

## **Dieta macrobiòtica**

Coneguda gràcies al filòsof Japonès George Oshawa. Inclou un tipus de nutrició per al desenvolupament físic personal i fins i tot espiritual.

Està basada en l'equilibri "Ying-Yang" i aconsella alimentar-se principalment amb productes que es mantinguin en la meitat del rang i no trepitgin els extrems, és a dir, que no siguin ni molt "Ying" ni molt "Yang". Aquests aliments són cereals, llegums i verdures fresques. No és una dieta vegetariana, ja que permet el consum de qualsevol producte.

S'aconsella menjar poc, consumir productes de temporada i de la zona on es resideix, a més de mastegar abundantment. És una dieta pensada per optimitzar les defenses de l'organisme i la vitalitat espiritual.

Mari Carmen