

Какая еда нужна нашим детям

Питание и физическое вырождение



Автор курса "Здоровые детки"



Людмила
Мусатова



- специалист по функциональному питанию (ГИНФО г. Москва)
- разработчик оздоровительных программ с 2009 г.
- консультант по ГВ и ведению беременности с 2003 г.
- йогатерапевт (РУДН г. Москва)
- диагност, член международного общества натуральной медицины
- сертифицированный Велнес Консультант Университета Натуральной Медицины Сан-Димас, Калифорния, США
- руководитель центра Витамакс г. Ижевск

- В современном цивилизованном обществе существуют тысячи различных теорий и систем, разнообразных диетических рекомендаций, в которых путаются даже специалисты по питанию.

- ▣ В книге доктора Вестона Прайса «Питание и физическое вырождение», впервые изданной в 1939 году, были наглядно продемонстрированы не только преимущества традиционного питания, но и приведены примеры реальных рационов питания народов, которые сохранили приличный уровень здоровья и хороший генетический потенциал.

- Начиная прикармливать малышей естественными продуктами и готовя им в соответствии с этими принципами, мама прививает ребенку здоровый вкус и полезные привычки, которые не позволяют ему наслаждаться «заменителями еды».
- Питание-это порой единственный способ для женщины как-то поддержать свое здоровье, поэтому Ассоциация Профессиональных Акушеров (АПА) рекомендует естественное питание как основу рациона беременной и кормящей женщины.

Жиры

- ▣ Жиры животного и растительного происхождения в пищевом рационе представляют собой концентрированный источник энергии и снабжают организм строительным материалом для клеточных мембран и множеством гормонов и гормоноподобных веществ.
- ▣ До 1920г-аллергические болезни и коронарная болезнь сердца встречались очень редко. В наше время –это более 40% от всех заболеваний и смертности

Насыщенные жиры

- Насыщенные жирные кислоты не портятся при нагреве!
- Это животные жиры и масла из растений тропического происхождения
- НЖК составляют не менее 50% процентов клеточных мембран, придавая им необходимую упругость и целостность для нормальной работы. Защищают печень от токсинов, укрепляют иммунитет, необходимы для правильного усвоения Омега-3

- ▣ Животные жиры 0,8 гр на вес тела
- ▣ Растительные жиры 20% от общей массы потребления жиров

Молоко и молочные продукты

- ▣ Нет другой темы, которая вызывала бы столько разногласий и даже ссор, как потребление молока
- ▣ Об этом отдельный вебинар для всех, кто оставит заявку

О пищевых аллергиях и особых диетах

- ▣ Аллергия является бичем значительной части населения
- ▣ Не так давно было доказано, что развитие таких заболеваний как рак, диабет, рассеянный склероз и шизофрения может быть связано с пищевой аллергией.
- ▣ Нарушение микробиома кишечника, повышенная проницаемость клеточных мембран, нарушение всасывания в кишечника, сниженное количество клетчатки в рационе , жиров, снижение выделительной функции организма , паразиты и простейшие ведут к формированию аллергии

Подробно о ...

- онлайн Курс «Здоровые Детки»
- день 1й 13.03 в 18.00мск-физиологические особенности системы пищеварения детей первых трех лет. Формирование процессов отклонения
-
- 2й 14.03 в 17.00мск Паразиты, микробы и вирусы. Как противостоять и сформировать иммунитет.
-
- 3й. 15.03 в 9.00мск Опасность "полезных" продуктов для детей

Подробно о ...

- ▣ **Закрытый Чат ВК**
- ▣ Ссылка на запись всех вебинаров будет доступна еще 4 дня после семинара
- ▣ Для желающих ознакомиться вышлем правила проведения курса
- ▣ https://vk.com/zdorovue_detki
- ▣ Стоимость 1 800р, при оплате до 12 марта 21.00, после 21 00р

Благодарю всех за внимание!

Автор курса "Здоровые детки"



Людмила
Мусатова

