

Scris de Administrator  
Miercuri, 01 Decembrie 2010

---

**Titlu:**

**Intrebari, controverse si obiectii referitoare la stilul de  
viata**



**Autor(i):**

- **Dr. Emil Radulescu**

**Editura:** [Viata si Sanatate](#)

**An aparitie:** 2006 (prima editie)

**Nr. pagini:** 132 pagini

**Prezentare:**

In paginile acestei carti, autorul, raspunde obiectiilor aduse privind alimentatia exclusiv vegetariana, discuta problemele controversate si raspunde la unele intrebari in legatura cu stilul de viata sanatos

**"Fiecare adevar trece prin trei etape: la inceput este ridiculizat, apoi e combatut cu violenta, iar in cele din urma este acceptat, ca fiind ceva de la sine inteles."** - Arthur Schopenhauer (1788-1860)

"Niciodata nu putem astepta proba finala atunci cand se fac recomandari de interes public. In stiinta, nicio dovada nu este definitiva. In mod inevitabil, recomandările pentru sanatatea publica se fac in ciuda protestelor unor grupari speciale, cu interese financiare, si a unor opozanți sinceri. Cu toate acestea, ele trebuie facute, daca se urmareste binele sanatatii populatiei." - Lot Page Diätetische Indikationen, Springer-Verlag, 2002

"In natura nu exista nici rasplata, nici pedeapsa; acestea nu sunt decat consecinte." - Robert B. Ingersoll

**"Genele raspund de 25% din imbatranire, restul de 75% tine de stilul de viata."** - Prof. James Vaupel, director al Institutului pentru Cercetari Demografice "Max-Planck", Rostock, Germania

### **Cuprins:**

#### **□ □ Introducere**

#### **□ 1. □ Mitul proteinelor**

#### **□ 2. □ Pesco-vegetarian?**

#### **□ 3. □ Fara carne, de unde fier?**

#### **□ 4. □ Alimentatia vegetariana si performantele sportive**

#### **□ 5. □ Vitamina B12 - a gresit Dumnezeu?**

#### **□ 6. □ Ce nu stiu vegetarienii despre grasimile vegetale?**

#### **□ 7. □ Cu sau fara cafea**

#### **□ 8. □ Obezitate cu greutate normala?**

#### **□ 9. □ Cura de slabire in perioada alaptarii?**

#### **10. □ De ce si activitate fizica?**

#### **11. □ Cum sa traiesc o suta de ani si sa mor sanatos?**

#### **12. □ De ce si cum imbatranim?**

### **Adresabilitate:**

**Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, □ publicul**

Scris de Administrator  
Miercuri, 01 Decembrie 2010

---

**larg.**

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