

//

Kod zdrowia

dla początkujących Zuchwałych

1 : 2,5-3,5 : 0,5-0,8

Białko 1 : Tłuszcz 2,5 - 3,5 : Węglowodany 05 - 0,8

grama na 1 kilogram wagi należnej

i nie przejmuj się kaloriami.

Po kilku tygodniach dla młodych

Po trzech miesiącach dla starszych

0,5 - 0,8 : 2,5 - 3,5 : 0,5 - 0,8

Białko 0,5 - 0,8 : Tłuszcz 2,5 - 3,5 : Węglowodany 05 - 0,8

**Koniecznie przeczytaj**

[Dieta Dobrych Produktów](#)

**Kupisz Tutaj**

Waga Należna.

nAUKOWCY nawet tu wymyślili współczynnik BMI (Body Mass Index - Wskaźnik Masy Ciała):

BMI= waga w kg podzielona przez wzrost w metrach do kwadratu.

Prawidłowa masa ciała to BMI 19,5-25.

Po co ma być proste, jak może być skomplikowane?

Waga należna to tak na chłopski rozum wzrost w centymetrach minus 100.

Masz 180 cm - waga 80.

Masz 170 cm - waga 70.

itd.

Niektórzy różnicują jeszcze

Dla kobiet

Dla mężczyzn

ale tak naprawdę to sprawa indywidualna i najważniejsze jest samopoczucie delikwenta, które statystycznie rzecz biorąc najlepsze będzie w okolicach

Wzrost minus 100.

Białko 1 : Tłuszcz 2,5 - 3,5 Węglowodany 05 - 0,8

grama na 1 kilogram wagi należnej.

To jest najbezpieczniejsza proporcja

dla wszystkich początkujących w okresie przestrojenia organizmu na Zuchwały system

odżywiania.

Po 3 miesiącach w przypadku osób starszych, lub po kilku tygodniach u osób młodych, zapotrzebowanie na białko zmniejsza się do ok. 0,5 - 0,8 g/kg masy ciała / dobę. Oznacza to, że osoby dłużej stosujące żywienie optymalne średnio spożywają ok. 40 g białka na dobę. Im białko ma wyższą wartość biologiczną, tym mniej powinno się go zjadać, najlepsze białko znajduje się w żółtkach jaj, w podrobach i galarecie.

Białko - nie podlega dyskusji i 1 gram na początek, potem +/- 40 gram to jest to co zadowala prawie każdy organizm.

Tłuszcz - również bez dyskusji minimum 2.5, a w górę to nawet można do 4.5. Dobry tłuszcz nikomu nie zaszkodził.

Węglowodany - tu różnie bywa w zależności od indywidualnego zapotrzebowania organizmu. Może być nawet 0,3, ale dobrze jest wtedy kontrolować ciała ketonowe, żeby nie zrobić sobie krzywdy.

Dziadek ( Dieta mojego Dziadka ) trzyma 0.8 i powiada, że po roku Tłustego Zuchwałego Żarcia wraca człowiekowi pierwotny prawdziwy instynkt i miewa zachcianki, które trzeba wypełniać.

Wczoraj, ni z tego ni owego, wyruszył na poszukiwanie wątróbki.

Wątróbki w pobliżu domu nie znalazł, ale za to przyniósł Solaris Lema. Dawno, dawno temu czytał pierwsze wydanie i chętnie na sprawdzenie sklerozy - powtórzy. Powtórzy również poszukiwanie wątróbki, bo organizm się domaga, więc trzeba mu dać.

W przypadku osób chorych przechodzących na Żywienie Optymalne polecamy konsultacje z lekarzem optymalnym, lub początek i nauka w którejś z polecanych Arkadii Zdrowia.

Grosze kosztuje, a nie popełnicie groźnych błędów.

Pamiętaj - To Dieta dla Zuchwałych, a nie dla blondynek!

Blondynki są bardzo "mądre"

i jak kolorowe piękne magazyny każą - liczą kalorie, tyją, chorują i głowa je boli od nadmiaru myśli.

Ktoś przecież musi kupować lekarstwa.

Zuchwali nie używają lekarstw!

Nie potrzebują.

**Konieczn**ie przeczytaj

[Dieta Dobrych Produktów](#)

**Kupisz Tutaj**

A z kaloriami to jest tak.

Jak masz z dużo energii to instynkt ci podpowie - pobiegaj, idź w lasy, rozwał, lub zbuduj coś.

Słuchaj się tego zwierzaka, który w tobie siedzi!

On wie co dobre.

//