

ТОП–5 КНИГ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ТВОИ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ

«ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Людмила Назаренко

В книге собраны научные основы (лекции) о сбалансированном питании. Рассматривается физиологическая роль нутриентов: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Обсуждается энергетическая ценность рациона и режим сбалансированного питания. А еще дается подробная характеристика продуктов – источников различных нутриентов!

«ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, СПИ. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие»

Том Рат

Здоровый образ жизни ассоциируется у нас с кардинальными переменами. Мы ставим глобальные цели: регулярно тренироваться, отказаться от вредных привычек, возможно, даже сменить круг общения и место жительства. Но помним ли мы о ежедневных мелочах – о количестве выпитой воды? О том, лечь ли спать сегодня пораньше или допоздна смотреть сериал? Использовать ли общественный транспорт или прогуляться до дома? Пропустить завтрак или нет? Автор пишет о важности этих «мелочей» и об их существенном влиянии на продолжительность и качество нашей жизни. Помни, измениться можно всегда!

«МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ – ЖЕЛУДОК. Еда для умных людей» Елена Мотова

А ты знаешь, как работают желудок, печень и кишечник? Одинаково ли мы чувствуем вкус? В книге рассказывается о пищеварении и обмене веществ, о том, как мозг и гормоны регулируют вес. Каким образом формируются пищевые привычки, почему люди толстеют после диет и зачем нам нужны разные питательные вещества – на эти и другие вопросы отвечает наука о питании.

Врач-диетолог Елена Мотова написала эту книгу на основе цикла практических занятий. Это истории о диетологии, новые медицинские исследования и советы по изменению пищевого поведения в одном флаконе. Доказательная диетология!

«БЛИЖЕ К ТЕЛУ. Как перестать мучить себя и начать жить без диет и вредных привычек» Ребекка Скритчфилд

Попытки сбросить лишний вес через нелюбовь к своему телу будут безуспешны. Ребекка Скритчфилд социальный консультант – диетолог на своем опыте убедилась в этом. В книге ты найдешь ответы на следующие вопросы. Почему важно заботиться о своем теле, как правильно организовать питание и физические нагрузки, как изменить мышление и перестать изнурять себя, винить и наказывать?

«СОЛЬ, САХАР И ЖИР. Как пищевые гиганты посадили нас на иглу» Майкл Мосс

Каждый день мы потребляем в среднем 8,5 г соли – в два раза больше рекомендованной нормы. И почти все это количество содержится в готовых продуктах, которые нам поставяет индустрия с годовым оборотом до триллиона долларов. В этой книге лауреат Пулитцеровской премии Мосс общается с инсайдерами пищевой промышленности и на примерах компаний Coca-Cola, Frito-Lay, Nestle, Kraft и многих других показывает, какие маркетинговые приемы используются в индустрии и как специалисты в лабораториях пищевых гигантов находят "точку блаженства" – идеальное сочетание компонентов для создания привлекательных продуктов.

Кстати, у меня есть замечательная подборка с теорией и практическими заданиями по всем этим темам!

@zhukova.nasstyia