

vitateva.com

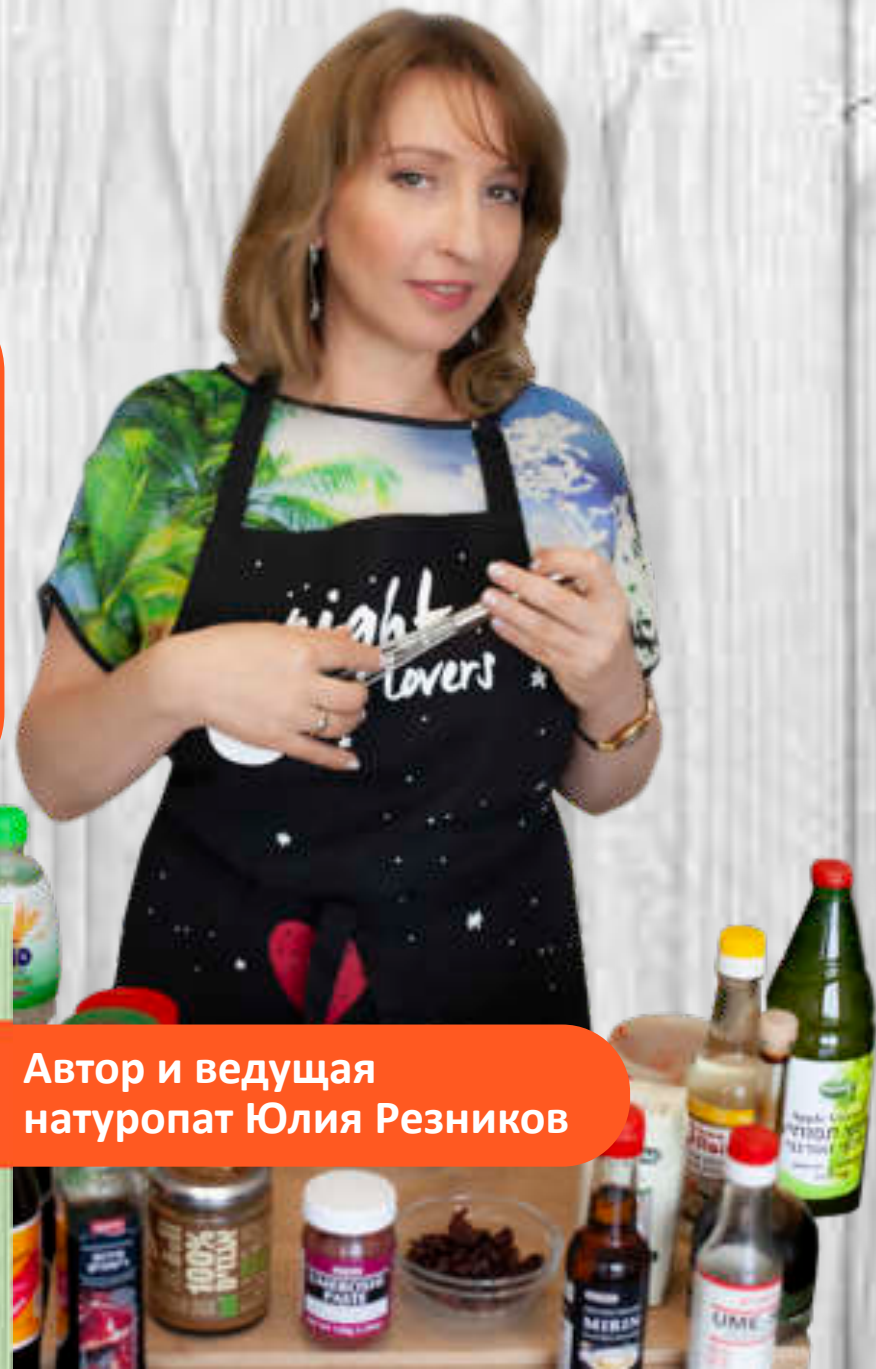
1й эфир

**КАК СОКРАТИТЬ
время на готовку до 1-го часа в день**

Бесплатный
онлайн-марафон

📅 25.02 - 1.03

Автор и ведущая
натуропат Юлия Резников



Д-р (Ph.D) Юлия Резникова – натуропат, специалист по лечебному питанию, рефлексолог

- ✓ Руководитель медицинского центра VitaTeva (Израиль)
- ✓ Докторат: York University - USA
Дипломы Колледжа альтернативной медицины:
"Медисин" Израиль и другие
- ✓ Ведущая рубрики о здоровом образе жизни и питании на радио и ТВ
- ✓ Автор 7 книг, 12 курсов и большого количества семинаров и тренингов
- ✓ Подготовила более 370 специалистов по здоровому образу жизни, рефлексологии и лечебному питанию
- ✓ За 25 лет помогла улучшить здоровье более чем 3800 пациентов возрастом от 2 до 70 лет



КАРТА СЕГОДНЯШНЕЙ ВСТРЕЧИ



ЧТО, СКОЛЬКО И КОГДА ЕСТЬ?



3 ГЛАВНЫХ МОМЕНТА

- ✓ Понять, что вам не подходит
- ✓ Добавить полезные продукты и способы приготовления
- ✓ Грамотно сочетать, правильно заменять и сохранять вкус

ЧЕК ЛИСТ НЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

- ✓ Из свежих овощей
- ✓ Тушеные овощи
- ✓ Печеные овощи

СОУСЫ

БОБОВЫЕ

БЛЮДА ИЗ ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ

СУПЫ

КРУПЫ

- ✓ Просто отварные
- ✓ В виде готовых салатов

ВЫПЕЧКА

- ✓ Овощная
- ✓ Сладкая

ДЕСЕРТЫ

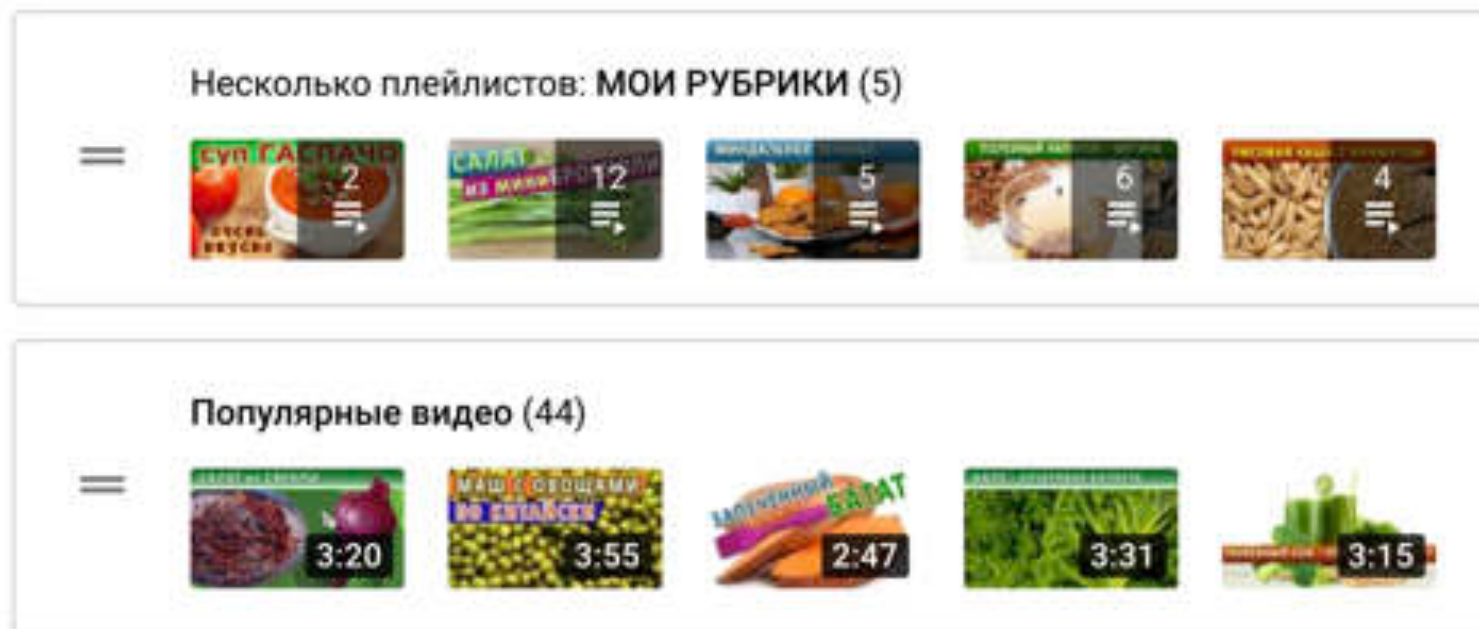
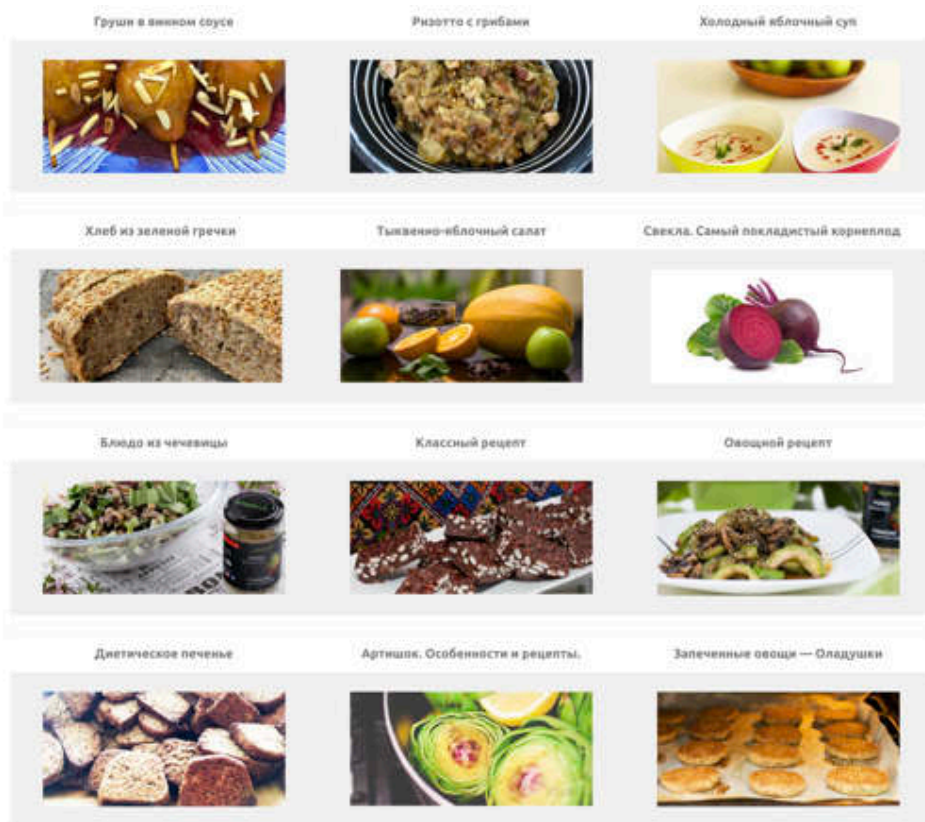
- ✓ Фруктовые
- ✓ С агар-агаром
- ✓ С чиа

vitateva.com

ГДЕ БРАТЬ РЕЦЕПТЫ

Сайт vitateva.com

YouTube канал - [Vitateva](https://www.youtube.com/Vitateva)



СПИСОК ПОКУПОК

vitateva.com

Овощи/фрукты	Магазин натуральных продуктов	Супер	Примечание
Огурцы	Яйца	Мороженая вишня	
Помидоры	Чиа	Птица	
Перец	Какао		
Морковь	Кокосовое молоко		Для 2-х блюд
Водный кресс	Семечки подсолнуха		
Бок - чой	Клюква, сушеная в яблочном соке		
Микрозелень			
Роккула			
Лук репчатый			
Грибы на выбор			Для 2-х блюд
Капуста белокочанная			
Свекла			
Морковь			Много
Грибы разных видов			
Имбирь			
Лук порей			
Брокколи			
Кабачки			
Корень петрушки			
Корень сельдерея			
Зеленый лук			
Репи			
Цуккини			
Фрукты			

ПОШАГОВАЯ СХЕМА

Шаг 1 - базовый чек лист недельного меню.

Шаг 2 - подобрать рецепты из подходящих продуктов

Шаг 3 - сделать список покупок

Шаг 4 - наметить в какие дни и что вы будете готовить

В ЧЕМ ВАША ПРОБЛЕМА?

1. Вы готовите без системы и слишком много времени стоите на кухне
2. Вы часто выбрасываете испорченные продукты или еду, которую недоели
3. У всех в вашей семье своя программа и приходится готовить каждому отдельно
4. Вы прекрасно готовите из привычных продуктов, но не знаете что делать из диетических
5. Другое...

ПОРЯДОК НА КУХНЕ ПОРЯДОК В ЕДЕ



Все лежит в удобных,
легко открывающихся
и подписанных упаковках

Все собранно в коробках по темам






ПОШАГОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Пересмотрите все содержимое холодильника, поделив его на годное и нет
2. Все, что оставляете упакуйте в удобную посуду, подпишите
3. Разложите по темам в большие ячейки или коробки внутри холодильника
4. Похвалите себя :))

ЛАЙФХАКИ ПО ЗАГОТОВКАМ



ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

-  Храните яблоки рядом с картофелем
-  Не храните продукты возле источника тепла или в месте где курят.
-  Зеленые листовые овощи рекомендуется хранить в холодильнике в пластиковом пакете, который вы предварительно надуваете и завязываете
-  Помидоры и перцы сложите в пакеты отдельно, вложив туда предварительно бумажную салфетку
-  Овощи и фрукты лучше хранить отдельно в разных секциях

vitateva.com

ВАРИАНТЫ ХРАНЕНИЯ ЗЕЛЕНИ








vitateva.com

ЗАГОТОВКИ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

-  Морозилка
-  Холодильник
-  Всевозможные соусы
-  Коробки со специями
-  Шкафы с кухонной утварью
-  Ящики с сухими продуктами и консервами

3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НАДО УЧЕСТЬ, ВЫБИРАЯ РЕЦЕПТЫ

1. Новизну
2. Общий знаменатель
3. Принцип ЗАОДНО

СПИСОК ИЗ 30 ПУНКТОВ

Как улучшится моя жизнь если я перейду на здоровое питание и буду тратить на готовку меньше часа в день.

1

30

vitateva.com

КАК ДЕЛАТЬ МЕНЬШЕ, НО ЛУЧШЕ



Работать нужно не 12 часов, а головой

Стив Джобс

Полезная кухня

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СТАРТ КУРСА: 16 МАРТА | ОНЛАЙН

КАК РАЗОБРАТЬСЯ СО СВОИМ ПИТАНИЕМ

РАЗ И НАВСЕГДА с нуля за 30 дней

чтобы выглядеть и чувствовать себя молодойи долгие годы

ЗАБРОНИРОВАТЬ МЕСТО



Смотрите,
тут же результаты
и получаете результат

	ПЛАН ПИТАНИЯ на месяц		70 РЕЦЕПТОВ на все случаи жизни
ПРАВИЛА ВЫБОРА и хранения продуктов		ТЕХНИКИ, как не переесть и не сорваться с ПП	
	ЧЕК-ЛИСТЫ и идеи заготовок		СХЕМЫ ГОТОВКИ, которые экономят время и деньги
СОЧЕТАНИЯ продуктов и специй		ТАБЛИЦЫ ЗАМЕНЫ продуктов	

**НА КУРСЕ
ВЫ ПОЛУЧИТЕ**

vitateva.com

ВКУСНЫЙ И БЫСТРЫЙ ХЛЕБ



ЧТО НАМАЗАТЬ НА ХЛЕБ?



БЫСТРЫЙ РЕЦЕПТ ШОКОЛАДНОГО МАСЛА

Ингредиенты:

- ✓ 1/2 банки пасты из орехов кешью и лесных
- ✓ 2 столовые ложки какао
- ✓ 1 столовая ложка кокосового масла
- ✓ 4 столовые ложки кленового сиропа

Способ приготовления:

Тщательно перемешайте все ингредиенты и получайте удовольствие.

ЧТО ДАСТ ВАМ КУРС «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»



почувствуете прилив энергии



уберет лишний вес



увидите, что ваша кожа стала моложе



вернете былой желание и интерес к жизни



ощутите на полную силу свою
привлекательность

КАК ПРОХОДИТ КУРС



Получаете доступ
ко всем видеоурокам и
дополнительным на учебном
портале



Выполняете задания -
готовите по плану



Общаетесь с
кураторами
в Telegram-чате для помощи и
поддержки



Отмечаете результаты
и новые привычки