

АРКАДИЙ НАЗИПОВ

14 шагов на пути к обретению здоровья



Аркадий Назипов
14 шагов на пути
к обретению здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45559170

ISBN 9785005050717

Аннотация

В данной книге рассказывается про правильное питание, какую пользу оно приносит. Привычки здорового питания – это, прежде всего, систематическое поступление в организм питательных веществ, необходимых для его нормального функционирования в таких количествах и пропорциях, которые соответствуют его потребностям.

Содержание

Здоровое питание	5
Давайте начнем с основ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

14 шагов на пути к обретению здоровья

Аркадий Назипов

© Аркадий Назипов, 2019

ISBN 978-5-0050-5071-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здоровое питание

Сама привычка – это наше автоматическое поведение, которое мы сохраняем, многократно повторяя действие. Сознательное обучение очень важно, потому что в начале упражнения мы должны сознательно повторить, что со временем это поведение будет автоматизировано. Привычка может служить нам или вредить нам – выбор за нами.

Формирование привычек делится на четыре этапа

Первый из них – неосознанная некомпетентность. На данном этапе мы не знаем, как себя вести, у нас нет никакого опыта, в данном случае – мы не знаем, как правильно питаться, но мы никогда не пытались изменить свои привычки в еде.

Второй этап – сознательная некомпетентность. Мы уже знаем, из чего состоит здоровое питание, мы потерпели неудачу в попытке применить полученные знания на практике, но у нас все еще есть некоторые проблемы. На этом этапе мы учимся больше всего, в то же время это самое хлопотное.

Следующим этапом является осознанная компетентность, то есть умение здорового питания, которое все еще требует от нас быть очень преданными и быть осторожными, чтобы не вернуться к нездоровым привычкам. Это этап, на котором мы едим здоровую пищу, но мы все равно долж-

ны быть осторожны, чтобы не упустить то, чего мы уже достигли.

Заключительный этап – неосознанная компетентность. Теперь мы рефлексивно стремимся к здоровым продуктам, регулярно кушаем еду и пьем необходимое количество воды. Все это происходит за пределами нашего сознания.

Давайте начнем с основ

Привычки здорового питания – это, прежде всего, систематическое поступление в организм питательных веществ, необходимых для его нормального функционирования в таких количествах и пропорциях, которые соответствуют его потребностям. Эти типы ингредиентов включают в себя: белки, углеводы, жиры, витамины и макро- и микроэлементы. Включение всех этих ингредиентов в рацион не легкое, но оно делает еду правильно сбалансированной. Для достижения цели, здоровые привычки питания должны осуществляться постепенно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.