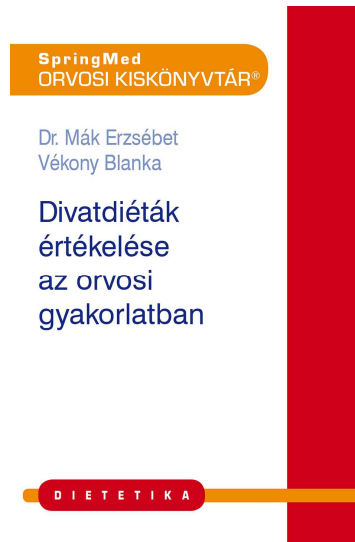


Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó** gondozásában megjelent a SpringMed Orvosi Kiskönyvtárban

**Dr. Mák Erzsébet**  
**Vékony Blanka**

## Divatdiéták értékelése az orvosi gyakorlatban



**Méret: 130 x 200 mm**

**Terjedelem: 144 oldal**

**Ár: 3480 Ft**

Print: ISBN 978-615-6337-36-8

E-book: ISBN 978-615-6337-37-5

### ***A könyvről:***

Manapság egyre nehezebb eligazodni a divatdiéták között. Szinte lehetetlen naprakészen követni a megjelenő irányzatokat. Pedig a hazai lakosság között alig találunk olyat, aki ne próbálkozott volna már valamilyen divatétrenddel, akár csak egy fogyókúra kapcsán.

A háziorvosi praxisban elengedhetetlen, hogy a diétás divatirányzatokkal megismerkedjenek az orvosok, az asszisztenseik, tájékozódjanak a diétás trendekről, megismerjék azok energia- és tápanyagösszetételét, javasolt, illetve tiltott élelmiszercsoportjait egészséges és krónikus betegeikre vonatkoztatva egyaránt.

A dietetikus szerzőpáros célja, hogy segítsen eligazodni a divatdiéták dzsungelében. Bemutatják a legnépszerűbb étkezési trendeket, diétákat, ismertetve azok alkalmazhatóságát pro és kontra. A divatirányzatokat mindenképpen az egészséges táplálkozási ajánláshoz képest érdemes nézni, amit

jelenleg ma Magyarországon az OKOSTÁNYÉR® ajánlása mutat be. Ajánlott a könyv a családorvosoknak és asszisztenseiknek, valamint a diéták sűrűjében eligazodni vágyóknak.

*A tartalomról:*

**1. Táplálkozási trendek és megítélésük**

**2. Gyakoribb divatdiéták bemutatása**

**pro és kontra**

**• Makrotápanyagtartalom-változtató étrendek**

*Ketogén diéta, Atkins-diéta, LowCarb, GI-diéta, DASH, Pont diéták, Zóna étrend*

**• Speciális ételek/ételcsoportok fogyasztását korlátozó diéták**

*Paleodiéta, GAPS-diéta, Vegán, Szemi-vegetáriánus, Flexitariánus étrend, Vércsoportdiéta, Metodíc diéta – Horondiéta, Volumetrics diéta, Minden mentes étrend, Böjtök*

**• Étrendi habitust és készítést**

**szorosan le szabályozó diéták**

*Harcosok étrendje, Intermittent fasting, Ornish-diéta, Clean eating, Carnivore étrend)*

**3. Egészséges táplálkozási ajánlások**

OKOSTÁNYÉR®

**A Szerzők rövid bemutatása:**

**Dr. Mák Erzsébet PhD**

Dietetikus, agrármérnök, a Semmelweis Egyetem Dietetikai Tanszékének docense 2011-ben védte meg a PhD-fokozatát. A táplálkozási trendek megismerése életcéljává vált. Több mint 25 éve tanít a Semmelweis Egyetem Dietetikai Tanszékén ételkészítést, táplálkozási alapismereteket, gasztronómiát és reformtáplálkozást stb. Támogatásával már több táplálkozástudós szerezte meg doktori címét. Tagja számos hazai és nemzetközi szakmai társaságnak. Rendszeresen publikál hazai és nemzetközi szaklapokban, valamint több könyv szerzője.

**Vékony Blanka MSc**

Dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember. A Semmelweis Egyetem Dietetikai Tanszékén tanársegéd Évek óta kiemelten foglalkozik az alternatív étrendekkel, azok követése mögött álló motivációk és egészségi állapotra gyakorolt hatásuk vizsgálatával. Szakemberként feladatának tartja a velük kapcsolatos téves információk tisztázását, kérdések és kételyek tudományos alapon történő megválaszolását.

**Terjesztés:**

A könyvet *20% kedvezménnyel* vásárolhatja meg a SpringMed internetes webáruházban, és közvetlenül (postai úton, vagy személyes átvétellel) a SpringMed Kiadótól.

Kontaktszemély: Végh Rita ([info@springmed.hu](mailto:info@springmed.hu)).

A könyv *e-book* formájában is letölthető.

Figyelje akcióinkat, ahol a 20% kedvezményen felül további engedményeket is adunk egyes könyveinkre.

Iratkozzon fel hírlevelünkre, hogy közvetlenül kapjon ezekről értesítést!

A könyv és az e-book kapható még a *Lira és Libri egyes könyvesboltjaiban*, és azok webáruházaiban is.

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon:

[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu) és [www.springmedkonyvaruhaz.hu](http://www.springmedkonyvaruhaz.hu)