Михаил Титов

ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ

Если ты относишься к 66% людей,
эта ошибка может разрушить твоё здоровье!

Михаил Титов

Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем. Если ты относишься к 66% людей, эта ошибка может разрушить твоё здоровье!

«Издательские решения»

Титов М.

Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем. Если ты относишься к 66% людей, эта ошибка может разрушить твоё здоровье! / М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855850-4

Многие люди считают, что вегетарианская или веганская диета — это судьбоносное решение, которое будет полезно для здоровья в целом. Для некоторых это может быть правдой. Но для других такая диета может быть смертельной.В 2007 году, прочитав книгу «Стройность для жизни», я решил попробовать преимущества вегетарианского питания. Каково было моё удивление, когда через несколько недель на диете я осознал, что такой режим питания мог навсегда разрушить моё здоровье.

ISBN 978-5-44-855850-4

© Титов М.

© Издательские решения

Содержание

Электронная книга и как ею пользоваться 6
Мои убеждения о вегетарианстве 7
Почему вегетарианство / веганство подходит не для всех 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Подумай дважды, прежде чем стать вегетарианцем Если ты относишься к 66% людей, эта ошибка может разрушить твоё здоровье!

Михаил Титов

© Михаил Титов, 2018

ISBN 978-5-4485-5850-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание: Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информационный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

Электронная книга и как ею пользоваться

Самое большое достоинство электронной книги состоит в том, что она очень практична. В обычной книге автор ссылается на источники для того, чтобы Вы могли получить дополнительную информацию о предмете книги. Вы можете отметить тех, кто Вам интересен и затем (позже) их изучить глубже.

Электронную книгу Вы фактически читаете со своего монитора, поэтому, если у Вас есть доступ к Интернету, Вы можете просто нажать на гиперссылку (синие подчёркнутые надписи), и немедленно будете доставлены к ссылке.

В этой книге Вы найдёте несколько гиперссылок, которые направят Вас к веб-сайтам, содержащим дополнительную ценную информацию, касающиеся этой электронной книги. Поэтому, всякий раз, когда Вы видите гиперссылку, я призываю Вас нажать на неё и узнать побольше о затронутой теме.

Мои убеждения о вегетарианстве

Каждый раз, когда вы оставляете комментарий о вегетарианстве или веганстве вы рискуете потрепать больше, чем несколько перьев. Существует огромные разногласия о том, какой тип питания лучше, и следует или нет когда-либо употреблять мясо.

Позвольте мне подытожить свою позицию по этому вопросу, так как, мне кажется, что у меня не получилось в прошлый раз её ясно разъяснить, и многие подумали, что я выступал за то, что каждый человек должен есть мясо, что не совсем так.

Я твёрдо верю в то, что все должны стремиться потреблять высококачественные, свежие, органические овощи местного производства каждый день. Вопрос состоит только в том, сколько овощей и какие именно овощи. Я считаю, что овощи, а не большое количество фруктов, обеспечивают мощный заряд питательных преимуществ, которые значительно улучшат ваше здоровье.

В качестве примера осложнений, возникающих из-за потребления слишком большого количества фруктов, можно привести следующее: я в качестве эксперимента решил придерживаться вегетарианской диеты, после прочтения серии книг на эту тему. В этих книгах было приведено несколько очень веских аргументов в пользу употребления фруктов.

Тем не менее, после нескольких недель употребления фруктов на завтрак я был ошеломлен, обнаружив, что мои триглицериды, при их измерении натощак, взлетели от менее 100 до почти 3 000 (да! Это не опечатка!). Очевидно, эта диета была не для меня, и быстро навредила моему телу. Я благодарен, что успел заметить свою ошибку, прежде чем стало бы слишком поздно.

Я подумал, что, если бы я продолжил следовать этой программе я бы, скорее всего, давным-давно скончался от сердечно-сосудистых заболеваний. Это не означает, что данная программа не работает для некоторых людей, так как я уверен в существовании огромной пользы от её использования. Однако она явно не работает для меня лично, и я считаю, что программа может стать катастрофой для людей такого же ярко выраженного «белкового типа», как у меня.

Однако я открыт к изменениям и смотрю на свою жизнь, как на гигантский эксперимент, чтобы увидеть, насколько здоровым я могу быть.

Ранее я употреблял мясо, по крайней мере, 1 раз в день, а чаще – 2 раза в день. В течение прошлого года я снизил потребление мяса до одного-двух раз в неделю и заменил большую часть мяса рыбой. Вся говядина и курица, которую я потребляю, органически выращена человеком, не произведена на фабрике.

После рассмотрения доказательств, кажется, что сырое органические молоко, вероятно, источник одного из самых здоровых белков, которые можно потреблять для укрепления здоровья, так как оно приносит огромную пользу для иммунитета и стимулирует рост мышц, если заниматься должным образом, тем более, что недостаток мышечной массы является проблемой для большинства людей.

Сырое молоко имеет максимальное значение биологической массы белка и максимальную усвояемость.

Я лично пью более 4 литров сырого органического молока каждую неделю с дополнительным приёмом сывороточного протеина, и я верю, что это и моя программа упражнений являются причинами того, что я был в состоянии уменьшить жировую массу своего тела до 10%, получить 5 кг. мышечной массы, потерять 12 кг. жира и выглядеть, как спринтер, а не марафонец, как раньше.

Почему вегетарианство / веганство подходит не для всех

Прежде чем идти дальше, я хочу подчеркнуть важность личных особенностей. Опасно говорить, что та или иная диета является правильной или «лучшей» для всех.

Пожалуйста, поймите, что я вовсе не утверждаю, что каждый должен есть мясо или что определённо никто не должен есть фабрично изготовленное мясо, вред от употребления, которого, может превысить пользу в большинстве случаев из-за хорошо «задокументированных» проблем, которые проявляются только при готовке этого мяса.

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.