

NATALIA ROSE

SUROWA

DIETA
OCZYSZCZAJĄCA



SPOSÓB
NA ZDROWY
ORGANIZM



Pochwały dla Natalii Rose i jej detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia (zwanej też Programem Rose)

Jestem taka wdzięczna za ten program. Czuję się „oświecona”, bardziej doenergetyzowana, szczęśliwsza (sądzę, że ludzie nie zdają sobie do końca sprawy z tego, że to, co jedzą, ma wpływ na ich nastroje) i wreszcie, po raz pierwszy w życiu czuję, że mam większą kontrolę nad moimi nawykami żywieniowymi. Odczułam też ogromną poprawę stanu zdrowia: nie jestem już zależna od leków na astmę. Jestem w stanie przebiec co dzień pięć mil, a ostatnio ukończyłam półmaraton! Jak wiele osób, do tej pory padałam ofiarą efektu jo-jo. Wynik: czuję się dużo bardziej „żywa”. Dziękuję, Natalio!

– *Danielle Reda*

Jestem bardzo podekscytowany możliwością zaoferowania nadzwyczajnego programu zdrowia i utraty wagi Natalii w ośrodku Radu Physical Culture. Gorąco polecam ten program każdemu, kto kiedykolwiek miał problemy ze swoją wagą lub zdrowiem. To zarówno edukacja, jak i naprawdę fajna podróż. Gdy tylko wybierzesz się z nią w tę podróż, twoje postrzeganie pożywienia zmieni się na zawsze i już nigdy nie będziesz się za siebie oglądać!

– *Radu*, założyciel Radu Physical Culture Gym
w Nowym Jorku

Pracuję z Natalią od dwóch i pół miesiąca, a już zrzuciłam w sumie 14 kilogramów i nadal tracę na wadze. Ale po raz pierwszy w życiu naprawdę jestem zadowolona ze swojej wagi i z siebie. To w ten sposób chcę się odżywiać do końca życia. Czuję, jakby powstało nowe istnienie! Nigdy nie spodziewałam się, że moje ciało będzie wyglądać i czuć się tak zdrowo. Wprowadziłam program Natalii również swojej rodzinie, byśmy wszyscy mogli odnosić korzyści ze zdrowego stylu życia. Natalio, jeszcze raz chcę Ci podziękować za to, że zmieniłaś moje życie i wreszcie pomogłaś wygrać tę bitwę.

– *Elena Critean*

Straciłam 9 kilogramów, a moja skóra wygląda o wiele młodziej!

– *Lesley Koustaff*

Z radością stwierdziłem, że już po dwóch tygodniach straciłem 3 kilogramy. Nie mogłem też uwierzyć, o ile zdrowiej i młodziej wygląda moja skóra. Zmiany nastroju zniknęły całkowicie.

– *Alan Stiles*

Oprócz utraty całej nadwagi, zauważyłam zadziwiającą poprawę cery i koloru skóry. Mam więcej energii niż dziesięć lat temu i śpię bardziej głęboko.

– *Marie Firneo*

Moje ogólne samopoczucie bardzo się poprawiło, czuję się silniejsza i pełniejsza energii. Czuję, jakby moje zmysły znów się przebudziły. Najbardziej cieszę się, widząc, że moje dzieci również lubią jeść dużo surowych posiłków. Gdy przygotowuję sałatkę z jednym z przepysznych sosów Natalii, moja trzyletnia córka zawsze żąda dla siebie dużej porcji (i pochłania ją całą). A odkąd moje dzieci zasmakowały surowych lodów domowej produkcji, mogą bez hysterii minąć budkę z lodami.

– *Brigit Juen*

Jestem zachwycona tym, co Natalia zrobiła dla mojej córki. Martwiłam się, że zaczyna wyrastać na otyłą nastolatkę, ale po pracy z Natalią ma idealną wagę jak na jej wzrost i wiek.

– *Sara Tirschwell*

Świetnie sobie radzę! Zaczynając, nosiłam ubrania między rozmiarem 14 a 12, a teraz, po trzech tygodniach, wchodzę w jeansy numer 10, a według wagi straciłam 4,5 kilograma (i to w ubraniu!). Z moim żołądkiem jest dużo lepiej!!

– *Jennifer Abrahamson*

Rozpocząłem ten program żywieniowy cztery lata temu. Zrzuciłem 14 kilogramów i utrzymuję stałą wagę. Mam znacznie więcej energii i rzadziej się przeziębiam.

– *W. Jacobs*

Rozpoczęłam odżywianie zgodne z zasadami Natalii cztery lata temu, żeby zrzucić wagę, poprawić stan zdrowia i poszerzyć wiedzę z zakresu żywienia. Natalia pomogła mi niesamowicie – rezultaty przerosły moje oczekiwania. Moja żywotność znacznie wzrosła, a włosy i skóra są dużo bardziej błyszczące.

– *S. Jacobs*

Rozpoczęłam program Natalii niezdrowa i mając nadwagę. Szybko poznałam zupełnie nowy sposób postrzegania jedzenia, który mógł zaoferować mi optymalne zdrowie. Nie tylko natychmiast zrzuciłam 4,5 kilograma (i nadal chudnę), ale też czuję się doenergetyzowana i spełniona. Najlepsze w tym wszystkim jest to, że znów czuję się sobą; czuję się świetnie w tym ciele, dzięki czemu znów jestem duszą towarzystwa, jaką byłam, nim przybrałam na wadze. Bycie tak piękną, jak to tylko możliwe – na zewnątrz i wewnątrz – daje dużo wolności. Dziękuję, Natalio, za Twoją pasję, rzeczywistą pomoc ludziom i za wiarę we mnie.

– *Jacqueline Vittini*

Tylko po miesiącu stosowania programu Natalii straciłem ponad 5 kilogramów, moja oponka zaczęła znikać, a sprzączka od paska przesunęła się o trzy dziurki. Oprócz utraty wagi, możliwość jedzenia tyłu naturalnych, nieprzetworzonych potraw i posiadanie większej kontroli nad tym, co dostarczam swojemu ciału, było bardzo wyzwalające. Ani razu nie miałem napadu głodu lub znużenia potrawami w tej diecie – zawsze znajdzie się smaczny i zdrowy przepis, gdy go potrzebujesz. Kto będzie potrzebować rafinowanego cukru, gdy odkryje nieprzetworzony miód?

– *Joe Hrbek*

Natalia Rose

Dietetyczka i twórczyni
Programu Utraty Wagi Dzięki Surowemu Jedzeniu

SUROWA DIETA OCZYSZCZAJĄCA

Sposób na zdrowy organizm



REDAKCJA: Ewa Karczewska
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Agnieszka Odorowicz
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie II – dodruk
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-172-0

THE RAW FOOD DETOX DIET
Copyright © 2005 by Natalia Rose
All rights reserved.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Ta książka napisana została wyłącznie w celach informacyjnych. Zawarte tu informacje w żadnym wypadku nie powinny być uznane jako substytut fachowej porady medycznej, która zawsze powinna zostać zasięgnięta przed rozpoczęciem nowej diety lub innego programu zdrowotnego. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne efekty zastosowania zawartych tu informacji.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

**Mojemu ukochanemu mężowi, Lawrence'owi,
za całą radość, jaką daje mi na co dzień.**

**Bogu, za uczynienie ludzkiego ciała takim
wspaniałym w swej wrodzonej doskonałości.**

**Również Tobie, czytelniku, dla którego napisałam
tę książkę, abys mógł odkryć swą własną doskonałość.**

PODZIĘKOWANIA

Jest tyle osób, które zachęcały mnie i miały wpływ na napisanie tej książki. Po pierwsze, chcę podziękować mojemu nauczycielowi i koledze po fachu, Gilowi Jacobsowi: mojemu osobistemu przewodnikowi ku prawdzie na temat znakomitego zdrowia komórkowego. Chcę też podziękować mojej matce, która była prawdziwą pionierką w zakresie zdrowia i z pewnością miała wpływ na sposób, w jaki przekazuję zawarte tu informacje. Moim drogim przyjaciółom, Katie, Angie i Tracey: dziękuję Wam za nieustające zachęty i miłość. Pavii Rosati za hojne dzielenie się czasem, wnikliwością i wskazówkami. Moje dzieci, Thandi i Tommy, zasługują na ogromne podziękowania za wspólne spędzanie czasu oraz zainspirowanie mnie do zaadaptowania tego programu na potrzeby kobiet w ciąży, jak też do żywienia mojej rodziny naturalnymi potrawami. Szczególne podziękowania dla Christi Ferer za znalezienie tej książce domu. Markowi Sayersowi za istotną rolę, jaką odegrał. Dziękuję Annie Bliss za świetną edycję oraz Judith Regan za podzielenie mojej wizji.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Przedmowa: Dr Steven Pearlman	15
Przedmowa: Frédéric Fekkai	17
Wprowadzenie	19
Dlaczego pokochasz detoksykacyjną dietę z surowego jedzenia	23
Obalając typowe mity związane z surowym jedzeniem	27
Jak korzystać z tej książki	31

CZĘŚĆ I: SUROWA DIETA OCZYSZCZAJĄCA

35

Detoksykacja – jak działa	37
Krok 1. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Przestań zatruwać swoje komórki	39
Krok 2. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Jedz potrawy szybko wychodzące w szybko wychodzących połączeniach	53
Krok 3. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Wypełnij ciało czynnymi enzymami	65
Krok 4. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Musisz pozbyć się śmieci!	75
Krok 5. detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia: Ustal swój Numer Przejścia na Surowe Jedzenie	85

CZĘŚĆ II: MENU DLA KAŻDEGO NUMERU

PRZEJŚCIA NA SUROWE JEDZENIE

93

Porady dotyczące korzystania z działu menu	95
Poziom 5. przejścia	97
Poziom 4. przejścia	101

Poziom 3. przejścia	105
Poziom 2. przejścia	109
Poziom 1. przejścia	113

CZĘŚĆ III: PRZEPISY DETOKSYKACYJNEJ DIETY Z SUROWEGO JEDZENIA

Spis przepisów	121
Jak korzystać z tych przepisów	125
Niezbędne sprzęty kuchenne	129
Podstawy	131
Poszerzając swój repertuar	135
Mistrzowskie kreacje	179
Przykładowe menu na przyjęcia	192

CZĘŚĆ IV: SCENARIUSZE CODZIENNYCH SYTUACJI

Jedząc na mieście	197
Kolacje u znajomych, na wydarzeniach okolicznościowych i spotkaniach	202
Plany na święta	205
Stosowanie diety przy ograniczonym budżecie	208
Biuro	211
Podróżowanie	213
Przeprowadź detoksykację kuchni	216
Przeprowadź detoksykację łazienki	218
Przeprowadź detoksykację garderoby i przestrzeni życiowej	221
Utrzymywanie rodziny: najważniejszy scenariusz życiowej sytuacji	225

CZĘŚĆ V: NA DRODZE DO WYŁĄCZNIK SUROWEGO JEDZENIA

Postępując właściwie	247
Surowe objawienie 1.: „Surowe etykietki” cię nie uzdrowią	249
Surowe objawienie 2.: Przejście – nie rzucaj się od razu na głęboką wodę	251
Surowe objawienie 3.: Pamiętaj o celu	252
Surowe objawienie 4.: Rośliny zielone i Zielona Lemoniada to twoja surowa waluta	253
Surowe objawienie 5.: Unikaj gęstych produktów	254

Surowe objawienie 6.: Skoncentruj się, nim zaczniesz pościć	255
Surowe objawienie 7.: Skoncentruj się na kolonoterapii	262
Uwaga końcowa	275
Załączniki	276
Polecani kolonoterapeuci	276
Polecane produkty detoksykacyjne	276
Ulubione surowe przysmaki Natalii.....	276
Restauracje i sklepy z surową żywnością	277
Bibliografia	278
O Autorce	280

Uwaga od Wydawcy:

Nazwy produktów, sieci sklepów i urzędzeń z Programu Natalii Rose są charakterystyczne dla rynku amerykańskiego i do niego dostosowane. Wydawca celowo zostawił je w książce, by – w dobie dostępności Internetu – polski czytelnik nie miał problemu z ich identyfikacją i lepszym zrozumieniem zasad funkcjonowania surowej diety oczyszczającej.

PRZEDMOWA

DR STEVEN PEARLMAN

Na pierwszy rzut oka, sceptycy mogliby pomyśleć, iż jest to jeszcze jeden z szalonych kaprysów dietetycznych. Ale tak naprawdę jest to całkowicie normalny sposób odżywiania. Natalia Rose wskazuje nam drogę powrotną do bardziej naturalnego i zdrowszego sposobu odżywiania – takiego, do którego nasze organizmy są lepiej przystosowane. Ogólnym celem detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia jest ponowne wprowadzenie do naszej diety pokarmów, które są bardziej efektywnie przyswajane przez nasz układ trawienny.

Słowo „dieta” w naszych czasach stało się synonimem szybkiej utraty wagi. Jednak badania wskazują, że im bardziej dziwaczna dieta, tym większe prawdopodobieństwo ponownego przytycia po jej zakończeniu. Podczas gdy program pani Rose skupia się na utracie wagi, podkreśla on również zasadnicze znaczenie zdrowych, długoterminowych efektów. Zamiast sugerowania nagłych, radykalnych zmian, podany jest proces przejściowy składający się z pięciu kroków, które może zastosować każdy, niezależnie od dotychczasowych nawyków żywieniowych. Detoksykacyjna dieta z surowego jedzenia zapewnia korzyści zdrowotne dwojakiego rodzaju. Po pierwsze, eliminuje potrawy przetworzone. Po drugie, promuje zjadanie większej ilości owoców i warzyw. Nasz układ pokarmowy nie rozpoznaje potraw przetworzonych. Zamiast tego, potrawy przetworzone pozostawiają nam nienaturalne dodatki żywieniowe w postaci toksyn, które nie są częścią naszego naturalnego systemu. Program pani Rose wyprzedza nowe wytyczne federalnego rządu USA na rok 2005 dotyczące zdrowej diety, które promują dużo większą ilość owoców i warzyw, konsumpcję pełnych zbóż i razowych pokarmów zamiast potraw przetworzonych, zmniejszonej zawartości tłuszczów nasyconych

i chudych źródeł białka. Pani Rose idzie nawet dalej, sugerując, jak jeść, by zmaksymalizować swoją energię w trakcie całego dnia.

Jako chirurg kosmetyczny często jestem pytany, jak poprawić wygląd i jakość życia. Potrafię przeprowadzić operację w celu poprawy czyjegós wyglądu i odwrócić efekty starzenia przez minimalnie inwazyjne bądź chirurgiczne zabiegi. Jednak nie wszystko da się osiągnąć przez operację, złuszczenie czy zastrzyki. Utrzymywanie zdrowego stylu życia jest kluczowe dla utrzymania młodzieńczego wyglądu. Gdy pacjenci poświęcą czas, wysiłek i pieniądze na poddanie się tym procedurom, staramy się pokazać im korzyści płynące ze zdrowszego stylu życia, które dopełnią, a nawet wzmogą rezultaty chirurgii kosmetycznej. W moim gabinecie kładziemy nacisk na trzy filary zdrowego ciała: zapobieganie, leczenie i podtrzymanie. Ja mam do zaoferowania tylko leczenie i w pewnym stopniu podtrzymanie. Przy dobrze zbilansowanym, rozsądnym programie, jakim jest detoksykacyjna dieta z surowego jedzenia, sami macie możliwość wzięcia profilaktyki we własne ręce i prowadzenia zdrowszego, pełniejszego energii życia.

***Dr Steven Pearlman** jest ordynatorem Oddziału Chirurgii Plastycznej Twarzy w Szpitalu św. Luke-Roosevelta, prezesem Amerykańskiej Akademii Chirurgii Plastycznej Twarzy i Rekonstrukcyjnej oraz profesorem na Uniwersytecie Kolumbii.*

PRZEDMOWA

FRÉDÉRIC FEKKAI

Wierzę, że naturalne, zdrowe życie jest sekretem wewnętrznego i zewnętrznego piękna. Jedząc naturalne, surowe potrawy, po prostu czujesz się i wyglądasz lepiej. Nie mam żadnych wątpliwości co do tego, że utrzymanie zdrowia musi leżeć u podstaw każdego programu piękności i gorąco polecam detoksykacyjną dietę z surowego jedzenia Natalii Rose. W rzeczy samej, tak bardzo wierzę w ten program, że stosuję go w swoim New York Salon & Spa. Według mnie, klienci powinni mieć całościowy pogląd na piękno i zdrowie i muszą zostać dobrze poinformowani, tak aby wyglądając pięknie na zewnątrz, byli zdrowi i szczęśliwi wewnątrz.

Ci z moich klientów, którzy doświadczyli detoksykacyjnego programu Natalii Rose, zachwycają się nim i trzymają się go, traktując jako długoterminową zmianę stylu życia. To dlatego, że jedzenie jest tak świeże, pyszne i sycące. Wciąż słyszę: „Wow, ten program jest genialny i działa!”. Wierzę też w dostarczanie organizmowi witamin z surowych potraw, a nie połykanie ogromnej ilości suplementów. Moim zdaniem, sposób odżywiania ciała Natalii ma sens.

Gdy ludzie starzeją się, ich złe nawyki – jak palenie czy zła dieta – zaczynają dawać o sobie znać, podczas gdy ludzie, którzy jedzą surowe potrawy oraz utrzymują swoje komórki w czystości i zdrowiu, zaczynają się bardzo wyróżniać i wyglądają kwitnąco mimo swego wieku. Jak pokazuje Natalia, nie trzeba być weganinem lub jeść jedynie surowych potraw, by to robić. To tylko kwestia wcielenia w życie kilku prostych zasad, dzięki którym będziesz zdrowszy i piękniejszy.

Chcę poradzić wszystkim czytelnikom: Bawcie się pomysłem oczyszczenia, zamiast traktować go jak obowiązek. Jasne, ciągłe zaopatrywanie domu w świeże produkty wymaga pewnej dyscypliny, ale detoksykacyjna

dieta z surowego jedzenia to więcej niż recepta – to fajny, świeży i przepyszny sposób jedzenia i życia!

***Frederic Fekkai** jest pionierem przemysłu stylizacji i urody gwiazd. Jego słynny Salon & Spa, usytuowany w Nowym Jorku, jest jednym z największych na świecie. F. Fekkai jest też właścicielem Salon & Spa w Beverly Hills i Palm Beach. Jest chwalony za szeroką linię produktów piękności i jest autorem książki „Frederic Fekkai: Rok Stylu”.*

WPROWADZENIE

Jeśli czytasz tę książkę, szukając sekretu doskonałego ciała, znajdziesz go. Stosując zasady w niej zawarte, odkryjesz szczuplejszą, młodziej wyglądającą, piękniejszą wersję samego siebie i doświadczysz odnowionej energii młodości. Dostrzeżesz też znaczną poprawę stanu zdrowia oraz mniejszą ilość fizycznych i psychicznych dolegliwości. Może to brzmieć zbyt dobrze, by było prawdziwe, ale tak jest. Każda osoba, z którą pracowałam, radykalnie poprawiła swoje zdrowie i wygląd, stosując się do rad zawartych w tej książce. Nie pozwól nikomu wmówić sobie, że tego nie da się osiągnąć. Wszystko, czego potrzebujesz, to właściwe informacje, a tu takowe znajdziesz.

Dla niektórych z was książka ta może być ostatnią szansą uniknięcia operacji plastycznej. Inni być może chcą tylko zrzucić kilka kilo na specjalną okazję. Może cierpisz na jakieś choroby lub masz nadwagę i jesteś pod ogromną presją, by rozwiązać problemy zdrowotne. Ta książka jest też dla młodych ludzi, którzy właśnie zaczęli zwracać uwagę na swoją dietę i wygląd, a nawet dla tych, którzy zaczynają zmagać się z zaburzeniami odżywiania. Jest też dla rodziców, którzy szukają rozwiązania dla swych otyłych dzieci.

Z drugiej strony, możesz należeć do tych czytelników, którzy nie wiedzą, czemu wybrali tę książkę; wszystko, co wiesz, to to, że czujesz się gruby, masz zaparcia, jesteś zniechęcony, masz depresję i potrzebujesz porady oraz zachęty, by poradzić sobie z tym, co cię przytłacza. Dla każdego z was może to być przystań – miejsce, w którym znajdziecie to, czego potrzebujecie. Dla każdej poszczególnej osoby pod słońcem jest odpowiedni poziom detoksykacyjnej diety z surowego jedzenia. Możesz robić postępy tak wolno bądź tak szybko, jak tylko sobie życzysz. Jeśli tylko będziesz regularnie wprowadzać w życie zasady opisane w tej książce, zaczniesz wyglądać i czuć się młodziej, zdrowiej, szczuplej i będziesz pełniejszy energii z każdym dniem.

Ten program zdrowotny i odchudzający nie wymaga od ciebie ustalenia konkretnej daty startowej ani przemodelowania całego życia. Zaczynj w tej chwili! Nadal możesz robić to, co masz zaplanowane: chodzić do restauracji, jadać gotowane (w przeciwieństwie do całkowicie surowych) potrawy, chodzić na przyjęcia, wyjechać w podróż, pić wino, jeść czekoladę, zająć w ciążę, wszystko... I najlepsza nowina: nie musisz dostosowywać się do tego programu: on dostosuje się do ciebie! Każda osoba, która przychodzi do mojej poradni, jest wyjątkowa. Moje podejście w tej książce nie będzie inne. Podczas gdy zasady bazują na naturalnych prawach, które jednakowo rządzą fizycznością nas wszystkich, ja biorę pod uwagę jedyny w swoim rodzaju stan zdrowia, styl życia i zmysł smaku każdej osoby, prowadząc cię indywidualnie dopasowaną ścieżką do nieba dla twego ciała. Ale program nie zacznie działać, jeśli nie zdecydujesz się go rozpocząć.

Wskoczmy więc do tej fontanny młodości już teraz! Zanim zacznę pierwszą sesję z klientem, jedną z pierwszych rzeczy, o które go proszę, jest odrzucenie wszystkich błędnych wyobrażeń na temat zdrowego i wpływającego na utratę wagi pożywienia. To nie zawsze jest tak łatwe, jak się wydaje, ponieważ wiele osób stosujących diety mocno trzyma się osobistych przekonań dotyczących diet. Interesujący jednakże jest fakt, że to zwykle właśnie te przekonania (strach przed cukrem, tłuszczami, kaloriami, dostarczaniem odpowiednich ilości białka i wapnia z produktów pochodzenia zwierzęcego, itd.) spowodowały bądź miały wpływ na problemy zdrowotne i wagowe tych ludzi.

W książce tej obalam wiele błędnych poglądów. Wkrótce przekonasz się, ile z tego, czego dowiedziałeś się o prozdrowotnej diecie, jest błędem. Dobra wiadomość jednak jest taka, że zdobędziesz lepsze zrozumienie tego, co naprawdę ma wpływ na szybką utratę wagi i dobre zdrowie, niż ludzie, których znasz. Po przeczytaniu tej książki będziesz tak klarownie rozumieć narzędzia gwarantujące zdrowie i piękno trwające całe życie, że nigdy już nie dasz się omamić głośno reklamowanym nowinkom dietetycznym.

Nie dziwi mnie fakt, iż niemal każdy, kogo spotykam, skarży się na totalny zamęt informacyjny: większość reklamowanych diet opiera się na niewłaściwie interpretowanych, a nawet zupełnie błędnych założeniach. Weźmy, na przykład, założenia dotyczące potraw sojowych, potraw o niskiej zawartości węglowodanów, cukrów, witamin, białek i źródeł wapnia. Dowiesz się, że potrawy sojowe należą do najgorszych, jakie możesz jeść, a większość tych o niskiej zawartości węglowodanów to najczęstszy sprawcy przybierania na wadze. Odkryjesz, iż cukrami zawartymi w surowych owocach można się delectować w dużych ilościach, jednocześnie wywołując znaczną utratę wagi. Dowiesz się również, że witaminy w tabletkach są w większości

bezużyteczne oraz że białko i wapń są lepiej przyswajalne z potraw roślinnych, niż z jakichkolwiek produktów zwierzęcych dostępnych na tej planecie. To wszystko prawda, a czytając tę książkę, dowiesz się, dlaczego.

Podczas pierwszego spotkania z klientem proszę go, by nie podawał żadnego z moich słów w wątpliwość. To wtedy oczyszczam ich głowy z wszelkich błędnych informacji, z którymi przychodzi niemal każdy z racji zbyt dużego wystawienia na informacje o nowinkach zdrowotnych (z których większość to PR i reklama produktów odchudzających). Naprawdę bardzo ważne jest, byś uwolnił się od starych poglądów, które zaszkodziły twojemu zdrowiu.

Teraz proszę, byś zrobił to, o co proszę wszystkich moich prywatnych klientów: zrób mi tę przyjemność i zacznij lekturę z „czystym umysłem”. Chcę, byś uwolnił się od tych w większości źle rozumianych mitów dotyczących diet, tak, byśmy mogli przejść do sedna spraw związanych z wagą i procesem starzenia. Wiem, że będziesz mieć bardzo dużo pytań. Możesz być pewien, że w tej książce poruszam wszystkie te dezorientujące sprawy i wyjaśniam je w sposób, w jaki nigdy wcześniej nie były ci tłumaczone. Pamiętaj jednak, że nasza praca będzie utrudniona, jeśli twój umysł ciągle będzie podsuwać ci wątpliwości typu: „Ale ja myślałem, że soja jest dla mnie dobra?” lub „Ale czyż sok nie ma dużo cukru?”. Doskonale zdaję sobie sprawę z tego, czym media i kultura popularnych diet karmiły cię przez lata i żadnego z tych konceptów nie pomnę.

DLACZEGO POKOCHASZ DETOKSYKACYJNĄ DIETĘ Z SUROWEGO JEDZENIA

Już nigdy więcej nie będziesz liczyć kalorii, gramów tłuszczu ani gramów węglowodanów, ani mierzyć ilości pożywienia

Ochudzanie konwencjonalne to czyste tortury. Znam to aż za dobrze. Nie możesz jeść niczego, co smakuje naprawdę dobrze (a przynajmniej nie w satysfakcjonujących ilościach) i wiesz, że jesteś głodny, więc też i marudny! Detoksykacyjna dieta z surowego jedzenia jest inna; będziesz jeść tak dobrze, że szybko zdasz sobie sprawę z faktu, iż możesz jej przestrzegać (z przyjemnością) przez całe życie.

Zobaczysz efekty nawet bez dodatkowych ćwiczeń fizycznych

Choć nasze ciała niewątpliwie potrzebują dużo ruchu, rozciągania i płynności do optymalnego funkcjonowania, ci z was, którzy sądzą, że muszą być niewolnikami bezdusznymi ćwiczeń, usłyszą świetną wiadomość: przy stosowaniu opisanych przeze mnie kroków można osiągnąć doskonałą kondycję bez regularnych ćwiczeń. Twoja cera również poprawi, gdyż twoje komórki staną się zdrowsze i bardziej zwarte. Większość moich manhattańskich klientów robi trochę więcej, niż wymaga tego chodzenie za codziennymi sprawami.

Będziesz jeść dowolne ilości pożywnych, sycących potraw

Po latach jedzenia zgodnie z tym programem (które przyszedły po latach odchudzania zgodnie z popularnymi dietami i powszechnych bolączek gimnastycznych z nimi związanych) nadal uważam, że miałam ogromne szczęście, odkrywając ten sposób życia i jedzenia. Moi klienci i ja jemy

przepyszne potrawy w solidnych, nieograniczonych ilościach – przysmaki, które są kontrabandą i tabu w „Świecie Diet”. Spożywanie przepysznych, sycących dań jest naszym przyrodzonym prawem, tak jak i cudne, zdrowe ciało. Przekonanie, jakoby te dwie sprawy się wykluczały, jest błędne. Zamierzam ci pokazać, dlaczego nie musi tak być. Ale zanim to zrobię, chcę dać ci przedsmak szerokiego wyboru, jakim będziesz mógł się cieszyć, stosując detoksykacyjną dietę z surowego jedzenia:

- awokado
- słodkie ziemniaki
- makaron z pełnych zbóż
- orzechy suszone
- owoce
- czysty syrop klonowy
- świeże owoce i świeże soki owocowe
- wino
- jajka
- pełne zboża
- surowy miód
- wypieki z pełnych zbóż
- naturalny kozi ser
- czekolada
- ryby (opcjonalnie)
- organiczne mięsa (opcjonalnie)
- organiczne masło i śmietana.

Z tyloma internetowymi zasobami i wyjątkowymi, nowymi sieciami sklepów ze zdrową żywnością, z łatwością zdobędziesz produkty wymienione w menu i w dziale z przepisami w tej książce, niezależnie od swojego miejsca zamieszkania! Zauważysz też, że przygotowanie potraw opisanych w dziale z przepisami zajmuje niewiele czasu. Te dekadentkie potrawy wcale nie wymagają suszarki ani kielkowania!

Umożliwisz napływ pozytywnych zmian do każdej dziedziny swojego życia
Chcę, byś traktował detoksykacyjną dietę z surowego jedzenia dużo szerszej, niż tylko w kategorii dań, które spożywasz. Ten program wpływa na to, jak żyjesz. Gdy będziesz stosować zasady opisane w tej książce, twoje życie poprawi się zarówno subtelnie, jak i diametralnie. Będziesz mieć jaśniejszy umysł i spokojniejsze emocje. Oczyszczenie ciała może wywołać potrzebę odzwierciedlenia wewnętrznych zmian poprzez oczyszczenie

i uporządkowanie twojej przestrzeni życiowej. Najprawdopodobniej zechcesz komunikować się z innymi w bardziej klarowny sposób i żyć bardziej uczciwie. Wraz z wewnętrznym oczyszczeniem przyjdzie większa pewność siebie i większy szacunek dla innych. Na bardziej fizycznym poziomie doświadczysz lepszego samopoczucia i będziesz mniej zależny od leków i lęków związanych z chorobą. Ten program poprawia styl życia na tyle oczywistych i subtelnych sposobów – byłoby niemożliwe wymienienie ich wszystkich. Gdy już doświadczysz życia na tym poziomie, mało prawdopodobna będzie chęć powrotu do poprzednich nawyków.

Osiągniesz szybkie rezultaty, które trwać będą – a nawet się pogłębiać – przez całe życie

Detoksykacja ciała przez surowe jedzenie to sposób życia. Celem nie jest odtrucie, a potem ponowne zatrucie organizmu, ale nauczenie się, jak pokochać odżywianie mające na celu ciągłą poprawę, osiąganie coraz lepszych poziomów zdrowia i szczupłości. Jeden z wielu problemów tradycyjnych diet jest taki, że nikt nie chce ich zbyt długo przestrzegać. Podczas gdy detoksykacyjna dieta z surowego jedzenia zaczyna działać wraz z pierwszym posiłkiem, jest ona stworzona w taki sposób, by zapewnić ci najlepsze dostępne doświadczenia życiowe, tak więc będziesz chciał uczynić ją swoim stałym sposobem na życie.



Natalia Rose – certyfikowana dietetyczka kliniczna, od kilkunastu lat prowadzi prywatną praktykę. Twórczyni diety detoksykacyjnej z surowego pożywienia oraz dyrektor ds. odżywiania w Elizabeth Arden Spa przy Piątej Alei w Nowym Jorku.

**Marzysz o zdrowej skórze, odmłodzonym wyglądzie i jędrnym ciele?
Chcesz schudnąć, ale masz dość wyrzeczeń?
Lubisz warzywa i owoce?
Ten program oczyszczający jest dla ciebie!**

Nie musisz łykać suplementów, by wzmocnić zdrowie, pozbyć się toksyn z organizmu i poprawić samopoczucie! Wszystko, czego potrzebujesz, to niewielka zmiana nawyków żywieniowych. To utrzyma twoje komórki w zdrowiu i czystości.

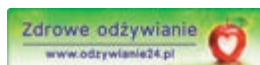
W książce znajdziesz prosty, ale niezwykle skuteczny, autorski program oparty na naturalnym pożywieniu. Surowa dieta to nic trudnego, a bardzo wiele korzyści dla zdrowia! Przekonasz się o tym, przygotowując potrawy, które łączy niezwykle smak i dobroczynny wpływ na organizm. Pomogą ci w tym dziesiątki przepisów, które znajdziesz w tym poradniku. A pięć prostych kroków, które pozwolą ci zacząć twój zdrowy tryb odżywiania, pomoże ci pozbyć się wielu uciążliwych dolegliwości, odtruć i oczyścić organizm. Bonusem będzie wymarzona sylwetka i młody wygląd!

Surowa dieta – oczyść organizm i zyskaj młody wygląd

POLECAMY:



PATRONI:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-172-0



9 788382 172120