

ИРИНА КУЗЬМИЧ

**КАК ИЗМЕНИТЬ
ПИТАНИЕ?**

ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ



12 ЛАЙФХАКОВ

ИРИНА КУЗЬМИЧ

Ирина Кузьмич

**КАК ИЗМЕНИТЬ ПИТАНИЕ?
ПРИ РАССЕЯННОМ
СКЛЕРОЗЕ. 12 ЛАЙФХАКОВ**

«Издательские решения»

Кузьмич И.

**КАК ИЗМЕНИТЬ ПИТАНИЕ? ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ.
12 ЛАЙФХАКОВ / И. Кузьмич — «Издательские решения»,**

ISBN 978-5-44-968424-0

Эта книга не только для тех, у кого диагноз рассеянный склероз. Она скорее о том, как не насиловать себя, давясь листиком салата и сельдереем, сидя на жесткой диете, это набор инструментов, чтобы шаг за шагом оздоровить свое питание и изменить его так, чтобы вам было и полезно и комфортно.

ISBN 978-5-44-968424-0

© Кузьмич И.
© Издательские решения

Содержание

КАК ИЗМЕНИТЬ ПИТАНИЕ?	6
при рассеянном склерозе	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

КАК ИЗМЕНИТЬ ПИТАНИЕ? ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ. 12 ЛАЙФХАКОВ

Ирина Кузьмич

© Ирина Кузьмич, 2019

ISBN 978-5-4496-8424-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



КАК ИЗМЕНИТЬ ПИТАНИЕ?

при рассеянном склерозе 12 лайфхаков

—
АВТОР ИРИНА КУЗЬМИЧ
ПРОЕКТ «РС – ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ»
https://vk.com/rasseyannyj_skleroz_pro

Привет!



Я Ирина Кузьмич.

У меня рассеянный склероз с 7 лет, диагноз поставили в 18, когда сделали МРТ.

А с 2006 года я начала сама себя реабилитировать, и не прекращаю делать это до сих пор.

В 2018 году я поняла, что у меня на руках есть целая система по восстановлению после обострений и поддержанию качества жизни в период ремиссий. И я могу поделиться этой информацией с другими.

Меня постоянно хвалят врачи, картина моего МРТ не меняется с 2016 года, а те, кто обращаются ко мне за советом, уходят довольные и меняют свою жизнь.

Я подготовила для вас небольшую книгу, в которой поделюсь проверенными методами, рекомендациями и наблюдениями по примирению к Своей Жизни с рассеянным склерозом, которые работают.

Внедряйте, пробуйте, делитесь результатами.

Лайфхак первый. Оздоровливать свое питание никто не хочет.

Вы в том числе.

«Как так – не хочу?», – недоуменно спросите вы.

«А вот так!», – отвечу я.

Чего хотят люди от жизни? Удовольствий! Какие самые простые из них? Те, что продиктованы природой нашего тела. И еда – первое из них. Когда мы рождаемся, это чуть ли не единственная наша потребность. С едой связаны самые приятные моменты, которые закладываются на подсознательном уровне.

И когда вам говорят, что нужно изменить свой рацион так-то и вот так, потому-то и потому... Вы уже не особо слушаете. Отказаться от мяса? от сладкого?.. А как жить без удовольствия? Зачем? А затем, чтобы получить это удовольствие наверняка.

Например, человек со склонностью к аллергии, скрытой язве или панкреатиту хочет пойти на пикник с друзьями. Ему хочется и шашлык попробовать, и бокалом горячительного компанию поддержать. Проблема в том, что он побаивается или стесняется, что его не поймут, если он будет ото всего отказываться и в сторонке меланхолично жевать листик салата, а если согласится – его прямо с пикника могут увезти на «скорой».

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.