

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ЛОРЕН КОРДЕЙН

ПАЛЕОДИЕТА

ЕШЬТЕ ТО,
ЧТО ПРЕДНАЗНАЧЕНО
ПРИРОДОЙ,
ЧТОБЫ СНИЗИТЬ
ВЕС И УКРЕПИТЬ
ЗДОРОВЬЕ



MYBOOK

Анна Павлова
Краткое содержание
«Палеодиета. Ешьте
то, что предназначено
природой, чтобы снизить
вес и укрепить здоровье»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204427

Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Правильно питаться и повышать качество жизни призывает автор книги «Палеодиета», американский ученый Лорен Кордейн. Он вместе с диетологами и антропологами изучил, чем питался древний человек в эпоху палеолита, и создал систему

для поддержания современниками своего веса в норме. Многие пытаются скинуть лишние килограммы и пробуют достичь стройности за счет разнообразных диет, способных дать лишь кратковременный результат. Добиться здорового веса можно за счет правильно выстроенного питания, близкого к рациону предков, и благодаря приготовлению блюд из качественно обработанных продуктов, в которых соблюден баланс между белками и углеводами, а также жирами и полиненасыщенными веществами. Какая продукция полезна для поддержания веса в норме и здорового состояния организма, можно узнать из книги «Палеодиета». В издание добавлен сборник рецептов, соответствующих принципам системы Кордейна. Следование палеодиете в долгосрочной перспективе может избавить от целого букета заболеваний.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье»

Содержание

Вступление	5
Что такое палеодиета?	7
Не просто одна из диет	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье

Вступление

Диета из просто полезного превратилась в модное занятие. Люди следуют продиктованным режимам питания, но не задумываются об истинной пользе. Новые системы похудения в очередной раз обещают волшебный эффект в виде потери лишних килограммов, но вес всегда возвращается.

Не все режимы питания эффективны в равной степени. Чтобы разобраться в разнообразном мире диет и понять, какая система принесет пользу для здоровья, а не только поможет на время влезть в бикини, Лорен Кордейн написал эту книгу. Он связался с мировыми диетологами, антропологами и с их помощью выяснил, что включало в себя питание предков, и какие продукты придают людям здоровый вид, стройность, энергичность.

Читатель познакомится с палеодиетой, или палеолитической диетой – новым подходом к питанию, возвращающим к истокам, и рационом, который базируется на продуктах, составлявших трапезу древних людей.

Что такое палеодиета?

Не просто одна из диет

Человек заикливается на прогрессе и не думает, что организм определился со своими нуждами еще в эпоху палеолита, задолго до цивилизационного скачка. Единственной системой питания в мире, соответствующей генетической структуре человека, можно считать палеодиету, которая подходит всем людям, потому что прошлые поколения питались именно так.

В рационе людей эпохи палеолита не было:

- молочных продуктов;
- зерновых культур;
- соленой пищи.

Зато человечество употребляло:

- сахар из меда, добыть который было сложно;
- мясо диких животных, что способствовало накоплению в их организмах большого количества белка и низкой доли углеводов;
- полезные жиры.

Палеодиета схожа с другими диетическими режимами питания только в малом объеме потребляемых углеводов. Со-

временные диеты, рассчитанные на быстрый уход лишних килограммов за счет снижения количества углеводов продуктов, характеризуются:

- потреблением малого количества белков и углеводов;
- отсутствием ограничений по потреблению жирной и соленой пищи, обработанного мяса и молочных продуктов;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.