

# „Cartea de bucate” a Centrului Lifestyle Hergheția îi învață pe hunedoreni cum să trăiască sănătos

Sfaturi utile pentru un stil de viață sănătos, recomandări ale nutriționiștilor, dar și rețete gastronomice foarte ușor de preparat, toate acestea pot fi găsite în cea mai recentă carte lansată la Deva, în cadrul unui eveniment organizat de Biblioteca Județeană „Ovid Densusianu” și Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea.

Oana Bimbrică

oanabimbrica@servuspress.ro

Volumul de nutriție naturistă, intitulat „Cartea de bucate” a Centrului Lifestyle Hergheția a fost prezentat publicului cititor, participant la lansarea de marți seara, la Deva Mall, în prezența autorilor săi Valentina Dan și dr. Nicolae Dan, reprezentanți ai centrului respectiv. Cei doi au purtat un dialog cu audiența și au răspuns numeroaselor întrebări legate de căile și mijloacele de a duce un trai sănătos.

## INFORMAȚII BAZATE

### PE O EXPERIENȚĂ DE 13 ANI

Cartea lansată la Deva este rodul unei îndelungate și temeinice munci de cercetare în domeniul alimentației pe bază naturistă, cercetare desfășurată de autori în centre de prestigiu precum Weimar Institute și Pacific Health Education Center din California, Lifestyle Center of America din Oklahoma, SUA. Valentina Dan, coordonatoarea programului de



Cei doi autori și-au prezentat proaspătul volum în fața publicului

schimbare a stilului de viață de la Centrul Lifestyle Hergheția și dr. Nicolae Dan, directorul centrului și redactorul-șef al revistei „Viață + Sănătate” au ținut cursuri de nutriție organizate pentru comunitățile de români din Stratele Unite, care au stârnit interesul și entuziasmul participanților și au generat o permanență preocupare pentru aplicarea principiilor de alimentație sănătoasă. Cei doi autori spun că volumul lansat se bazează pe experiența medicilor, a nutriționiștilor și a personalului de la Centrul Lifestyle

Hergheția, experiență de care, în ultimii 13 ani, a beneficiat cu succes peste 10.000 de pacienți.

De asemenea, pe lângă sfaturi și recomandări pentru un stil de viață sănătos, „Cartea de bucate” a Centrului Lifestyle Hergheția oferă cititorilor un ghid de tranziție de la dieta omnivoră la cea vegetariană, precum și un număr de peste 400 de rețete. „Știm foarte bine că „Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate



Cititorii au stat la rând pentru a-și procura noua carte

totul este nimic”, de aceea preocuparea pentru o viață trăită corect trebuie să stea tot mai mult în atenția noastră, cu atât mai mult cu cât ritmul alert al vieții ne face de multe ori să neglijăm respectarea unor norme elementare ale traiului sănătos. Deprinderea de a trăi sănătos nu se dobândește peste noapte, ea trebuie exersată cu răbdare, zi de zi, și tocmai acest lucru îl învățăm din această carte”, a afirmat Sebastian Bara (foto mic), managerul Bibliotecii Județene „Ovid Densusianu” din Deva.

Centrul Lifestyle Hergheția a fost fondat în 1991, iar scopul său este creșterea



nivelului de sănătate fizică, psihică, socială și moral-spirituală în România, prin educație sanitară și medicină preventivă, făcute într-o manieră profesionistă, în acord cu progresul științei și în spirit creștin. Medicii, asistentele și hidroterapeuții care lucrează aici au fost pregătiți în centre Lifestyle din Norvegia și SUA și promovează un tratament medical integrat, cu accent pe stilul de viață natural.

## **Devenii vor putea cumpăra, de mâine, „Cartea de bucate a Centrului Lifestyle Herghelia”**

Biblioteca Județeană „Ovid Densusianu” din Deva și Biserica Adventistă de Ziua a șaptea organizează, mâine, de la ora 18:00, în incinta Deva Mall, lansarea unei cărți de nutriție naturistă. „Cartea de bucate a Centrului Lifestyle Herghelia” va fi prezentată publicului în prezența autorilor acesteia, Valentina Dan, coordonatoarea programului de schimbare a stilului de viață de la Lifestyle Herghelia și dr. Nicolae Dan, directorul centrului și redactorul-șef al revistei „Viață + Sănătate”. În acest volum, cititorii vor putea găsi sfaturi legate de un mod de viață sănătos, recomandări ale unor nutriționiști, un ghid de tranziție de la dieta omnivoră la cea vegetariană, precum și un număr de peste 400 de rețete validate de Centrul Lifestyle Herghelia.