

Raw food er den siste trenden innen livsstil.

Det finnes et utall av dietter, slankekurer og gode tips om matvaner. Noen er for å gå ned i vekt og noen er for å få en sunnere livsstil. Raw food og Supermat er for begge deler. Når man forsøker å gå ned i vekt, er det viktig at man endrer matvanene slik at det blir en livsstil å leve sunnere. Om man bare går på diett en stund for så å gå tilbake til det man spiste før, vil jo kiloene komme på igjen.

Om man blir mer oppmerksom på hva de forskjellige matvarene inneholder, vil man se at det er enorme mengder med tilsetningsstoffer i dem. Endrer man livsstilen ved å spise Raw food og Supermat, unngår man tilsetningsstoffer og man kan også gå ned i vekt.

Raw food er ungdomskilden som tilfører deg livsglede, vitalitet og helbredelse gjennom førsteklasses mat og det forandrer deg innenfra og ut. Stikkord om Supermat er: Superhelse, anti-aging, energi og livsglede, naturlig slank, detox og ekte skjønnhet.

Supermat er matvarer som inneholder ren, høykonsentrert næring. Inkluderer du supermat i kostholdet, vil du oppleve at du får større overskudd, mer energi og bedre helse. Kroppen renses, huden får ny glød og din biologiske alder reduseres radikalt etter hvert som cellene i kroppen fornyes. (Supermat av Trine Berge og Sara Chacko)

Definisjonen på Raw food dietter er mat som ikke er prosessert, ikke kokt og stort sett økologisk. Enkelte inkluderer kjøtt og fisk, mens de fleste er rent veganske. Raw food kan varmes opp til 40 grader, men grensen går der vitaminer og enzymene ellers ville bli ødelagt. Næringsstoffene i kokt og stekt mat er ofte under halvparten av næringen i rå mat, samt at steke og kokeprosessen ofte skaper uheldige nye kjemiske stoffer og bindinger som kroppen ikke takler og som kan skape sykdom. I tillegg dør alle enzymene som er de som skal sørge for å bryte ned maten og øke næringsopptaket. (raw-food.no)

Supermat er så tettpakket med næring i konsentrerte mengder at bare litt er nok for å dekke dagsbehovet. Dersom man tar for mye er det heller ikke noe problem. Sunn mat får kroppen til å sette naturlige grenser selv. Supermat gir overskudd og sunn energi. (raw-food.no)

Raw Food er en av de raskest voksende og mest attraktive livsstilene i flere deler av verden pga. en høy grad av livskvalitet og helse.