

vitateva.com

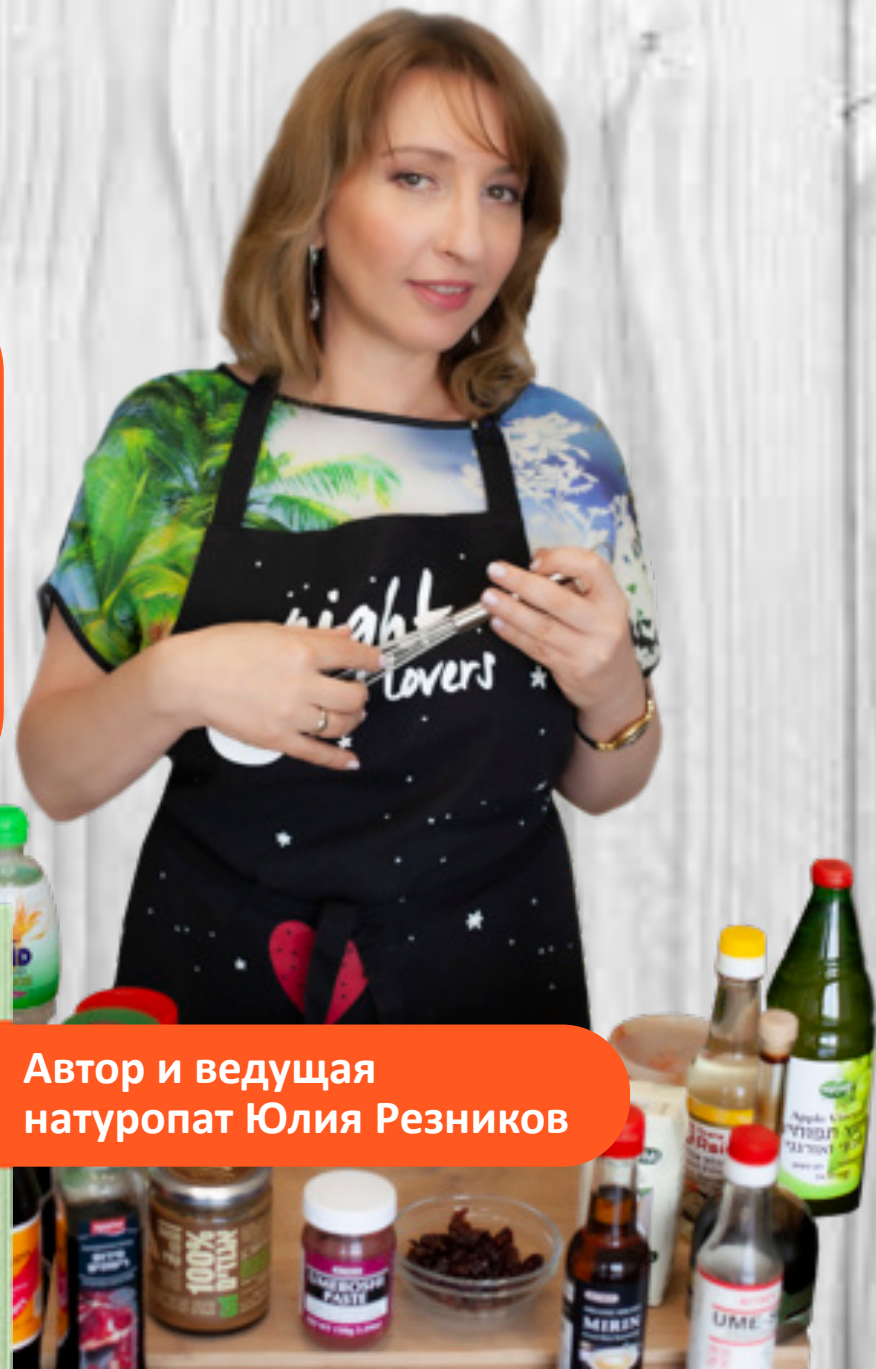
2й эфир

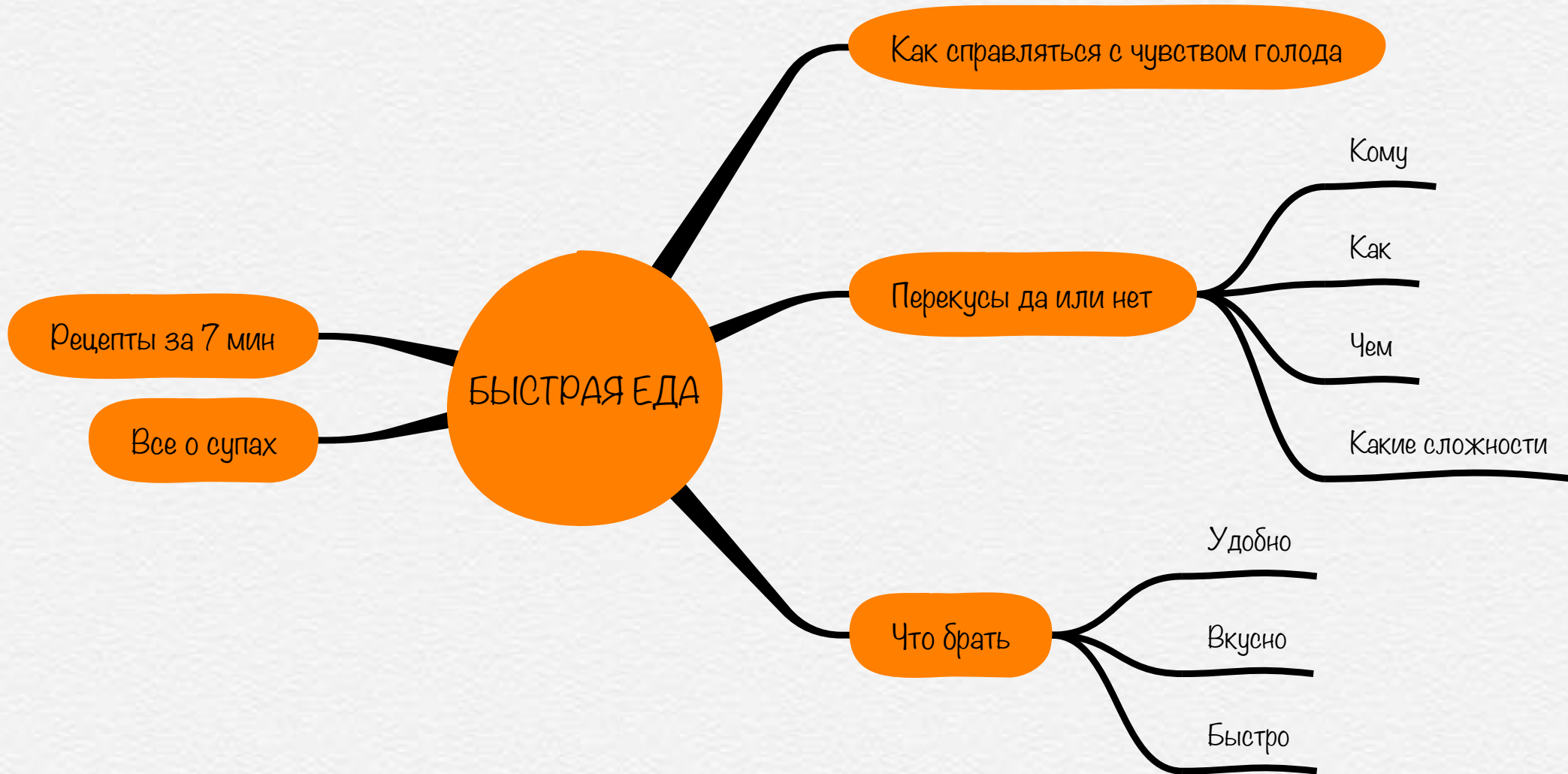
**ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ,
что брать с собой, как готовить быстро**

**Бесплатный
онлайн-марафон**

25.02 - 1.03

**Автор и ведущая
натуропат Юлия Резников**





A close-up photograph of a doctor's hands holding a stethoscope. The doctor is wearing a white lab coat over a light blue shirt and a grey tie. The background is a blurred hospital hallway with bright lights.

vitateva.com

**У вас есть медицинская
проблема, требующая
частого и дробного питания?**

КАКИЕ ДИАГНОЗЫ, СИМПТОМЫ ТРЕБУЮТ ПЕРЕКУСОВ?

- ✓ При удаленном желчном пузыре вопрос о перекусах неоднозначный
- ✓ Гастрит или язвы желудка/двенадцатиперстной кишки
- ✓ Дисбаланс уровня глюкозы (гипогликемия)
- ✓ Сильное ощущение голода

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕКУСОВ

- ✓ Избегайте сладких перекусов
- ✓ Сделайте перекусы одинаковыми
- ✓ Продумайте заранее свой перекус
- ✓ Выбирайте в качестве перекусов нейтральные для вас продукты

ВАРИАНТЫ БЫСТРЫХ ПЕРЕКУСОВ



- ✓ ½ авокадо с листьями салата
- ✓ 5-7 зеленых оливок с косточками + огурец/кольраби и салатные листья
- ✓ Кольраби, огурец, перец + тхина, хумус или соус из тыквенной пасты

vitateva.com

ВЫБОР ЕДЫ ВНЕ ДОМА

Какую еду удобно и легко брать с собой и есть в сложных условиях?

vitateva.com

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ ТЕКСТУРЕ И ВКУСУ



ПЛЮСЫ ЗДОРОВОГО ВЫБОРА ЕДЫ ВНЕ ДОМА

Вместо желания спать и апатии



прилив сил, энергии

Вместо прокрастинации



концентрация и креативность

vitateva.com

НЕ СТРЕМИТЕСЬ К ИДЕАЛЬНОСТИ
КОМБИНИРУЙТЕ!

vitateva.com

ЭСТЕТИКА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



vitateva.com

СУП НА ВИНΟΣ ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО



ГОТОВЯ СУП МЫ ДЕЛАЕМ НЕСКОЛЬКО ВЫБОРОВ

1. На чем варить ?
2. Какие овощи ?
3. Какие специи ?
4. Нужны ли дополнительные компоненты для здоровья ?

vitateva.com

ВЫБОР ОВОЩЕЙ



топинамбур для диабетиков



бамия при гастрите



батат в период менопаузы



грибы шиитаке, шимеджи, эноки
для повышения иммунитета



СПЕЦИИ



кфир лайм



лемон грасс



галангаль

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В СУПЕ



ПОЛЕЗНАЯ КУХНЯ

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ Что именно есть
- ✓ Как часто в каком объеме
- ✓ С чем сочетать
- ✓ Как организовать и упростить все процесс приготовления
- ✓ Что можно на что заменить

ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ

- ✓ 30 ежедневных уроков
- ✓ Видео
- ✓ Текстовые файлы
- ✓ Мастер – классы
- ✓ Рецепты
- ✓ Таблицы и различные конструкторы
- ✓ Чат с поддержкой

ТЕМЫ КУЛИНАРНЫХ МАСТЕР - КЛАССОВ

1. Онлайн мастер-класс

«Эмоциональное переедание и как с ним справиться»

2. Онлайн мастер-класс

«Кулинарный тайм-менеджмент» - чек-листы и идеи заготовок,
как организовать все на кухне, чтобы готовить разнообразно
и полезно за 30-40 минут в день

3. Онлайн мастер-класс

«Экзотические десерты с суперфудами и 2 рецепта от шефов» -
полезные блюда для праздников

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ БУЛОЧКИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 кабачок/цуккини среднего размера
- ✓ 1 столовая ложка лимонного сока
- ✓ 2 столовые ложки рисового масла/кокосового/ масла виноградных косточек
- ✓ 90 гр миндальной муки
- ✓ 4 столовые ложки псиллиума (клетчатка из шелухи семян подорожника)
- ✓ 1 чайная ложка пекарского порошка без алюминия
- ✓ ¼ чайной ложки соли

Способ приготовления:

Кабачок или цуккини натрите на мелкой терке, посолите и оставьте на 30 мин, отожмите сок. Добавьте масло и лимонный сок. Сухие ингредиенты смешайте отдельно и потом соедините все вместе и сделайте тесто. Если оно слишком рассыпчатое – добавьте немного воды, а если слишком жидкое – немного псиллиума. Сформируйте шарики диаметром примерно 2,5-3 см и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку и выпекайте 45 мин при температуре 170 гр



vitateva.com

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ



Полезная кухня

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СТАРТ КУРСА: 14 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

