

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ЛОРЕН КОРДЕЙН

# ПАЛЕОДИЕТА

ЕШЬТЕ ТО,  
ЧТО ПРЕДНАЗНАЧЕНО  
ПРИРОДОЙ,  
ЧТОБЫ СНИЗИТЬ  
ВЕС И УКРЕПИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ



MYBOOK

Краткое содержание

Анна Павлова

**Краткое содержание «Палеодиета.  
Ешьте то, что предназначено  
природой, чтобы снизить  
вес и укрепить здоровье»**

«MyBook»

## **Павлова А.**

Краткое содержание «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье» /  
А. Павлова — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Правильно питаться и повышать качество жизни призывает автор книги «Палеодиета», американский ученый Лорен Кордейн. Он вместе с диетологами и антропологами изучил, чем питался древний человек в эпоху палеолита, и создал систему для поддержания современниками своего веса в норме. Многие пытаются скинуть лишние килограммы и пробуют достичь стройности за счет разнообразных диет, способных дать лишь кратковременный результат. Добиться здорового веса можно за счет правильно выстроенного питания, близкого к рациону предков, и благодаря приготовлению блюд из качественно обработанных продуктов, в которых соблюден баланс между белками и углеводами, а также жирами и полиненасыщенными веществами. Какая продукция полезна для поддержания веса в норме и здорового состояния организма, можно узнать из книги «Палеодиета». В издание добавлен сборник рецептов, соответствующих принципам системы Кордейна. Следование палеодиете в долгосрочной перспективе может избавить от целого букета заболеваний. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье»

© Павлова А.  
© MyBook

# Содержание

Вступление	6
Что такое палеодиета?	7
Не просто одна из диет	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье**

## **Вступление**

Диета из просто полезного превратилась в модное занятие. Люди следуют продиктованным режимам питания, но не задумываются об истинной пользе. Новые системы похудения в очередной раз обещают волшебный эффект в виде потери лишних килограммов, но вес всегда возвращается.

Не все режимы питания эффективны в равной степени. Чтобы разобраться в разнообразном мире диет и понять, какая система принесет пользу для здоровья, а не только поможет на время влезть в бикини, Лорен Кордейн написал эту книгу. Он связался с мировыми диетологами, антропологами и с их помощью выяснил, что включало в себя питание предков, и какие продукты придают людям здоровый вид, стройность, энергичность.

Читатель познакомится с палеодиетой, или палеолитической диетой – новым подходом к питанию, возвращающим к истокам, и рационом, который базируется на продуктах, составлявших трапезу древних людей.

## **Что такое палеодиета?**

### **Не просто одна из диет**

Человек заикливается на прогрессе и не думает, что организм определился со своими нуждами еще в эпоху палеолита, задолго до цивилизационного скачка. Единственной системой питания в мире, соответствующей генетической структуре человека, можно считать палеодиету, которая подходит всем людям, потому что прошлые поколения питались именно так.

В рационе людей эпохи палеолита не было:

- молочных продуктов;
- зерновых культур;
- соленой пищи.

Зато человечество употребляло:

- сахар из меда, добыть который было сложно;
- мясо диких животных, что способствовало накоплению в их организмах большого количества белка и низкой доли углеводов;
- полезные жиры.

Палеодиета схожа с другими диетическими режимами питания только в малом объеме потребляемых углеводов. Современные диеты, рассчитанные на быстрый уход лишних килограммов за счет снижения количества углеводных продуктов, характеризуются:

- потреблением малого количества белков и углеводов;
- отсутствием ограничений по потреблению жирной и соленой пищи, обработанного мяса и молочных продуктов;

## **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.