

LIANA WERNER-GRAY

# 10 - MINUTOWE PRZEPISY

ZDROWO I SMACZNIE DLA CAŁEJ RODZINY



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

LIANA WERNER-GRAY

# 10 - MINUTOWE PRZEPISY

ZDROWO I SMACZNIE DLA CAŁEJ RODZINY

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



prof. dr Florian Liberał  
dr Aneta Gierul



## Pochwały dla Liany Werner-Gray

# I 10-MINUTOWYCH PRZEPISÓW

„Przepisy Liany ułatwiają rozstanie się z «szybkim» jedzeniem, które spożywamy, będąc w ruchu, a które rujnuje nam zdrowie. 10 minutowe przepisy udowadniają, jak łatwo jest przygotować coś, co zarówno dobrze smakuje, jak i odżywia ciało, i to w bardzo krótkim okresie. Uniknięcie rafinowanego cukru jest osiągalne dzięki przepisom z surową czekoladą i ciasteczkom. Uwielbiam jeść desery, gdy wiem, co właściwie zawierają – klucz do pozostania na zdrowej ścieżce”.

– **Vani Hari**, aktywistka i autorka bestsellerów *New York Timesa*

„Dla tych, którzy uważają książki kucharskie i zdrowe odżywianie za onieśmialające i niejasne, oto tutaj wasze rozwiązanie! W 10 minutowych przepisach Liana dzieli się tym, jak ulepszenie twojej diety (i życia!) może być zabawne, łatwe i tak pyszne!”

– **Jessica Ortner**, autorka bestsellerów *New York Timesa*

„Naturalne, łatwe i szybkie przepisy Liany wskażą ci drogę, gdy chcesz oprócz odżywienia swojego ciała oczyścić także swój mglisty mózg”.

– **dr Mike Dow**, autor bestsellerów *New York Timesa*

„To pomocna książka dla zabieganych ludzi, którzy chcą prowadzić przyjemne, wolne od bólu życie. Praktyczne wskazówki i łatwe przepisy Liany umożliwią ci to. Wystarczy codziennie przeznaczyć na to 10 minut”.

– **dr Mark Hyman**, autor #1 bestsellera *New York Timesa*

„Jako trener osobisty i fitness widziałem, jak ludzie zmienili swoje życie w prosty sposób: modyfikując swoją dietę i podejmując decyzję o prowadzeniu zdrowszego i czystszej stylu życia. Podejście Liany do uzdrowienia ciała za pomocą „ziemskiego” jedzenia jest niezwykle i wspólna z moim przekonaniem. Wierzę, że jedzenie może być zarówno przyczyną choroby, jak i lekarstwem”.

– **Donovan Green**, trener osobisty dr Oza i doradca zdrowotny

„Gruntowna Dieta wywarła duży wpływ na moje życie. Dzięki niej dokonałem w nim radykalnych zmian. ...Nigdy wcześniej nie czułem się szczęśliwszy ani tak pobudzony do działania, a po prawdzie czuję się mądrzejszy, gdy zasiadam do pisanania i badań”.

– **dr Wayne W. Dyer**, autor bestsellerów *New York Timesa*





# 10

# -MINUTOWE PRZEPISY



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Elżbieta Piłasiewicz

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-761-4

Tytuł oryginału: *10-Minute Recipes: Fast Food, Clean Ingredients, Natural Health*  
10-MINUTE RECIPES

Copyright © 2016 by Liana Werner-Gray  
Originally published in 2016 by Hay House Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.


Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



A glass jar filled with golden honey sits on a rustic wooden surface. Beside it, a wooden spoon holds a dollop of honey with a small yellow flower petal resting on top. In the background, a cluster of bright orange and white daisies adds a vibrant touch to the scene.

**Ta książka** jest dla  
każdego, kto chce  
cieszyć się prostym,  
satisfakcjonującym  
**i zdrowym życiem.**

Jeżeli kiedykolwiek  
myślałeś, że pyszne  
i zdrowe jedzenie  
zajmuje za dużo czasu  
i jest skomplikowane,  
jest to tytuł **dla ciebie.**



<b>Przedmowa autora bestsellerów <i>New York Timesa</i></b>	
dr Marka Hymana.....	13
<b>Wstęp</b> .....	17

## Część I

# Znalezienie czasu dla twojego zdrowia

<b>Rozdział 1.</b> Zdrowe odżywianie może odmienić twoje życie .....	25
<b>Rozdział 2.</b> Podstawy szybkiego odżywiania .....	39
<b>Rozdział 3.</b> Stawianie pierwszych kroków .....	46
<b>Rozdział 4.</b> Skróty do usprawnienia zdrowia .....	61

## Część II

# Przepisy

<b>Rozdział 5.</b> Soki .....	74
<b>Rozdział 6.</b> Mleka i koktajle .....	86
<b>Rozdział 7.</b> Herbaty i wody smakowe .....	102
<b>Rozdział 8.</b> Napoje alkoholowe .....	110
<b>Rozdział 9.</b> Smoothie i miski smoothie .....	120
<b>Rozdział 10.</b> Śniadania .....	142
<b>Rozdział 11.</b> Sałatki i sosy do sałatek .....	160
<b>Rozdział 12.</b> Surowe wegańskie dania główne .....	184



<b>Rozdział 13.</b> Gotowane i smażone wegańskie dania główne .....	192
<b>Rozdział 14.</b> Mięsne dania główne .....	212
<b>Rozdział 15.</b> Przystawki i przekąski .....	230
<b>Rozdział 16.</b> Desery .....	253
<b>Rozdział 17.</b> Przyprawy, sosy i bazy .....	289
<b>Rozdział 18.</b> Pomysły na planowanie posiłku .....	306

## Cześć III

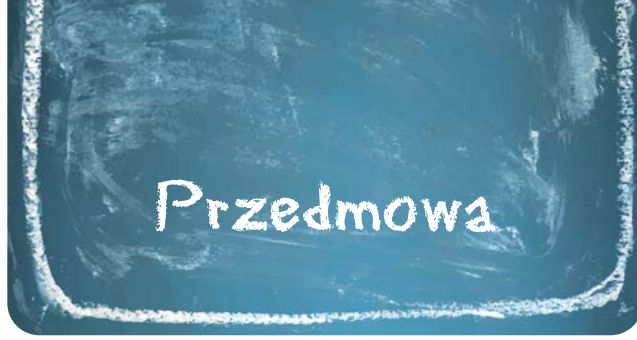
# Plany posiłków dla osiągnięcia konkretnych celów

<b>Rozdział 19.</b> Poradnik zrywania z uzależnieniem od śmieciowego jedzenia .....	324
<b>Rozdział 20.</b> Poradnik alkalizowania ciała .....	330
<b>Rozdział 21.</b> Poradnik oczyszczania organizmu .....	338
<b>Rozdział 22.</b> Poradnik odchudzania .....	344
<b>Rozdział 23.</b> Poradnik przeciwzapalny, wzmacniający odporność i wspomagający uzdrawianie .....	348
<b>Rozdział 24.</b> Wysokobiałkowy poradnik budowania masy mięśniowej .....	352
<b>Rozdział 25.</b> Poradnik na czystą, gładką i promienną skórę .....	354
<b>Rozdział 26.</b> Poradnik przyjazny dzieciom .....	360
<b>Lista przepisów .....</b>	<b>365</b>
<b>Tabela konwersji metrycznych jednostek pomiaru .....</b>	<b>370</b>
<b>Polecane źródła .....</b>	<b>371</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>374</b>
<b>Podziękowania .....</b>	<b>375</b>
<b>O Autorce .....</b>	<b>383</b>









**W**szyscy zasługujemy na witalne życie i mamy potencjał, by je stworzyć dla samych siebie! Przestańmy zaślaniać się czasem jako wymówką, która powstrzymuje nas przed zdrowym życiem. W tym jakże zabieganym świecie zapominamy o tym, że znalezienie czasu dla siebie jest niezwykle ważne. Gdy nie traktujemy naszego zdrowia priorytetowo i wymyka się nam ono spod kontroli, wtedy inne obszary naszego życia (jak nasza kariera i związki) także na tym cierpią. Jesteśmy uwarunkowani, by pracować naprawdę ciężko, ale w ten sposób narażamy na szwank swoje zdrowie. Później kończy się na płaceniusporych sum, aby znów wydobrzeć.

Być może sądzisz, że wspaniałe zdrowie jest nieosiągalne, zbyt skomplikowane, by je rozgryźć, lub zbyt czasochłonne, by wprowadzić je w życie. Ta książka zmieni twoje postrzeganie tego, jak *ty* możesz zrealizować swój cel prowadzenia zdrowego stylu życia. Chcę, żebyś wiedział, że w zdrowym stylu życia nie chodzi o bycie idealnym, a o włączenie go do swojego zabieganego życia, teraz, kiedy jesteś taki, jaki jesteś, i zrobienie bezwzględ-

nie wszystkiego, co możliwe, z tym czym zostaliśmy obdarowani.

To jest książka pomocna dla zapracowanych ludzi, którzy chcą prowadzić przyjemne, wolne od bólu życie. Umożliwią ci to praktyczne wskazówki i łatwe przepisy Liany, które codziennie możesz wcielać w życie, wystarczy ci 10 minut. Coś tak prostego, jak zrobienie sosu do sałatki, może pomóc ci uniknąć dużej ilości cukrów i konserwantów. Codzienne picie herbaty imbirowej może pomóc ci w ograniczeniu apetytu i zmniejszeniu stanów zapalnych, które się wiążą z prawie każdą znaną przewlekłą chorobą.

Znajdziesz tutaj przepisy na każdy nastrój czy potrzebę. Jeśli jesteś zestresowany, sięgnij po przepisy, które są bogate w przeciwutleniacze, jak Superpożywna sałatka z jarmuzem oraz miseczki smoothie. Jeśli jesteś znudzony swoją dietą, nadaj swojemu dniu trochę radości, sięgając po przepisy na Kalafiorowy ryż i Babkę ziemniaczaną. Jeśli czujesz się winny z powodu zjedzenia „złej” rzeczy, na przykład za dużo przetworzonego jedzenia, wypróbuj Zieloną lemoniadę na poprawę trawienia,

a ułatwiesz twojemu ciału powrót na zdrową ścieżkę.

Zawsze głodny? W tej książce znajdziesz wiele przepisów, które pozwolą ci mieć pod ręką zaspokajające smakołyki, bogate w składniki odżywcze, nawet gdy twój harmonogram jest przepełniony pracą, szkołą czy podróżami. Garść mieszanki studenckiej\* zmniejsza pokusę na sięgnięcie po toksyczne, śmieciowe jedzenie. Kiedy jesteś zajęty, możesz być podatny na sięgnięcie po jedzenie zawierające rafinowany cukier. Jednakże jest on niezwykle uzależniająco substancją, która sprowadza cierpienie. Przepisy w tej książce pomogą odciągnąć cię od białego cukru i skupić się na naturalnych cukrach, które występują w daktylach, owocach, cukrze kokosowym, miodzie oraz syropie klonowym. Czekolada może być wspaniałym jedzeniem, gdy jesteś w ruchu, ale ważne, aby jeść ją „prawdziwą”, taką która jest

\* Popularna przekąska, produkt spożywczy złożony z różnego rodzaju orzechów: arachidowych, laskowych, włoskich, orzechów nerkowca, migdałów oraz rodzynek. Jest wysokokaloryczny i bogaty w składniki odżywcze (tłuszcze jedno- i wielonienasycone, węglowodany), nadaje się zatem do jedzenia szczególnie w okresie wzmożonego wysiłku intelektualnego (a zatem dla studentów – stąd nazwa) i fizycznego.

Mieszanka ma swoje odpowiedniki i modyfikacje w różnych miejscach na świecie, i tak w USA oprócz orzechów i rodzynek w jej skład wchodzi m.in. ziarna i płatki, czekolada, słonecznik, wiórki kokosowe, suszone lub kandyzowane owoce (nazwa takiej przekąski to trail mix lub gorp). W oryginale było „trail mix” (przyp. tłum.).

wolna od mleka, cukru, soi i konserwantów. Możesz zrobić swoje zdrowe czekolady bogate, w składniki odżywcze, dzięki zawartym tutaj ponad 30 przepisom, w których używa się kakao.

Gdy poczujesz, że twoje ciało potrzebuje oczyszczenia, sprawdź *Przewodnik oczyszczania organizmu* na końcu książki. Jednakże nie musisz czekać, aż będziesz miał dużo wolnego czasu, by przeprowadzić detoks od wielkiego dzwonu, możesz oczyszczać ciało po trochu każdego dnia. Jeśli chciałbyś zrzucić parę kilo, wiedz, że znajdujący się tutaj *Poradnik odchudzania* koncentruje się na pożywieniu. Nigdy nie mówię swoim pacjentom, by zrzucili wagę. Po prostu pomagam im przywrócić zdrowie, a magia biologii robi resztę. Gdy skupisz się na odżywczych pokarmach, nie ma potrzeby zamartwiać się o to, ile zjesz, ponieważ twój system kontrolny ciała odpowiedzialny za apetyt sprawi, żeby wszystko działało jak należy, oraz pomoże ci osiągnąć równowagę w naturalny sposób.

W tej książce jest coś dla każdego typu smakosza, aby zaspokoić wszystkie podniebienia... w 10 minut lub mniej!

– doktor Mark Hyman,  
autor dziesiątego bestsellera  
z *New York Timesa*, wliczając w to jego  
najnowszą książkę  
„Eat Fat, Get Thin”





# Wstęp

## Kiedy życie stanowi wyzwanie, możemy sprawić, aby nasze wybory żywieniowe były proste

**P**rawdopodobnie jestem bardzo podobna do ciebie. Wiodę życie o szybkim tempie, które bywa stresujące, i często jestem w biegu. Bywa mi ciężko znaleźć czas dla siebie, ale upewniam się, aby traktować moje ciało z troską, na jaką zasługuje. Życie jest jak zonglowanie priorytetami, ale moje zdrowie jest jedną z kulek, której nigdy nie mam zamiaru upuścić!

Co do jednego możemy zgodzić się wszyscy – codzienne spożywanie odpowiedniego jedzenia pomaga nam czuć się lepiej na umyśle, ciele i duchu. Dlatego nieważne, jakie klody życie rzuca nam pod nogi i jak bardzo będziemy zajęci, warto podjąć ten wysiłek, aby zdrowo się odżywiać. Z moim przepełnionym harmonogramem i zaangażowaniem, aby zachować dobre samopoczucie, musiałam wymyślić strategię dotyczące przyrządzania jedzenia oraz szybkiego, a zarazem łatwego odżywienia mojego ciała, tak abym

mogła skupić się na innych obszarach mojego życia.

Na stronach tej książki dzielę się nimi wszystkimi z tobą. Nigdy nie będziesz musiał poświęcić smaku, aby jeść zdrowo, ponieważ uwzględniłam różnorodność przepisów, by zadowolić każde podniebienie. Znajdziesz tutaj przepisy na śniadania, obiady, jedzenie imprezowe, desery, przekąski i napoje. Są one słodkie, aromatyczne, pikantne, chrupkie, słone, kremowe, odświeżające i więcej. Nauczę cię, jak robić zakupy, aby twoja lodówka i spiżarnia były odpowiednio zaopatrzone we wszystko, czego potrzebujesz, tak aby było pod ręką w każdej chwili, gdy najdzie cię ochota na przyrządzenie czegoś zdrowego do jedzenia lub picia.

Chcę, abys zobaczył, jak łatwo można przygotować dobre jedzenie na szybko ze zdrowych produktów, które wesprą cię w osiągnięciu naturalnego zdrowia. Jeśli masz 10 minut, możesz dobrze zjeść.

## Szybkie przygotowywanie potraw

Przygotowanie każdego przepisu z tej książki zajmuje w praktyce 10 minut lub mniej. Przetestowałam każdy osobno, więc wiem, że można je tak szybko przygotować! Niektóre były częścią mojego życia przez ponad siedem lat i mam nadzieję, że mogą one odmienić twoje życie w taki sposób, jak zrobiły to z moim.

Do łącznej sumy minut w przepisach nie jest wliczony czas na przyniesienie garnka wody do zagotowania i podgrzanie piekarnika. Nie marnuj tego czasu – możesz wtedy zebrać i przygotować składniki. Wiele z tych przepisów jest dla jednej lub dwóch osób, więc jeśli zdecydujesz się podwoić (lub poczworzyć) porcje, aby ugotować dla rodziny lub zostawić resztki na inne posiłki, może zająć ci to trochę więcej czasu, ale na dłuższą metę możesz zaoszczędzić czas!

## Zdrowe produkty

Wyobraź sobie, że stoisz na wprost szwedzkiego stołu złożonego wyłącznie z owoców i warzyw. Nie ma prawdopodobnie nic bardziej kolorowego, niż ten widok. Dla mnie nic nie pachnie tak uskrzydłająco i żywo, jak aromat świeżo zerwanego produktu z odrobiną ziemi na nim.

Dlatego wszystkie przepisy są również częścią Gruntownej Diety, sposobu życia, który odkryłam podczas mojej osobistej podróży ku uzdrowieniu samej siebie. Gruntowna Dieta jest stylem życia, który obejmuje wszystko, co ziemia naturalnie dostarcza, w tym tłuszcz, olej, cukier, węglowodany, rośliny, nasiona, orzechy, mięso i ryby. Weganin, wegetarianin czy mięsożerca, nikt nie jest wykluczony.

Dieta nie polega na ograniczaniu konsumpcji, a na odżywianiu ciała za pomocą bogatych w składniki odżywcze produktów. Będziesz pieścił swoje podniebienie dzięki ekscytującym daniom, które mają różnorodne smaki i teksturę. Wszystkie są przygotowane z pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktów, które są darem Matki Natury.

Zdrowe posiłki zmieniają nasze podniebienie. Gdy zaczniesz jeść mniej przetworzonego jedzenia, zmieni ci się gust kulinarny. W końcu, kiedy sięgniesz po przetworzone, śmieciowe jedzenie, aromaty mogą wydać ci się inne i możesz uznać je za niesmaczne. Odkryłam, że cukier rafinowany w jedzeniu zaczyna nawet piec mnie w zęby! Naturalne aromaty z nieprzetworzonych produktów zmieniają twoje zachcianki, więc zaczynasz pragnąć zdrowszego jedzenia... naturalnie.





## Naturalne zdrowie

Inwestowanie w twoje najlepsze zdrowie przez zrobienie odżywczego napoju czy posiłku jest jak odłożenie pieniędzy do banku. W tym wypadku twoje ciało jest bankiem! Gdy jest dobrze odżywione, wtedy biochemia krwi pozostaje w równowadze, a systemy fizyczne są w stanie pracować tak jak powinny, aby trawić i chłonać składniki odżywcze, eliminować toksyny i funkcjonować. Dobre zdrowie oznacza to, że twój umysł jest jasny, zaś nastrój niezmienny lub uskrzydlający, a kiedy masz do czynienia z różnymi typami stresorów, potrafisz sobie z nimi poradzić i szybko przywrócić swoją równowagę. Twoje kubki smakowe podziękują ci, jeśli zjesz pełnowartościowe naturalne jedzenie.

Użyj swojej własnej mądrości i intuicji, jeśli chodzi o wybór przepisów, leczenia, jedzenia i naturalnego życia. Zasady pochodzące z Gruntownej Diety współgrają bez względu na to, jaki styl życia prowadzisz, ponieważ nic nie jest tak naprawdę zakazane. Po prostu zachęcam cię do podejmowania lepszych wyborów dla siebie, gdziekolwiek i kiedykolwiek możesz. Odkryjesz najprostszy sposób na podniesienie jakości jedzenia i stylu życia za sprawą moich propozycji z rozdziału 4.

Nieważne, jakie inne podejmiesz wybory, decyzja o dodaniu do swojego życia wysokojakościowej, bogatej w składniki odżywcze żywności poprawi twoje zdrowie. Możesz również chcieć postępować zgodnie z jednym z przewodników z końca książki, które stworzyłam z myślą o specyficznych potrzebach zdrowotnych. Zawierają one plany posiłków i rady na odchudzanie oraz jak zerwać z uzależnieniami i więcej.



Z tą książką w zanadrzu skończyły ci się już wszystkie wymówki na niezdrowe odżywianie. Zasadą przy tworzeniu tych przepisów było wzięcie pod uwagę takich czynników, jak prędkość, dogodność, zaspokojenie, satysfakcja, a także wyjątkowego żywienia, które miały one stworzyć. Jeśli uda ci się uzyskać te pięć elementów w przynajmniej jednym posiłku każdego dnia, możesz być pewny, że dobrze dbasz o siebie. Żyj z zamiarem spożywania codziennie pełnowartościowych posiłków, a naprawdę nie masz jak się tutaj pomylić – nawet w krótszym czasie niż 10 minut na posiłek.

Pokochasz to. Gwarantuję.



## Rozdział 19.

# Poradnik zrywania z uzależnieniem od śmieciowego jedzenia

„Jeszcze nikt nie **osiągnął celu,**  
będąc tylko  
**zainteresowanym**  
jego osiągnięciem.  
**Trzeba się zaangażować**”.

– Anthony Robbins





BODY

MIND

SPIRIT



Ziemia dostarcza nam wszystkiego, czego potrzebujemy, by przetrwać i się rozwijać. Obserwując naturę, możemy zobaczyć, że wspiera ona istnienie człowieka, tworząc różnorodne pokarmy: warzywa, owoce, orzechy, nasiona, jagody, zioła, przyprawy i różne białka. Istnieje biologiczny powód, dla którego łakniemy tłuszczu, cukru i soli oraz uczucia sytości. Możemy jednak zbłądzić sposobem, w jaki odpowiadamy na te potrzeby: zbyt często bezmyślnie sięgamy po fast food, poświęcając wartości odżywcze na rzecz wygody. Rozpoczyna to straszny cykl pustki i niestabilności. Możemy pochłaniać wielkie ilości jedzenia i wciąż pragnąć więcej.

W warunkach idealnych po zjedzeniu czegoś mózg wysyła sygnał do żołądka mówiący, że już wystarczy jedzenia. W tym strasznym cyklu uzależnienia od śmieciowego jedzenia nigdy nie przyswajamy wartości odżywczych potrzebnych do wysłania tego sygnału, więc wciąż jemy. Nikt przecież nie rzuca się z szalem na miskę marchewek!

Do tego cyklu dochodzi również element emocjonalny. Kiedy nie jesteśmy odpowiednio odżywieni, stajemy się oswiali. Brakuje nam energii, wstydzimy się z powodu braku kontroli, blokujemy się i jesteśmy sfrustrowani. Im dłużej to trwa,

tym mniej mamy wiary w to, że uda nam się przerwać ten cykl.

Niezależnie od tego, jak długo cierpisz z powodu zaburzonego i niekontrolowanego jedzenia, chcę, abyś wysłuchał mojej obietnicy: Możesz w pełni uciec od tego uzależniającego cyklu i całkowicie odmienić swoje życie, zdrowie i nawyki żywieniowe w sposób, którego zapewne możesz sobie nie wyobrazić. Potrzeba na to czasu. To proces. Ale to może zadziałać, i tak się stanie, jeśli oświadczysz sobie: „Nie będę cierpiał w ten sposób przez resztę mojego życia. Pewnego dnia będę od tego wolny. Jestem zdeterminowany i otwarty na naukę tego, co muszę wiedzieć, aby o siebie zadbać”.

Pamiętaj, że ja też byłam uzależniona od śmieciowego jedzenia. Jadłam je codziennie przez pięć lat. Cokolwiek to było, jadłam to! Pizza, burgery i frytki, taco, ciasta, ciastka, czekolada, żelki, chipsy, czerwona lukrecja. Nie zapominamy tu o smażonych lodach. Nie tylko jadłam to codziennie, dosłownie to pożerałam. Przejadałam się, zawsze jadłam do momentu, aż się czułam bardzo źle. Kiedy mój układ pokarmowy przestawał prawidłowo funkcjonować, brałam środki na przeczyszczenie. Moja sytuacja była tragiczna.

U ciebie może to wyglądać inaczej niż u mnie. Możesz objadać się ze względu na stres, przejadać się albo

być osobą, która „uzdrowia się” jedzeniem, kiedy nie chce czuć się źle. Jedzenie może nas oglupić. Ważne jest, aby zrozumieć, kiedy używamy śmieciowego jedzenia w tym celu. Pełne pokarmy mogą pomóc nam uzdrowić swoje życie, zmniejszyć stres i poczuć się lepiej, ale jest coś jeszcze. Odżywiamy się nie tylko jedzeniem. Karmimy się i otrzymujemy energię z tlenu, światła słonecznego, połączenia ze Źródłem (nazwij to Bogiem, Duchem, duszą, jak ci wygodniej) oraz naszym połączeniem z ludźmi: społecznością, przyjaciółmi, rodziną i oczywiście z samym sobą. Jeżeli brakuje którejs z tych rzeczy, czujemy, że brakuje nam równowagi. Wtedy właśnie wielu z nas szuka wsparcia, miłości i energii w śmieciowym jedzeniu. Najzwyczajniej w świecie szukamy tego w złym miejscu.

Kiedy podejmiesz decyzję o zakończeniu swojego uzależnienia, tak się stanie. Zerwałam ze swoim nałogiem, postanawiając jeść przez 365 dni tylko takie pokarmy, które ziemia dostarcza naturalnie. Miałam taką zasadę: Jedz to, na co masz ochotę, upewnij się tylko, że jest to najbardziej naturalny wariant tego pokarmu. Jeżeli przeważnie zjadasz całe opakowanie ciastek, pozwól sobie zjeść całą partię Surowych rozpuszczających się w ustach ciasteczek czekoladowych. W ten sposób otrzymujesz białko, witaminy, minerały i inne substancje odżywcze z ciastek i dodatkowo czujesz się bardziej syty. Tak długo, jak będziesz wiedział, że jesteś na dobrej drodze do zdrowszego życia, tak długo będziesz miał spokój.



## ***Podążaj za swoimi zachciankami***

Kiedy najdzie cię wielka ochota, aby zjeść jakieś śmieciowe jedzenie, zrób sobie pięciominutową przerwę od tego, co robisz, zamknij oczy, zrelaksuj się i oddychaj. Daj sobie trochę czasu, by zrozumieć, jak się czujesz, i zadbaj o siebie, nie karcąc się za to, co poczułeś. Pogódź się z tym, co jest.

Jeżeli masz ochotę na chipsy ziemniaczane, usprawnij to i sięgnij po paczkę organicznych, żeby czuć się mniej winnym później. Zwolnij i delektuj się nimi. Możesz czerpać pełną radość z tej chwili. W trakcie jedzenia używaj afirmacji „Akceptuję siebie”.

Jeżeli będziesz zwracał uwagę na swoje zachcianki i spełniał je, stosując usprawnienia lub przepisy z tej książki, zauważysz, że odstawienie śmieciowego jedzenia jest łatwe. Zaskoczysz się, kiedy już zobaczysz, ile masz możliwości do wyboru. Jak przy takim czymś ktoś może czuć się ograniczony?

## ***10-dniowy poradnik zrywania z uzależnieniem od śmieciowego jedzenia***

Używaj tego wzoru codziennie przez 10 dni. Jeżeli wciąż będziesz głodny, zjedz ananas, migdały ziemne, orzechy włoskie, jeżyny lub pestki słonecznika. Pamiętaj, że im więcej dasz ciału substancji odżywczych, tym mniej będzie ci się chciało sięgać po śmieciowe jedzenie.

**Każdy dzień rozpocznij od Wody cytrynowej i świeżego soku. Wybierz któryś z tych:**

- Zielona lemoniada
- Superzielenina
- Niszczyciel tłuszczu
- Sok z buraków

**Na śniadanie wybierz któryś z tych przepisów:**

- Smoothie czekoladowo-orzechowe z owocami leśnymi
- Smoothie truskawkowe
- Smoothie z ananasa i papai
- Smoothie czekoladowe z masłem orzechowym

**Na poranną przekąskę wybierz któryś z tych przepisów:**

- Surowe rozplywające się w ustach ciasteczka czekoladowe
- Surowe trzyskładnikowe kulki czekoladowe
- Miniserniki z orzechami nerkowca

**Na lunch wybierz któryś z tych przepisów:**

- Czteroskładnikowa sałatka ziołowa
- Rybne tacos
- Smażone warzywa

**Na popołudniową przekąskę wybierz któryś z tych przepisów:**

- Koktajl czekoladowy
- Podstawowe frytki
- Makaron z czarnej fasoli z salsą

**Na obiad wybierz któryś z tych przepisów:**

- Superpożywna sałatka z jarmużem
- Piersi z kurczaka z migdałową skórką
- 10-minutowe hamburgery z wołowiną

**Na deser wybierz któryś z tych przepisów:**

- Lody błyskawiczne
- Miska smoothie
- Surowy placek z jabłkami

**Godzina po obiedzie:**

- Napój gliniany lub glinka bentonitowa w kapsułce

**Przed snem:**

- Herbata imbirowa (na poprawę trawienia i powstrzymanie zachcianek)





**Jesteś zabiegany?**

**Brak Ci czasu na gotowanie w domu?**

**Chciałbyś odżywiać się zdrowiej, ale wydaje Ci się to zbyt czasochłonne?**

Możesz jeść zdrowe i naturalne posiłki, poświęcając na ich przygotowanie dosłownie chwilę. A dokładnie **10 minut** (albo i mniej).

Znajdziesz tu ponad 100 przepisów kulinarnych, dzięki którym dostarczysz organizmowi niezbędnych witamin, minerałów i mikroelementów. Niezależnie od tego, czy jesz mięso czy jesteś wegetarianinem, niniejsza książka zawiera informacje o sokach, koktajlach, sałatkach, przystawkach, deserach i innych potrawach, które zasmakują każdemu podniebieniu. Poznasz również wiele wskazówek dotyczących prawidłowego odżywiania i pozbywania się toksycznych nawyków.

**Dzięki poradom z tej publikacji:**

- zerwiesz z uzależnieniem od śmieciowego jedzenia,
- odkwasisz i oczyścisz organizm,
- stracisz zbędne kilogramy,
- wzmocnisz odporność,
- pozbędziesz się stanów zapalnych,
- uaktywnisz mechanizmy samonaprawcze organizmu,
- zwiększysz swoją masę mięśniową,
- odzyskasz czystą, gładką i promienną cerę.

**Szybki przepis na zdrowie!**



Patroni: