

VILAVI GO

EVENT DATE /
10, 11, 12, MAY

**GAME
CHANGE**

LEVEL UP

НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ФОРМА ПИТАНИЯ



СПИКЕР:

Екатерина Щербакова

Биохакер, учёный-биохимик,
специалист по питанию, публицист

VILAVI. GO

EVENT DATE /
10, 11, 12, MAY

**GAME
CHANGE**
/// LEVEL UP ///

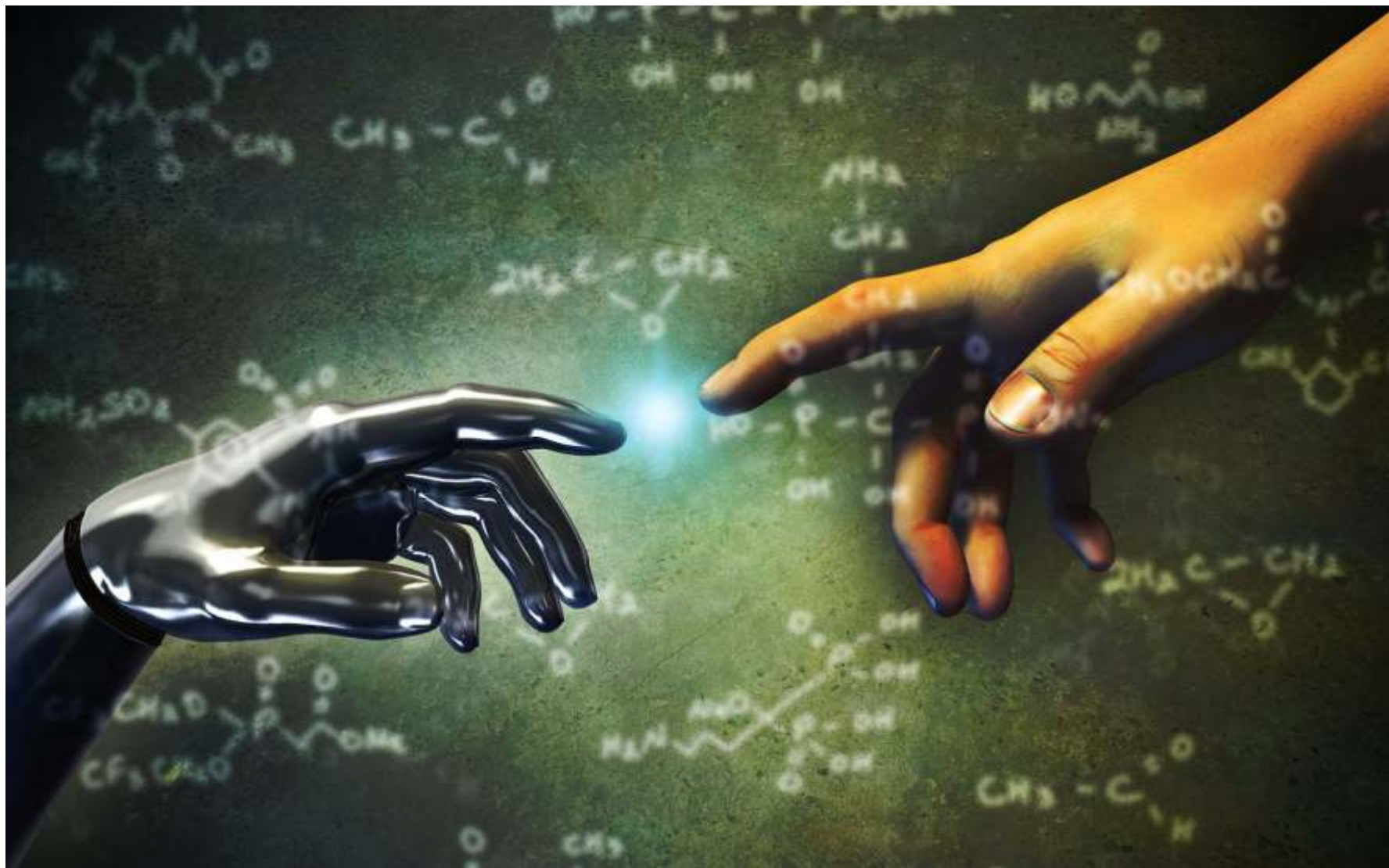
YEARS

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

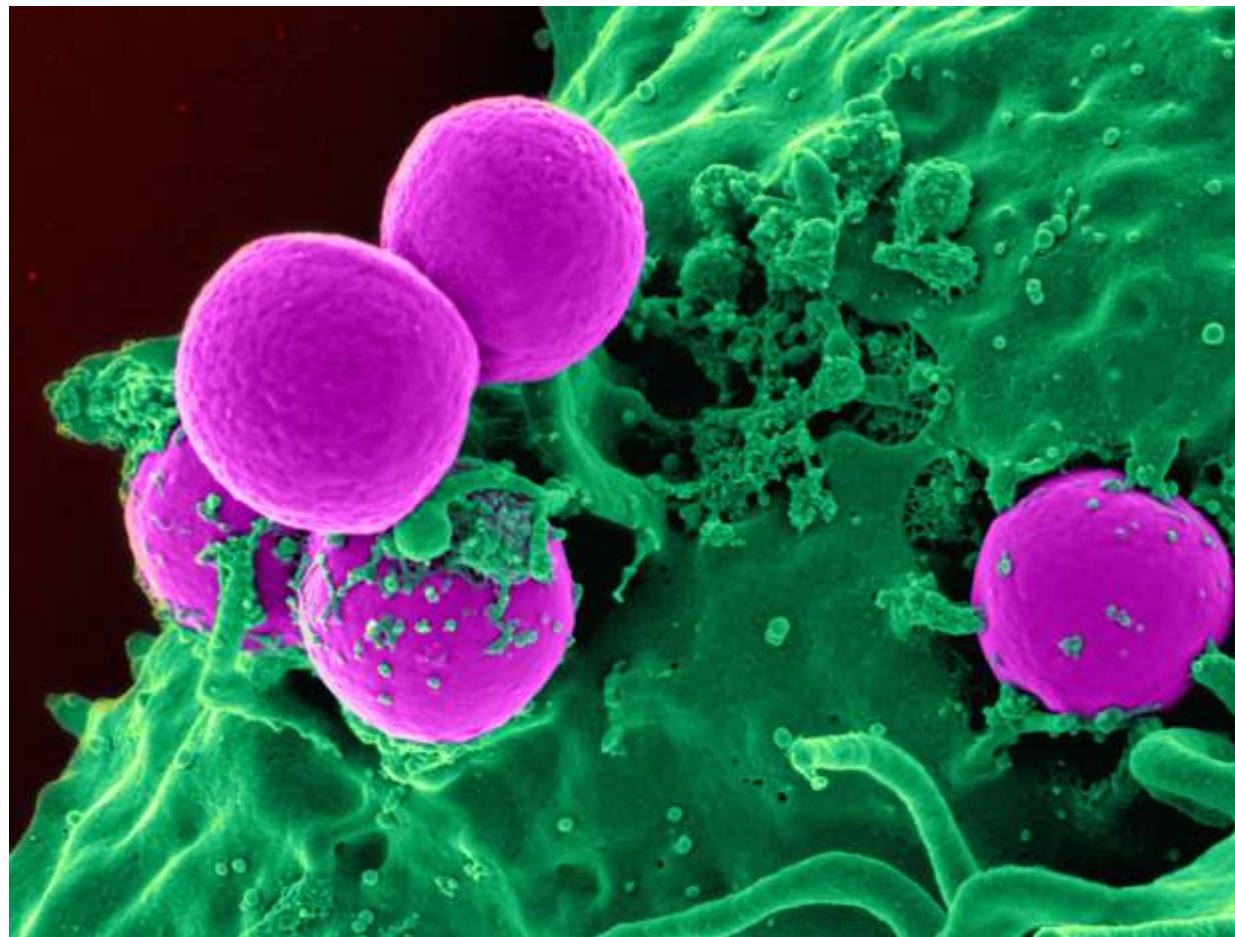






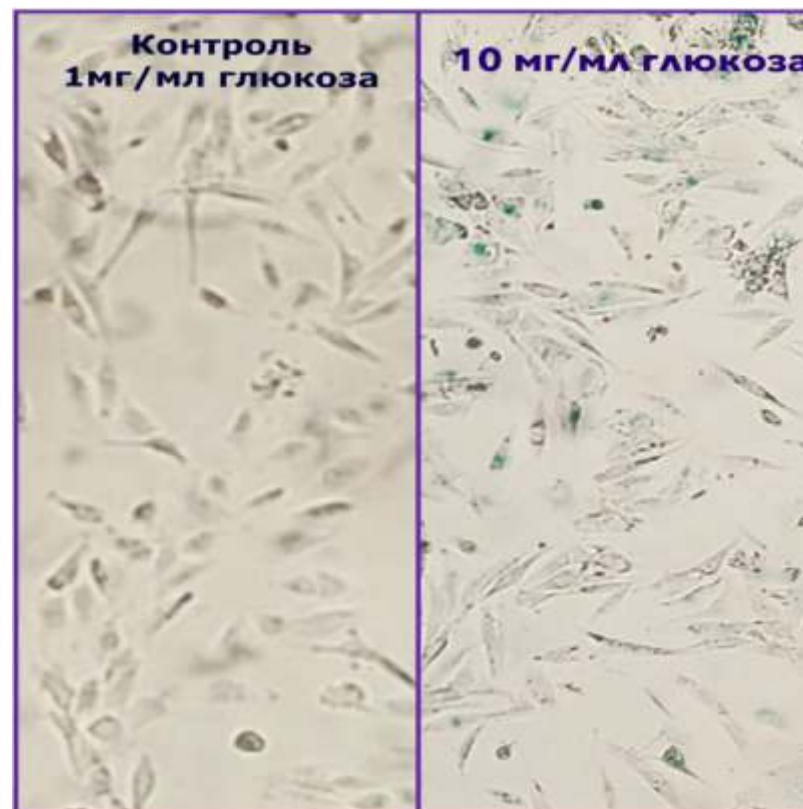




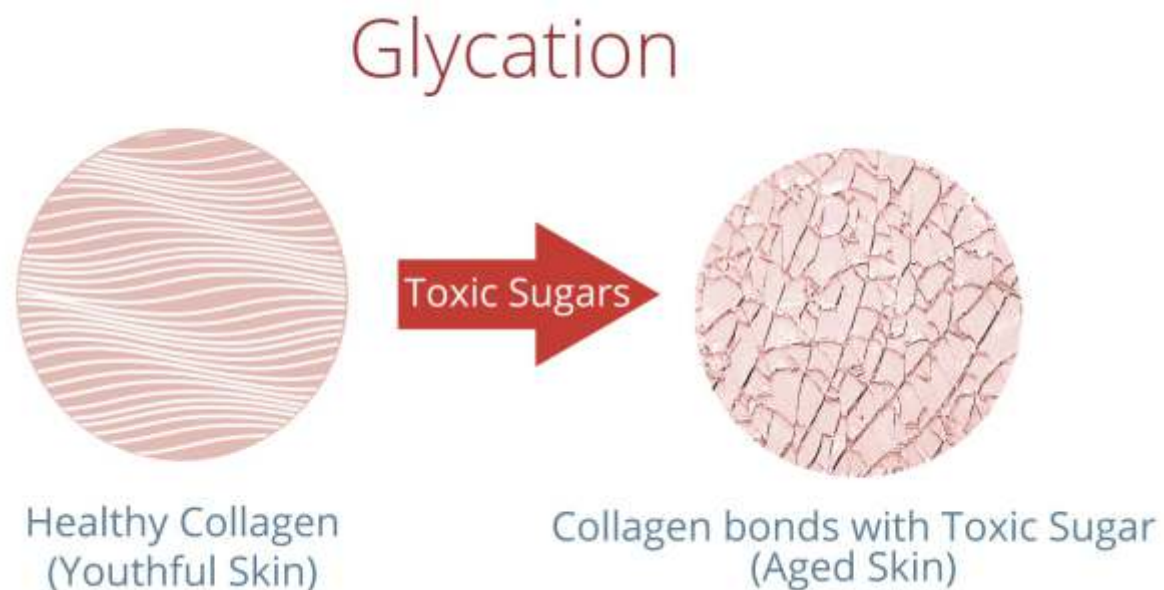


РАКОВЫЕ ОПУХОЛИ ПИТАЮТСЯ САХАРОМ

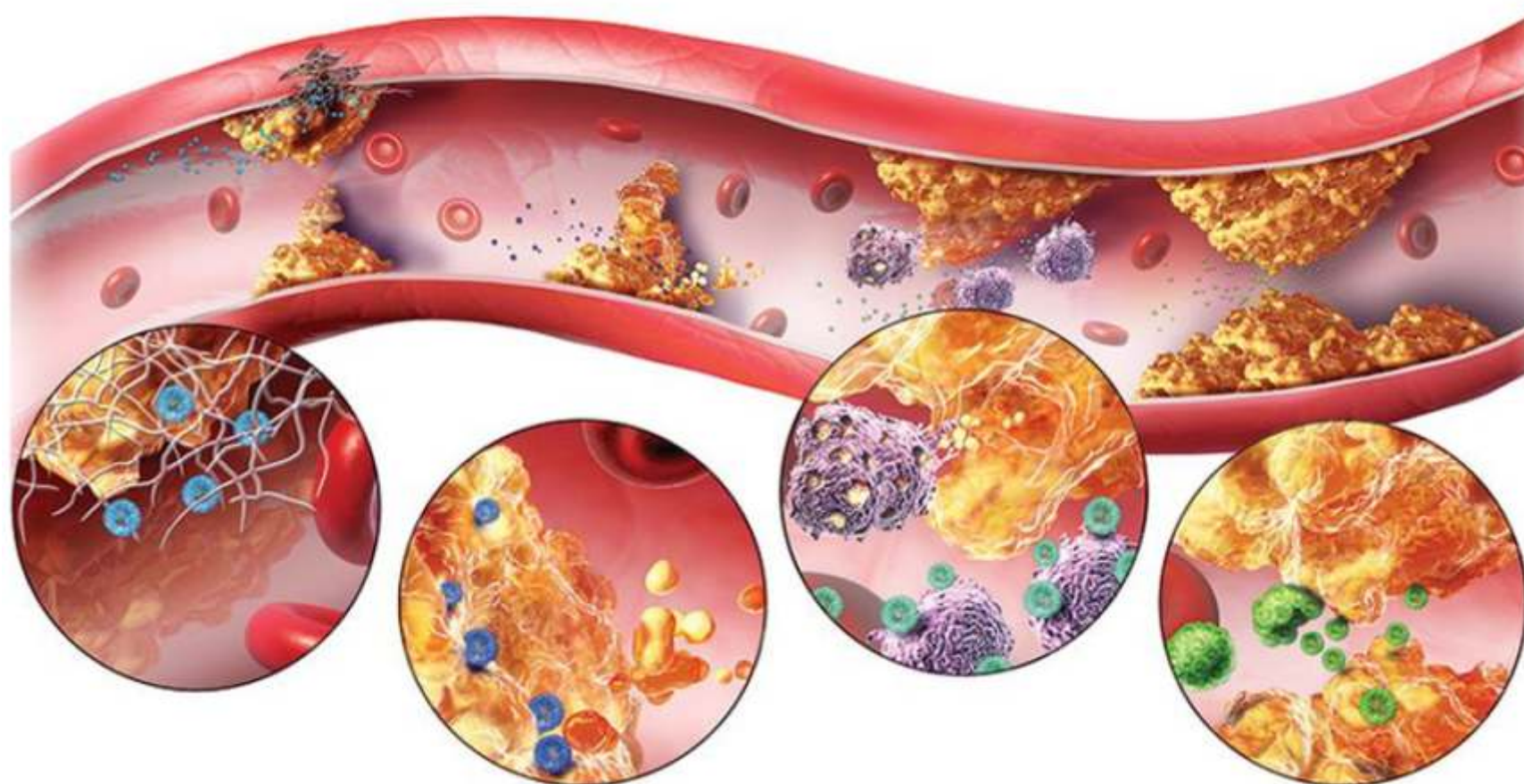
САХАР ДЕЛАЕТ КЛЕТКУ «СТАРЕЮЩЕЙ». И ЭТО МОЖНО УВИДЕТЬ В МИКРОСКОП.



САХАР БУКВАЛЬНО СМОРЩИВАЕТ, ФОРМИРУЮТСЯ СКЛАДКИ, МОРЩИНЫ



ОТ САХАРА СТРАДАЕТ НЕ ТОЛЬКО КОЖА



САХАР = «БЕЛАЯ СМЕРТЬ»



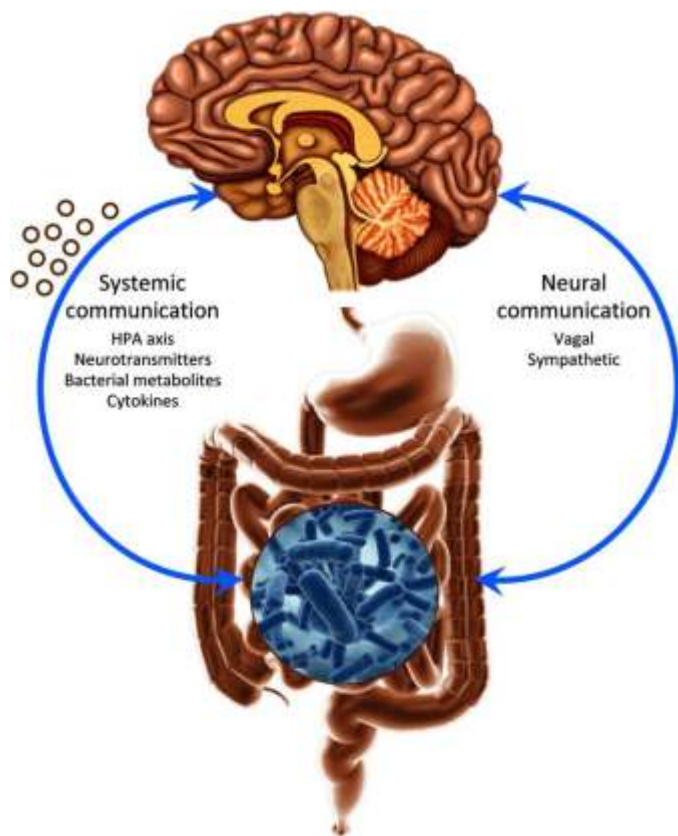


**Крахмалы – это по сути
тот же сахар.
Так называемые
«быстрые углеводы»**



**Фруктоза –
фруктовый сахар,
ещё опаснее
«обычного сахара»**

Почему важно чтобы в рационе были «хорошие углеводы», т.е. клетчатка?



Потому что Микробиоту кишечника сейчас рассматривают как отдельный орган и называют «второй мозг».



КЛЕТЧАТКА – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОВОЩИ. Не все овощи подходят!



Ориентируйтесь
при выборе овощей
на зелёный цвет.

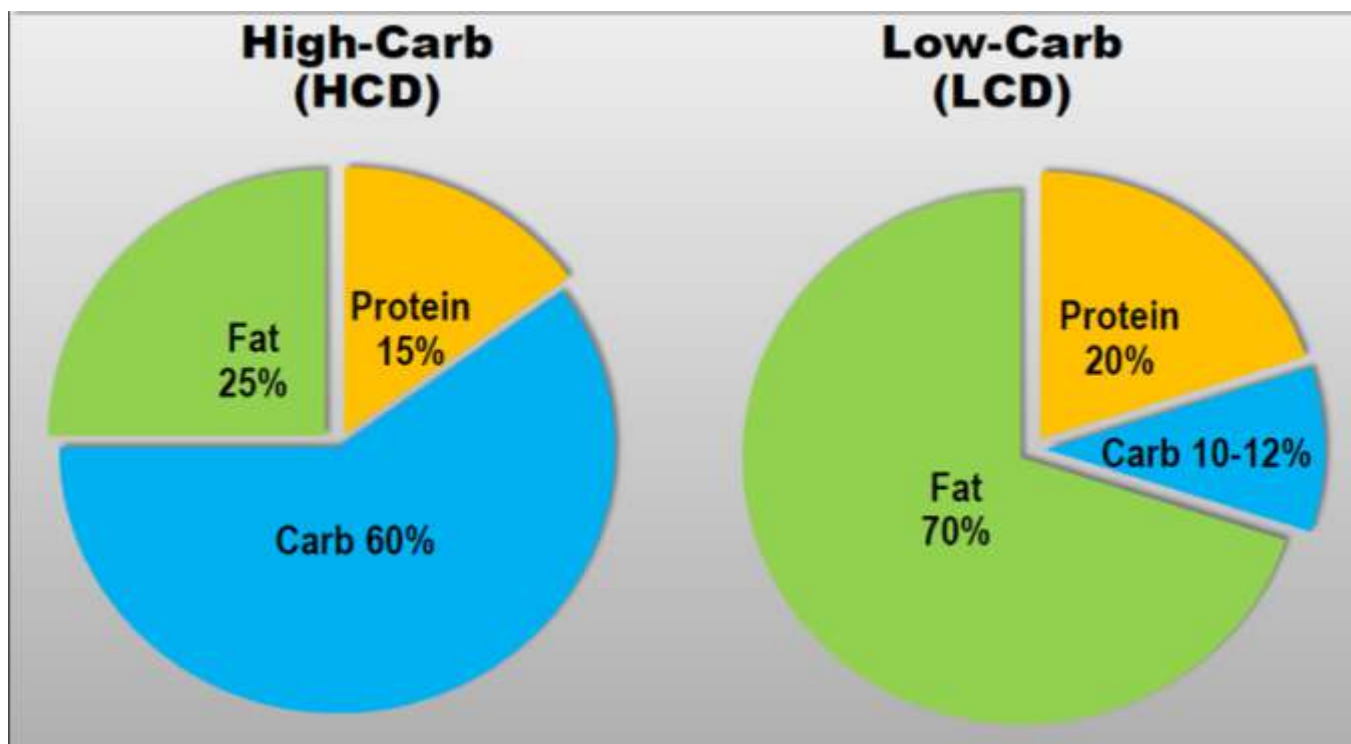
Вариант низкоуглеводной формы питания – оптимальный выбор



Экстремальной формой низкоуглеводного питания является «Диета Карнивор» или диета плотоядных

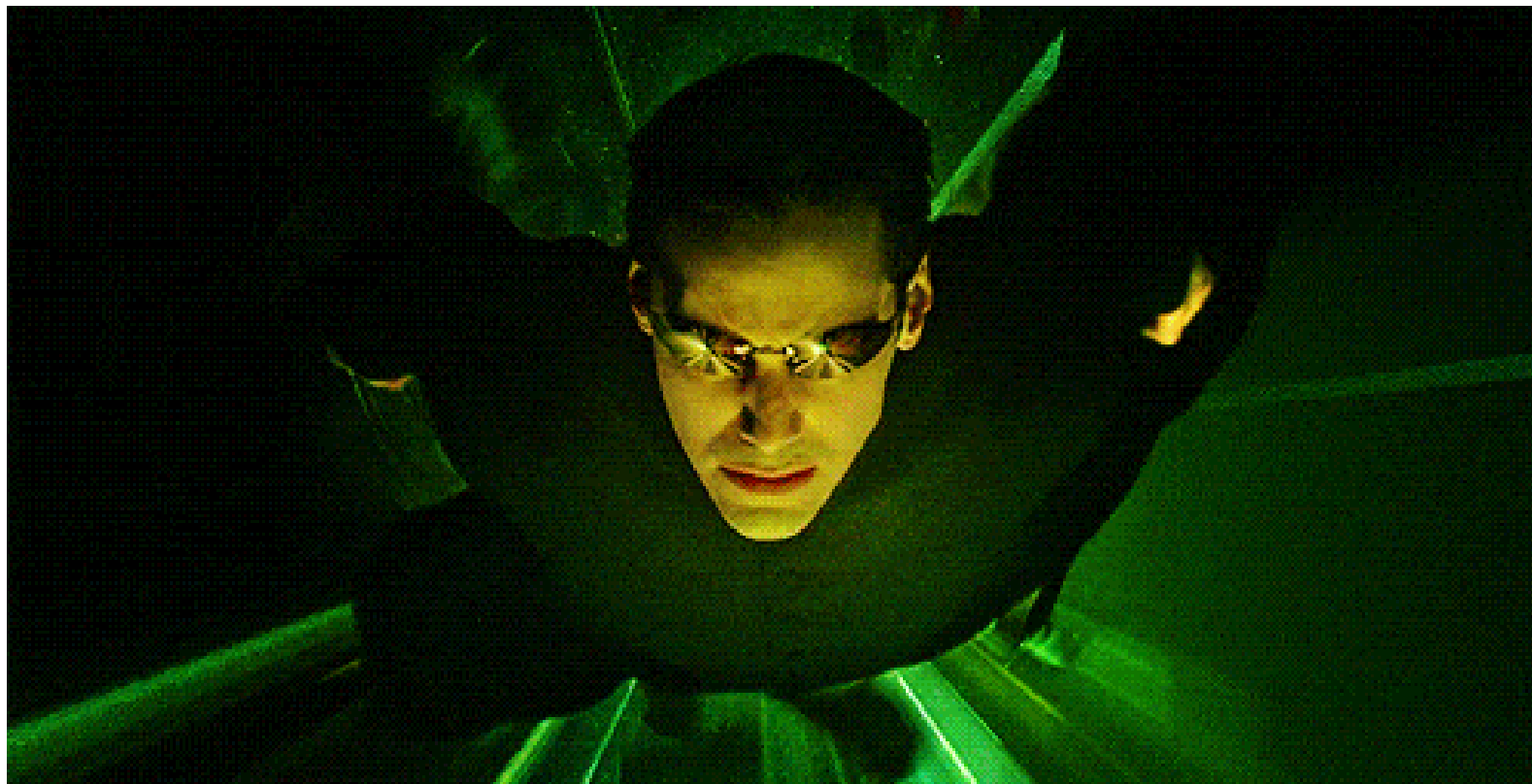


НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ВЫСОКОЖИРОВАЯ ФОРМА ПИТАНИЯ



ПРИМЕРЫ НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ВЫСОКОЖИРОВОЙ ПИЩИ







Главная особенность такого подхода к питанию: отсутствие быстрых углеводов, умеренное потребление белка и наличие правильных жиров в достаточном количестве.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ



ЧТО ДАЁТ СНИЖЕНИЕ УГЛЕВОДОВ И АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ЖИРАМ?

- Можно голодать и испытывать только положительные эмоции
- Драйв
- Ментальный фокус
- Энергия
- Снижение аппетита
- Уменьшение жира в теле (снижение веса)
- Тонус тела
- Нет вздутия живота, отёчности
- Может быть эффективно при болезнях
- Спортсменам при сверхнагрузках