

Izvornom prehranom do optimalnog zdravlja

Predstavljanje knjige "Istine i laži o hrani" Anite Šupe

U utorak 20. studenog u prostoru Gradske knjižnice Zadar s početkom u 17.00 sati, nutricionistica Anita Šupe, autorica knjige "Istine i laži o hrani" održat će predavanje o povezanosti prehrane i zdravlja.



- Bojite li se masnoće i visokog kolesterola?
- Mislite li da su crveno meso, jaja i masnoće životinjskog porijekla opasni za srce, a da su žitarice zdrava hrana?
- Vjerujete li da ćete smršavjeti samo ako "jedete manje i krećete se više"?

"Istine i laži o hrani" knjiga je koja preokreće naopako sve što smo do sada znali, ili vjerovali da znamo, o utjecaju prehrane na zdravlje.

Ovo je prva knjiga na hrvatskom jeziku koja na cjelovit i jasan način opisuje probleme moderne prehrane te nudi jednostavna rješenja za bolje zdravlje kao i regulaciju tjelesne težine.

Šibenčanka Anita Šupe diplomirala je prehranu i nutricionizam na Geteborškom sveučilištu u Švedskoj i posvetila se proučavanju stvarne povezanosti prehrane i zdravlja. Pisanjem svog popularnog bloga *Istine i laži o hrani*, kao i istoimenom knjigom, razotkriva mnoge općeprihvaćene, ali neutemeljene mitove o "zdravoj" i "nezdravoj" prehrani.

Dobrodošli!