

# Предисловие

*«Мы выбираем настоящую еду — свежие натуральные продукты (мясо, овощи, фрукты). Мы предпочитаем богатую нутриентами пищу с высоким содержанием витаминов и минералов еще более калорийной, но с низкой питательной ценностью. Для нас важно качество продуктов — мы тщательно проверяем историю их производства, покупаем по возможности только органическую продукцию местного происхождения.*

*Это не диета — мы едим столько пищи, сколько требуется для поддержания силы, энергии и здоровой массы тела. Наша цель — добиться правильно сбалансированного питания, поэтому мы потребляем продукты и растительного, и животного происхождения. Все необходимые углеводы мы получаем из фруктов и овощей, а здоровые природные жиры (растительного и животного происхождения) служат нам источником энергии.*

*Поддерживать в организме здоровый обмен веществ и равновесие иммунной системы позволяет именно такое питание. Оно дает вашему организму энергию, улучшает сон, настроение, а в целом — качество жизни. Помогает избавиться от тяги к сахару и восстанавливает здоровые отношения с едой. Сводит к минимуму риск, связанный с большинством заболеваний и состояний из-за неправильного образа жизни — как, скажем, диабет, сердечно-сосудистые и аутоиммунные заболевания, инсульт».*

*Даллас и Мелисса Хартвиг,  
«Здоровое питание за 60 секунд»*

Если вы купили эту книгу сами, то очевидно, что вы заботитесь о своем здоровье и хотите еще больше его укрепить. Информация, изложенная в книге, откроет вам путь к более здоровым отношениям с едой, привычкам питания.

Если вы получили книгу в подарок, значит, вас любят. Кто-то заботится о вашем здоровье так сильно, что готов облегчить процесс изменения вашего отношения к питанию и поддержать вас в этом. Используйте эту книгу для внесения постоянных изменений в свой рацион и стиль жизни. Таким образом вы станете на путь к оптимальному здоровью. Человек, который преподнес вам эту книгу, поверил нашим методам — но еще важнее, что он верит в *вас*.

А если в какой-то момент вы начнете сомневаться, что способны настолько изменить свою жизнь, поймите очень важную вещь: вы уже начали это делать.

Потому что все, к чему бы вы ни стремились — повышение энергии, улучшение настроения, концентрации, сна, спортивных результатов, состава тела, купирование симптомов, заболеваний или повышение качества жизни... —

Все начинается с еды.

*Даллас и Мелисса Хартвиг,  
ваши партнеры по здоровью*