

От партнера издания



Человек склонен мечтать. О вечной жизни. О долгой жизни. О продуктивной жизни.

Что же влияет на то, чтобы человек жил долго и качество его жизни было высоким? Это режим, активность, экология, умение справляться со стрессами и... конечно же, питание!

Но это только одна сторона медали. Другая же показывает, что заметно большая половина болезней и смертей в последнее время прямо или косвенно связана с неправильным питанием. То есть, понимая ценность продолжительности и качества жизни и осознавая влияние на них еды, люди все же выбирают пищу, далекую от полезной.

Этот парадокс стал для нас реальностью, когда в 2009 году мы открыли первое в России кафе здоровой еды. Сейчас — сеть кафе и вендинговых аппаратов Healthy Food. Но начало было непростым. Почему? Одна из причин та, что если бы перед нами была эта книга, наша задача по разработке меню сильно бы упростилась. Но главное — не в меню. Главное в том, что в наших кафе не курят, нет алкоголя, майонеза, консервантов, копченой грудинки, пиццы, жареных окорочков. Вообще нет ничего жареного. Все продукты фермерского происхождения, сделаны с использованием муки грубого помола, имеют особенное сочетание продуктов. Список можно продолжить, но дело не в этом. Большинству наших посетителей это было не интересно...

Здоровье начинается с правильной еды

«А где хлеб? Жареное мясо? Салат оливье? Пиво есть? А можно по-дешевле?» Видимо, когда человек голоден, он не думает о продолжительности жизни. Он думает о том, чтобы ему было вкусно, быстро и недорого прямо сейчас. Не станем углубляться в подробности — книга прекрасно рассказывает, как пищевая индустрия использует заложенные в нас биологические механизмы выбирать более соленое, жирное, сладкое и как усилители вкуса и другие вредоносные компоненты провоцируют наше переедание.

Еда стала предметом бизнеса. Мы говорим себе — всё! Теперь я буду вести здоровый образ жизни! Индустрия питания придумывает все более изощренные способы вызывать наше желание есть. И наши желания уступают всем рациональным доводам. Но как только мы включаем разум, война переходит из области наших чувств в область борьбы за наши головы. «Это полезно! Это натурально! Это питательно!» — кричат производители продуктов, наполненных канцерогенами и гидрогенизованными жирами, консервантами, заменителями и улучшителями вкуса и рафинированными ингредиентами. Реклама переполнена желанием соответствовать модному тренду — здоровому питанию. Все, даже самые неполезные продукты занялись мимикрией — изменением своей внешности и позиционирования. Если не полезные, то хотя бы натуральные, если не натуральные, то хотя бы питательные. И на всех рекламах — лица людей, которые явно это никогда не ели. И объяснить голодному человеку разницу между натуральным, органическим и полезным крайне сложно. А главное, по-прежнему всем нам так хочется вкусненького!

Потрясающая цитата из книги, которую вы держите в руках, гласит:

«Продукты, которые вы употребляете в пищу, делают вас либо более здоровыми, либо менее здоровыми — третьего не дано».

От партнера издания

Конечно, у нас есть своя мечта — мечта, чтобы на каждом продукте, относящемся ко второй группе из этой цитаты, стояла крупная надпись «Данный продукт отрицательно сказывается на продолжительности и качестве вашей жизни!» И эта книга ставит такой знак качества. Книга позволяет вернуть утраченный вкус к настоящей и полезной пище, при этом не за счет общих советов, а за счет абсолютно прагматичной программы, рассчитанной на совершенно обозримый срок — 30 дней. А дальше — выбор за вами!

*Мария Колосова и Дмитрий Пронин,
управляющие партнеры
сети кафе здоровой еды Healthy Food
<http://www.h-food.ru/>*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)