FAST FOOD. BMI. MCDONALD'S. DIETA. ODCHUDZANIE.

Autor: DianaTKACZ - 2012/09/18 11:22

_____

_____

_____

ODCHUDZANIE RACJONALNE WG, IRL KRAKÓW. □□□□□

BH.305.
MOTTO: WZORCOWE ODŻYWIENIE KOMÓREK ORGANIZMU, TO: OBOWIĄZKOWY STANDARD.
:lol: *****

PRAWIDŁOWA BIOLOGICZNIE, PROZDROWOTNA METODA ODŻYWIANIA:
Tzw. dla współczesnego człowieka powinna akceptować wszelkie uwarunkowania naszej przyrody, ewolucją narzucone reguły. Stanowi to trudny problem, ale bez badań; krew, wydzieliny, wydaliny, pierwiastki włosa, jest to absolutnie niemożliwe.

WTEDY MOŻNA TYLKO PRZERZUCAĆ SIĘ PSEUDO REGUŁAMI:
Na węch i czucie, również przypuszczenia. Kto zada sobie trud i zbada jak podnosi się poziom cukru przy poszczególnych produktach, jaki jest wpływ tłuszczów i jak, tj. w jakiej ilości się odkładają, jak organizm oddziaływuje na rodzaje białek itd. to wyniki dla wszystkich ludzi są niemal identyczne ew. drobna skala technicznego błędu.

A WIĘC; PRZY ZWALCZANIU WSZELKICH CHORÓB / OTYŁOŚCI, RÓWNIEŻ CUKRZYCY TYPU 2, WAŻNA JEST WIEDZA:
Klasyfikująca pożywienie na kategorie uwzględniające zawartość tłuszczów, NISKICH WĘGLOWODANÓW, WYSOKICH WĘGLOWODANÓW; tj. tych które sprzyjają powstawaniu otyłości i cukrzycy typu 2, a które nie, oraz pozostałych składników. Stosunkowo prostym jest zaznajomić się z tabelami pożywienia wg tzw. INDEKSU ŻYWIENIOWEGO TJ. IŻ PRODUKTU. To wystarcza, aby samemu decydować o łatwym doborze składników swojej diety, co stanowi na szczęście, rozwiązanie trudnego problemu dotyczącego zwalczania obu chorób. Lekarz rodzinny zdecydowanie, też nam to potwierdzi.

PLAN ODCHUDZANIA, MINIMUM:
Ustalamy 3 posiłki zasadnicze / 24h. 1. Śniadanie. 2. Obiad. 3. Kolacja.

ŚNIADANIE:
CHLEB TYPU KR-IRL, jako energetyczny stabilizator poziomu cukru we krwi oraz produkty z tabel Zalecane i Dozwolone wg tzw. IŻ PRODUKTU. Przykład: Chleb typu kr-irl 1-1,5 kromki. Dorsz wędzony 100-200 gram. Szproty wędzone 2-5 szt. Pomidor 0,5 szt. Cebula świeża 0,5-1 szt. Jajo kurze ugotowane na twardo 1 szt. Sól kamienna. Herbata z cytryną (dużo soku) 300 ml. Kawa rozpuszczalna z kofeiną 200 ml.

OBIAD:
Przykład: Ryż gotowany 1-3 łyżek stołowych, CHLEB TYPU KR-IRL 0,5 kromki oraz fasola Piękny Jaś 3-10 szt. Te trzy składniki stanowią podstawowy stabilizator glukozy. Pozostałe dodatki do obiadu wybieramy z tabel Zalecane i Dozwolone wg tzw. IŻ PRODUKTU. Np. Ryba chuda czarniak 50-200 gram gotowana na parze, kapusta kiszona 50-150 gram, ziemniak 0-1 szt. Cebula świeża 0,5-1 szt. Sól kamienna.

KOLACJA:
Przykład: CHLEB TYPU KR-IRL 0,5-1 kromki, fasola Piękny Jaś 2-10 szt. jako 2 składniki stabilizacji

poziomu cukru we krwi. Ryba wędzona np. pikling 0,5 szt. ogórek kiszony 1 szt. Cebula świeża 0,5-1 szt. Sól kamienna. Herbata i kawa jak powyżej. Inne napoje wg tabel z książki.

W CIĄGU DNIA SPOŻYWAMY Z HERBATĄ LUB WODĄ MINERALNĄ 2,5-4 SZTUK CYTRYN:
Zasadotwórczy sok z cytryny skutecznie eliminuje uczucie łaknienia czy też ssania w pustym żołądku przez 24h, co pozwala wykluczyć podjadanie tzw. przekąsek. Zwyczajnie nie odczuwamy głodu. Śniadania nie zmniejszamy nigdy. Natomiast objętość obiadu i kolacji zmniejszamy dotąd, aż zaczniemy odczuwać głód ok. 5-6 godz. nad ranem. Wówczas wprowadzamy do jadłospisu 4 posiłek tzw. przedśniadaniowy.

PRZEDŚNIADANIE:
Przykład: Fasola Piękny Jaś 5-10 szt. Ogórek kiszony 1 szt. Jabłko 1 szt. :woohoo: *****

GDY STWIERDZAMY, ŻE JESZCZE NIE SZCZUPLEJEMY TO W DALSZYM CIĄGU ZMNIEJSZAMY OBJĘTOŚCI WYŁĄCZNIE:
Obiadu oraz kolacji. Jednak z tych pomniejszanych stale dwóch posiłków tzw. stabilizatorów poziomu glukozy we krwi nie eliminujemy. Jest to absolutnie niedozwolone, ponieważ produkty te stanowią podstawowe źródło energii naturalnej dla komórek naszego organizmu, a w szczególności komórek nerwowych mózgu. Ew. dodatkowe informacje uzyskamy dzwoniąc do instytutu: IRL KRAKÓW, gdzie za wszelkie ustalenia i doprecyzowania opłata jest obowiązkowa, to wyłącznie słowo: dziękuję.

POSUMOWANIE:
Różne zamienniki stabilizatorów glukozy oraz inne składniki uzupełniające nasze posiłki wybieramy z tabel wg tzw. INDEKSU ŻYWIENIOWEGO TJ. IŻ PRODUKTU. Skuteczne i warto. Ostatnie słowo, co oczywiste należy zawsze do naszego lekarza rodzinnego.

WSKAZUJEMY JEDNOZNACZNIE NA NAUKOWĄ WIEDZĘ BIOLOGICZNĄ, ROZSĄDEK ORAZ UMIAR:
Jemy niskotłuszczowo, 0% negatywnych toksyn, energetyczne węglowodany wyłącznie tzw. NISKIE WĘGLOWODANY TJ. DO 26% WZROSTU. Pokarmy o właściwym doborze białek, oraz co niezmiernie istotne, nie zawierające toksyn spowalniających i zatruwających nasze organizmy. Tabele; Dozwolone oraz Zakazane dopełniają właściwej identyfikacji prawd przyrodniczych.

PRODUKTY ZALECANE TO:
Białka biologicznie prawidłowe, minimalna zawartość tłuszczu, węglowodany do 13% wzrostu (b. niski wzrost po spożyciu), oraz 0% toksyn.

PRODUKTY DOZWOLONE TO:
Białka prawidłowe biologicznie, nieduża zawartość tłuszczu, węglowodany do 26% wzrostu (bezpieczny antycukrzycowy wzrost), minimalna zawartość toksyn.

PRODUKTY ZAKAZANE TO:
Białka nieprawidłowe biologicznie, za dużo tłuszczu, węglowodany o wzroście 26,01%-74% wzrostu (wzrost duży i b. duży), oraz zbyt wiele toksyn spowalniających i zatruwających nasze organizmy.

CYTRYNA:
Zastosowanie dużej ilości zasadotwórczego soku z cytryny / 24h, do skutecznej neutralizacji kwasów trawiennych pustego żołądka celem wyeliminowania głodu, to kolejne fenomenalne w swej prostocie i oczywistości ustalenie w instytucie: IRL KRAKÓW.

WAŻNE:
CHLEB TYPU KR-IRL. Zamienniki to: CHLEB NA OSTEOPOROZĘ-IRL, CHLEB NA OTYŁOŚĆ-IRL,

CHLEB NA CUKRZYCĘ-IRL (także inne chleby IRL). Skrót; IŻ PRODUKTU. Pełna nazwa to: INDEKS ŻYWIENIOWY TJ. IŻ PRODUKTU.

CHLEB TYPU KR-IRL, JEST W CHWILI OBECNEJ NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWYM PRODUKTEM ŻYWIENIOWYM DLA CZŁOWIEKA NA PLANECIE ZIEMIA:
80% Energii (niskie węglowodany), antyotyłościowy (bardzo syci), antycukrzycowy (poziom cukru do 26% wzrostu). W całych swoich dziejach ludzkość (7 mld), nie stworzyła dotąd tak wartościowego i biologicznie wzorcowego produktu żywieniowego.

KONKLUZJA FINALNA:
Ilość żywności należy bezwzględnie dostosować do trybu życia, czyli zapotrzebowania energetycznego własnego organizmu. Najistotniejszym stabilizatorem wyrównywania braków energii u człowieka jest bez wątpienia tzw. CHLEB TYPU KR-IRL. Wskazana jest także zasadotwórcza cytryna ok. 2,5-4 sztuk / 24h. Sok z cytryny neutralizuje kwasowość soków trawiennych pustego żołądka zmniejszając łaknienie.

R E F L E K S J A:
INDEKS ŻYWIENIOWY, a; INDEKS GLIKEMICZNY, to dwa różne spojrzenia na realia przyrodnicze. IŻ; to identyfikacja ewolucyjnych dokonań przyrody, czyli sfera faktów. IG; to wirtualne poglądy, dezinformacja, obłuda i biznes.

ZOBACZ TAKŻE;
Książka, pt. PORADNIK ŻYWIENIOWY CZŁOWIEKA W XXI WIEKU. B) *****
Wydanie (3): zaktualizowane i uzupełnione. Rozdział nr R33 zawiera zestaw ćwiczeń na mięśnie okołokręgosłupowe, które w praktycznej indywidualnej realizacji, finalnie rozwiązują problem bólów kręgosłupa u człowieka oraz kształtują tzw. płaski brzuch.
Skrót adresu strony w Internecie: INSTYTUTIRL
ADRES: http://www.instytutirl.com.pl/

INSTYTUT naukowo-badawczy im. Prof. Ryszarda Lorenca w Krakowie. Dr inż. Jarosław MICHAŁ, telefon: 12 353 18 75, telefon/fax: 12 358 77 30. Info: INSTYTUT IRL KRAKÓW (Pn.-Pt. 10:00-17:00).

ARTYKUŁ JEST OCZYWIŚCIE DO WOLNEGO WYKORZYSTANIA:
Proszę tylko zauważyć, że treści w tym artykule stanowią identyfikację zjawisk, które są wyewoluowane przez przyrodę, i każdy może sobie prawdy te potwierdzić. Wartość stanowią wyniki badań laboratoryjnych, a nie puste ciągle powtarzane frazesy, nieprawdy biologiczne, czyli zwyczajnie pospolite kłamstwa. Chodzi też o to, że stale mówimy o rozszerzaniu się chorób tzw. plaga otyłości oraz plaga cukrzycy typu 2, jako o chorobach cywilizacyjnych.

DLA NAS TJ. IRL KRAKÓW, OKREŚLENIE CYWILIZACJA WIĄŻE SIĘ Z PODAWANIEM LUDZIOM WIEDZY, PRAWDZIWEJ I JASNEJ:
Oraz łatwej do potwierdzenia. Dopiero wtedy mówimy o cywilizacji, jako o pojęciu, bo samo słowo powtarzane wielokrotnie bez merytorycznych wyjaśnień nic nie uszczegóławia, a raczej utrudnia precyzyjną i logiczną ocenę prawd biologicznych.

MOTTO:
Mądrość człowieka polega na respektowaniu dokonań przyrody i nie zmienianiu jej zasad. Moją intencją jest przekazać tę wiedzę, ponieważ swoje własne życie realizujemy tu i teraz. Autorem przedstawionego artykułu jest; Dr inż. Jarosław MICHAŁ, konsultant INSTYTUTU IRL KRAKÓW.

Powyższe treści dzięki uprzejmości autora, zamieścił/a: jw. *****

Cytryna jest zasadotwórcza (+4), mimo że taka kwaśna !
100 g soku z cytryny zawiera 600 mg kwasu cytrynowego, 15 mg wapnia, 9 mg manganu, 0,1 mg żelaza, 10 mg fosforu i 40 mcg witaminy B1. Źródło potwierdzające identyfikację, Tytuł : Czy wiesz co jesz, Autor: Irena Gumowska, Wyd. Alfa W-wa 1989. Recenzent: Prof. dr n. med. Julian Aleksandrowicz. Strona nr 159. P. S. Morele suszone są również zasadotwórcze, aż +60 (polecane: tzw. zgaga oraz przy nadkwasocie). Źródło jw. Strona nr 170.

Zwróć uwagę na zastosowanie cytryny, soli kamiennej oraz cebuli tzw. zwykłej.
Te dwie ostatnie zabijają bakterie chorobotwórcze w naszych organizmach i mamy wobec tego więcej glukozy tj. energii dla siebie. Cytryna natomiast pozwala nie być dodatkowo głodnym. Ich tj. IRL KRAKÓW ustalenia są tak elementarne, że aż sensacyjne.

BH.305.
ENGLISH VERSION: http://www.instytutirl.com.pl/index9.php

Biologia, medycyna.

BH.801.
MOTTO: SÓL KAMIENNA, TO GWARANCJA ŻYCIA I ZDROWIA. *****

IRL KRAKÓW:
Sól do spożycia to wyłącznie: SÓL KAMIENNA (Kłodawska, Wielicka itp). Zabijamy w organizmie bakterie, pleśnie i grzyby (więcej glukozy pozostaje dla nas) oraz poprawiamy przepływ ładunków elektrycznych między neuronami polepszając sprawność mięśni. Należy popatrzeć na zwierzęta: ONE WIEDZĄ! Właśnie dlatego tak lubią lizać sól (lizawki solne), no i koń wyścigowy ma lepsze osiągi na zawodach (każdy koń ma w swoim boksie obowiązkową lizawkę solną wykonaną w Kłodawie).

==========

O: FAST FOOD. BMI. MCDONALD'S. DIETA. ODCHUDZANIE.

Autor: uzymarek - 2015/04/09 09:01

Świetne zestawienie, szczególnie ostatni akapit. Sam się łapię cały czas na używaniu nieodpowiedniej soli, lekceważę temat. Trzeba to zmienić :-)

==========