



„Moje sirove strasti”, nova kuharica poznate glumice Nade Rocco progovara o njenom putu prema zdravoj hrani, dugogodišnjem proučavanju knjiga o sirovoj prehrani i prihvaćanju ideje žive, netretirane hrane s kojom se prije puno godina susrela. Otkriće blagotvorno djelovanja sirove hrane na naše fizičko i psihičko zdravlje označava snažan zaokret i u Nadinom privatnom životu, te upravo zato ona želi svoje tajne podijeliti s nama.

Kuharica bez kuhanja

Premda se ova knjiga naziva „kuharicom”, u njoj se ništa termički ne obrađuje. Ona zapravo govori o pripremi hrane kao takve - sirove, netaknute i pune prirodnih enzima, onako kakvom i treba biti, jer joj životna vrijednost još nije „upropaštena grijanjem, sušenjem, kuhanjem, konzerviranjem i pročišćavanjem.” Autorica dodaje kako se nada kako će doći dan „kad će naš svijet prepoznati tu jednostavnu činjenicu.”

Ono što je najbolje od svega, osim očiglednih nutricionističkih i zdravstvenih prednosti ovakve prehrane, ona je i iznimno ukusna. Tako se u ovoj sirovojedskoj kuharici skrivaju raznoliki recepti – od sokova, kašica, doručaka, salata i preljeva, juha, jela od povrća, slastica i torta do prirodne kozmetike (koja je naravno jestiva).



Zavolite kelj-zaboravite osteoporozu

Glumica Nada Rocco promijenila je prehranu i dovela osteoporozu pod kontrolu. Jede sve voće i povrće

S prehranom bez termičke obrade počela je prije šest godina nakon predavanja Victorije Boutenko, svje

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}