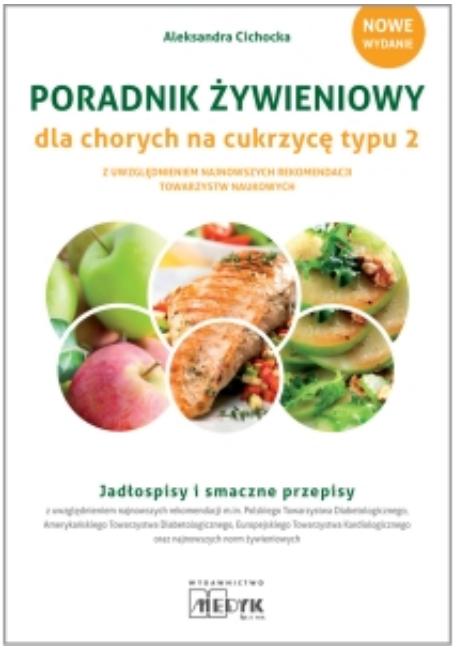
Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 07:08

Link do produktu: https://www.sklep.medyk.com.pl/poradnik-zywieniowy-dla-chorych-na-cukrzyce-typu-2-nowe-wydanie-p-517.html



Poradnik żywieniowy dla chorych na cukrzycę typu 2, Nowe wydanie.

Cena	**34,00 zł**
Czas wysyłki	**24 h w dni robocze**
Numer katalogowy	**978-83-66866-56-0**
Kod producenta	**9788366866560**
Producent	**Aleksandra Cichocka**

Opis produktu

Poradnik żywieniowy dla chorych na cukrzycę typu 2, *nowe wydanie 2023*

To książka dla chorych na cukrzycę typu 2 i tych, którzy chcą się odżywiać świadomie i zdrowo, nie rezygnując ze smacznego jedzenia.
Jadłospisy na 7 dni, 33 ciekawych przepisów – ułatwią planowanie i przygotowanie posiłków nie tylko dla osób, które mają cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe i powinny schudnąć, ale i dla osób, które chcą uniknąć problemów ze zdrowiem. Modyfikacja żywienia jest bowiem podstawą profilaktyki tych chorób i otyłości.

Przy wszystkich przepisach znajdują się informacje o ich wartościach odżywczych i kaloryczności. Autorka wykorzystała w publikacji najnowsze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i normy Instytutu Żywności i Żywienia, przekładając teoretyczne zalecenia na ich praktyczne zastosowanie w codziennym żywieniu. Szczególną uwagę warto zwrócić na obszerne tabele z wymiennikami węglowodanowymi i proste wskazówki, w jaki sposób można łatwo je obliczyć. Przygotowywanie posiłków z pomocą tej książki to najlepszy przepis na zdrowe odżywianie.

Książka jest zbiorem wielu przepisów kulinarnych łatwych do realizacji w naszych warunkach. Są one dostosowane do nawyków żywieniowych w Polsce. Jestem przekonany, że ze względu na praktyczny charakter, książka ta stanie się bardzo pomocną, niezwykle przydatną publikacją, ułatwiającą życie chorym z cukrzycą typu 2, a także osobom, które pragną zredukować masę ciała. Książka, napisana przystępnym językiem, zawiera wszystkie nowoczesne trendy leczenia żywieniowego chorych na cukrzycę i jest jedną z niewielu pozycji w Polsce o walorach zarówno praktycznych, jak i naukowych.

prof. dr hab. n. med. Waldemar Karnafel

Autor
mgr inż. Aleksandra Cichocka – pracownik naukowy Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Prowadzi wykłady, szkolenia, warsztaty dla lekarzy, dietetyków, studentów, pielęgniarek i nauczycieli. Jest autorem lub współautorem książek i publikacji naukowych. Opracowała wiele materiałów edukacyjnych dla pacjentów, które w prosty sposób wyjaśniają zasady diety w odchudzaniu, cukrzycy typu 2, nadciśnieniu tętniczym, przy zwiększonym stężeniu cholesterolu i triglicerydów we krwi a także w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia. Popularyzuje wiedzę, jak zdrowe żywienie może wpłynąć na poprawę naszego zdrowia i zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób zależnych od diety.