

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯ:

Шаг 3. Корректируем питание по временам года



Ключевые понятия

- ✓ ДИЕТОЛОГИЯ
- ✓ ПЯТЬ СЕЗОНОВ
- ✓ ПЯТЬ ВКУСОВ
- ✓ ПЯТЬ СВОЙСТВ ПИЩИ
- ✓ СВОЙСТВО ВКУСА
- ✓ КИСЛЫЙ
- ✓ ГОРЬКИЙ
- ✓ ОСТРЫЙ
- ✓ СОЛЁНЫЙ
- ✓ СЛАДКИЙ
- ✓ ВЕГЕТАРИАНСТВО

Ключевые моменты

ДИЕТОЛОГИЯ 5 СЕЗОНОВ:

- ✓ Исключаем холодную пищу.
- ✓ В жару охлаждаем.
- ✓ В холод согреваем.
- ✓ В сезон нужно меньше использовать вкус сезона.
- ✓ Вегетарианство только для продвинутых практик и жаркого климата.

ВКУСЫ 5 СЕЗОНОВ:

- ✓ Весна — кислый.
- ✓ Лето — горький.
- ✓ Осень — острый.
- ✓ Зима — солёный.
- ✓ Межсезонье — сладкий.

5 ТЕМПЕРАТУРНЫХ СВОЙСТВ ВКУСОВ:

- ✓ Кислый — тёплый.
- ✓ Горький — горячий.
- ✓ Острый — прохладный.
- ✓ Солёный — холодный.
- ✓ Сладкий — нейтральный.

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com



#ЭПИДЕМИЯЯ:

Шаг 3. Корректируем питание по временам года

Практика

РАССМОТРИТЕ СВОИ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВКУСОВ:

- Мои любимые первые блюда и их вкус
 -
 - Мои любимые мясные блюда и их вкус
 -
 - Мои любимые каши и их вкус
 -
 - Мои любимые мясные блюда и их вкус
 -
 - Мои любимые десерты и их вкус
 -
 - Мои любимые фрукты / ягоды и их вкус
 -
- КАКОЙ ВКУС И СВОЙСТВА ПИЩИ ПРЕОБЛАДАЮТ?

Заметки

Если у Вас в ходе просмотра ролика возникли вопросы, запишите их. Вопросы можно задать в комментариях под роликом или на индивидуальной консультации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯИЯ:

Шаг 3. Корректируем питание по временам года

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- | | |
|---------------------|------------------|
| ✓ ВОСПОЛНЕНИЕ | ✓ ЭВКАЛИПТ |
| ✓ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС | ✓ ЦИКОРИЙ |
| ✓ КУРКУМА | ✓ ИВАН-ЧАЙ |
| ✓ КОРИЦА | ✓ ЧАБРЕЦ |
| ✓ ГВОЗДИКА | ✓ ЛАПАЧО |
| ✓ ИМБИРЬ | ✓ МЯТА |
| ✓ КОРИАНДР | ✓ МЕЛИССА |
| ✓ ТМИН | ✓ СОСНОВЫЕ ПОЧКИ |
| ✓ ПЕТРУШКА | ✓ ОБЛЕПИХА |
| ✓ ДУШИЦА | ✓ КЛЮКВА |
| ✓ БАЗИЛИК | ✓ БРУСНИКА |
| ✓ ЛУК | ✓ МАЛИНА |
| ✓ ЧЕСНОК | ✓ СМОРОДИНА |
| ✓ УКРОП | ✓ ПУЭР |
| ✓ ДУШИЦА | ✓ КРАСНЫЙ ЧАЙ |
| ✓ ЛИПА | ✓ ЖЁЛТЫЙ ЧАЙ |
| ✓ МАТЬ-И-МАЧЕХА | ✓ ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ |
| ✓ РОМАШКА | ✓ БЕЛЫЙ ЧАЙ |
| ✓ ШАЛФЕЙ | |

#ЭПИДЕМИЯИЯ

www.yardmitriev.com