



ХЕЙЛИ ПОМРОЙ
с Ив Андърсън

ХРАНИТЕЛНА РЕЦЕПТА ЗА

БЪРЗ

МЕТАБОЛИЗЪМ

**7 мощни предписания за възстановяване
на здравето чрез храна при**

- СТОМАШНО-ЧРЕВНИ НЕРАЗПОЛОЖЕНИЯ • УМОРА
- ХОРМОНАЛЕН ДИСБАЛАНС • КОГНИТИВНИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА
- ВИСОК ХОЛЕСТЕРОЛ • ДИАБЕТ • АВТОИМУНИТЕТ



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за любознателния читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„RX: Хранителна рецепта за бърз метаболизъм“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер е задължително да се консултирате с лекуващия ви лекар, педиатър, ароматерапевт или друг специалист.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

FAST METABOLISM FOOD RX. 7 POWERFUL PRESCRIPTIONS TO FEED YOUR BODY BACK TO HEALTH *Haylie Pomroy with Eve Adamson*

Copyright © 2016 by Haylie Pomroy

Published in the United States by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of

RX: ХРАНИТЕЛНА РЕЦЕПТА ЗА БЪРЗ МЕТАБОЛИЗЪМ.

Мощно предписание за възстановяване на здравето чрез храна

© Хейли Помрой – автор

© д-р Иванка Петрова – преводач

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2020

ХРАНИТЕЛНА РЕЦЕПТА ЗА БЪРЗ МЕТАБОЛИЗЪМ

*Мощно предписание
за възстановяване на здравето
чрез храна*

ХЕЙЛИ ПОМРОЙ
с ИВ Ангърсън



Материалът в тази книга е само с информативна цел и не е предназначен да замести съветите и грижите от страна на вашия лекар. Както при всички нови режими за отслабване или поддържане на теглото, програмата за хранене и фитнес, описана в тази книга, трябва да се спазва само след предварителна консултация с вашия лекар, за да се уверите, че е подходяща за вас с оглед индивидуалните ви обстоятелства и особености. Имайте предвид, че хранителните нужди варират от човек на човек, в зависимост от възрастта, пола, здравословното състояние и общия режим на хранене. Авторът и издателят изрично се отказват от отговорност за каквито и да е неблагоприятни ефекти, които могат да се получат от използването или прилагането на информацията, съдържаща се в тази книга.

Съдържание

Въведение:	Как се стигна до написването на тази книга	9
ЧАСТ 1:	Революционно предписание	19
Глава 1:	Е + М = Х: уравнение за здраве	21
Глава 2:	Болест или метаболитна адаптация?	43
Глава 3:	Какво ви казва вашето тяло?	65
Глава 4:	Основни храни: Полагане на основата за истинско възстановяване	91
ЧАСТ 2:	Вашето тяло ви шепне	125
Глава 5:	Стомашно-чревна дисфункция, лошо храносмилане и синдром на раздразненото дебело черво	127
Глава 6:	Умора, ниски енергийни нива и изтощение	151
ЧАСТ 3:	Вашето тяло ви говори	179
Глава 7:	ПМС, Перименопауза, Менопауза и „Манопауза“	181
Глава 8:	Висок холестерол, възпаление и други признаци на нарушен липиден метаболизъм	209
Глава 9:	Промени в настроението и когнитивни предизвикателства	233
ЧАСТ 4:	Вашето тяло ви крещи	269
Глава 10:	Метаболитен синдром, проблеми с кръвната захар, преддиабет и диабет	271

<i>Глава 11:</i>	Имунна дисфункция и автоимунни разстройства	297
<i>Глава 12:</i>	Яжте, за да просперира	329
Приложение		
	А. Списък на основните храни	350
	Б. Топ 20 супер храни за възстановяване на стомашно-чревния тракт	355
	В. Топ 20 супер храни за възстановяване на енергийния баланс	355
	Г. Топ 20 супер храни за възстановяване на хормоналния баланс	356
	Д. Топ 20 супер храни за възстановяване на метаболизма на холестерола	356
	Е. Топ 20 супер храни за възстановяване на настроението и функционалността на когнитивните процеси	357
	Ж. Топ 20 супер храни за възстановяване на баланса на кръвната захар	357
	З. Топ 20 супер храни за възстановяване на имунитета	358
	И. Списък с храни за избягване при автоимунни състояния	358
	Използвана литература	359
	Бележки	365
	Азбучен индекс на рецептите	367

*Посвещавам тази книга на първата любов в моя живот:
лекарство, наречено преднизон. Ако не беше облекчението,
което ти ми осигури, и свързаната със здравето ми криза,
в която ме остави, никога нямаше да намеря
истинската си любов, която помага на другите
да се ориентират по своя път.*

*Посвещавам тази книга също на моята майка,
д-р Джийн Уилсън, защото, когато ми поставиха диагнозата,
нейната реакция беше: „Не се тревожи за това! Ти си умна.
Знам, че ще разбереш как да се справиш!“*



Въведение

Как се стигна до написването на тази книга

„Никога не знаеш колко си силен, докато не попаднеш в ситуация, в която да бъдеш силен, е единственият избор, който имаш.“

– мисъл, най-често приписвана на БОБ МАРЛИ

Всяка консумирана от вас храна задейства вътрешни промени в метаболизма ви. Самите физически действия на хранене, помиришване или опитване на някоя храна активират метаболитни пътища, възпламеняващи генната експресия. Освен това те сигнализират на тялото да разпределя приетите захари, стимулират хормоналната секреция и регулират такива съществено важни неща като настроението, съня и енергията. Винаги, когато ядете някоя храна, съдържащите се в нея хранителни вещества оказват директно влияние върху начина, по който се чувствате и изглеждате, а също и върху вашето здраве (или влошаването му). В чинията ви е концентрирана голяма мощ. И все пак за мнозина от нас става решаващо да се научат да използват тази мощ чак когато вече не се чувстват добре или външният им вид, тяхната енергия, имунитет или кръвни изследвания не са такива, каквито те биха желали да бъдат.

Независимо от какво страдате или с какво се борите, изборът ви на храна допринася за вашите проблеми. Този избор обаче може също да има принос и към разрешаването им. Не сте обречени да страдате от влошаващи се енергия, здраве, физическа форма, функционалност и жизненост. Точно обратното – имате силата да разрешите вашите здравословни проблеми. Всички

ние се храним и аз от сърце желая да ви покажа каква голяма сила може да има това действие.

Пиша рецепти, използвайки храната като лекарство. Цялата ми кариера премина в изучаване на специфичното влияние на храните върху отделните системи на организма и върху различни здравословни проблеми. Ако желаете да промените нещо в тялото, нивата на енергия или здравословното си състояние, аз съм вашият човек. Не съм дипломиран лекар и не предписвам лекарства, но съм нутрициолог и предписваните от мен хранителни режими са се доказали като водещи до реална промяна в клинично отношение.

В разгара на работата по тази книга се вгледах много в душата си, за да разбера какво ме накара да изляза от своя удобен, уютен и комфортен клиничен свят и да се преместя в света на книгите, уебсайтовете и бюлетините. Споделях мислите си за нашите тела и благосъстояние с хората, с които се срещах лице в лице, с тези, които се бореха с различни здравословни проблеми зад затворени врати. Но нямах усещането, че това стига достатъчно далеч. Винаги съм твърдяла, че причината да се насоча професионално към това занимание беше собствената ми здравна криза. Смятам обаче, че друга, много важна причина да изляза от моята клиника и да споделям публично това, което знам, беше да създам здраве за вас и да ви споделям знанията си. Имам привилегията да съпътствам клиентите си през техните здравословни проблеми и от тези пътувания научих толкова много неща, които се чувствам длъжна да споделя с вас. Храната е лекарство с такова мощно действие. Не само вярвам, но и със сигурност знам, че храната, особено подходящата, може наистина да излекува тялото.

Всичко обаче наистина започна с мен и с моята борба, свързана със собственото ми здраве. Разбирате ли, много преди изцелението чрез храна да се превърне в моя професия, то беше нещо, по което трябваше да се вманиача, за да си възвърна почвата под краката по собствения си хлъзгав стръмен път на влошено здраве. Трябваше да науча какво може храната да направи лично за мен, преди изобщо да се наложи да направя същото за някой друг. Беше въпрос на живот и смърт.

МОЯТ ПЪТ ОТ ОБОРА ДО КЛИНИКАТА

Бях напреднала в обучението си във ветеринарното училище, когато се наложи да си взема академичен отпуск по медицински причини и това ме принуди да разбера коя съм аз и каква исках да стана – както в личен, така и в професионален план. Така че, когато се заех с писането на първата си книга, „Ключът към бързия метаболизъм“, знаех, че моите читатели ще искат да разберат нещо за мен, преди да обмислят да приложат съветите ми за отслабване. Мнозина бяха виждали клиентите ми на червения килим и поради това бяха запознати с качеството на моята извайваща тялото работа. И все пак усещах, че те трябва да знаят повече за личната ми история и за професионалните ми квалификации: коя съм аз и как се научих да *правя това*? Разказах на читателите за обучението си в областта на селското стопанство и животновъдството и как продължих да уча в много области, за да извлека най-доброто от ефективното в множество различни традиции.

С написването на своята готварска книга направих още една крачка напред. Исках читателите да се запознаят с моя кулинарен опит. Конкретно, желях те да научат, че семейството ми има личен готвач и това съм аз. Като майка аз приготвям храна за децата си всеки ден. В книгата си *The Burn* подходах малко по-различно към личното разкриване. Исках читателите да разберат, че много от клиентите ми не са просто перфектно изглеждащи знаменитости, които вече са в отлична форма и се нуждаят само от някоя дребна корекция тук-там. Исках вие да разберете, че в моята клиника, в над двадесетгодишния си опит, съм била свидетел от първа ръка как, макар телата на хората да не са еднакви, между тях има нещо общо – тази тенденция да зациклят в плато и че търсенето на *причината* за това, както и промените и интервенциите на микрониво, може да отключат огневата мощ на метаболизма.

С тази книга искам да разкажа различна история, защото това, което предстои да ви помоля да направите, и мястото, където съм на път да ви помоля да отидете, изискват нещо повече от информация за моето обучение, клиничен опит или дори се-

меен живот. Сега трябва да знаете, че що се отнася до личните ми здравословни проблеми, борба и страдание, аз съм била във вашето положение. Борила съм се и продължавам да се боря всеки ден. Животът ми е акт на поддържане на баланса между здравето и борбата със здравословните проблеми и без храната, която да поддържа баланса в това, което би могло да бъде смъртоносна клатушка, аз щях да съм загубена.

Това е моята четвърта книга (всъщност за онези от вас, които сте с мен от самото начало, *нашата* четвърта книга заедно) и затова имам чувството, че заедно сме направили толкова открития за себе си по пътя, че ви чувствам като свои клиенти или приятели. (Добре дошли и на новите приятели също!) Всички сме се отправили на едно пътуване за себеизследване, себеоткриване и самоизцеление. Извървяхме толкова път заедно, преживяхме и споделихме толкова много, докато работихме върху възстановяването на някои наистина скъсани връзки около храната. Да ви възприемам като свои приятели, ще ми позволи да бъда по-откровена и по-открита с вас, отколкото бях в която и да е от предишните си книги.

Така че нека си поема дълбоко въздух и ще ви разкрия откъде идвам и защо вярвам толкова силно в лечебната сила на храната.

Родена съм с побъркващи хранителни алергии (към контактни и инхалаторни алергени). Имам и аутоимунно заболяване, наречено идиопатична тромбоцитопенична пурпура (ИТП). Това означава, че организъмът ми има тенденция към много малък брой тромбоцити, защото моята имунна система погрешно атакува собствените ми тромбоцити. В резултат от това кръвта ми не се съсирва много добре, което може да доведе до лесно контузиране и неконтролируем кръвоизлив. Понякога това състояние не е толкова сериозно – случва се да се прояви в детска възраст и след това да се израсте. Моят случай обаче не е такъв – за мен това е хронично състояние, с което ще живея до края на дните си. Когато кървя, това е спешна ситуация, както когато например веднъж имах спукана (руптурирала) киста на яйчника. За първи път разбрах за болестта си, когато на 17 години направих кръвоизлив по време на тонзилектомия.

Майка ми казваше, че съм се родила, бягайки. Дори като дете никога не позволявах на здравословните проблеми да ми пречат. Когато по клепачите, пръстите и ръцете ми се появяваха лезии от системна екзема, си купувах кутии с бинт, увивах си всички пръсти и след това слагах отгоре бели памучни ръкавици или моите ръкавици за езда. Хамбарът наистина беше единственото място, където целодневното носене на ръкавици от дете изглеждаше нещо съвсем нормално. Когато се прибирах през нощта, накусвах ръцете си в топла вода с Бетадин, защото от кръвта и потта превръзките залепваха по ръцете ми. Имах ужасяващи екземи на сгъвките на ръцете и отзад на коленете. При всяко ходене на плаж солта и пясъкът ги влошаваха, причинявайки ми ужасна болка. Не спирах да плача по целия път от плажа до къщи, но все пак, когато след няколко дни болката отшумяваше, умолявах майка си да отидем отново на плажа. Такъв беше животът с аутоимунно разстройство – поне докато не научих как да използвам храната, за да държа нещата под контрол.

На двадесет и пет години преживях страховита автомобилна катастрофа, която за малко да завърши фатално. Поради вътречерепна травма бях диспансеризирана в център за възстановяване от мозъчни травми в продължение на три години. Освен това се наложи да ми изградят наново цялото рамо. Бях в гипс от бедрата до палеца, който в продължение на 9 седмици стърчеше навън, вдигнат като този на стопаджия, след което ръката ми беше гипсирана напречно през кръста още 8 седмици. В резултат от катастрофата получих болково разстройство в централната нервна система, известно като синдром на рефлексна симпатикова дистрофия (РСД). Направих грешката веднъж да прочета картоната си, в който един лекар беше написал: „Един от най-лошите случаи на РСД, който съм виждал. Вероятно е да завърши със самоубийство“. Знаете ли какво е да прочетеш бележка от лекар, в която се казва, че има вероятност да изпиташ толкова много болка в живота си, че да се стигне дотам да си теглиш куршума? Нека ви кажа – не е забавно. Но това ме вдъхнови наистина да задълбая и да проуча какво се случва с мен – моето *защо*. Какви са метаболитните пътища, свързани с разстройство на нервната

система? Това е моментът, в който за първи път се обърнах сериозно към храната и алтернативните терапии – за да облекча болката и да защита психиката си.

След като две мои роднини и аз направихме спонтанни аборти през няколко седмици, научих също, че всички имаме хомозиготна мутация на MTHFR (метилентетрахидрофолат редуктаза) гена. Това е генетично състояние с практическа невъзможност за ефективно усвояване на фолиевата киселина.

Както всички знаем, благодарение на чудесната работа и публично разпространяваната информация от организацията March of Dimes през годините, фолиевата киселина е от съществено значение за предотвратяване на определени видове вродени дефекти, а също и за намаляване на риска от спонтанен аборт. Лозунгът на March of Dimes е: „Всяка жена всеки ден“, тоест всяка жена трябва да приема добавка с фолиева киселина всеки ден. В моя случай това не би било от полза, тъй като поради генетични особености организъмът ми не може да усвоява традиционната форма на фолиева киселина. Това ме излага на много висок риск от спонтанен аборт и много по-висок риск от раждане на бебе със спинален дефект.

И сякаш това не беше достатъчно, ами научих също, че имам нещо, наречено Синдром на крехката (чупливата) X хромозома. Това е наследствено състояние, при което X хромозомата е по-уязвима на увреждане, особено от дефицит на фолиева киселина. В крайни случаи това може да доведе до тежка когнитивна дисфункция или увреждания, включително аутизъм. В моя случай резултатът беше значителна дислексия и СДВХ (хиперкинетично разстройство с нарушение на вниманието; синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието) – неща, за които в този момент от живота си всъщност съм благодарна, защото ми помогнаха да се науча да приоритизирам и ме изведоха до моята цел. Чрез това аз създадох една подкрепяща общност. Тези неща бяха истинска борба, когато бях по-млада, но сега се научих да ги управлявам и те ми напомнят също защо съм тук.

Тук е необходимо да си поема въздух, защото обикновено не споделям цялата тази информация за себе си. И така, как да оце-

лея с всички тези здравословни проблеми? Мисля, че по-добър въпрос е: как успях не само да оцелея, но и да *процъфтя* с тях? Когато бях на хематолог онзи ден (трябва да ходя редовно на прегледи заради ИТП), той ми каза:

– Знаеш ли, наистина си твърде здрава, за да си тук. Не го разбирам това. Лабораторните ти изследвания са чудесни и въпреки това имаш необратимо генетично разстройство на кръвосъсирването.

– Чудесно – казах аз. – Тогава няма нужда да идвам отново!

– Ще се видим след четири месеца – отвърна той с усмивка. – И все пак не разбирам...

Този вид посещения при лекар винаги ми напомнят да бъда благодарна. Днес резултатите от лабораторните ми изследвания са отлични и за това трябва да съм благодарна на храната. Не съм приемала преднизон, откакто бях на двадесет и една години, и за това трябва да съм благодарна на храната. Родих две красиви и здрави деца и за това трябва да съм благодарна на храната. Справям се със своята РСД без лекарства и за това трябва да съм благодарна на храната. Написах три бестселъра на „Ню Йорк Таймс“, въпреки моите свързани с обучението увреждания. Имам процъфтяваща кариера. Чувствам се добре – точно тук и сега. И за всичко това трябва да съм благодарна на храната.

Вярвам, че не съм преминала през всичко това, за да мога просто аз да бъда здрава. Знам, че това ми се случи, за да мога да ви помагам. Искам и вие да благодарите на храната за това колко добре се чувствате, как добре са разрешени вашите здравословни проблеми и как сте напълно способни да се отдадете на живота и да го живеете пълноценно. Искам да постигнете същите успехи и да преживеете същите триумфи като мен. Всички имаме лоши дни, но е възможно да има повече добри дни. Много, много повече.

За мое щастие (а и за ваше) аз знам как да използвам храната, за да манипулирам химичния баланс на тялото си така, че да преодолявам всички тези предизвикателства, били те генетични или други. Не успях да променя генетичните си особености, но установих контрол върху моята генна експресия. Здравословни-

те ми проблеми не оказват влияние върху живота ми по начина, по който според съвременната медицина това се очаква да става неизбежно. Не им позволявам. Не избирам да приема, че те са моята съдба. Аз съм живото доказателство, че мога да бъда здрава. Вие може да постигнете същото.

Не искам да продължавам повече в тази посока. Има достатъчно книги, които казват колко са ужасни нещата. Бих предпочела по-скоро да стигна до решения. Това не е книга, в която оплакваме качеството на храната в света или степента на затлъстяване, или разпространението на сърдечните заболявания, или дори нашите собствени здравословни проблеми. Много хора вече са направили това и нямаме нужда от друга такава книга. Ценя времето ви, а и имам бизнес да управлявам, деца да отглеждам и коне да яздя. Не приемам вашето или моето време несериозно и лековато, особено времето, което сме избрали да прекараме заедно. Ето защо това не е книга, базирана на теория или статистика, или на страх от това, което може да се случи. Това е книга, основана на решения чрез храната. Знам, че нямам време да седя и да мисля колко лошо е всичко за мен. Медицинският ми картон е достатъчен да ме изплаши до смърт. Ако допусна, бих могла да откачам от притеснение всеки път, когато ям нещо, но съм твърде заета да се концентрирам върху това да стабилизирам кръвните си показатели *днес*, така че да мога да върша каквото е нужно *днес*.

Отказвам да живея в страх. Времето ни на тази планета е твърде ограничено за това. Предпочитам да живея живота си в радост и е факт, че съм влюбена в храната. Обожавам храната – и вие също ще я обикнете истински, когато разберете какво може да направи тя за вас. Държа да кажа, че съм благодарна на всички онези лекари, учени и гурута преди мен, които изясняват от какво нямаме нужда в нашия живот – храните, които ни убиват или ни карат да се пристрастяваме към тях, или водят до затлъстяване. Просто за мен не е практично да се съсредоточавам върху подобни неща. Имам нужда от отговори, а не от още неща, от които да се страхувам. Тази книга е насочена към това да използваме храната за постигане на реални резултати, а не да заклеимява-

ме някои храни от страх, че са „вредни“. Приемам, че ако четете книгата, подобен начин на мислене също не е практичен за вас. Отговорите са практични. Решенията са практични. *Храната* е практична и в моя свят храната е най-добрата, най-безопасната, а и забележително ефективна форма на лекарство. Храната не е нещо, от което трябва да се страхуваме, а нещо, от което трябва решително да се възползваме.

Точно това искам да направя за вас: да седнем и заедно да разберем къде бихте искали да видите подобрене в здравето си, когато в организма ви е настъпил хаос. Притеснява ли ви някакъв хроничен здравословен проблем? Може би имате хронични храносмилателни неразположения или постоянна умора? Хормонални проблеми или висок холестерол, или депресия, или дори сте диагностицирани с преддиабет, диабет или автоимунно заболяване? Всяко едно от тези здравословни състояния е въпрос на специфичен вид метаболитна дисфункция, нарушени метаболитни пътища; следователно храната и терапиите с естествени продукти могат да създадат основата за възстановяване на изгубеното здраве. Храната е отговорът, ако искате да дадете на тялото си това, от което се нуждае, за да се възстанови.

Ако сте като моите клиенти, тоест, ако сте динамично човешко същество, което живее в свят на биоразнообразие и има множество положителни и не толкова положителни свързани със здравето преживявания (струва ми се, че вашият случай е точно такъв), вероятно се нуждаете от информация по повече от един от тези въпроси, затова написах тази книга за вас. Ще седнем заедно и вие ще ми разкажете историята си – аз откровено споделих моята и сега искам да чуя вашата. Тогава ще ви предоставя план. Ще започна с основните положения – това, което всеки здрав човек трябва да прави през повечето време. После ще видим какво целенасочено може да направите във връзка с вашите специфични здравословни проблеми, за да постигнете подобрене. Ангажирана съм също със създаването на активна общност онлайн, където можете да се обърнете за подкрепа и още информация по всички проблеми, по които работите, включително да намерите стотици допълнителни рецепти, съобразени с предпри-

санията за хранене в тази книга. Може да ни намерите на адрес: www.hayliefromgo.com. Очакваме ви!¹

Телата ни са по-силни и по-устойчиви, отколкото можем да си представим. Наблюдавайки моето тяло и телата на хиляди мои клиенти през последните двадесет години, станах свидетел на неща, които би трябвало да са невъзможни. Здравни трагедии, които бяха излезли извън контрол и които караха хората да се чувстват обречени на физическа разруха, но в крайна сметка развитието им се обърна и проблемите, свързани с тях, бяха разрешени.

Преди лекция съпругът ми винаги казва: „Давай, скъпа, отнеси ги! Те не са дошли да чуят лекцията ти. Те са тук, защото се нуждаят от твоята помощ“. Ето по този начин мисля за вас. Формалността на една книга може да попречи на отношенията между вас и мен и на вашия стремеж да намерите пътя обратно към здравето, от което се нуждаете. Ето защо аз ще направя това, което правя за всички мои обични клиенти. Ще ви предоставя това, с което разполагам, а след това ние ще го доизпипаме, прецизираме и персонализираме, за да сложим край на дисфункционалните адаптации, случващи се в тялото ви в момента, и да възстановим съвършенството, което представлявате вие, когато вашият организъм получава нужната му подкрепа.

Това е силата на храната и силата на знанието за това какво може да направи храната. Това е силата на „Хранителна рецепта за бърз метаболизъм“. Моето собствено тяло, моите клиенти и нашата общност бяха най-добрите ми учители. Не е време просто да се нахраним – време е да започнем да се храним така, че да се изцелим.

¹ А за българския читател сме направили и специална Facebook група за обмяна на опит. Можете да я откриете във Facebook под името „Ключът към бързия метаболизъм“. Също на сайта на издателството vdahnovenia.bg, публикуваме адаптирани рецепти по режима. Вижте в раздел „Рецепти“, като използвате таг „Ключът към бързия метаболизъм“. – Бел. изд.



Книгата
„Хранителна рецепта за
бърз метаболизъм“
от Хейли Помрой
може да закупите онлайн **ТУК**.