



Мария Вугман,
нутрициолог

3 За последние десять лет мир увидел сотни самых разных диет. Мужчины, как и женщины, искали «быструю таблетку» для того, чтобы сбросить лишний вес и привести себя в форму. Ни одна из диет не давала долгосрочный результат и способствовала расстройству пищевого поведения. Отказ от продуктов, запрет на определенные сочетания, мифы о вреде воды во время приема пищи и другие шаблоны крепко засели в головах моих клиентов.

Эта книга – мой способ напомнить людям о потребностях организма, которые невозможно покрыть, соблюдая кето, сыроедение, овощную и другие диеты. Человек должен питаться сбалансированно, выбирая цельные и натуральные продукты себе в пищу. Медицинская индустрия развивается с каждым годом и обязанность позаботиться о своем здоровье ложится на нас самих, если мы не желаем пить ежедневно горсть таблеток.

В моем понимании осознанное питание начинается со знаний о том, сколько, когда и чего нам нужно. Осознанное питание – это не про отказ от животных продуктов или голодание по 18 часов. Достаточно получить качественное образование в сфере нутрициологии, диетологии, чтобы раз и навсегда закрыть вопрос со строгими диетами, улучшить свое здоровье и качество жизни.

Я занимаюсь нутрициологией более десяти лет и на вопрос, который часто слышу: «Где получить образование?» – не могу дать ответ. Этот путь в десяток лет не получить за два или шесть месяцев курсов. Все люди очень разные и потребность в пище у них разная. Нам смогли навязать анорексичный тип фигуры, к которому стремились все девушки. Невозможность достичь желанного из-за генетических особенностей сводили с ума женщин и сильно влияли на самооценку. Пора бы уже понять, что все женщины прекрасны в своей фигуре. Особенно, когда они светятся здоровьем. Блондинки, брюнетки, высокие и пониже, с широкими бедрами и узкими, кудрявые и с прямыми волосами – все по-своему красивы, когда здоровы и выглядят ухоженно. Я призываю вас полюбить свое тело и научиться правильно о нем заботиться. Надеюсь, эта книга станет вашей настольной. Открывайте ее каждый раз, когда снова возникает желание испытать на себе новую диету.

Меня зовут Мария Вугман, я нутрициолог с 2012 года. И мы рассмотрим с вами сложную и важную тему – питание, рацион и ментальное здоровье.