



Video č. 3

JAK ZAČÍT S ŽIVOU STRAVOU

Krásný den

Jmenuji se Eva Peršinová a **vítám vás** na webových stránkách www.vitarianstyle.com.

Pojďme se nyní podívat na třetí video s názvem: Jak na to, v podstatě je to video: Jak na živou stravu. Jak ji začít aplikovat do svých stávajících jídelníčků, jak si s ní pohrát, aby byla zábavná, pestrá, abyste z ní měli radost a hlavně, aby byla pro vaše tělo a zdraví velmi přínosná.

Když jsem s živou stravou začínala já, trávila jsem opravdu denně hodiny a hodiny času vyhledáváním informací: jaké suroviny jíst, kde to sehnat, jak to zkombinovat, jak si to vlastně vytvořit, abych neměla pocit hladu, abych neměla pocit toho, že je živá strava nedostatečná, a abych si byla jistá, že živá strava je to správné, co zrovna mé tělo potřebuje.

JAK JSEM VLASTNĚ ZAČALA

Já jsem do toho skočila po hlavě. Ale dneska, kdybych to měla udělat znova, tak bych postupovala opatrněji a postupně bych živou stravu do svého jídelníčku zařazovala. Ale v tu dobu jsem to tak prostě cítila, takže jsem šla do živé stravy naplno. I vám opravdu doporučuji postupovat pomalu a po částech a to především z důvodu možné silné detoxikace těla a jejich následků, které tělo při nasazení 100% živé stravy ihned spustí. **Viz. první video: O co tedy vlastně jde.**

PRVNÍ KROK JAK ZAČÍT

- 1) Vyměníme svou klasickou snídani (pečivo, jogurt, rohlík, salám) za jakékoli čerstvé ovoce. Ovoce může být v jakékoli formě, kusové, odšťavněné i jako zelený koktejl. Záleží to jenom na vás, co máte rádi, co vám vyhovuje.
- 2) Jak potom můžeme pokračovat dál? Myslím si, že tělu musíme dát nějaký ten čas na to, aby si na změnu tohoto ranního stravování postupně zvyklo. Takže dál pokračujte klasickým obědem, klasickou večeří, tak jak jste prostě a jednoduše zvyklí. Velmi podstatné je to, že už v dopoledních hodinách podpoříte své tělo v očistném procesu pomocí čerstvého ovoce. Tělo se přes noc a v dopoledních hodinách čistí a regeneruje a čerstvé ovoce tomuto procesu ještě více napomůže.
- 3) Po nějakém čase, až si na tuto snídani pěkně zvyknete, můžete zařadit druhou změnu ve své večeři. A to tak, že své klasické večerní jídlo nahradíte čerstvým salátem tvořený zeleninou, listovou zeleninou, oříšky, semínky, avokády i rostlinnými oleji. Pokud byste měli pocit, že vás toto jídlo nemůže dostatečně zasytit, klidně si k němu dejte kousek i třeba klasického chleba. Chleba a zelenina, je z hlediska trávení pořád lepší kombinace, než chleba se sýrem či šunkou nebo saláma a máslem. Postupem času samozřejmě dojde i k tomu, že se dokážete zbavit i chuti na tento klasický chleba. Může to být například tím, že se naučíte připravovat syrový raw chleba, který je plný výživy, enzymů ...

Takže za prvé máme ovocné snídaně, na ty jsme si už za tu dobu zvykli, pořád máme šetrně vařený vegetariánský/veganský oběd a teď už s přehledem zařazujeme čerstvé pestré zeleninové saláty na naše večere.

Takto to může jít dál a dál, až zjistíte, že vám to takto plně vyhovuje a nebo budete chtít pokračovat dál. Ale to už záleží na každém člověku, aby si všechno sám osobně vyzkoušel a v živé stravě se svým vlastním způsobem zorientoval.

- 4) Pokud byste tedy sami chtěli pokračovat ještě dál, můžete si i svůj šetrně vařený oběd nahradit i hlavním syrovým jídlem. Na našich stránkách www.vitarianstyle.com/recepty najdete, jak obědové recepty šetrně vařené, kterými lze nahradit to klasické české stravování, které obsahuje zejména pořád dokola potraviny typu: maso, knedlíky, omáčky atd.. Takže tyto šetrně vařené obědy tvořené pseudo-obilninami, zeleninou, luštěninami, semínky, oříšky, mořskými řasami ..., ty tam najdete, ale také tam najdete obědové recepty tvořené ze syrového jídla, které můžete postupně začleňovat do svých jídelníčků.

Já věřím, že tam naleznete spoustu inspirace, ale chci znovu připomenout, jednu podstatnou věc a to, že živá strava není žádné dogma. Nejde o to, abychom na živou stravu přešli hned, co nejrychleji a aby naše jídelníčky tvořila jen 100% syrová rostlinná strava. Člověk si musí uvědomit další důležitou věc a to takovou, že my jsem v podstatě zvyklí, si jídlem uspokojovat své emoce. Hl. v případě nějakého nezdaru nebo naopak velkého úspěchu, kdy velmi rádi v takových případech chodíme do restaurací a hodujeme, co hrdlo ráčí.

Když už tedy budete nějakou tu dobu na ovocné snídani, šetrně vařeným vegetariánským/veganským obědem a zeleninovým salátem s oříšky či semínky k večeři a najednou dostanete chuť na klasický sýr, tak si jej prostě dejte. Vůbec to neřešte, netrapte se tím, neobviňujte se tím, je to prostě přirozený vývoj, i toto k tomu patří. Vůbec si to nemějte za zlé.

Samozřejmě i na toto existuje řešení. V rámci živé stravy se dají vytvořit úžasné, výborné raw sýry, které jsou tvořeny semínky, oříšky a dalšími pochoutkami. Tyto raw sýry a jejich některé recepty, také naleznete na našich **webových stránkách v sekci Recepty.**

SHRNUTÍ

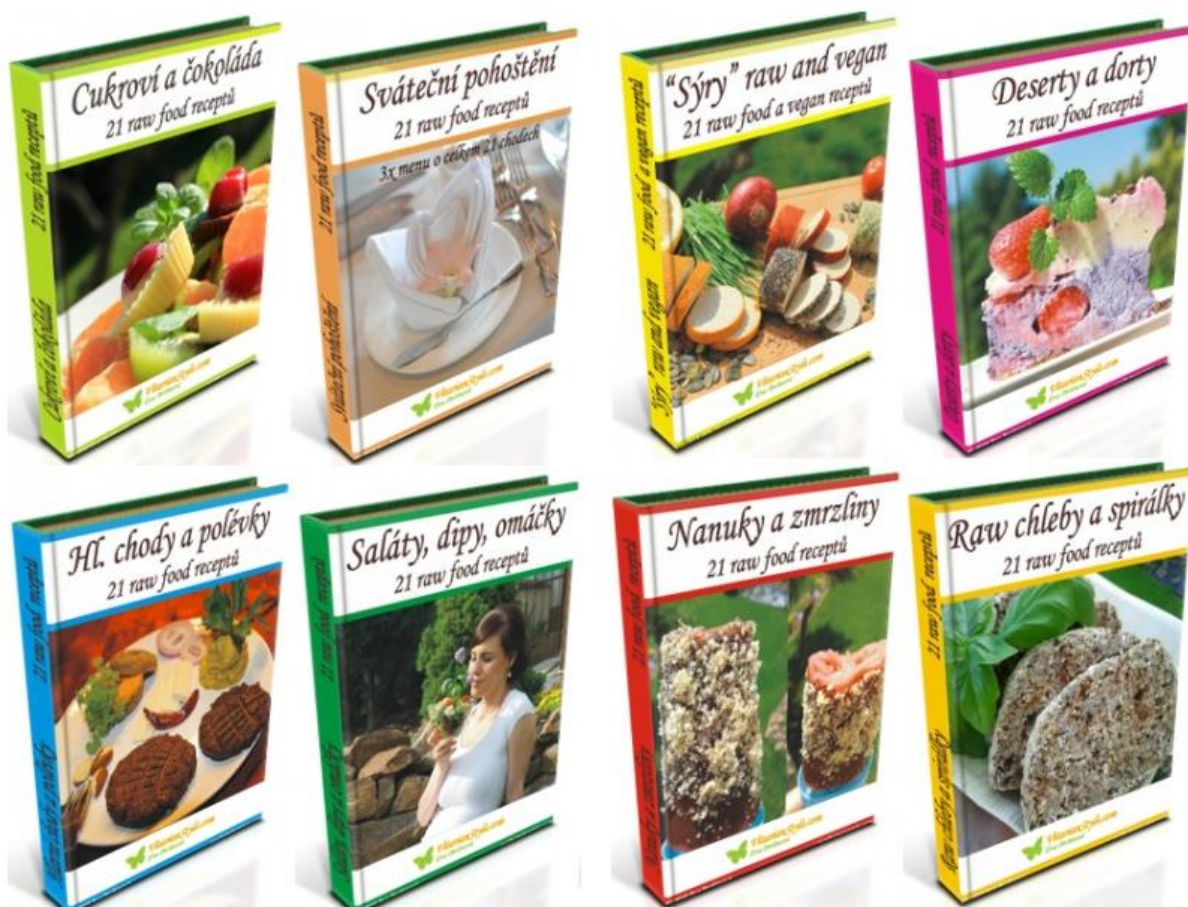
Takže jsme si nastínili, **jak by mohl přechod a postupné začleňování živé stravy do našich jídelníčků začínat**, jak by mohl probíhat. Znovu připomínám, že vše musí být postupné a pomalé, protože při rychlém přechodu na 100% syrovou rostlinnou stravu, se mohou vyskytnout kolikrát i docela nepříjemné detoxikační symptomy.

Pokud tedy jste ze živé stravy nadšení a chcete ji aplikovat do svých životů, chcete tvořit z živé stravy různé delikatesy, chcete se jí bavit, chcete, aby se vaše tělo pomoci ní ozdravilo, chcete být plní energie a vitality, chcete zase mít radost z každého dne a těšit se na něj, chcete být lepší v pohybových aktivitách...

PŘEJDĚTE PROSÍM NA ZÁLOŽKU WWW.VITARIANSTYLE.COM/E-BOOKY-KNIHY.

Zde najdete 8 E-BOOKŮ rozčleněných podle typů jídel s více než 160 RAW RECEPTY.

Tyto e-booky tvoří pochoutky jako: Cukroví a čokoláda, Sváteční jídla, Hlavní jídla, Polévky, Saláty, Dipy, Omáčky, Deserty a dorty, Nanuky a zmrzliny a mnohé další.



PODĚKOVÁNÍ

Já vám opět děkuji za vaši pozornost, velmi si toho vážím, děkuji i za vaše veškeré ohlasy na tyto videa a stovky pozitivních ohlasů na celé tyto webové stránky. Je to pro mne opravdu velká čest a potěšení získávat od vás, tak úžasnou zpětnou vazbu.

Pokud se vám i toto video líbilo a myslíte si, že by mohlo nějak přispět či pomoci někomu z vašich kamarádů, přátel či známých, prosím sdílejte jej a přeposílejte dále. Děkuji vám.

A jestli máte na mne k tomuto videu nějaké dotazy, prosím napište mi na email: eva@vitarianstyle.com. Velmi ráda budu s vámi v kontaktu a odpovím co možná nejrychleji na vaše dotazy.

Sledujte dál naše webové stránky, nebo se přihlaste k odběru novinek, ať vám neunikne žádná z aktualit na těchto stránkách.

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

© Eva Peršinová 2015

www.vitarianstyle.com

[Facebook: VitarianStyle.com](https://www.facebook.com/VitarianStyle.com)

