МАРИЯ АЛЕКСИЕВИЧ

ДИЕТОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Мария Алексиевич

Диетология в современном мире

«Издательские решения»

Алексиевич М.

Диетология в современном мире / М. Алексиевич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964102-1

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже задумывались о том, чтобы изменить свое питание, свое тело и жизнь. В этой книге вы прочтете мою личную историю похудения. Также я делюсь не только личным опытом, но и знаниями, которые успела приобрести на этом пути. Приятного прочтения.

ISBN 978-5-44-964102-1

© Алексиевич М.
© Издательские решения

Содержание

Эта книга о том, как пройти этот путь 6
Для кого эта книга? 6
Как пользоваться книгой? 7
Что для меня здоровый образ жизни? 8
Вода и нормы ее потребления 9
Роль воды в организме 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Диетология в современном мире

Мария Алексиевич

© Мария Алексиевич, 2019

ISBN 978-5-4496-4102-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Давайте знакомиться

Привет, мой дорогой читатель. Меня зовут Мария Алексиевич, в прошлом я вечно худеющая модель, мечтающая о подиуме. А теперь я осознанный диетолог с высшим психологическим образованием, меняющий жизни многих людей.

Еще не в таком далеком прошлом я была той самой девушкой, которая везде и всюду искала надпись «калории», чтобы понять, могу ли я это съесть. Я взвешивала еду или спрашивала в ресторане, сколько весит каждый компонент моего блюда. Думаете, меня это напрягало? Что вы! Мне это мешало жить, наслаждаться едой и думать о более важных вещах.

И вот сейчас я та девушка, которая ест все, что хочет, когда хочет и ровно столько, сколько хочет именно сейчас. Я больше ничего не считаю и не взвешиваю, а просто наслаждаюсь вкусом еды и компанией, то есть живу как нормальный человек.

Как я к этому пришла? Скажу честно, путь был не простой и не быстрый, об этом в двух словах не расскажешь. Именно поэтому я решила написать книгу, которая станет для вас путеводителем в мире здорового питания, руководством, как обрести красивое и подтянутое тело.

Эта книга о том, как пройти этот путь в максимально сжатые сроки

Для кого эта книга?

Книга предназначена для тех, кто когда-либо сидел на диетах, кто ограничивал себя всю свою жизнь в каких-то продуктах и не знает, насколько его еще хватит. Также книга будет полезна тем, кто никогда не изнурял себя диетами, но имеет лишний вес. Она поможет сразу перейти на путь правильного питания без диет и вредных последствий ограничений.

Как пользоваться книгой?

Это не та книга, которую обязательно читать от начала и до конца. Вы можете начать с той главы, тема которой волнует вас больше всего. Разобравшись с ней, вы всегда сможете прочитать книгу целиком и освежить свои знания. Я уверена: если вы заботитесь о себе, то уже достаточно много знаете о здоровом питании. И, возможно, вам просто нужно все разложить по полочкам в своей голове. И эта книга именно для вас.

Что для меня здоровый образ жизни?

Скорее всего, вы слышали это слово очень часто: ЗОЖ, или здоровый образ жизни. Но не все понимают истинное его значение. Кто-то подразумевает под ним спорт, кто-то ограничительное поведение в питании, кто-то медитации и приверженность веганству, и есть еще десяток комбинаций. На самом деле здоровый образ жизни – это не что-то одно, а комплекс, состоящий из правильного питания, умеренных и регулярных физических нагрузок и психологического равновесия. Только все это в совокупности можно назвать ЗОЖ. Ключевой момент – это осознанность в подходе и чувство меры.

ВОДА И ЕЕ РОЛЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вода и нормы ее потребления

Наше знакомство с правильным и сбалансированным питанием начинается именно с воды, потому что ее роль в жизни человека невозможно переоценить. Поговорим о том, что такое вода, зачем она нам нужна и в каком количестве ее нужно пить именно вам.

Живой человеческий организм содержит от 50% до 75% воды в зависимости от веса и возраста. Потеря организмом более 10% воды может привести к смерти. В зависимости от температуры и влажности окружающей среды, физической активности, индивидуальных особенностей человеку необходимо выпивать разное количество воды.

С возрастом процент содержания воды в организме снижается. Если в организме младенца 80% воды, то у пожилого человека этот показатель будет равен около 55%.

Роль воды в организме

– Благодаря воде наши внутренние органы работают слаженно и стабильно. Именно вода способствует гибкости нашего тела. Она смазывает межсуставное пространство и является проводником питательных веществ в организме.

– Вода также выступает в качестве терморегулятора и предотвращает тело от перегрева.

– Вода создает благоприятные условия для пищеварения и способствует выделению пищеварительных соков.

– Также вода выполняет санитарную функцию и помогает избавлять наш организм от токсинов.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), 80% всех заболеваний являются следствием систематического обезвоживания организма или употребления некачественной питьевой воды.

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.