

Pamiętaj:

Żywnienie optymalne nie musi być urozmaicone, można codziennie jeść prawie to samo.

Na stronie

<http://dr-kwasniewski.pl/?id=2&news=79>

znajdziesz bardzo ciekawe

Żywnienie 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 Żywnienie 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, mózdzek, 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 nieznanym.

Nigdy nie będziesz wiedział ile węglowodanów i E-wynalazków one zawierają.

Przeczytaj koniecznie Oszustwa Producentów.

Koniecznie przeczytaj

[Dieta Dobrych Produktów](#)

Kupisz Tutaj

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 Żywnienie 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