

Żywnienie Optymalne – jak i po co?

W pytaniach, które dostajemy regularnie, od czytelników dwa powtarzają się najczęściej: jak zacząć Żywnienie Optymalne i co ono właściwie daje?

Wprawdzie już publikowaliśmy na łamach BTP materiały na ten temat, ale widać – nigdy dość.

Żywnienie Optymalne zaczynamy zawsze od razu i w pełnym zakresie, bez jakiegokolwiek „okresu przejściowego”. Przed rozpoczęciem takiego modelu żywienia należy ustalić indywidualny bilans BTW, czyli stosunek między (B) białkiem, (T) tłuszczem i (W) węglowodanami. Zależny jest on od naszego wzrostu, wagi i ewentualnych dolegliwości. Bilans BTW możemy sobie obliczyć sami, na podstawie informacji z książek, broszur o Żywieniu Optymalnym, Internetu itd. Jednak najlepiej poprosić o to doświadczonego dietetyka – doradcę ŻO. A bardziej leniwi, albo zajęci mogą zamówić sobie u niego indywidualny jadłospis.

Bardzo pomocna jest też obecność na wykładzie wprowadzającym w ten model żywienia, na którym, w sposób jasny i zrozumiały, wyjaśniamy podstawy sztuki żywienia człowieka rozumnego. Wykłady mają pomocniczą, efektowną oprawę multimedialną, a udział w nich jest nieodpłatny. Znacznie łatwiej rozpocząć Żywnienie Optymalne od wysłuchania (i obejrzenia) takiego wykładu. Istotna jest też możliwość bezpośredniego porozmawiania z dietetykami i innymi Optymalnymi po takim wykładzie. Bezpośrednia wymiana doświadczeń zawsze jest cenna. [Najbliższy wykład: 14 IX, o godz. 12.00 w klubie SAMI SWOI]. W czasie i po wykładach jest też możliwość zaopatrzenia się w książki, czasopisma i inne publikacje o tej diecie.

Jeżeli jesteśmy chorzy najlepiej zacząć od wizyty u lekarza optymalnego, który czasem poda bilans BTW nieco odbiegający od stosowanego u osób zdrowych. Lekarz poinformuje również, jakie i w jakiej kolejności lekarstwa mamy odstawiać (o ile jakieś przyjmujemy) i nie narazi nas na dodatkowe koszty, bo lekarze optymalni zwykle żadnych medykamentów nie zalecają – wręcz przeciwnie. Lekarz może, o ile będzie taka potrzeba, przepisać zabiegi prądami selektywnymi, ale proszę się nie martwić, jeśli tego nie zrobi, bo nie każda dolegliwość tych zabiegów wymaga.

Bardzo dogodnym sposobem rozpoczęcia ŻO jest pobyt, w którymś ze stacjonarnych ośrodków wczasowych specjalizującym się w tym rodzaju żywienia. W czasie takiego turnusu jest, przez cały czas, pod ręką dietetyk i lekarz, którzy chętnie odpowiedzą na każde pytanie, pomogą i rozwieją wszelkie wątpliwości. Informacje o adresach takich ośrodków, opinie o nich itp. można uzyskać w naszym Centrum. Niestety, na taki wyjazd, trzeba mieć czas i pieniądze.

A co daje Żywnienie Optymalne?

Daje właściwie... wszystko. Dzięki stosowaniu tego rodzaju diety pozbywamy się (i to zwykle szybko) nadwagi. Do tego chudniemy łatwo i przyjemnie, bo nie tylko bez głodzenia się, a z jadaniem smacznych posiłków. I nie musimy obawiać się tzw. efektu „jo – jo”, bo w naszym wypadku on nie występuje.

Żywnienie Optymalne jest przy tym bardzo tanie, bo produkty, które chętnie jadamy są niedrogie, a nie wydajemy przy tym pieniędzy na rzeczy niejadalne (słodkocze, soki, pieczywo, słodkie napoje itp.), które przedtem, obciążały nasze budżety domowe.

Ale to tylko „skutki uboczne” Żywnienia Optymalnego, bo najważniejsze jest zdrowie, a na tej diecie, nie tylko zachowujemy je zawsze, ale przede wszystkim odzyskujemy. Przechodzą takie choroby, wobec których akademicka medycyna okazywała się bezsilna. Człowiek wyleczony z cukrzycy, miażdżycy, choroby wrzodowej, alergii, astmy, nadciśnienia i dziesiątek innych „nieuleczalnych” chorób jest naszym, codziennym sukcesem.

Optimalni mają więcej energii, siły, witalności, zdrowia i radości życia od ludzi żywiących się w dotychczasowy „korytkowy” sposób. To normalne, bo chodzą na innym, lepszym „paliwie”. I to nie byle jakim! Przystosowanym specjalnie dla... Człowieka!

Waszak