

**СЫРОЕДЕНИЕ**

**25 СОВЕТОВ**

**НАЧИНАЮЩЕМУ**

Артем Казанкин

Арте́м Казанки́н

**Сыроедение – 25  
советов начинающему**

«Автор»

2019

**Казанкин А.**

Сыроедение – 25 советов начинающему / А. Казанкин —  
«Автор», 2019

Если вы думаете, какую книгу по сыроедению выбрать, то это эта книга! Это самая умная и полезная книга по сыроедению из всех что есть. Вы можете не купить другие книги, но вы не можете не купить эту. Она должна быть у вас! Книга написана на основе 7-летнего опыта сыроедения. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Казанкин А., 2019

© Автор, 2019

# Содержание

Предисловие	5
Вступление	6
Советы	8
Совет 1. Расширяйте ассортимент продуктов	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Артем Казанкин**

## **Сыроедение – 25 советов начинающему**

### **Предисловие**

Друзья, с радостью представляю вам свою новую книгу «Сыроедение – 25 советов начинающему». Это уникальная по своему содержанию книга, и она написана для вас! В ней вы найдете все, что вам нужно! Она сделает вашу жизнь ярче и интереснее! С этой книгой вам обеспечено прекрасное будущее!



## Вступление

Наступил 2023 год. Мир сильно изменился за последние десятилетия, его уже не узнать теперь. Изменилось и общество. Стало так много ищущих людей, так многие стремятся расти, развиваться, идти вверх! Для этого дела любые способы хороши. Вы можете развиваться духовно, физически, умственно. Вы можете использовать разные средства для этого, в этом мире так много всего: физические упражнения, умственные задачи, духовные практики – все хорошо. Но есть еще одно средство. Это питание! Питание обладает большой силой менять сознание человека, а так же и его тело. Некоторые люди, попробовавшие необычные виды питания, уже ощутили это. Когда вы начинаете питаться по другому, то по другому начинает работать ваше тело и мозг. Если изменения в питании были сделаны правильно, то вы увидите что все стало лучше, вы стали сильнее, быстрее, выносливее, умнее. Так же вы должны стать красивее. Красота так важна в нашем мире. Красота и молодость – это то, что становится важно всякий раз, когда вы подходите к зеркалу. То, что вы видите там, будет радовать вас, если все сделано правильно.

В наше время существует много разных способов питаться. Какое питание самое лучшее, какое питание делает человека более умным, молодым и красивым, из всех видов питания, что вы знаете? Я отвечу – сыроедение. Сыроедение – это невероятно эффективный вид питания, который воздействует как на ваше тело, так и на ваше сознание. Питаясь таким образом, вы станете совершенно другим! Вы станете более молодым, красивым и умным. Вам больше не узнать себя в зеркале. Ваше отражение будет приводить вас в восторг!

Когда появилось сыроедение и кто придумал его – неизвестно. Однако это не мешает и в сегодняшние дни практиковать его. Прогресс в сфере транспорта сделал многие продукты доступными в разных частях нашей огромной планеты. С этого момента возможность практиковать сыроедение стала доступна большому количеству людей и люди стали задумываться о нем. Возможность быть долго молодым и избавиться от разных болезней так притягивает многих. Делая успехи в карьере и бизнесе, люди думают о том, как сделать свое тело лучше, сделать его более здоровым, молодым и красивым. Одним словом, достичь успеха не только вокруг себя, но и в самом себе, создав новое тело, которое будет превосходить старое по многим параметрам. Есть те, кто этого хочет, именно для них и написана эта книга!

Давайте подробнее разберем, что же такое сыроедение. Существуют разные определения, однако я предложу свое!

Сыроедение – это питание термически необработанной пищей. Оно включает в себя любые способы приготовления, не использующие термическую обработку. К таким способам относятся: проращивание, шинкование, перемалывание, смешивание, сушка, вяление, соление, маринование и др. Сыроедение не ограничивает вас в выборе продуктов, вы можете есть все что захотите, абсолютно все!

Когда я впервые услышал об этом виде питания, то подумал, что, наверное, люди едят только сырые овощи и фрукты и это и есть сыроедение. Я ошибался. Позже я услышал другую версию о том, что на сыроедении можно есть все, что вы захотите, если это термически не обработано, и эта версия понравилась мне больше. Так же я узнал и о многих плюсах такого питания. В то время у меня уже была потребность что-то изменить в своей жизни и в своем питании, и я с вниманием отнесся к идее сыроедения. Я решил, что именно так и буду питаться. Так, в один день, я стал сыроедом.

Переход на сыроедение изменил многое в моей жизни. Мой ум стал ясным, взгляд более чистым, я стал ходить, не уставая, и внутри постоянно присутствовал какой-то позитив, легкость. Каждый день стал приносить мне радость, а сон стал спокойным как никогда. Мой мозг

стал работать по-другому: засыпая, я мог видеть сны, но при этом еще понимал, что лежу в кровати и владею своим телом настолько, что могу записать что мне снится.

Став сыроедом я понял, что это именно то питание, которое мне нужно, что это более высокий уровень, и что возвращаться обратно, к старой пище, уже не нужно. Так прошло несколько лет.

За годы сыроедения я накопил огромный опыт, и чтобы сделать его доступным наибольшему количеству людей, я решил написать эту книгу. Она написана для вас!

## Советы

А теперь, давайте перейдем к самой ценной части книги – советам. Это по настоящему уникальные советы, в них содержится все, что может вам понадобиться на вашем пути. Вся мудрость этого дела здесь, в этих советах. То, что находится в ваших руках, бесценно и способно изменить многое.

Освоить все советы сразу будет сложно, однако этого и не нужно делать. Постепенно, шаг за шагом, осваивайте каждый совет. Когда совет будет освоен, сделайте пометку об этом. Так, постепенно, вы освоите и примените на практике все советы. Когда вы сделаете это, вы станете настоящим мастером сыроедения!



## **Совет 1. Расширяйте ассортимент продуктов**

Мы живем в мире, где существует огромное количество продуктов, полезных для человека. Каждый из этих продуктов по-своему питателен и ценен. Ценность некоторых продуктов необычайно велика. Вот почему так важно, чтобы наибольшее количество продуктов входило в наш рацион.

Основные категории продуктов используемые в сыроедении это:

Злаки, Овощи, Фрукты, Зелень, Ягоды, Сухофрукты, Орехи, Семечки, Масла, Продукты пчеловодства.

Чтобы следовать принципу расширения ассортимента, необходимо включать в свой рацион максимальное количество продуктов из каждой категории!

Давайте на примере овощей представим, как это будет выглядеть на практике. Вы берете несколько видов своих самых любимых овощей, которые любите использовать в салате или есть отдельно, и добавляете к ним еще какие-нибудь овощи для разнообразия. Каждый раз это могут быть разные овощи. Так вы расширяете ассортимент овощей в своем рационе.

## **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.