

SITIS

**SKRIB ZASE
JE KLJUČ
DO ZDRAVJA
IN SREČE !**

SVETOVNA USPEŠNICA

500.000 IZVODOV

Ali smo vsak dan bolj bolni, debeli, nesrečni?
Ali nam prehranska industrija pere možgane?
Ali medicina ignorira vpliv hrane na zdravje?
Ali nam vlada daja napačne usmeritve glede prave hrane?

DA je odgovor na vsa zgornja vprašanja !

Obstaja načrt, kako vse to spremeniti v svojo korist in to je ...

**McDOUGALLOV
NAČRT**

John A. McDougall, dr. med. in Mary A. McDougall

"Če bi bil kdor koli popoln prehransko usmerjen zdravniški vzornik, bi to bil dr. John McDougall. Njegovo znanje o prehrani in zdravju je fenomenalno, ve več kot kateri koli zdravnik in kateri koli izmed mojih prehranskih kolegov v akademskih krogih."

Dr. Colin Campbell: avtor knjige Kitajske študije, najobsežnejše študije o vplivu hrane na zdravje

SITIS

Noben fiziološki dejavnik ali zelo pomemben trenutek ni tako ključen za dobrobit človeštva, kot je prehrana. Kako kar najbolje vzdrževati telo, da bo zdravo in močno, ter kako vzpostaviti najvišjo raven učinkovitosti, tako fizične kot psihične, s kar najmanjšo porabo energije sta vprašanji, vezani na prehrano, o katerih bi moral kaj vedeti vsak razgledan posameznik. Toda tudi strokovno izobražen zdravnik danes ni povsem prepričan o tem, kaj je ključno za pravilno prehrano za različne življenjske razmere in različno raven aktivnosti.

Prehranske smernice, katere bi naj zagotavljale zdravo prehranjevanje, so (so)oblikovale naše navade ter mogočni prehranski lobiji. Edino merilo kakovosti prehranskih smernic je, koliko prispevajo k našemu zdravju, in ne kdo jih je sprejel – dobre so takrat, ko je posledica njihove uporabe več zdravja in slabe, če imamo več bolezni. Vemo, da so slabe, saj imamo vsako leto več bolnih in letnega prirastka pri nobeni resni bolezni nismo zmanjšali.

Jasno je, da je vzrok bolezni najpogosteje na našem krožniku. Če se bomo enako prehranjevali, bomo brezpogojno še manj zdravi!

Najnovejši podatki EU pravijo, da kar 86 % ljudi umre za posledicami bolezni, ki bi jih, s spremembo prehranskih in življenjskih navad, lahko preprečili.

V knjigi McDOUGALLOV NAČRT so preprosta, neštokrat preverjena navodila, kako si zagotoviti trajno dobro zdravje, trajno vitko linijo in celo popolnoma pozdraviti najresnejše bolezni.

McDOUGALLOV NAČRT vas spodbuja, da se začnete tako prehranjevati in živeti, kot je kar najbolj skladno z vašimi nameni, da bi ozdraveli in ostali zdravi. Spodbudno okolje temelji na ustreznih živilih, zmerni vadbi, zadostnem sončenju, čistem zraku in vodi ter drugih spremljevalnih okoliščinah, ki pripomorejo k psihičnemu dobremu počutju.

Pričakovana življenjska doba je 85 zdravih let.

Ni res, da staranje samo po sebi prinaša bolezen, nemoč, demenco, invalidnost.

Ustvarjeni smo, da do konca svojih dni živimo zdravo. Pri nastanku, razvoju in ozdravitvi skoraj vseh kroničnih bolezni ima najpomembnejšo vlogo prehrana.

To najučinkovitejše sredstvo za preprečevanje bolezni in mogočno zdravilo je tukaj, je poceni, je varno.

Če hočemo:

- biti popolnoma psihofizično zdravi,
- živeti dolgo življenje,
- biti dolgo časa pri zdravi pameti,

ne smemo dovoliti, da nam zdaj perejo možgane.

SKRB ZASE JE KLJUČ DO ZDRAVJA IN SREČE!

Vaš idealni načrt
za odlično zdravje in
dolgo življenje se imenuje

McDOUGALLOV NAČRT

Knjiga ima 350 strani, vsebuje tudi več kot 100 receptov, ki nam bodo pomagali do zdravega in dolgega življenja.

