



Марія Вугман,
нутриціолог

Протягом останніх десяти років світ побачив сотні різноманітних дієт. Чоловіки, як і жінки, шукали “швидку пігулку” для того, щоб скинути зайву вагу і привести себе у форму. Жодна з дієт не давала тривалого результату і сприяла розладу харчової поведінки. Відмова від продуктів, заборона на конкретні поєднання, міфи про шкідливість води під час приймання їжі та інші шаблони міцно застрягли у головах моїх клієнтів.

Ця книга – мій спосіб нагадати людям про потреби організму, які неможливо покрити, дотримуючись кето, сиродієт, овочевої та інших дієт. Людина повинна харчуватися збалансовано, обираючи цільні та натуральні продукти для свого харчування. Медична індустрія розвивається щороку і обов'язок потурбуватися про власне здоров'я покладається на нас самих, якщо ми не бажаємо щоденно вживати жмені пігулок.

У моєму розумінні свідоме харчування починається зі знань про те, скільки, коли і що нам потрібно. Свідоме харчування – це не про відмову від тваринних продуктів або голодування по 18 годин. Вистачить отримати якісну освіту у галузі нутриціології, дієтології, щоб назавжди закрити питання з жорсткими дієтами, покращити стан свого здоров'я та якість життя.

Я займаюся нутриціологією більше десяти років і на питання “де отримати таку освіту?” не можу дати відповідь. Цей шлях тривалістю десять років не отримати за два чи шість місяців курсів. Всі люди дуже різні і потреба у харчуванні у них різна. Нам змогли нав'язати анорексичний тип фігури, до якого прагнули всі дівчата. Неможливість досягти бажаного внаслідок генетичних особливостей зводили з розуму жінок і дуже впливали на самооцінку. Час вже зрозуміти, що всі жінки прекрасні у власній фігурі. Особливо коли вони випромінюють здоров'я. Білявки, брюнетки, високі і низенькі, з широкими стегнами і вузькими, кучеряві і з прямим волоссям – всі по-своєму прекрасні, коли здорові і доглянуті. Я закликаю вас полюбити власне тіло і навчитися правильно про нього піклуватися. Сподіваюся, ця книга стане вашою настільною. Гортайте її щоразу, коли виникне бажання випробувати на собі нову дієту.

Мене звати Марія Вугман, я нутриціолог зі стажем з 2012 року. І ми розглянемо з вами складну і важливу тему – харчування, раціон і ментальне здоров'я.