



Jak ovlivnit nadváhu a obezitu

Nadváha a obezita... Dvě hrozby moderního světa. Kdo z nás alespoň jednou za život nevyzkoušel být jedinou “zaručeně fungující” dietu a nečekal na zázračný výsledek, který se buď nedostavil, nebo zase velice rychle zmizel. A právě o populárních dietách a nepodložených poznátcích na tomto poli je zbrusu nová kniha doc. MUDr. Libora Vítka, Ph.D., MBA. Upozorňuje na komerční úmysly některých jídelníčků, na vrozené dispozice, doporučuje správnou výživu a vhodnou pohybovou aktivitu pro každého z nás. Mysleli jste si, že boj s nadváhou je již dávno prohraný? Nezoufejte, je tu řešení!