

διατροφή για

ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ

σε συνεργασία με

Diabetes
UK



Ένας μοναδικός συνδυασμός, ένας σεφ και μια διαιτολόγος συνεργάστηκαν για να δημιουργήσουν 100 απίστευτα λαχταριστές και πραγματικά υπέροχες συνταγές



Άντονι
Ουόραλ
Τόμσον
και Αζμίνα
Γκοβίντζι BSC RD



Υγιεινή Διατροφή για **Διαβητικούς**

Το βιβλίο εκδόθηκε σε συνεργασία με την Diabetes UK



Δεδομένου ότι ένα στους 20 θανάτους οφείλεται άμεσα ή έμμεσα στον διαβήτη, έχει γίνει η τετάρτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Στην Ελλάδα, η συχνότητα του διαβήτη έχει τριπλασιασθεί τα τελευταία 30 χρόνια και περισσότερα από 1 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από την νόσο σήμερα.

Αλλά πώς μπορούμε να τον ελέγχουμε, ώστε να μην κυβερνά την ζωή μας; Πολύ απλό, ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή και διαλέγουμε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη —έτσι απολαμβάνουμε πεντανόστιμα πιάτα ενώ προσέχουμε τον διαβήτη μας. Το βιβλίο **Υγιεινή Διατροφή για Διαβητικούς** καταρρίπτει τον μύθο ότι τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη πρέπει να ακολουθούν μια αυστηρή και περιορισμένη διαίτα.

| | |
|--------------------|-------------------------------|
| ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ | Μαγειρικής - Διατροφής |
| ISBN | 978-960-6838-17-0 |
| ΚΩΔΙΚΟΣ | 240 |
| ΤΙΜΗ | € 23,60 + ΦΠΑ |
| ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ | Μαλακό εξώφυλλο |
| ΣΕΛΙΔΕΣ | 144 |
| ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ | 21 x 22 εκ. |

Διαλέξτε τροφές που σας αρέσουν και ταιριάζουν με τον τρόπο ζωής σας. Μην τις αντιμετωπίζετε σαν τροφές που πρέπει ή δεν πρέπει να τρώτε. Η υγιεινή διατροφή έχει να κάνει με την ισορροπία από μια ποικιλία τροφών που απολαμβάνετε κι όχι εξαναγκασμός πρόσληψης τροφών που αντιπαθείτε.

Με τις συμβουλές που θα βρείτε στο βιβλίο αυτό μπορείτε να τρώτε φυσιολογικά και να προσθέσετε ποικιλία και νοστιμιά στην διατροφή σας. Περιέχει απλές συνταγές, χρησιμοποιώντας γνώσεις και πολλή φαντασία για να συνεχίσετε να απολαμβάνετε το φαγητό. Η ζωή είναι για να την ζεις, οπότε δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία.

Άλλα Βιβλία Υγιεινής Διατροφής:

- Υγιεινή Διατροφή κατά την Διάρκεια της Χημειοθεραπείας
- 100 Συνταγές για Διαβητικούς
- Νόστιμες Συνταγές για Δίαιτα

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΦΡΑΓΚΟΚΛΗΣΙΑΣ 7, 151 25 ΜΑΡΟΥΣΙ
Τ. 210-619-8251 Φ. 210-610-6631 E. biblio@terz.gr www.greeceinprint.com