

image not found or type unknown



Ich übe derzeit Rohkost. Seit meiner Kindheit hatte ich Probleme mit Übergewicht. Auch wenn ich Sport gemacht habe. Keine Diäten haben geholfen. Das Übergewicht kam immer wieder zurück. Mir hat geholfen, Gewicht zu verlieren Naturheilkunde. Ich fing an, getrennt zu Essen: Proteine und Kohlenhydrate aßen zu verschiedenen Zeiten. Erhöhte den Prozentsatz der pflanzlichen Nahrung in meiner Ernährung. Ich gab nach und nach Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Süßigkeiten, gekochtes Essen im Allgemeinen.

Jetzt in meiner Ernährung sind alle Produkte roh. Es ist alles Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Honig. Jeden Tag esse ich auf jeden Fall eine große portion Gemüsesalat. Dies kann ein Salat aus Karotten, Rüben, Weißkohl oder Blumenkohl, Zucchini, Gurken und Tomaten sein. Ich trinke jeden Tag mindestens 2 Liter sauberes Trinkwasser. Ich versuche auch, ein Glas pro Tag frischen Gemüsesaft aus Rüben, Karotten, Sellerie, Apfel, Ingwer zu trinken. Oder, anstelle von Gemüsesaft, trinke ich Saft aus Zitrusfrüchten: Zitrone, Grapefruit, Orange, Mandarine. Gerne esse ich gekeimten Weizen oder gekeimten grünen Buchweizen. Es ist sehr nahrhaft. Ich mache Nussmilch aus Sesam und Wasser. Die restlichen Nüsse werden über Nacht in Wasser eingeweicht und am morgen zerkleinert, ich füge frisches Wasser hinzu.

Zu meinem Geburtstag lade ich Freunde in ein rohes Café ein. In Moskau gibt es jetzt viele Vegane und Rohkost-Cafés. Wir lieben es, rohe Brötchen zu bestellen. In Ihnen werden anstelle von Fisch Stücke von bulgarischem Pfeffer und Gurke gelegt, und anstelle von Reis verwenden Cashew-Käse-Creme. Es stellt sich heraus, sehr lecker! Statt Alkohol trinken wir Shots. Shots werden aus Rübensaft mit dem Zusatz von Ingwer -, Zitrone- und Pfeffersaft hergestellt. Es stellt sich ein sehr konzentriertes und nützliches Getränk heraus.

Jetzt ist mein Gewicht wieder normal. Ich bin froh, dass ich besser aussehen kann. Und vor allem habe ich mich besser gefühlt.