//

Kod zdrowia
dla początkujących Zuchwałych
1 : 2,5-3,5 : 0,5-0,8

Po kilku tygodniach dla młodych
Po trzech miesiącach dla starszych
0,5 - 0,8 : 2,5 - 3,5 : 0,5 - 0,8

Koniecznie przeczytaj

Dieta Dobrych Produktów

Kupisz Tutaj

W tym dziale postaramy się omówić podstawowe produkty będące podstawą Żywienia Optymalnego.

Żywienie Optymalne polega na zachowaniu właściwych proporcji między trzema podstawowymi składnikami produktów spożywczych.
Dla początkujących na 1g zjedzonego białka powinno przypadać 2,5 do 3,5g tłuszczu i tylko 0,5g-0,8 węglowodanów.

1 gram białka na 1 kilogram wagi należnej, czyli wzrost w centymetrach minus 100.
Przy wzroście 170 - początkowo 70 gramów białka dziennie, po przebudowie 35 - 40g.
Przy wzroście 180 - początkowo 80 gramów białka na dobę, po przebudowie 40 - 45g.
To jest podstawowy schemat który można, i trzeba modyfikować indywidualnie.
Jeżeli jemy produkty o dużej zawartości pełnowartościowego białka, podaną ilość można

zmniejszyć.

Zarówno białko jak i tłuszcze powinny pochodzić ze zwierząt. Najlepsze białko zawarte jest w jajkach, produktach mleczarskich, mięsie, podrobach, a najlepsze tłuszcze to smalec wieprzowy i gęsi, słonina, łój, masło.

Od czasu gdy doktor Kwaśniewski przeprowadzał pierwsze eksperymenty minęło już wiele lat.

Niektóre produkty, takie jak na przykład wędliny, zachowały tylko swoje nazwy i praktycznie rzecz biorąc stały się absolutnie niejadalne ze względu na niemożliwość określenia ile i jakiego białka, tłuszczu i węglowodanów w tym siedzi, nie mówiąc o szerokim stosowaniu wszelkich chemicznych dodatków.

Zastanawiające jest to, że regulacje prawne Unii Europejskiej które szalenie dokładnie i restrykcyjnie podchodzą do ochrony środowiska, zostawiają producentom prawie absolutną dowolność w fałszowaniu i zatruwaniu żywności.

Czyżby to była propozycja:
Jedzcie, chorujcie, leczcie się i szybciutko umierajcie,
ale Ziemię zostawcie czystą.

Dlatego jedz przed wszystkim podstawowe, sprawdzone produkty, najlepiej pochodzące ze znanego źródła.

Koniecznie przeczytaj

Dieta Dobrych Produktów

Piękne kolorowe etykiety czytaj dokładnie i jeżeli masz wątpliwości, albo niczego tam nie możesz się doszukać bez szkła powiększającego - nie kupuj.

Nie dotykaj wszelkich wynalazków o przedłużonej trwałości, typu mleko UTH i tym podobnych.

Bądź mądry!
Nie daj się zabić.

//