



Video č. 1

O ČEM TO VŠECHNO VLASTNĚ JE

Krásný den

Jmenuji se Eva Peršinová a **vítám vás** na webových stránkách www.vitarianstyle.com. Tento web se věnuje živé stravě. Zde se dozvíte informace, **co to vlastně živá strava je**, jak ji postupně začleňovat do svých jídelníčků, jak ji správně kombinovat a také se dozvíte spoustu hodnotných informací o nutričních otázkách živé stravy a mnohé, mnohé další.

O CO TEDY VLASTNĚ JDE

Mnozí lidé v dnešní době řeší otázky typu:

- 1) Mám nějaké to kilo navíc a nedaří se mi to zhubnout.
- 2) Mám pořád neuvěřitelnou chuť na sladkosti, hlavně po vydatném obědě.
- 3) Celý den se cítím unavená a mám takový nízký pocit energie, potřebovala bych nějakou vzpruhu.
- 4) Otázky předčasného stárnutí v nízkém věku, šedivění vlasů, příliš brzká tvorba vrásek, neustálé nachlazení, rýma, s příchodem podzimního počasí nákup v lékárnách vitamínu C pro zamezení chřipky, kterou stejně nakonec dostanou
- 5) A mnohé další

PROČ K TOMU VŠEMU DOCHÁZÍ

Proč lidé už v tak **nízkém věku**, dejme tomu kolem 30-ti let, trpí výše uvedenými problémy, proč se tím vším musí zabývat, proč si nemohou místo toho užívat radosti života, starat se o to, aby každý den plný radosti a vitality?

POKUSÍM SE VÁM TO NASTÍTNIT

V podstatě jde o to, že už jako malé děti **přebíráme zvyky svých rodičů**. A to hlavně zvyky ve **způsobu stravování**. Samozřejmě rodiče pro nás chtějí vždy to nejlepší. Snaží se nám koupit tu nejplnohodnotnější výživu. Snaží se nám připravovat jídla tak, jak jsou sami zvyklí a jak jsou sami naučení svými rodiči a jak jim to hlavně potvrzuje jejich okolí. Tím okolím mám na mysli hlavně lékaře, televizi, média, sousedy, babičky atd. ... připomíná vám to něco? Vzpomínáte si ze svého dětství na věty typu: „Sněz alespoň to masíčko, zeleninu můžeš nechat“, tyto věty pak jako rodiče cílíme i my na naše děti. ... **Už vám to něco připomíná?**

My jako dospělí v podstatě opakuje to, co nás naučili naši rodiče anebo naše široké okolí, ve kterém žijeme. Hl. tedy média a pořady typu, v nichž se propaguje, že je v naprostém pořádku téměř denně v letních měsících grilovat, že je v pořádku jíst od snídaně, přes oběd až po večeři maso, mléko, sýry, bílou mouku, bílý rafinovaný cukr, pít alkohol či jiné přeslazené umělými doslova život ničícími sladidly, že je v naprostém pořádku jíst denně jídla smažená, pečená, vařená, grilovaná, přemaštěná, přesolená, přeslazená a překořeněná!!!

Celé okolí ve kterém žijeme nás den, co den učí takovému způsobu stravování:

Ráno vstaneme a na snídání si dáme vydatné pečivo. (koblížek, koláček, makovou rolku) Jiní si třeba nachystají rohlík se salámem. A ti, kteří se už snaží trochu “zdravěji” žít, si dají jogurt s müsli.

Potom se člověk přemístí do práce, kde si v deset hodin nachystá kafičko a k tomu si dá zase nějakou sladkost. (oplatek, zákusek apod.)

Potom se blíží dvanáctá hodina, člověk se chystá na oběd. V restauraci si objedná pořádný masový vývar a jako druhý chod, kus masa s knedlíky a omáčkou. Někteří mají ještě chvilku času, tak si po tomto obědě dají další kafičko a opět další sladký zákusek.

Pak tento člověk přijde domů a tam jej čeká teplá večeře ve stylu pečených brambor, “přírodně” upravený kuřecí steak, pizza a v tom nejhorším případě si uvaří klobásku!

Sledujete ty převzaté zvyky a návyky?

Všimli jste si už toho?

Proč máme největší chuť na sladkosti zrovna po vydatném obědě?

Proč myslíte?

Odpověď je až příliš jednoduchá. Vzpomínáte si na své **dětství**, kdy jste měli neuvěřitelnou chuť na babiččinu čokoládu, ale rodiče vás “nutili” sníst nejprve oběd a až po tom, co to sníte, si můžete dát onu sladkost? **Už si vzpomínáte?** A tak to šlo možná den co den, celé vaše dětství. Teď už určitě rozumíte tomu, proč má většina lidí chuť na sladkou tečku právě po vydatném obědě a neskonale se na tento hodující závěr těší!

Stejně jsem to měla i já a až do svých osmadvaceti let to řešila zajídáním oběda sladkostmi. Pak se to však zlomilo, o tom však více později.

Proč to tak člověk dělá? Proč se takto stravujeme? Proč nepřemýšlíme nad tím, co do svého těla dáváme?

Myslíme si, že je to všechno v naprostém pořádku, že naše tělo toto jídlo v tomto množství zvládne dokonale natrávit, vzít si z toho jídla to nejplnohodnotnější a zbytek jednoduše vyloučit?

Opravdu si to myslíme, jsme o tom přesvědčení?

Já si myslím, že většina lidí ANO. A Musím říct, že jsem byla naprosto stejná!

Od malička jsem opravdu přebírala zvyky svých rodičů. Tak, jak oni stravovali mne, tak jsem se stravovala až do svých osmadvaceti let. Chodila jsem do obchodu, kupovala jsem pořádný kus masa, tak abych ho své rodině připravila na víkendový oběd. Kupovala jsem bílé pečivo. Kupovala jsem bílou mouku, abych z ní mohla své rodině upéct perfektní bábovku k poobědové nedělní kávičce. Jedla jsem běžné sladkosti, pekla jsem ty nejdělicatnější dorty, jaké si dovedete představit....

.... Ale bylo to všeho do času.

OBROVSKÁ ŽIVOTNÍ UDÁLOST MNE ZMĚNILA

Před třemi lety došlo v mém životě k **obrovské životní události**. V 5-tém měsíci těhotenství jsem přišla o miminko a tato událost odstartovala celou řadu významných změn v mém životě! Začala jsem přemýšlet nad tím, jak vlastně mé tělo funguje. Začala jsem přemýšlet nad tím, jak se chová jídlo, které do svého těla každý den dávám.

Dostala se mi do rukou celá řada odborné literatury s tématem živé stravy a já začala pomalu chápat, že to asi nebude úplně v pořádku, stravovat se tak, jak jsem výše uváděla. Začala jsem nad tím přemýšlet a začala jsem podnikat jisté kroky.

Netvrdím zde, že požívání klasického jídla, upravovaného dle vzoru typické české kuchyně, může za ztrátu mého těhotenství. Ovšem byl to obrovský impuls ke změně v mém životním stylu, ke změně převzít zodpovědnost za své zdraví pevně do svých rukou, vyřešit tak řadu svých dalších závažných zdravotních problémů, ale hlavně se přestat spoléhat na systém, ve kterém všichni žijeme, s domněnkou, že ten systém to za mě přece vyřeší!!!

Jako první jsem tedy ze svého jídelníčku **vyřadila maso** a dalším studiem o živé stravě jsem šla do tohoto způsobu stravování naplno. Řekla jsem si, že to zkusím alespoň na tři měsíce a uvidíme, co bude dál. Doma se tento nápad nesetkal s pochvalou a povzbuzením, ale měla jsem silnou motivaci, tak jsem do toho šla naplno!

Vůbec jsem nevěděla, co od toho mám čekat, ale začala jsem se cítit opravdu dobře! Začala jsem mít čím dál tím víc energie, začala jsem se radovat z tohoto způsobu stravování. I dál jsem hledala další a další informace, co jíst, jak jíst, jak to připravovat, jak to kombinovat, nebudu mít toho a onoho vitamínu či minerálu málo ... ? **Ale to jsem všechno postupem času vyřešila a vše se dozvíte na těchto webových stránkách.**

CO VLASTNĚ CHCI TÍMTO ŘÍCT?

Já jsem se za ty poslední **tři roky zbavila nemocí**, které mne velmi trápily a o kterých mi bylo řečeno, že jsou nevléčitelné! Byla to především alergie na pyl, na prach, na zvířecí srst, nemohla jsem si ani pohladit našeho psa, aniž bych nezačala smrkat. Dnes se s mým psem mazlím, viděli jste to i ve videích o běhání a k žádným nepříjemným alergickým reakcím u mne nedochází. V minulosti se z této alergie vyvinulo těžké průduškové astma, musela jsem několik let užívat kortikoidy, které jak mnozí z nás určitě víte, potlačují přirozenou činnost nadledvinek.

Dnes astma nemám! Chodím běhat do přírody kolem kopřiv, kolem čerstvé posečené trávy, ale i kolem sena a nemám žádné problémy, se slzením, kýčáním, smrkáním a ještě několikahodinovým kašláním, jak tomu bývalo v minulosti! Měla jsem i spoustu jiných zdravotních problémů, o kterých se nyní nechci zmiňovat, protože by to bylo na velmi dlouhé povídání.

TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ CO VÁM CHCI ŘÍCT

Chci vám říct především to, že už začít pomalu začleňovat živou stravu do svých jídelníčků je už 50% k úspěchu začít se postupně zbavovat svých určitých zdravotních potíží. Mít opravdu postupem času přirozeně zdravé tělo plné vitality a energie.

Nabízím vám nyní veškeré informace o živé stravě, ke kterým jsem za celou tu dobu svým samostudiem, samo-vzděláváním, kontaktováním opravdových odborníků i těch zahraničních na živou stravu, investováním do vzdělávacích kurzů a nejen zahraniční literatury získala. Všechny tyto informace vám chci předávat jednoduchou formou a přímo z pohodlí vašeho domova, jenom tím, že budete sledovat náš web a nebudete muset trávit hodiny a hodiny času na internetu vyhledáváním různých rozporuplných informací publikovaných na různých místech internetu.

CHCI VÁM ŘÍCT JEŠTĚ JEDNU PODSTATNOU VĚC!

Živá strava není žádné dogma. Nejde o to být jen 100% na živé stravě. Osobně si myslím, že pro většinu lidí může být neoptimálnější řešení začlenit živou stravu alespoň ze 70%. Na našem webu už teď naleznete celou řadu volných receptů, jak už teď můžete pomalu nahrazovat své klasické snídaně tvořené pečivem, jogurtem, salámy ..., **skvělými výživnými barevnými koktejly. Jde také o to, že naše těla se po nočním spánku ještě v dopoledních hodinách dočišťují. Pokud posnídáme kus chleba se salámem, tato činnost se zastaví a je to velká škoda pro naše těla. Pokud si ráno dáme čerstvé ovoce, které má úžasné výživové hodnoty, ale především podpoří tento dopolední čistící proces a tělo tak pro start do nového dne získá daleko větší přínosy a benefity. Ovoce nám dodá veškeré potřebné vitamíny, celou řadu minerálů, antioxidantů, potřebnou vodu obsaženou v ovoci a hlavně obsahuje vlákninu, která působí na naše střeva, jako dokonalé koště, jež vymete, kde jaké zákoutí.**

Víte já to vždycky říkám tak, že klasická česká kuchyně (vařená, pečená, smažená ...), po sněžení naším tělem projde, ale naše tělo nevyloučí úplně všechno. Řada tělem nevyužitých látek se uvnitř usadí v podobě tuků, cukrů, toxinů a dalších. Když se takto člověk stravuje každodenně běžně až do 50-tého, 60-tého, 70-tého ... věku, jak to potom v jeho těle vypadá? **Jako zanesená 100 let stará kanalizační trubka!** Když naopak naše jídelníčky tvoří alespoň 70% živé stravy, naše těla jsou zevnitř čistá. Čím víc živé stravy, tím víc jsou čistší, ale i toto většinové 70% množství čerstvé syrové stravy dokáže tělu velmi usnadnit práci ve zbavování se nánosů a plaků z částečně šetrně vařené vegetariánské/veganské stravy.

Osobně si tedy myslím, že je skvělé pomalu s živou stravou začít, postupně ji začleňovat a třeba si stanovit jako cíl, že opravdu 70% mého denního jídelníčku bude tvořit živá strava.

Věřím také tomu, že už při překročení 50% hranice stravování se živou stravou spustí postupně tělo detoxikační a čistící procesy.

Chci upozornit však ještě na jednu věc, že s živou stravou se musí začínat pomalu, opatrně a hlavně postupně. Já do živé stravy před lety skočila po hlavě. V tu dobu jsem to tak cítila, potřebovala jsem to, a proto jsem to také tak udělala. Pokud ale člověk neřeší nějaký opravdu vážný zdravotní problém, tak si myslím, že je lepší začít postupně. A to proto, že tělo

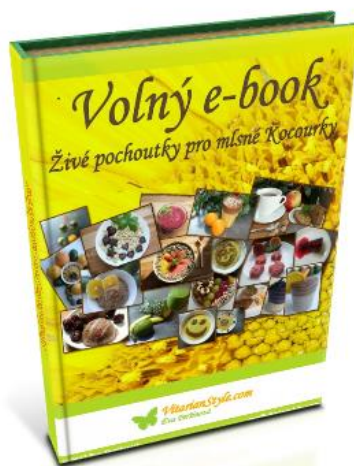
se začne automaticky čistit a vylučovat léty nahromaděný odpad. Aby nedošlo k velkým nepříjemným detoxikačním problémům, jako je bolest hlavy, bolesti při trávení, kožní potíže, tak je vhodnější s tím vším začínat pomalu a postupně, i když přes to všechno mohou nějaké tyto projevy nastat. Někdy se člověku stane, že do toho skočí rovnou a tyto detoxikační problémy mohou být velmi silné a takový člověk, pak s živou stravou končí se slovy, že mu to neudělalo vůbec dobře.

Jak s živou stravou začít, jak postupovat, to se všechno dovíte v následujících videích. Takže sledujte náš web.

JEŠTĚ ZMÍNKA O JEDNÉ VĚCI

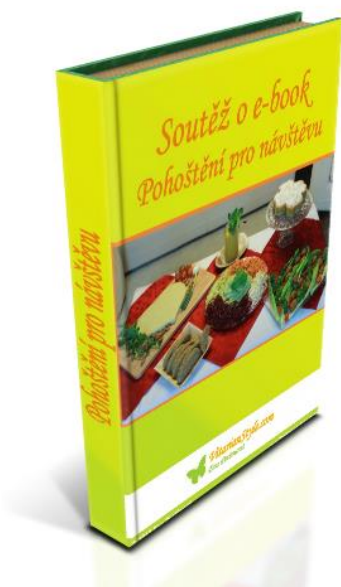
Já jsem už od dětství měla velkou chuť na sladkosti. Nedokázala jsem jim vůbec odolávat a to ani v období, kdy jsem se už snažila trochu "zdravěji" jíst i hodně cvičit. Nedokázala jsem odolávat sladkým zákuskům, věnečkům, zmrzlinám, dortům, koblížkům....! Od té doby, co jsem se začala stravovat živou stravou a začala začleňovat různé raw dortíky a raw zákusky, neměla jsem od té doby ani kousek klasické čokolády či jiné klasické sladkosti. A navíc raw sladkosti jsou tak syté a výživné, že vám stačí opravdu kousek. Ke všemu z těchto sladkostí člověk nepřibírá na váze ☺

Pokud tedy řešíte stejný problém jako já před lety, udělejte první krok a stáhněte si e-book ZDARMA na www.vitarianstyle.com s 18-ti sladkými raw recepty, které vám chutě na klasické sladkosti určitě zaženou.

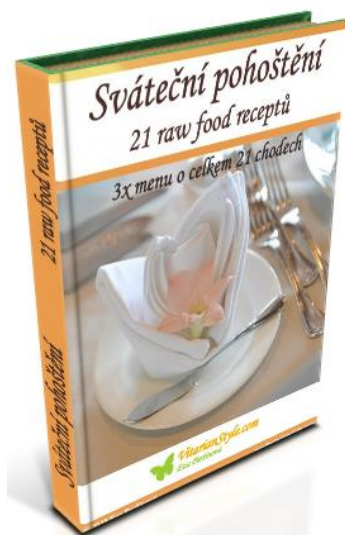


SOUTĚŽ

Také se můžete zapojit do soutěže o e-book s názvem: Pohoštění pro návštěvu, ve kterém najdete 6 jednoduchých raw receptů od raw chleba, sýr, hořčice, raw dort atd., na www.vitarianstyle.com



Tyto recepty jsou součástí 2 e-booku s názvem: Sváteční pohoštění s celkem 21 raw recepty, který naleznete zde: <http://vitarianstyle.com/e-booky-knihy>





Já vám velmi děkuji za vaši pozornost. Jestli se vám video líbilo a myslíte si, že by mohlo někomu z vašich přátel pomoci či jinak přispět, budu vám velmi vděčná za jeho sdílení i komentování.

Pokud máte dotazy přímo na mne, prosím kontaktujte mne na: eva@vitarianstyle.com a já vám velmi ráda na vaše otázky odpovím.

Mějte se krásně a těším se s vámi u dalšího videa.

© Eva Peršinová 2015

www.vitarianstyle.com

[Facebook: VitarianStyle.com](#)