



ИГОРЬ КОЛЕС

# РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: МЕТОДЫ, ПРИНЦИПЫ, МЕНЮ

О ПРИНЦИПАХ РАЗДЕЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ, ДНЕВНОЕ МЕНЮ,  
А ТАКЖЕ МНЕНИЕ  
СОВРЕМЕННЫХ УЧЕНЫХ  
НА ЭТОТ СЧЁТ

**Игорь Колес**

**Раздельное питание:  
методы, принципы, меню.  
О принципах раздельного  
питания, дневное меню,  
а также мнение современных  
ученых на этот счёт**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48565653](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48565653)  
ISBN 9785005074140*

**Аннотация**

В борьбе за стройное и здоровое тело человек идет на самые разные ухищрения. Одним из таких сложных путей к высшей цели является раздельное питание.

# Содержание

Кто придумал принцип раздельного питания

5

Конец ознакомительного фрагмента.

6

**Раздельное питание:  
методы, принципы, меню  
О принципах раздельного  
питания, дневное  
меню, а также  
мнение современных  
ученых на этот счёт**

**Игорь Колес**

© Игорь Колес, 2019

ISBN 978-5-0050-7414-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*В борьбе за стройное и здоровое тело человек идет на самые разные ухищрения. Одним из таких сложных путей к высшей цели является раздельное питание.*

*А теперь обстоятельно разберем все по очереди.*

# **Кто придумал принцип раздельного питания**

Американский натуропат Герберт Шелтон в рамках нетрадиционной медицины и понятиях о неких естественных жизненных силах организма изучал исследования русского ученого И. П. Павлова. Тема пищеварительных ферментов живо интересовала американца.

Результатом стала теория о том, что смешанная пища, поступая в желудок, вызывает нездоровые процессы вместо того, чтобы нормально расщепляться и давать необходимую энергию и строительные материалы клеткам тела.

Дело в том, считал Шелтон, что существуют различные условия для переваривания разных видов продуктов. Так, белковая пища отлично расщепляется в кислой среде. В то время, как углеводам нужна среда щелочная. Совместное поступление таких продуктов вызывает гниение, брожение и в результате медленное отравление всего организма. А раздельное питание в этом случае – панацея от подобных напастей.

# 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.