Pamiętaj:
Żywienie optymalne nie musi być urozmaicone, można codziennie jeść prawie to samo.

Na stronie
http://dr-kwasniewski.pl/?id=2&news=79
znajdziesz bardzo ciekawe

Żywienie Optymalne czyli
KRÓTKA INSTRUKCJA OBSŁUGI CZŁOWIEKA

skąd przedrukowaliśmy dwa fragmenty:
Produkty najlepsze dla człowieka i produkty niejadalne

Koniecznie przeczytaj

Dieta Dobrych Produktów
Kupisz Tutaj

Dziesięć przykazań dla rozpoczynających Żywienie Optymalne.

Produkty najlepsze dla człowieka (ułożone według ich wartości biologicznej)

1. Szpik kostny, żółtka jaj, wątróbki gęsie stłuszczone, wątroba cielęca i wieprzowa, nerki, całe jaja, móżdżek, gęste rosoły, kawior.
2. Mięso wieprzowe: boczek, karkówka, nogi wieprzowe, salcesony, pasztetowa.
3. Mięso cielęce, wołowe, tłuste gęsi, mięso i inne części ciała innych zwierząt trawożernych, wszystkie rodzaje serów — najlepsze tłuste.
4. Masło, smalec gęsi, słonina, smalec wieprzowy łój wołowy, gęsta śmietana.
5. Oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, orzechy włoskie, laskowe, inne orzechy oraz jadalne nasiona oleistych, mleko (tylko do 0,5 litra na dobę) — tłuste.
6. Kaczka tuczona, tłusta kura, kurczaki wiejskie.
7. Tłuste ryby: węgorz, łosoś, makrela, tuńczyk, konserwy rybne w oleju, majonez.
8. Ser twarogowy chudy, chude ryby, indyk - zawsze z dużym dodatkiem tłuszczu.
9. Jarzyny w ograniczonych ilościach.
10. Płyny nie zawierające cukru.

UWAGA:
Powyższy wykaz produktów został napisany przez doktora Kwaśniewskiego kilka ładnych lat temu, kiedy mięso było mięsem, a wędlina wędliną i dotyczy naturalnych wyrobów "Nie Uszlachetnionych" przez E-wynalazców.
Stanowczo nie polecamy wędlin, pasztetów, kurczaków i mięsa z dużych zakładów.
Skład ich jest nieznany.
Nigdy nie będziesz wiedział ile węglowodanów i E-wynalazków one zawierają.
Przeczytaj koniecznie Oszustwa Producentów.

Koniecznie przeczytaj

Dieta Dobrych Produktów

Produkty niejadalne dla człowieka
(Tak to obrazowo nazwał doktor Kwaśniewski, co wywołuje ostre ataki przeciwników, choć pod wykazem wyraźnie podaje, że można w OGRANICZONEJ ILOŚCI. Ale przeciwnicy nie czytają wszystkiego.)

1. Cukier, słodycze, miód, słodzone płyny.
2. Owoce i przetwory owocowe.
3 Ryż, kasze, zboża, kukurydza.
4. Chleb i pieczywo.
5. Ciasta, kluski, potrawy mączne.
6. Płatki owsiane, mąka ziemniaczana, budyń, kisiel.
7. Groch, fasola, bób (fasolkę szparagową można traktować jak jarzynę — zawiera 8-10 gramów węglowodanów).
8. Inne produkty pochodzenia roślinnego.
9. Sól kuchenna według smaku aż do zaprzestania dodawania soli do potraw, co zwykle następuje po 2-3 tygodniach, gdy produkty solone stają się niesmaczne.

Uwaga: każdy produkt z niejadalnych można spożywać w ilości ograniczonej zawartością węglowodanów — do 50-60 gramów na dobę łącznie wszystkich węglowodanów.

Z węglowodanów najgorsza jest fruktoza (miód, cukier, owoce, soki owocowe), najlepsza skrobia (zboża, ziemniaki).

Praktycznie można jeść wszystko, co jadalne w ilościach takich, jakie organizm potrzebuje, nie należy przejadać się. Węglowodany mogą być dostarczane w każdym posiłku lub tylko w jednym w ciągu doby.

Trzeba jeść tłusto, preferować produkty najlepsze dla człowieka, KONTROLOWAĆ TYLKO SPOŻYCIE WĘGLOWODANÓW, resztę organizm sam dopilnuje.

Dziesięć przykazań dla rozpoczynających Żywienie Optymalne

1. Zjadaj tyle na ile masz ochotę, nie więcej.

2. Staraj się zjadać produkty zawierające białko najwyższej wartości biologicznej, czyli najbardziej zbliżone do składu i potrzeb twojego organizmu.

3. Zachowuj proporcje między głównymi składnikami odżywczymi: białkiem, tłuszczem i węglowodanami — 1:3-5:1 (jeśli spożywane białka są najwyższej jakości) i 1:3-5:0,5 (gdy białka są mniej wartościowe).

4. Przyrządzaj potrawy proste, ale maksymalnie „strawione" przed ich zjedzeniem przy pomocy szeroko pojętej obróbki kulinarnej.

5. Pić należy tyle, na ile człowiek ma ochotę, ale nie więcej U otyłych reagujących na

stres żarłocznością po 2-3 miesiącach, jeśli nie chudną, można ograniczyć ilość wypijanych płynów, aby zmusić organizm do wytwarzania wody z wodoru znajdującego się w tłuszczach, czyli do spalania własnego tłuszczu. Wielbłąd tłusty może długo nie pić. Chudy pić musi. Z człowiekiem jest tak samo. Płyny do picia powinny być bez cukru, Gdy zawierają cukier należy go uwzględnić w ogólnym dobo spożyciu węglowodanów.

6. Nie trzeba liczyć kalorii. Wystarczy jeść tłusto, pamiętać o węglowodanach reszty dopilnuje twój organizm.

7. Życie bez ruchu nie jest życiem. Trzeba się ruszać. Większy wysiłek po 1 godzinie, 3-4 razy w tygodniu Najprościej jest biegać lub jeździć na rowerze. Ćwiczone mięśnie dostarczają energii „elektrycznej" niezbędnej dla zdrowej czynności mózgu i najlepszej pracy serca.

8. Na wszystkim można i trzeba oszczędzać, ale nie można oszczędzać na jedzeniu Na razie, dzięki tak zwanej nauce, żywność dla optymalnych jest tańsza niż żywność przy innych modelach żywienia i jej nie brakuje. Nie należy „kupować produktów", trzeba kupować białko i tłuszcz, ale kupować je tanio.

9. Nie wolno „łamać" diety. W podróży, na urlopie w sanatorium czy szpitalu trzeba mieć swoje jedzenie. Dla optymalnych nie jest to uciążliwe, do sanatoriów nie jeżdżą, bo są zdrowi, a do szpitala trafiają kilkadziesiąt razy rzadziej niż inni, głównie z powodu wypadków i urazów, które też u nich występują znacznie rzadziej, niż u innych.

10. Nie należy się głodzić, ani pościć. U otyłych, reagujących na stres żarłocznością, gdy nie ubywają na wadze jeden dzień postu w tygodniu może zapoczątkować spalanie własnego tłuszczu i spadek wagi. U optymalnych krótki post nie powoduje żadnych szkód, gdyż przemiana materii i wykorzystywane składniki budulcowe i energetyczne są takie same i występują w takich samych proporcjach przy normalnym odżywianiu jak i w poście.

Koniecznie przeczytaj

Dieta Dobrych Produktów

Kupisz Tutaj