

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.

© Лекаревский С. А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

## 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.