

ПРИНЦИПЫ И ФОРМАТ ПИТАНИЯ

КАК ЧАСТО?

Наша цель - **есть не больше, чем 3 раза в день**. Но предполагаемые при этом интервалы 4-5 часов должны ощущаться комфортно. Поэтому, руководствуйтесь собственными ощущениями - не допускайте чувства головокружения, раздражительности, "звериного аппетита". Ешьте что-то при среднем уровне интенсивности голода.

Попробуйте первое время использовать в качестве перекусов кокосовое или топленое масло или бульон - эти продукты известны своими свойствами быстро увеличивать уровень энергии.

Более короткие интервалы также нужны тем, у кого есть нарушение функции ЖКТ - то есть случаях, когда большие приемы пищи вызывают такие симптомы, как вздутие, газообразование, несварение. В такой ситуации ешьте комфортными для вас порциями с комфортной частотой до нормализации пищеварения.

ЧТО?

Избегайте сладкого утром. Именно первый прием пищи влияет на уровень инсулина (гормона, который распоряжается судьбой энергии, которую мы получаем от еды) в течение всего дня. Варианты завтраков есть в примере меню и списке рецептов. Это яйца, рыба, авокадо, смузи с орехами и семечками.

Для быстрого восстановления статуса питательных веществ и гормонального баланса важно, чтобы **еда была легкой для переваривания**. Сложное сочетание, которого при возможности эти три недели лучше избегать - крахмалистые продукты и белковые, то есть, эквивалент картошки с мясом, жирные и рафинированные продукты - как круассан, несмотря на его иногда божественный вкус.

Ряд продуктов, сложных **для переваривания очень рекомендую перед употреблением обрабатывать, например - замачивать**. Замачивание с небольшим количеством яблочного уксуса или лимонного сока нейтрализует так называемые антипитательные вещества, которые не дают усваиваться минералам. Это - орехи и семечки, крупы и бобовые.

Для многих людей употребление очень полезных для здоровья овощей также приводит к появлению неприятных симптомов. В таком случае прислушайтесь к своим ощущениям и **попробуйте обрабатывать овощи** - например, дольше их готовить (даже если это скажется на текстуре и вкусе), делать из них пюре, добавлять в блюда с ними перечисленные ниже специи, которые способствуют нормализации пищеварения.

При вздутии можно использовать чай из ромашки, мяты, семян фенхеля или укропа, имбиря. Можно использовать мяту, тархун и имбирь в свежем виде - например, заваривать чай в термосе с мятой или имбирем и пить его после приема еды.

Для налаживания процессов переваривания и извлечения питательных веществ мы будем активно использовать так называемые **терапевтические продукты**. Это - бульон, уксус, корица, топленое и кокосовое масло.

КОГДА?

Наш организм работает на основе так называемого циркадного ритма - то есть, режима сна и бодрствования - в том числе, и процессы пищеварения.

Так, самая высокая чувствительность клеток к инсулину у нас утром, а самая низкая - вечером. То же самое относится к воспалительным процессам, которые являются неотъемлемой частью процесса переваривания.

Это значит, что утром нам нужно меньше инсулина, чтобы убрать из крови излишки сахара. Поэтому, чем раньше вы закончите есть, тем лучше. **Старайтесь закончить есть хотя бы за 3 часа до сна.** Чай без подсластителей и воду вы можете пить, когда захотите.

От ужина до завтрака старайтесь выдерживать 12-часовой интервал - над интервалами мы в течение курса будем активно работать.

Для нормализации функции пищеварения, проблемы с которой часто связаны с пониженным уровнем кислотности в желудке, **не пейте во время еды.** Пейте между приемами пищи - примерно за полчаса до начала еды и 15 минут спустя.

Есть этому исключение в нашем случае - для стимуляции пищеварения будем перед едой пить воду с небольшим количеством яблочного уксуса.

Ешьте только в состоянии покоя и нормального настроения, без развлечений и отвлечений, типа электронных приборов. Только в расслабленном, осознанном состоянии организм направляет ресурсы на пищеварение.

Когда мы едим в состоянии стресса, ресурсы идут на адаптацию к стрессу, процессы усвоения нарушаются, выделяющийся гормон стресса кортизол дает организму "команду" накапливать энергию в виде жира.