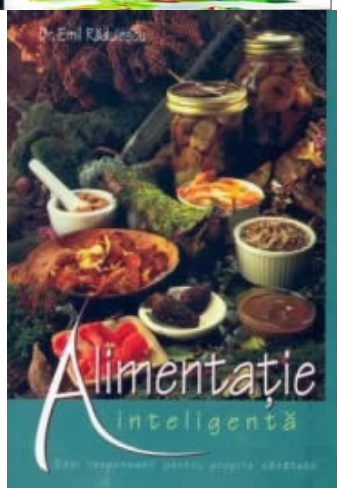
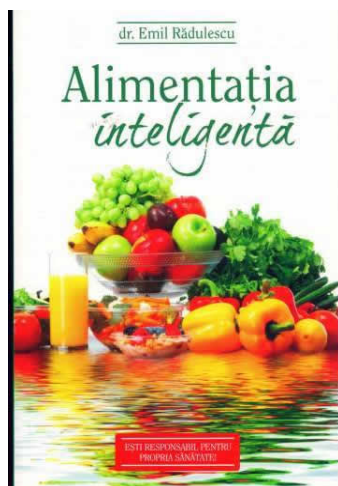


Scris de Administrator
Miercuri, 01 Decembrie 2010

Descarcare ☐ GRATUITA a cartii ☐ (PDF)

Titlu:

Alimentatie inteligenta - Esti responsabil pentru propria sanatate



Autor(i):

- **Dr. Emil Radulescu**

Editura: [Viata si Sanatate](#)

An aparitie: 2003 (prima editie)

Nr. pagini: 380 pagini

Prezentare:

Niciodata interesul pentru sanatate n-a fost mai mare ca in zilele noastre si, in acelasi timp, niciodata n-au circulat mai multe informatii eronate.

Volumul de fata prezinta raspunsuri, sprijinite pe ultimele date stiintifice, la intrebarile celor care cauta un stil de viata sanatos.

Cuprins:

Cuvant inainte

INTRODUCERE

Ce este sanatatea?

Sanatatea cere respectarea unor legi

Sanatatea e legata de familie si de prieteni

PREVENIREA BOLILOR

De ce imbatranim?

Batranete fericita

Creativitatea si imbatranirea

Vesnic tanar

Ce determina stilul de viata?

Stilul de viata influenteaza sanatatea si longevitatea

O dieta pentru toate timpurile

Sa invatam de la maimute?

Cine se alimenteaza mai sanatos?

Factorul uman in diversificarea alimentatiei

Factorul uman in alegerea si consumul de alimente

Psihicul si alimentatia

Templu plutitor pentru placeri culinare

Alimentatia si sistemul imunitar

Suntem ceea ce mancam

Digestia alimentelor

COMBUSTIBILUL ORGANISMULUI UMAN:

GLUCIDELE SAU HIDRATII DE CARBON

Glucidele simple

Polizaharidele

Amidonul rezistent

Indicele glicemic

Dulce, dar mortal

Cerealele

Alimentatie inteligenta

Fara paine nu se poate

Produsele cerealiere integrale nu sunt vatamatoare

Cartoful

Bauturile nealcoolice

Inlocuitorii de zahar

CAROSERIA SI PIESELE DE SCHIMB: PROTEINELE

Aminele heterociclice

Sa mancam peste?

Mai multe proteine?

Boala Creutzfeldt-Jakob si alte infectii transmise prin alimente de origine animala

Sa mai consumam carne?

Hrana mileniului al treilea: carne sau cereale?

LUBRIFIANTII: GRASIMILE

Acizii grasi

Efectele acizilor grasi mononesaturati asupra sanatatii

Acizii grasi polinesaturati – Acizii grasi esentiali

Efectele acizilor grasi polinesaturati omega-6 asupra sanatatii

Efectele acizilor grasi omega-3 asupra sanatatii

Efectele acizilor grasi TRANS asupra sanatatii

Colesterolul – de obicei prea mult, niciodata prea putin

Uleiurile in alimentatie

Uleiul de masline, nucile si semintele uleioase

Consumul de grasimi si starile depresive

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Decembrie 2010

Iminenta pandemie de boli cardiovasculare

ADEVARUL DESPRE SOIA

Soia si pubertatea precoce

Soia si inhibitorii proteazelor

Soia si cancerul

Soia si bolile cardiovasculare

Avantajele folosirii boabelor de soia

ALIMENTATIA VEGETARIANA

Adresabilitate:

Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, publicul larg.

Cartea: Alimentatie inteligenta - Esti responsabil pentru propria sanatate

- Editia 2003 (prima editie) - fisier in format PDF (click pe imaginea PDF): 

Pentru a salva pe calculatorul dumneavoastra fisierul PDF, dati click dreapta pe imaginea PDF si apoi alegeti "Save Target As ..." sau "Save Link As ..."

Sursa carte:

- http://www.exposanatate.ro/images/documents/alimentatia_inteligenta.pdf

- <http://www.scribd.com/doc/25330775/Alimentatie-Inteligenta-Emil-Radulescu>

Pentru a cumpara cartea vedeti [Editura Viata si Sanatate](#) .

Informatii utile:

- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA](#) - Dr. Robert Morse - Editura Paralela 45 -2005 (prima ed) [The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)
- [Dieta 80/10/10 - Echilibrarea Sanatatii Tale, Greutatii Tale, si a Vietii Tale, O Mancare Delicioasa la un Moment Dat](#) - The 80/10/10 Diet: Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time (carte)
- [STUDIUL CHINA](#) - Cel mai complet studiu asupra nutritiei. (carte - descarcare GRATUITA - PDF)
- [Intrebări, controverse si obiectii referitoare la stilul de viata](#) (carte)
- [Adio, pahar ! - Efectele alcoolului asupra organismului uman.](#) - Dr. Emil Radulescu - Editura Viata si Sanatate - 2009 (prima editie) (carte)
- [Adio, tigari ! - Ce nu stiu fumatorii despre fumat. Cum poti ajunge de la dependenta la independenta.](#) - Dr. Emil Radulescu - Editura Viata si Sanatate - 2004 (prima editie) (carte)
- [FURCULITE IN LOC DE CUTITE - Un film care-ti poate salva viata. - FORKS OVER KNIVES - A film that can save your life. - Video - 92 minute](#)
- [VACCINURILE: PREVENTIE SAU BOALA? - O noua patologie pediatrica](#) - Dr. Christa Todea-Gross - Editura Christiana - 2012 (prima editie) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)
- [PRODUSELE COSMETICE UZUALE contin substante EXTREM DE TOXICE! - Vezi INGREDIENTELE NESANATOASE din aceste cosmetice si produse de ingrijire, si BOLILE DECLANSATE DE ACESTEA.](#) - Alternativele la cosmeticele uzuale sunt produsele Bio sau Organice, Ecologice
- [Moda crestina - RUSINEA FEMEILOR DIN ZIUA DE AZI \(machiaj, pantaloni, decolteuri, fuste si rochii provocatoare, etc.\) SI VINOVAȚII LOR! - Femeile care se imbraca in, poarta haine barbatesti sunt URACIUNE in fata lui Dumnezeu. - TRUP FRUMOS SI SUFLET MORT.](#)
- [Femeia crestina si femeia moderna - Unde este FEMEIA CRESTINA de candva? - Ce e cu tine FEMEIE CRESTINA? - Si despre IMBRACAMINTE, INCALTAMINTE, PODOABE, BIJUTERII, PLAJA, VOPSIT, MACHIAJ SI PRIVIRE intr-o CULTURA A CURVIEI, a desfranarii, desfraului, etc](#)
- [ATACUL IUBITORILOR DE MORALITATE PUBLICA din Suceava IMPOTRIVA PORNOGRAFIEI STRADALE: Dorim sa ne bucuram de inocenta copilariei noastre, drept dat de Dumnezeu. - RECLAMELE IN SLIP SI SUTIEN, COSTUM DE BAIE, DISTRUSE PENTRU](#)

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Decembrie 2010

CA SUNT PORNOGRAFIE STRADALA

- [Pornografia maladia secolului XXI - Virgiliu Gheorghe - Editura Prodromos, Asociatia pentru apararea familiei si copilului - 2011 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)
- [Indrumarul medical si crestin despre viata al Federatiei Organizatiilor Ortodoxe Pro-Vita din Romania - Dr. Christa Todea-Gross, Preot prof. dr. Ilie Moldovan - Editura Renasterea - 2008 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)

