

1 ноября 2022 г.

## **Процентное соотношение животных и растительных продуктов в ежедневном рационе**

**На примере правила эслеровцев и для осознанных землян основное правило: кушать то, что приятно, что хочется скушать из того, что у вас есть. В целом, придерживаться схемы, где 70% - растительные продукты: злаковые, орехи, фрукты и овощи, и 30% - «животные продукты», но не только мясо.**

К животным продуктам также у вас относятся молочные продукты, яйца и рыба. Так вот для полноценного разнообразного питания из 30% животных продуктов, 15% должны составлять молочные продукты и 15% процентов: по 5% на яйца, рыбу и мясо. Значит, в рационе процент мяса и мясных продуктов составляет не более 5%, имеется в виду мясо птицы, животных и т.д. – это для тех, кто придерживается всеядной диеты.

Если вы увеличите процент, а у вас очень много едят мяса, т.е. гораздо больше нормы, той, которая предусмотрена, то от этого тоже могут возникнуть проблемы со здоровьем. Мясо вредно в больших количествах, поскольку оно содержит белки в концентрированной форме и часто достаточно много жира, что дает энергию, т.е. то, что вы называете «калории».

Если вместо 5% человек съест 30% мяса, то у него просто отключится центр в мозге, который отвечает за чувство голода. Проще говоря, он наестся этим количеством мяса и не потребит то количество овощей и фруктов, которые ему требуются, он просто не захочет их есть. Ну, да, разнообразные молочные продукты тоже полезны. Кисломолочных должно быть больше в рационе.

Я сейчас говорю про людей, которые придерживаются всеядной диеты, которых у вас на планете большинство.

Если лактовегетарианство, нужно смотреть рацион, необходимо увеличивать количество белка. Лактовегетарианцам, которые практикуют питание вообще без употребления яиц, рекомендуется добавлять растительный белок в форме тех же бобовых, но не сою, а лучше чечевицу.

Здесь 30% оставляем молочные белки, но желательно сделать их более разнообразными, т.е., например, молоко не только от коровы, а от козы, есть у вас овечий сыр и т.д., чтобы были разнообразные вещества, не от одного животного. Количество растительных белков (их доля 70%) следует увеличить по сравнению с теми, кто получает белок из мяса.

70 на 30 – это основная идея, на которую рекомендуется ориентироваться. Жиры, углеводы, белки мы не учитываем, как вы, мы считаем: животные - растительные. И если соблюдать соотношение 70 на 30, то у вас всё сбалансируется, именно для поддержания веса. Если человек перейдет на такое питание, то при двигательном режиме, при отсутствии духовных причин, достаточном потреблении жидкости, полноценном сне, отсутствии тревоги, внутренней раздражительности, при обязательном принятии своего тела таким, каким оно есть - вес начнет уменьшаться.

Если имеющиеся жировые отложения не любить и не посылать им любовь, человек создаст очередной блок, у него еще больше повысится аппетит, и, соответственно, масса тела его

КАССИОПЕЯ ПУБЛИКАЦИИ — **Процентное соотношение животных и растительных продуктов в ежедневном рационе**

начнет расти. В любом случае, любить и принимать тело таким, каким оно есть, но постепенно создавать в уме другой образ, то, что вы называете идеалом. К чему я стремлюсь?

Я люблю себя таким, какой я есть, и я стремлюсь к этому идеалу не потому, что я себя не люблю, а потому, что это мне принесёт больше счастья, больше наслаждения.

"Когда я не люблю себя таким, и если я останусь с лишним весом, меня никто не полюбит", - это для снижения веса **не** сработает. То есть стремиться к этому образу: "сейчас я нахожусь в состоянии, когда я люблю себя, но хочу большего, совершенства", - это работает.

Таймкод: 16:10, #189 Причины лишнего веса. Научная конференция с врачом-диетологом о здоровом питании. Психосоматика, причины лишнего веса

---

МидгасКаус - представитель планеты Эслер, биолог, психолог и специалист по инопланетным цивилизациям.

Декабрь, 2020 г.

---

[МИДГАСКАУС О ЗДОРОВЬЕ. ДУХ - ДУША - ТЕЛО](#)

[МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ](#)

Яндекс.Дзен видео-канал «Кассиопея - Ирина Подзорова» [https://zen.yandex.ru/cassiopeia\\_center](https://zen.yandex.ru/cassiopeia_center)

Рутубе видео-канал «КАССИОПЕЯ - Ирина Подзорова» <https://rutube.ru/channel/23349637/>

youtube видео-канал «КАССИОПЕЯ — Ирина Подзорова. Контакты с внеземными цивилизациями»

<https://www.youtube.com/channel/UCGebHjxFIDL8kRNejhoDQRg>