Похудение и очищение с Аюрведой

Скоро начнем

Похудение и очищение с Аюрведой

2 занятие

Достоинства

аюрведической методики:

- Эффективно
- Безопасно и с пользой для здоровья
- Не сложно
- Устойчивый результат

План занятия:

- Практика!
- Подробности о продолжении обучения

Не ешьте после 18

Чем плотнее и позднее ужин – тем труднее организму переварить его и усвоить. Это связано суточными циклами работы организма.

Легкий ужин

Ужин должен быть малым по количеству пищи, а пища – легкой. Рис, гречка, супы, тушеные овощи подойдут.

Пища по форме

Теплая и влажная. Избегайте питаться холодным и в сухомятку. Запивайте теплой водой сухие продукты.

Едим внимательно

Не ешьте на ходу и перед экраном.
Не работайте за едой.
Сосредоточьтесь на еде или на приятном общении за едой.

Очередность

Вначале – сладкое, соленое и кислое.
В конце – острое, вяжущее и горькое.

Не заедать стресс

Есть нужно, когда голоден. Не нужно пытаться решить проблемы ума с помощью пищи, это чревато плохим усвоением.
Компромисс – леденцы.

Пить достаточно

Пить, когда чувствуете жажду.
Не пить холодное.
Пить во время еды маленькими глотками. Добавлять специи.

Режим

Приучаем организм к питанию в одно и тоже время.
Пример: завтрак в 9, обед в 13, ужин в 17.

Отдых и сон

Высыпаться критически важно для работы всех систем организма.
И для пищеварения тоже.
Отбой – до 22, подъем – до 6.

Разгрузочные дни

1-2 раза в месяц не есть, а только пить теплую воду со специями, можно в больших количествах.

Пьем теплую воду с утра

После пробуждения.
1 стакана хватит.
Чистую воду, классическая аюрведа не предлагает добавлять в нее что-либо.

После теплой воды – идем по-большому.

Очищаем кишечник утром.
Не носим в себе весь день.

Продолжение обучения

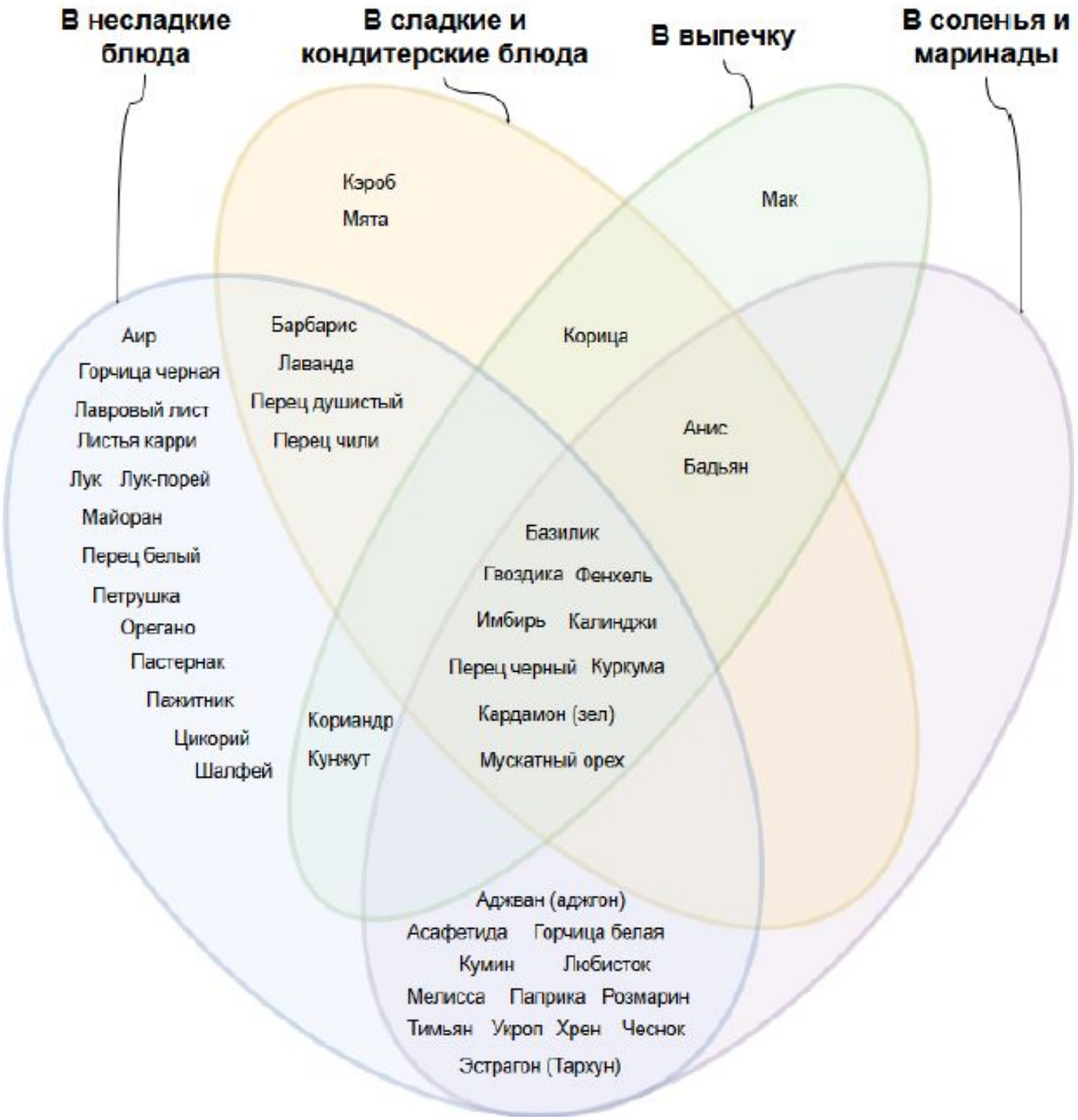
Специи

- Усиливают пищеварение
- Стимулируют моторику кишечника
- Улучшают метоаболизм на клеточном уровне.

Специи

- Имбирь
- Куркума
- Асафетида
- Тмин
- Мускатный орех и корица

Охлаждают	Чуть согревают	Согревают	Жгучие
Кориандр	Аир	Аджван, Аджгон	Горчица белая
Кумин	Анис	Асафетида	Перец чили
Лаванда	Бадьян	Гвоздика	Перец черный
Мелисса	Базилик	Горчица черная	Хрен
Мята	Барбарис	Имбирь	
Пастернак	Кардамон (зел.)	Калинджи	
Укроп	Кунжут	Корица	
Фенхель	Куркума	Кэроб	
Цикорий	Лавровый лист	Любисток	
	Листья карри	Перец душистый	
	Лук		
	Лук-порей		
	Майоран		
	Мак		
	Мускатный орех		
	Орегано		
	Пажитник		
	Перец белый		
	Перец Паприка		
	Петрушка		
	Розмарин		
	Тимьян		
	Тмин		
	Шалфей		
	Эстрагон (Тархун)		


В несладкие блюда
В сладкие и кондитерские блюда
В выпечку
В соленья и маринады
Кэроб
Мята
Мак
Аир
Горчица черная
Лавровый лист
Листья карри
Лук Лук-порей
Майоран
Перец белый
Петрушка
Орегано
Пастернак
Пажитник
Цикорий
Шалфей
Барбарис
Лаванда
Перец душистый
Перец чили
Корица
Анис
Бадьян
Базилик
Гвоздика Фенхель
Имбирь Калинджи
Перец черный Куркума
Кардамон (зел)
Мускатный орех
Кориандр
Кунжут
Аджван (аджгон)
Асафетида Горчица белая
Кумин Любисток
Мелисса Паприка Розмарин
Тимьян Укроп Хрен Чеснок
Эстрагон (Тархун)

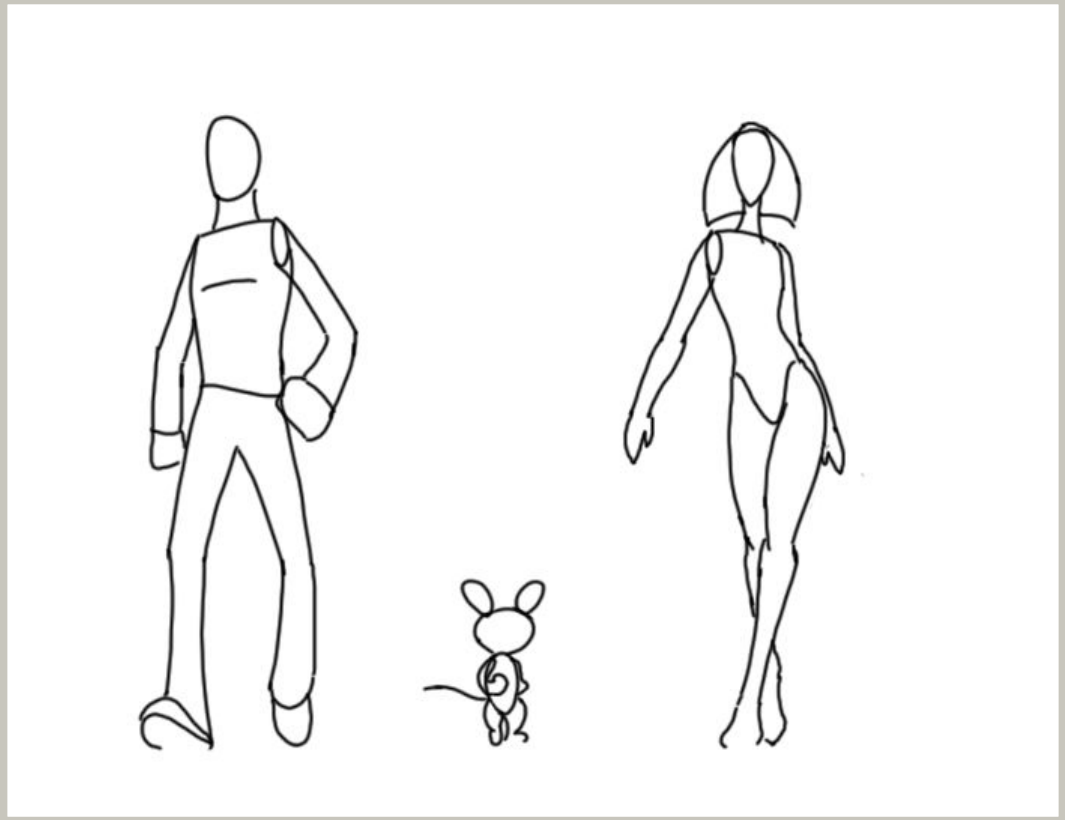
Получите книгу

«Разобраться в специях за 10 страниц».
Начните свое путешествие в чудесный мир специй.

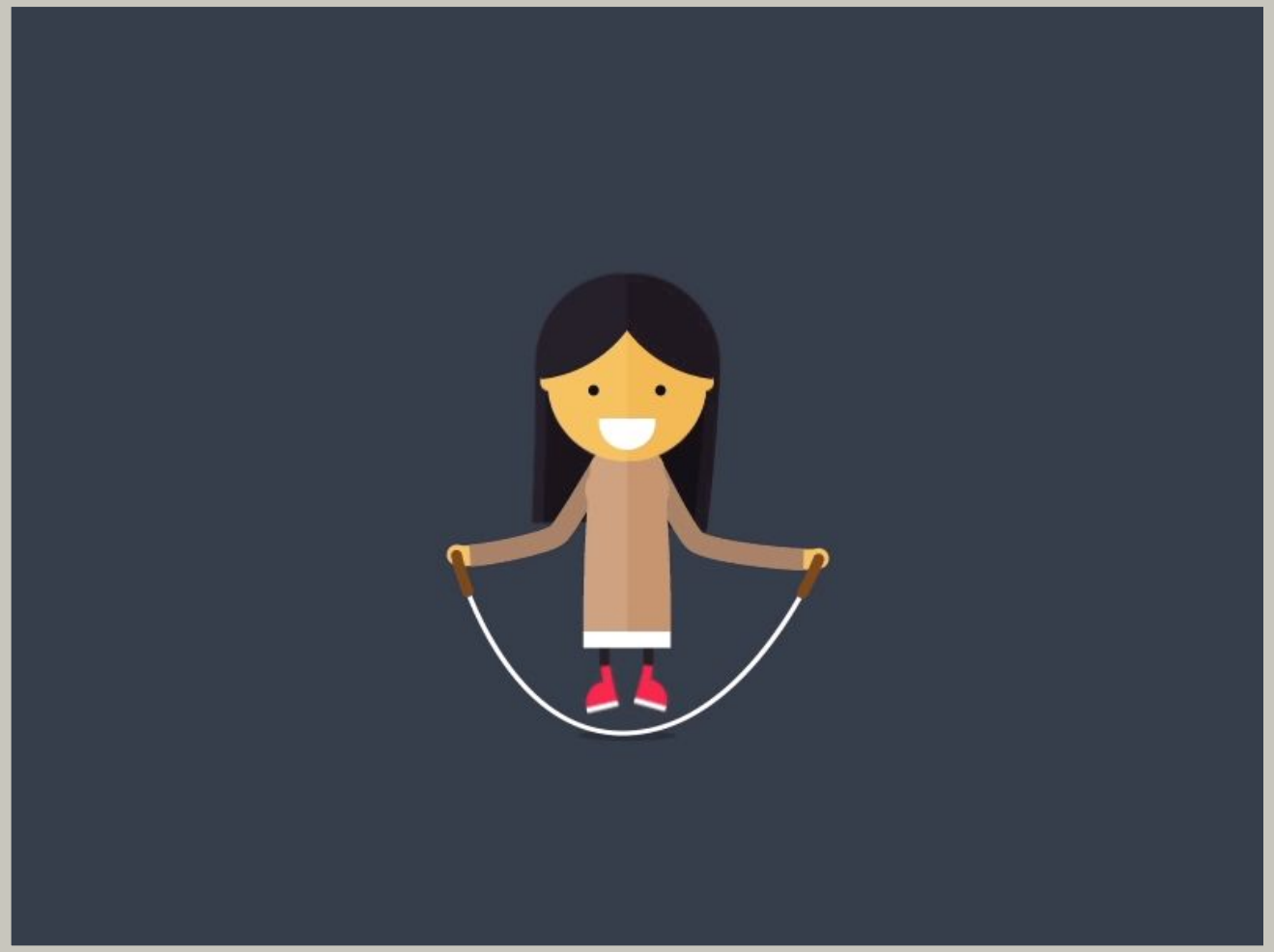
Физкультура

Физической активности должно быть достаточно. Она должна состоять из упражнений на выносливость и на интенсивность.

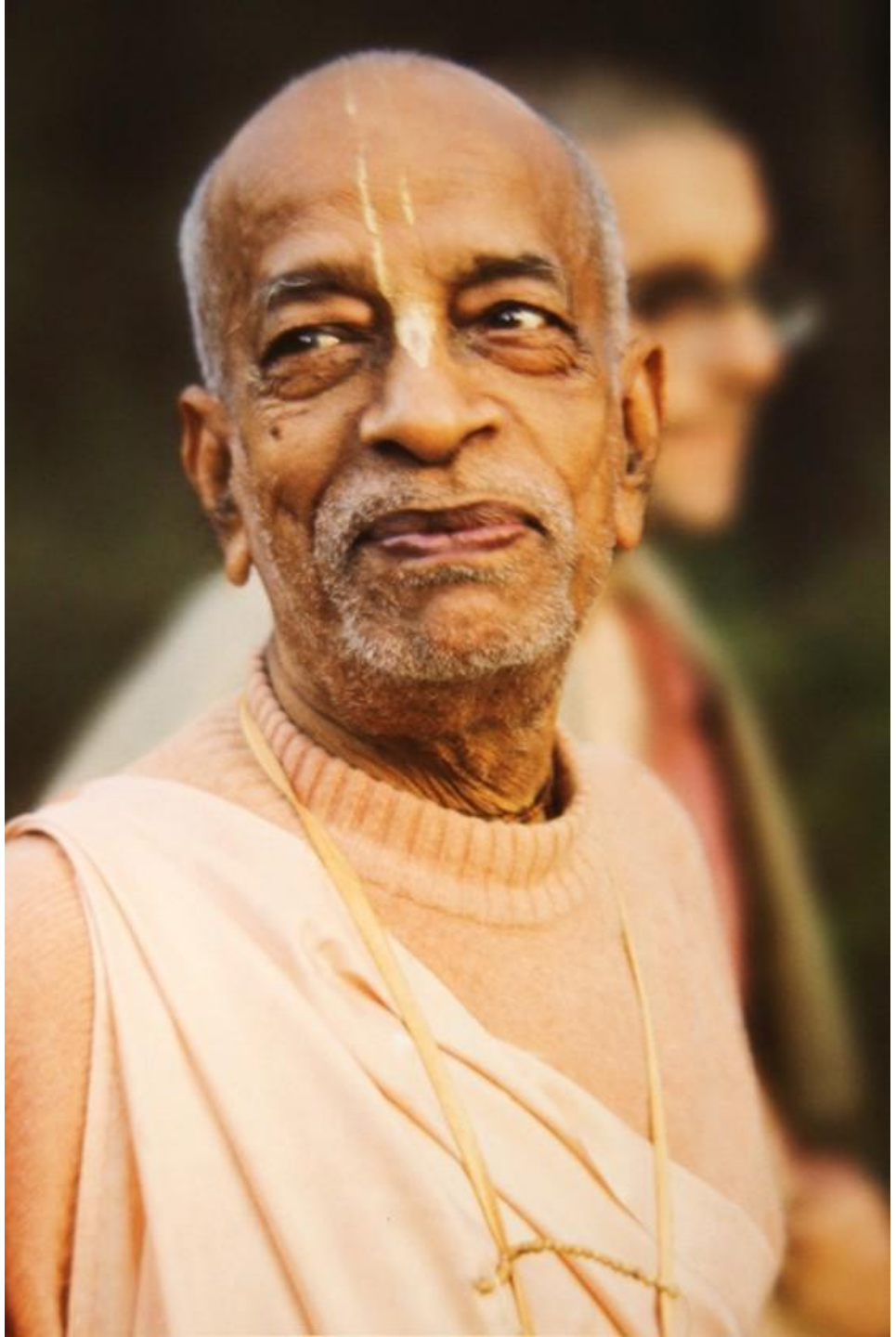
На выносливость



На интенсивность



А как же продукты питания???



Ответы на вопросы