

Что нужно учитывать при переходе на живое питание?



Что дает переход на живое питание? Можно выделить 7 основных пунктов:

1. Обретение крепкого здоровья и хорошего самочувствия
2. Обретение желаемых пропорций тела
3. Улучшение внешнего вида и сохранение красоты
4. Повышение общего уровня энергии
5. Продление молодости и активное долголетие
6. Обретение позитивного настроения и отношения к жизни
7. Раскрытие своего физического, творческого и духовного потенциала

Сыроедение или вегетарианство близкое к сыроедению при грамотном подходе действительно может подарить отличное здоровье, выносливость, красоту, интересную и яркую жизнь.

Однако при неграмотном подходе такое питание не только не дает ожидаемого эффекта, но и может быть опасно для здоровья. За примерами далеко ходить не нужно.

Вот самые распространенные проблемы, с которыми сталкиваются начинающие:

- нарушение пищеварения, метеоризм;
- ухудшение самочувствия, общий упадок сил;
- потеря веса, истощение организма;
- проблемы с зубами, выпадение волос;
- пропажа месячных и сбой гормонального фона;
- непонимание, осуждение окружающих из-за появившихся внешних изменений и бледного вида.

Все эти примеры являются следствием ошибок и неграмотного подхода, когда полезная еда вместо пользы почему-то наносит серьезный вред здоровью.

Подводные камни у сыроедения действительно есть. Мы наблюдали их и на своем опыте, и постоянно наблюдаем на опыте других людей.

К сожалению, многие новички слишком по-простому подходят к вопросам питания: *«Ешь все сырое – и будет тебе польза!»*.

Однако это очень опасное заблуждение, которое в перспективе ведет к проблемам со здоровьем. В итоге люди пробуют живое питание несколько месяцев или максимум год, сталкиваются с трудностями и возвращаются назад к старому рациону. Так и не познав радость и здоровье, которое может подарить живое питание. Хорошо, если при этом, не растеряв часть своего здоровья.

Чтобы выйти на качественный уровень, когда питание живой растительной пищей приносит описанные выше преимущества, нужно учитывать ряд важных моментов:

- Индивидуальные особенности организма, наличие заболеваний и зависимостей, вкусовые предпочтения, климатические и финансовые возможности.
- Индивидуальная сбалансированность рациона – по калорийности, БЖУ, микро- и макроэлементам.
- Совместимость употребляемых продуктов между собой, время их переваривания.
- Качество и сезонность продуктов, которые употребляется летом и зимой.
- Питьевой режим: что, в каком количестве и когда пить.
- Очищение организма: какие нужны чистки, а какие - нет, как правильно подготовиться и провести очищение.
- Образ жизни, индивидуальные физические и интеллектуальные нагрузки.
- Личная психо-эмоциональная и социальная подготовка и многое другое.

Каждый из перечисленных «кирпичиков» очень важен. Если убрать хотя бы один, то говорить о высоком качестве живого питания не приходится. Начнутся проблемы: от срывов и откатов назад на старый рацион, до серьезных проблем со здоровьем и полным разочарованием в живом питании.

Чтобы помочь начинающим, нами были написаны сотни обучающих статей на блоге [«Жить свободной жизнью!»](#), созданы различные [Обучающие материалы](#) по самым важным аспектам живого питания.

Но, несмотря на это, мы каждый день получаем письма с вопросами по переходу на сыроедение и вегетарианство, в основном индивидуального характера.

У каждого человека свой индивидуальный путь смены питания, и рекомендации данные для всех, лишь базово могут помочь в этом. Поэтому мы готовы помочь индивидуально тем, кому это необходимо.

- Тем, кто решительно настроен на переход на грамотное сыроедение или вегетарианство близкое к сыроедению.
- Тем, кто понимает пользу живой еды, но боится самостоятельно двигаться в этом направлении.
- Тем, кто не хочет годами переходить, перелопачивая и проверяя информацию из интернета на своем здоровье.
- Тем, кто хочет устранить ошибки и выйти на новый более качественный уровень, начать с чистого листа и получить желаемый результат.
- Тем, кому нужна поддержка в переходе на живое питание или помощь в решении каких-либо индивидуальных вопросов.



Мы, Владимир и Пелагия, в 2013 году мы вместе перешли на живое питание, и это кардинально изменило нашу жизнь, подняло уровень здоровья, самочувствия и энергии на недостижимый ранее уровень.

С 2015 года работаем в формате индивидуальной работы, и за это время помогли **более 2000 людям** грамотно перейти на живое питание, наладить рацион, устранить ошибки и получить ощутимые результаты на практике.

Мы всегда работаем на совесть, проводим максимально детальный анализ ситуации и даем только важные рекомендации, многократно проверенные собственным опытом и опытом других людей. Поэтому за все время нет ни одного человека, который был бы разочарован индивидуальной работой с нами.

Следуя нашим рекомендациям, люди добиваются очень хороших результатов, о чем свидетельствует множество [благодарных отзывов](#), писем на e-мейл и комментариев на блоге.

Если у вас возникают трудности при самостоятельном переходе на сыроедение или вегетарианство, мы предлагаем присмотреться к нашим Услугам, которые помогут вам комфортно перейти на живое питание, обрести хорошее здоровье, высокий уровень энергии и новое качество жизни.

ВАРИАНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Консультация по e-mail

Консультация по e-mail - это самый простой и доступный вариант получить развернутый ответ в письменной форме по каким-либо индивидуальным вопросам, связанным с сыроедением или вегетарианством.

[Подробнее о консультации по e-mail »](#)

2. Анализ и корректировка рациона

Анализ и корректировка рациона - услуга для наших читателей и клиентов, которая поможет выявить основные ошибки в текущем рационе питания и быстро устранить их. Услуга будет полезна как для новичков живого питания, так и для уже бывалых сыроедов и вегетарианцев.

[Подробнее об анализе рациона »](#)

3. Индивидуальная онлайн-консультация

Индивидуальная консультация – это эффективное решение различных вопросов индивидуального характера. Помощь по сыроедению и вегетарианству, составление программы перехода. Подробный разбор вашей ситуации с вариантами решения, ответы на любые ваши вопросы.

[Подробнее о консультации »](#)

4. Составление индивидуального рациона под ключ

Индивидуальный рацион – это комплексная программа питания, которая отвечает на ряд вопросов: чем, когда, как конкретно вам питаться на живом питании для достижения поставленных целей, хорошего здоровья и самочувствия. Составляется индивидуально, в зависимости от целей, состояния здоровья, пищевых привычек и ваших пожеланий.

[Подробнее о составлении рациона »](#)

5. Индивидуальное сопровождение

Сопровождение Владимира и Пелагии – это самый мощный формат индивидуальной работы 1 на 1. Целый месяц все наше внимание только вам. VIP-обучение и помощь в переходе на живое питание с гарантией результата.

[Подробнее о сопровождении »](#)

КАК ЗАКАЗАТЬ?

Информацию как заказать выбранную услугу, можно найти на странице описания этой услуги (все ссылки выше).

Также, для вас как нашего читателя, мы предлагаем воспользоваться скидкой 10% на любую из наших Услуг. Для этого на странице оформления выбранной Услуги необходимо ввести купон скидки: **LIFE10**

Если у вас возникли какие-либо вопросы или нужно предварительное рассмотрение вашей ситуации, то просто напишите нам на е-мейл – и мы ответим на интересующие вас вопросы:

blog@livefreelife.ru

С наилучшими пожеланиями, Владимир и Пелагия