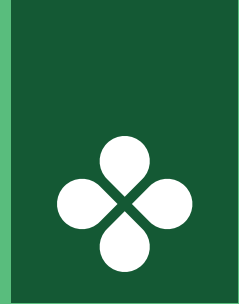


ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЗОЖ

СОВЕТЫ



1. КАК НАЧАТЬ?

Я бы советовала начать с того, от чего отказаться сложнее всего. Если вам сложнее всего отказаться от свинины, то и начните с нее, а затем убирайте из рациона другие виды мяса. Регулярно делайте небольшие шаги в направлении конечной цели – дорогу осилит идущий.

2. ОКСАЛАТ

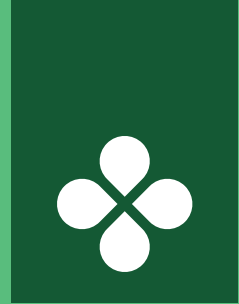
Некоторые растительные продукты имеют чрезвычайно высокое содержание оксалата, производного щавелевой кислоты. Для большинства веганов оксалат не будет проблемой, но если Вы решили перейти на полностью растительное питание, убедитесь, что Вы не будете получать избыточное количество оксалата (он содержится в щавеле, петрушке, шпинате, ревене, фасоли, черном перце, большинстве орехов, различных ягодах) – это может привести к образованию камней в почках.

3. ИЩИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ И ПОДДЕРЖКУ

Если среди вашего ближайшего окружения найдется хотя бы один человек, который будет разделять ваши взгляды относительно вегетарианства/веганства, то это будет замечательно. Если нет, то не беда – сейчас в социальных сетях есть много групп и сообществ, где делятся рецептами, полезной информацией, обсуждают связанные с этим вопросы и проблемы.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ЗОЖ

СОВЕТЫ



4. СЛУШАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ДЕЙСТВУЙТЕ ОСОЗНАННО

Наш организм — наш самый лучший советчик, только его подсказки нужно правильно интерпретировать. Меня как-то спросили: «А что делать если мой организм постоянно просит тортик?» На самом деле организм просит не торт, а сладость, а в нашей голове на основании предыдущего опыта уже возникает ассоциация с тортом. Сладкий вкус — это не только тортик и прочие сахарные десерты, но также фрукты и сухофрукты, а выбор за нами. У меня, например, часто бывает так, что мне очень хочется сладкого, когда я просто устала. В таком случае мне нужно просто отдохнуть. Поэтому учитесь слушать свой организм и осознавать его сигналы. А вот чего точно не стоит делать, так это переходить на веганство, потому что сейчас так «модно». Что бы вы в этой жизни ни делали, всегда нужно понимать для чего вам это нужно. Не бойтесь сделать шаг назад.

5. НА ВЕРНОМ ПУТИ

Попробуйте питаться только растительной пищей продолжительное время (хотя бы 3 месяца), но если понимаете, что вам не хватает калорий или вы просто чувствуете себя некомфортно, то добавьте немного животных продуктов в свой рацион. Если ваше самочувствие от этого улучшится, значит вы на верном пути.