

Důležité je nejen co, ale jak a kdy jíme

Následující rady vyplývají ze zásad stravování národů (Asie, Středomoří), které se dožívají vysokého věku a trpí v daleko menším měřítku civilizačními nemocemi (obezitou, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, dnou apod.).

Všechna doporučení v bodech 45–55 jsou velmi důležitá!

45. Jezte pravidelně ☉

Častou příčinou nadváhy je nepravidelný režim. Pravidelnou stravou si organismus zvykne na pravidelný přísun potravy. Jezte ve vhodnou dobu – snídejte do 8 hodin, obědvajte (jako hlavní jídlo dne) mezi 11 až 14 hodinou a lehkou večeří si dejte do 19 hodin.

46. Oběd jako hlavní jídlo dne ☉

Největší jídlo konzumujte v poledne (od 11–14 hodin); v tuto dobu máme nejsilnější zažívání (viz bod 58).

