



# Dieta AIP

**JEST DLA CIEBIE JEŚLI:**



Cierpisz na chorobę autoimmunizacyjną.



Chcesz wprowadzić chorobę w stan remisji i wyciszyć stan zapalny.



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



Potrzebujesz urozmaiconej diety, opartej na łatwo dostępnych produktach.



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 ujętych w jadłospisie diety AIP może nie być wystarczająca aby zrekompensować zasoby energetyczne organizmu.



W powyższych przypadkach należy skorzystać z indywidualnie dopasowanego planu żywieniowego.

# Dieta AIP

**CO OTRZYMUJESZ STOSUJĄC  
MÓJ JADŁOSPIS**

Zdrową, urozmaiconą  
i prawidłowo zbilansowaną dietę.

Dietę, która zapewnia wysokie uczucie sytości.

Jeden posiłek  
na słodko dziennie.

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

Łatwe w przygotowaniu  
i szybkie przepisy.

Smaczne, sprawdzone  
przeze mnie dania.

[www.zdrowamicha.media.pl](http://www.zdrowamicha.media.pl)

**DIET LIST**



# Dieta AIP

## LISTA ZAKUPÓW NIESTANDAROWYCH

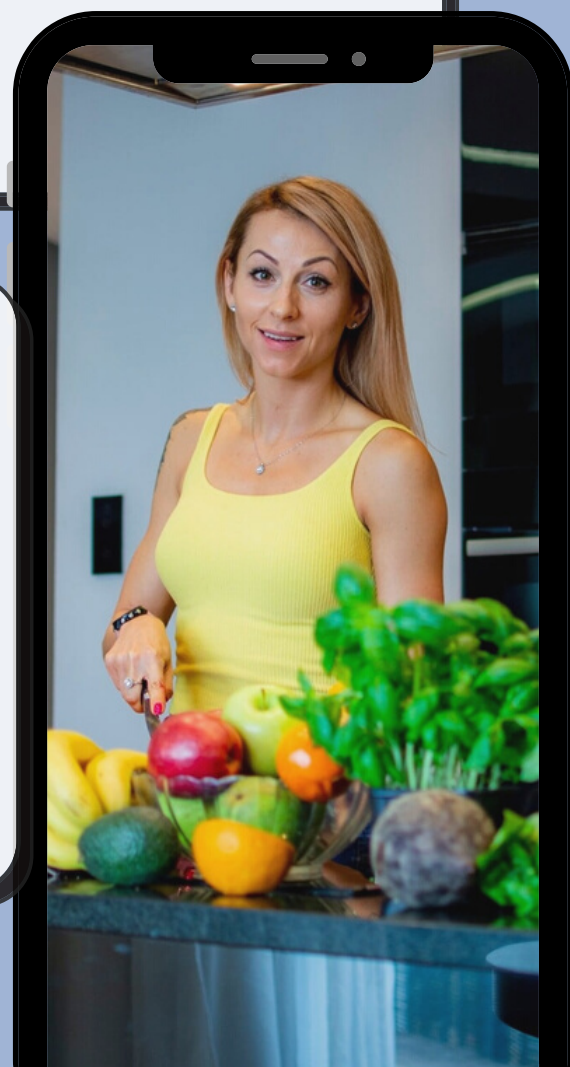
Przed rozpoczęciem stosowania diety zakup:

- ✓ 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: 2000ug dziennie  
-Wapń: 500mg 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,  
mrożonych 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.

