

Örömmel értesítjük, hogy 2010. május 8-án megjelent

Dr. Zajkás Gábor – Gyurcsáné Kondrát Ilona: Szív- és érbetegek nagy diétáskönyve

SpringMed DIÉTÁS KÖNYVEK®



336 oldal

2980 Ft

ISBN 987-963-9914-57-5

A könyvről:

A szív-és érbetegek diétás könyve nemcsak szív-és érbetegnek szól! A szívbetegségekben történő elhalálozás ma is a vezető halálok a világon és hazánkban is! A könyv segítséget nyújt azoknak, akik hajlandók az életvitelükön változtatni, hogy javítsanak az általános közérzetükön és megelőzzék a bajt! A betegséget mindig könnyebb megelőzni, mint kezelni! Az orvos- dietetikus és életmód tanácsadó szerzőpáros nem egy diétával és receptgyűjteménnyel örvendeztette meg olvasóit és segített praktikus tanácsaival betegeknak, hozzátartozóiknak, és az egészséges életre vágyóknak!

MIBEN SEGÍT ÖNNEK EZ A KÖNYV?

- Segít az étkezési szokásai kialakításában!
- Segít az egészsége megőrzésében!
- Étrendmintákon, kiterjedt receptgyűjteményen, kalóriatáblázatokon és színes fotókon keresztül mutatja be, hogy lehet egészséges ételekből is változatosan és finomakat fogyasztani!

JÓ ÉTVÁGYAT ÉS JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK!

A tartalomról:

- A szív- és érbetegségek megelőzése és kezelése
- A táplálkozás szerepe
- Kockázati tényezők
- Ügyeljünk testtömegünkre!
- Táplálkozás és testmozgás
- A telített zsírsavak, a transz zsírsavak, valamint a koleszterin bevitelének csökkentése
- Aki nem iszik alkoholt, ne kezdje el; aki iszik – mértékkel tegye!
- Táplálkozási ajánlások fokozott kockázat esetén
- Az étrendi ajánlások gyakorlati megvalósítása
- Receptek
- Tápanyagtáblázatok
- Színes melléklet az ételekről
- Hasznos információk

A szerzőkről:

Dr. Zajkás Gábor

Zajkás Gábor dr. egyetemi tanulmányainak befejezése után az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet Dietetikai Osztályán kezdte pályafutását. Tarján Professzor irányításával a kórházi és a kórházon kívüli betegélelmezéssel, a gyógyító táplálkozás otthoni megvalósításának kérdéseivel foglalkozott, később érdeklődése kiterjedt az egészséges, betegség-megelőző táplálkozásra, majd az 1980-as években Bíró György professzor vezetésével a lakosság táplálkozásának vizsgálatára. Ezekkel a témákkal foglalkozó számos könyv, továbbá közel 100 hazai és külföldi folyóiratban megjelent közlemény szerzője és társszerzője, emellett egészséges, valamint gyógyító táplálkozással foglalkozó népszerű kiadványok fűződnek nevéhez.

Gyurcsáné Kondrát Ilona

Dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára és a Cukorbeteg Budapesti Egyesületének vezetőségi tagja. 1978 óta dolgozik az Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézetben terápiás dietetikusként, 1985 óta vezető dietetikusként. Számos könyv étrendi fejezetének szerzője. Oktatói, klinikai tanácsadói és szakmai munkája elismeréseként 2007-ben a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége az Év Terápiás Dietetikusa Díjjal tüntette ki.

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

Terjesztés:

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

MEGNYÍLT bemutatótermünk a 1114 Budapest, Bocskai út 21. szám alatt!

Webáruházunkban 20% kedvezménnyel árusítjuk saját könyveinket, de egyre bővül az idegen nyelvű kiadványok kínálata is!

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