

## Dieta Raw Vegan, noul trend al verii pe litoralul românesc

18 iun 2014 / 13:13

Turiștii care vor ajunge pe litoralul românesc în această vară vor fi întâmpinați de restaurante cu o nouă surpriză în materie de alimentație. Este vorba de Raw Vegan, o "găselniță" occidentală, devenită un fenomen în întreaga lume și care presupune alimentație pe bază de alimente crude, negătite termic.

**Turiștii care vor ajunge pe litoralul românesc în această vară vor fi întâmpinați de restaurante cu o nouă surpriză de alimentație. Este vorba de Raw Vegan, o "găselniță" occidentală, devenită un fenomen în întreaga lume și care presupune alimentație pe bază de alimente crude, negătite termic.**

Numită de specialiștii în nutriție "curentul alimentației vii", dieta Raw Vegan este recomandată în special pentru cei cu hipertensiune arterială și astm, ajută la detoxifierea organismului (ficat, rinichi și colon), îmbunătățește sistemul imunitar foarte eficient în bolile cardiovasculare, cancer și maladii cerebrale.

Evenimentul care va deschide **moda Raw Vegan** pe litoralul românesc va avea loc luni, 23 iunie 2014, începând cu 19.00, la Restaurant Integra și îi va avea ca invitați pe Alec Blenche, consilier în alimentație și stil de viață sănătos, Virgil medic endocrinolog și specialist în alimentație sănătoasă și Ștefan Niță, chef Raw Vegan. La eveniment participă și reprezentanții Asociației Naționale Cultural-Artistice "Total Dance Center", organizatorii campaniei naționale umanitare "Dăruiește bucurie și sănătate" care promovează ideea îmbinării unei nutriții corecte cu sportul și mișcarea, în scopul unui stil de viață sănătos și a longevității vieții.

"Ne bucurăm să aducem moda Raw Vegan la Constanța. Mulți prieteni de-ai mei din străinătate mi-au recomandat să aducem acest meniu pe litoralul românesc deoarece în Vest a devenit un adevărat fenomen. Personal l-am încercat și sunt foarte mulțumit de efectele dietei Raw Vegan", declară Gabriel Bajdechi, managerul Restaurantului Integra din Constanța.

"Este minunat că avem posibilitatea de a introduce în Constanța un meniu raw vegan gourmet, un meniu atât gustos cât și sănătos. Sperăm, astfel, că din ce în ce mai mulți constănțeni să aibă acces la acest stil de alimentație și la beneficiile pe care îl aduce", declară consilierul în nutriție Alec Blenche.