

АНТОНИНА ПАВЛОВА

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ «ТЕПЕРЬ
Я ЕМ ВСЕ, ЧТО ХОЧУ!
СИСТЕМА ПИТАНИЯ
ДАВИДА ЯНА»

Антонина Павлова
Краткое содержание «Теперь я ем все, что хочу! Система питания Давида Яна»
Серия «КнижкиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360534
DG Win&Soft;*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Теперь я ем все, что хочу! Система питания Давида Яна». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Заинтересовавшись идеей правильного питания, Давид Ян, основатель самого известного лингвистического сервиса АВВУУ, изучил материалы Всемирной организации здравоохранения, поговорил с учеными Института питания РАН и прочитал десятки статей. И выяснил, что всего четыре типа продуктов вызывают около 90% проблем, связанных с питанием. В книге Давид объясняет, почему эти привычные всем продукты – жир, соль, сахар и мучные изделия – так опасны и как научить себя их не хотеть. И главное – как начать получать удовольствие от любой еды без этих четырех «закадычных друзей».

Вы хотели бы сбросить пару килограммов, но диеты вас пугают. Или вам просто лень. Или вы даже мысли не допускаете, что можно жить без жареной картошки, котлет и чипсов. Или просто не хватает силы воли не съесть вон то восхитительное пирожное. И как же так: вдруг, ни с того ни с сего, перестать есть соль, сахар, хлеб и жир? Давид в ответ предлагает простую вещь. Представьте человека, который всю жизнь прожил в глубокой пещере. У него там налажен быт, он там счастлив. Счастлив потому, что не знает, что бывает другая жизнь. Ему не с чем сравнивать. Он не подозревает, что на свете есть солнце, трава, синее небо, ветер... Только если этот человек выберется на поверхность, преодолев тысячи препятствий, и увидит новый для себя мир, попробует его – только тогда он сможет сделать осознанный выбор и сказать, где он будет счастлив.

Не нужно обещать себе измениться навсегда. Не нужно прощаться с любимой едой. Надо просто попробовать. И, получив новый опыт, определиться, что же для вас будет наилучшим решением.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

По материалам книги Давид Ян «Теперь я ем все, что хочу! Система питания Давида Яна»

Заинтересовавшись идеей правильного питания, Давид Ян, основатель самого известного лингвистического сервиса АBBYU, изучил материалы Всемирной организации здравоохранения, поговорил с учеными Института питания РАН и прочитал десятки статей. И выяснил, что всего четыре типа продуктов вызывают около 90% проблем, связанных с питанием. В книге Давид объясняет, почему эти привычные всем продукты – жир, соль, сахар и мучные изделия – так опасны и как научить себя их не хотеть. И главное – как начать получать удовольствие от любой еды без этих четырех «закадычных друзей».

Вы хотели бы сбросить пару килограммов, но диеты вас пугают. Или вам просто лень. Или вы даже мысли не допускаете, что можно жить без жареной картошки, котлет и чипсов. Или просто не хватает силы воли не съесть вон то восхитительное пирожное. И как же так: вдруг, ни с того ни с сего, перестать есть соль, сахар, хлеб и жир? Давид в ответ предлагает простую вещь. Представьте человека, кото-

рый всю жизнь прожил в глубокой пещере. У него там налажен быт, он там счастлив. Счастлив потому, что не знает, что бывает другая жизнь. Ему не с чем сравнивать. Он не подозревает, что на свете есть солнце, трава, синее небо, ветер... Только если этот человек выберется на поверхность, преодолев тысячи препятствий, и увидит новый для себя мир, попробует его – только тогда он сможет сделать осознанный выбор и сказать, где он будет счастлив.

Не нужно обещать себе измениться навсегда. Не нужно прощаться с любимой едой. Надо просто попробовать. И, получив новый опыт, определиться, что же для вас будет наилучшим решением.

10 правил системы питания Давида

Не жарить на масле.

Не есть покупной хлеб. В 100 граммах покупного хлеба содержится 1 грамм соли.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.