

SAMI SWOI i... nie ma mocnych!

Jak już wielokrotnie (do znudzenia) informuję, że człowiek, aby mógł się wyleczyć z większości chorób, miał szczupłą sylwetkę, a w zdrowiu szczęściu pomyślności mógł dożyć szczęśliwej starości nie musi, a nawet nie powinien chodzić do lekarzy. Wystarczy, aby żywił się Optymalnie. Optymalnie to znaczy, że stosunek pomiędzy białkiem : tłuszczem i węglowodanami w naszym jedzeniu wynosił odpowiednio 1 : 2,5 - 3,5 : 08. Wtedy wszystko będzie w porządku. Nasza waga unormuje się na właściwym poziomie, choroby miną, a wydajność organizmu będzie znakomita. To już wiecie.

A dzisiaj mam dla czytelników wiadomość znakomitą. Mamy w Poznaniu (chyba pierwsi na świecie) restaurację Optymalną pełną gębą. Właśnie wróciłem z degustacji potraw tam przyrządzonych. Wszystkie zostały przygotowane ze wszelkimi zasadami Żywienia Optymalnego i wielką kulinarną finezją. Połączenie wiedzy doświadczenia naczelnego dietetyka Wirtu@lnej Arkadii oraz arcymistrzów sztuki kulinarnej przyniosło oszałamiające rezultaty. Będę się nimi rozkoszował co dnia. Czego dzisiaj kosztowaliśmy? Proszę bardzo - np. mózdzek na zimno i na ciepło, cynaderki rozumnie przyrządzone i barszcz czerwony z tukiem (szpik kostny) - jakby kto pytał. Pan Wiesław Kowalski - gospodarz klubu był wyraźnie wzruszony: - mózdzek, tuk, cynaderki - myślałem, że na zawsze o nich zapomnimy, a tu taki renesans - cieszył się jak dziecko, a my wraz z nim. Bo kuchnia Optymalna jest nie tylko najzdrowsza z możliwych, ale też bardzo smaczna i tania. Wiem, że nasz klub - restauracja Sami Swoi kojarzy się poznaniakom z wyszukaniem luksusem i wysokimi cenami. Dlatego też serdecznie zapraszamy - proszę przyjść i przekonać się, że z tymi cenami to nieprawda, bo najtańsze danie kosztuje tylko... 4 zł, a najdroższe... "aż" 26zł. I to w taaakiej knajpie. Warto być Optymalnym!

Ale to jeszcze nie wszystko! Osoby, które nie są pewne jak poprawnie stosować Żywienie Optymalne, a zwłaszcza niedomagające na zdrowiu, w klubie Sami Swoi mogą skorzystać z porady doświadczonego doradcy Żywienia Optymalnego - takiego z certyfikatem. Nasi doradcy dyżurują na miejscu w każdą sobotę od godz. 12:00 do 15:00. A jeżeli komuś ten termin nie odpowiada to może się umówić na spotkanie w dowolnym, innym terminie. Informacje u obsługi naszego klubu.

Ale to dopiero początek. W kolejnych miesiącach będziemy wprowadzali nowe formy działalności Samych Swoich. Informacje o nich będą się sukcesywnie ukazywały na łamach BTP, w Internecie pod adresem: www.mariusz.waszak.pl i w miesięczniku "Optymalnik". W Internecie jest też zamieszczone pełne menu. A dla naszego zdrowia i samopoczucia? Sami Swoi i nie ma mocnych!!

Mariusz Waszak