



САХАР В НОРМЕ!

**Автор и ведущая:
Д-р (Ph.D.), Натуропат Юлия Резникова**

КОНСТРУКТОР АНТИСАХАРНОГО МЕНЮ

> ВМЕСТО ХЛЕБА:

+ Гречневый хлеб

+ Безглютеновые булочки

+ Миндальный хлеб

> ПЕРЕКУСЫ:

Паштет из кешью с кольраби, морковью и огурцами

1 стакан ягод (можно мороженые)

1 стакан кокосового йогурта

Кольраби с лимоном и солью

> БЛЮДА, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ЗАВТРАКА:

+ Запеканка с брокколи и луком пореем

+ Мини фриттаты

+ Паштет из пророщенных бобов с вариантом «вместо хлеба»

+ Каша кокко

+ Омлет со шпинатом + салат овощной

> БЛЮДА, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ОБЕДОВ/УЖИНОВ:

+ Котлеты из красной рыбы + тушеные брокколи и капуста кале (рецепт ниже)

+ Тушеные брокколи и капуста кале

+ Овощи с красной пастой карри

+ Чечевичный суп с гречневым хлебом

+ Пшено с овощами

+ Суп с тыквой, грибами и каштанами

+ Котлеты из киноа с овощами

+ Кексы из миндальной муки с овощами (салат или запеченные овощи)

+ Салат из киноа с бататом, орехами и сушеной клюквой

+ Салат из белой фасоли с отварной гречкой

+ Ризотто из спелты с грибами

+ Перцы фаршированные киноа и грибами

+ Рыбное филе запеченное или на пару с овощами (любая рыба, овощи некрахмалистые)

САХАР В НОРМЕ

Преодоление тяги к сладкому

Химия

Удовольствие

Ассоциации

Риски и опасности

Как питаться дальше?

Диабет и все что с ним связано

Гликемический индекс

Инсулинемический индекс

Вопросы ответственности и контроля

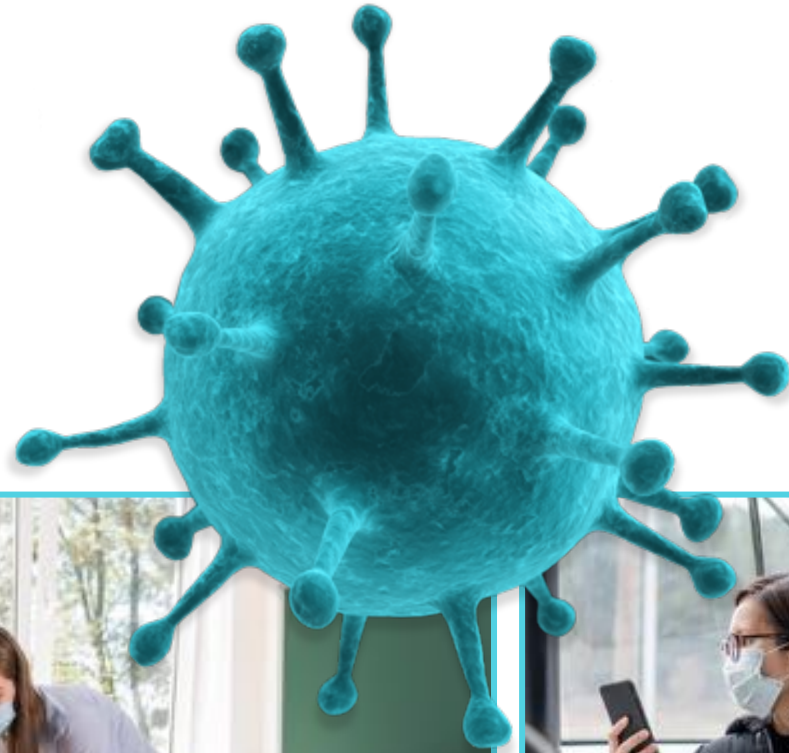
Сахар и гормоны

Антисахарные напитки

Психологические моменты

ТЯГА К СЛАДКОМУ - ПРИЧИНЫ

1. Биохимическая – на уровне обмена веществ
2. Получение удовольствия
3. Ассоциации со сладким вкусом



СРОЧНО РЕШАТЬ ВОПРОС С САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

1. Есть преддиабет
2. Диагностирован диабет
3. Есть диабет второго типа в семейной истории
4. Диагностированы болезни сердца и сосудов
5. Был инфаркт или инсульт
6. Повышен уровень холестерина и триглицеридов в крови
7. Были или есть подозрения на онкологические заболевания.
8. Воспалительные заболевания или повышены маркеры воспаления-ESR(СОЭ) и CRP



Lena Shapiro Уважаемая Юлия! С большим удовольствием и пользой для себя прослушала и даже проработала «сахарные» вебинары. Как всегда, тема представлена четко, доступно, очень глубоко и широко!! Моя мотивация резко подскочила. очень привлекли меня предложенные техники и я уже начала применять некоторые. Особенно актуальны для меня триггеры ситуаций и редактирование. Спасибо Вам за доброту, помощь и ваш оптимизм. Теперь очевидно из моего пространного отзыва, что редактирование надо срочно использовать. Очень вам благодарна

Нравится · Ответить · 1 дн.



2



Виктория Томашовер Юлия большое спасибо. Простым понятным языком объясняет очень сложную тему. Буду пользоваться дыхательной практикой. И конечно постоянный самоанализ. Не хочу сглазить но сахара вообще не хочется. Достаточно сладковатого вкуса орехов замоченных в воде с лимоном.

Нравится · Ответить · 2 дн.



2



Наталья Боровик Очень хорошая была неделя, на десерты не тянуло, кофе и чай приятно было писать с кусочком миндального хлеба. а вот фруктов очень хочется.



Здравствуйте Юлия, огромное спасибо за марафон и напутственное обращение❤️👉. грустно расставаться, но знаю, что не на долго, ты обязательно что то придумаешь снова, я уверена! А я сама от себя кайфую 😊 что прошла с тобой этот путь, справилась, узнала много нового для себя, моё тело немного сопротивлялось, а разум стоял на своём и я очень надеюсь, что привычка питаться правильно, станет нормой 🙌. есть одно "но", что печалит меня, что муж не на моей стороне, продолжает "воевать" за право питаться по-прежнему, что делать? 😊

Нравится · Ответить · 2 ч.



1



Лиза Цирлин Это мой сегодняшний завтрак. Омлет и много зелени. Не думала, что это так ВКУСНО! за время марафона уже -2 кг. Здорово!!! Спасибо огромное Юле!



Anna Asaf Большое спасибо за объяснения, которые помогают понять и прояснить всевозможные ситуации. Техника дыхания очень кстати, техника определения эмоций поможет. Меня лично, уже после прослушивания первого вебинара, приводит в ужас потребность употребления всего, что связано с сахаром. Спасибо за рецепты.

Нравится · Ответить · 1 дн.



1



Raya Ka Юля здравствуйте. Просмотрела в записи оба вебинара очень вам благодарна. Согласна с вами что наши привычки и эмоции руководят нами Определяют стиль нашей жизни. Я сократила сладкое немного оставила пока мёд и чёрный шоколад но и с этим сегодня хочу Попрощаться 🙏

Нравится · Ответить · 1 дн.



Ирина Колесникова Юлечка, замечательное позитивное фото. Спасибо за поддержку, интересные идеи. Как всегда информация во время. Первые годы алии стрессы заедала фруктами. Марафон начала раньше. И не смотря на то, что была в бидуде и , вследствие этого отсутствия некоторых продуктов дома, минус два кг

Нравится · Ответить · 6 ч.



Larisa Palvanov У меня сегодня на завтрак яичница с добавлением каши кокко, зелёного лука, гомасио...получилось красиво, аппетитно и вкусно +салатик с помидорами, проростками и фиолетовым луком...и конечно пока не могу отказаться от кофе
Спасибо Юленька...переворот в мышлении, много задумываешься о себе, о своём питании...вы учите меня любить себя любимую...спасибо огромное, что вы у нас есть 🙏😊

Нравится · Ответить · 1 ч.



Марина Кравцова Спасибо, Юлия, за такой полезнейший вебинар! Очень интересно было про эмоции. Про технику помидор слышала раньше, но никогда не применяла, попробую. Сегодня спокойно отказалась от мороженого, которое ооочень люблю! И список интересных дел начала составлять! 😊❤️

Нравится · Ответить · 1 дн.



Наталия Боровик Очень хорошая была неделя, на десерты не тянуло, кофе и чай приятно было писать с кусочком миндального хлеба. а вот фруктов очень хочется.

”

У меня стабилизировалось давление, стал лучше сон,
в рационе появилось много новых вкусных блюд!

Инесса

evgeny.daron@gmail.com

”

Вес снижается на 4 кг в месяц. Юля, спасибо за такие
вкусные рецепты. Муж говорит, что так вкусно я еще
не готовила 😊 При этом после еды нет чувства
тяжести. Никаких жертв. Питаюсь правильно и вкусно.
Очень довольна. Рекомендую Вас своим пациентам.

Ирина

irinakolmed@gmail.com

”

Легкость в теле, легкость в мыслях. Увеличилась
работоспособность. Я и не заметила, что работаю 30%
больше и не чувствую усталости. Мой рейтинг как
врача невролога и интерес пациентов ко мне вырос
еще больше. Я чувствую ценность Ваших знаний.

Милара

milara-m@mail.ru

”

Я не могу поверить, что за такой короткий срок
удалось наладить работу кишечника, избавиться от
постоянно выпяченного живота и страшного
метеоризма. Я уже больше двух лет с этим мучалась,
перепробовала разные лекарства и ничего не
помогало! Спасибо Вам!

Алина

palantinik@gmail.com

”

Стала нормально дышать при подъеме вверх. Прошла
зависимость от хлебных продуктов. Вчера первый раз
одела джинсы, которые не могла одеть два года.
Научилась смело отказываться от еды, которая мне не
подходит.

Инна

panda42823@gmail.com

”

Исчезла тяжесть после еды. За 2 месяца здоровье
улучшилось на 70%, сбросила, как и хотела лишние 4
кг. Я стала более энергичнее, красивее, чувствую себя
легко. Хожу «летающей походкой»! Не чувствую свой
возраст! Люблю себя!

Инесса

evgeny.daron@gmail.com

ЧТО СТОИТ СОКРАТИТЬ?

СОКРАТИТЬ = ОТКАЗАТЬСЯ ХОТЯ БЫ НА 90%



ДИАБЕТ 2-го типа

На 3-ем месте в списке причин смерти западного мира.

Только за период с 1935 по 1978 год заболеваемость сахарным диабетом возросла на **600 % !!!!!!!!!**

К 2025 году по прогнозам ученых **более 300 млн человек** на планете будут страдать диабетом второго типа.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПАЦИЕНТА



Всемирная организация
здравоохранения

«Сахарный диабет - пример хронического расстройства,
при котором главная ответственность за состояние здоровья
ложится на самого больного.»

/Эксперты ВОЗ/

ИСКЛЮЧИТЬ

- ✓ Жаренную пищу
- ✓ Белый рис и белая мука
- ✓ Готовые соки и любые напитки, кроме воды
- ✓ Все, что содержит красители и консерванты
- ✓ Маргарин и все продукты, где он содержится
- ✓ Готовые продукты, особенно
с высоким содержанием сахара, жира и соли

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Это условная единица измерения,
которая позволяет оценить углеводы
с точки зрения их полезности для здоровья.

Условно максимальный
гликемический индекс – 100 это чистый сахар.



ИНСУЛИНЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

1. У белков и жиров нет **ГИ**, но есть **ИИ**
2. Продукты с низким **ИИ** надолго обеспечивают чувство сытости
3. Есть коварные продукты у которых высокий **ИИ** и низкий **ГИ**



Например йогурт.

Его **ГИ** = 30-63 в зависимости от состава,
а вот **ИИ** = 90-115

Апельсины: **ГИ** - примерно 40, а **ИИ** = 60-70



VitaTeVa

90-ДНЕВНОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПО ДИЕТОЛОГИИ

«Вкусный путь к здоровью»

Авторская программа натуропата, д-ра (Ph.D) Юлии Резниковой



ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ

- ✓ Свои мысли
- ✓ Свои действия
- ✓ Свой образ жизни и питания

ЭНДОМЕТРИОЗ

**СНИЖЕНИЕ
СЕКСУАЛЬНОГО ЖЕЛАНИЯ**

**СВЯЗЬ САХАРА
С ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ**

ПОЛИКИСТОЗ

УХУДШЕНИЕ СИМПТОМОВ

ПМС

МЕНОПАУЗА

В этот период очень высок риск развития сахарного диабета второго типа

По данным исследований, приливы связаны с повышением уровня сахара в крови

СЛЕДИТЕ ЗА КАЧЕСТВОМ ВОДЫ





НАСТОЯННАЯ ВИТАМИННАЯ ВОДА



МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ ПЕРЛОВЫЙ НАПИТОК МУГИЧА

1 чайную ложку напитка заливаем стаканом кипятка и через пару минут добавив мяту, корицу, имбирь, кусочек ананаса или яблока.

Уменьшает аппетит и тягу к сладкому, выводит избыток жидкости и слизи. Лечит кашель и насморк.



АВТОРСКИЙ СОРНИК РЕЦЕПТОВ СМУЗИ

Повышение иммунитета



Для кожи



Для пищеварительной системы



САМОСТЯОТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ

- ✓ Знания
- ✓ Готовность пробовать, ошибаться и пробовать снова
- ✓ Источники самопомощи
- ✓ Письменные практики
- ✓ Стальная воля
- ✓ Выдержка
- ✓ Дисциплина

С ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ УЧАСТИЕ В ТРЕХМЕСЯЧНОМ ПРОЕКТЕ ВКУСНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

ПОЛУЧИТЕ ИДЕАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
и ежедневную поддержку натуропата
с 25-летним стажем!



Диагностика по анализу крови
до и после Программы



Личный план питания +
коррекция каждую неделю



WhatsApp-консультации с
Юлией Резниковой



«Кухонный» тайм-менеджмент.
25 минут в день на готовку

**НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО
И ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!**