

УДК 615.874.2
ББК 51.230
О-54

Переводчик Екатерина Козлова
Редактор Ксения Татарникова

Олиен Д.

О-54 Энергия в тарелке: Пять источников суперсилы / Дарин Олиен ; Пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2017. — 339 с.

ISBN 978-5-9614-5962-3

Эксперт по питанию Дарин Олиен много лет изучал, как еда в традиционных культурах разных народов влияет на здоровье. В этой книге Олиен рассказывает о том, что узнал и опробовал на себе: как укрепить свое здоровье, избавиться от лишнего веса и защищать себя от опасных заболеваний. Все что нужно — позаботиться о пяти источниках суперсилы: качественном питании, насыщении водой и кислородом, детоксикации и правильном кислотно-щелочном балансе внутренней среды организма. Свой системный подход автор противопоставляет популярным ограничительным диетам, эффект от которых никогда не длится долго. Следуйте простым инструкциям, используйте план питания из книги, и вы будете выглядеть и чувствовать себя потрясающе каждый день.

УДК 615.874.2
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Darin Olien, 2015
This edition published by arrangement
with InkWell Management LLC
and Synopsis Literary Agency.
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2017

ISBN 978-5-9614-5962-3 (рус.)
ISBN 978-0062297181 (англ.)

Оглавление

Вступление	9
------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПЯТЬ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ	17
---------------------------------	-----------

Что за пять жизненных сил?	19
Первая жизненная сила: питание	23
Микробы: чужие среди своих	55
Вторая жизненная сила: вода	65
Синдром большой заплатки.....	91
Фактор физической активности	97
Третья жизненная сила: кислород	113
Жизнь Охотника за суперфудами.....	125
Четвертая жизненная сила: подщелачивание	139
Мифы о белках и жирах	155
Стресс, вызванный нездоровым питанием	179
Пятая жизненная сила: детоксикация	193
Как кормить детей	211
Как употреблять добавки	217
Заключение о пяти жизненных силах	229
И последнее.....	231

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОЛЕЗНЫЙ РАЗДЕЛ 235

Как есть 237

Чистим кухню и заново делаем запасы..... 247

Что мы будем есть и почему 251

Десятидневный план питания Дарина..... 279

Последний список задач от Дарина..... 315

Благодарности 323

Приложение А 331

Приложение Б. Источники 335