

80/10/10

ISHRANA





Izbalansirajte svoje zdravlje, svoju težinu i svoj život

Jedan po jedan sočni zalogaj

Dr Daglas Grem

Ishrana 80 10 10

„Onima koji žele da stvore ravnotežu u svojim životima i dostignu i održe nivo zdravlja koji zaslužuju, toplo preporučujem ovu knjigu.“

— Kimberli Mek (*Kimberly Mac*),
„*The Naked Vegan*“,

Voditelj radio-programa i specijalista za pripremanje sirove hrane

„Kada se držim programa 80/10/10 od dr Grema, puna sam energije i vitalnosti. Mogu da živim punim plućima i uživam u svakom trenutku. Dodatni bonus je taj što počnem da gubim neželjenu težinu i osećam se zdravom. Imam sve što mi treba kada mogu jesti jagoda i lubenica koliko god želim.“

— Rejčel Džonson (*Rachel Johnson*),
autorka knjige „*Wake Up Running!*“

„Držim se ishrane i načina života 80/10/10 dr Grema već sedam godina i to je najbolja stvar koju sam ikada uradio. Njegov program mi je omogućio da prepravim svoje navike u ishrani tako da funkcionišem najbolje što mogu. Za mene, koristi ovog načina života uključuju mnogo energije, nestanak svih oboljenja, prestanak depresije, više strpljenja, poštovanje života i još mnogo toga.“

— Geri Orlando (*Gary Orlando*), autor
elektronske knjige „*Beyond Raw*“

„Ishrana 80/10/10, kako je dr Grem objašnjava i zastupa u svojoj knjizi, po mom mišljenju je najveći preokret ostvaren na polju ishrane. Čitajte je, proučite je i primenjujte je kao da vam život zavisi od toga – jer stvarno zavisi.“

— Frederik Patnod (*Frederic Patenaude*),
autor „*The Raw Secrets*“

„Naoružan podacima iz poslednjih naučnih istraživanja, *dr Grem* ubedljivo ukazuje da su ljudi u osnovi frugivori i da bi svi mi trebalo da živimo na ishrani zasnovanoj na voću. *Ishrana 80/10/10* je hrabar, detaljno istražen rad. U polju koje je puno prevaranata i šarlatana, ova nova knjiga postavlja dr Grema kao neosporan glas autoriteta i mudrosti.“

— Rin Beri (*Rynn Berry*), autor knjige
„*Food for the Gods: Vegetarianism and the World's Religions*“
i istoričar-savetnik Vegetarijanskog društva Severne Amerike

Ishrana 80/10/10

Izbalansirajte svoje zdravlje, svoju težinu i svoj život

Jedan po jedan sočni zalogaj

Dr Daglas Grem

Prevela

Marina Grubić

neopress
PUBLISHING

Naziv originala: *The 80/10/10 Diet*

Copyright 2006, 2008, 2010 *Douglas N. Graham, DC*

Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, Neopress design&print

Autor polaže svoja prava na intelektualnu svojinu u potpunosti sa zakonom.
Nijedan deo ove knjige ne sme biti reprodukovan ili prenesen u bilo kom obliku

ili na bilo koji način, elektronski ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji način beleženja i preuzimanja informacija bez pismene dozvole autora, osim dela sa kratkim izjavama za pregled knjige ili za pisanje referenci. Dozvole za štampanje cele knjige ili dela knjige mogu se tražiti slanjem mejla na : publications@811rv.com

80/10/10, 80/10/10rv, 811 i 811rv su zaštitni znaci od Daglasa N. Grem.

Zaštitni znak

Od kako sam diplomirao na koledžu za hiropraktiku 1983, sproveo sam popriličan broj istraživanja i aktivno držao predavanja na temu zdravlja, ishrane i sporta desetini hiljada ljudi u Sjedinjenim Državama i svetu. Suština mog životnog rada sažeta je u srodnim frazama **80/10/10** i **80/10/10rv**, i njihovim odgovarajućim skraćenicama **811** i **811rv**. Dok je 80/10/10 prvobitno označavao odnos hranljivih sastojaka, oni koji su pratili moj rad znaju da je ovaj termin postao nešto mnogo više. Tokom decenija, težio sam da u okviru termina 80/10/10 dodam i značenja: dovoljno spavanje, vežbanje, pozitivan

pogled na život, kao i mnoge druge faktore koji vode ka zdravlju. Kao rezultat, ja formalno polažem pravo na termine **80/10/10**, **80/10/10rv**, **811** i **811rv** kako bih održao visoke standarde koje ovi termini predstavljaju za javnost, ali i da zaštitim vezu između ovih termina i mene i mog rada u očima javnosti. Nadam se da će svi na polju zdravlja/ishrane poštovati ove termine, koristeći ih samo uz licencu ili dozvolu ili, ako nema specifične dozvole, sa odgovarajućim priznanjem i referencom u skladu sa zakonom i pravilima.

Ograđivanje

Informacije koje se nalaze u „Ishrana 80/10/10” su samo za vašu generalnu upotrebu. Nisu predviđene kao zamena za bilo koji tretman koji bi vaš lekar mogao da vam prepiše. Dr Daglas Grem ne daje medicinske savete, niti zalazi u medicinsku praksu. Ni pod kakvim uslovima dr Grem ne preporučuje neki određeni tretman za pojedinačne osobe i uvek savetuje da se posavetujete sa svojim lekarom ili kvalifikovanim zdravstvenim radnikom pre nego što započnete sa nekim tretmanom ili bilo kakvim izmenama u ishrani ili uzimanju lekova.

Dr Daglas Grem, DC

Posveta

Sa najvećim poštovanjem,
posvećujem ovu knjigu mom prijatelju i mentoru,
pokojom T. K. Fraju (*T.C.Fry.*)

Kada sam držao govor na pomenu za Terija, obećao sam da će sećanje na njega nastaviti da živi. Moj život, kao i ova knjiga, su zaveti mog obećanja. Neka njegov rad nastavi da utiče pozitivno na ljude sve dok zdrav način života ne postane normalan i prirodan deo života svake osobe.

Priznanja

Želim da izrazim svoju zahvalnost mnogim ljudima koji su omogućili ostvarenje ove knjige. Toliko ljudi je igralo važnu ulogu u stvaranju ove knjige da je nemoguće nabrojati ih sve.

Prvo, posebno zahvaljujem sledećim ljudima, od kojih je svako radio sa mnom i pomogao mi da izrazim svoje misli o temama obrađenim u ovoj knjizi: Geil Dejvis (*Gail Davis*), Dejv Klain (*Dave Klein*), Ken Lajl (*Ken Lyle*), Lori Masters (*Laurie Masters*), Tim Trejder (*Tim Trader*), Lori Kliford (*Laurie Clifford*), Robert Sniadak (*Robert Sniadach*), Brus Breizis (*Bruce Brazis*),

Dejvid Rodenbuher (*David Rodenbucher*), Ketrin Galipo (*Catherine Galipeau*) i Džon Pier (*John Pierre*).

Pomoć je stizala u mnogim oblicima, od informacija do uređivanja, od istraživanja do odgovora. Neki od vas pružili su mi neophodni glas razuma koji mi je trebao, drugi su postavili pitanja koja su donela jasnoću nekim aspektima jednog ili drugog projekta. Neki ljudi su pružili pomoć jednostavno tako što su podelili sa mnom detalje svojih programa, uključujući i probleme i rešenja koja su otkrili tokom svog rada. Voleo bih da svi znate koliko je zaista bio važan vaš uticaj.

Za doprinose iza scene, moje posebne pohvale idu Denisi Nelson (*Dennis Nelson*), Dejvidu Tejloru (*David Taylor*), Džastinu Leliji (*Justin Lelia*), Džošu Štajnhozeru (*Josh Steinhauser*), Tomu Kušvi (*Tom Cushwa*), Gidionu (*Gideon*) i Džeki Graf (*Jackie Graff*), Nensi Parlet (*Nancy Parlette*), Todu Ivnu (*Todd Ewen*), dr Debri Vud (*Dr. Deborah Wood*), Čarliju Mortu (*Charlie Mort*),