Автор: Shadowshaper
05.01.2008 00:04 -

Что люди обычно едят?
Много чего: полезное и не очень, вкусное и не очень, любимое и не очень. И этот процесс - проходит у всех по разному.
Кто-то радуется процессу поглощения и возможности полакомиться чем-то о вкусным.
Кто-то - процессу насыщения и ощущения сытости.
Кто-то - возможности полакомить себя приятными вкусами и соответственно впечатлениями.
Еда - неотъемлемая часть нашей жизни, привносящая в нее свои краски и удовольствия.

Но часто ли мы задумываемся о том - как сделать процесс питания максимально насыщенным и эффективным? И не только по поглощению, насыщению и впечатлениям, но и по выполнению прямого назначения питания - интеграцию ресурсов в организм для поддержания его существования и развития.
И сейчас - существует множество теорий и обоснований различного вида питания. На разные вкус и цвет. И все они - сводятся к тому, чтобы дать организму то, что ему недостает.
И вот уже - изнуряющие диеты, посты, выбор продуктов. А что по сути?
По сути - необходимо, чтобы то, что кушает человек - шло лишь его организму на пользу и не нарушало тех процессов, которые должны быть в здоровом организме. А если эти процессы нарушены - нужно с помощью питания их восстанавливать. И все. И тогда организму будет проще и легче.
Но уже сейчас каждый человек, даже не меняя рацион своего питания, может помочь своему организму через еду.

1. Относитесь к еде как к живому существу, которым вы собираетесь подкрепить свой организм. Отнеситесь к нему с любовью и вниманием.
2. Благодарите продукт за то, что он сейчас в ваших руках и сделает для вас очень важное и нужное дело и попросите его помочь вашему организму.
3. Кушая продукт, не отвлекайтесь: думайте о том, что этот продукт даст вашему организму, представляйте себе как он насыщает вас, оздоравливает, омолаживает и делает вас красивее.
4. Очень внимательно кушайте, наслаждаясь вкусом и процессом.

И тогда - любая еда станет и полезнее, и вкуснее, и сытнее!

Приятного аппетита! http://vladeslava.ru/blog/sosredotochtes-na-ede

Автор: Shadowshaper
05.01.2008 00:04 -