

Żywnienie Optymalne – krok następny,

Jak napisałem w zeszłym tygodniu człowiek, aby „w zdrowiu, szczęściu, pomyślności” mógł sobie żyć długie lata winien odżywiać się optymalnie, czyli to co jadamy musi zachować stosowne proporcje B:T:W (białko : tłuszcz : węglowodany). Przypominam, że te proporcje powinny wynosić odpowiednio 1 : 2,5 – 3,5 : 0,5.

No dobrze – powiecie – ale skąd, do cholery, mamy wiedzieć ile białka, tłuszczu lub węglowodanów znajduje się w naszym posiłku?

Odpowiadam: z tabel.

Skąd wziąć takie tabele? Cóż. Możliwości jest wiele. Można je sobie kupić w niektórych (zwłaszcza medycznych) księgarniach, są zamieszczone w Internecie, ale w te najlepsze można się zaopatrzyć (za grosze!) w Akademiach Zdrowia „Arkadia”; w Poznaniu znajduje się taka przy ul. Kolejowej 29 a. Można tam (jeśli ktoś ma ochotę) zaopatrzyć się też w książki dr Jana Kwaśniewskiego, a w tym w „Książkę kucharską”, która może się przydać początkującym Optymalnym.

W naszej kuchni przyda się też, dość dokładna, waga.

Osoby zdrowe mogą spokojnie zacząć Żywnienie Optymalne samodzielnie i żadna pomoc „z zewnątrz” nie jest im potrzebna. Należy tylko przestrzegać proporcji, które państwu podałem w tym i w poprzednich wydaniach naszej gazety, a wszystko będzie w porządku.

Natomiast osoby, które chcą się pozbyć dużej nadwagi (Żywnienie Optymalne jest najlepszą ku temu metodą) lub z poważniejszymi dolegliwościami mogą, a wręcz powinny, skorzystać z porady doświadczonego, licencjonowanego doradcy Żywnienia Optymalnego, a nawet z wizyty u lekarza optymalnego.

Spokojnie – mamy takich w Poznaniu. Pracują w Arkadii, której adres już wcześniej podałem.

Mało tego! Naczelnny dietetyk (na cały świat!) Wirtualnej Arkadii, który dzień, w dzień, zupełnie za darmo, udziela porad (przez Internet) ludziom zaczynającym poprawne (czyli optymalne) żywienie, robi to z... Puszczkowa! Z tym większą przyjemnością czytelnikom o tym donoszę, bo to moja... żona.

Ludzie, którzy zaczynają żywić się optymalnie często skarżą się, że to żywienie jest uciążliwe, bo wszystko wciąż trzeba liczyć i ważyć. To prawda. Ale proszę się nie zrażać, bo już po pierwszych tygodniach poprawnego (optymalnego) żywienia już się „to wie” i tabele i waga będą potrzebne coraz rzadziej. My już w ogóle ich nie używamy. A warto było troszkę się pomęczyć. Naprawdę warto!

Natomiast osobom, które chciałyby, ale obawiają się (a nie ma czego!) zacząć Żywnienie Optymalne, polecam, nawet krótki pobyt, w którymś z naszych ośrodków stacjonarnych czyli – domów wczasowych. Jest ich w całej Polsce wiele - coraz więcej. Informacje o ich położeniu, cenach i warunkach pobytu można uzyskać w poznańskiej Arkadii, albo przez Internet. Takich ośrodków powstaje w Polsce coraz więcej. Znajdziecie w nich doświadczonych dietetyków i lekarzy, którzy „krok po kroku” rozwieją wszelkie wątpliwości związane z Żywnieniem Optymalnym i chętnie wprowadzą w jego arkana. W końcu od tego są.

I ciekawostka – pan prezydent WNP Władimir Putin, wyśmienitą formę fizyczną i psychiczną zawdzięcza... ŻO. Nie robi, zresztą z tego tajemnicy. Mamy być gorsi...?

A za tydzień, jak zwykle jeszcze więcej szczegółów.

Mariusz Waszak