



Стори Р., Тодд С., Стори Л.

Диета Святой Горы Афон / Ричард Стори, Сью Тодд, Лотти Стори, [пер. с англ. Е. Габитбаевой]. – М.: Синдбад, 2015. – 264 с.

ISBN 978-5-905891-46-5

Благодаря особому режиму питания, который остается неизменным на протяжении многих веков, обитатели монастырей Афона — одно из самых здоровых сообществ на планете. Монахи Святой Горы живут долго, практически не болеют раком, не страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, болезни Альцгеймера.

В этой книге авторы предлагают адаптированный к нашему образу жизни вариант монашеского рациона питания. «Афонская диета» не подразумевает ни голодания, ни подсчета калорий, не требует покупки особых продуктов или напитков. Все, что нужно — это придерживаться нескольких простых правил и готовить по предложенным в книге рецептам вкусные и полезные блюда. И вы сможете не только привести в норму свой вес, но и значительно улучшить самочувствие.