

Surowa żywność przywróciła równowagę jej życiu

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:27 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:03

Surowa żywność przywróciła równowagę jej życiu

Tłumaczenie: Barbara Ziemer

Mieszkanka Newcastle, Suzanne Thomas poznała tajemnice diety ożywionego pokarmu i pragnie dzielić się swoimi spostrzeżeniami z tymi, którzy mogą być zainteresowani zdrowymi zasadami odżywiania się. Większość z nas prawdopodobnie powiedziałaby, że jesteśmy w stanie zrzucić co najmniej kilka kilogramów.

Gdzieś po drodze przybieramy kilogram tutaj, kilogram tam i z dnia na dzień zdajemy sobie sprawę, że nie wyglądamy i nie czujemy się tak, jak kiedyś.

Powodów tego jest wiele. Przyczynami przybierania na wadze są nadgodziny w pracy skracające czas na sport, narodziny dzieci, problemy emocjonalne oraz wiek.

Surowa żywność przywróciła równowagę jej życiu

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:27 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:03

Ładna i szczupła Suzanne Thomas z Newcastle znalazła się w podobnej sytuacji kilka lat temu.

Obecnie 31-letnia, dorastała w Newcastle i uczęszczała do lokalnych szkół, w 1996 roku ukończyła szkołę średnią Del Oro. Studiowała dwa kierunki na Uniwersytecie Humboldta, gdzie uzyskała stopień magistra z botaniki i biologii eksperymentalnej.

Po ukończeniu studiów Thomas pracowała w Służbie Leśnej USA, Służbie Parkowej oraz zajmowała się konsultacjami środowiskowymi.

?W mojej pracy czułam, że nie robię tego, co chcę i w wyniku okoliczności życia wyjechałam na Florydę, zostawiając przyjaciół, rodzinę i wszystko, co znałam. Przytyłam około 16 kilogramów?, powiedziała Thomas. ?Nadal odżywiałam się zdrowo, jednak nie ćwiczyłam i brakowało mi równowagi?.

Thomas poczuła, że styl życia i dieta, którą znała umknęły jej i nie były powiązane z tym, kim naprawdę była.

Surowa żywność przywróciła równowagę jej życiu

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:27 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:03

Thomas zaczęła poznawać swój ogólny obraz dobrego stanu zdrowia oraz to, jaką rolę odgrywa w tym umysł.

Była w stanie określić swój problem dzięki pracy z ekspertami w dziedzinie medycyny energetycznej, testom osobowości i samooceny.

Thomas stwierdziła, że jej sposób jedzenia związany był z emocjami.

?Jadłam nawet, kiedy byłam już najedzona, ponieważ jedzenie mi smakowało i próbowałam zaspokoić pragnienia, których nie mogłam spełnić w innym miejscu?, powiedziała Thomas.
?Pomimo tego, że moja dieta była jeszcze dość zdrowa, brakowało mi równowagi?.

Surowa żywność przywróciła równowagę jej życiu

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:27 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:03

Thomas została wychowana przez aktywnych rodziców, jej matka jest pielęgniarką, a ojciec -zapalonym miłośnikiem zajęć na świeżym powietrzu, biegaczem i narciarzem. Wycieczki rodzinne zawsze były przygodami na świeżym powietrzu, czemu, jak czuła Thomas, pozwoliła umknąć w swoim życiu.

Thomas wróciła do Kalifornii, gdzie zaczęła stosować dietę ożywionego pokarmu, wykonywać codzienne ćwiczenia oraz praktykować jogę dzięki czemu powróciła do swojej idealnej wagi.

Thomas uważa, że w jej przypadku działa dieta, w której jest 50-85% surowego pokarmu. Czuje, że może ona pasować do stylu życia większości ludzi zainteresowanych utratą oraz utrzymaniem idealnej wagi.

?Nie chodzi tylko o spożywanie surowej żywności, ale o równowagę w Twoim życiu i diecie?, powiedziała.

Z powodu zainteresowania się zdrowiem Thomas zmieniła swój zawód. Obecnie pracuje w dziedzinie zdrowia i odżywiania, pomagając innym odkryć to, co pomogło jej w życiu, a mianowicie, jak prowadzić zdrowy styl życia i utrzymać idealną wagę. Thomas prowadzi własną stronę internetową, na której wyjaśnia wiele swoich pomysłów. Można na niej znaleźć rady ekspertów w tej dziedzinie, przepisy kulinarne oraz zdrowe produkty (bewellwithsue.com).

Surowa żywność przywróciła równowagę jej życiu

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:27 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:03

Thomas posiada książkę o korzyściach płynących z kiełków i przewodnik, jak je uprawiać. Pragnie dzielić się swoimi spostrzeżeniami ze wszystkimi, którzy są zainteresowani zdrową dietą ożywionego pokarmu.

//

Źródło: <http://www.rawguru.com/content/view/323/62/>