



**СТОП  
ПРОДУКТЫ**

•  
**ПОТОК**

Чтобы исключить вредное влияние продуктов на организм, используйте свежие натуральные нерафинированные продукты, которые не подвергались промышленной обработке, не содержат добавок, усилителей вкуса, красителей, ароматизаторов и других искусственных веществ.

Большинство продуктов на полках магазинов в масс-маркетах подвергались высокой степени промышленной обработки и, как правило, содержат ГМО. Такие продукты являются «пищевым мусором».

**Нездоровая еда также может быть и с надписями «Органик», «Vegan» или «без ГМО», но при этом включать в себя тонну сахара.**

Используя подобные продукты в рационе детей родители по незнанию с раннего возраста закладывают фундамент для развития серьезных заболеваний в будущем, которые проявят себя через 10-20-30-40 лет. К ним относятся сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет, экземы, аллергии, аутоиммунные заболевания.

**Загляните в ваш холодильник и на полки кухонных шкафов, ограничьте потребление нездоровой еды и не используйте в пищу следующие распространенные продукты:**

- все промышленные продукты (полуфабрикаты) — содержат ГМО, пищевые добавки и консерванты, красители, подсластители, усилители вкуса, транс-жиры и др.
- майонез — высокое содержание пустых калорий, соли, жира, пищевые добавки
- кетчуп — скрытый сахар, пищевые добавки
- газированные сладкие напитки, пакетированные соки — сахар, красители, промышленная фруктоза
- мясная переработанная продукция (колбасы, сосиски, ветчина и др.) — промышленные продукты переработки
- все жареное — высокий уровень канцерогенности
- консервированные продукты — сахар, соль, пищевые добавки

- фаст-фуд — транс-жиры, канцерогены и др.
- рафинированный сахар в любой форме (в том числе сладости, десерты) — самое разрушительное вещество в рационе людей, негативно воздействует на все системы организма
- искусственные подсластители
- рафинированные масла и блюда приготовленные во фритюре — канцерогены
- хлебопекарные дрожжи, белая мука (хлеб, круассаны, пита, булочки, пицца и пр.)
- алкоголь — является сильным токсином
- кофе и черный чай
- магазинные молочные продукты, включая кисло-молочные — содержат сухое молоко, антибиотики, гормоны, долгая термическая обработка, в сырах концентрат соли и жира и т.д.
- просроченные продукты, а также прогорклые злаки и орехи, которые долго хранились

**Употребление нездоровой пищи приводит к увеличению тяги к еде. Тело же на самом деле не получает полноценного питания, ему не хватает питательных веществ. Добавление еще большего количества нездоровой пищи ухудшает ситуацию. Из-за переедания все органы и системы организма подвергаются стрессу и чрезмерной нагрузке, вся энергия направляется на переваривание и удаление токсичных веществ.**

## **Чтобы не усиливать вредное влияние, используйте дополнительные общие рекомендации для всех продуктов:**

- Не разогревайте пищу в микроволновой печи, употребляйте свежеприготовленную пищу.
- Не пользуйтесь пластиковыми емкостями — только термос и стеклянная посуда.
- Старайтесь следить за режимом дня и питания, принимайте пищу приблизительно в одно и то же время.
- Лучшее время для обеда — между 12.00 и 14.00. Это время для самого плотного приема пищи в сутках.
- Не подвергайте растительные масла термообработке, не жарьте на масле — только на сухой сковородке с качественным покрытием или запекайте в духовке. Если все-таки необходимо использовать масло для жарки, то иногда можно использовать масло авокадо, оливковое или горчичное (у них самые высокие точки горения). Не давайте маслу гореть/дымить, доливайте воду, тушите.
- Уменьшайте время термообработки овощей. Лучше использовать пароварку при приготовлении.
- Отдавайте предпочтение растительным белкам и уменьшайте количество животных.
- Солите пищу после приготовления. Используйте только качественную морскую или гималайскую соль с минимальной обработкой.
- Обязательно замачивайте крупы, бобовые, орехи и семена.
- Употребляйте не менее 1,5 литров чистой воды в день и следите за водным балансом.
- Между основными приемами пищи старайтесь ограничиваться легкими свежими перекусами (ягоды, зелень и сырые овощи).
- Во время еды не отвлекайтесь на гаджеты, сознательный прием пищи уменьшает объем порции.
- Тщательно пережевывайте пищу, в том числе смузи, не спешите и сохраняйте во время хорошее настроение.