

Каждый день приходишь с работы и думаешь: «Да кому оно сдалось, это правильное видовое питание. Вон на улице толпами ходят пищевые наркоманы. И ничего, живут ведь как-то...». Вот из-за подобных мыслей мне и пришлось искать возможность придания огласке своего нынешнего стиля жизни и способа питания. Авось и до духовной составляющей недалеко..

В целом за полгода, как я стала интересоваться и практиковать сыроедение, многое изменилось в моих взглядах на то, как надо питаться и что действительно нужно человеку. В первые месяцы мне было легко и хорошо физически, но я беспокоилась, что мне может нехватать каких-либо витаминов, минералов ит.п. Ведь старая шарманка общественного мнения сидит в каждом из нас, и твердит нечто схожее. Не говорю уж о мясоедах, для которых жизнь без животного белка сразу смерть. Ей богу, пишу и смешно становится. И я под влиянием этого «голоса» в голове, считала по таблице питательных веществ всю еду, что я употребляла за день, даже порой взвешивала каждый продукт, чтобы посмотреть, а насколько мой рацион сбалансированный. А ела я на тот момент порядка 3-5кг свежих фруктов и овощей, что только попадались мне под руку и то по всем показателям мне чуть-чуть не хватало до нормы. И за месяц даже при своем небольшом весе, в итоге, я умудрилась потерять 5кг. Как же было страшно тогда. «А вдруг вес так и будет падать, так ведь и до анорексии не далеко». Но мои опасения не оправдались, больше с тех пор я ни похудела ни на килограмм. Да и теперь, смотря на себя в зеркало, мне всё кажется вполне гармоничным, т.к., увидев реально девушек с комплекцией «кожа да кости», я радостно выдохнула: «Ооо, мне да такого еще далеко. И слава богу, значит все хорошо и я на верном пути».

К чему я это, а к тому, что, наверное, на первом этапе это нормально, ведь потом с поступлением новой информации и после знакомства с другими людьми, практикующих живое питание, я поняла, что необязательно есть каждый раз «от пуза», и килограммами поглощать фрукты и овощи, можно спокойно обходиться тем количеством еды за один прием пищи, сколько,

например, помещается у тебя в ладонях. И это в последствии дает приятную легкость и энергию. Просто каждый из нас перестал прислушиваться к тому, что действительно хочет наше тело, и процессом «поедания» завладел наш мозг.

И вот, после пары раз, когда я объедалась на столько, что у меня реально болел живот от слишком большого количества еды, я задумалась, а почему у меня как у других обычных людей не работает этот, так называемый «вкл/выкл», который бы говорил о том, что я сыта?! Ответ пришёл в результате эксперимента. Когда я действительно захотела есть и начала с наслаждением грызть очередное яблоко, я очень внимательно отслеживала момент, когда же мне мозг скажет, что желудок полон. И этот момент настал, но он настолько тихий, что если в момент поедания пищи вы сконцентрированы на чем-то другом, кроме как на себе и своем желудке, то вы с легкостью этого не заметите и так и продолжите запихивать в себя еще больше и больше, пока уже окончательно не станет тяжело и не станет тянуть живот. «А ведь со мной так и происходило!» — осенило меня. Ведь ела я в основном на рабочем месте в течении всего дня, в то время, когда голова была сконцентрирована на работе.

Одной проблемой меньше решила я, но возник другой фактор – психологический. Дома варят еду, вокруг люди едят варёное, друзья, коллеги, близкие, родственники. Почему они это делают?! Неужели они не замечают как их рацион создает все новые и новые проблемы с их здоровьем. И тут ко мне закралось сомнение: «А может это я такая внушаемая? И просто поверила кому-то на слово, что сыроедение это путь к здоровью и долголетию».. И после стала срываться на вареное. И вот тут то меня и поджидал ответ. Ведь каждый раз, съев, что-то не живое, со мной в буквальном смысле могло случиться что угодно: температура, тошнота, боль в горле, сопли и не только.

Теперь после пары-тройки таких эксцессов, у меня как-то больше доверия к самой себе, нежели к другим. Главное оставаться ответственной перед самой собой, и осознанно относиться к выбранной еде, ведь всё, что мы съедим, скажется на нашем

теле.

Поэтому со вчерашнего дня я решила рассказывать людям о том, что я съела за целый день, так они смогут видеть, что и на грушах с яблоками можно прекрасно себя чувствовать, да и я буду обдуманнее подходить к выбору продуктов.

Пятница

Сознательное начало моего сыроедного питания



7:40



10:40

11:45

12:00



15:00



21:00