



В ИМЕТО НА ДОБРАТА ХРАНА

Промените във външността се отразяват и в душата, смята Ира Банковска от компанията за индивидуално здравословно хранене Eat4Fit



Eat4Fit е компания с много вкусна и полезна дейност – да приготви и доставя чиста и диетична храна на всеки, който иска да се храни здравословно. Създадена е от трима приятели – Ира Банковска, Васил Димов и Гургана Вълва, които приемат доброто здраве за лична мисия. Вдъхновени са от личния си начин на живот и вярват, че могат да дадат алтернатива на безогледното преяждане, наднорменото тегло и болестите, които те предизвикват. Събират екип от специалисти, които изготвят индивидуален хранителен режим на всеки клиент. За идеята, реализацията и удоволствието от смислената работа говорим с един от основателите на Eat4Fit, Ира Банковска.

КАКВО Е ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНО, КОЕТО ПРЕДЛАГАТЕ В ЕАТ4FIT? Това е режим, чиято цел не е грастично отслабване. Принципът е прост: когато се храним правилно, поддържаме и теглото си в норма. Нашата услуга е уникална, тъй като контролираме всяка стъпка в кухнята. Сутрин съм там от седем часа и не излизам, докато не видя, че храната е готова. Работим със страхотни готвачи – Мирослав Миланов, човек с много опит и въображение, и Мирослав Герджиков – сладкар с изключително интересна визия за приготвянето на сладкиши. Той използва цветя, агар-агар, водорасли, чия, киноа. Консултират ни и трима диетолози – г-р Мария Николова, г-р Росица Попова и г-р Дилиана Михнева. Услугата, която предлагаме, изглежда скъпа като месечна сума, но когато сметнеш, че можеш да се храниш за 35–37 лева на ден, без да мислиш за нищо, изглежда съвсем джудо.

САМАТА ВИЕ ОГРАНИЧАВАТЕ ЛИ СЕ В ХРАНЕНОТО? Никога не съм си налагала норми, но когато минах четиридесетте усетих, че всяка година незабележимо качвам по един килограм. В един момент просто се събудих дебела. И започнах да се храня по начина, който сега популяризираме. Спортувах и без да се подлагам на лишения, успях да сваля осем килограма. Но всеки режим е индивидуален. Имаме общо меню, което след преглед и разговор за личния вкус и очаквания персонализираме.

КАК УСПЯВАТЕ ДА СЛЕДИТЕ ВСИЧКО В ОБЛАСТТА НА ДИЕТИТЕ, КЪДЕТО ВСЕКИ ДЕН СЕ ПОЯВЯВА НОВА ТЕОРИЯ? Чета непрекъснато и това ми доставя удоволствие. Много е важно да се знае, че всички витамини, минерали, фибри и соли трябва да се поемат от храната. Затова е така ценно тя да е с ясен произход. Препоръчвам 40% от дневното меню да е от сурови продукти, защото при топлинната обработка се губят важните ензими и минерали.

КАКВО ИЗХВЪРЛИХТЕ ОТ ЖИВОТА СИ И КАКВО ВНЕСОХТЕ СЛЕД ТОЛКОВА МНОГО ЧЕТЕНЕ? Изхвърлих всичко старо и ненужно. Започнах с примирението. Осъзнах, че нищо няма да постигна, ако си мисля, че ще съм си все такава, пълничка. Затова преобърнах храненето на 180 градуса, което промени и начина ми на мислене. Ако останем на територията на храненето – изхвърлих всички колбаси,

пържени храни, газирани напитки. Намалих солта. Запазих няколко чашки хубаво червено вино, защото то е много мощен антиоксидант. И фините меса като италианско прошуто и испански хамон, който е богат на омега 3. Но истината е в баланса и в бавното хранене. Започнах да се грижа за себе си, а това е начин да се обичам много повече. Външният вид се отразява в душата и в това, което излъчваш. Имаш друга енергия и различен поглед към света. Тогава и другите хора започват да те обичат. Стремя се поне три пъти в седмицата да хапвам риба, вечер не ям възлехиграти или ако си го позволя, те не са в големи количества. Позволявам си ги до ранния следобед и най-важното – внесох правилните навици в моя живот и в този на семейството ми.

КОИ СА НАЙ-ГОЛЕМИТЕ ТРУДНОСТИ ЗА ТЕЗИ, КОИТО СЛЕДВАТ ВАШИЯ РЕЖИМ? Парадоксално е, но това е честото хранене – по четири-пет пъти на ден. Другата трудност е за хората, които не са свикнали да закусват. Ние много държим точно закуската да е първото хранене за деня, защото то дава възможност метаболизмът да заработи. Кафе с цигара не е закуска. Нищо джудо не е проблем – почти всичко е позволено, дори сладкишите. И когато тези, които обичат сладко, знаят, че всеки ден ще си го получават, те са спокойни и не търсят джудо. Когато има „не трябва“, цял ден мисълта ти е там и накрая това, което уж не трябва, си го изяждаш.

КОЙ Е НАЙ-ДОБРОТО ОБЕЩАНИЕ, КОЕТО МОЖЕМ ДА СИ ДАДЕМ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ? Обещанията, дори пред себе си, е хубаво да се дават, когато си сигурен, че ще ги изпълняваш. Затова осъзнаването е ценно, иначе няма резултат. Когато аз реших да се взема в ръце, бях напълно готова да го направя. И то просто стана, случи се. ▣

<http://eat4fit.bg/>