

СВЕТЛАНА БРОННИКОВА. «ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ»



- Светлана Бронникова – клинический психолог и психотерапевт, имеет многолетний опыт избавления людей от лишнего веса, расскажет вам о том, как перестать беспокоиться о еде и похудеть.
- Автор книги считает, что большинство проблем с лишним весом связано именно с психикой человека. В состоянии тревоги и волнения, а иногда и просто по привычке за просмотром сериалов люди склонны есть значительно больше, чем требуется их организму. Светлана Бронникова хочет помочь женщинам снизить вес, не находясь в постоянных волнениях. Он рассказывает, как избавиться от зависимости постоянно что-то жевать, как научиться слышать свой организм и понимать, когда он действительно нуждается в пище.
- Книга написана очень увлекательно, в ней есть упражнения и таблицы для заполнения. Психолог считает, что нужно просто успокоиться, научиться любить своё тело, прислушиваться к нему. Тогда снижение веса пройдёт комфортно, без лишних переживаний и возврата сброшенных килограммов. А это сделает каждую женщину действительно спокойной и счастливой. Книга также полезна будет для начинающих психологов, диетологов и тех, кто не хочет рисковать своим здоровьем, сидя на диетах.



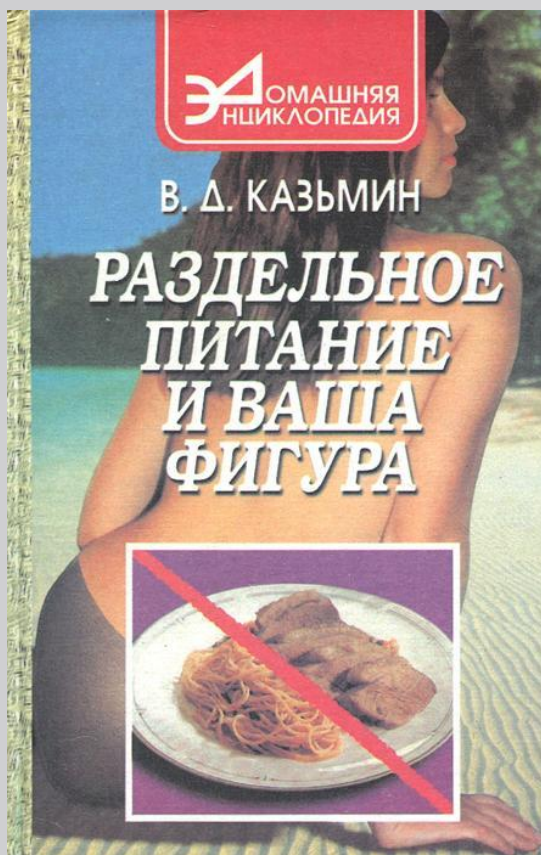
АРНОЛЬД ЭРЕТ. «ЖИВОЕ ПИТАНИЕ ПО МЕТОДУ ДОКТОРА ЭРЕТА»



- Профессор Арнольд Эрет заявляет: «Наша сегодняшняя жизнь – настоящая трагедия. 99,99 % болезней, поражающих людей и животных, обусловлено питанием». С помощью целебной бесслизистой диеты больные люди вновь станут здоровыми. Это – единственный метод исцеления, предусмотренный самой Природой. Почти все современные продукты питания являются слизеобразующими, из-за чего в организме происходит отложение отходов процесса обмена веществ, а это, в свою очередь, является причиной развития всевозможных болезней – вплоть до рака и СПИДа. Только «живые» продовольственные продукты, такие как фрукты, овощи, салаты и орехи, не образуют слизь. Устраняя шлаки, они помогают больным людям вновь обрести здоровье.
- Профессор Арнольд Эрет ясным и доступным языком описывает опыт, полученный им при лечении тысяч пациентов.



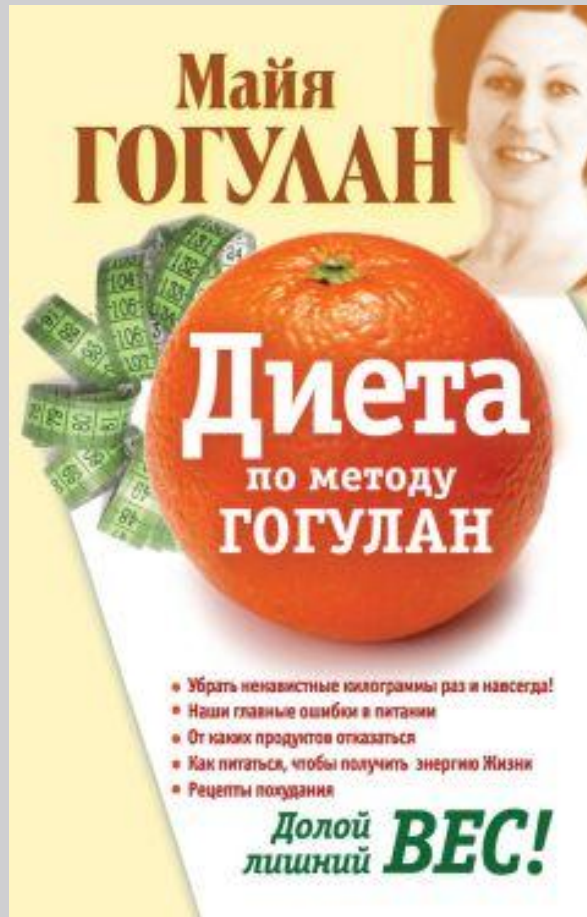
ВИКТОР КАЗЬМИН. «РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ВАША ФИГУРА»



- В своей книге автор – врач с многолетним опытом работы размышляет об актуальных проблемах нашего здоровья, раскрывает причины многих наших недугов, дает ценные рекомендации для тех, кто стремится всегда оставаться «в форме». Большое внимание уделено различным типам раздельного питания (собственно раздельное, вегетарианское, очищающее, сыроедение, лечебное и т.д.).
- В книге вы найдете простые и доступные рецепты, которые помогут вам восстановить свое здоровье, сохранить молодость и красоту.



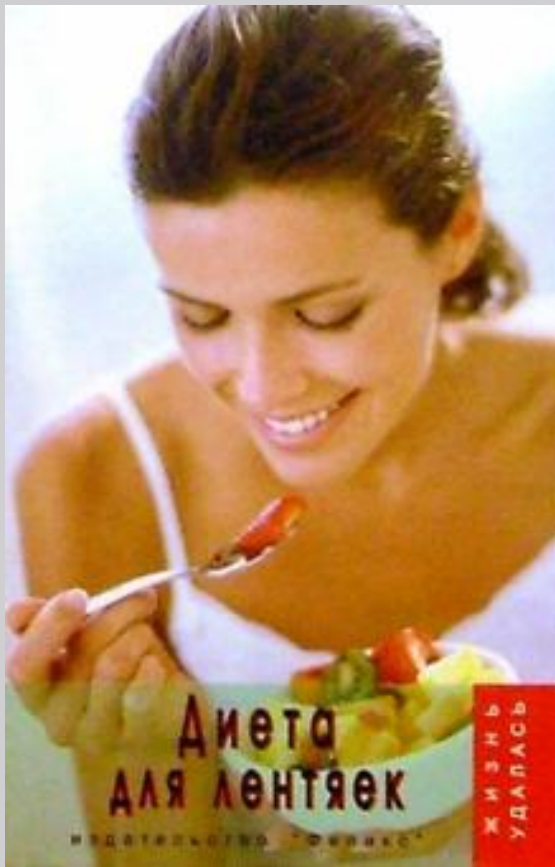
Майя Гогоулан. «Диета по методу Гогоулан. Долой лишний вес»



- Автор этой книги – Майя Гогоулан – уверена: ни одна современная диета не может помочь окончательно расстаться с лишним весом. Нельзя похудеть раз и навсегда, употребляя современные продукты – вареные, жареные, консервированные. Существует другой, очень простой путь – питаться, как того требует сама Жизнь. Не нужно ограничивать себя в питании, снижать калорийность и т. д. Просто выбирайте продукты, дающие энергию Жизни, правильно готовьте и употребляйте их. Такие продукты не возбуждают аппетит, надолго насыщают и, главное, очищают и даже лечат организм.
- В этой книге очень кратко дана основная информация по питанию по законам жизни, представлен список полезных и неполезных продуктов, правила перехода на новый тип питания, а также конкретные рецепты и советы, которые помогут вам вкусно и полноценно питаться, и при этом похудеть.



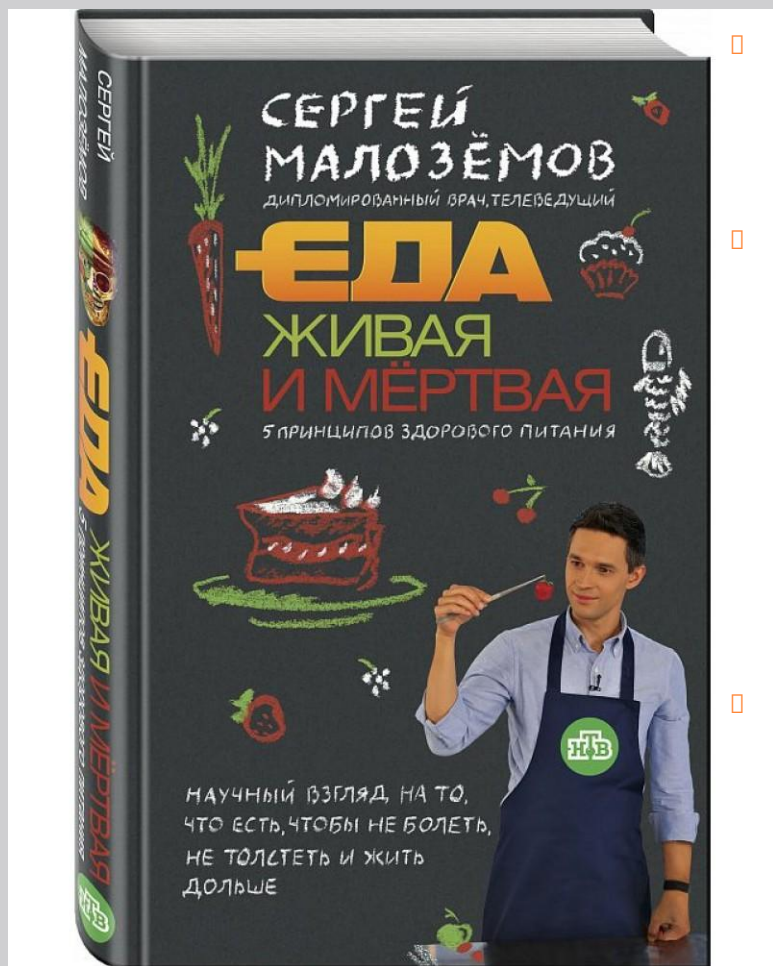
ТАТЬЯНА ЩЕГЛОВА. «ДИЕТА ДЛЯ ЛЕНТЯЕК»



- Главный девиз лентяйки – держать себя в форме, не напрягаясь. Вот и замечательные диеты из книги помогут вернуть вам потерянную стройность, не расплачиваясь за это здоровьем и хорошим расположением духа.
- Существует несколько методик эффективного неустойчивого похудения, и именно о них рассказывается в этой книге.
- Вам не нужно будет ломать голову, подсчитывая калории, и корить себя за съеденную булочку. Худейте весело и легко!



Малозёмов Сергей. «Еда живая и мертвая. 5 принципов здорового питания»



- Сергей Малозёмов - известный телеведущий, дипломированный врач, создатель и автор научно-популярных программ телеканала НТВ – «Чудо техники» и «Еда живая и мёртвая».
- Вы узнаете, как питаются долгожители в разных странах - и то, как удивительным образом это совпадает со стилем питания современных светил мировой науки. Какие продукты «мертвы», а какие «живы»? То, о чём говорится в этой книге, уже помогло продлить жизнь многим людям в западных странах. И питание именно по такой системе считается там признаком образованности и заботы о своём здоровье. При этом речь вовсе не о «диете», получать удовольствие от еды никто запрещает. Более того, это обязательное условие!
- Эта книга - результат многолетней работы, включившей нескольких кругосветных путешествий автора, десятки встреч с физиологами, нутрициологами, долгожителями, поварами, фермерами из России, Франции, Италии, Испании, США, Японии, Эквадора и многих других стран.



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

