

1569682

В. Б. Богатырь



*Богатырские  
советы*

ЧТО?  
КОГДА?  
ЗАЧЕМ?

**НЕ** ЕСТЬ!

# Содержание

Вступление	8
Азбука пищевого поведения	12
Самые полезные продукты	16
Желательно исключить из рациона	19
Мифы и заблуждения	20
Памятка для каждого дня	24
Продукты к ежедневному столу	30
Сочетание продуктов	33
Овощи, фрукты, зелень	39
Проростки	61
Сухофрукты	62
Специи, пряности, приправы	65
Орехи и семена	73
Вода	77
Полезные напитки: смузи, сок, чай	80
О «пользе» молока и молочных продуктов	84
Вегетарианская еда	87
Отруби и клетчатка	88
Антиоксиданты	89
Витамины и минералы	90
Растительные масла	94
Животные жиры	97

Транс-жиры, Омега-6 и Омега-3	98
Кисотно-щелочной баланс	100
Брожение и гниение	105
Оздоровительное голодание	108
Очищение организма	113
Лимфатическая система	115
Упражнения на каждый день	117
Оздоровительная ходьба	121
Диафрагмальное (брюшное) дыхание	122
Водные процедуры (баня, купель)	123
Питание при гипертонии	125
Питание при заболеваниях почек	126
Питание при заболеваниях печени и желчного пузыря	128
Питание при заболеваниях поджелудочной железы	129
Питание при простатите	130
Потенция и продукты питания	131
Питание и сон	133
Простуда и питание	136
Препараты - пустышки	138
Мудрые мысли	139