



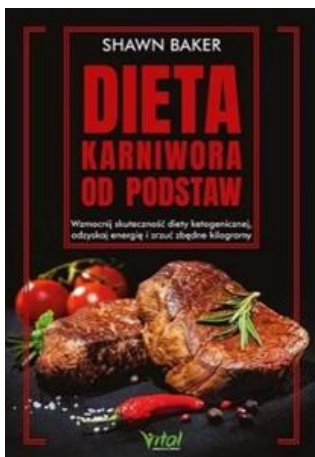
**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 11 (264) listopad 2023 r.

Zdrowe odżywianie

Opracowanie: Katarzyna Czarnocka-Pasztor



Baker Shawn

Dieta karniwora od podstaw: wzmocnij skuteczność diety ketogenicznej, odzyskaj energię i zrzuć zbędne kilogramy

Białystok: Vital Gwarancja Zdrowia, 2023
[sygn. 132755]

Międzynarodowy bestseller, rzucający nowe światło na sposób odżywiania. Dieta karniwora to rozszerzony rodzaj diety ketogenicznej, opartej wyłącznie na produktach zwierzęcych. Autor publikacji przekazuje wiedzę, jak w prosty sposób można wprowadzić swoje ciało w stan ketozy. Udowadnia prozdrowotne właściwości tej diety, dzięki której z łatwością można się pozbyć chorób autoimmunologicznych, stanów zapalnych, problemów z układem krążenia, otyłości, a nawet depresji. Z publikacji czytelnicy dowiedzą się, czym jest dobry cholesterol i jaki wpływ ma na zdrowie. W książce można znaleźć odpowiedź na pytanie, jak zrzucić zbędne kilogramy i wprowadzić stopniowo aktywność fizyczną.

[źródło opisu: <https://www.swiatksiazki.pl/dieta-karniwora-od-podstaw-7001477-ksiazka.html>]



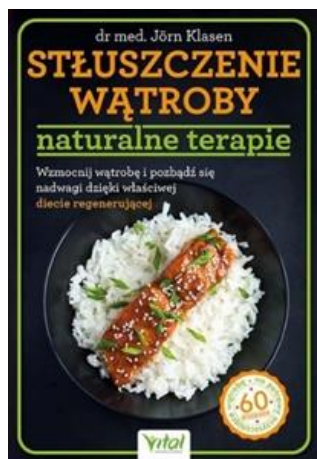
Davis William

Zdrowie kryje się w jelitach: odbudowa mikrobiomu, powrót do formy i utrata wagi w 4 tygodnie

Wrocław: Bukowy Las, 2022
[sygn. 130314]

W publikacji zamieszczono ponad czterdzieści przepisów, plan diety i zasoby, dzięki którym można zlokalizować problemy jelitowe, skorygować je i utrzymać długoterminowe zdrowie i dobre samopoczucie. Książka o tym, jak wyeliminować złe bakterie i przywrócić brakujące „dobre” bakterie. Z czterotygodniowym planem przeprogramowania mikrobiomu w oparciu o badania i techniki, które nie tylko docierają do źródła wielu chorób, ale także poprawiają poziom oksytocyny, zdrowie mózgu. Pomagają przeciwdziałać starzeniu się, pozwalają utracić wagę, zachować jasność umysłu i spokojny sen.

[źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/ksiazka/zdrowie-kryje-sie-w-jelitach-odbudowa-mikrobiomu-powrot-do-formy-i-utrata-wagi-w-4-tygodnie-william-davis-237617>]

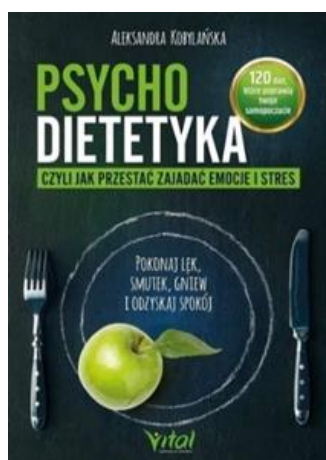


Klasen Jörn **Stłuszczenie wątroby: naturalne** **terapię: wzmocnij wątrobę** **i pozbadź się nadwagi dzięki** **właściwej diecie regenerującej**

Białystok: Vital, 2023
[sygn. 132434]

Mało która choroba układu pokarmowego może być tak skutecznie wyleczona dzięki zdrowemu odżywianiu, jak stłuszczenie wątroby we wczesnym stadium. Dobrze zbilansowana dieta zredukuje stany zapalne, przyspieszy oczyszczanie organizmu i służyć będzie wzmocnieniu odporności. W książce tej czytelnicy znajdą informacje, jak odwrócić stłuszczenie wątroby i ustrzec się od często towarzyszących mu chorób przewlekłych. Poznają metody oczyszczania wątroby z toksyn i nauczą się samodzielnie rozpoznawać objawy stłuszczenia wątroby. W ten sposób poprawią stan zdrowia, a przy okazji uwolnią się od zbędnych kilogramów.

[źródło opisu: <https://www.swiatksiazki.pl/stluszczenie-watroby-naturalne-terapię-6987271-ksiazka.html>]

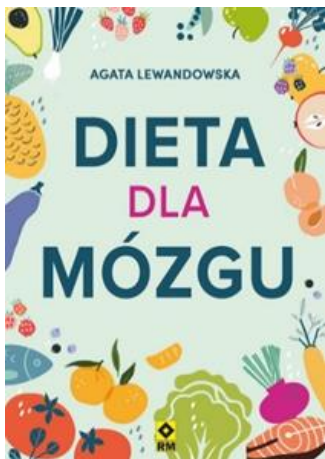


Kobyłańska Aleksandra **Psychodietetyka czyli jak** **przestać zajadać emocje** **i stres : pokonaj lęk, smutek,** **gniew i odzyskaj spokój**

Białystok: Vital Gwarancja Zdrowia, 2023
[sygn. 131581]

Otyłość, cukrzyca i nadciśnienie to zmora naszych czasów. Choroby te, dotyczą coraz większą grupę naszego społeczeństwa. Nawet młodzi ludzie nie cieszą się pełnią zdrowia. Zaburzenia emocjonalne, niepokój, czy złe relacje tylko pogłębiają złe samopoczucie. Pomóc w tym może psychodietetyka. Prezentowana publikacja ułatwi czytelnikom odróżnić głód emocjonalny od głodu fizycznego. Pomoże rozpoznać, które produkty naprawdę odżywiają, a które zaśmiecają tylko organizm. Dzięki tej książce czytelnicy poznają zasady diety i odżywiania, które wpłyną na poprawę zdrowia. 120 przepisów na proste i odżywcze dania ułatwi przygotowanie własnego planu odżywiania.

[źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/ksiazka/psychodietetyka-czyli-jak-przestac-zajadac-emocje-i-stres-aleksandra-kobylanska-244349>]



Lewandowska Agata Dieta dla mózgu

Warszawa: Wydawnictwo RM, 2022
[sygn. 129025]

Mózg to bez wątpienia najważniejszy narząd człowieka. To on „pilnuje”, żebyśmy oddychali, koordynuje cały metabolizm i umożliwia poruszanie się, mówienie oraz uczenie. Przez całe życie zawiaduje naszym zdrowiem, regeneracją, a także pozwala kojarzyć fakty, odczuwać zadowolenie czy tworzyć relacje. Chociaż regularnie myjemy zęby, ćwiczymy mięśnie i kremujemy skórę - zapominamy, że mózg również jest narządem, o który trzeba dbać. Jednym z absolutnie podstawowych czynników warunkujących prawidłowe działanie mózgu jest oczywiście dieta. Z prezentowanej publikacji można dowiedzieć się, jak dieta wpływa na neuroprzekaźniki i jakie produkty żywnościowe są doskonałym paliwem dla mózgu. Co szkodzi mózgowi, a co mu pomaga. Co jeść, by zachować sprawność umysłu, doskonałą pamięć, refleks i dobre samopoczucie. Jakie jedzenie poprawia nastrój. Czy istnieje żywność, która zapobiega rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych.

[źródło opisu: <https://tantis.pl/dieta-dla-mozgu-p3247335>]



Ramsey Drew Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne: dieta wspomagająca walkę z depresją i lękiem

Białystok: Wydawnictwo Kobiectwo, 2022
[sygn. 128342]

Najnowsze osiągnięcia naukowe w dziedzinie neuronauki i żywienia, wraz z naszym zrozumieniem połączenia umysł-jelito, dowiodły, że to, jak i co jemy, ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy - fizycznie, poznawczo i emocjonalnie. W tej książce autor pomaga zrozumieć, w jaki sposób dieta wywiera wpływ na nasze samopoczucie i udziela odpowiedzi na pytanie - co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne?

[źródło opisu: okładka książki]



Stolińska Hanna **Moc zdrowych nawyków:** **przepisy, dzienniczek** **żywniowy, porady: zmień** **nawyki żywieniowe, zacznij** **zdrowiej żyć.**

Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło, 2023
[sygn. 132817]

Poradnik adresowany do osób zmagających się z dolegliwościami dietozależnymi, chcących pozbyć się otyłości lub nadwagi oraz uniknąć chorób. Autorka prowadzi czytelnika przez cały proces wdrażania diety - od uświadomienia sobie, jakie nawyki żywieniowe wymagają zmiany, po realizację planu dietetycznego. Zaleca stopniowe eliminowanie produktów o niekorzystnym wpływie na zdrowie. Wsparciem dla osób decydujących się na skorzystanie ze wskazówek dietetyczki będzie dzienniczek żywieniowy, w którym można notować informacje o spożywanych posiłkach oraz zapisywać uwagi o swoim samopoczuciu. Uzupełnienie książki stanowi zbiór przepisów kulinarnych na zdrowe potrawy.

[Źródło opisu: <https://www.taniaksiążka.pl/moc-zdrowych-nawykow-zmien-nawyki-zywniowe-zacznij-zdrowiej-zyc-hanna-stolinska-p-1780466.html>]



Stolińska Hanna **Zawierucha Grzegorz** **Dieta faceta: męskie zdrowie** **od kuchni**

Warszawa: Burda Media Polska, cop. 2022
[sygn. 126517]

Prezentowana książka jest mocnym męskim akcentem w temacie zdrowia. Bez tabu. Bez ogródek. Bez tajemnic. Czytelnik przeczyta w niej o stanie zdrowia polskich mężczyzn. O tym, jak mogliby żyć dłużej w zdrowiu. Z niniejszej publikacji dowiedzieć się można:

- jak styl życia i sposób odżywiania wpływają na profilaktykę oraz leczenie schorzeń;
- jak spowolnić proces starzenia i zachować dobrą kondycję;
- jak przyrządzać tradycyjne potrawy tak, by służyły zdrowiu i zachowały przy tym wszystkie walory smakowe.

Publikacja ta, posłuży nie tylko mężczyznom, ale każdemu kto ceni dobre zdrowie.

[Źródło opisu: okładka książki]



**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2
TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL | WWW.BPSIEDLCE.PL