



Описание

У автора этой книги, как и у большинства советских людей, к 30 годам сформировалось стандартное меню: яичница и бутерброды на завтрак, первое-второе-третье на обед и плотный ужин с бутылочкой пива. Поэтому к 40 годам он подошел с лишним весом и целым букетом болезней - такова цена «сбалансированного» питания, которое организм не в состоянии переварить и полноценно усвоить.

Болезнь, быть толстым и вялым не хотелось, поэтому начались поиски правильного питания, гармоничного для человека, и они увенчались успехом! Более того, на пути к здоровому питанию автор сделал для себя много удивительных открытий.

Оказалось, что коровы на самом деле хищники, львы - травоядные, а человек беззащитен перед ядовитой для организма вареной едой! Но самое главное открытие - что сыроедение не диета, это питание, строго соответствующее устройству пищеварительной системы человека, позволяющее есть сколь угодно много и быть здоровым и стройным.