

Maria-Paula Carrillo • Katie McKee

# DIETA DASH

## DLA ZDROWEGO SERCA

**100** prostych i szybkich dań, aby trwale obniżyć ciśnienie krwi i poprawić zdrowie serca



# DIETA DASH

DLA ZDROWEGO SERCA

Maria-Paula Carrillo · Katie McKee

# DIETA DASH

DLA ZDROWEGO SERCA

100 prostych i szybkich dań, aby trwale obniżyć ciśnienie krwi i poprawić zdrowie serca



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-121-4

Tytuł oryginału: *DASH Diet Meal Prep: 100 Healthy Recipes and 6 Weekly Plans*

Copyright © 2020 Callisto Publishing LLC  
First Published in English by Callisto Publishing LLC  
Zdjęcia: © Antonis Achilleos, 2020

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025  
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 jakiegokolwiek 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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 – [vitalni24.pl](mailto:vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](https://wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [superodzywianie.pl](https://superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

**MARIA-PAULA:**

*Chrisowi, mojemu mężowi, największemu kibicowi i niezawodnemu wsparciu; mojej mamie, Marii-Pauli, która każde danie przygotowuje z ogromną miłością i wyczuciem smaku; oraz moim córkom, Victorii i Sophii, które spróbowały każdego dania i zawsze będą inspiracją do tworzenia zdrowych potraw oraz dbania o zdrowy styl życia.*

---

---

**KATIE:**

*Mojej mamie, Kiki, która zawsze gromadzi wszystkich przy rodzinnym stole; moim ciotkom, Sue i Julie, które zbudowały wspólnotę wokół smacznego jedzenia; mojej babci, Trini, która zawsze miała dla nas coś pysznego; oraz Seanowi i Milo, którzy nie tylko próbowali tych dań, ale też ochoczo zmywali naczynia.*

# SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	8
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA: DIETA DASH – TO PROSTE!</b>	11
<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Gotowi na DASH	13
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Czym jest przygotowanie posiłków na zapas (i dlaczego idealnie pasuje do diety DASH)?	25
<b>CZĘŚĆ DRUGA: PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW W DIECIE DASH</b>	37
Przygotowanie posiłków – tydzień 1.	38
Przygotowanie posiłków – tydzień 2.	47
Przygotowanie posiłków – tydzień 3.	56
Przygotowanie posiłków – tydzień 4.	68
Przygotowanie posiłków – tydzień 5.	81
Przygotowanie posiłków – tydzień 6.	93
<b>CZĘŚĆ TRZECIA: DODATKOWE PRZEPISY I INSPIRACJE</b>	109
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Śniadania	111
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Przekąski i dodatki	131
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Sałatki i zupy	149
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Dania wegetariańskie	167
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Ryby i owoce morza	191
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Dania z drobiu i innych mięs	209
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Sosy, dressingi i desery	235
<i>Konwersje miar</i>	249
<i>Bibliografia</i>	251
<i>Podziękowania</i>	252
<i>O Autorkach</i>	254

# WPROWADZENIE

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie może stanowić prawdziwe wyzwanie. Przy natłoku zawodowych i osobistych obowiązków, a w wielu przypadkach także tych związanych z wychowywaniem dzieci, znalezienie czasu na zakupy spożywcze, gotowanie i wspólne posiłki przy stole często wydają się niemal niemożliwe. Jako dietetyczki doskonale wiemy, jak wiele korzyści niesie ze sobą zdrowe odżywianie. Jako matki wiemy również, jak je wprowadzić w życie.

---

Nie rozwiążemy wszystkich twoich problemów związanych z odżywianiem, ale możemy pomóc ci uporządkować dietę w ujęciu tygodniowym, proponując przepisy na zdrowe dania, przygotowując listy zakupów, podsuwając instrukcje krok po kroku i zapewniając ci dużą dawkę wsparcia. Będąc specjalistkami w obszarze zdrowego odżywiania, poznałyśmy naukowe podstawy diety DASH i wiemy, jak bardzo może ona poprawić twoje zdrowie. Wierzymy też, że upraszczanie codziennego gotowania dzięki planowaniu posiłków jest kluczem do budowania trwałych nawyków żywieniowych. Mamy nadzieję, że ta książka pomoże ci wypracować zdrowszy styl życia – taki, który będzie pasował do twojego rytmu i przyniesie korzyści dla całej rodziny.

Jedną z największych zalet diety DASH jest jej elastyczność. Uwzględnia wszystkie pięć grup produktów spożywczych i zawiera wiele składników, które zapewne już lubisz. To świetna droga do zdrowszego odżywiania, a kierunek, w którym pójdziesz, zależy wyłącznie od ciebie. Jako dietetyczki chcemy pomóc ci czerpać radość z jedzenia, które kochasz, tyle że w zdrowszej odsłonie. Dietę DASH dopasuj do własnych potrzeb i upodobań, aby miała ona sens wyłącznie dla ciebie. Obie mamy własne podejście do odżywiania – i to właśnie czyni nasz duet wyjątkowym.

Katie to realistka i sceptyczka – zanim uwierzy w naukowe stwierdzenie, chce poznać konkretne badania. Wyznacza sobie ambitne cele, konsekwentnie nad nimi pracuje i inspiruje swoich bliskich, by również wprowadzali korzystne zmiany w swoim życiu. Maria-Paula to ekspertka w zakresie alergii pokarmowych, dolegliwości żołądkowo-jelitowych i żywienia dzieci. W swojej praktyce przekłada wiedzę naukową na realne, skuteczne rozwiązania dla całych rodzin. Katie ceni prostotę w kuchni i szuka inspiracji w kalifornijskim stylu życia. Stara się wprowadzać swojego przedszkolaka, Milo, w świat nowych smaków z nadzieją, że przekaże mu swoją miłość do zdrowego odżywiania. Jak na razie idzie jej całkiem nieźle. Maria-Paula głęboko wierzy, że w zdrowej diecie znajdzie się miejsce na wszystkie produkty, o ile zachowamy równowagę podczas gotowania posiłków i przy doborze przekąsek. Jako mama dwóch córek, Victorii i Sophii, stara się odejść od zbyt dosłownego podejścia do „diety” i zamiast tego promować to, w którym jedzenie jest źródłem zdrowych składników odżywczych, siły, energii.

Katie traktuje dietę DASH jako naukę, która daje motywację nawet wtedy, gdy brakuje sił na kolejne przygotowania posiłków. Maria-Paula przede wszystkim ceni jej walory smakowe – to one decydują, czy sięgniemy po raz kolejny po to samo danie. Wierzy, że budowanie pewności siebie podczas kuchennych zmagani i elastyczne podejście do przepisów stanowią klucz do sukcesu. W tej książce znajdziesz głosy dwóch zupełnie różnych dietetyczek o odmiennych doświadczeniach, które postanowiły połączyć siły. To w rezultacie przyniosło idealne połączenie wartości odżywczych i smaku. Choć się różnimy, łączy nas wspólna wizja: jako dietetyczki, matki, córki i przyjaciółki, wierzymy, że pożywienie odgrywa kluczową rolę w życiu każdego człowieka. Traktujemy je jak lekarstwo i na co dzień widzimy, jak pozytywnie wpływa ono na życie rodzin.

W ostatecznym rozrachunku chodzi o to, by usiąść wspólnie przy stole, niezależnie od tego, czy będzie to szybki posiłek po wieczornym treningu, sympatyczna uczta z przyjaciółmi, czy spokojny, niedzielny obiad. Mamy nadzieję, że ta książka zainspiruje cię do sięgania po dobre jedzenie i dzielenia się nim z tymi, których kochasz.



Salatka cobb z makaronem  
Strona 154



## CZĘŚĆ PIERWSZA

# DIETA DASH – TO PROSTE!

Ludzie często podchodzą do nowej diety z lękiem i niepewnością. W przypadku diety DASH nie ma jednak powodów do obaw. Jej zasady są w dużej mierze znajome i intuicyjne. Choć zaleca się ją osobom z nadciśnieniem, przynosi korzyści niemal każdemu. DASH nie odbiega znacząco od zaleceń zawartych w aktualnych wytycznych żywieniowych. A gdy wdrożysz wcześniejsze planowanie i przygotowywanie posiłków, zyskasz jeszcze większą kontrolę zarówno nad tym, co jesz, jak i nad domowym budżetem. W tej części przedstawimy ci solidne podstawy naukowe diety DASH oraz wyposażymy cię w narzędzia i składniki niezbędne do osiągnięcia długofalowego sukcesu.

## GOTOWI NA DASH

Mówiąc najprościej, dieta DASH to elastyczny sposób odżywiania oparty na spożywaniu produktów ze wszystkich pięciu podstawowych grup żywności: owoców, warzyw, nabiału, zbóż i źródeł białka. DASH koncentruje się na żywności nieprzetworzonej, ponieważ pełnowartościowe produkty dostarczają znacznie więcej składników odżywczych niż suplementy. Niektóre składniki odżywcze działają jeszcze lepiej, gdy spożywa się je w jednym posiłku. Na przykład witamina C z owoców pomaga wchłaniać żelazo z mięsa lub warzyw liściastych. Podobnie, gdy spożywasz jogurt razem z produktami pełnoziarnistymi, probiotyki w jogurcie łączą się z prebiotykami obecnymi w zbożach, wzajemnie wzmacniając swoje działanie, co zwiększa wartość odżywczą posiłku. Oba te składniki wspierają rozwój korzystnej flory bakteryjnej w jelitach.

W tym rozdziale przyjrzymy się naukowym podstawom diety DASH, by zrozumieć, dlaczego od lat jest ona zalecana przez lekarzy i dietetyków. Przełożymy teorię na praktykę, pomagając ci wybierać bardziej wartościowe produkty spożywcze, odpowiednie przyprawy i zdrowsze techniki kulinarne. Na koniec skupimy się na tym, które składniki warto włączać do codziennego menu, a których lepiej unikać przy komponowaniu posiłków. Dzięki lepszemu zrozumieniu, dlaczego warto wybrać dietę DASH i jak łatwo można ją wprowadzić, będziesz na dobrej drodze do zdrowszego stylu życia i zauważysz pierwsze pozytywne efekty szybciej, niż się spodziewasz.

## CZYM JEST DIETA DASH?

---

DASH to angielski skrót od *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, czyli „plan żywienia pomagający leczyć nadciśnienie”. To model odżywiania opracowany z myślą o zapobieganiu i leczeniu wysokiego ciśnienia krwi oraz wspieraniu zdrowia serca. Według organizacji Centers for Disease Control and Prevention (CDC), co trzeci dorosły Amerykanin, czyli około 75 milionów osób, cierpi na nadciśnienie, a kolejny co trzeci ma ciśnienie krwi powyżej normy. Wysokie ciśnienie krwi nazywane jest „cichym zabójcą”, ponieważ często nie daje żadnych widocznych objawów. Nieleczone może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak uszkodzenia nerek, zawał serca, niewydolność serca czy udar mózgu. Redukcja czynników ryzyka, w tym modyfikacja sposobu odżywiania, może skutecznie obniżyć ciśnienie krwi. Dieta DASH to doskonały punkt wyjścia.

Dieta DASH została opracowana przez National Heart, Lung, and Blood Institute i oparta jest na ponad 20 latach badań naukowych. Testowano ją na różnych grupach, w tym na osobach często pomijanych w tradycyjnych badaniach klinicznych, takich jak Afroamerykanie czy kobiety. Główne założenia diety DASH obejmują redukcję spożycia sodu oraz zwiększenie podaży potasu, magnezu, wapnia, błonnika i białka. Jej zalecenia obejmują:

- spożywanie dużej ilości warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, niskotłuszczowego lub beztłuszczowego nabiału, a także roślin strączkowych, orzechów, chudego drobiu i ryb;
- ograniczenie produktów wysokosodowych, słodczy, słodzonych napojów oraz niektórych rodzajów czerwonego mięsa.

Jedną z największych zalet diety DASH jest jej przystępność – zalecane produkty to często te, które już masz w swojej kuchni. Dieta ta ściśle odpowiada ogólnoswiatowemu wytycznym żywieniowym, w tym tych dla Amerykanów, znanych pod nazwą MyPlate. Co więcej, DASH może przynieść efekty już po krótkim czasie. U niektórych osób ciśnienie krwi obniża się o kilka punktów już w ciągu dwóch tygodni, a w perspektywie dłuższego czasu spada do poziomu, który znacząco redukuje ryzyko wielu chorób.

## KORZYŚCI ZDROWOTNE DIETY DASH

---

Dieta DASH od lat cieszy się uznaniem lekarzy, dietetyków i innych specjalistów do spraw zdrowia. Jest dobrze przebadana, łatwa do wdrożenia, skuteczna

i zrównoważona. DASH to nie moda ani chwilowy trend, lecz sprawdzony plan zdrowego odżywiania, który przynosi korzyści zarówno teraz, jak i w przyszłości. To zatem jeden z wielu powodów, dlaczego dieta DASH rok po roku zajmuje czołowe miejsca w rankingach najlepszych diet ogólnych według *US News & World Report*. Oto niektóre z jej głównych zalet:

**Obniża ciśnienie krwi.** Dieta DASH dostarcza dużych ilości kluczowych składników odżywczych, które wspomagają regulację ciśnienia krwi, w tym potasu, magnezu, wapnia, białka i błonnika. Dziesięciolecia badań wykazały, że stosowanie tej diety może obniżyć ciśnienie krwi zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów z nadciśnieniem. Efekt ten jest jeszcze silniejszy przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia sodu.

**Zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory.** Badania opublikowane w *Journal of Research in Medical Sciences* wykazały, że osoby stosujące dietę DASH mają niższe ryzyko niektórych nowotworów, w tym raka jelita grubego i raka piersi.

**Zmniejsza ryzyko cukrzycy.** Według analizy przedstawionej w *Diabetes Spectrum*, DASH nie tylko pomaga kontrolować ciśnienie krwi, ale również sprzyja utracie masy ciała, poprawie wrażliwości na insulinę i obniżeniu poziomu cholesterolu.

**Obniża ryzyko osteoporozy.** Minerale preferowane w diecie DASH, zwłaszcza wapń i potas, mają również korzystny wpływ na zdrowie kości. W połączeniu z białkiem i witaminą D, obecnymi w wielu przepisach zgodnych z zasadami DASH, tworzą solidną podstawę dla profilaktyki osteoporozy.

**Zmniejsza ryzyko chorób serca.** Dieta DASH działa ochronnie na układ sercowo-naczyniowy, zmniejszając ryzyko chorób wieńcowych, udaru mózgu i niewydolności serca. Pomaga również w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu (LDL).

**Wspomaga odchudzanie.** Chociaż dieta DASH nie została opracowana z myślą o redukcji masy ciała, jej niskokaloryczne, bogate w białko i błonnik produkty pomagają w kontrolowaniu głodu i utrzymaniu sytości. Ograniczenie wysokotłuszczowych i wysokocukrowych produktów sprzyja zrzuceniu zbędnych kilogramów.

## WYTYCZNE DIETY DASH

---

Dieta DASH jest bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, źródła chudego białka oraz niskotłuszczowy lub beztłuszczowy nabiał. U jej podstaw leży wybór pełnowartościowych produktów z wszystkich pięciu grup żywności, co pozwala dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, wspomagających zarówno utratę masy ciała, jak i obniżenie ciśnienia krwi w naturalny sposób. Badania pokazują także istotne korzyści z ograniczenia sodu – im mniejsze jego spożycie, tym bardziej skuteczny efekt w postaci niższego ciśnienia krwi. Nie chodzi jednak o całkowitą eliminację soli czy rezygnację z ulubionych smaków. Skupiając się na kilku prostych zmianach, możesz skutecznie osiągnąć swoje cele zdrowotne. Oto najlepsze praktyki stosowane w diecie DASH:

**Dodaj orzechy, pestki i rośliny strączkowe.** Te produkty stanowią doskonałe źródło magnezu, potasu i białka. Dodatkowo zawierają dużo błonnika, fitozwiązków i zdrowych tłuszczów, włącznie z jednonienasyconymi i kwasami omega-3.

**Wybieraj źródła chudego białka.** Chude mięso, drób i ryby dostarczają wielu niezbędnych składników: witamin z grupy B, witaminy E, żelaza, cynku i magnezu. Białko zwierzęce jest produktem pełnowartościowym – zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy. Unikaj natomiast produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, by utrzymywać właściwy poziom cholesterolu.

**Zwracaj uwagę na kalorie pochodzące z nabiału.** Nabiał to doskonałe źródło wapnia, potasu i magnezu, czyli minerałów wspomagających regulację ciśnienia krwi. Zawiera również wysokiej jakości białko. Badanie opublikowane w *American Journal of Clinical Nutrition* wykazało, że włączenie nawet pełnotłustego nabiału nie zaszkodziło zdrowiu serca. Wybór wersji niskotłuszczowych ma sens głównie przy kontrolowaniu kaloryczności diety.

**Jedz więcej warzyw i owoców.** Codzienne spożywanie warzyw i owoców dostarcza niezbędnych składników odżywczych, takich jak potas, błonnik, kwas foliowy, beta-karoten (witamina A) i witamina C. Produkty roślinne zawierają również przeciwutleniacze i fitozwiązki, które chronią organizm i zmniejszają zapadalność na choroby przewlekłe.

**Ogranicz spożycie sodu.** Wiele osób myśli, że sól i sód to to samo, ale to nie do końca prawda. Sód to pierwiastek mineralny, który jest jednym ze składników soli. Natomiast sól to chlorek. Dieta DASH przynosi najlepsze efekty, gdy ograniczysz spożycie soli do maksymalnie 2300 mg dziennie (ok. 1 łyżeczki), a dla niektórych osób jeszcze mniej – do 1500 mg (ok. ¾ łyżeczki). Jeśli nie wiesz, jaki poziom sodu jest odpowiedni dla ciebie, skonsultuj się z lekarzem.

**Ogranicz cukier i alkohol.** Najłatwiej pozbyć się cukru, rezygnując ze słodyczy i alkoholu. Ogranicz spożycie słodyczy do maksymalnie pięciu porcji tygodniowo. Alkohol również może podnosić ciśnienie krwi. Wytyczne dietetyczne dla Amerykanów zalecają, by mężczyźni nie przekraczali dwóch drinków dziennie, a kobiety jednego.

## PODSTĘPNY SÓD

Sód naturalnie występuje w niektórych produktach, takich jak mleko, seler czy buraki, ale ponad 75% spożycia tego pierwiastka pochodzi z przetworzonej i pakowanej żywności oraz dań serwowanych w restauracjach. Według danych American Heart Association (AHA) tylko około 11% sodu pochodzi z solniczki na kuchennym stole. Produkty szczególnie bogate w sód, tzw. „słona szóstka” AHA, to:

- pieczywo i bułki,
- burrito i tacos,
- wędliny i mięsa peklowane,
- pizza,
- kanapki,
- zupy.

W sklepie warto wybierać wersje bez dodatku soli i zawsze porównywać etykiety, zwracając uwagę na zawartość sodu. Nie zapomnij też analizować ich pod kątem wielkości porcji, aby zachować odpowiednie przeliczniki. Etykiety warto też sprawdzać pod kątem cukru, który, choć pełni funkcję naturalnego konserwantu, często znajduje się w wielu przetworzonych produktach.

## CO JEŚĆ (A CZEGO NIE JEŚĆ) W DIECIE DASH

GRUPA ŻYWNOŚCI / JEDZ BEZ OGRANICZEŃ	JEDZ Z UMIAREM	UNIKAJ LUB OGRANICZ
<p><b>NABIAŁ</b> Mleko odtłuszczone i zawierające 1% tłuszczu, ser o niskiej zawartości tłuszczu i odtłuszczony, jogurt o niskiej zawartości tłuszczu i odtłuszczony, twarożek wiejski o niskiej zawartości tłuszczu i odtłuszczony, ser ricotta o niskiej zawartości tłuszczu i odtłuszczony, serek śmietankowy odtłuszczony, śmietana odtłuszczona</p>	<p>Mleko o zawartości 2% tłuszczu (240 ml), serek śmietankowy o niskiej zawartości tłuszczu (łyżka stołowa), śmietana o niskiej zawartości tłuszczu (łyżka stołowa)</p>	<p>Mleko pełnotłuste, ser pełnotłusty, śmietana, serek śmietankowy, jogurt pełnotłusty (jeśli liczysz kalorie; więcej informacji na stronie 15)</p>
<p><b>OWOCE</b> Cytrusy, owoce jagodowe, banany, winogrona, melony, ananasy, mango, brzoskwinie, morele, jabłka, gruszki, śliwki, kiwi</p>	<p>Awokado (½), bakalie (½ szklanki)</p>	<p>Brak</p>

<b>GRUPA ŻYWNOSCI / JEDZ BEZ OGRANICZEŃ</b>	<b>JEDZ Z UMIAREM</b>	<b>UNIKAJ LUB OGRANICZ</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b> Chleb pełnoziarnisty i pieczywo pełnoziarniste, pełnoziarniste płatki śniadaniowe, kielki pszenicy, brązowy ryż, kasza bulgur, kuskus pełnoziarnisty, komosa ryżowa, płatki owsiane	Biały chleb (kromka), biały makaron (½ szklanki ugotowanego), biały ryż (½ szklanki ugotowanego)	Płatki zbożowe z dodatkiem cukru, pączki, słodkie wypieki, ciasta, ciastka, tarty
<b>TŁUSZCZE I OLEJE</b> Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej roślinny	Masło (łyżeczka), majonez (łyżeczka), dressing do sałatek (łyżeczka)	Olej kokosowy, olej palmowy, smalec, margaryna
<b>BIAŁKA</b> Chude mięso drobiowe, ryby, jaja, fasola, rośliny strączkowe, tofu	Orzechy i pestki (⅓ szklanki orzechów, 2 łyżki pestek, 2 łyżki masła orzechowego), czerwone mięso (maks. 170 g)	Bekon, kiełbasa, hot dogi, wędliny oraz produkty wędzone, peklowane lub marynowane
<b>WARZYWA</b> Pomidory, marchew, cukinia, brokuły, warzywa liściaste, grzyby, fasolka szparagowa, kapusta, kalafior, szparagi, brukselka, cebula	Dyńia (½ szklanki), kukurydza (½ szklanki), zielony groszek (⅔ szklanki)	Brak

**Sięgaj po owoce morza.** Owoce morza są doskonałym źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3. Spożywanie około 225 g różnych rodzajów owoców morza tygodniowo może wspierać zdrowie serca, redukując ryzyko jego chorób, m.in. poprzez obniżenie poziomu trójglicerydów, ograniczenie ryzyka powstawania zakrzepów i zmniejszenie stanów zapalnych.

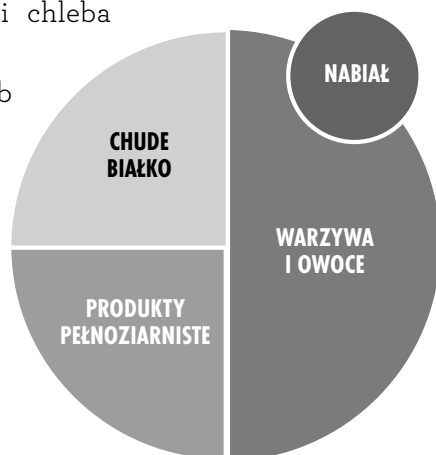
**Zamieniaj produkty rafinowane na pełnoziarniste.** Produkty pełnoziarniste dostarczają błonnika, żelaza oraz witamin z grupy B, które dostarczają organizmowi dużo energii. Wszystkie te składniki wspierają także prawidłowe trawienie, kontrolę masy ciała i zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

**Wybieraj zdrowe tłuszcze zamiast nasyconych.** Postaw na tłuszcze wielonienasycone (PUFA) i jednonienasycone (MUFA), które dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych oraz witaminę E. Znajdziesz je m.in. w rybach, orzechach i olejach roślinnych. Tłuszcze te nie podnoszą poziomu „złego” cholesterolu LDL. Pamiętaj jednak, że zawierają dużo kalorii – od 100 do 120 kcal na porcję (to np. łyżka oliwy z oliwek) – dlatego stosuj je z umiarem.

## JAK DOBRAĆ ODPOWIEDNIĄ PORCJĘ

Zapotrzebowanie kaloryczne zależy od wieku, płci i poziomu aktywności fizycznej. U dorosłych może wynosić od 1600 do 3000 kcal dziennie. Przy diecie 2000 kcal możesz oszacować porcję jedzenia, korzystając z prostych odniesień do swojej dłoni:

- Koniuszek palca to łyżeczka tłuszczu lub oleju
- Pięść to porcja warzyw, owoców, mleka lub jogurtu
- Rozpostarta dłoń to długość kromki chleba lub porcja ryby
- Garść to porcja ryżu, makaronu lub płatków owsianych
- Wnętrze dłoni (bez palców) to porcja mięsa lub drobiu
- Palec wskazujący to odpowiednik paluszka serowego
- Kciuk to łyżka sosu, musztardy czy masła orzechowego



# SUPERPROSTA GRANOLA

Ilość porcji: 8

Czas przygotowania: 10 minut • Czas gotowania: 25 minut

BEZMLECZNE • BEZ JAJEK • WEGETARIAŃSKIE • OPCJA BEZGLUTENOWA (ZOBACZ WSKAZÓWKĘ) • OPCJA WEGAŃSKA (ZOBACZ WSKAZÓWKĘ)

Nie obawiaj się przygotowywania domowej granoli – to naprawdę szybkie i nieskomplikowane danie. Co więcej, dzięki temu przepisowi możesz zaoszczędzić trochę pieniędzy oraz kontrolować zawartość soli i cukru. Granola to niezwykle wszechstronny dodatek: możesz ją podawać z jogurtem, owsianką czy sałatką owocową. Doskonale sprawdzi się także jako panierka do pieczonego kurczaka (zobacz przepis na stronie 214) albo jako chrupiąca posypka na szarlotkę.

- 
- ¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin
  - ¼ szklanki miodu
  - ½ łyżeczki zmielonego cynamonu
  - ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
  - ¼ łyżeczki soli
  - 2 szklanki płatków owsianych
  - ½ szklanki posiekanych orzechów włoskich
  - ½ szklanki migdałów
1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia lub silikonową matą. (Ewentualnie możesz delikatnie spryskać formę olejem w sprayu, aby zapobiec przywieraniu granoli).
  2. W dużej misce wymieszaj oliwę, miód, cynamon, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli. Dodaj płatki owsiane, orzechy włoskie i płatki migdałowe. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby składniki równomiernie pokryły się glazurą. Rozprowadź masę na przygotowanej blasze.
  3. Piecz przez około 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstaw do całkowitego ostygnięcia.

- 
- **Przechowywanie:** Podziel na 8 porcji i przechowuj w szczelnie zamkniętych pojemnikach w temperaturze pokojowej do miesiąca lub w zamrażarce do 3 miesięcy. Granolę rozmroź przed podaniem.
  - **Opcja bezglutenowa:** Użyj certyfikowanych bezglutenowych płatków owsianych.
  - **Opcja wegańska:** Zamiast miodu wykorzystaj syrop klonowy.

**Wartość odżywcza na porcję:** Kalorie: 254; Tłuszcz całkowity: 16 g; Węglowodany: 25 g; Błonnik: 3,5 g; Białko: 5 g; Wapń: 38 mg; Witamina D: 0 j.m.; Potas: 163 mg; Magnez: 50 mg; Sód: 73 mg

# WYTRAWNE MISECZKI JOGURTOWE

**Ilość porcji: 4**

**Czas przygotowania: 15 minut**

**BEZ JAJEK • BEZ GLUTENU • WEGETARIAŃSKIE**

Wiele osób kojarzy poranny parfait z czymś słodkim, ale grecki jogurt to doskonała, kremowa i uniwersalna baza również do wersji wytrawnych. Warto przełamać rutynę i sięgnąć po różnorodne smaki, świetnie sprawdzą się buraki, awokado, świeża mięta, a także pieczone marchewki czy bataty w połączeniu z pietruszką i tymiankiem. Taka miska to sprytny sposób, by dostarczyć sobie dodatkowej porcji warzyw już o poranku.

- 
- średni ogórek, pokrojony w kostkę
  - ½ szklanki oliwek Kalamata, bez pestek
  - 2 łyżki świeżego soku z cytryny
  - łyżka oliwy z oliwek extra virgin
  - łyżeczka suszonego oregano
  - ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
  - 2 szklanki jogurtu greckiego bez tłuszczu
  - ½ szklanki migdałów

1. W małej misce wymieszaj drobno pokrojony ogórek, oliwki, sok z cytryny, oliwę z oliwek, suszone oregano i szczyptę świeżo zmielonego czarnego pieprzu.
2. Wlej jogurt grecki w równych porcjach do 4 pojemników na żywność. Wierzch posyp przygotowaną mieszanką ogórkowo-oliwkową i garścią prażonych migdałów.

- 
- **Przechowywanie:** Szczelnie zamknij pojemniki i przechowuj w lodówce do 5 dni.
  - **Wskazówka dotycząca składników:** Do tej wersji jogurtu możesz dodać również resztki wcześniej przyrządzonych warzyw, które masz w lodówce. To świetny sposób, by ograniczyć marnowanie żywności, zaoszczędzić pieniądze i skrócić czas przygotowania.

**Wartość odżywcza na porcję:** Kalorie: 240; Tłuszcz całkowity: 16 g; Węglowodany: 10 g; Błonnik: 2 g; Białko: 16 g; Wapń: 183 mg; Witamina D: 0 j.m.; Potas: 353 mg; Magnez: 57 mg; Sód: 350 mg



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



wydawnictwovital.pl

## KONIEC CHORÓB SERCA!

Andreas Moritz

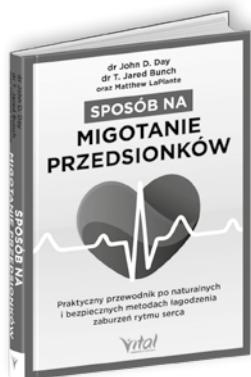


Czy wiesz, że sto lat temu choroby układu krążenia należały do rzadkości? Teraz zbierają obfite żniwo nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale również w Polsce. Według statystyk w 2013 roku choroba wieńcowa odebrała życie aż 41 tys. Polaków. Drugie miejsce zajmują choroby naczyń mózgowych – 33 tys., zawał zaś 15 tys. Dzięki tej książce poznasz podłoże chorób serca, odkryjesz rolę antybiotyków w niewydolności serca oraz dowiesz się jaki wpływ na organizm mają statyny. Autorytet medycyny naturalnej i autor światowych bestsellerów, rozwieje mit „złego” cholesterolu oraz zwróci twoją uwagę na czynni-

ki chorobotwórcze niezwiązane z żywieniem np. brak satysfakcji z pracy czy poczucie nieszczęścia. Z jego pomocą będziesz miał zdrowe serce. Porady od serca!

## SPOSÓB NA MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW

dr John D. Day, dr T. J. Bunch, M. LaPlante



Jeśli cierpisz na migotanie przedsionków i masz problemy zdrowotne związane z chorobami układu krążenia i chorobami autoimmunologicznymi, a także zdrowiem serca, to świetnie trafiłeś. W tej książce znajdziesz bezpieczny sposób na migotanie przedsionków, który nareszcie odmieni twoje życie. Została ona napisana przez lekarzy specjalizujących się w leczeniu migotania przedsionków, chorób układu krążenia, elektrofizjologii serca i zdrowego stylu życia. Prezentuje rewolucyjny sposób na migotanie przedsionków i choroby układu krążenia. Oferuje sprawdzony plan leczenia na zdrowe serce,

który prowadzi do remisji migotania przedsionków bez konieczności ciągłego przyjmowania leków. Twoje serce zasługuje na najlepszą opiekę sprawdzonych specjalistów.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

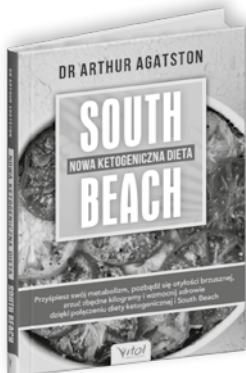


ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



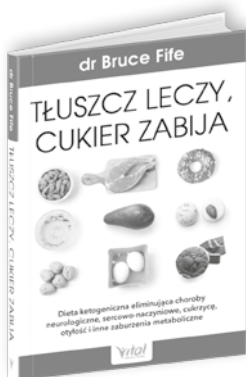
wydawnictwovital.pl

## NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH dr Arthur Agatston



Przed Tobą podręcznik współczesnej wiedzy! Znajduje się w nim opis różnych rodzajów medytacji – od dymnych po medytację OM. Autorka opisała, w jaki sposób w domowym zaciszu możesz pracować z energią czakr. Ujawnia także sposoby wytwarzania i wykorzystywania magicznej biżuterii, ubrań i kosmetyków. Do swoich celów wykorzystasz magię zapachów, olejków i przypraw. Znajdziesz tu również zaklęcia dbające o Twoje sprawy sercowe. Zdobędziesz miłość, odzyskasz ukochanego bądź też skorzystasz z magii seksualnej, która rozpali wasze zmysły. Wspomogą Cię w tym najskuteczniejsze afrodyzjaki. Sekrety przyszłości ujawnią Ci najefektywniejsze techniki wróżbiarskie, w tym karciane, z wykorzystaniem podręcznik współczesnej wiedzy! Znajduje się w nim opis różnych rodzajów medytacji.

## TŁUSZCZ LECZY, CUKIER ZABIJA dr Bruce Fife



Najpopularniejszy autor propagujący terapię i dietę ketogeniczną udowadnia, że dobre tłuszcze oznaczają dobre zdrowie. Czy wiesz, że spożywanie tłuszczu może ustabilizować poziom cukru we krwi i insuliny oraz pomóc zrównoważyć poziom hormonów? To dzięki tłuszczom możesz uchronić się przed chorobami zakaźnymi i stworzyć zdrowy mikrobiom jelit. Stosowanie diety ketogenicznej może poprawić funkcje trawienne i usunąć stany zapalne. Zapewni też ona więcej substancji odżywczych niż suplementy multiwitaminowe. Choć może wydawać się to dziwne, to spożywanie tłuszczu pomaga zlikwidować nadmiar tkanki tłuszczowej, w tym otyłość brzuszna. Autor obala również mity i stwierdza, że zdrowe tłuszcze chronią przed chorobami serca, cukrzycą oraz demencją. Tłuszcze dla zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



## SŁODYCZE BEZ CUKRU I SŁODZIKÓW

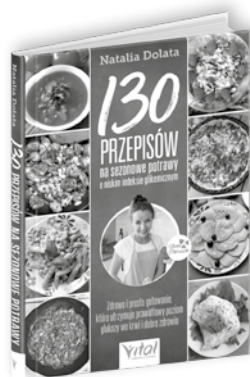
Natalia Dolata



Ta książka napisana przez dietetyczkę pozwoli ci wyeliminować z diety cukier i cieszyć się zdrowymi słodyczami, nawet jeśli zmagasz się z cukrzycą lub insulinoopornością. Zastanawiasz się, jak szybko schudnąć, ale nie masz ochotę na słodycze? To książka jest również dla ciebie. Główną jej częścią są przepisy na 107 deserów (babeczki, ciasta i chlebki, ciasteczka, desery, lody, przekąski). Proponowane dania zaspokoją twoją potrzebę na deser. Bazują wyłącznie na naturalnej słodczy zawartej w owocach czy warzywach. Dodatkowo ich przygotowanie jest bardzo proste i szybkie. Większość z nich charakteryzuje niski ładunek glikemiczny, co sprawia, że są to idealne słodycze dla cukrzyków czy osób z zaburzeniami glikemii. Słodczy bez cukru i słodzików – pyszne, pożywne i zdrowe!

## 130 PRZEPISÓW NA SEZONOWE POTRAWY...

Natalia Dolata



Odkryj sekrety zdrowego gotowania z sezonowych warzyw i owoców! Książka Autorki bestsellera Słodczy bez cukru i słodzików to poradnik pełen inspiracji ze 130 przepisami na sezonowe dania. Poznaj unikalne smaki każdej pory roku. Autorka podzieliła przepisy na energetyzujące śniadania, sycące obiady i odżywcze kolacje, uwzględniając sezonowe warzywa i owoce. W książce znajdziesz również nowe, zdrowe przepisy na desery. Każdy przepis oparty jest na składnikach o niskim indeksie glikemicznym, co pomoże ci utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i dzięki diecie uniknąć chorób, takich jak cukrzyca, insulinooporność czy inne zaburzenia hormonalne. A dzięki dołączonym do każdego przepisu informacjom o wartościach odżywczych zyskasz wiedzę, która pomoże ci szybko i trwale schudnąć. Smakuj zdrowie o każdej porze roku.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



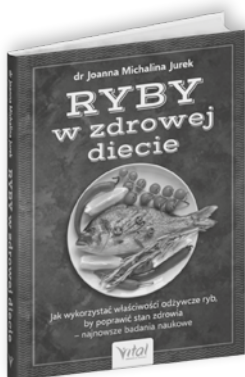
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



wydawnictwovital.pl

## RYBY W ZDROWEJ DIECIE

dr Joanna Michalina Jurek



O pozytywnym wpływie ryb na funkcjonowanie organizmu nie trzeba nikogo przekonywać. Niestety, gorzej jest z kulinarną praktyką. W książce tej, oprócz przepisów na ryby, znajdziesz wiele użytecznych wskazówek, dzięki którym będziesz wiedział, jak w pełni skorzystać z ich właściwości odżywczych. Dowiesz się, które gatunki ryb zawierają najwięcej witaminy D, a które są bogatym źródłem kwasów omega-3. Wzbogacając swój jadłospis o ryby, ustabilizujesz poziom cholesterolu i złagodzisz stany zapalne. W ten sposób zmniejszysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia. „Rybne” menu sprawdza się nie tylko jako skuteczna dieta przeciwzapalna. Ułatwia również walkę z nadwagą i poprawia pracę mózgu. Jakie ryby jeść, by zmniejszyć ryzyko chorób cywilizacyjnych.

## NAJSKUTECZNIEJSZE DIETY ODCHUDZAJĄCE

dr Joanna Michalina Jurek



Szukasz sposobu na skuteczne odchudzanie? Gubisz się w zawiłościach kolejnych cudownych diet? Chciałbyś otrzymać wiarygodną analizę najpopularniejszych obecnie modeli żywienia, w tym diety ketogenicznej, wegetariańskiej i wielu innych? Dzięki informacjom zawartym w tej książce wreszcie dobierzesz optymalną dietę do swoich indywidualnych potrzeb. Dowiesz się, jak szybko schudnąć i na czym polega post przerywany. Nauczysz się świadomie wykorzystywać suplementy diety, by zoptymalizować proces odchudzania. W ten sposób nie tylko poradzisz sobie z otyłością brzuszną. Znacznie też obniżysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Odchudzanie z głową – nakurowo i zdrowo.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



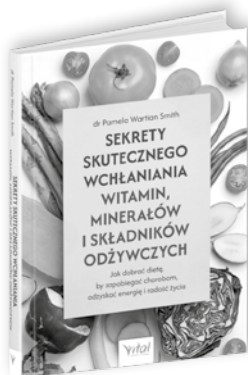
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



## SEKRETY SKUTECZNEGO WCHŁANIANIA WITAMIN...

dr Pamela Wartian Smith

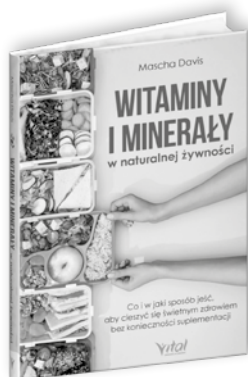


Nie liczy się tylko to, co jesz — liczy się to, co wchłaniasz. Ten praktyczny poradnik pokaże ci, jak zwiększyć biodostępność witamin i minerałów, by wzmocnić odporność, obniżyć stany zapalne i odzyskać energię. Odkryjesz rolę mikrobiomu, naturalnych probiotyków i mądrego łączenia produktów oraz bezpieczną suplementację witaminy C i D, by dieta na odporność działała skuteczniej. Z checklistami objawów niedoborów i alfabetycznym spisem składników bez trudu dobierzesz najlepsze witaminy dla mężczyzn i najlepsze witaminy dla kobiet na różnych etapach życia. Nauczysz się kupować tylko to, co

naprawdę działa, oszczędzając czas i pieniądze. To inwestycja, która zwraca się w lepszym samopoczuciu, stabilnej energii i dłuższych latach w dobrej formie. Sięgnij po egzemplarz i zacznij świadomie wspierać zdrowie już dziś.

## WITAMINY I MINERAŁY W NATURALNEJ ŻYWNOŚCI

Mascha Davis



Preparaty wzmacniające organizm są nieodzowne dla dobrego zdrowia. Równocześnie bagatelizowanie zasad zdrowego odżywiania bywa przyczyną poważnych schorzeń. Wywołuje m.in. stany zapalne i obniża ogólną odporność (to efekty m.in. braku witamin C i D). Dzięki tej książce dowiesz się, jak naturalne substancje odżywcze wpływają na funkcjonowanie organizmu. Poznasz produkty spożywcze, które zawierają witaminy, minerały czy naturalne probiotyki. W ten sposób nauczysz się świadomie komponować skuteczne diety – oczyszczającą, przeciwwzapalną, na odporność czy mikrobiom. Jednocześnie

będziesz wiedział, jak je optymalnie dawkować ze względu na swój wiek czy płeć. Pozytywne zmiany w największym stopniu odczuje twoje ciało, a co za tym idzie także umysł. Witaminy w jedzeniu – prosty i smaczny sposób na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



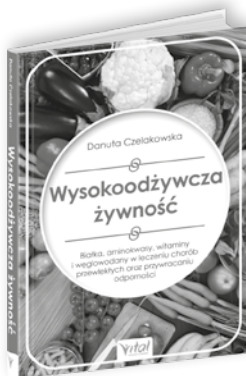
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



wydawnictwovital.pl

## WYSOKOODŻYWCZA ŻYWNOSĆ

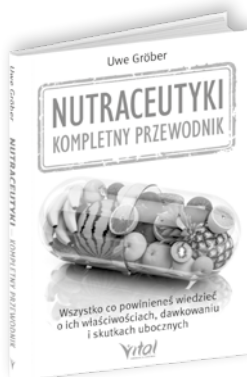
Danuta Czelakowska



To kompleksowy przewodnik, który podpowie ci, jak zmienić swoje nawyki żywieniowe i cieszyć się lepszym zdrowiem! Autorka wprowadzi cię w świat pełnowartościowych pokarmów i suplementów diety, które mogą leczyć i zapobiegać chorobom przewlekłym. Dzieli się sprawdzonymi strategiami żywieniowymi. A także różnymi dietami, w tym rozdzielną, wegetariańską i wysokobiałkową oraz ich korzystnym wpływem na zdrowie. Wyjaśnia, jak medycyna naturalna i ziołolecznictwo wspomagają leczenie chorób autoimmunologicznych, wzmacniają organizm i wspierają oczyszczanie z toksyn. Podkreśla rolę naturalnych probiotyków i preparatów wzmacniających odporność i kładzie nacisk na zapobieganie stanom zapalnym oraz chorobom przewlekłym poprzez bogactwo witamin, minerałów, enzymów i fitozwiązków. Odkryj moc zdrowego odżywiania!

## NUTRACEUTYKI – KOMPLETNY PRZEWODNIK

Uwe Gröber



Nutraceutyki zyskują uznanie jako efektywne preparaty wzmacniające organizm, wspierające zarówno zdrowie, jak i samopoczucie. W tej książce znajdziesz istotne informacje o ich właściwościach, dawkowaniu i potencjalnych skutkach ubocznych. Te skoncentrowane źródła mikroelementów i naturalnych probiotyków są wręcz niezbędne w diecie przeciwzapalnej, oczyszczającej, a także w diecie na odporność. Zawarte w nutraceutykach składniki, takie jak witamina D, magnez, czy omega-3, mają udowodnione działanie w oczyszczaniu organizmu, łagodzeniu stanów zapalnych oraz wzmacnianiu odporności.

Ważne jest, aby pamiętać o odpowiednim dawkowaniu, by uniknąć niedoborów lub nadmiaru, które mogą być szkodliwe, zwłaszcza w kontekście interakcji z lekami. Odkryj moc nutraceutyków w poprawie funkcji organizmu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



## SUKCES TERAPII WITAMINĄ D

dr Raimund von Helden

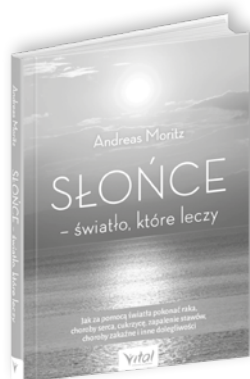


Witaminę D nasz organizm wytwarza pod wpływem promieni słonecznych. W strefie klimatycznej, w której żyjemy, jedynie latem możemy naturalnie uzupełnić tę witaminę w organizmie, dlatego wszyscy jesteśmy narażeni na jej niedobór. Może się on objawiać chronicznym zmęczeniem, osłabieniem i bólem głowy. Niedobór utrzymujący się dłuższy czas, podnosi ryzyko pojawienia się nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, a nawet raka. Autor jest lekarzem i podczas swojej wieloletniej praktyki opracował prostą w zastosowaniu i tanią terapię przywracającą zdrowie. W książce prezentuje 7-dniową kurację,

która pomoże Ci samodzielnie uzupełnić witaminę D, a dzięki temu nie tylko przezwyciężysz codzienne dolegliwości, ale również całkowicie pozbędziesz się ich przyczyn. Witamina nie tylko ze słońca.

## SŁOŃCE – ŚWIATŁO, KTÓRE LECZY

Andreas Moritz



Powszechnym nieporozumieniem jest obwinianie słońca o raka skóry czy starzenie się. Ta publikacja udowadnia, że witamina D, produkowana w skórze w reakcji na promienie słoneczne, utrzymuje wydajność układu odpornościowego, zapobiega osteoporozie i utracie masy kostnej oraz cofa liczne formy raka i wiele innych poważnych chorób. Światło słoneczne jest najpotężniejszym źródłem życia na naszej planecie i idealnym panaceum zwiększającym skuteczność praktycznie każdej metody uzdrawiania. W przeciwieństwie do leków farmaceutycznych, zabiegów chirurgicznych czy naświetlania, nic

nie kosztuje, nie niesie ze sobą żadnych efektów ubocznych i sprawia, że czujesz się znakomicie. Autor wyjaśnia, jak zdrowo i bezpiecznie korzystać z tego bezcennego daru natury. Zdrowie jasne jak słońce!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[studiumzycia.pl](http://studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

vitalni24.pl

tel. 85 654 78 35





**Maria-Paula Carrillo** prowadzi prywatną praktykę dietetyczną i jest właścicielką Life-cycle Nutrition w Allen w Teksasie. Na co dzień stara się przekładać wiedzę naukową o dietetyce na praktyczne wskazówki, z których mogą korzystać jej pacjenci.

**Katie McKee** jest specjalistką ds. komunikacji żywieniowej w organizacji Dairy MAX. Jako licencjonowana dietetyczka kieruje zespołem ekspertów w roli dyrektora ds. zdrowia i dobrostanu. Zanim poświęciła się dietetyce, swoją karierę rozwijała w dziennikarstwie.



## Chcesz w naturalny sposób obniżyć ciśnienie krwi i zadbać o zdrowe serce? Szukasz prostych przepisów na dania, które poprawią twoje samopoczucie i pozwolą uniknąć chorób układu krążenia?

Ta książka to twój codzienny sprzymierzeniec w walce z wysokim ciśnieniem i podwyższonym cholesterolem. Opiera się na potwierdzonych naukowo zasadach diety DASH, rekomendowanej przez specjalistów jako skuteczna metoda wspierająca serce i układ krążenia.

Znajdziesz tu proste wyjaśnienia, jak działa dieta DASH, przykładowy jadłospis oraz praktyczne wskazówki, jak komponować posiłki bogate w witaminy i minerały, w tym witaminę D, potas, magnez i błonnik. To nie kolejny sztywny plan – to elastyczny styl życia, który dopasujesz do własnych potrzeb i rytmu dnia.

### Dzięki tej książce:

- nauczysz się, jak dieta DASH pomaga obniżyć ciśnienie i poziom cholesterolu,
- poznasz 100 przepisów na szybkie i smaczne dania, które zadbają o twoje serce,
- zrozumiesz, jak zapobiegać chorobom układu krążenia,
- dowiesz się, jak włączyć dietę DASH do codziennego życia bez wyrzeczeń,
- otrzymasz gotowy jadłospis i listy zakupów.

**JEDZ MĄDRZE – ŻYJ DŁUŻEJ.  
TWOJE SERCE ZASŁUGUJE NA DASH!**

Patroni:

**hipoalergiczni**  
zdrowie.pl

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

**SZTUKATER.PL**

**uroda**  
zdrowie.pl

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

**super** **odzywianie.pl**