

Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó** sorozata,
a **SpringMed Diétás Könyvek®**
új kötettel bővült

Veresné Dr. Bálint Márta, Horváth Judit, Dr. Lichthammer Adrienn

**Táplálkozási tanácsok 50 év felettieknek
kipróbált receptekkel és hasznos tudnivalókkal**



Méret: 150x212mm

268 oldal

Ár: 3980 Ft

ISBN 978-963-9456-53-2

A könyvről:

Az idősödés természetes folyamat, melyet szerencsés esetben mind hosszabb ideig megtapasztalhatunk. Az egészség megtartása pedig a legfontosabb dolog ahhoz, hogy az időskor miatt ne váljunk kiszolgáltatottá, és az életet mindvégig élvezhessük. Érdemes ezért megérteni, mi történik szervezetünkben, és végiggondolni, mit tehetünk magunkért.

Az életkorból adódóan azonban különböző táplálkozási problémák jelentkeznek.

- A hibás étkezési szokások esetleg már rögzültek, jobban ragaszkodnak a hagyományokhoz.
- A lakosság többségéhez hasonlóan táplálkozási ismereteik nem megfelelőek.
- Nincsenek tisztában a természetes élettani változásokkal, így azokhoz nem alkalmazkodnak.
- Gyakran beteg, gyógyszert szed, mely szintén befolyásolhatja az étvágyat.

A megfelelő táplálkozás késlelteti az öregedést, egészségmegőrző hatású, és a már kialakult betegség tüneteit is enyhíti.

A táplálkozásszakértők könyve ehhez nyújt segítséget. Ajánljuk a könyvet azoknak az 50 év felettieknek, akik tudatosan próbálják az egészségüket megőrizni és ehhez szívesen olvasnak megfelelő irodalmat. A könyvben színes melléklet tartalmazza a receptekhez készült ételfotókat.

A tartalomból:

- I. Az időskorról
- II. Étrendi ajánlások
- III. Táplálkozásfüggő betegségekről röviden
- IV. Korszerű és finom receptek
- V. Hiedelmek, tévhitek (igaz -- nem igaz)
- VI. Hasznos információk

A könyv szerzői, lektora és támogatói

Veresné Dr. Bálint Márta
Dietetikus, tanszékvezető főiskolai tanár

Pályája kezdetén dietetikusként a Pest Megyei Flór Ferenc Kórházban dolgozott. 1987-től vesz részt a dietetikusképzésben, és jelenleg a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének vezetője. A hazai és nemzetközi szakmai konferenciák rendszeres előadója, és számos szakmai cikk, jegyzet, tankönyvfejezet szerzője. Fontosnak tartja a hiteles táplálkozási és dietetikai ismeretek megosztását, a színvonalas ismeretterjesztő tevékenységet. Ennek keretében iskolai egészségnapok, pedagógustréningek előadója, és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével együtt prevenció programok közreműködője. Több éven keresztül dolgozott egy kereskedelmi cég dietetikus szaktanácsadójaként is. Kezdetektől részt vesz előadóként és kurzusvezetőként a Zsigmond Király, jelenleg Milton Friedman Egyetem idősakadémiai képzésében.

Horváth Judit

A receptek alapján az ételek elkészítője és fotója

A dietetikával a Milton Friedman Egyetemen ismerkedett meg a szeniorképzés keretében. Aktív korszakában költségvetési gazdálkodással foglalkozó vezető beosztású köztisztviselő volt. Diplomáját a Pécsi Tudományegyetemen szerezte. Az érdeklődése, tudásvágya hozta létre a kapcsolatot Veresné dr. Bálint Mártával. Nagyon fontos számára a friss, ízletes ételek elkészítésének technikája, az egészséges táplálkozás, az új dolgok kipróbálása és az ismeretek folyamatos bővítése. A nyugdíjazással egy új élet kezdődött el; vallja: "Változtatni sohasem késő".

Dr. Lichthammer Adrienn

Dietetikus, főiskolai docens

Közreműködött az elkészített ételek kalóriatáblázatainak összeállításában.

Dietetikus, élelmiszer-technológus mérnök, antropológus/humánbiológus. Doktori fokozatát 2013-ban szerezte. 2001-től tanít a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékén. Tagja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének, a Magyar Táplálkozástudományi Társaságnak, valamint a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Tudományos Bizottság Táplálkozástudományi Munkabizottságának Titkára. Szakmai és ismeretterjesztő cikkeket rendszeresen publikál.

Szakmai együttműködő partner és a könyv lektora:

Kubányi Jolán MSc

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) elnöke. Diplomáját a Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Egészségügyi Főiskolai Karának Dietetikai Tanszékén szerezte mint dietetikus, majd pszichoszomatika kiegészítő képzést végzett az Orvostovábbképző Egyetemen. Mesterdiplomáját okleveles táplálkozástudományi szakemberként a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán szerezte meg. 2004 és 2012 között a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) általános alelnöki feladatait látta el. Ez idő alatt az újonnan létrejött Dietetikai-Humántáplálkozási Szakmai Kollégium elnökeként is tevékenykedett. A tudományos munkái kezdete óta több mint száz cikke jelent meg főként hazai szakfolyóiratokban, továbbá számos könyv szerzője, szerkesztője, valamint lektora.

A Milton Friedman Egyetem részéről a könyv megjelenését támogató:

Dr. Jászberényi József PhD

Geronto-andragógus, kultúrtörténész, főiskolai tanár, a Milton Friedman Egyetem Folyamatos Tanulás Projektközpontjának vezetője. 2001-ben szerzett doktori fokozatot a Debreceni Egyetemen. Több hazai és külföldi egyetemen dolgozott, kutatott, s tíz éven át vezette a Zsigmond Király Főiskolán a Kommunikáció- és Művelődéstudományi Intézetet. 2011-ben indította el a főiskolán a Nyugdíjasok Óbudai Akadémiája programsorozatot, amelynek folyamatos bővülésével immár 48 helyszínen tartanak előadásokat, több mint 6000, ötven év feletti embernek. A képzési hálózat 2016-án EMMI-védnökséget kapott. 2013-tól a Szentendrei Aranykor Központ igazgatója.

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon: www.springmed.hu

Terjesztés:

A könyvet 20% kedvezménnyel vásárolhatja meg a SpringMed Könyvsarokban és internetes webáruházunkban: www.springmed.hu . A könyv kapható még az orvosi könyvesboltokban és egyes kórházi terjesztőknél is.

A megrendeléseket az info@springmed.hu e-mail címre várjuk.

SpringMed Könyvsarok

1117 Budapest, Fehérvári út 12. (a Rendelőintézet földszintjén)

Nyitva tartás: H., P. 9–13 óráig, K.,Sz.,Cs.: 9–13 és 15–19 óráig

Látogassa meg webáruházunkat, ahol a SpringMed kiadványokat 20% kedvezménnyel rendelheti meg!

www.springmed.hu, www.orvosikonyvek.hu