

vitateva.com

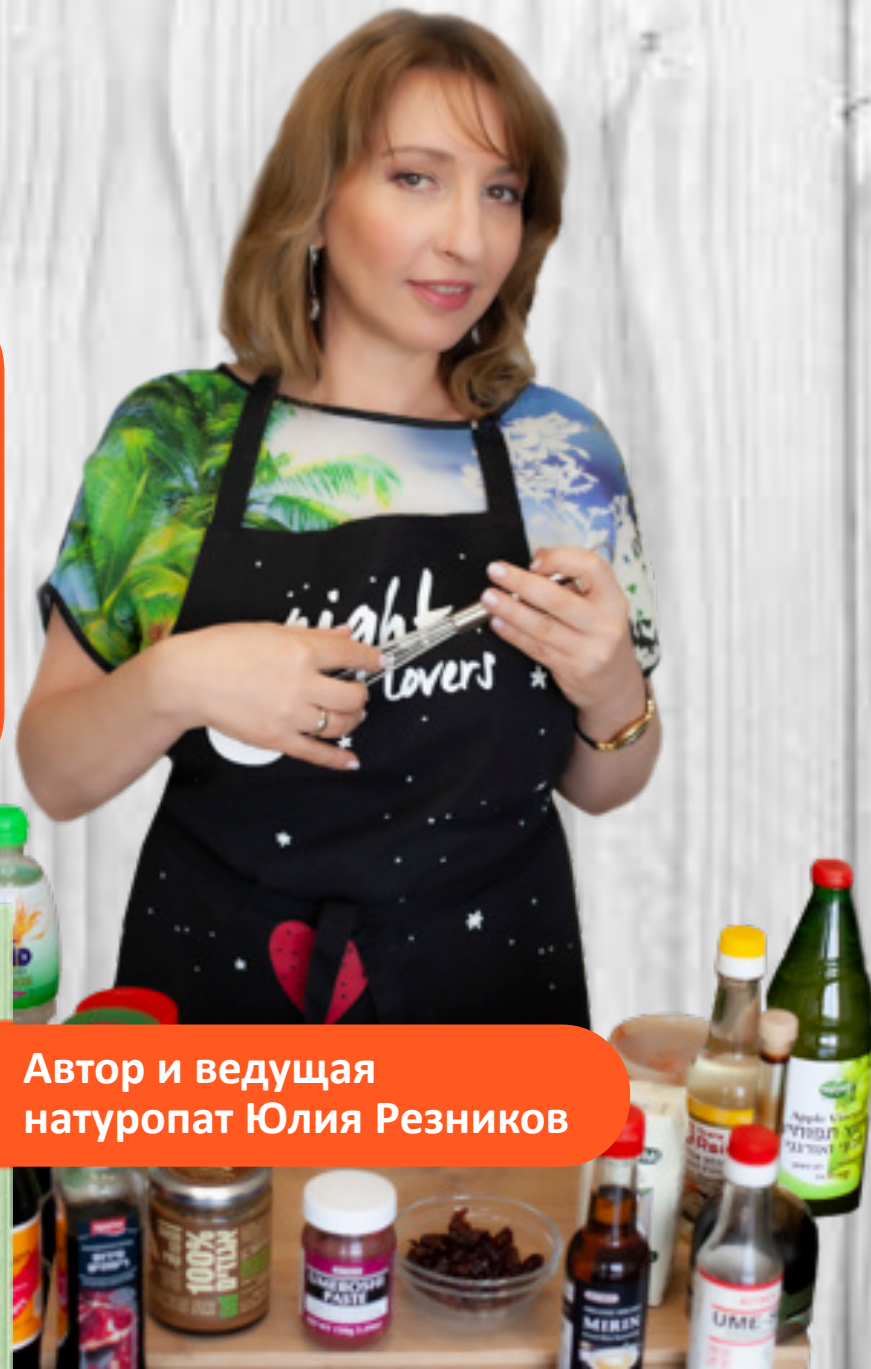
3-й эфир

**КАК ЗАМЕНЯТЬ
привычные продукты на полезные**

**Бесплатный
онлайн-марафон**

📅 25.02 - 1.03

**Автор и ведущая
натуропат Юлия Резников**



МЕНЯЕМ ПРИВЫЧНОЕ НА ПОЛЕЗНОЕ

Молочное

Почему нет

На что заменять

Кофе

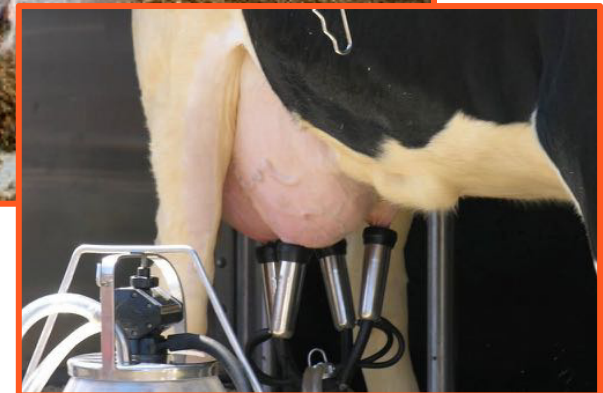
Сахар

Что делает еду вкусной

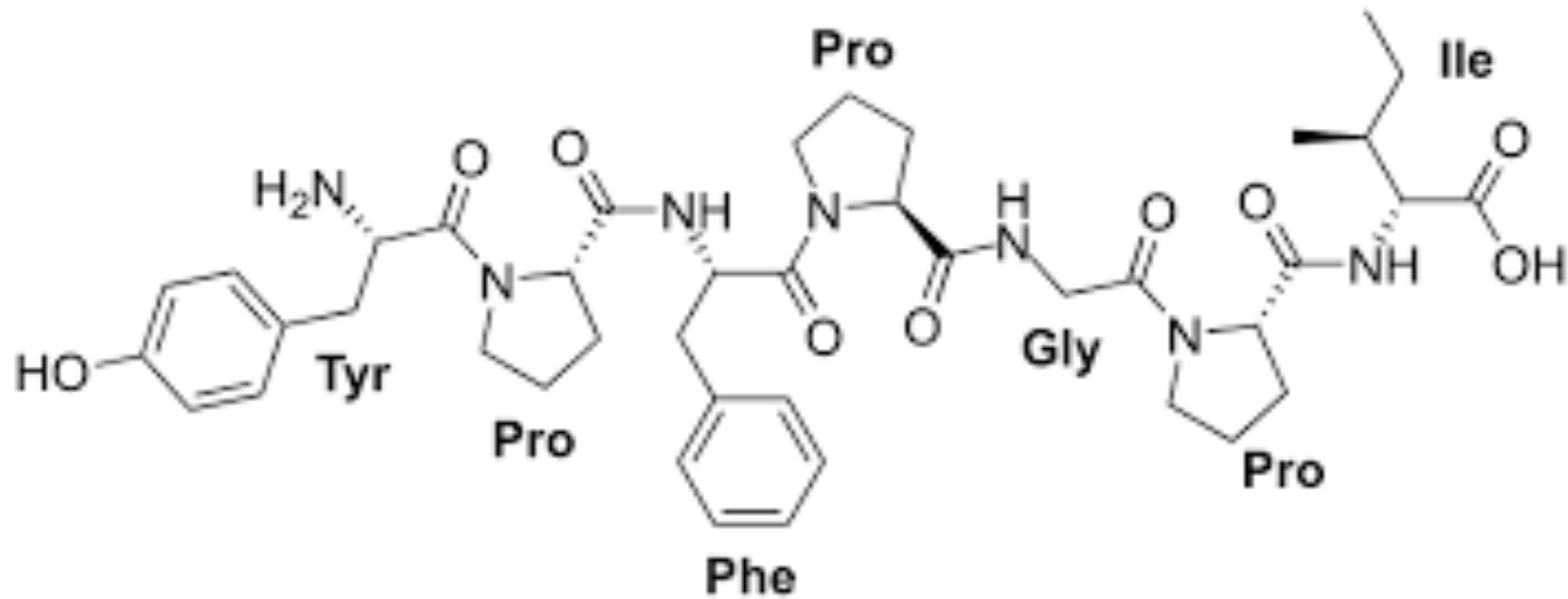
Психологический аспект
изменений

vitateva.com

КАЧЕСТВО МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



КАЗОМОРФИН



МОЛОЧНОЕ В МАКРОБИОТИКЕ ГЛАВНЫЙ СЛИЗЕОБРАЗУЮЩИЙ ПРОДУКТ

Избыток слизи выглядит так:

- ✓ отеки
- ✓ лишний вес
- ✓ хронические камни
- ✓ кисты
- ✓ опухоли
- ✓ насморк и кашель

УСВОЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

С возрастом вырабатывается все меньше ферментов, которые для этого нужны.

По статистике $\frac{3}{4}$ населения нашей планеты страдают непереносимостью лактозы (молочного сахара)

vitateva.com

**ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ
МОЛОЧНОЕ?**



vitateva.com

ВИДЫ РАСТИТЕЛЬНОГО МОЛОКА



vitateva.com

КАК ПРИГОТОВИТЬ МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО ДОМА

100 г миндаля и 500 мл воды



vitateva.com

КОКОСОВОЕ МОЛОКО



vitateva.com

ЗЛАКОВОЕ МОЛОКО



ТВОРОГ

Рецепт орехового творога:

- ✓ ½ стакана миндальных орехов без кожуры
- ✓ ½ стакана орехов кешью

Замочите на несколько часов или на ночь в чуть подкисленной воде.

Затем смешайте их в фудпроцессоре пульсами с чесноком, солью.

Можно добавить зелень/маслины/ сок лимона

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ КОФЕ?



1. Кофе без кофеина
2. Напитки на основе корня цикория
3. Кэроб
4. Какао

КАКАО – ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- ☕ Помогает в снижении веса
- ☕ Поднимает настроение
- ☕ Афроизиак
- ☕ Снижает риск сердечных и онкологический заболеваний,
- ☕ Обогащает антиоксидантами
- ☕ Улучшает работу мозга
- ☕ Нормализует пищеварение
- ☕ Питает и увлажняет кожу

vitateva.com

СВИТАНГО



СПЕЦИИ

1. Делать еду похожей на привычную
2. Улучшать состояние здоровья



КАК ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИИ?



СТАВИМ ЦЕЛИ, ЧТОБЫ ОНИ ДОСТИГАЛИСЬ

“Хочу похудеть на 10 кг “



“Хочу быть стройной и весить x кг “

“Хочу чтобы прошла боль в суставах “



“Хочу гибкие здоровые суставы “

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ



vitateva.com



Сколько решений о еде вы принимаете в течение дня?

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

ДЛЯ КОГО КУРС СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ?

Это о вас?

1

Хочу продлить молодость и выглядеть привлекательно

Правильное питание перезапускает организм. Ваша кожа станет чище и свежее, волосы здоровыми. В мыслях появится ясность и легкость, а тело наполнит энергией.

2

Хочу, чтобы ничего не болело

Все ощущаемое вас или ваших домашних беспокоит: щитовидка, сердце, повышенный холестерин или сахар, усталость, воспалительные заболевания. Начнем избавляться от этих проблем здоровья и повышать иммунитет.

3

Хочу, чтобы лишний вес ушел

Вы переедаете или ощущаете зависимость от некоторых продуктов: молочки, кофе, шоколада, выпечки и пр. У переедания и пищевой зависимости есть конкретные причины. Поможем их понять и устранить раз и навсегда.

4

Хочу чувствовать в себе энергию жизни

В последнее время вас накрывает апатия, все чаще ничего не хочется. Пора взять под контроль ваше питание, чтобы опять ощутить это любопытство к жизни, когда все интересно, когда есть стремление хотеть и пробовать.

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ВНЕДРЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

1. Понять где вы сейчас и куда хотите прийти в плане своего здоровья
2. Планировать меню на неделю
3. Организовать кухонное пространство
4. Определиться с перекусами
5. Подобрать замены

РЕЦЕПТ КОКОСОВОГО ЙОГУРТА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр кокосового молока

Загуститель 2-4 ст. ложки (на выбор - молотые семена льна, семена чиа, кокосовая мука)

Йогуртовая закваска

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Добавьте загуститель к 250 мл кокосового молока комнатной температуры и перемешайте.

В кастрюлю средних размеров влейте оставшееся молоко и медленно разогрейте до 60 градусов. Соедините с молоком с загустителем, перемешайте венчиком и снова доведите все молоко до 60 градусов.

Охладите молоко до 40 градусов, добавьте в молоко закваску и тщательно перемешайте венчиком. Перелейте в йогуртницу или поставьте 10 – 12 часов в духовку на 40 - 50 гр