



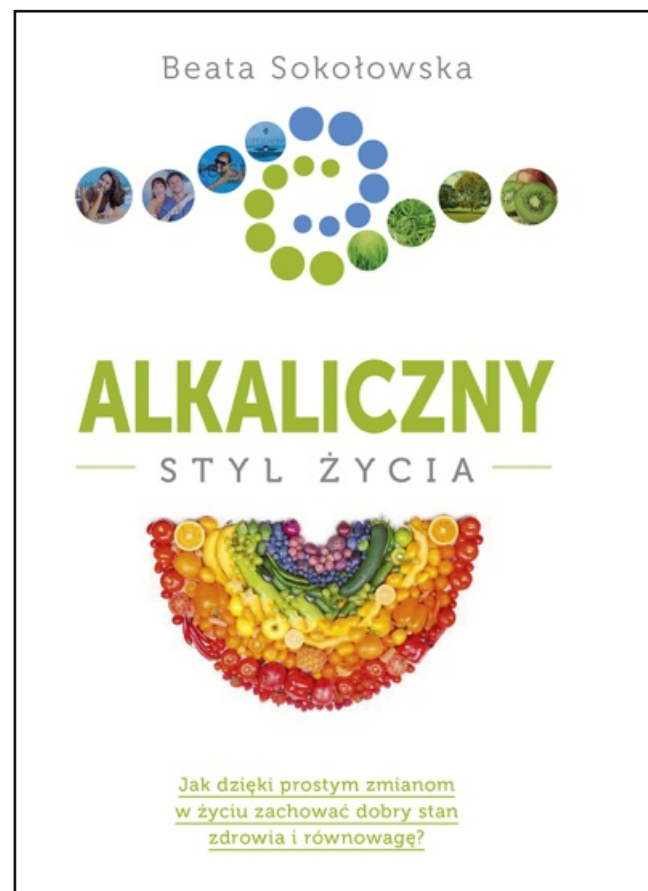
ALKALICZNY STYL ŻYCIA



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie autorskie i promocja książki **Beaty Sokołowskiej**



Ponad 70% procent osób czytających ten tekst ma zakwaszony organizm. Brak równowagi pH wpływa negatywnie na nasze samopoczucie, powoduje otyłość, może być przyczyną nowotworów. Beata Sokołowska, której zaufały już tysiące Polaków w książce „Alkaliczny styl życia”, pokazuje jak zmienić swoje nawyki, odzyskać radość życia i raz na zawsze przestawić się na zdrowy styl życia.

alkalicznystylzycia.blogspot.com

Zła dieta, stres, nadmiar używek i brak ruchu – wszystko to powoduje, że naszemu organizmowi bardzo trudno utrzymać równowagę pH, która odpowiada za dobry stan zdrowia. Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebujemy zarówno produktów zasadowych, jak i kwasowych. Problem jednak w tym, że to, co spożywamy, w przeważającej części jest kwasotwórcze. Nasz organizm zakwaszają produkty z supermarketów, gazowane napoje, słodkie przekąski, kawa i herbata.

W kwasowości nie chodzi oczywiście o smaki produktów, ale wpływ ich pH na nasz metabolizm. Cytryna na przykład pomimo kwaśnego smaku, ma alkalizujący wpływ na nasz organizm. Powinniśmy zatem świadomie komponować nasze posiłki.

Alkaliczny styl życia nie oznacza drańskich wyzwań. Przykładowo – jeśli zjadamy czerwone mięso i wagowo zrównoważymy je porcją brokułów czy kalafiora, to nasz posiłek utrzyma równowagę kwasowo-zasadową. Ale jeśli tę samą porcję mięsa zjemy z ziemniakami, lub pieczywem, w niewielkim towarzystwie zasadowych warzyw, a na koniec jeszcze popijemy posiłek colą lub wypijemy czarną herbatę, bądź kawę, to otrzymamy wybitnie zakwaszający posiłek.

Alkaliczny styl życia wybrali już między innymi Bill Clinton, Demi Moore czy Jeniffer Aniston. Rewolucyjny pomysł na zachowanie zdrowia i kondycji, daleki od katorżniczych wyzwań, staje się coraz popularniejszy także w Polsce. Alkaliczny styl życia nie jest dietą, to świadomy tryb ży-

cia, który pomoże nie tylko zrzucić kilka zbędnych kilogramów, lecz także poprawić samopoczucie i zdecydowanie poczuć się młodziej.

Beata Sokołowska opowiada o swoich osobistych doświadczeniach i drodze, jaką przeszła, zmieniając styl życia. Uczy, jak ułożyć zdrowy jadłospis, jak zmotywować się do zmian, i zachęca, jak o siebie zadbać. „Alkaliczny styl życia” to praktyczny przewodnik, który pomoże w podejmowaniu codziennych decyzji i ułatwi realizację postanowień. Na końcu poradnika czytelnicy mogą znaleźć specjalnie przygotowaną listę zdrowych zakupów.

„Uważam, że proponowany przez autorkę ALKALICZNY styl życia jest jedynym sposobem na dobre samopoczucie i długie zdrowe życie.”

dr n. med. Mirosław Mastej

Autorka jest z wykształcenia psychologiem zdrowia. Od wielu lat interesuje się wpływem odżywiania na jakość życia i propagowaniem produktów alkalizujących. Jej motto to „równowaga we wszystkich sferach życia”. Jest autorką polskiego terminu alkaliczny (od ang. alkaline). Prowadzi niezwykle popularny blog alkalicznystylzycia.blogspot.com, który miesięcznie odwiedza 30 tysięcy fanów.

Autor: Beata Sokołowska
Tytuł: „Alkaliczny styl życia”
Wydawnictwo: Muza SA



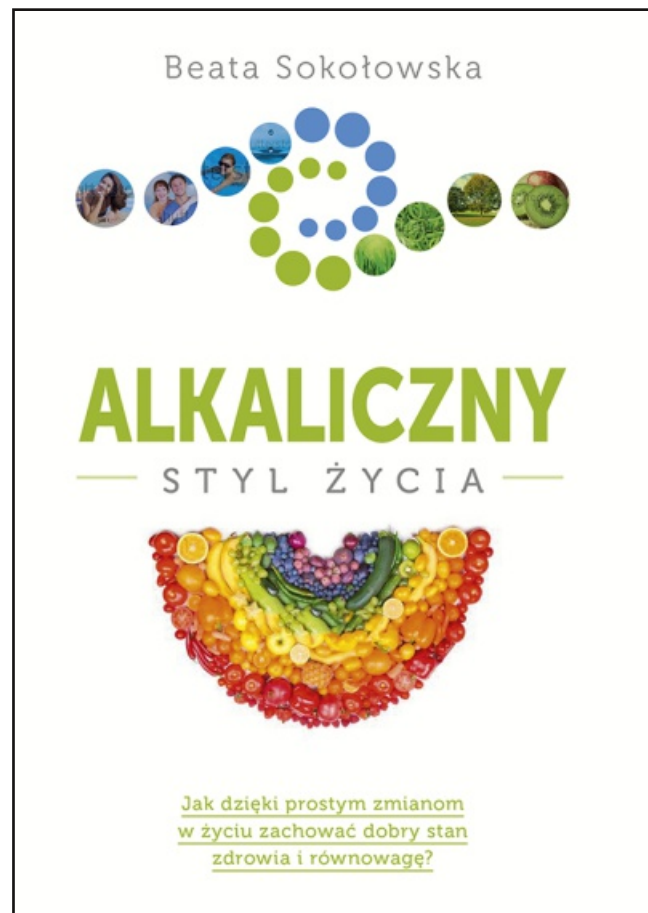
MUZA SA



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie autorskie i promocja książki **Beaty Sokołowskiej**



Spotkanie odbędzie się
w czwartek 21 maja 2015 r. o godz. 18.00
w sali widowiskowej w Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturylsm.pl
Wstęp wolny