

Dr Beata Kulesa Fakty i mity SUPERFOODS

National Bestseller
Recipe Book

Fakty i Mity Superfoods

Dr BEATA kULESSA

Recipe Book



Dr Beata Kulessa Fakty i mity SUPERFOODS

National Bestseller
Recipe Book

Fakty i Mity Superfoods

Dr BEATA kULESSA

Spis treści

Dlaczego warto przeczytać tę książkę

Fakty

Mity

Obalam mity

Jakie produkty należą do superfoods

Dlaczego warto jeść superfood

Bibliografia

*Dla wszystkich tych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie i
odżywiać się świadomie. Powodzenia w podróży po świecie
superfoods!*

Dr Beata Kulessa

*"Niech jedzenie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo twoim
jedzeniem."*

Hipokrates

DLACZEGO warto przeczytać tę książkę

Witajcie w magicznym świecie superfoods! Jestem Doktorem , autorką tej książki, konsultantką do spraw żywienia, która od lat fascynuje się zdrowym odżywianiem i jego cudownymi właściwościami. Moje życie zmieniło się, kiedy odkryłam tajemnicę superfoods – pożywnych skarbów natury, które mogą zdziałać cuda dla naszego organizmu.

Ta książka to nie tylko zbiór faktów naukowych, które potwierdzają niezwykle właściwości superfoods. To także zbiór moich osobistych doświadczeń i przemyśleń na temat tego, jak prostymi zmianami w diecie możemy poprawić swoje zdrowie i samopoczucie. Odkrywanie magicznych właściwości jagód acai, orzechów włoskich czy nasion chia było dla mnie prawdziwą podróżą po tajemniczym świecie superfoods.

Dlaczego warto sięgnąć po tę książkę? Bo odpowie na wiele pytań dotyczących zdrowego odżywiania, pomoże zrozumieć, dlaczego warto dbać o swoją dietę i jakie korzyści możemy zdobyć dzięki superfoods. To nie tylko poradnik, to także inspiracja do zmiany swoich nawyków żywieniowych i czerpania z tego radości.

Gotowi na tę magiczną podróż? To zaczynamy :)

Dr Beata Kulessa

OBALAM MITY

Mit: Superfoods mogą pomóc w szybkiej utracie wagi. Fakty: Superfoods mogą być pomocne w procesie utraty wagi, ale nie są cudownym sposobem na szybkie schudnięcie. Kluczowe jest zachowanie zrównoważonej diety i regularnej aktywności fizycznej.

Mit: Superfoods mają tylko pozytywne właściwości zdrowotne. Fakty: Choć superfoods zawierają wiele składników odżywczych, mogą również wywołać reakcje alergiczne u niektórych osób lub interakcje z lekami.

Mit: Im bardziej egzotyczny superfood, tym lepszy. Fakty: Lokalne superfoods, takie jak owoce czy jabłka, mogą być równie korzystne dla zdrowia jak egzotyczne superfoods, a nawet zdrowsze ze względu na mniejszą ilość przetwarzania.