

خوراک درمانی

نویسنده : لاورا پائرت

تعمیر کار و ال

مترجم : قاسم ال



سرشناسه : پایرت - لاورا ، Pirott . Laura

عنوان و نام پدیدآور : خوراک درمانی، نویسنده : لاورا پایرت

تصویر : ۹۰ سی

ملاحظات : تهران، پری ماه، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری : ۸۴ص مصور، ۱۷ در ۱۲ س م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱-۲۴-۱-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

عنوان اصلی : Take change of your eating

یادداشت : کتاب حاضر خستیدار با عنوان تغذیه بهتر ، زندگی بهتر با

ترجمه ی صدف شفیعی توسط انتشارات درمان در سال ۱۳۹۲ منتشر شده

عنوان دیگر : تغذیه بهتر ، زندگی بهتر

موضوع : تغذیه به زبان ساده، Nutrition

شناسه افزوده : الی. آر. دبلیو : ۱۹۵۵ ، م. تصاویر

رده بندی کنگره : RA ۷۸۴

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۲۶۳۴۸

خوراک درمانی

نویسنده : لورا پایرت

مترجم : قصه جلالی

چاپ و صحافی : نهضت پویا

طراحی و صفحه آرا : عماد چشمی

چاپ اول : ۱۳۹۹

شمارگان : ۲۰۰

مجموعه ۱۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۱۲۳-۱-۲

تلفن دورنگار : ۰۲۱-۶۱۰۶۱۹۶

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

پست الکترونیکی : barzaz92@yahoo.com



نشر پری ماه

پیشگفتار

غذا جسم ما را زنده نگه می دارد، در حالی که کاربرد های مهم دیگری نیز دارد، هم فرهنگی و هم اجتماعی.

از سویی دیگر بسیاری از ما وقتی احساس گم شدگی، اضطراب یا درد می کنیم به غذا روی می آوریم. در این مواقع بخصوص احتمالاً به میوه و اهمیت غذایی که می خوریم اهمیتی نمی دهیم. این دقیقاً همان چیزی است که بدون اینکه آگاهانه فکر کنیم به خودمان آسیب می زنیم، یا با احساس گناه و شرمساری از رفتارهایمان زندگی می کنیم. این کتاب رویکردی کاملاً متفاوت نسبت به رویکرد استاندارد در مورد غذا و خوردن به شما ارائه می کند - غذا نه خوب است و نه بد، غذا طبیعی است.

این کتاب دارای نکات بسیاری است در مورد تبدیل کردن انرژی ها و باورهای منفی به تأثیرات مثبتی که به شما کمک می کند عادت های بهتر و شیوه زندگی سالم تری داشته باشید. همچنین از یک پاکسازی روشمند و ساده استفاده می کند که نه تنها باعث بهبود سلامت جسمی تان می شود بلکه موجب رشد عاطفی و معنوی شما نیز می شود.