

ЗАДАНИЯ К ЗАНЯТИЮ № 5

ЗАДАНИЕ 1

Диета элиминации

Прежде всего определите нужна ли вам диета элиминации.
Для этого пройдите следующий опрос.

Какие из этих симптомов вы регулярно испытываете?

- ✓ Чувство тяжести после еды
- ✓ Метеоризм
- ✓ Зуд и сухость кожи,
- ✓ Слабость,
- ✓ Низкая концентрация и ухудшение памяти
- ✓ Дискомфорт в животе
- ✓ Туго подвижность и боли в суставах
- ✓ Мигрень
- ✓ Повышенные показатели воспаления в анализах крови (ESR, CRP)

Если у вас 3 и более выраженных симптома составьте список продуктов, от которых откажитесь в первую очередь и внимательно отслеживайте реакции организма.

ЗАДАНИЕ 2

Сочетание продуктов

- ✓ Изучите вопрос сочетания продуктов в вашем меню.
- ✓ Наблюдайте и записывайте все сочетания на завтрак, обед и ужин.
- ✓ На какие закономерности вы обратили внимание?
- ✓ Какой вариант – для здоровой пищеварительной системы или щадящий вы хотите выбрать для себя на ближайший месяц?
- ✓ Каким правилам для этого нужно следовать? Запишите их.
- ✓ По итогам месяца отметьте изменения и составьте программу дальнейших действий.