

Станислав Лекаревский

Как правильно питаться вегетарианцу

чтобы похудеть без вреда для здоровья?



12+

Станислав Лекаревский

**Как правильно питаться
вегетарианцу, чтобы похудеть
без вреда для здоровья?**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лекаревский С. А.

Как правильно питаться вегетарианцу, чтобы похудеть без вреда для здоровья? / С. А. Лекаревский — «ЛитРес: Самиздат», 2019

В книге пойдёт речь о том, как правильно питаться вегетарианцу, чтобы похудеть без вреда для здоровья, как правильно питаться, чтобы похудеть, как худеть при гастрите и многом другом. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

Содержание

Как правильно питаться вегетарианцу, чтобы не нанести вреда своему здоровью	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Вегетарианство – это не просто образ жизни. Все чаще люди отказываются от мяса, мотивируя это не только заботой о своем здоровье, но и нравственными убеждениями. И все-таки большинство вегетарианцев отказываются от животной пищи в надежде сохранить здоровье, продлить молодость и избавиться от лишнего веса. Если верить «Журналу американского диетического сообщества», из 100 вегетарианцев 50 сбросили лишний вес, 32 освободились от проблем с пищеварением, 60 – привели в порядок нервную систему, 53 стали лучше слышать и видеть, 40 почти перестали простужаться, у 15 укрепились волосы и ногти.

Если вы приняли решение стать вегетарианцем, отнеситесь к переходу на растительную пищу ответственно. Вегетарианцем без вреда для здоровья может стать только абсолютно здоровый человек старше 25 лет.

Как правильно питаться вегетарианцу, чтобы не нанести вреда своему здоровью

Животные продукты содержат компоненты, обеспечивающие развитие организма, нормальную его работу и поддерживающие иммунитет. Вот список питательных веществ, за содержанием которых вы должны следить, если вам важно состояние вашего здоровья.

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.