

Алевтина Сеница «Питание и характер человека»

Автор: Алевтина Сеница

Золотая пора:

Питание и характер человека



Содержание:

(выделено красным, что в книге, остальное на блоге)

Страницы сайта:

- [Главная](#)
- [Карта сайта](#)
- [О самом главном](#)
- [Доход из дома, или бизнес на пенсии](#)
- [Об авторе](#)

Категория Архивы

- [Без Категории \(RSS\) \(14\)](#)
- [Возраст счастья \(RSS\) \(6\)](#)
 - [Среда обитания \(RSS\) \(3\)](#)
- [Мое хобби — путешествия \(RSS\) \(1\)](#)

Сообщения Блога:

- **[Питание и характер человека, или человек есть то, что он ест.](#)**
- [Как можно заработать не выходя из дома?](#)
- [Скандинавская ходьба для здоровья](#)
- [А какие шампуни и зубные пасты используете Вы ?](#)
- [Ты не представляешь, дорогая....](#)
- [О цинке полезном замолвите слово...](#)
- [Овсянка,сэр.. \(4\)](#)
- [Когда весна придёт, не знаю...](#)
- [Здоровью возраст — не помеха....](#)
- [22 способа улучшить работу мозга \(память\)](#)
- [Кошачий коготь \(Ункария томентоза\).](#)
- [Это ты мостишь дорожку, по которой сам идёшь!](#)
- **[» Человек есть то, что он ест «](#)**
- [33 простых секрета сохранения молодости](#)
- [Делаем генеральную уборку грамотно](#)
- [Как подвести итоги и поставить задачи, используя простой и эффективный способ. \(2\)](#)
- [Две тысячи тринадцатый, прости... \(10\)](#)
- [Субботний день, или фото сессия Снежной Леди у юного фотографа \(13\)](#)
- [Что же влияет на наше самочувствие?](#)
- [Принимаю поздравления с Новосельем моего блога! \(5\)](#)

1. Вместо предисловия.

Здоровью - Возраст не помеха!



- [Карта сайта](#)
- [О самом главном](#)
- [Доход из дома, или бизнес на пенсии](#)
- [Об авторе](#)

На сайте Алевтины Сеницы я просто растерялась. Что ни статья, то прямо в десяточку: все актуально, жизненно, а, главное, практически выполнимо. Просмотрела карту сайта и ... не знала, что делать. Но потом придумала: сейчас я пишу книгу по похудению на автомате, поэтому все статьи, полезные с моей точки зрения для этого, оформлю в книгу «Золотая пора - в новом качестве жизни», потом сделаю в формате 3D и покажу Алевтине.

Что с ней делать, она решит сама: поместит ли к себе на сайт и будет предлагать за подписку, или будет продавать в моем магазине, или сделает свой (если что, я подскажу, как), а я стану ее партнером по продвижению и продаже (менеджером, так сказать)...

Но, уверена в одном, что книга получится ценная. Да, можно же добавить аудиоформат! Автор озвучит сама, попробую я или попросят Игоря Козлова озвучить. Вот такой вариант, с моей точки зрения, самый приемлемый и на все 100!

Чтобы и Вам получить данную книгу и быть всегда в курсе новых статей Алевтины Сеницы, подписывайтесь на [ее РАССЫЛКУ](#). Свяжитесь с ней по [Email](#).

Или воспользуйтесь моей рассылкой. А я Вам буду подсказывать про все новое, чем полон Интернет. Что так или иначе пригодится в нашей жизни.

Подпишитесь на мою [ШПАРГАЛКУ!](#)

С Уважением, Галина Дворникова (www.vremjazhit.ru)

Обо мне

*Не бойся делать то, что ПОКА не умеешь
делать! Помни о том, что Ковчег построил
любитель! "Титаник" строили профессионалы...*



Здравствуйте! Я Вам очень рада !

Алевтина Сеница

Золотая это пора, когда каждый твой день начинается на 5!

Она у меня пришла!

Мое хобби - стиль жизни Wellness,(в пору моей молодости - просто Здоровый Образ Жизни), сегодня переросло в занимательное и любимое дело.

Сейчас я - сертифицированный консультант, специалист по оценке качества жизни и питанию.

Моя жизненная позиция - активная. По убеждению я "хроник - оптимист - реалист".

Мои хобби стало моим вторым Я. Я люблю и могу помочь людям улучшить качество жизни и питания. Для меня - это увлекательное, важное и нужное дело, которое напрямую влияет на состояние здоровья человека.

Это стимулирует и повышает мой личностный рост, мотивирует к постоянному саморазвитию и уровню квалификации.

Моя мечта детства - путешествия - в действии! Постоянно расширяю свою географию перемещения, общаюсь с новыми интересными людьми. Это мне приносит радость и удовольствие!

Если это Ваш стиль жизни, Приглашаю к общению в качестве единомышленников и партнеров!

[Просмотреть профиль](#)

Вы когда -нибудь задумывались, как изменится ваша жизнь с « выходом на заслуженный отдых»?

Вы, наверное, думаете, что будете принадлежать самому себе (?).

Вы, наверное, думаете, что у Вас высвободится больше свободного времени для занятия вашим любимым хобби?

Вы надеетесь, что у Вас высвободится свободное время и Вы переделаете все отложенные и незавершенные когда-то дела? Вы рассчитываете, что, наконец-то, съездите свободно в отпуск, или к детям, или к друзьям, или к однокашникам, или к однополчанам...

А Вы уже прикинули, насколько сократится часть вашего дохода? Потому, что прекратит существование ваш основной и постоянный источник дохода – зарплата.

Но вы же не перестанете есть, пить, одеваться, отдыхать? Хобби тоже требует инвестиций. Та же удочка для рыбалки, или крючок для вязания и пряжа стоят денег. Какое хобби - такие инвестиции.

Дальше - больше.

Высвободится уйма свободного времени после того, как вы переделаете все недоделанные и когда - то отложенные ранее дела. Вам захочется съездить и навестить детей, друзей, подруг, однокашников, однополчан, бывших коллег по службе, работе и просто путешествовать.



← Китай. 2010г. Остров Хай - нань.

Мечта моего детства.

Вопрос, как « в народной» песне « Где деньги, Зин?...»

Где же выход? Как вырваться из этого замкнутого круга?

Меня зовут Алевтина Сеница. Яркий, типичный представитель поколения Бэби бум XX столетия. Я - человек с активной жизненной позицией,

изменивший свою жизнь в лучшую сторону, именно выйдя на

"заслуженный отдых", а сейчас помогаю это сделать и другим людям. Тем, кто хочет улучшить качество своей жизни, изменить ее.

Сегодня я готова поделиться с Вами информацией и своим опытом о том,

Как я получаю дополнительный доход к своей стандартной "немосковской" пенсии, используя "систему рекомендаций". Как начала путешествовать, в том числе и за пределы России, чего раньше не могла себе позволить, работая в "оборонке", Как сейчас я, постоянно обучаясь новым навыкам и технологиям, повышаю свой личностный рост, изменила свой социальный пул.

Как изменилось качество моей жизни, моего окружения в лучшую сторону, чем раньше. И что мне это дает. Я изменила свою жизнь на - [« Жизнь в стиле Wellness»](#)

Высвободилось больше времени для занятий своим здоровьем, саморазвитием, больше времени на общение с детьми и внуком. Моя жизнь обрела новые яркие краски, новый смысл! Жизнь в гармонии с самой собой и с окружающим Миром!

[Сегодня меня радует каждый новый день моей жизни!](#)

Как Вы можете изменить качество жизни себе и близким людям. Начать путешествовать и отдыхать в лучших курортах мира в окружении симпатичных Вам людей в компании профессионалов и успешных партнеров.

А может быть, Вы, амбициозный человек? Тогда можете сделать головокружительную карьеру и получить признание на международном уровне. Развивать свое дело сразу в нескольких странах мира и получить при этом приличные бонусы.

Как сегодня можно подготовиться и сделать старость обеспеченной, не бояться возраста, а научиться управлять этим и жить активно.

Это те несколько причин, по которым обычно люди начинают действовать сразу и решительно.

Что выбираете Вы? **Выбор за Вами!**

Вы НЕ вдохновились ни на какие действия?

Прекрасно!

Давайте тогда мы поговорим с Вами о товарном направлении нашей компании.

Продукция, которая пользуется сегодня огромным спросом, и будет еще актуальнее в ближайшие 5 лет!

Присоединяйтесь! Вместе мы сможем многое!
Приглашаю единомышленников!

Я на ресурсах:

Фейсбук <http://www.facebook.com/alevtina.sinica>

Твиттер <http://twitter.com/#!/alewtina03>

ВКонтакте <http://vkontakte.ru/id17483947>

Youtube http://www.youtube.com/watch?v=6raEU4ys_oc&feature=youtu.be

Мои блоги www.asinitsa.blogspot.com www.wellnessland.blogspot.com

Питание и характер человека, или человек есть то, что он ест.



Автор: Алевтина Сеница.

<http://asinita.ru/>

Питание и характер человека (или человек есть то, что он ест)

Posted: 23 Jun 2013 06:05



Всем знакомо народное выражение :

«Люблю повеселиться – особенно поесть»

Так как, замечено, что настроение и даже поведение и характер человека зависят от той еды, которую он предпочитает. Учеными и философами теперь это доказано. Ибо, как сказал, Гиппократ: «человек есть то, что он ест».

Так французский философ Брилья — Саварен четко констатировал, что «Судьба наций зависит от способа их питания». Это он утверждал еще в XIX веке. Это же подтверждают сегодня и ученые из США и Канады.

Психоэмоциональное состояние и здоровье человека зависит напрямую от пищи, которую он ест. Эксперимент с добровольцами — участниками из 10 000 человек на протяжении 5 лет выявил, что состояние депрессивного настроения вызывает фаст фуд (fast food). Так оказалось, что приверженцы фаст фуда (fast food) более вспыльчивы, раздражительны и обидчивы. Кровь у таких людей более густая, что значительно повышает риск сердечно – сосудистых заболеваний и развития диабета.

Спросите почему? Все гениально просто. Потому, что человеческий организм можно сравнить с большим «биохимическим комбинатом», от слаженной работы которого и протекания биохимических процессов напрямую зависит состояние человека.

Ибо, как сказал Гиппократ: «человек есть то, что он ест». Здоровая сбалансированная еда содержит все необходимое для бесперебойной работы организма – белок разных видов, жиры разных видов, углеводы разных видов, витамины и ПНЖ кислоты — все они поддерживают организм в рабочем состоянии и в хорошем настроении.



Фаст фуд (fast food) же пища жирная и очень калорийная с избытком холестерина. В такой еде калорий — с избытком, а пользы очень мало. Именно поэтому, как мы знаем из практики, настроение портится, если человек переел.

Физиолог Александр Данилевский провел научный эксперимент еще в XIX веке с голубями. Одну группу птиц кормили горохом, а другую группу кормили вареным мясом. «Голуби – вегетарианцы» оставались тихими, спокойными и миролюбивыми, а «голуби – мясоеды» стали забияками и агрессивными. Характер изменился, потому, что зависит от питания.

Современные ученые также утверждают, что существует прямая связь в том, чему человек отдаёт своё предпочтение в еде и его характером и настроением. Вы можете провести сами наблюдения за своим окружением и близкими друзьями.

Проведите игровой тест – опрос среди своих друзей. Какой еде человек отдает предпочтение, к такому типу людей его условно можно и отнести.

Например.



Любители мяса, «мясоеды», с одной стороны люди довольно энергичные. Потому, что на переработку мясных продуктов требуется много сил и энергии. В таких условиях сердце начинает работать с большей нагрузкой. Но тут же можно сказать, что такие люди чаще всего с нервным характером, они необоснованно ревнивы, ярко выраженные собственники. Часто просто идут напролом. Обычно среди них мужчины суровых профессий – это могут быть и военные, и спортсмены, полярники, лесники или руководители. Как показывает опыт, «мясоеды» часто страдают подагрой.



Возьмем рыбопродукты и дары моря, которые являются одним из основных источников белка, йода, весьма полезных и необходимых ПНЖ омега 3, омега 6. Мы все знаем, что омега 3, омега 6, йод весьма благотворно влияют на обменные процессы организма, на работу щитовидной железы.

Поэтому **любители морепродуктов** обычно люди спокойные, доброжелательные, сдержанные. Но при всем при этом обладают характером твердым и решительным.



Рацион вегетарианца -

преимущественно растительный и состоит из овощей, фруктов, злаков, орехов, клетчатки. Растительная пища быстро усваивается, хорошо насыщает организм всеми полезными веществами (качественным топливом), не оставляет тяжести в желудке и кишечнике и не

вызывает сонливость. Люди, которые предпочитают больше растительной пищи в своем рационе, как правило люди более спокойные, уравновешенные, они готовы уступить в споре. И в то же время они прагматичны и трудолюбивы. Эти люди не «держат камень за пазухой» и чаще всего – это «генераторы идей» Среди людей вегетарианцев часто встречаются представители творческих профессий.



Если Вы или ваш знакомый - **любители острого и солёного**, то, скорее всего, если Вы женщина, то очень чувствительна. Это отмечал еще Ги Де Мопассан. А если мужчина, то наверняка упрям, нетерпим, обладает взрывным темпераментом и непредсказуем. Так, как острые и кислые блюда действуют на ЖКТ (желудочно — кишечный тракт) раздражающе и более сложно на весь организм.

Здесь можно отметить ярких представителей этого типа людей – царя Ивана Грозного, который очень любил всевозможные соленья и Сталина, который не обходился ни дня без молодого кислого вина и лимонов.



Любители сладенького – как правило, всегда в хорошем расположении духа. Так как, например, шоколад способствует выделению гормона эндорфина – «гормона удовольствия». И любители сладкого обычно натуры весьма утонченные, легко ранимые, очень чувствительные и более неуверенные в себе люди. И даже есть мнение, что любители сладкого шоколада часто в глубине своей души люди одинокие и даже несчастные. Таким женщинам требуется защита и покровительство.

НО здесь есть исключение. Его составляют люди умственного труда и люди, работающие в экстремальных условиях (летчики — испытатели), так как мозг — главный потребитель и быстрого усвоения глюкозы.



Люди, которые чаще всего отдают свое предпочтение молочным продуктам

— это люди обычно с открытым, спокойным, мягким и доброжелательным характером. Они любят общаться, они дружелюбны, потому что молочные продукты по своим свойствам обладают обволакивающим и успокаивающим эффектом

при работе на ЖКТ (желудочно — кишечный тракт). Доцент кафедры психосоматологии РУДН, психотерапевт Владимир Есаулов утверждает, что пристрастие к молочным продуктам выдает потребность человека в заботе и ласке о нём. Потому, что эта пища, как правило, в подсознании ассоциируется с детством, молоком матери, то есть, с периодом жизни, когда они были защищены и окружены заботой и любовью.



Так называемая, здоровая пища, приготовленная «в домашних условиях, на пару, без соли и прочее» быть может, и полезная, но она не приносит никакого удовольствия при ее употреблении. При ее переработке в этом случае не включаются рецепторы вкуса и наслаждения, поэтому пища проходит «транзитом»

через весь кишечник, оставляя, таким образом, организм «голодным».

Люди « с кастрюльками и несоленой пищей» чаще всего весьма и весьма категоричны, они часто ревнивы, нетерпимы к чужому мнению, обидчивы по пустякам. Эти люди, как правило, имеют

несколько хронических заболеваний сразу. Заметьте, не потому, что они больны – и так едят, а с точностью до наоборот. Именно потому, что они так едят – потому и хронические больны.



Когда люди **едят всё подряд, без разбору и «под метёлку»**, просто меняя свои вкусы и предпочтения без всякой системы, просто вот **«чего — то вдруг захотелось такого этакого»**, то, это, как правило, люди – натуры взбалмошные. Эти люди никогда не могут организовать себя, не могут найти свой «внутренний стержень», и «не могут найти себя». Поэтому чаще всего таких людей можно встретить в авантюрных мероприятиях и приключениях, а также во всевозможных сомнительных развлечениях.

А еще, как утверждают исследователи, способ приготовления пищи тоже говорит о многом.



Так, например, **те кто, очень любит похрустеть** свежей сладкой сырой морковкой, ароматным зелено красным яблоком, листом свежей хрустящей белокочанной капусты, или люди, которые имеют такую тягу, например, к миндальным твердым орешкам, или твердым и даже жестким фруктам – эти люди **имеют желание быть всегда победителями.**

Они психически здоровы и уравновешенны. Потому что это самая замечательная клетчатка, которая способствует прекрасному высвобождению кишечника от переработанной пищи. Выметая, словно метёлочкой все токсины и шлаки из кишечника, а значит и из организма. А Вы знаете, что

«Чистота в кишечнике – это залог здоровья»?

Приятного Вам аппетита и хорошего настроения!

Интересных Вам встреч и застолий!

Ешьте с удовольствием вкусно и полезно!

Будьте, пожалуйста, здоровы!

Ибо, как сказал **Гиппократ: «человек есть то, он ест».**



«Человек есть то, что он ест»



Милые дамы, подруги и гости!

Случалось ли вам встречаться с подругой, попить чаю, чтобы поговорить о том, о сём?

И как ни крути, но разговор всё равно сводится к тому, что уже опять **не влезаешь в почти новое платье.**

Что все **диеты — сплошной стресс и вред для здоровья и не помогают.** Что уже просто не знаешь, что и как есть и что готовить, чтобы **не набирать лишние килограммы,** что советов полно, а результаты где? **Все перепробовала, а вес и ныне там?**

Кажется, что решения нет? Как гласит **народная мудрость, всё гениальное просто,** но не всё простое - гениально.

Ибо Гиппократ еще когда сказал просто и гениально : **«Человек есть то, что он ест»**. И наш вес и качество жизни и здоровья на **80 -85% зависят от питания**.

Именно поэтому предлагаю Вам, дорогие и милые дамы, пройти Тест — опрос и найти свое решение!

[ПРОЙТИ ТЕСТ — ОПРОС](#)

Благодарю за участие! Дорогие друзья и милые дамы! У меня просьба. Сделайте доброе дело, если Вам понравился Опрос , сообщите об этом своим друзьям и подругам, нажав **кнопочки любимых Ваших социальных сетей**. Быть может, кто -то из них тоже ищет нужную и для них информацию. **Заранее благодарю я** и ваши подруги, и просто знакомые ваших подруг!

P.S. Дорогой друг, посетительница или просто гость, если Вам информация показалась интересной, то, пожалуйста, не забудьте ее поделиться со своими друзьями! Для этого просто нажмите кнопку любимой вашей соц. сети внизу страницы, зайдя [прямо на сайт](#).

С наилучшими пожеланиями ваша А. Сеница.

© 2013 Здоровью возраст — не помеха. Все права защищены.

PS от Галины Дворниковой.

По техническим причинам тест Вы пройдете не на сайте Алевтины Сеницы, а на блоге PRO Стройность Виталия Омельченко. Время уйдет, пока мы разберемся с тем, почему указанный Алевтиной тест не сработал. Да и Бог с ним. Тест Виталия и статью о пищевом поведении найдете **ЗДЕСЬ**:

[Пищевое поведение: будем жить теперь по-новому](#)

Несколько слов о моем блоге «Время жить!» со Шпаргалкой и о блоге Виталия Омельченко PRO Стройность.



С Виталием Омельченко я подружилась в марте прошлого года, попав из моей любимой рассылки «Новости Subscribe.ru» к нему в статью «7 комфортных способов сбросить вес». До этого несколько лет безуспешно боролась с лишним весом. А тут мне сразу снесло голову: после этой статьи, немного подумав, принялась за дело. Прошло чуть больше года, вес у меня чуть-чуть не в норме, но процесс идет. Упорно, настойчиво, доходчиво Виталий день за днем поменял мою психику, мое отношение к жизни, мое отношение к питанию и образу жизни. Я уже не вернусь к тому, что было.

В одном не могла с ним никак согласиться: не хотела считать калории и готовить себе еду согласно им. Вот на это ушло еще почти полгода. Хотя даром время не прошло, иначе не попала бы на Алевтину Сеницу – еще одного интересного автора.

О моей рассылке много говорить не буду: она может заменить до сотни рассылок по разным темам. Вам будет известно все, что мне приходится в жизни мне, моим родным и друзьям, о чем узнаю сама от других авторов. Сначала опробую на себе, потом подкажу и Вам. А если Ваш вопрос еще не озвучен? Сможете уверенно его задать и получить компетентный ответ. Для этого:

Подпишитесь на мою [ШПАРГАЛКУ!](#)

С Уважением, Галина Дворникова ("[Время жить!](#)")

PS. Мой отзыв на статью Алевтины Сеница

«Питание и характер человека»:

Отзыв нашего клиента

Данная статья оказалась для меня просто находкой: если хочешь быть победителем, питаться нужно правильно!

Именно поэтому я и хожу в школу здорового питания Доктора Селезневой!

С Уважением, Дворникова Галина и
мое «Время жить» www.vremya-zhit.ru

