ZŁOTE MYŚLI

Tomasz Rezner

Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera

część 1

Jak zdrowo i przyjemnie uzyskać i utrzymać pożądaną sylwetkę ciała

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
"Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera"
Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, kliknij tutaj

Darmowa publikacja dostarczona przez

dieta.miniserwis.info

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl & Tomasz Rezner
Data: 23.04.2007

Tytuł: Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera (fragment utworu)
Autor: Tomasz Rezner

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Korekta: Sylwia Fortuna
Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli
Netina Sp. z o. o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli" dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli" nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA.....7

1. OD AUTORA.....8

2. ZAŁOŻENIA I CELE TEGO PORADNIKA.....13

3. CELE.....15

3.1. Zdrowie.....17

3.1.1. Brzuch.....18

3.1.2. Klatka piersiowa i jej zawartość.....20

3.1.3. Narządy wewnętrzne.....21

3.1.3.1. Serce.....21

3.1.3.2. Płuca.....22

3.1.3.3. Żołądek.....22

3.1.3.4. Jelita.....23

3.1.3.5. Wątroba.....23

3.1.3.6. Pęcherzyk żółciowy.....23

3.1.3.7. Trzustka.....23

3.1.3.8. Nerki.....24

3.1.4.1. Kończyny dolne (popularnie określane jako nogi).....24

3.1.4.1. Kończyny dolne (popularnie określane jako nogi).....25

3.1.4.2. Kręgosłup.....26

3.1.4.3. Układ naczyniowy i miażdżyca.....27

3.1.5. Tkanka tłuszczowa.....29

3.2. Prezencja i kariera.....30

3.3. Samopoczucie.....31

4. JAK TO DZIAŁA?.....32

4.1. Hierarchia energetyczna organizmu.....32

4.2. Układ trawienny.....34

4.3. Trawienie i wchłanianie.....34

4.3.1. Jama ustna.....35

4.3.2. Przełyk.....35

4.3.3. Żołądek.....36

4.3.4. Dwunastnica.....38

4.3.5. Jelito cienkie.....39

4.3.6. Jelito grube.....39

4.3.7. Odbytnica i odbyt.....40

4.4. Układ moczowy.....40

4.5. Dlaczego człowiek tyje?.....40

4.6. Bilans energetyczny.....42

4.6.1. Magazynowanie energii.....44

4.6.1.1. Krew i płyny ustrojowe.....45

4.6.1.2. Wątroba.....45

4.6.1.3. Tkanka tłuszczowa.....45

4.6.1.4. Tkanki.....49

4.6.1.5. Mózg i tkanka nerwowa.....49

4.7. Regulacje.....49

4.7.1. Insulina.....50

4.7.2. Tłuszcz.....52

4.7.3. Glikogen.....52

4.7.4. Mucyny i mukopolisacharydy.....52

4.7.5. Cholesterol: HDL i LDL.....53

5. PSYCHIKA.....54

5.1. Dzieło Emila Coue.....54

5.1.1. Prawidła określone przez Emila Coue.....55

5.2. NLP i jego twórcy.....55

5.3. Łakomstwo.....56

5.4. Anorexia nervosa.....56

5.5. Bulimia.....57

6. MITY O OTYŁOŚCI....58
6.1. O posiłkach....58
6.1.1. Ilość posiłków....58
6.1.2. Częstość....59
6.1.3. Czas....60
6.1.4. Obfitość posiłków....61
6.1.5. Dania....61
6.1.6. Smakowitość pokarmu....61
6.1.7. Kanapki....62
6.2. O słabości....64
6.3. O złym trawieniu....65
6.3.1. O grubych....65
6.3.2. O chudych....66
6.4. O miażdżycy....67
6.5. O tym, że ktoś taki już jest i nie da się tego zmienić....67
6.6. O hormonach....68
6.7. O chorych na cukrzycę....69
6.8. Genetyczne....71
6.9. O dietach....72
6.10. O normach....75
6.11. Cholesterol....77
6.12. Składniki pożywienia....79
6.12.1. Mięso....79
6.12.2. Ryby....79
6.12.3. Nabiał....79
6.12.4. Zboża....83
7. LECZENIE OTYŁOŚCI....85
7.1. Tradycyjne sposoby regulacji masy ciała....85
7.1.1. Diety....85
7.1.2. Sport i ćwiczenia fizyczne....86
7.1.3. Sauny, banie, termy itp.....86
7.1.4. Przeczyszczanie, lewatywy itp.....87
7.1.5. Metody chirurgiczne....87
7.1.5.1. Wycinanie i odsysanie tkanki tłuszczowej....87
7.1.5.2. Wycinanie części żołądka....88
7.1.5.3. Wycinanie części jelit....88
7.1.5.4. Balon w żołądku – BIB system....89
7.1.5.5. Obrączka umieszczona na górnej części żołądka....89
8. ZAKOŃCZENIE CZĘŚCI PIERWSZEJ....90

1. Od autora

Szanowna Czytelniczko!
Szanowny Czytelniku!

TEGO JESZCZE NIE BYŁO!

PO TEJ LEKTURZE WYRZUCISZ WSZYSTKIE INNE KSIĄŻKI O ODCHUDZANIU NA MAKULATURĘ!

Spodziewam się, że spotykając się z tym poradnikiem, możesz zareagować następująco: „jeszcze jedna książka o odchudzaniu. Tyle już wypróbowałam, a efektu nie ma".

W PEŁNI ZGADZAM SIĘ Z TOBĄ CO DO EFEKTU, gdyż te wszystkie dotychczasowe książki (a przynajmniej przytłaczająca ich większość) i zawarta w nich treść są nieskuteczne.

Możesz na początku uważać moje poglądy za kontrowersyjne, lecz jestem przekonany, że po zapoznaniu się z całością zgodzisz się z moim podejściem do tego tak ważnego dla ludzi tematu.

Gdy zapoznasz się z moim poradnikiem, dojdziesz do wniosku: „TO JEST TO!" Kiedyś (jeszcze tylko 500 lat temu) WSZYSCY ludzie uważali, że Ziemia jest płaska i leży w centrum Wszechświata, a Słońce oraz wszelkie ciała niebieskie krążą wokół niej. W tym

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

świecie znalazł się jednak taki jeden niepokorny człowiek, który twierdził, że jest zupełnie inaczej i że wszyscy mają błędny osąd rzeczywistości. Okazało się, że to właśnie ON miał rację. Tym człowiekiem był jeden z największych (ale śmiem twierdzić, że największym) astronomów w historii naszej cywilizacji – Polak MIKOŁAJ KOPERNIK. Teraz wszyscy uważają za oczywiste, że istnieją układy słoneczne, w których planety i inne ciała niebieskie krążą wokół gwiazdy centralnej (Słońca) i że takich układów jest bardzo, bardzo wiele (ciągle odkrywane są inne układy słoneczne).

Nie chcę Cię zanudzać, lecz zaciekawić i podam jeszcze tylko dwa przykłady, kiedy wszyscy „ocierali się" o zjawisko, ale ktoś musiał odkryć, sformułować i opisać prawa przyrody, by stały się one oczywiste dla każdego. Obecnie bez znajomości tych praw, nasza cywilizacja byłaby spóźniona przynajmniej o kilkaset lat.

Tymi ludźmi byli ISAAK NEWTON, który sformułował 3 prawa dynamiki oraz GUSTAV ROBERT KIRCHHOFF, który sformułował 2 prawa Kirchhoffa, bez znajomości których nie mielibyśmy prądu elektrycznego w sieciach energetycznych oraz wszystkiego, co związane jest z elektrycznością (spróbujcie sobie wyobrazić świat bez prądu i np. komputerów). Żeby było ciekawiej, prawa Kirchhoffa mają też zastosowanie w innych sieciach, np. wodociągowych.

Oczywiście wymienione przeze mnie powyżej przykłady nie wyczerpują całego dorobku naukowego tych uczonych.

Takich ludzi w historii ludzkości było oczywiście wielu i godni są oni (oraz ich dokonania) obszernych opracowań.

Po zapoznaniu się z moim poradnikiem, dojdziesz do przekonania, że to wszystko, o czym piszę, jest przecież banalnie proste (jak to, co

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

opisał Kopernik, Newton czy Kirchhoff), tylko nikt Ci tego nigdy do tej pory nie wytłumaczył, a to, z czym się do tej pory spotkałeś było „nietrafione". Jak powszechnie wiadomo, działanie bez znajomości tematu jest ostatecznie skazane na niepowodzenie.

Kiedyś rozmawiałem z moim pacjentem na temat jego choroby (około 20 minut). Na koniec ten pacjent spontanicznie powiedział coś, co będę pamiętać do końca życia, a co sprawiło mi niebywałą satysfakcję: „Panie Doktorze! Choruję od 40 lat i Pan jest PIERWSZYM lekarzem, który wytłumaczył mi, na czym polega moja choroba i jej leczenie, jakie mam perspektywy".

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki (i zastosowaniu tej wiedzy) będziesz mieć podobne odczucie.

NAPISAŁEM TĘ KSIĄŻKĘ PO TO, BY CI SIĘ POWIODŁO!

W moim poradniku będę musiał trochę „pofilozofować", przekazać Ci trochę konkretnej wiedzy medycznej, trochę rozbawić, ale przede wszystkim chcę podać Ci w formie jak najbardziej przystępnej i zrozumiałej wiedzę na temat właściwego odżywiania, zachowania szczupłej sylwetki, a przy tym uzyskania przyjemności z jedzenia zamiast „katowania się" przeróżnymi „dietami" podawanymi w licznych książkach.

Czytając ten poradnik, wyrzucisz do lamusa takie pojęcia, jak:

1. tabelki (i nomogramy) norm masy ciała w zależności od wzrostu, płci, wieku itd.
2. wagi do ważenia się (waga jest przyrządem do pomiaru ciężaru, a nie masą ciała),

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

3. tabelki wartości odżywczych w [kcal] lub [kJ] różnych pokarmów, przypadających na ich masę (np. kg),
4. itd.

> **To, co znajdziesz w tej pozycji, ma zastosowanie w stosunku do człowieka żyjącego pod każdą szerokością geograficzną, poczynając od bieguna północnego, a na biegunie południowym kończąc, jak również poza Ziemią. Dotyczy również wszystkich ludzi, niezależnie od ich wieku, płci, rasy, narodowości, miejsca zamieszkania oraz ich głównych zasobów pokarmowych.**

Abyś mógł to zrozumieć, muszę zawrzeć trochę informacji medycznych, ale w jak najbardziej zrozumiałej formie. Dlatego ta publikacja ma charakter popularnego poradnika dla ludzi nie posiadających wykształcenia medycznego (dla posiadających wykształcenie medyczne oczywiście również) i nie należy jej traktować jako publikację „sensu stricte" naukową.

Jeżeli niektóre fragmenty okazałyby się dla Ciebie zbyt trudne, pomiń je i wróć za jakiś czas. **Chętnie wracaj do tej lektury w razie jakichkolwiek wątpliwości, aby rozumieć zagadnienie. To, co napisałem, uważam za istotne i zachęcam Cię do zapoznania się z całością opracowania.** Nie wyczerpuje ono całości zagadnienia, ale gdyby tak było, to musiałbym napisać pracę naukową (sensu stricte) i wówczas byłaby ona zrozumiała tylko dla fachowców zajmujących się medycyną, a dla Ciebie zupełnie niezrozumiała i nieprzydatna.

Zdaję sobie sprawę z pewnych niedoskonałości tego poradnika, ale gdybym chciał osiągnąć absolutną perfekcję, nigdy nie zakończyłbym

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

tej pracy, a i tak zawsze znalazłyby się osoby, które nie byłyby w pełni usatysfakcjonowane.

Jestem lekarzem i treść tego poradnika oparłem na aktualnym stanie wiedzy medycznej o funkcjonowaniu organizmu ludzkiego. **Zawarłem tu wiele nowych spostrzeżeń, jak również przedstawiam Ci moje autorskie podejście do tematu fizjologicznego i zdrowego odżywiania się.**

Pisanie tej książki (i ukończenie jej) sprawiło mi wielką radość z powodu możliwości pomocy ludziom na całym świecie w tak ważnych sprawach, ponieważ problem otyłości w dzisiejszych czasach dotyczy setek milionów ludzi.

Zachęcam też wszystkich P.T. Czytelników do propagowania mojej metody wszelkimi legalnymi metodami, między innymi pomocy w tłumaczeniach na inne języki i wydawaniu tej książki w wielu krajach.

Życzę Ci miłej lektury i wspaniałych efektów!

Polska dn.: 2. marca 2007.r.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

2. Założenia i cele tego poradnika

Napisałem to dziełko dla Ciebie, abyś mogła/mógł żyć długo i zdrowo, a zarazem przyjemnie. Jest ono przeznaczone dla osób dojrzałych fizycznie i chociaż niektóre uwagi uwzględniają również sprawy odżywiania osób młodszych (aczkolwiek problemy odżywiania dzieci i młodzieży nie były celem tego opracowania), nie należy ich jako takie odbierać. Tematyka odżywiania dzieci i młodzieży wymagałaby odrębnego opracowania.

Ta publikacja jest całkowicie inna od wszystkich, z jakimi mieliście do czynienia i w dodatku przedstawia prawdziwą rzeczywistość.

Na własny użytek nazywam ją „perełką" i mam nadzieję, że w Twoim odczuciu też nią będzie.

Po przeczytaniu tej książki, wiele spraw (mam nadzieję) wyda Ci się banalnie prostymi, ale gdybym je pominął, to mogłoby się zdarzyć, że Czytelnik nie miałby jasnej wizji działania.

Moim celem w tym poradniku jest:

1. przedstawienie wizerunku, ku któremu będziesz zmierzać,
2. umożliwienie wytyczenia sobie sposobu postępowania oraz
3. wyrobienia sobie prawidłowych nawyków żywieniowych,
4. wyrobienia w sobie właściwego sposobu spożywania pokarmów,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

5. osiągnięcia przyjemności ze spożywania pokarmów bez narażania się na otyłość
6. zachowania zdrowego podejścia do spraw żywienia i radosnego realizowania go
7. zabezpieczenie Cię przed możliwymi zagrożeniami zdrowotnymi wynikającymi ze sposobów odżywiania się
8. zapoznanie Cię z łatwymi, uniwersalnymi i fizjologicznymi metodami pomiarowymi utrzymania właściwej masy ciała i sposobów odżywienia
9. obalenie mitów związanych z odżywianiem
10. wytłumaczenie Ci, na czym to wszystko polega, bo człowiek nieświadomy skazany jest nie tylko na porażki, ale wręcz na klęskę
11. zapoznanie Cię z niektórymi nieskutecznymi metodami zmniejszenia masy ciała i wytłumaczeniu, dlaczego nie dają założonych efektów, i uchronienie Cię przed nimi
12. ukazanie roli psychiki we właściwym sposobie odżywiania się
13. zapoznanie Cię z prawidłowymi określeniami dotyczącymi odżywiania się
14. ukazanie elementów humorystycznych

To oczywiście nie są wszystkie tematy poruszone w tej publikacji, zapewniam Cię jednak, że postarałem się napisać to wszystko przejrzyście i łatwym językiem, aby było to zrozumiałe i by Ci pomogło.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

3. Cele

Zasadnicze pytanie, jakie nasuwa się w związku z tzw. potocznie odchudzaniem brzmi: **PO CO TO ROBIĆ?**

Jest to najważniejsze pytanie, ponieważ od odpowiedzi na nie zależy wszystko, co dana osoba zrobi w związku z postawionym problemem. Udzielane odpowiedzi mogą być bardzo różne i takie są, niemniej na ogół nie dają one właściwych efektów. **Problem polega na tym, że w przytłaczającej większości przypadków pytanie zasadnicze nie jest w ogóle sformułowane, lub jest tak nieprecyzyjne, że nie może doprowadzić człowieka do celu.**

Wróć! To, co napisałem powyżej tłustym drukiem, tak naprawdę nie jest prawdą!

Powtórzę: To, co napisałem powyżej tłustym drukiem, tak naprawdę nie jest prawdą, ale jest przyjmowane jako prawda!

Teraz zadasz mi pytanie: Dlaczego?

Odpowiedź jest prosta i oczywista, ale zaskakująca w swej prostocie dla wielu ludzi. Oto ona:

Twoje cele, obojętne, jak sformułowane, są realizowane z żelazną konsekwencją przez Twoją podświadomość. Możesz nawet nie wiedzieć nic o podświadomości, ale ona jest integralną częścią Twego jestestwa.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

Jeżeli Twój cel jest nieokreślony, to efekty również będą nieokreślone. Wyobraź sobie, że statek wypływa w rejs np. z Nowego Jorku do Amsterdamu (załóżmy, że jest sprawny, zaopatrzony, ma wszystkie mapy, ma fachową załogę itd.). Po drodze może napotkać na wiele przeszkód i przeciwności, ale istnieje bardzo realna (statystycznie) szansa, że dotrze do portu przeznaczenia. W przypadku, gdy statek wypłynie na morze, ale nie ma określonego portu przeznaczenia, jest znikoma(statystycznie) szansa, że dotrze do Amsterdamu, bo i niby dlaczego miałby tam dotrzeć i kiedy, skoro kapitan takiej ewentualności w ogóle nie brał pod uwagę?

W obu powyższych przykładach cele zostały zrealizowane z żelazną konsekwencją! Tak właśnie podświadomość człowieka realizuje zawsze jego wyobrażenia i wytyczone cele! Całą sztuką jest prawidłowo określić swoje cele!

Każdy człowiek ma wyobrażenia na najróżniejsze tematy związane z jego życiem, ale na ogół te wyobrażenia są niewłaściwe, źle i nieprecyzyjnie sformułowane, wynikające z obiegowych opinii na jakiś temat, itd.

Otyłość związana jest również (jak całe nasze życie) z realizacją pewnych programów przez nasz umysł – podkreślę - wadliwych programów.

W moim przekonaniu około 95% obiegowych poglądów uznawanych za kanony jest błędnych. Podświadomość człowieka realizuje przyjęte wyobrażenia z żelazną konsekwencją i nie ocenia ich pod względem słuszności, prawdy czy fałszu. Podświadomość działa jak bezduszna maszyna (np. komputer) i realizuje zadany jej program. Jeżeli program jest poprawny, to efekty będą pozytywne,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

jeśli program jest wadliwy, to efekty będą jego konsekwentnym odzwierciedleniem.

Sztuką w tym wszystkim jest zaimplantowanie sobie właściwego programu i o tym jest ta książka.

Działanie podświadomości ma charakter uniwersalny, lecz ja w tej książce ograniczam się do poruszania tematyki związanej z otyłością.

Abyś mogła/mógł wyznaczyć sobie w sposób właściwy cel, musisz poznać zagadnienie w stopniu niezbędnym do podjęcia świadomej i prawidłowej decyzji. Napisałem tę książkę po to, by Ci to umożliwić.

Aby mieć właściwą motywację, trzeba sobie zadać pytania: po co? dlaczego?, a następnie znaleźć właściwe odpowiedzi.

3.1. Zdrowie

Zdrowie uważam za jeden z najważniejszych powodów dbania o prawidłowe odżywianie, gdyż **konsekwencje otyłości są tragiczne dla człowieka.** Możesz pomyśleć sobie, że przesadzam, ale tak niestety jest naprawdę. Otyłość prowadzi powoli, ale konsekwentnie do bardzo wielu chorób, które skracają życie, a przedtem zadają osobie otyłej wiele cierpień. Te cierpienia nie ograniczają się zresztą tylko do tej osoby, lecz dotyczą jej najbliższej rodziny, kosztów społecznych itd. Osoba chora w rodzinie (w przypadku otyłości – na własne życzenie) wymaga stałych wydatków na leczenie, często nie jest w stanie pracować i żyje z chudej renty chorobowej, wymaga stałej opieki innych osób, w dodatku ciągle za dużo je. **Tak, tak! Nie myśl sobie, że czyjeś**

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

sadło jest wyłącznie jego problemem. To jest problem społeczny!

Otyłość ma podstępny przebieg i z tego powodu również jest bardzo niebezpieczna. Często zaczyna się w dzieciństwie i osoba otyła przyzwyczaja się do swojego wizerunku, bagatelizując problem. Gorzej, uważa, że tak już musi być.

Pamiętaj!

Podświadomość nigdy nie śpi!

Gdy przyjmiesz pogląd i wyobrażenie, że tak już pozostanie, to podświadomość zrealizuje Twoje wyobrażenie co do joty.

Drugim problemem jest to, że człowiek nie tyje w znacząco widoczny (zauważalny) sposób z dnia na dzień. Dlatego osoba tyjąca przyzwyczaja się do tego, że jest stopniowo coraz grubsza. Reakcją na to jest na ogół kupowanie większych ubrań oraz wymyślanie pretekstów i najróżniejszych teorii mających na celu uzasadnienie istniejącego stanu rzeczy. Na ten temat można napisać osobną książkę.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

6. Mity o otyłości

To jest temat rzeka.

Zastanawiasz się zapewne, skąd taki temat, ale zapewniam Cię, że po to, aby być skutecznym w działaniu, trzeba oddzielić ziarno od plew.

Ludzie otyli są w stanie wymyślić najbardziej niestworzone historie i teorie uzasadniające ich nadwagę. 99,9 % tych teorii pozbawione jest sensu i nadają się do traktowania jak humoreski.

Poniżej zajmę się zdemaskowaniem niektórych mitów.

6.1. O posiłkach

6.1.1. Ilość posiłków

Śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.

Minimum trzy posiłki dziennie.

To wszystko jest nieprawdą!

Serwowanie posiłków w powyższy sposób wynika ze spraw organizacyjnych związanych z przygotowaniem pożywienia i odżywianiem ludzi w zbiorowościach oraz z różnych nawyków

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

i zwyczajów. Już dwie osoby (w rodzinie) narzucają na ogół taki sposób postępowania (a co dopiero w stołówkach) ze względu na przygotowanie posiłków, podanie, zmywanie, możliwość porozmawiania (względy towarzyskie i rodzinne) itd. Ten sposób nie jest jednak dobry ze względu na potrzeby żywieniowe danego człowieka, gdyż te potrzeby mają charakter indywidualny. Zauważ, że w wojsku, internacie, na obozie itd. ten sposób obowiązuje, ale w restauracji, która jest nastawiona na ciągły proces przygotowywania posiłków, nie ma sztywnych godzin serwowania konkretnych rodzajów posiłków. W restauracji klient może sobie zażyczyć dowolne danie o dowolnej porze i w dodatku w dowolnym połączeniu z innym daniem (oczywiście wśród oferowanych przez daną restaurację) i nie ma problemu natury organizacyjnej, co najwyżej finansowej.

Minimum trzy posiłki dziennie.

Kolejna bzdura!

Powinno się jeść **odpowiednią** ilość razy w ciągu dnia. Ilość posiłków może być różna dla różnych osób, gdyż różne są ich potrzeby. Komuś może wystarczać jeden lub dwa posiłki, a innemu nie wystarczy. Szerzej o tym przy opisie mojej metody.

6.1.2. Częstość

Często, a po trochu.

A niby dlaczego?

Prawidłowo – jesz tyle, ile Ci trzeba, a czy to będzie często i po trochu, czy rzadziej i więcej jednorazowo, to wynika z Twoich

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

potrzeb, a nie jakichś rozpowszechnianych poglądów. Oczywiście, jeśli będziesz się obżerać lub głodzić, to powyższy warunek już nie będzie spełniony.

Ciągle.

Związane jest to z poprzednim punktem. Niebezpieczeństwem z tym związanym jest wyrobienie w sobie nawyku ciągłego jedzenia niezależnie od uczucia głodu (jakieś chipsy, orzeszki, krakersy, słodycze, guma do żucia itp.). W tym momencie człowiek przestaje kontrolować spożywanie pokarmów, gdyż nawyk ciągłego pojadania i żucia bierze górę – i nieszczęście gotowe!

6.1.3. Czas

Wyznaczone godziny posiłków.

To wynika tak jak poprzednio ze względów organizacyjnych. Stosowanie stałych pór spożywania, powoduje występowanie odruchu (jak w doświadczeniach Pawłowa z psami, u których wyrabiano odruch warunkowy wydzielania soków trawiennych i śliny na określone bodźce) zwiększonego wydzielania soków trawiennych, co wcale nie jest dobre.

Soki trawienne powinny być wydzielane w razie potrzeby, a nie według budzika.

6.1.4. Obfitość posiłków

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

Śniadanie zjedz całe, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi.

Ten pogląd nie jest taki zły, lecz jest nieprawidłowo interpretowany.

Każdy posiłek, jeśli będzie zbyt obfity, będzie niedobrym rozwiązaniem. Pogląd, że nie należy jeść obfitej kolacji koresponduje właśnie z tym, co powyżej napisałem. Jeśli ta kolacja będzie zbyt obfita, to dlatego właśnie będzie niekorzystna, a nie z powodu pory jej spożycia. Jeśli jesteś głodny wieczorem i nie zjesz nawet skromnej kolacji, to raczej nie wyśpisz się.

6.1.5. Dania

Obiad: pierwsze danie, drugie danie, deser.

Pierwsze danie i drugie danie można by uznać (przy rozsądnym podejściu), natomiast desery są z reguły fatalnym rozwiązaniem, ponieważ są na zakończenie obiadu, a składają się ze słodyczy lub owoców, które zgodnie z fizjologią układu pokarmowego powinny być zjedzone (słodycze lub owoce) na samym początku i przed daniem głównym.

6.1.6. Smakowitość pokarmu

Jak coś nam smakuje, to jest dobre (w sensie: korzystne).

Oczywista błędna ocena rzeczywistości oparta na zakorzenionych nieprawidłowych poglądach. Przykładem mogą być szeroko pojęte słodycze, które w nadmiernej ilości są szkodliwe. Innym przykładem

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

jest przesalanie potraw – również błędny nawyk (do zmiany na dobry). Jeszcze innym przykładem jest pikantność przyrządzanych pokarmów – również błędne nawyki i przekonania.

6.1.7. Kanapki

Zdrowa kanapka to cieniutka kromka pieczywa (często również bez tłuszczu) i do tego chuda wędlina.

Niekoniecznie jest to dobry pogląd, ponieważ głównym źródłem energii w takiej kanapce jest pieczywo i ewentualnie tłuszcz (jeśli kanapka jest posmarowana np. masłem), natomiast mięso (białko) nie jest znaczącym nośnikiem energii. Jedzenie takich kanapek powoduje zaburzenie proporcji w diecie między produktami energetycznymi a białkami. Ze względu na małą ilość pieczywa (i ewentualnie tłuszczu), wartość energetyczna takiej kanapki nie jest duża, więc nie stwarza zagrożenia otyłością, ale zbyt duża podaż białka jest dla organizmu niekorzystna. Z dwojga złego, należałoby zmniejszyć ilość mięsa proporcjonalnie do ilości pieczywa.

Elegancka kanapka zawiera: wędlinę, ser żółty, ogórek, paprykę, zieloną sałatę, ketchup, musztardę, majonez (oraz inne dodatki i przyprawy).

Wadą takiego rozwiązania jest spożywanie różnego rodzaju pożywienia jednocześnie, tzn. węglowodanów, tłuszczów i białek, co nie sprzyja dobremu trawieniu, o czym w innym miejscu.

Bułeczki, rogale i białe pieczywo – eleganckie jedzenie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

Niestety, wszystko to nie jest zbyt zdrowe. Pieczywo jest białe, ponieważ upieczone jest z mąki, z której bardzo dokładnie odsiano otręby zawierające błonnik (a które mają ciemniejszą barwę). Błonnik zawarty w otrębach pobudza perystaltykę jelit i reguluje pasaż pokarmu w przewodzie pokarmowym. Jeżeli w pożywieniu brak jest błonnika, to perystaltyka staje się leniwa i dochodzi do zalegania treści pokarmowej oraz zaparć, a to sprzyja występowaniu procesów gnilnych w jelicie grubym.

To, że pieczywo jest białe, nie świadczy o tym, że jest „czyste", czyli lepsze od ciemnego, jak potocznie uważa wiele osób. Po prostu mąka pozbawiona otrębów ma kolor biały, ale nie jest przez to „czystsza" czy bardziej „elegancka", a wręcz odwrotnie – jest pozbawiona cennych składników, które naturalnie występują w otrębach.

Nikt nie będzie uważać np. buraka lub czerwonej kapusty za coś gorszego czy „brudniejszego" od np. białej kapusty. One po prostu takie są w swej naturalnej postaci, a „śnieżnej bieli" z reklam proszków do prania nie wolno przenosić automatycznie na postrzeganie pokarmów.

Zapiekanki, koreczki.

Mają dokładnie takie same wady, jak opisane powyżej „eleganckie kanapki".

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Tomasz Rezner

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących stosowania diety fizjologicznej znajdziesz wpełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

http://dieta-fizjologiczna.zlotemysli.pl/

Jak zdrowo i przyjemnie uzyskać i utrzymać pożądaną sylwetkę ciała?

WYDAWNICTWO ZŁOTE MYŚLI POLECA TAKŻE:

Przyprawy do każdej potrawy – Anna Popis-Witkowska

Wypróbuj nowe, oryginalne oraz tradycyjne i sprawdzone smaki w Twojej kuchni

Niewątpliwie na co dzień wykorzystujesz takie znane przyprawy jak pieprz, sól, majeranek, bazylia, curry, ale czy słyszałaś na przykład o alpinii, fenkule, kurkumie, kaparach i **czy wiesz, jak je wykorzystać do urozmaicenia przygotowywanych przez Ciebie potraw?**

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://przyprawy.zlotemysli.pl

"Praktyczny przewodnik po przyprawach świata. Dzięki zebraniu wiedzy o przyprawach, ich historii, zastosowaniu, i bezpośrednich przepisów związanych z ich zastosowaniem - ten ebook staje się niezwykle cenną publikacją dla każdego wirtuoza gotowania. "

Krzysztof Kina

Wegetarianizm w praktyce – Wojciech Łukaszewski

Dowiedz się czym jest wegetarianizm, jak możesz na nim skorzystać i dlaczego tyle osób decyduje się na wegetarianizm

Wraz z upowszechnianiem się zdrowego odżywiania, nastała także moda na wegetarianizm, który praktykuje, według różnych źródeł od 1-3 milionów Polaków.

Niestety świadomość, na czym naprawdę polega wegetarianizm jest niezwykle niska. Większość ludzi wie tylko tyle, że wegetarianie nie jedzą mięsa i na tym kończy się ich wiedza.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://wegetarianizm.zlotemysli.pl

"Dzięki książce 'Wegetarianizm w praktyce' wiem, jak zdrowo się odżywiać. Dowiedziałam się jak w pełni zastępować produkty mięsne innymi-np. roślinnymi. W książce umieszczono również dużo gotowych przepisów wegetariańskich. (...)"

- Agnieszka Jadczak

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie www.zlotemysli.pl