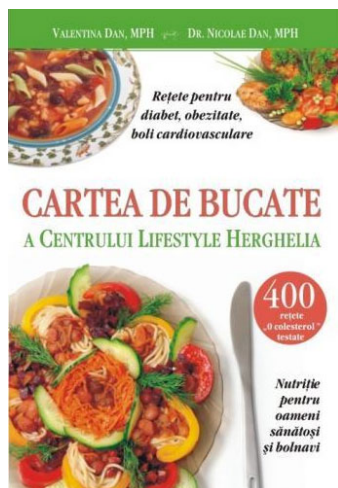


Scris de Administrator
Duminică, 05 Decembrie 2010

Titlu:

Cartea de bucate a centrului Lifestyle Herghelia



Autor(i):

- **Valentina Dan, MPH**
- **Dr. Nicolae Dan, MPH**

Editura: [Viata si Sanatate](#)

An aparitie: 2009 (prima editie)

Nr. pagini: 400 pagini

Prezentare:

De ce o carte de bucate de la Herghelia?

Credem ca merita sa scrii o carte cand ai in spate ani grei de experienta in domeniul pe care urmeaza sa-l abordezi in ea, atunci cand ai de spus ceva ce nu a fost artificial plasmuit intr-un birou, scriind carti doar din alte carti, ci este rodul multor ani de practica si pionierat dificil.

Scris de Administrator
Duminică, 05 Decembrie 2010

Credem ca merita sa scrii o carte de bucate atunci cand stii din experienta ca aceste retete si meniurile vegetariene din ea au ajutat, la Herghelia si dincolo de ea, zeci de mii de oameni si iata, acum, prin raspandirea acestor cunostinte in forma tiparita, alte zeci de mii de oameni vor fi orientati sa traiasca mai bine, sa fie mai sanatosi si, de ce nu, mai fericiti.

O carte care se bazeaza pe experienta medicilor, nutritionistilor si a personalului din bucataria [Centrului Lifestyle Herghelia](#)

, care au deservit in ultimii

13 ani peste 10.000 de pacienti

Experienta celor peste 12.000 de mese servite pacientilor care ne-au calcat pragul se traduce in paginile acestei carti de bucatarie vegetariana.

Retetele pregatite de-a lungul anilor au contribuit din plin la rezultatele exceptionale obtinute in cadrul programului nostru. Am fost abordati de-a lungul anilor de pacienti de la Herghelia, dar si de multi altii care ar fi dorit sa adopte o dieta ideala, care s-a dovedit a fi eficienta in obezitate, diabet, ateroscleroza, hipertensiune sau in preventia cancerului.

Ne-au intrebat: Aveti o carte de bucatarie terapeutica vegetariana? De ce nu scoateti o astfel de carte, cu experienta pe care o aveti si cu retetele delicioase pe care le folositi de atatia ani?

A sosit momentul sa dam curs respectivelor cereri prin acest prim volum cu retete de la Herghelia. A sosit momentul ca si cei care nu au venit inca la Herghelia sa poata beneficia de informatiile si rezultatele aplicarii unei diete total vegetariene echilibrate.

De ce o noua carte de bucate vegetariene? Ea este produsul a 13 ani de experienta. Cui se adreseaza? Oamenilor sanatosi si bonavi...

Cum este structurata: Partea I - ghid dietetic practic, Partea II - **400 retete "0 colesterol"**.

Ce aduce nou? Retete specifice pentru boli cardiovasculare, diabet, obezitate.

Pentru sanatare, dieta vegetariana prezinta avantaje categorice, fundamentate stiintific. Dar de aceste avantaje nu putem beneficia decat daca dieta vegetariana este echilibrat construita. Iar acest lucru este posibil doar daca avem la indemana retete culinare care sa asigure obtinerea unor preparate satisfacatoare, atat in ceea ce priveste necesarul nutritiv al organismului, cat si cel gustativ si chiar estetic. Iar "Cartea de bucate a centrului Lifestyle Herghelia", reprezentand rezultatul multor ani de experienta in bucataria vegetariana si in consilierea nutritionala, tocmai aceste lucruri ni le ofera, intr-o maniera usor de asimilat si aplicat.

Valentina Dan MPH este coordonatorul programului de schimbare a stilului de viata de la Centrul Lifestyle Herghelia. A obtinut in 1994 un Master in Sanatate Publica, specializarea Educatie pentru Sanatate si promovarea Sanatatii, la Universitatea Loma Linda din California, SUA. Pe langa cursurile academice de Nutritie generala si Nutritie in sarcina, alaptare, copilarie, adolescenta si varsta a treia, dansa a trecut printr-un program de training in bucataria Centrului

Scris de Administrator
Duminică, 05 Decembrie 2010

Lifestyle Wildwood din Georgia, SUA, timp de opt luni in 1991-1992. Experienta practica in arta culinara vegetariana a fost imbogatita prin diverse programe de observator profesional in centre ca: Weimar Institute, Pacific Health Education Center, Lifestyle Center of America, din SUA, si Hope Camp din Canada. Valentina Dan este redactor la revista *Viata + Sanatate* din 1999 si isi imparte timpul cu daruire intre solicitarile activitatii profesinale si cei doi copii.

Dr. Nicolae Dan MPH este directorul Centrului Lifestyle Herghelia si redactor sef al revistei *Viat a + Sanatate*

. In prezent, este la capatul unui program de doctorat si cercetare in domeniul impactului schimbarii stilului de viata in factorii de risc cardiovasculari. Dr. Dan este medic specialist in Sanatate Publica si Management Sanitar si detine un Master in Sanatate Publica, specializarea Nutritie Publica, de la Universitatea Loma Linda din California, SUA. Datorita cursurilor aprofundate de Nutritie generala si Dietoterapie, dr. Dan este coautor al unor ghiduri nutritionale pentru populatia generala, adoptate de Asociatia Romana de Cardiologie. Incepand din acest an, face parte din corpul profesoral al Facultatii de Sanatate Publica, Universitatea Loma Linda din California, SUA. Dr. Dan este membru fondator al

Colegiului American de Medicina Lifestyle

, mebru al

Asociatiei Americane de Dietetica

si al

Asociatiei Americane de Diabetologie

.

Cuprins:

Prefata

Introducere

Capitolul 1 - Raspunsuri la intrebarile: pentru cine a fost scrisa cartea de bucate vegetariene - care este semnificatia simbolurilor - de ce sunt recomandari numai pentru bolnavii cardiovasculari, diabetici si obezi - doua variante de diete vegetariene - de ce o carte de bucatarie cu retete exclusiv bazate pe alimente de origine vegetala

Capitolul 2 - Mecanisme comune in aparitia bolilor cardiovasculare, a obezitatii si diabetului (si a sindromului metabolic) si implicatiile practice pe linie de nutritie

Capitolul 3 - Recomandarile nutritionale actuale ale forurilor stiintifice mondiale, atat pentru populatia sanatoasa, cat si pentru bolnavii cardiovasculari, obezi si diabetici

Capitolul 4 - Statistici ale celor 13 ani de activitate de la Herghelia si studiul clinic randomizat, realizat in colaborare cu Universitatea

Loma Linda, SUA

Capitolul 5 - Principii simple de alcatuire a unui meniu vegetarian si recomandari nutritionale in functie de necesarul caloric

Capitolul 6 - Un exemplu practic de meniu vegetarian pentru 11 zile

Capitolul 7 - Ghid practic de tranzitie de la dieta omnivora la cea vegetariana

Capitolul 8 - Posibile deficiente nutritionale legate de dieta total vegetariana (vegana), inadecvat planificata

Capitolul 9 - Retete validate la Centrul Lifestyle Herghelia:

- 1. Micul dejun**
- 2. Pateuri**
- 3. Salate**
- 4. Sosuri si Dressinguri**
- 5. Aperitive**
- 6. Supe si ciorbe**
- 7. Felul doi, fel principal**
- 8. Deserturi**
- 9. Paine, patiserie si pizza**
- 10. Condimente**
- 11. Retete de baza**

Apendice - Ghid nutritional omnivor pentru populatia generala din Romania, prezentat de medicii Centrului Lifestyle Herghelia la Conferinta Nationala a Sectiunii de Cardiologie Preventiva a Societatii Romane de Cardiologie, Paltinis 2002

Apendice - Resurse pentru aprovizionarea cu alimente vegetariene - adresele unor firme din Romania care comercializeaza sau produc alimente vegetariene

Apendice - Index de retete

Adresabilitate:

Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, publicul larg.

Scris de Administrator

Duminică, 05 Decembrie 2010

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 - The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration (carte)

- [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)