



### **Апитерапија**

### **Хибернациска диета**

Здравјето можеме да го зачуваме и подобриме само ако користиме природна, разновидна и здрава храна а **медот** е важна состојка при таквата исхрана. Медот може да помогне и на лицата со прекумерна телесна тежина здравствено безбедно да слабеат.

Досегашните напори на науката да произведат препарат кој ќе овозможи дебелиите да слабеат на здравствено правилен начин не вродија со плод.

Во Јануари 2006 година се појави книга со детално објаснување на целата идеја под називот Хибернациска диета.



Авторите на оваа диета се ( [Mike McInnes](#) , Stuart McInnes) Хибернациската диета е **консумирање на**

### **пчелин мед непосредно пред спиење**

.Авторите на оваа диета долго истражувале при оптимализацијата на храната кај спортистите кои после напорните тренинзи

### **пред спиење земале по една супена лажица мед**

. Се постигнале извонредни резултати. Ваквата диета применувале и врвни спортисти како велосипедистот Chris Hoy кој во Атина освои златна медаља и боксерскиот шампион Aleks Arthur.Треба да се напомене дека само природниот мед ја има оваа моќ да ги разложува мастите и да го регулира шекерот во крвта.

Дел од натписот., Медот ги топи вишокот на килограми објавен во Пчелар јули 2007

од Др мед. Родолјуб Живадиновиќ [линк за Целата оригинална стаија](#)

### Дополнето

Основно е да користите природна,разновидна и здрава храна. Што помалку термички обработен свеж зеленчук и овошје. Зрнаста храна -ориз, грав,леќа,грашок ит.н. Костешти овошја -ореве,лешници,бадеми и тн. Печена риба, стек но без масноти.Користење на јаболков оцет и маслиново масло за салатите кои треба да доминираат.Супи без многу зачини.Пиење исклучиво негазирани сокови по можност свежо исцедени џусови од соковник.

Пиење квалитетни чаеви може чај од липа,камилица. Доколку повеќе ви се допаѓаат овошни чаеви заменете ги со овошни компоти. Движете се најмалку по 2 часа дневно и вежбајте интензивно половина час дневно.

**Хибернациската диета е наједноставна секој ден пред спиење земајте по една супена лажица чист природен пчелин мед а потоа спијте и слабејте.**

Админ,