

Na optymalne wakacje.

Zbliża się sezon urlopowy czyli najwyższy czas, aby zaplanować sobie wakacje. Kto jak kto, ale ludzie stosujący żywienie optymalne są tym żywotnie zainteresowani. Są zdrowsi, mają więcej pieniędzy (bo nie tracą ich na lekarzy i leki), rozpięta ich energia i ciekawość świata. Nie ma się co dziwić, że trudno im wysiedzieć w domu.

A sezon wiosenno - letni jest, wprost wymarzony na wszelkie wojaże. Gdzie zatem radzimy optymalnym udać się na, krótszy lub dłuższy, wypoczynek?

Odpowiedź jest prosta: dokąd chcą. Wszędzie można, bez większego trudu, żywić się optymalnie. A możliwości jest nieskończenie wiele. Najwygodniej udać się do któregoś z typowych ośrodków (Arkadii) stacjonarnych. Są to miejsca, gdzie nasze upodobania żywieniowe nikogo nie dziwią i nie musimy tłumaczyć, że mamy dobry zwyczaj jadać nieco inaczej niż inni. Są przygotowani na nasze przyjęcie, a osoby chore mogą w nich znaleźć lekarzy optymalnych i doświadczonych dietetyków. Pobyt w którymś ze stacjonarnych ośrodków optymalnych jest też dobrym pomysłem dla ludzi, którzy jeszcze nie żywią się poprawnie, a dopiero zamierzają zacząć. Na miejscu wszystko im wytłumaczą, pokażą i rozwieją ewentualne wątpliwości. Większość ośrodków jest, przy tym, usytuowana w najbardziej interesujących turystycznie rejonach Polski (głównie w górach i nad morzem). Są wśród nich ośrodki luksusowe i skromniejsze. Do wyboru, do koloru. Adresy takich ośrodków znajdziecie w miesięczniku "Optymalnik" i w internecie. Radzimy jednak, przed wyjazdem, zasięgnąć opinii o ośrodku, do którego zamierzacie się udać, w naszym Centrum, ponieważ są ośrodki dobre i "mniej dobre", a ich ilość, w porównaniu z rokiem ubiegłym podwoiła się i nie wszyscy mają jeszcze wystarczające doświadczenie. My np., w ostatnich latach spędziliśmy urlopy (letnie i zimowe) w Arkadii LIDO (Jastrzębia Góra) oraz w ośrodkach w Ustroniu - Jaszowcu. Ze wszystkich byliśmy bardzo zadowoleni, co nie znaczy, że namawiamy optymalnych, aby udali się akurat tam, bo możliwości jest o wiele więcej.

Ale to wcale nie znaczy, że chcąc wyjechać na wczasy musimy być "uwiązani" do Arkadii stacjonarnych. Wcale nie. Możemy, bez kłopotu, udać się w zupełnie dowolne miejsce. Należy tylko wykupić sobie pobyt bez wyżywienia i jadać na własną rękę. Dziś to nie jest trudne. Wszędzie możemy kupić produkty jadalne dla optymalnych. Np. moja córka, która była na wczasach w Hiszpanii, pomimo że nie gotowała sobie samodzielnie, nie miała najmniejszych kłopotów z zachowaniem poprawnego modelu żywienia. Po prostu ze "szwedzkiego stołu" wybierała sobie tylko tłuste wędliny, a jajek na twardo nigdy nie brakowało. I tak jest niemal wszędzie. Proszę tylko pamiętać, aby nie jadać rzeczy dla nas niejadalnych, bo "już zapłacone". Nie warto - nasze zdrowie i dobre samopoczucie jest cenniejsze.

Uwielbiam podróżować z namiotem po dzikich miejscach. Z jedzeniem nigdy nie miałem problemu. W bagażniku, plecaku, albo sakwie rowerowej bez trudu mieści się mała, turystyczna kuchenka gazowa i kocher, a jajka, masło, śmietanę i tłuste mięso można kupić wszędzie. Mam znajomego, który przebywał na turnusie w "normalnym" sanatorium. Nie był w nim nic do jedzenia dla człowieka, ale on poradził sobie świetnie. Miał kuchenkę turystyczną w pokoju i sam sobie pichcił optymalne specjały. Potrawy przez nas preferowane są robione z prostych, tanich ogólnodostępnych produktów, a przy tym bardzo łatwe i szybkie do przyrządzenia. Dlatego też nie mamy kłopotu na żadnych wyjazdach. Kilka dni temu, wrócił z miesięcznego pobytu w Ameryce Południowej, mój przyjaciel - Rysiu, optymalny z wieloletnim stażem.

Zapytałem go czy nie miał tam problemów związanych z zachowaniem poprawnej diety? Rysiu wzruszył ramionami i powiedział, że myślący optymalny nie ma żadnych problemów z dobraniem sobie jedzenia w jakimkolwiek miejscu na świecie.

Zresztą cały świat powoli odchodzi od dotychczasowego, korytkowego modelu jedzenia. Wszędzie wracają do łask jajka, masło, śmietana i inne tłustości, a więc nam - Optymalnym podróżować jest naprawdę łatwo.