Scris de Administrator
Duminică, 05 Decembrie 2010

Descarcare GRATUITA a cartii (PDF)

Titlu:

Tablete de stil de viata - Sanatatea nu este totul, dar fara sanatate to tul este nimic !



Autor(i):

- **Hans Deihl**
- **Aileen Ludington**

Editura: Viata si Sanatate

An aparitie: 2004 (prima editie)

Nr. pagini: 222 pagini

Prezentare:

Oamenii pot face mai mult pentru sanatatea lor, mai mult decat orice medic, spital sau progres al stiintei medicale.

Datele stiintifice arata ca deciziile pe care le luam ora de ora, zi de zi, determina in mare masura starea sanatatii noastre, bolile de care suferim si, deseori, chiar momentul cand vom muri.

Din acest motiv, cartea: *Tablete de stil de viata* educa, motiveaza si inspira pe cel ce o citeste, pentru a inlocui acele deprinderi si obiceiuri ce distrug sanatatea, cu un mod de viata care promoveaza sanatatea.

In cele 52 de tablete de sanatate veti descoperi cauzele si remediile bolilor comune astazi, precum si o intelegere clara a modului in care va puteti trai viata in asa fel, incat sa va bucurati de bunastare si o sanatate cat mai buna!

Sanatatea nu este totul, dar fara sanatate totul este nimic!...

Cuprins:

PREFATA AUTORILOR
PREFATA TRADUCATORULUI

PERSPECTIVA ASUPRA SANATATII
1. ECHILIBRU - Prea multi morcovi
2. COSTURI - Prea costisitor ca sa fii bolnav
3. ALIMENTATIA OMULUI MODERN - De la coliva la "fast-food"
4. DIN NOU DESPRE ALIMENTATIE - Sapte cai gresite
5. COPII - Problema obezitatii infantile, din ce in ce mai actuala
6. BATRANETEA - A fi in varsta nu e neaparat o napasta

BOLI CARE TIN DE MODUL DE VIATA
7. CARDIOPATIA ISCHEMICA - Crima la cina
8. CARDIOPATIA ISCHEMICA SE POATE VINDECA? - Depinde de ceea ce mancati
9. HIPERTENSIUNEA - Ucigasul tacut
10. ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL - Si "hotul" poate fi jefuit
11. CANCERUL – Cancere autoprovocate

12. DIABETUL - Dezarmand diabetul
13. OSTEOPOROZA - Cum se pot cladi oase puternice
14. OBEZITATEA - Grasimea "agatatoare"

CONTROLUL GREUTATII CORPORALE
15. MITURI SI BASME - Sau atunci cand succesul devine o iluzie
16. REGIMURILE DE SLABIRE - Capcana retetelor-minune
17. BAUTURILE RACORITOARE - Generatia "carbogazoasa"
18. GUSTARILE - Un popor de "rumegatori"
19. EXERCITIUL FIZIC - Reteta ideala pentru vindecarea obezitatii
20. CALORIILE - Despre cum se construiesc "bombele calorice"
21. GREUTATEA IDEALA - Controversa greutatii optime
22. FORMULA CARE NU DA GRES NICIODATA - Sau despre cum sa mananci mai mult si sa cantaresti mai putin

ALIMENTATIA

23. AMIDONUL - Un nou "superstar"
24. ZAHARUL - In cautarea adevaratei linii de mijloc
25. PAINEA - Paine alba sau paine integrala?
26. PROTEINELE - Spulberand mitul
27. LAPTELE - Cine are nevoie de el?
28. CARNEA - In cautarea hranei adevarate
29. GRASIMEA - De ce se face atata caz de grasimea din alimente?
30. COLESTEROLUL - Numaratoarea inversa
31. FIBRELE - Storcatoarele - un raspuns?
32. SAREA - Este sarea pe cale sa cada in dizgratie?
33. VITAMINELE - Megadoze de micronutrienti

SANATATEA EMOTIONALA
34. STRESUL - Cum se pot depasi starile de epuizare
35. DEPRESIA – Nu va descurajati: si deznadejdea se trateaza
36. EMOTIILE - Endorfinele - hormonii fericirii

37. PUTEREA MINTII - Esti ceea ce gandesti

REMEDII NATURALE

Nutrition* (alimentatie)

38. ALIMENTATIA VEGETARIANA - Alimentatia ideala
39. DIGESTIA - Ce se intampla cu mancarea dupa ce o inghitim?
40. FIBRELE - Ascensiunea si prabusirea taratelor de ovaz
41. MICUL DEJUN - Ziua buna se cunoaste de dimineata

Exercise* (exercitiul fizic)

42. EXERCITIUL FIZIC - S-a descoperit izvorul tineretii

Water* (apa)

43. SUPERFLUIDUL NUMIT APA - Miracolul fara calorii
44. IMBUTELIATA SAU DE LA ROBINET? - Ce fel de apa ar fi cel mai bine sa consumam?

Sunshine* (lumina soarelui)

45. SOARELE - Sarutul soarelui

Temperance* (temperanta)

46. TUTUNUL - Cel mai de temut drog din lume
47. ALCOOLUL - False racoritoare
48. CAFEAUA - Energizeaza cu adevarat?
49. MEDICAMENTELE - Sau despre cum se pot omori paianjenii cu barosul

Air* (aer)

50. AERUL - O gura de aer proaspat

Rest* (odihna)

51. ODIHNA - Va odihniti suficient?

Trust* (incredere)

52. INCREDERE IN PUTEREA DIVINA - Adevarata viata pe care merita s-o traiesti

SUMAR

- **"Alimentele sa fie medicamentele tale"**
- **Ce sa mananci ca sa fii sanatos**

- **Cum sa traiesti ca sa fii sanatos**

*** Prima litera a acestor cuvinte formeaza impreuna acronimul NE W START**
. Vezi pag. 220
Adresabilitate:
Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, publicul larg.

Cartea: Tablete de stil de viata - Sanatatea nu este totul, dar fara sanatate totul este nimic ! - Editura Viata si Sanatate - 2004 - fisier in format PDF (click pe imaginea PDF): {rokbox size=|fullscreen| album=|demo| title=|Tablete de stil de viata - Sanatatea nu este totul, dar fara sanatate totul este nimic ! - Hans Deihl, Aileen Ludington - Editura Viata si Sanatate :: Fisier PDF| thumb=|images/stories/pdf-50x50.gif|}http://www.sanatatesiviata.ro/arhiva/carti/alimentatie-sanatoasa-nutritie-sanatoasa/Tablete-de-stil-de-viata-Sanatatea-nu-este-totul-dar-fara-sanatate-totul-este-nimic-Hans-Deihl-si-Aileen-Ludington-Editura-Viata-si-Sanatate-2004-prima-editie.pdf{/rokbox}

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/tablete_de_stil_de_viata.pdf

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)