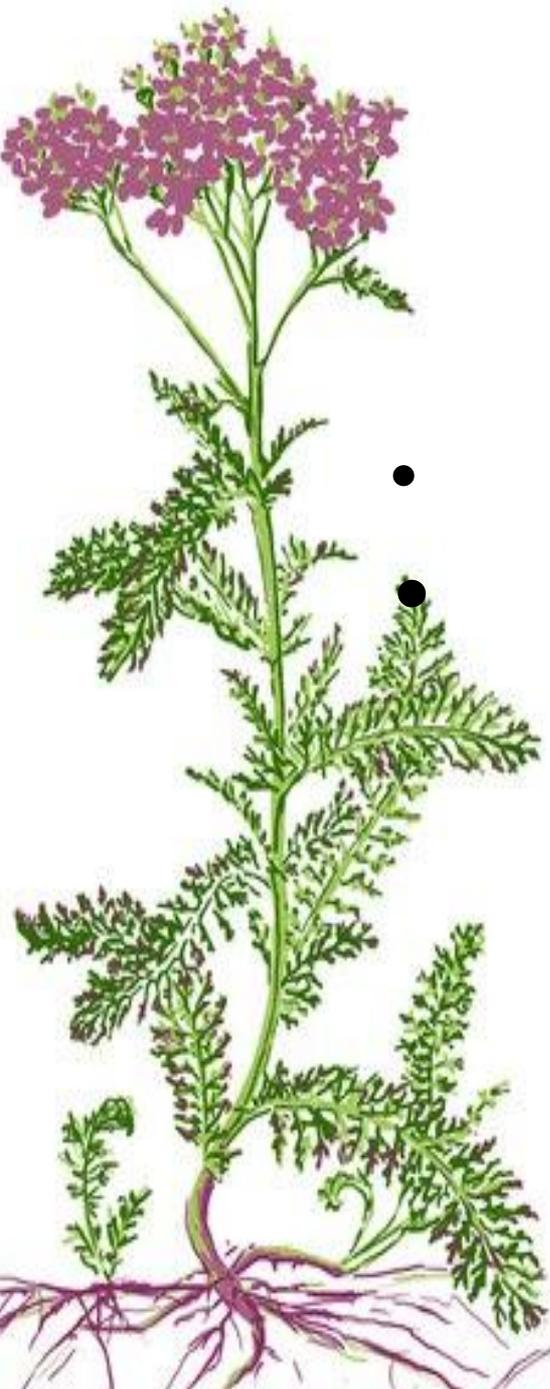


*Тысяча
listening*

- **Рецепты**
- **естественной
жизни: питание**



light food

Вода – индикатор истинного голода

- Начало дня - стакан ТЕПЛОЙ воды
- Вода - ДО еды



*Ты слышишь
listening*

Не отказ, а замена

- Постепенная замена вредных продуктов полезными



Цельные продукты вместо рафинированных



*Taste
listening*

Щадящая обработка продуктов

- Тушеное вместо жареного
- Активированные семена и орехи
- Больше **СЫРЫХ** овощей, зелени и фруктов



Категорический отказ от трансжиров

- Исключение из рациона майонеза, маргарина, соусов, пирожных, тортов...
- Замена вредностей правильной натуральной выпечкой, соусами, десертами



Ты слышишь
listening

Еду нужно жевать



Ты слышишь
listening

Сладости – не десерт

Сладкое нужно есть

* либо в отдельный прием пищи, НЕ запивая чаем

* либо ДО еды, когда концентрация желудочного сока наиболее высока



Анна Жулева, проект ТысячеListening
vk.com/listening_to_nature

Тщательный отбор исходных продуктов



Анна Жулева, проект ТысячеListening
vk.com/listening_to_nature



Тысяче
listening

Список мотивирующих фильмов:

- ПланЕда
- Земляне
- Скотозаговор
- Дом: свидание с планетой



*Тысяч
listening*

**Рецепты естественной жизни
Блог о легкой еде и экологии быта**

@1000listening

vk.com/listening_to_nature

Заказ лайтфуда: +79226415272

