

Дмитрий Марышкин

Дао-диета



От гармонии к совершенству

Дмитрий Марышкин

**Дао-диета. От гармонии
к совершенству**

«Издательские решения»

Марыскин Д.

Дао-диета. От гармонии к совершенству / Д. Марыскин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939118-6

Дао-диета — это образ жизни и питания, направленный на крепкое здоровье, идеальную фигуру, гармонию внутри и совершенство снаружи.

ISBN 978-5-44-939118-6

© Марыскин Д.
© Издательские решения

Содержание

Единство, здоровье и питание	6
Яд или лекарство	6
Дао-диета. Гармония в теле и баланс в еде	7
Дао еды	7
Единство мира и еды	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дао-диета

От гармонии к совершенству

Дмитрий Марыскин

*Самый приятный и естественный путь к здоровому, стройному
и совершенному телу.*

© Дмитрий Марыскин, 2018

ISBN 978-5-4493-9118-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об Авторе

Дмитрий Марыскин – специалист в области восточных методов саморазвития, стратегического управления и достижения успеха. Автор более 100 книг на русском и английском языках.

Единство, здоровье и питание

Яд или лекарство

*Правильное и гармоничное питание – будет для нас лекарством.
Неподходящая или избыточная пища – может стать ядом.*

Необходимо серьёзно относиться к своему рациону питания. Ведь любая пища может стать ядом и нарушить изначальную гармонию жизни.

Все новомодные диеты с преобладанием одного или нескольких продуктов способны вызвать сильный дисбаланс в организме. Нарушить его первооснову – изначальное здоровье и гармонию с окружающей средой.

Правильно подобранное питание станет не только отличным профилактическим средством от множества заболеваний, но и лекарством в случае их возникновения.

Не бывает для всех одной общей диеты, также как и не бывает двух одинаковых людей. Следует всегда руководствоваться интуицией и подбирать индивидуальный рецепт подходящего питания.

Никто кроме нас самих не знает, как восстановить природный баланс и связь с окружающим пространством. Никто кроме нас не сможет подобрать подходящую для этого диету.

Чтобы не сбиться с правильного пути нужно следовать желаниями своего сердца. Но не искажённым и извращённым жаждам, а тем незаметным подсказкам организма, которые он даёт, указывая верное направление. Одной из таких интуитивных подсказок является реакция мышц и уровень энергии на различные продукты питания.

Так взяв в руку выбранный продукт, мы сразу почувствуем либо силу, ощутим, как мышцы наполняются энергией и организм оживает, либо почувствуем упадок и слабость. Такой простой тест при выборе полезной еды избавит от всех неподходящих, испорченных и вредных для нас продуктов. Он спасёт нашу жизнь от множества заболеваний, вызванных неправильным и неподходящим питанием.

Еда может стать ядом для тех, кто не прислушивается к своему организму, и для кого питание – лишь мертвый ритуал и жажда вкусовых излишеств.

На Востоке, в отличие от Запада, к еде всегда относились серьёзно, со всеми почестями и уважением. Ритуалы приёма пищи были таинством соприкосновения с окружающим миром, священным актом единения. Поэтому там до сих пор не знают множество недугов и болезней, которые поглотили сейчас весь западный мир.

Следует помнить, что любой избыток, а также неподходящие продукты могут стать ядом, который медленно будет лишать сил и энергии. Поэтому пренебрежительное отношение к своему питанию – равносильно неприятию себя, жизни и окружающего мира.

Дао-диета. Гармония в теле и баланс в еде

Дао-диета – это приятный процесс совершенствования своего тела с помощью естественного питания, процесс познания единства и гармонии с миром и самим собой.

Дао еды

Еда может погубить, а может исцелить. Может питать, давать энергию и силы, а может их отнимать. Может создать гармонию в теле, а может разрушить изначальный природный баланс.

Используя четыре главных правила питания, описанные в этой книге, мы сможем достигнуть гармоничного состояния, стройного, красивого и здорового тела, улучшить обмен веществ и общее качество нашей жизни.

Единство мира и еды

Естественная целостность еды – залог здоровья и гармонии внутри.

Нет более совершенного и подходящего питания, чем то, что создано на лоне природы. Миллиарды лет она неуклонно развивала и совершенствовала нас вместе, поддерживая баланс и единство мира.

Еда, созданная самой природой – это наиболее гармоничное и подходящее для нас питание. Всё в мире – это одно единое целое, один большой организм общего взаимодействия. И когда мы начинаем разрушать эту связь – гармонию и единство, то с неизбежностью наносим ущербность, и в первую очередь самим себе. Чем дальше мы уходим в питании от природы, тем менее пригодна становится для нас еда.

С развитием современных технологий человек всё больше отдаляется от своей изначальной природы, подменяя естественное питание на высокотехнологичную еду будущего. Но эта подмена естественного искусственным, живого мёртвым. Она разрывает хрупкое равновесие, связь между нами и окружающим миром. А разрушая единство и гармонию с миром, мы разрушаем и самих себя.

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.