

3월 18일 방송된 KBS 1TV <아침마당>에서 강지원 변호사가 통곡물 자연식에 대해 강의하고 있는 모습

통곡물 밥 · 빵 10계명!

아직도 흰쌀밥을 드시나요? 아직도 흰밀빵을 드시나요?
현미밥, 통밀빵으로 바꾸어야 합니다.

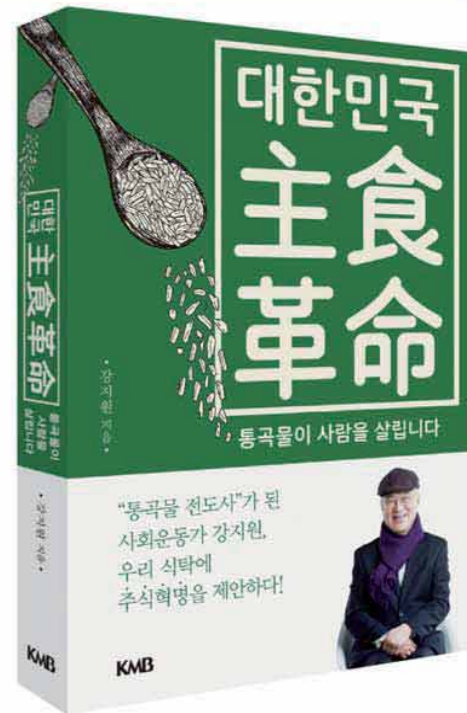
끝까지 씹기 운동은 뇌 운동, 전신 운동입니다.

노인 치매 예방, 학생 집중력 강화, 신경 안정, 정신건강에 유익합니다.

'맥거번 리포트' 쌀 문화권은 현미로 돌아가지 않으면 멸망한다.
 밀 문화권은 통밀로 돌아가지 않으면 멸망한다.

가정 식탁, 학교급식, 군대 급식, 구내식당도 모두 바꾸어야 합니다.

강지원과 25명의 전문가가 권하는 통곡물 기적!



강지원 지음 | (주)교학도서 KMB | 값 16,000원