



# Dieta AIP

**JEST DLA CIEBIE JEŚLI:**



Cierpisz na chorobę autoimmunizacyjną.



Chcesz wprowadzić chorobę autoimmunologiczną w stan remisji i wyciszyć stan zapalny.



Chcesz maksymalnie wspomóc parametry zdrowotne oraz pracę układu odpornościowego.



Nie cierpisz na chorobę autoimmunizacyjną, ale szukasz skutecznej i efektywnej diety redukcyjnej.



Chcesz zbudować zdrowe nawyki żywieniowe.

# Dieta AIP

**NIE JEST DLA CIEBIE JEŚLI:**



Masz alergię i nietolerancję pokarmową.



Masz alergię wziewną.  
Niektóre produkty zawarte w jadłospisie mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z alergenami wziewnymi.



Jesteś osobą o wysokim stopniu aktywności.  
Wówczas, ilość i forma węglowodanów zawartych w jadłospisie diety AIP może nie być wystarczająca, aby zrekompensować zasoby energetyczne organizmu.



W powyższych przypadkach należy skorzystać z indywidualnie dopasowanego planu żywieniowego lub porady dietetycznej.

# Dieta AIP

## CO OTRZYMUJESZ STOSUJĄC TEN JADŁOSPIS

Zdrową, urozmaiconą  
i prawidłowo zbilansowaną dietę.

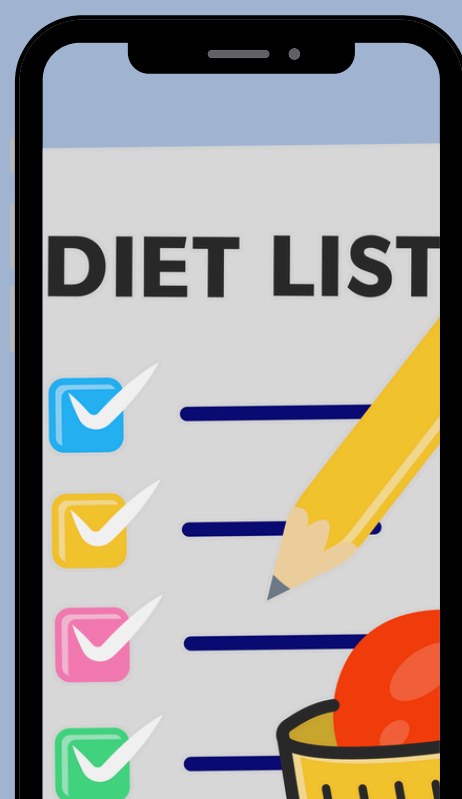
Dietę, która zapewnia wysokie uczucie sytości.

Odpowiednio zbilansowaną dietę  
opartą na zasadach  
protokołu autoimmunologicznego.

Jadłospis na 7 dni,  
który możesz stosować  
przez cały miesiąc.

Jeden posiłek  
na słodko dziennie.

Smaczne, sprawdzone dania.  
Łatwe w przygotowaniu  
i szybkie przepisy.



# Dieta AIP

## LISTA ZAKUPÓW NIESTANDAROWYCH

Przed rozpoczęciem stosowania diety zakup:

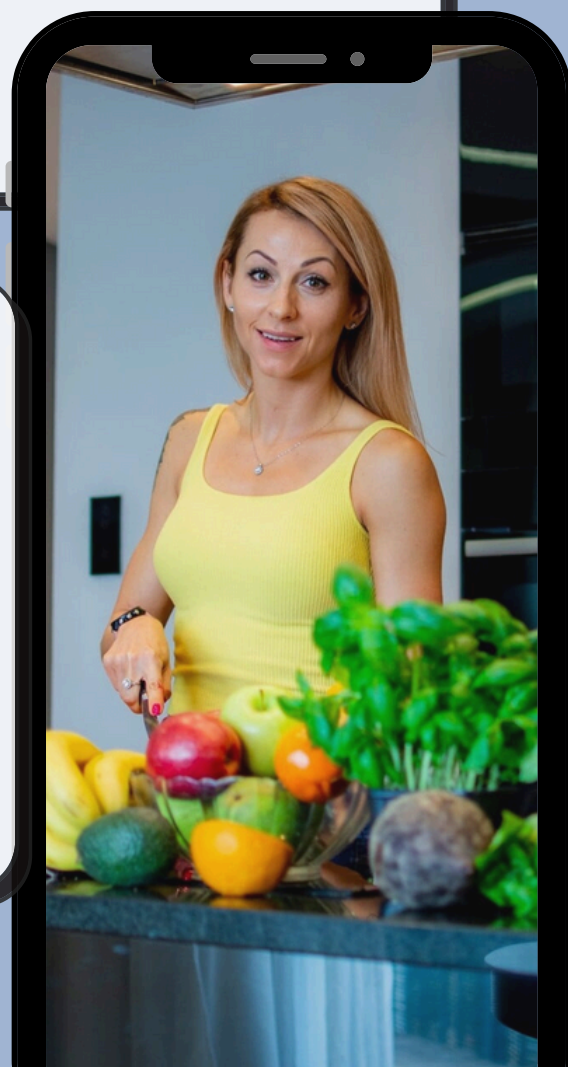
- ✓ Mąka Kokosowa
- ✓ Chipsy Kokosowe  
(można zastąpić wiórkami kokosowymi)
- ✓ Olej kokosowy nierafinowany
- ✓ Guma Guar



Produkty z powyższej listy mogą być trudno dostępne w marketach i osiedlowych sklepach.



Bez problemu zakupisz je w sklepach ekologicznych oraz sklepach ze zdrową żywnością. Zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.



# Dieta AIP

## ZALECENIA

Dietę uzupełnij w suplementy:

-Witamina D: 2000 ug dziennie

-Wapń: 500 mg dziennie

-Enzymy trawienne

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

Wybieraj produkty z bezpiecznych źródeł.  
Żywność nie powinna zawierać dodatków chemicznych,  
konserwantów, sterydów i antybiotyków.

Owoce i warzywa kupuj na lokalnych  
targach i bazarkach.  
Staraj się sięgać po świeże produkty,  
formy mrożonej używaj w ostateczności  
np. w sezonie zimowym.

Ogranicz kontakt z toksynami w życiu  
codziennym. Obecność toksyn zaburza  
pracę gospodarki hormonalnej.  
Największe zagrożenie niesie ze sobą  
ekspozycja na bisfenol (BPA)  
oraz metale ciężkie zawarte  
w żywności, suplementach,  
produktach higieny osobistej.

