

W a l l a c e D . W a t t l e s

SZTUKĄ

---

BYCIA

ZDROWYM



*Zaginiony  
bestseller  
autora*

---

*„Sztuki wzbogacania się”*

**Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:**

**„Sztuka bycia zdrowym”**

**Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#):**

**Darmowa publikacja dostarczona przez**

**[Wydawnictwo Złote Myśli sp z o.o](#)**

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright by Wydawnictwo [Złote Myśli](#) & Małgorzata Kot  
rok 2010

Data: 25.08.2010

Tytuł: Sztuka bycia zdrowym – fragment utworu

Autor: Wallace D. Wattles

Tytuł oryginału: The science of being well

Tłumaczenie: Małgorzata Kot

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Magdalena Michalak, Sylwia Fortuna

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dolożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<a href="#">Słowo wstępne</a> .....	5
<a href="#">Rozdział 1 Źródło Zdrowia</a> .....	9
<a href="#">Rozdział 2 Podstawy wiary</a> .....	15
<a href="#">Rozdział 3 Życie i jego organizmy</a> .....	23
<a href="#">Rozdział 4 Co myśleć</a> .....	29
<a href="#">Rozdział 5 Wiara</a> .....	37
<a href="#">Rozdział 6 Użycie woli</a> .....	45
<a href="#">Rozdział 7 Zdrowie od Boga</a> .....	51
<a href="#">Rozdział 8 Streszczenie działań intelektualnych</a> .....	57
<a href="#">Rozdział 9 Kiedy jeść</a> .....	61
<a href="#">Rozdział 10 Co jeść</a> .....	67
<a href="#">Rozdział 11 Jak jeść</a> .....	75
<a href="#">Rozdział 12 Łaknienie i zachcianki</a> .....	81
<a href="#">Rozdział 13 Podsumowanie</a> .....	87
<a href="#">Rozdział 14 Oddychanie</a> .....	93
<a href="#">Rozdział 15 Sen</a> .....	99
<a href="#">Rozdział 16 Dodatkowe zalecenia</a> .....	103
<a href="#">Rozdział 17 Streszczenie Sztuki Bycia Zdrowym</a> .....	111

## ROZDZIAŁ 10

# Co jeść

Współczesna medycyna i higiena nadal nie znają odpowiedzi na pytanie: co powinienem jeść<sup>1</sup>? Rywalizacja pomiędzy wegetarianami i mięsożercami, zwolennikami surowego jedzenia i tymi, którzy zalecają gotowanie oraz wielu innych teoretycznych „szkół”, zdaje się nie mieć końca. Biorąc pod uwagę całą lawinę dowodów zarówno za, jak i przeciw poszczególnym teoriom, jasno wynika, że opierając się na osiągnięciach naukowców, nigdy nie będziemy wiedzieli, co jest naturalnym pożywieniem dla człowieka. Abstrahując od tej kontrowersji, możemy postawić pytanie o samą naturę i odkryjemy, że nie pozostawiła nas ona bez odpowiedzi.

Większość błędów dietetyków bierze się z fałszywych założeń o naturalnym stanie człowieka. Zakłada się, że cywilizacja i rozwój umysłowy nie są zjawiskami naturalnymi; że człowiek, który żyje w nowoczesnym domu, w mieście, który zarabia na życie, pracując w odpowiadającym tym warunkom zawodzie albo przemyśle, wiedzie nienaturalne życie i jest w takim środowisku; że jedyny naturalny stan dla człowieka to bycie nagim

---

<sup>1</sup> Należy pamiętać, że książka powstała w 1910 r., a stan wiedzy medycznej tamtego czasu nie zawsze ma pokrycie z współczesnymi teoriami i doświadczeniem [przyp. red.].

„dzikusiem”, i że im dalej jesteśmy od „dzikusa”, tym dalej jesteśmy od natury. Takie podejście jest błędne. Człowiek, który czerpie korzyści, jakie przynosi mu sztuka i nauka, wie jak najbardziej naturalne życie, ponieważ spełnia się we wszystkich jego dziedzinach. Człowiek, który mieszka w mieście w dobrze usytuowanym, nowoczesnie wyposażonym mieszkaniu, wie o niebo bardziej naturalne życie niż Aborygen, mieszkający w pustym drzewie lub jamie w ziemi.

Wielka Inteligencja, która jest we wszystkim i wszystko przenika, w praktyczny sposób odpowiada na pytanie, co powinniśmy jeść. Ustanawiając porządek natury, zdecydowała, że pokarm człowieka powinien być zgodny ze strefą, w której mieszka. W zimnych regionach dalekiej Północy zalecane są pokarmy dostarczające energii. Rozwój mózgu jest stosunkowo niewielki, a życie w dużej mierze opiera się na pracy mięśni, zatem Eskimosi odżywiają się głównie tranem i tłuszczem zwierząt morskich. Żadna inna dieta nie jest w ich przypadku możliwa, nie mają dostępu do owoców, orzechów czy warzyw, a nawet gdyby mieli, i tak nie mogliby się nimi żywić w klimacie, w którym żyją. Zatem, pomimo argumentów vegetarian, Eskimosi nadal odżywiać się będą tłuszczem pochodzenia zwierzęcego.

Z drugiej strony, zbliżając się do obszarów zwrotnikowych, odkrywamy, że pokarmy wysokokaloryczne są mniej pożądane; ludzie w naturalny sposób skłaniają się ku diecie wegetariańskiej. Miliony żywią się ryżem i owocami, bowiem przestrzeganie na obszarach równikowych eskimoskiej diety doprowadziłoby do rychłej śmierci. „Naturalna” dieta na równiku daleka jest od naturalnej diety na biegunie północnym. Ludzie za-

mieszkańcy każdy z tych regionów, gdyby nie ingerowali w ich życie naukowcy z dziedziny medycyny czy dietetyki, kierowani byłiby Wszecinteligencją, która wszędzie dąży do pełni życia, i odżywialiby się w taki sposób, aby wspomagać doskonałe zdrowie. Widzimy więc, że Bóg, współpracując z naturą i ewolucją społeczeństwa ludzkiego i jego nawyków, odpowiedział na pytanie, co powinniśmy jeść. Radzę zatem wziąć Jego radę do siebie bardziej niż jakiegokolwiek ludzkie opinie.

W strefie umiarkowanej istnieje duże zapotrzebowanie na rozwój ludzkiego ducha, umysłu i ciała, dlatego to właśnie tutaj znajdujemy największą różnorodność pokarmów dostarczanych przez naturę. Naprawdę dosyć bezcelowe i zbyteczne są rozważania o tym, co ludzie powinni jeść, ponieważ nie mają wyboru – muszą jeść podstawowe produkty dostępne w szerokości geograficznej, w której mieszkają. Niemożliwe jest, aby wszystkim ludziom zapewnić dietę składającą się z nasion i owoców albo z wyłącznie surowych pokarmów. Faktem, który to potwierdza, jest to, że nie było to zamierzeniem natury, bo skoro zmierza ona w kierunku rozwoju życia, to nie uczyniłaby produktów niezbędnych do niego niemożliwymi do uzyskania. Mogę zatem powiedzieć, że odpowiedziałem na pytanie: „co powinienem jeść?”. Jedz produkty zbożowe, warzywa, mięso, owoce; jedz rzeczy, które ludzie spożywają na całym świecie, ponieważ w tej kwestii ich wybór jest wolą Boga. Zostali oni ogólnie ukierunkowani na wybór określonych pokarmów i przyrządzanie ich w mniej więcej podobny sposób. Możesz zatem założyć, że spożywają w miarę prawidłowe pożywienie i przygotowują je odpowiednio. Pod tym względem kierowali się wolą Boga. Długa jest lista pokar-

mów, które są powszechnie spożywane, musisz zatem wybrać z niej to, co najbardziej odpowiada twoim upodobaniom. Jeśli to zrobisz, okaże się, że jesteś w posiadaniu nieomylnego przewodnika — tak jak zilustruję to w dwóch kolejnych rozdziałach.

Jeżeli nie jesz, dopóki nie jesteś głodny w efekcie wykonywanej pracy, nie będziesz miał ochoty na nienaturalne czy niezdrowe jedzenie. Drwal, który nieustannie macha siekierą od siódmej rano do południa, już od progu nie domaga się kremowych babeczek ani słodczy; chce zjeść wieprzowinę z fasolą albo stek wołowy z ziemniakami czy chleb kukurydziany z kapustą; zamawia konkretne posiłki. Próba zaoferowania mu kilku łupanych orzechów włoskich i sałaty spotka się z pogardą — nie jest to pożywienie typowe dla pracującego człowieka. Co za tym idzie, jeśli nie jest to naturalne pożywienie dla pracującego człowieka, nie jest też wskazane dla żadnego innego człowieka, ponieważ łaknienie spowodowane pracą jest jedynym prawdziwym łaknieniem i wymaga takich samych substancji odżywczych, by został zaspokojony, bez względu na to, czy pojawi się u drwala czy finansisty, u mężczyzny, kobiety czy dziecka.

Błędem jest sądzić, że jedzenie musi zostać starannie dobrane do rodzaju pracy, jaką dana osoba wykonuje. Nieprawda, że drwal potrzebuje konkretnego jedzenia, a księgowy „lekkich” potraw. Jeżeli jesteś księgowym lub innym pracownikiem naukowym i nie jesz, dopóki nie zgłodniejesz w efekcie wykonywanej pracy, będziesz potrzebował dokładnie takiego samego pożywienia, jakiego potrzebuje drwal. Twoje ciało składa się z dokładnie z takich samych organów jak ciało drwala i potrzebuje takich samych surowców do budowania komórek. Dłacz-

go zatem mielibyśmy karmić drwala szynką, jajkami i kukurydzianym chlebem, a ciebie sucharami czy tostami?

To prawda, że większość strat energetycznych drwala związana jest z pracą mięśni, podczas gdy twoich z pracą mózgu i komórek nerwowych. Prawdą jest też, że dieta drwala zawiera wszystkie budulce niezbędne dla mózgu i komórek nerwowych w o wiele lepszych proporcjach, niż można je znaleźć w „lekkich” potrawach. Największe osiągnięcia umysłowe mieli właśnie ludzie będący na diecie dla pracujących fizycznie. Najznakomitsi światowi myśliciele odżywiali się niezmiennie zwykłym, konkretnym jedzeniem popularnym wśród mas.

Pozwólmy księgowemu czekać, aż poczuje głód spowodowany pracą, zanim coś zje, a wtedy, jeżeli tylko będzie miał ochotę, niech zje szynkę, jajka i chleb kukurydziany. Niech jednak pamięta, że nie potrzebuje nawet jednej dwudziestej tego, co zje drwal. Niestrawność pracownika umysłowego nie jest spowodowana jedzeniem konkretnych posiłków, ale jedzeniem takiej ilości, która potrzebna jest do budowania masy mięśniowej. Niestrawności nie powoduje jedzenie dla zaspokojenia głodu, ale jedzenie dla zaspokojenia apetytu. Jeżeli będziesz jadł w sposób opisany w następnym rozdziale, twój smak wkrótce stanie się tak naturalny, że nie będziesz MIAŁ OCHOTY na coś, czego nie możesz zjeść bez wyrzutów sumienia, i raz na zawsze będziesz mógł wyrzucić ze swojego umysłu pytanie, co jeść — po prostu jedz to, na co masz ochotę. W rzeczywistości to jest jedyna droga postępowania, jeżeli masz nie myśleć o niczym innym, jak tylko o zdrowiu; nie możesz przecież myśleć o zdrowiu, jeżeli masz ciągle wątpliwości co do tego, czy masz odpowiedni jadłospis.



„Nie zastanawiajcie się nad tym, co powinniście zjeść” — powiedział Jezus — i mówił mądrze. Jedzenie, które znaleźć można na stole zwykłej rodziny z klasy średniozamożnej lub pracującej, dostarczy doskonałych substancji odżywczych dla twojego ciała, jeżeli będziesz jadł o odpowiednich porach i w odpowiedni sposób. Jeśli masz ochotę na mięso, zjedz je; jeśli nie, nie jedz. I niech ci się nie wydaje, że musisz je w jakiś specjalny sposób czymś zastąpić. Możesz cieszyć się doskonałym zdrowiem, jedząc to, co zostanie na stole, kiedy zostanie zabrane z niego mięso.

Nie musisz przejmować się „zróżnicowaną” dietą, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych elementów. Chińczycy i Hindusi mają doskonale rozwinięte, zdrowe organizmy oraz wspaniałe możliwości umysłowe, będąc na mało zróżnicowanej diecie, której znakomitą podstawę stanowi ryż. Szkoci są silni zarówno fizycznie, jak i psychicznie, jedząc ciastka owsiane, a Irlandczycy mają krzepkie ciała i doskonałe umysły, odżywiając się ziemniakami i wieprzowiną. Ziarna pszenicy zawierają praktycznie wszystko, co jest konieczne dla rozwoju mózgu i ciała. Człowiek może bardzo dobrze funkcjonować na monodiecie, składającej się z białej fasoli.

Stwórz pojęcie doskonałego zdrowia dla siebie i nie dopuszczaj żadnej myśli, która nie jest zgodna z koncepcją zdrowia.

**NIGDY** nie jedz, dopóki nie ZGŁODNIEJESZ W EFEKCIE PRACY. Zapamiętaj, że nic ci się nie stanie, jeśli przez jakiś czas będziesz głodny, ale na pewno może ci zaszkodzić jedzenie, kiedy nie jesteś głodny.

Nie zastanawiaj się, co powinieneś albo czego nie powinieneś jeść; po prostu zjedz to, co zostało ci podane, wybierając to, co najbardziej ci smakuje. Inaczej mówiąc: zjedz to, co chcesz. Możesz tak robić i osiągnąć wspaniałe rezultaty, jeśli będziesz jeść w odpowiedni sposób. A jak to zrobić, opiszę w kolejnym rozdziale.

## ROZDZIAŁ 11

# Jak jeść

Faktem jest, że człowiek w naturalny sposób przeżuwa swoje posiłki. Nieliczni zwolennicy pojawiających się od czasu do czasu fanaberii, utrzymujący, że powinniśmy wrzucać w siebie jedzenie, tak jak robią to psy lub inne zwierzęta, raczej nie znajdą posłuchu. Wiemy bowiem, że należy przeżuwać pokarm. Skoro naturalnym jest przeżuwanie jedzenia, to im bardziej dokładnie będziemy je żuć, tym bardziej naturalny będzie proces odżywiania. Jeżeli będziesz żuł jedzenie, aż stanie się płynne, nie musisz się martwić o to, co jesz, ponieważ otrzymasz odpowiednie substancje odżywcze z każdego zwykłego posiłku.

Czy przeżuwanie będzie nieprzyjemnym i pracowitym obowiązkiem, czy czystą przyjemnością, zależy tylko od mentalnego nastawienia, z którym zasiądziesz do posiłku.

Jeżeli twój umysł i uwaga skoncentrowane są na innych rzeczach, jeżeli jesteś zaniepokojony albo zmartwiony sytuacją w pracy lub sprawami domowymi, nie będziesz mógł spokojnie zjeść swojego posiłku, nie „wrzucając” go w siebie. Musisz nauczyć się jeść w taki sposób, że nie będziesz martwić się ani sprawami zawodowymi, ani osobistymi. Jesteś w stanie się tego nauczyć, jak również tego, jak podczas posiłku całą swoją uwagę skupić na czynności jedzenia.

Kiedy jesz, miej na uwadze tylko i wyłącznie czerpanie radości ze swojego posiłku. Oczyść swój umysł ze wszystkich innych myśli i nie pozwól, by cokolwiek odwróciło twoją uwagę od jedzenia i jego smaku, aż do momentu, kiedy skończysz posiłek. Przekonaj siebie, że postępując według tych wskazówek, możesz mieć PEWNOŚĆ, że jedzenie, które spożywasz, jest właściwe i w pełni zgodne z tobą.

Siadaj do stołu z radością i nałóż sobie umiarkowaną porcję jedzenia. Wybierz to, co wygląda dla ciebie najbardziej przekonująco. Nie wybieraj jedzenia tylko dlatego, że myślisz, że będzie dla ciebie dobre. Zdecyduj się na to, co będzie ci smakowało. Jeżeli masz poczuć się dobrze i utrzymać taki stan, musisz przestać robić rzeczy, które uważasz, że będą dobre dla twojego zdrowia i robić to, na co masz ochotę. Wybierz jedzenie, na które masz największą ochotę; podziękuj Bogu, że nauczyłeś się jeść w taki sposób, żeby idealnie trawić i nabierz na widelec średni kęs.

Nie koncentruj swojej uwagi na czynności przeżuwania; skup się na SMAKU jedzenia. Smakuj i delektuj się nim, aż osiągnie płynną konsystencję i przesunie się w dół gardła w efekcie mimowolnego przełykania. Bez względu na to, jak długo to zajmuje, nie myśl o czasie. Myśl o smaku. Nie pozwól swoim oczom wędrować po stole, rozmyślając o tym, co zjesz za chwilę; nie martw się, że nie wystarczy i że nie spróbujesz wszystkiego. Nie zastanawiaj się nad smakiem kolejnej potrawy; skoncentruj się na smaku tego, co masz w danej chwili w ustach. Oto cały sekret.

Naukowe i zdrowe jedzenie jest zachwycającym procesem, jeśli tylko nauczysz się, jak to robić — jeśli pokonasz zły nawyk pożerania nieprzeżutego pokarmu. Najlepiej nie prowadzić wielu rozmów przy jedzeniu. Bądź radosny, ale nie rozgadany. Porozmawiasz, jak skończysz jeść.

W większości przypadków niezbędne jest użycie woli, by nabyć zwyczaju poprawnego jedzenia. Zwyczaj pożerania jest nienaturalny i bez wątpienia wynika z lęku. Obawa, że zostaniemy pozbawieni jedzenia; obawa, że nie dostaniemy porcji smacznej potrawy; obawa, że tracimy cenny czas — są przyczynami pośpiechu. Następnie pojawia się oczekiwanie na przysmaki, które zostaną podane na deser i pragnienie otrzymania ich jak najszybciej. Jest jeszcze rozkojarzenie, spowodowane zajmowaniem umysłu innymi myślami w trakcie jedzenia. Wszystkie te rzeczy muszą zostać przezwyciężone.

Kiedy zorientujesz się, że twój umysł wędruje w inną stronę, zatrzymaj go. Pomyśl na chwilę o jedzeniu i o tym, jak wspaniale smakuje. O doskonałym trawieniu i asymilacji, które nastąpią po posiłku, i wróć do jedzenia. Zaczynaj od początku, choćbyś musiał zrobić tak dwadzieścia razy w trakcie jednego posiłku; zaczynaj od początku, choćbyś musiał tak robić za każdym razem przez tygodnie i miesiące. Pewne jest, że MOŻESZ wyrobić w sobie „nawyk Fletchera”, jeśli tylko będziesz wytrwały, a kiedy to już się stanie, doświadczysz zdrowej przyjemności, której do tej pory nie znałeś.

Jest to najważniejszy element i nie wolno zostawiać go, aż gruntownie zaszczepię go w twoim umyśle. Mając odpowiednie mate-

riały i doskonale przygotowanie, Źródło Zdrowia będzie pozytywnie budować twoje doskonale zdrowe ciało; a nie możesz lepiej przygotować budulca niż w sposób, który tu przedstawiłem. Jeżeli masz osiągnąć doskonale zdrowie, MUSISZ jeść w taki sposób; możesz to zrobić – jest to tylko kwestia odrobiny wytrwałości. Jaki jest sens mówić o mentalnej samokontroli, jeśli nie jesteś w stanie opanować się w kwestii tak prostej, jaką jest „wrzucanie” w siebie posiłku? Jaki jest sens mówić o koncentracji, jeśli nie możesz utrzymać swoich myśli skupionych na czynności jedzenia przez tak krótki czas jak piętnaście lub dwadzieścia minut, tym bardziej jeśli sprzyja ci przyjemność, którą czerpiesz ze smaku?

Idź i zdobywaj. W ciągu kilku tygodni albo, w niektórych przypadkach, miesięcy zobaczysz, że nawyk naukowego jedzenia został ugruntowany. Wkrótce będziesz w tak doskonałej formie umysłowej i fizycznej, że nic już nie będzie w stanie sprawić, abyś powrócił do niewłaściwego, starego sposobu jedzenia.

Widzimy, że jeżeli człowiek będzie myślał wyłącznie o doskonałym zdrowiu, jego wewnętrzne funkcje będą wykonywane w zdrowy sposób; widzimy również, że aby myśleć o zdrowiu, należy zdrowo wykonywać dobrowolne czynności życiowe. Najważniejszą z nich jest czynność jedzenia. Widzimy również, że jak dotychczas, zdrowe jedzenie nie jest specjalnie trudne. Podsumuję teraz wskazówki dotyczące tego, kiedy, co i jak jeść.

NIGDY nie jedz, dopóki nie poczujesz łaknienia SPOWODOWANEGO PRACĄ, bez względu na to, jak długo jesteś bez jedzenia. Zalecenie to oparte jest na tym, że kiedy tylko jedzenie potrzebne jest twojemu organizmowi i ma on możliwość je

strawić, podświadomość poinformuje cię o tym poprzez odczucie łaknienia. Naucz się odróżniać prawdziwe łaknienie od ochoty czy zachcianki spowodowanej nienaturalnym apetytem. Łaknienie nigdy nie jest nieprzyjemnym uczuciem, nie towarzyszy mu słabość, omdlenia ani ssanie w żołądku; jest ono miłym uczuciem oczekiwania na jedzenie — odczuwalne jest głównie w ustach i w gardle. Nie pojawia się o stałych godzinach ani w określonych odstępach czasu; przychodzi, kiedy podświadomość gotowa jest przyjąć, strawić i zasymilować jedzenie.

Zjedz to, na co masz ochotę, dokonując wyboru spośród podstawowych produktów dostępnych w szerokości geograficznej, w której mieszkasz. Najwyższa Inteligencja kieruje człowieka tak, aby wybierał te właśnie pokarmy, są one bowiem dla wszystkich najodpowiedniejsze. Mówię tu oczywiście o tych produktach, które przyjmujemy, aby zaspokoić głód, a nie o tych, które zjadamy wyłącznie dla zaspokojenia zachcianek lub wypaczonych smaków. Instykt, kierujący ludzkość do wykorzystania podstawowego jedzenia dla zaspokojenia głodu, jest świętością. Bóg nie popełnia błędów, więc jeśli będziesz jadł te pokarmy, nie popełnisz błędu.

Spożywaj swój posiłek z radosną ufnością, czerpiąc maksymalną przyjemność ze smaku każdego kęsa. Przeżuwaj każdy kawałek, aż osiągnie płynną konsystencję, skupiając się na przyjemności, którą dostarcza ci ta czynność. To jest jedyny sposób jedzenia, dzięki któremu osiągniesz pełny sukces. A jeśli dana czynność wykonywana jest w taki sposób, efekt końcowy nie może okazać się niepowodzeniem. Zasada osiągnięcia zdrowia

jest taka sama jak zasada osiągnięcia bogactwa: jeśli każda twoja czynność jest owocna sama w sobie, suma wszystkich twoich działań również musi być sukcesem. Jedząc z nastawieniem takim, jakie tu przedstawiłem, nic więcej nie można dodać do tej czynności. Wykonywana jest ona znakomicie i przyniesie sukces. Jeżeli czynność jedzenia jest owocna, prawidłowe będą procesy trawienia, asymilacji i budowania zdrowego ciała. Przejdziemy teraz do ilości jedzenia, która jest nam potrzebna.