

Örömmel értesítjük, hogy a SpringMed Kiadó gondozásában
2010. november 20-án megjelenik

Gézi Andrásné Márta – Dr. Fövényi József:
Hogyan fogyjunk cukorbeteg?
Főzőiskola lépésről-lépésre

című kötete a SpringMed DIÉTÁS KÖNYVEK® sorozat részeként



400 oldal
3480 Ft
ISBN 978-963-9914-88-9

A könyvről:

„A fogyni vágyó mindent kipróbál, de hosszú távon visszatér megszokott ízeihez, és ha nem ügyel a mennyiségekre, a receptek összetevőire, a mozgás mennyiségére, kilói is visszajönnek. Ez a könyv különleges segítséget nyújt ennek elkerülésére. Egy eredményes fogyás esetismertetésével mutatja be, hogy „magyaros” ízekkel is meg lehet szabadulni a kilóinktól.

A kiegyensúlyozott táplálkozásra épülő „diabéteszes étrend” nem csak az elhízott cukorbetegnek szól, hanem azoknak is, akik szeretnék a diabétesz kialakulását megelőzni, vagy fölös kilóiktól „fájdalommentesen” megszabadulni. Az életmódváltás nem könnyű, de hosszú távon megéri!”

Gyurcsáné Kondrát Ilona
vezető dietetikus

„A cukorbeteg folyamatosan különböző tiltásokkal találkoznak életük folyamán. Nem kap elég hangsúlyt azonban azoknak az ismereteknek a megtanítása, melyekkel a tilalmakat pótolni lehet, melyek egyformán biztosíthatják az élvezhető étkezést és ugyanakkor a helyes egyéni energia és szénhidrátszükséglet betartását. Gézsi Andrásné Márta és Dr. Fövényi József könyve éppen ebből a nehéz helyzetből mutat kiutat. A kiváló dietetikus, egy remek finomságokat készítő szakács, Dobrádi Sándor valós történetén és receptjein keresztül egyszerűen, közérthetően vezeti el az olvasót az egészséges életmód megismeréséhez, és számos példával mutatja be, hogy az ismert és kedvelt ételeket, hogyan lehet ízletesen, de egészségesebb módon elkészíteni. A számos könyv szerzőjeként jól ismert Fövényi tanár úr komoly klinikai tapasztalattal, könnyen érthető módon, világosan foglalja össze mindazokat az ismereteket, melyeket egy cukorbetegnek a diabéteszről tudni érdemes. Hasznos tanácsokat ad a helyes életvezetés kialakításához, és megmagyarázza a betegség természetének és kezelésének elméleti hátterét.”

Dr. Vörös Péter
diabetológus, nefrológus szakfőorvos

A tartalomról:

- Testsúlycsökkentő program lépésről lépésre cukorbetegnek és/vagy fogyni vágyóknak
- A cukorbetegségről dióhéjban
- Mintaétrendek
- Magyaros ételek hagyományos módon és kalóriacsökkentő módosításokkal elkészítve
- Egészségmegőrző receptek a hagyományos ízeket kedvelőknek
- Főzőiskola lépésről lépésre (50, a dietetikus szerző által elkészített, fényképekkel illusztrált egészségmegőrző recept)
- Hasznos információk
- A testmozgás szerepe a testsúlycsökkentésben

A szerzőkről:

Gézi Andrásné Márta

Harminc éve dolgozom az egészségügyben, mint dietetikus. A betegek étrendjének összeállításán és megtanításán kívül eddigi munkám során nagy hangsúlyt fektettem az egészségesek életminőségének megőrzésére. Jelenleg Budapest legnagyobb, négy telephelyes intézetének vezető dietetikus feladatainak ellátása mellett a cukorbeteg edukációjával is foglalkozom, rendszeresen tartok előadásokat és vezetek foglalkozásokat.

Dr. Fövényi József:

1962-78 között a budapesti Szent János Kórházban, majd 1978-2001-ig a Péterfy Sándor utcai Kórház belosztályán dolgoztam osztályvezető főorvosként. Jelenleg a Péterfy Sándor utcai kórház Diabétesz Szakrendelését vezetem nyugdíjasként. Az orvostudományok kandidátusa és címzetes egyetemi docenseként számos tudományos közlemény, szakkönyv és betegedukációs könyv szerzője vagyok.

A DIÉTÁS KÖNYVEK® sorozatban eddig megjelent kötetek:

Cukorbeteg nagy diétáskönyve, Dr. Fövényi-Gyurcsáné, 2008, 3. kiad. 2009, 2980 Ft

Tej-, tojás- és szójamentes ételek recepteskönyve, Szőke, 2009, 2200 Ft

Szív- és érbeteg nagy diétáskönyve, Dr. Zajkás-Gyurcsáné, 2010, 2980 Ft

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon: www.springmed.hu

Terjesztés:

A könyv kapható a nagyobb könyvesboltokban (Líra és Lant, Libri, Alexandra, Bookline), egyes patikákban, valamint megrendelhető az alábbi honlapokon: www.springmed.hu, www.fokuszonline.hu, www.bookline.hu, www.konyvkereso.hu, www.gyogyhir.hu.

A megrendeléseket az info@springmed.hu e-mail címre, vagy a (06-1) 279-0528-as faxszámra várjuk.