



Похудение и очищение с Аюрведой

A collection of Ayurvedic ingredients including herbs, flowers, and small bowls of powders and oils. The background features a variety of green herbs, white frangipani flowers, and several small white and green ceramic bowls containing different colored powders and oils. The overall scene is set on a dark wooden surface.

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

A collage of various spices and herbs. In the foreground, there are several cinnamon sticks. Behind them, there are bowls containing cardamom pods (both green and brown), green cardamom pods, and sliced almonds. The background is a soft, light-colored surface.

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



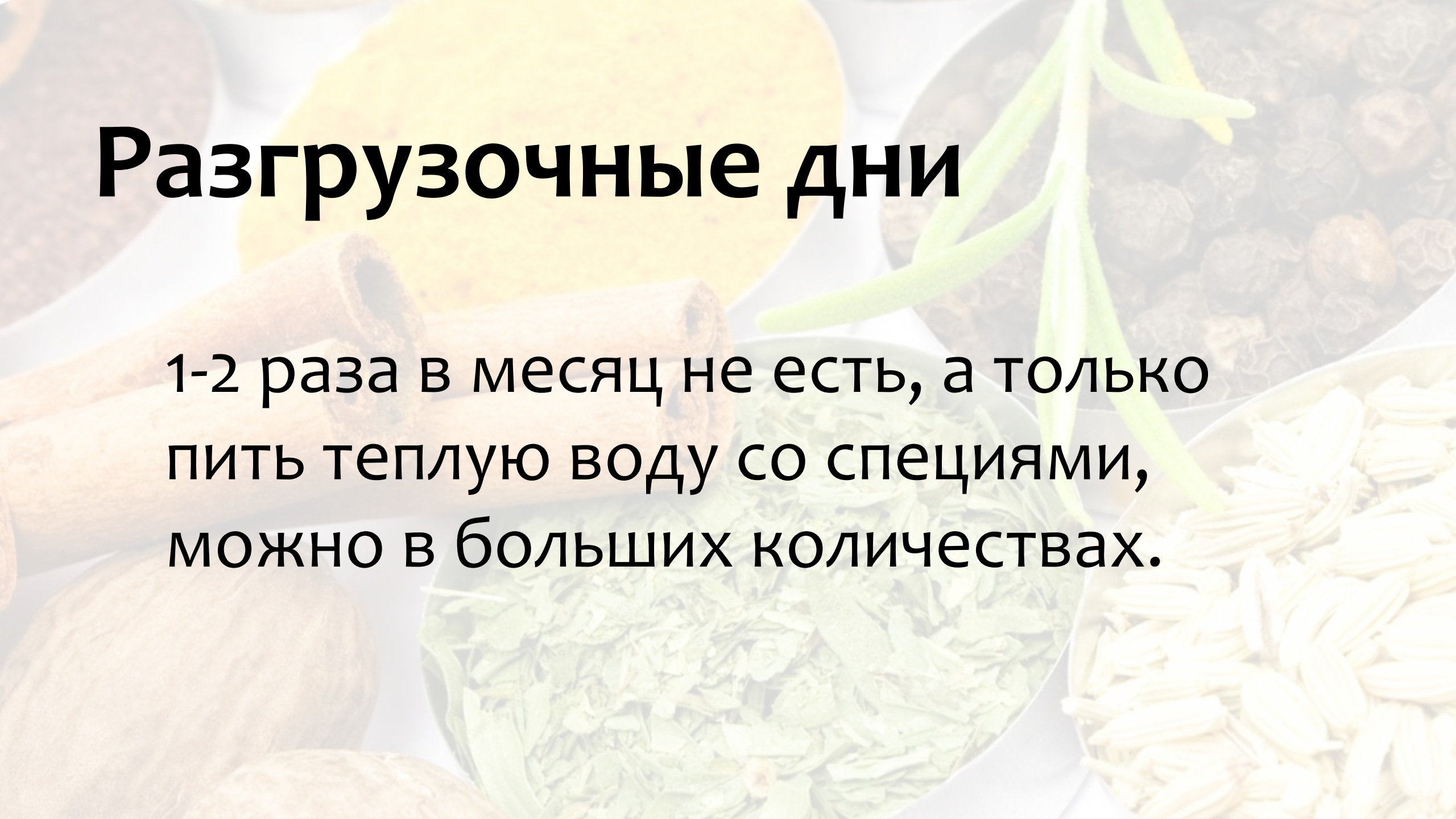
Приучаем организм к питанию в одно и то же время.

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



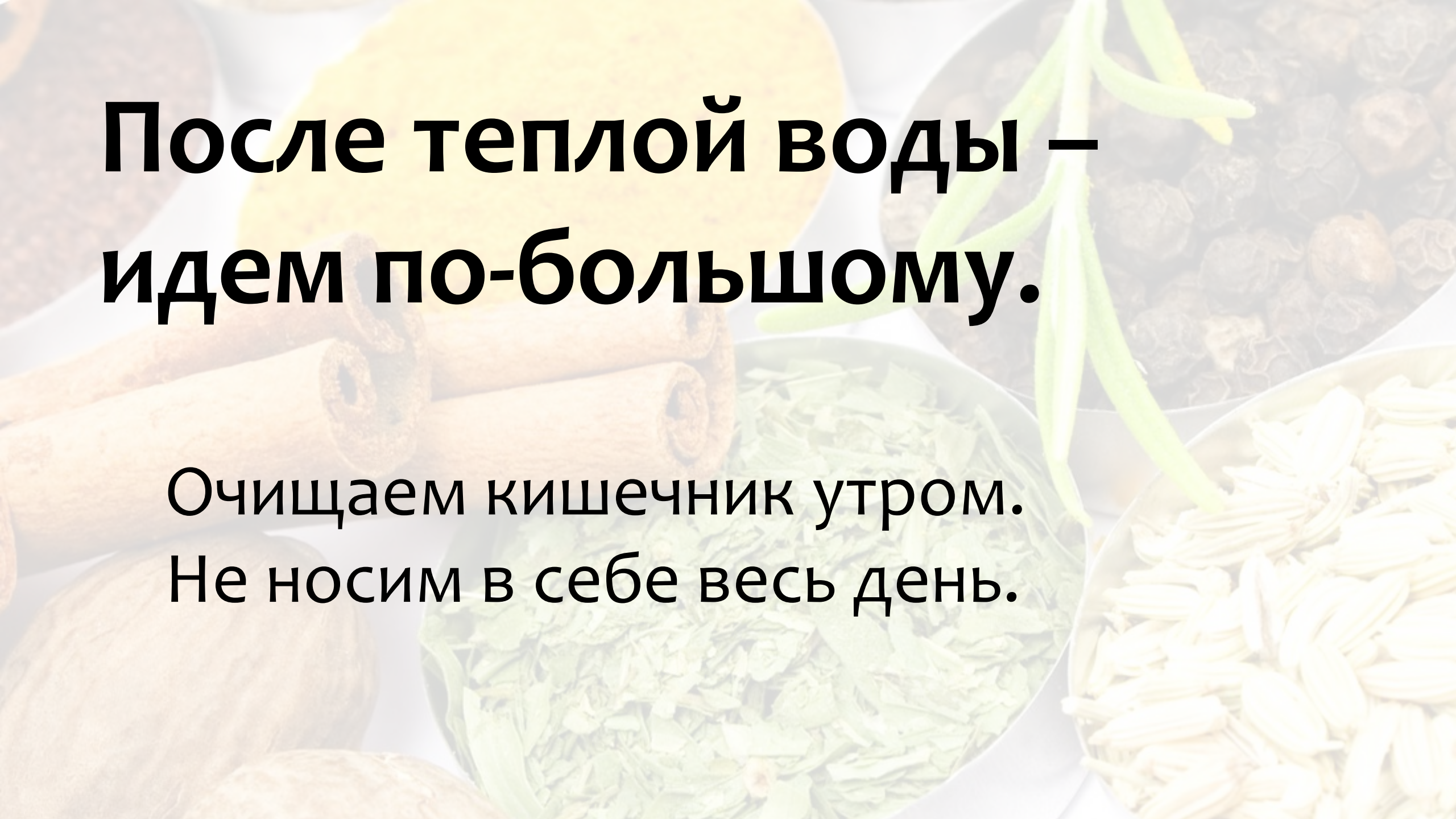
1-2 раза в месяц не есть, а только пить теплую воду со специями, можно в больших количествах.

Пьем теплую воду с утра

После пробуждения.

1 стакана хватит.

Чистую воду, классическая аюрведа не предлагает добавлять в нее что-либо.

A collage of various natural ingredients including cinnamon sticks, green herbs, and almonds. The background is a soft, light-colored overlay of these items, creating a natural and healthy aesthetic.

**После теплой воды –
идем по-большому.**

Очищаем кишечник утром.
Не носим в себе весь день.



**Продолжение
обучения**

Специи

The background of the slide features a collage of various spices. In the upper left, there are cinnamon sticks. To their right are several green cardamom pods. Below the cinnamon sticks are brown cardamom pods. In the lower right, there are sliced almonds. The entire background is slightly faded to make the text stand out.

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

Специи

The background image shows a variety of spices arranged in white bowls. In the top left, there is a bowl of bright yellow turmeric powder. To its right, a bowl contains dark brown, round cardamom pods. In the center, there are several long, thin, green cardamom pods. Below the turmeric, there are several cinnamon sticks. In the bottom left, there are whole nutmegs. In the bottom right, a bowl is filled with sliced almonds.

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

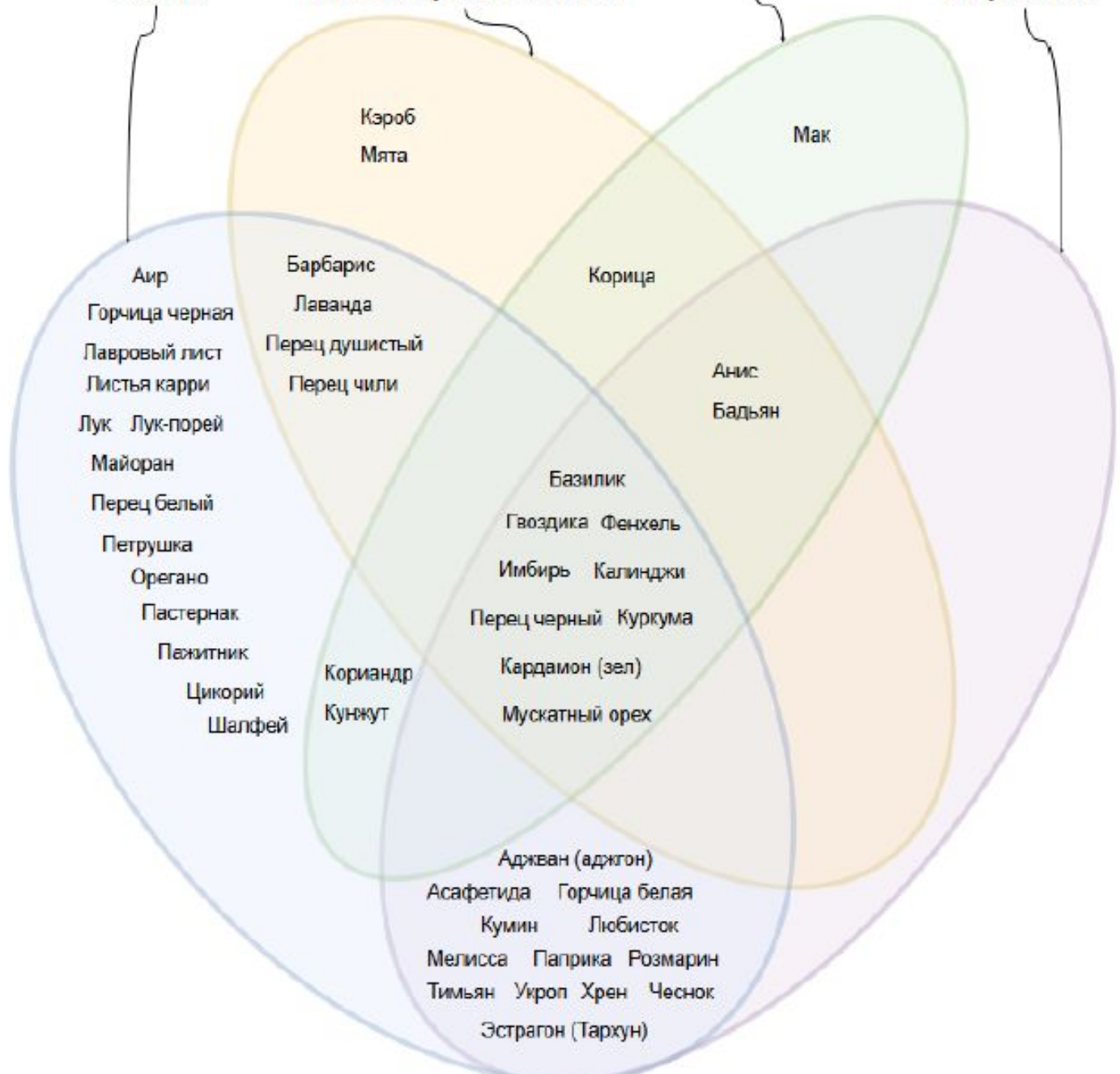
Охлаждают	Чуть согревают	Согревают	Жгучие
Кориандр	Аир	Аджван, Аджгон	Горчица белая
Кумин	Анис	Асафетида	Перец чили
Лаванда	Бадьян	Гвоздика	Перец черный
Мелисса	Бasilик	Горчица черная	Хрен
Мята	Барбарис	Имбирь	
Пастернак	Кардамон (зел.)	Калинджи	
Укроп	Кунжут	Корица	
Фенхель	Куркума	Кэроб	
Цикорий	Лавровый 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

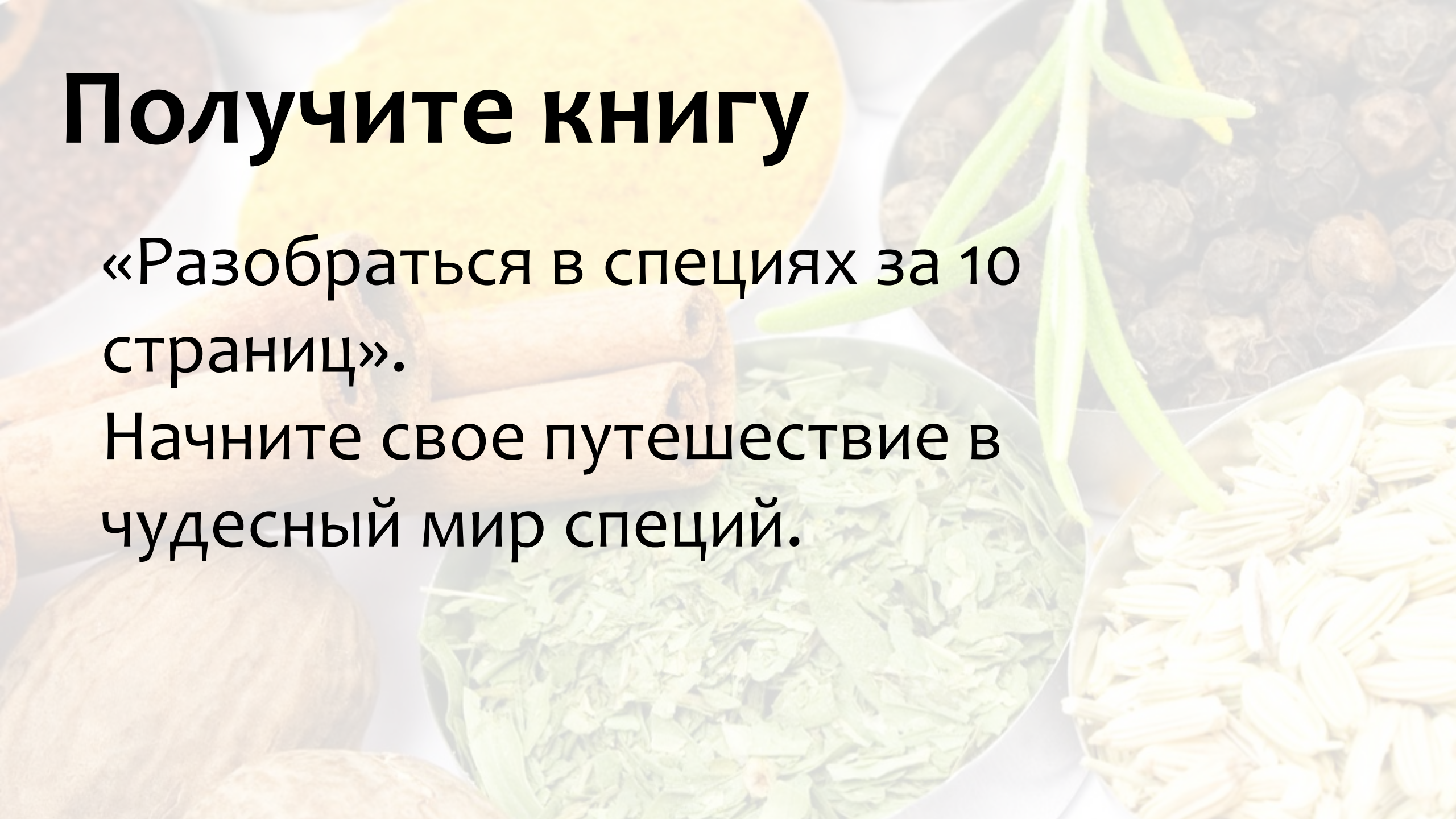
**В соленья и
маринады**



Получите книгу

«Разобраться в специях за 10 страниц».

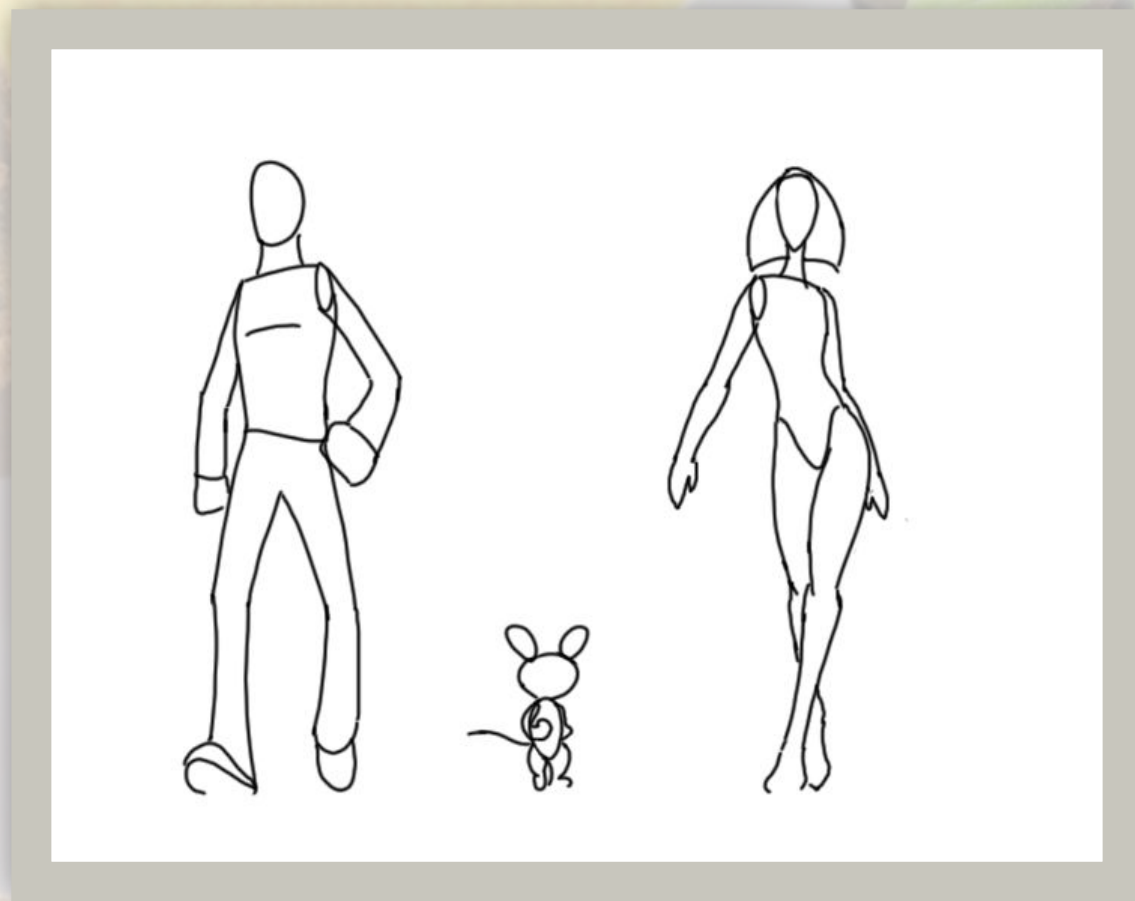
Начните свое путешествие в чудесный мир специй.



Физкультура

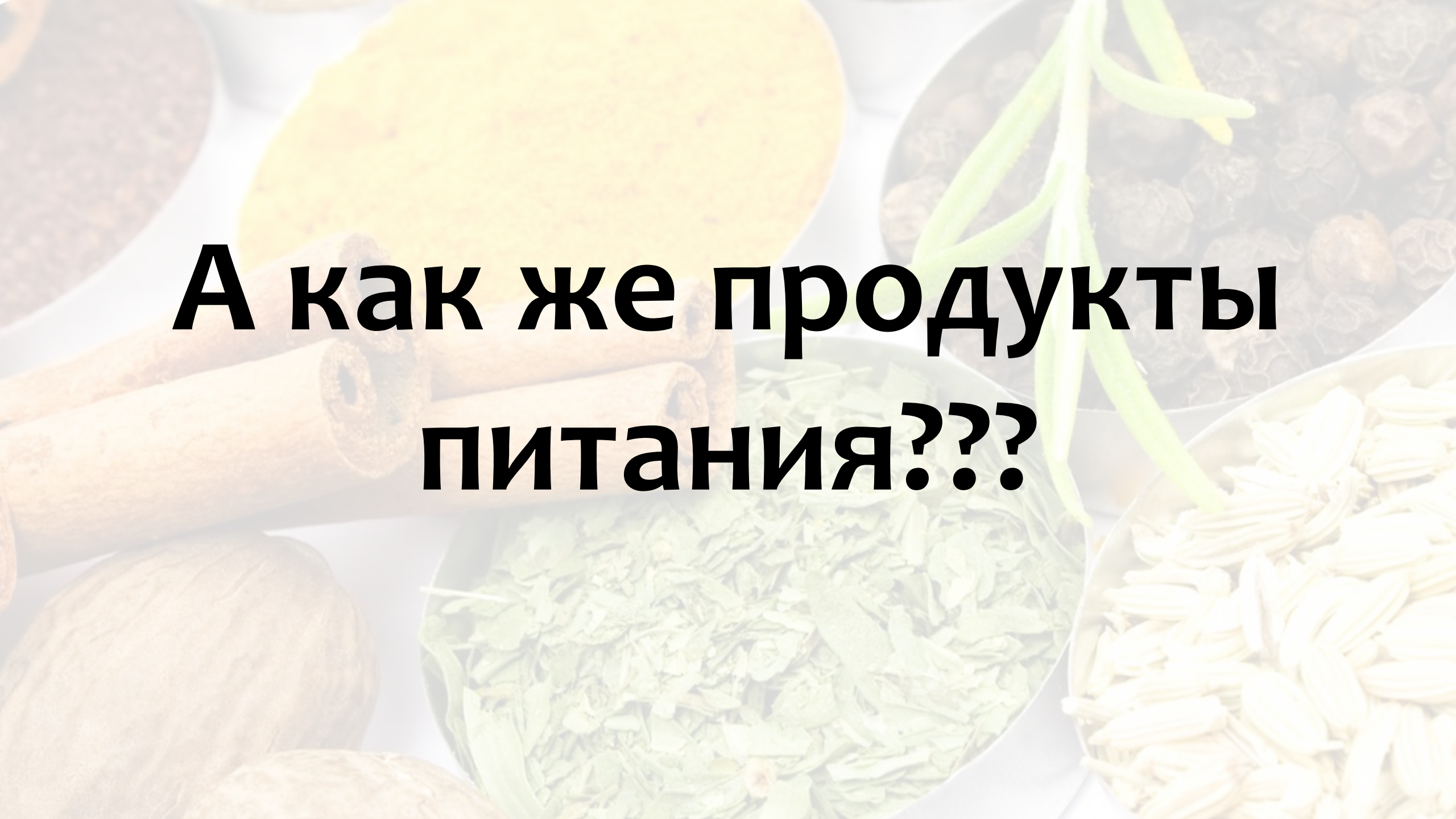
Физической активности должно быть достаточно. Она должна состоять из упражнений на выносливость и на интенсивность.

На выносливость

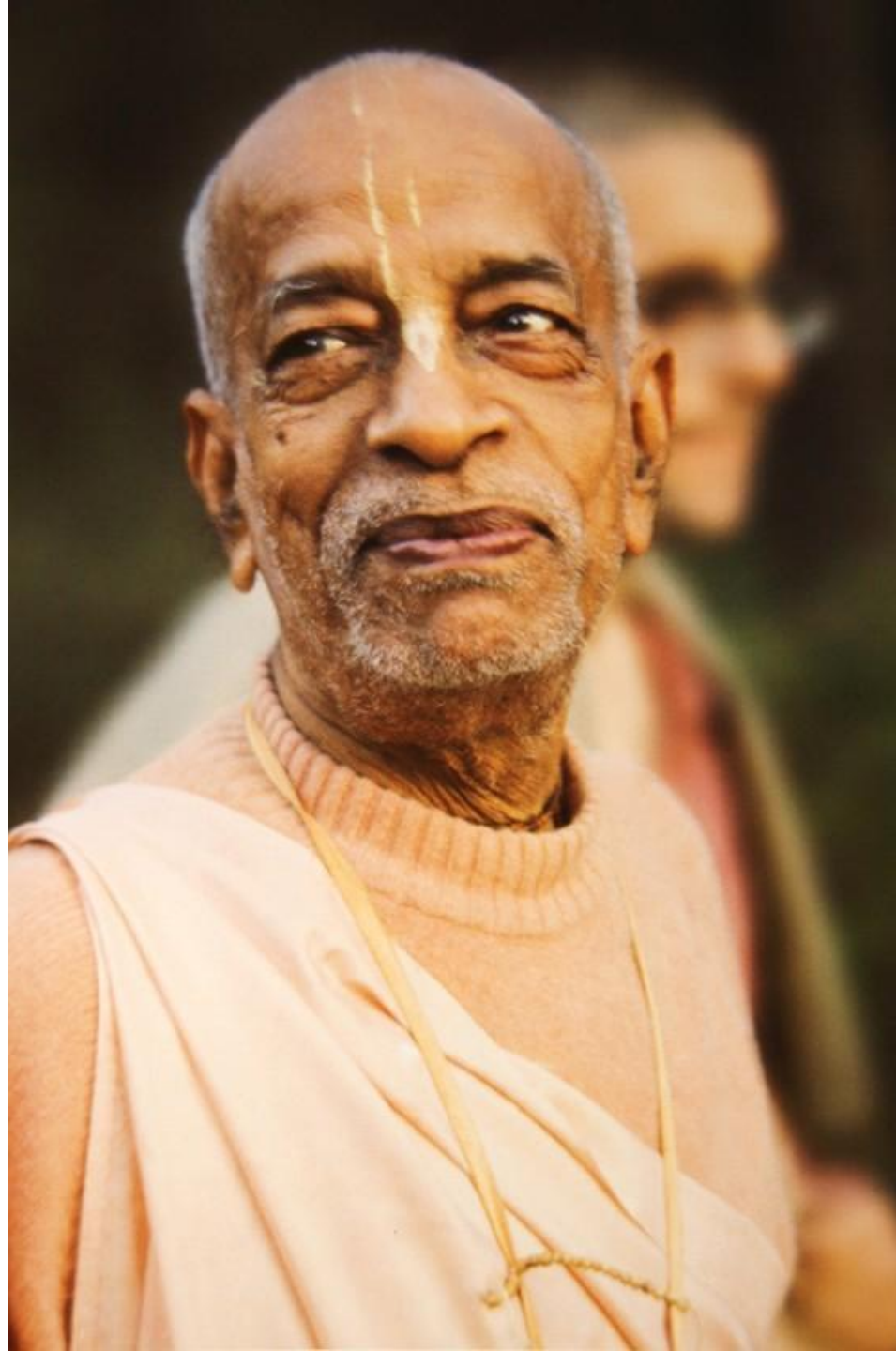


На интенсивность





**А как же продукты
питания???**



Ответы на вопросы