

O KNJIGI SO POVEDALI NAJVEČJI STROKOVNJAKI S PODROČJA ZDRAVJA IN PREHRANE



Dr. John McDougall je zaradi svojih neverjetnih dosežkov, znanja ter poguma, da se bori za svoje ideale, postal eden najbolj uveljavljenih zdravnikov s področja nutricionistike. Za tisoče njegovih bolnikov je postal prava ikona. Ko boste prebrali to knjigo, bo ikona postal tudi za vas.

–*T. Colin Campbell, PhD, soavtor knjige Kitajska študija*

Poslanstvo Dr. Johna McDougalla je, da nas naredi bolj zdrave. Preberite Škrob je rešitev. Lahko vam reši življenje in razum.

–*Dennis Bourdette, dr. med., predsednik oddelka za nevrologijo na Univerzi za zdravje in znanost v Oregonu*

Škrob je rešitev je enostaven in učinkovit način za doseg najboljšega zdravja. Neprimerljivo znanje in izkušnje dr. McDougalla so nam prinesle najboljši možen način, kako ljudem pomagati pri izgubi kilogramov, kako znižati raven holesterola in krvnega tlaka, kako dvigniti energijo in spremeniti svoje življenje.

–*Neal Barnard, dr. med., ustanovitelj in predsednik odbora zdravnikov za odgovorno medicino (PCRM)*

Ko boste prebrali to knjigo, boste plesali od sreče. Aleluja, prinesite testenine!

–*Kathy Freston, avtorica knjige Vegan*

Škrob je rešitev vam na drzen ter iskren način natančno pokaže, kako si povrniti življenje in zdravje. Nihče ni nikoli podal tega sporočila tako jasno. Najnovejšemu delu dr. McDougalla je usojeno, da postane klasika.

–*Douglas J. Lisle, PhD, soavtor knjige Pasti užitka*

Dr. McDougall in Mary sta ponovno uspela. Škrob je rešitev je temeljita in očarljiva predstavitev koristi za zdravje in odlične prehrane na rastlinski osnovi. Poleg tega, da je hrana zdrava, je okusna in čudovita.

–*Robert A. Rosati, dr. med., soavtor New York Times uspešnice Rešitev z rižem.*

Tokrat je McDougallova zvezda sam John McDougall. V sodelovanju z ženo Mary sta napisala mojstrsko zasnovan vodič o zdravi prehrani. Knjiga Škrob je rešitev razbija škodljive mite in poudarja ter izpostavlja trajne koristi prehrane, temelječe na celovitih živilih rastlinskega izvora, kot temelja prehranske revolucije, po kateri hrepenimo.

–*Caldwell B. Esselstyn, ml., dr. med., avtor knjige Preprečite in obrnite napredovanje bolezni srca*

Johnu McDougallu, dr. med., je vnovič uspelo napisati sijajno knjigo, polno koristnih nasvetov, ki temeljijo na njegovih večdestletnih izkušnjah in verodostojnih znanstvenih izsledkih. John McDougall hrabro razkriva resnico o tem, kako medicinski strokovnjaki zavestno prezirajo pomen prehrane za zdravje in kako se zlovešče korporacije bogatijo s prodajo visoko procesirane hrane brez koristnih učinkov in trženjem zmeraj novih modnih diet. Informacije, strnjene v pričujoči knjigi, bralce in bralke poučujejo o vsem, kar je treba vedeti za uspešno zmanjšanje prekomerne telesne teže in uspešno ozdravitev.

- Alan Goldhamer, kiropraktik, direktor poliklinike za kiropraktiko, medicino in psihohigieno in soavtor knjige *Pasti ugodja*

Škrob je rešitev predstavlja eno najpomembnejših del o zdravi prehrani. Kot razkriva avtor, John McDougall, dr. med, ljudje cvetimo ob celoviti škrobni hrani. Škrobna živila, kombinirana z zdravimi obroki sadja in zelenjave, predstavljajo popolna živila, ki preprečujejo in odpravljajo bolezni zaradi življenjskega sloga, kot so debelost, bolezni srca in ožilja, srčna in možganska kap, sladkorna bolezen in rakava obolenja, katerim botruje običajni zahodnjaški življenjski slog in za posledicami katerih umre 80 % Američanov. Recepti, objavljeni v pričujoči knjigi, so izvrstni in povsem preprosti. Knjiga Škrob je rešitev bo spremenila vaše življenje. Preberite jo in živite po njej!

- John P. Mackey, ustanovitelj in soizvršni direktor verige trgovin z zdravo in organsko pridelano celovito prehrano

Ta 'odpadniški' zdravnik je poučen o vsem, kar predstavlja ključ do korenitega izboljšanja zdravja. Poznam mnogo ljudi, ki so s pomočjo McDougallovega programa uspeli bistveno izboljšati svoje zdravje in zdravje svoje družine. Vsebina in sporočilo knjige sta jasna in brezkompromisna.

- John Robbins, avtor knjig *Ni srečnih krav*, *Prehranska revolucija* in *Zdrava prehrana za novo Ameriko*

Izjava "Jejte, kar koli, kadar koli in kolikor koli želite" zveni preveč dobro, da bi bila resnična. Vendar knjiga Škrob je rešitev Johna McDougalla, trdo utemeljena na znanstvenih dokazih na bralcu prijazen in razumljiv način ponuja prav to: neverjetno dobro in hkrati resnično.

- George D. Lundberg MD, glavni urednik spletnega portala za strokovnjake s področja zdravstva *MedPage Today*

Odlična novica! Zdaj lahko jemo ogljikove hidrate brez občutka krivde in ohranimo vitko linijo.

- Elizabeth Kucinich, vodja sektorja za javno zdravje pri zdravniškem odboru za odgovorno medicino ZDA