

Najlepsi na świecie

To, że Żywnienie Optymalne (niskowęglowodanowe i wysokotłuszczowe) zaczynają ludzie chorzy lub otyli nikogo dziś już nie dziwi. To prawda – wielu chorób można pozbyć się wyłącznie za pośrednictwem Żywnienia Optymalnego. I to bez kosztownych leków i niekończących się wizyt w gabinetach lekarskich, bo do lekarza optymalnego idzie się, na ogół, tylko raz i w czasie takiej wizyty lekarz, prawie zawsze, poleca odstawienie zażywanych leków – stopniowe lub natychmiastowe, przepisuje stosowny bilans BTW i po krzyku. Czasem przydaje się też konsultacja (raz, góra – dwa) z doświadczonym doradcą żywieniowym.

Podobnie jest z nadwagą. Nawet łatwiej, bo często wizyta u lekarza w ogóle nie jest potrzebna. Wystarczy rozmowa z dietetykiem lub lektura jednej z książek o Żywnieniu Optymalnym. Wysłuchanie wykładu wprowadzającego w ten model żywienia też się przyda.

Na razie przypominamy, że Żywnienie Optymalne polega na zachowaniu właściwych proporcji pomiędzy białkiem (B), tłuszczem (T) i węglowodanami (W) czyli tzw. bilansu BTW, który wynosi dla człowieka 1 : 2,5 – 3,5 : 0,5. Oczywiście białko jemy nie byle jakie, a zwierzęce, tak samo tłuszcze zaś węglowodany – złożone. (Ilość składników w poszczególnych potrawach ustalamy na podstawie tabel – można w takie zaopatrzyć się w naszym Centrum).

Ale ten rodzaj żywienia wybierają coraz częściej ludzie zdrowi i szczupli. Nic im nie dolega, a rozpoczynają Żywnienie Optymalne i to często całymi rodzinami! Dlaczego? Ano, dlatego, że są to ludzie mądrzy i zapobiegliwi. Myślą przyszłościowo – są zdrowi i chcą tacy pozostać. Nie chcą dostać cukrzycy, nadciśnienia, miażdżycy, alergii i dziesiątek innych chorób. Nie chcą się roztyć i „flaczać” z wiekiem. Lubią być pełni wigoru i energii, a Żywnienie Optymalne to jedyna ku temu droga.

Ze zgrozą patrzymy dziś na młode kobiety, które choć urodziwe to niezgrabne na otłuszczone biodra przerażają swoim ogromem. Dziewczyny na Żywnieniu Optymalnym nie doprowadzą się do takiego stanu nigdy. A jaką piękną mają cerę! Trądziki i opryszczki niemal się ich nie mają. A i z młodymi panami nie lepiej. Wylewające się znad paska brzuszki straszą przechodniów. Najgorzej wygląda to na plaży. Istny chlewik! Dosłownie chlewik, bo jest to skutek rozpowszechnienia wśród ludzi żywienia stosownego dla trzody chlewnej. Świnie są grube, bo nie jedzą masła, mięsa, śmietany, ale za to masę węglowodanów. To jest dobra karma dla nierogacizny, ale nie dla człowieka. Człowiek jest wszak drapieżnikiem i to superdrapieżnikiem i jedzenie „korytkowe” musi u niego wywołać choroby i otyłość. I wywołuje. Bo węglowodany nie są „paliwem” dla człowieka. Wiedzą o tym dobrze ludzie, którzy zaczęli się tak żywić. Każdego dnia odczuwamy pozytywne skutki ludzkiego żywienia. Nie tylko zdrowotne, również – ekonomiczne, bo produkty stosowane w tym modelu żywienia są bardzo tanie, ale również nie wydajemy pieniędzy na takie produkty jak słodczyce, soki, słodkie napoje, pieczywo, pizze, hamburgery, makarony, owoce i inne rzeczy, które nie tylko są niejadalne, a wręcz szkodliwe, ale także pochłaniają sporą część budżetów domowych ludzi żywiących się w korytkowy sposób. Węglowodanowe szaleństwo okazało się najgroźniejszym i najkosztowniejszym nałogiem, w jaki popadają ludzie.

Na szczęście przybywa ludzi, którzy się opamiętali i zaczęli żywić we właściwy dla człowieka sposób. Mają, do kogo zwrócić się po ewentualną poradę. Mają, w razie konieczności, do dyspozycji optymalnych lekarzy. Pojawiają się sklepy z żywnością specjalnie dla nas przystosowaną – bez sztucznych dodatków i zawierającą właściwe ilości najlepszego białka i tłuszczu – i jakie smaczne!!

Żywnienie Optymalne staje się powoli polską specjalnością – każdego dnia zwracają się do nas ludzie z całego chyba świata po pomoc, poradę, obliczenie prawidłowego bilansu BTW, przygotowanie jadłospisów. I słusznie robią, bo w Polsce ośrodki, dietetycy i lekarze optymalni są najlepsi na świecie. I jest nas tu najwięcej.

Waszak