



## DEJSTVO: OGLJIKOVI HIDRATI SO ZA VAS DOBRI

V nekaj desetletjih, vse od Atkinsa do Dukana, je strah pred vsemogočnimi ogljikovimi hidrati zavladal nutricionistični industriji. Samo omemba s škrobom bogate hrane sproži tako nelagodje kakor tudi hrepenenje. Resnica pa je, da ogljikovi hidrati niso sovražnik.

Avtor številnih prodajnih uspešnic John A. McDougall, dr. med., in njegova žena, odlična kuharica Mary, sta dokazala, da vam dieta, bogata z ogljikovimi hidrati, pomaga pri izgubi kilogramov, prepreči in ozdravi številne bolezni. *Škrob je rešitev* temelji na preprosti zamenjavi – telesu boste dali energijo predvsem z ogljikovimi hidrati, namesto z beljakovinami in maščobami. Zadovoljni boste, imeli boste več energije, vaš izgled in počutje pa bosta izvrstna.

Modne diete pridejo in gredo, dr. McDougall pa je zagovornik rastlinske prehrane že desetletja. Njegovo znanje je pomagalo na tisoče ljudem, da so postali vitki in si povrnili zdravje. Veliko izpovedi boste našli v tej knjigi, med njimi tudi zgodbe ljudi, ki so izgubili po 60 kilogramov zgolj v nekaj mesecih, ter bolnikov, ki so zboleli za smrtno nevarnimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen tipa 2, artritis in bolezni srca.

Priporočilom, zasnovanim na najnovejših znanstvenih raziskavah, je lahko slediti, naučila pa vas bodo, kaj jesti in čemu se izogniti, kako nadomestiti priljubljene jedi in pametno izbirati jedi, ko se prehranjujete zunaj.

Začeli boste s 7-dnevnim zanesljivim uvodnim programom. Uživali boste v raznoliki hrani in prigrizkih, ki zagotavljajo, da ne boste nikoli lačni, ob tem pa boste izgubljali težo! V pomoč vam bodo navodila, kako načrtovati tedenski jedilnik in skoraj 100 receptov za pripravo slastnih, mamljivih (in poceni) jedi, ki bodo takoj postale del vaše vsakdanje prehrane.

*Škrob je rešitev* je revolucionaren program, ki vam bo pomagal pri izgubi odvečnih kilogramov, izboljšal bo vaše zdravje, prihranili boste denar in spremenili svoje življenje.

John A. McDougall, dr. med., je skupaj z ženo Mary soavtor mnogih prodajnih uspešnic, sodeloval pa je tudi pri dokumentarnem filmu in knjigi *Raje vilice kot nože*. V svojem McDougall Live-In Program v Santa Rosi, Kalifornija, McDougall zdravi bolnike in uči zdravnike ter študente, kako najpogostejše bolezni, namesto z zdravili in operacijami, pozdraviti s hrano.