

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 Паблишер, 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 Паблишер», 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