

Лечебна система Vita Rama: Холистичен подход към здравето

Системата Vita Rama разглежда здравето като хармония между **тялото** - с какво се храним и каква е нашата физическа активност, **ума** - нива на стрес и **духа**.

В лечебна система Vita Rama **храната е истинско лекарство за организма**. Затова **лечебното хранене** - правилната комбинация на храни и правилното им приготвяне, е в основата на система Vita Rama.

Пречистването на организма – детоксикацията, е основен елемент от лечебна система Vita Rama. Чрез детоксикация, организмът се пречиства от натрупаните токсини, възстановява се естественият му баланс и правилното протичане на метаболитните процеси.

Грижа за ума и духа

В здравословните си програми лечебна система Vita Rama използва хатха йога упражнения, дихателни упражнения, бхакти йога и киртан (мантра медитация), релаксация, методи за позитивно мислене, разходки и походи.

Лечебна система Vita Rama е разработена на основата на 35 годишния професионален опит на диетолога по лечебно хранене Георги Славов - ученик, сътрудник и консултант на известната българска лечителка Лидия Ковачева.

Лечебните храни на Vita Rama:

Лечебните храни на Vita Rama се комбинират по определени правила с цел улесняване на храносмилането и качествено усвояване на хранителните вещества и запазване на енергийния баланс в организма. **За да запазят максимално лечебните си свойства лечебните храни на Vita Rama** са сурови или се приготвят чрез: накисване, покълване, сушене на слънце, сушене на дехидрататор, ферментиране, готвене на пара, варене.

Лечебните храни на Vita Rama включват: зелени стръкове, кълнове, семена, ядки, плодове, зеленчуци, зърнени култури, бобови култури, сушени плодове, суперхрани, подправки, билки, хранителни добавки и пробиотици.

Лечебните храни на Vita Rama са разнообразни: сокове, зелени шотове, шейкове, салати, пасти, пробиотични млека от ядки и семена, сурови крекери, хлябове, супи, бульони, основни ястия, веган кюфтета и десерти.

Лечебните храни на Vita Rama се приготвят предимно с традиционни български продукти, а голям брой от лечебните рецепти са съобразени с автентичната българска кухня.

Разтоварване след празниците и презареждане за Новата година

Месец януари е много подходящ за разтоварващ, пречистващ и възстановяващ режим за организма след Коледните и Новогодишните празници, **чрез който отново ще се почувствате енергични и жизнени. Към него трябва да се подходи разумно и според индивидуалното здравословно състояние.**

Препоръчваме, за тези, които са с по-голямо телесно тегло, няколко дни на един от следните разтоварващи режими:

1) Разтоварване с плодове и зеленчукови сокове.

Редувайте сокове през 2-3 часа до вечерта, като 10-15 мин. преди всеки прием на сок, пийте по 1 чаша топла вода.

2) Разтоварване с плодове.

През 2-3 часа редувайте по 1 вид плод. Подходящи плодове за разтоварване са: ябълки, мандарини, портокали, помело, грейпфрут, киви.

3) Разтоварване на сокове, плодове и зеленчуци (сурови).

При този вид разтоварване включете сурови зеленчуци, които може да са под формата на салата. Подходящи зеленчуци са: моркови, зеле, маруля, спанак, селъри и други по избор. Отново редувайте сок, плод, зеленчуци през 2-3 часа, като свършвате със зеленчуци.

4) Гладуване с Житна Вода.

Друг вид пречистване, особено подходящ за зимния период, е гладуването с житна вода. Житната вода действа като пробиотик, възстановява чревната флора, бързо подкислява организма и като резултат шлаките се разграждат до соли, клетките започват да дишат и да функционират нормално. В следствие на ферментацията се образуват полезни киселини, аминокиселини и ензимни структури, които подпомагат лечебния процес на тялото. Дори само 1-2 дни гладуване с житна вода, се отразяват изключително благоприятно на организма.

Разтоварването на организма след период на преяждане и консумация на нездравословна храна е задължително, **ако желаете да пречистите тялото си. А последващото пълноценно растително хранене ще ви даде жизненост и енергия да водите активен и жизнерадостен живот.**

Коя е нашата естествена храна?

Повечето хора ще отговорят, че това е предимно месо, риба, яйца, мляко и малко зърнени и бобови култури, плодове и зеленчуци. Статистиката обаче показва, че населението на страни с консумация на големи количества животински продукти, страда от нарастващи и разнообразни здравословни проблеми. Пример е и България, която е на едно от първите места в света по инфаркти, инсулти, ракови заболявания, астма, диабет и други. Причините за тези заболявания се търсят къде ли не, а още преди много време бащата на медицината Хипократ е казал, че „**храната трябва да бъде Вашето лекарство**“.

За да поддържа добро здраве човек трябва да се храни здравословно, което значи да разчита изцяло на природосъобразни естествени храни, които са източник на чисти хранителни елементи.

Най-естествената храна, която осигурява нужния баланс на хранителни вещества в организма е растителната - плодове,

зеленчуци, зърнени и бобови храни, минимални количества семена и ядки. Тези храни съдържат всички нужни за организма хранителни елементи - витамини, минерали, глюкоза, фруктоза, както и протеини и мазнини в лесно усвояема форма. Правилното комбиниране на растителните храни, осигурява на организма дори и 8те незаменими аминокиселини.

Анализът на различните хранителни вещества, с които храната снабдява организма, за да посрещне енергийните си нуждите, води до заключението, че **80-90% от храната трябва да бъде от въглехидрати и само 10-20% от мазнини и белтъчини.** Нито мазнините, нито белтъчините могат да снабдят по естествен начин с глюкоза клетките на организма. Процесът на трансформация на мазнини и белтъчини в глюкоза е много сложен и се използва само в извънредни случаи, когато организмът приема по-малко въглехидрати отвън.

4 съвета за пролетно пречистване на организма

Пролетната атмосфера предразполага към по-радостно настроение, по-добро самочувствие и повече здраве. Ето защо **пролетта е и най-добрият сезон за пречистване, подмладяване и укрепване на имунната система.**

1) Разтоварване с пълноценно растително хранене

Най-лесният за следване метод за разтоварване на организма е преминаване към пълноценно растително хранене за период от 14-21 дни.

Изключете всички видове животински продукти, както и различните концентрирани мазнини, които ползвате. Включете богат набор от растителни храни във вид на сокове, салати, кълнове, основни ястия.

2) Пречистване на стомашно-чревния тракт

Здравият стомашно-чревен тракт е основа на цялостното ни здраве. Ето защо, когато говорим за пречистване, е добре да започнем от него.

- **Пийте повече вода**, като започвате деня с 500 мл топла вода сутрин на гладно;
- **Пийте прясно изцедени сокове всеки ден. Наблегнете повече на сурова растителна храна** – ябълки, ягоди, киви, моркови, зеле, марули, спанак, репички, краставици, червено

цвекло, лимец (кълнове) и други;

- **Може да направите и механично изчистване на стомашно-чревния тракт** чрез клизми и йогийската процедура шанк пракшалана.

3) Пречистване на черния дроб

Пролетта е период на активност на черния дроб. Можем да му помогнем, като го пречистим.

- **Започнете деня с 500 мл. топла вода.**
- **Продължете с фреш от 1-2 лимона**, разредени с 1 чаша топла вода. Добавете и слънчогледов лецитин, не повече от 3-5 г.
- **Консумирайте прясно изцедени сокове (след фреша от лимон).**
- **Хранете се по-често (пет пъти на ден), но приемайте по-малки количества.** Двете хранения да са основни, а другите три – сокове и плодове. Нека двете основни ястия включват салати, задушени зеленчуци и безглутенови зърнени като елда, киноа, просо и кафяв ориз.

4) Цялостно пречистване на организма със сокове

Прясно изцедените сокове са мощен и пречистващ, и зареждащ природен метод, чрез който да възстановим нашето здраве. Пролетта е един от най-подходящите сезони за соколечние.

Митът за Омега 3 и Омега 6 мастни киселини

Консумирането на големи количества Омега 3 и Омега 6 са причина за различни заболявания. Нормалната доза Омега 6, необходима за поддържането на оптимално здраве, трябва да бъде от 1 до 4% от общите калории за организма. Нормалната доза Омега 3 също трябва да бъде от 1 до 4% или в малко по-големи дози. В това идеално съотношение, Омега 3 и Омега 6 циркулират нормално в човешкия организъм.

Опасенията на повечето нутриционисти и доктори са, че **повечето хора не успяват да трансформират Омега 3 в ДХК мазнина**, която е много полезна за организма. Най-често причина за това е по-високият прием на Омега 6 в сравнение с Омега 3. Решението е консумирането на Омега 3 в малко по-големи или равни количества с Омега 6, приети от естествени растителни храни като зеленолистни зеленчуци, коноп и лен.

И двата вида мазнини, Омега 3 и Омега 6, приети в по-големи дози подтискат имунните клетки, които са отговорни за защи-

тата от вируси, бактерии, паразити и ракови клетки. Високото съдържание на мазнини в храната е предпоставка и причина за затлъстяването. Човешкият организъм има функцията да трупа запаси, които да използва в случай на нужда. Тоест мазнината, с която се храним е първият запас, който трупа организъмът или казано по друг начин – **мазнината, която ядем е мазнината, която носим.**

Омега 3 и Омега 6 мастни киселини могат да се намерят в естествена форма в растителните храни.

Богати източници на Омега 3 са тученица, спанак, маруля, карфиол, лен, коноп, орехи и други. Богати източници на Омега 6 са шафран, слънчоглед, коноп, лен, орехи, тиквено и сусамено семе. Но дори и в тази естествена растителна форма, **Омега 3 и Омега 6 мастни киселини, приети като семена или ядки, не трябва да надвишават 30-40 грама дневен прием.**

Алкално-киселинният баланс в организма

Храната, която консумираме, играе основна роля за поддържането на това равновесие в тялото. Съвършеното съотношение за човешкото здраве е храните, които се консумират, да бъдат 70-80% алкализирани и 20-30% киселинообразуващи.

Основните киселинообразуващи храни са месото, пастьоризираните млечни продукти, голяма част от зърнените и бобовите храни, рафинираните продукти.

Алкализирани храни са плодовете, зеленчуците и някои зърнени храни. Те имат свойството да пречистват тялото от натрупаните отпадни вещества.

Начин да се регулира алкално-киселинния баланс е чрез пречистване на вътрешните органи. Има различни методи за детоксикация. Някои са механични, например пречистването на стомашно-чревния тракт с йогийската техника Шанкапракшалана или с клизми, или на черния дроб с лимон, зехтин и билки. Друг начин за детоксикация е гладуването – на вода, на сокове, на плодове и разтоварването с веганско суровоядско хранене. След няколко такива пречиствания, постепенно се въвеждат многообразие от здравословни храни. От изключително значение е да се наблюдава, как организмът реагира на всяка храна. Препоръ-

чително е, детоксикацията и захранването след нея да бъдат консултирани със специалист.

Винаги започвайте деня с алкализирани храни, защото сутрин тялото е по-киселинно. Лятото консумирайте повече плодове и зеленчуци, които са противоположност на топлото време. Зимата приемайте повече топли и засищащи храни, за да успеете да стоплите организма.

От голямо значение е и настроението, с което готвим и начинът, по който се храним – те придават положителен (алкален) или отрицателен (киселинен) заряд на храната.

Удоволствието, смехът, щастието и сънят са алкалообразуващи. Тревогите, гневът, омразата, завистта и липсата на сън, са киселинообразуващи.

Колкото по-висока е киселинността в кръвта на даден човек, толкова по-вероятно е той да се чувства и да изглежда болен.

Когато храната ни съдържа много захар, хляб и месо, а е бедна на пресни зеленчуци и плодове, се създава киселинно насищане. Когато приемаме основно пресни плодове и зеленчуци, се увеличава алкалността на кръвта и се подобрява здравето и издръжливостта ни.

Черешово разтоварване

Черешовото разтоварване се нарича също **моноразтоварване**, тъй като по време на целия период се приема само един вид плод – в случая череша. То е меко и щадящо за организма и може да продължи от една седмица до 30, че и повече дни – в зависимост от желаните резултати и здравословното състояние на човек.

Вариант I:

Един от най-разпространените методи е използваният от **известната природолечителка Лидия Ковачева**. При него се **редуват през два часа плодове и чайове, като максималната доза на черешите е един килограм на ден**.

Вариант II:

Може да се консумират **неограничено количество череши и е препоръчително да се изпива не по-малко от 1,5 литра вода**

на ден. Съветваме минимумът време от прием до прием да не е по малко от два часа, като петнадесет минути преди всеки прием на череша да се изпива по една чаша вода. В този случай времето за постигане на търсения резултат се увеличава. В домашни условия не се препоръчва да се прави за повече от седмица, без да има квалифицирано наблюдение от специалист.

Вариант III:

Консумиране на сок от череша – между 1,5 и 2 литра на ден, като на всеки два-три часа се изпиват по 200-400 мл от сока. Друга възможност е сутрин, обед и вечер да се изпиват по 500 мл сок. Тук периодът за провеждане на лечението варира между 5 и 21 дена. Не се препоръчва да се прилага самостоятелно у дома, без да имате достатъчно опит. Доверете се на опитни лечители или доктори, които да следят отблизо вашето състояние.

Митът за въглехидратите и захарите

Един от митовете за въглехидратите е, че консумирането им в големи количества води до затлъстяване. Първо, калориите във въглехидратните храни са значително по-малко в сравнение с животинските храни и различните масла и олио като зехтин, шарлан, тиквено, сусамово и други. При консумация на повече въглехидратни храни, човек се чувства доволен и сит и не мисли за следващото хранене.

Второ, широко разпространено е, че захарта във въглехидратите веднага се превръща в мазнини, които се складират около кръста, бедрата, задните части. Истината е, че след консумацията на въглехидратни храни следва процес на разграждане на сложните захари до прости. Простите захари се абсорбират в кръвта, след което се разпределят до трилиони клетки из цялото тяло, снабдявайки ги с енергия. Ако се консумират по-големи от необходимите количества въглехидрати, те ще се складират в мускулите и черния дроб като гликоген (запас) за бъдеща енергия.

Друг мит за въглехидратите е, че тяхното консумиране, особено под формата на сладки плодове, причинява проблеми с кръвната

захар като диабет, хипер- и хипогликемия; благоприятства кандидата, хроничната умора и дори причинява онкологични заболявания. Всъщност това може да се случи само, при условие че се консумират големи количества мазнини.

Въглехидрати + Мазнини = Диабет. Не плодовете са причина за проблемите в организма, а излишъците от мазнини.

Механизмът, който причинява висока кръвна захар, е много прост. Когато се консумират големи количества мазнини и мазни храни, самата мазнина покрива стените на кръвоносните съдове, инсулиновите рецептори на клетката, самата захарна молекула, а също и инсулина. Тази мазнина в кръвта е препятствие за усвояването на захарта. Вследствие на това, се покачва кръвната захар.

За да осигурите здраве и енергия за своя организъм, бихте могли да направите кратък лечебен експеримент с храни, богати на въглехидрати, и изключване на храни, които са богати на мазнини и протеини.

Храни, които благоприятстват отслабването

Плодове:

- **Цитрусови плодове – лимони, грейпфрути и киви**, с които е препоръчително да започнете сутринта.
- **Водни плодове – диня и пъпеш**, които можете да консумирате 30-60 минути след цитрусовите плодове сутрин. Тези плодове съдържат много вода и ниско количество въглехидрати. Това осигурява отлична хидратация за ефективно храносмилане и извеждане на токсините от тялото. Ефектът е детоксикация на организма и здравословно отслабване.
- **Високо въглехидратни плодове - банани, смокини, манго, грозде, органични фурми**, които можете да консумирате за обяд.
Тези плодове осигуряват нужната енергия и необходимата захар за организма.
- **Ягодоплодни плодове – малини, къпини, червена боровинка и до известна степен ягоди и боровинки**, които можете да консумирате следобед. Те пречистват кръвта и подпомагат сърдечно-съдовата система. Помагат за извеждането на лошия холестерол, подобряват храносмилането и апетита, което благоприятства постигането на здравословно отслабване.
- **Ниско въглехидратни плодове - праскови, нектарини, ябълки, папая**, които също можете да консумирате следобед.

Тези хранителни плодове имат високо водно съдържание, контролират температурата на тялото и помагат за извеждането на лошия холестерол от него. Те осигуряват нужната енергия, за да функционират оптимално сърдечно-съдовата и нервната система. Помагат за изгарянето на излишните мазнини и намаляването на килограми.

Зеленчуци:

- **Зеленчуков сок от моркови, целина, зеле, чушка, магданоз, копър и маруля**, който можете да консумирате вечер.
- **Зеленолистна салата от маруля, магданоз, копър, както и краставици, чушка, домати, кълнове от зелено китайско бобче и люцерна**, която е друг вариант за вечеря.

Други:

- **Изкиснати за 12 часа семена и ядки**, които се добавят към салатите: слънчогледово, сусамено, тиквено, белено конопено семе (което може да не се изкисва), бадеми, орехи, лешници. Количеството на семената или ядките трябва да бъде до 50 грама.
- **Кълнове от люцерна, китайско бобче, рукола**. Могат да се добавят и кълнове от киноа, амарант, леща.
- **Безглутенови зърнени храни като киноа, амарант, просо, елда**, които могат да бъдат включени като по-разширено хранене.

Шанкхпракшалана-лагу – пречистване на стомашно-чревния тракт

Шанкхпракшалана-лагу, която може да бъде преведена като измиването на раковината. Тя е една от най-ефективните и може би единствена практика, която пречиства целия чревен тракт, включващ тънките и дебелите черва. Има изключителни ползи за здравето, които не се ограничават само с физическото тяло.

Ето някои от тях :

- Облекчава и повлиява добре при храносмилателни проблеми и смущения;
- Подпомага нормалното функциониране на чревния тракт, като стимулира перисталтиката;
- Премахва голяма част от нечистотиите в стомаха и червата;
- Тонизира черния дроб;
- Стимулира задстомашната жлеза;
- Може да послужи и като промивка на бъбреците;
- Намалява излишната слюз;

- Премахва част от вредната микрофлора;
- Помага за балансирането на емоциите;
- Помага за премахването на натрупаният стрес и безпокойство;
- Повишава нивото на енергия;
- Дава спокойствие и бистрота на ума;
- Помага за балансирането на жизнените енергии в тялото.

Тази практика е много подходяща за изпълнение преди започване на всякакъв тип физическо пречистване, детоксикация или по-продължителен пост. По този начин **детоксикацията** в тялото ще може да започне напълно още от самото начало, тъй като застоялата чревна маса ще бъде изхвърлена и няма да може да възпрепятства последващите процеси. Постите са благоприятен период и възможност за всеки, който иска да бъде по-добър, скромен, смирен, благ, здрав, чист и духовно осъзнат. Чрез следването им можем да **пречистим** Постите са благоприятен период и възможност за всеки, който иска

Есенното пречистване. Защо и как?

Есента ни предлага много разнообразни плодове и зеленчуци. Използвайте този дар от природата, за да бъдете здрави и щастливи. Това е най-сигурната ваксина срещу всички заболявания през зимния период.

Детоксикация със сокове

- Сокът от грозде е полезен при умора и помага за възстановяване на изтощената нервна система. Той детоксикира добре бъбреците и черния дроб, филтрира кръвта и намалява съдържанието на холестерол в нея.

- Сокът от тиква прави зъбите блестящи и бели. Той спира отделянето на жълтата жлъчка, помага при жълтеница, предизвиква разхлабване и утолява жаждата.

- Сокът от круши притежава обезболяващо, укрепващо, противовирусно, противобактериално и антисептично действие. Препоръчва се при бъбречно и пикочно-каменна болест, като свалящо температурата средство при злокачествени тумори.

- Сокът от нар се употребява като общоукрепващо средство при респираторни инфекции, бронхиална астма, ангина, дерматоза, жълтеница, облъчване и при изтощение на организма. Препоръчва се 1 чаена чаша два пъти на ден с една супена лъжица мед.

ръчва се 1 чаена чаша два пъти на ден с една супена лъжица мед.

- Сокът от ябълки притежава голямо количество лесно усвоимо желязо. В съчетание със сок от червено цвекло (пропорция 5:1) е проверено и сигурно средство срещу анемия. До няколко дни нормализира стойностите на хемоглобина.

- Сокът от червено цвекло е един от най-полезните. Желязото в него се усвоява много добре от организма и по този начин увеличава червените кръвни телца. Може да се употребява два пъти на ден, смесен със сок от моркови, в пропорция 5:1.

- Сокът от моркови съдържа големи количества витамини В, С, D, Е и К, много натрий, калий, калций, магнезий, желязо, фосфор, силиций, хлор и сяра. Всички тези вещества имат лечебно въздействие върху човешкия организъм. Този сок има противоракови свойства и увеличава енергията в организма. Полезен е при анемия, загуба на апетит, болести на бъбреците, черния дроб и дихателните органи. Препоръчва се при очни заболявания и много други. Може да се комбинира със зеле, целина, червено цвекло и всички други зеленчуци.

Коледни пости

да бъде по-добър, скромен, смирен, благ, здрав, чист и духовно осъзнат. Чрез следването им можем да **пречистим тялото и сърцето си и да се облагородим физически, умствено и духовно.**

1. Пълноценно и разнообразно растително хранене.

Изключване на всички видове животински храни:

- месо, риба, морски дарове;
- яйца;
- млечни продукти – прясно мляко, кисело мляко, сирене, кашкавал, извара, масло;
- концентрирани мазнини (рафинирани и студено пресовани) – маргарин, олио, зехтин, шарлан, ленено, сусамово, кокосово масло и др.;
- гъби;
- тестени и захарни изделия (рафинирани и съдържащи мая и мазнини) – хляб с мая/мазнина, баници, пица, хамбургери, дюнери, бисквити, вафли, шоколад, чипсове и др.;
- консервирани сокове в кутии;
- безалкохолни напитки;
- по възможност: всички видове чеснови и люти храни – лук, чесън, праз, чили, както и интоксиканти и стимуланти: кафе, енергийни напитки, алкохол и други опиати.

Включване на разнообразни растителни храни:

- плодове – ябълки, круши, грозде, райски ябълки, нар, мушмули, банани, цитрусови плодове и др.;
- зеленчуци – тиква, моркови, червено цвекло, гулия, зеле, червена пиперка, алабаш, пащърнак, тиквичка, зелен боб, броколи, карфиол, целина, краставица, маруля, копър, магданоз, рукола, домати и др.;
- високо скорбялни зеленчуци – картоф, сладък картоф, ямс, кестени;
- кълнове – рукола, люцерна, боб мунг, броколи, лимец, жито;
- зърнени храни – ориз, просо, елда, киноа, амарант,
- царевична брашно, овес, ечемик, лимец, жито, булгур и др.;
- бобови храни – боб, леща, нахут, грах, соя и др.;
- семена и ядки – ленено семе, конопено семе, chia, сусам, тиквено семе, бадеми, орехи, лешници и др.;
- медни продукти – мед, пчелен прашец, пчелно млечице;
- билки, подправки и чайове – лайка, мента, шипка, мащерка, маточина, жълт кантарион, глухарче, сминдух, куркума, чубрица, кимион, целина, червен пипер, копър, майорана, босилек и др.

2. Достатъчно движение и методи за релаксация

3. Въздържание от, нечисти мисли и думи, страсти, завист, злоба, алчност и похот.

Съвети за Здравословно хранене по празниците

1. Нека трапезата на Бъдни Вечер бъде разнообразна и изцяло растителна. Можете да си направите много различни ястия на основата на зърнени, бобови, малко изкиснати сурови семена, ядки, маслини или авокадо. Не добавяйте никакви концентрирани мазнини. За да са наистина вкусни и питателни, можете да разнообразите с подправки, сол, лимон, ябълков оцет, кисело зеле, различни туршии и други.

2. На Коледа трябва да се внимава най-много.

а) за тези от вас, които искат да си хапнат и нещо животинско, препоръчваме то да се приема разделно и в комбинация само със **слабовъгледрихидратни зеленчуци** като маруля, зеле, карфиол, броколи, спанак, краставица, копър, магданоз, кервиз, селъри, репички, рукола и други подобни. Заедно с животинските храни да не се приемат никакви киселини като лимон, оцет, домати и други.

б) консумирайте въгледрихидратните и белтъчните храни по различно време.

в) за по-добро храносмилане използвайте растителни храносмилателни ензими, под формата на хранителна добавка.

г) Пийте повече вода преди или поне два часа след хранене.

3. Ако в някой от дните сте похапнали повече, направете на следващия ден разтоварване.

4. Ако сте преяли на обяда или вечерята, пропуснете следващото хранене.

5. Включвайте животинските храни умерено и плавно особено след постите, за да не се получи претоварване на организма.

6. Не преяждайте късно вечер – недейте, след като сте се нахранили веднъж, да продължавате да похапвате какво ли не до полунощ.

7. Посягайте към храна само тогава, когато сте гладни.

8. Нека храната, която консумирате, да ви дава все повече енергия, здраве и добро самочувствие. Излишеството в каквато и да е форма винаги носи сериозни негативни последици рано или късно. Хранете се, за да живеете, и не живеете, за да се храните.