

MARLEE COLDWELL

# Dieta na insulinooporność

50 przepisów na pyszne dania, dzięki którym uregulujesz poziom glukozy i insuliny we krwi



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **Dieta** na insulinooporność

MARLEE COLDWELL

# Dieta na insulinooporność

50 przepisów na pyszne dania, dzięki którym uregulujesz poziom glukozy i insuliny we krwi



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-591-9

Tytuł oryginału: *Insulin Resistance Diet for Beginners:  
The Complete Guide to Reverse Insulin Resistance & Manage Weight*

Copyright © 2019 Rockridge Press, Emeryville, California

Zdjęcia ©2019 Elysa Weitala  
Stylizacja potraw © Victoria Woollard  
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości ©Ashley Parkins Photography

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
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.



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





*Moim wspaniałym rodzicom,  
którzy pokazali mi, że najsilniejszym  
lekarstwem jest połączenie  
jedzenia i uśmiechu.  
Kocham Was od stóp do głów.*



# SPIS TREŚCI

Wstęp 8

<b>CZĘŚĆ PIERWSZA</b>	<b>Zrozumieć insulinooporność 11</b>
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b>	Problem insulinooporności 13
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b>	5 kroków do pokonania insulinooporności 31
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b>	Dwutygodniowy plan posiłków wraz z przepisami 45
<b>CZĘŚĆ DRUGA</b>	<b>Przepisy dla insulinoopornych 81</b>
<b>ROZDZIAŁ CZWARTY</b>	Śniadania i napoje typu smoothie 83
<b>ROZDZIAŁ PIĄTY</b>	Wegetariańskie i wegańskie dania główne 91
<b>ROZDZIAŁ SZÓSTY</b>	Dania główne zawierające drób lub owoce morza 105
<b>ROZDZIAŁ SIÓDMY</b>	Dania główne z wołowiną lub wieprzowiną 119
<b>ROZDZIAŁ ÓSMY</b>	Przekąski, dodatki i desery 131
<b>ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY</b>	Przyprawy, dressingi i sosy 145

Lista produktów wraz z ich indeksem  
oraz ładunkiem glikemicznym 152

Dirty Dozen i Clean Fifteen 156

Przelicznik miar 157

Źródła 159

Odniesienia 160

O Autorce 161

## WSTĘP

Jako ludzie, naprawdę, uwielbiamy nadmiernie komplikować sobie życie. Jeśli chcemy wymienić tylko kilka spośród jego elementów są to – nasza praca, nasze relacje z innymi oraz nasze zdrowie. Narzucamy na siebie dużą presję, próbując być idealnymi jak instagramowi twórcy, ponieważ widzimy, że wszyscy wokół nas robią dokładnie to samo. Mówimy o życiu w biegu. Jako certyfikowana dietetyczka codziennie rozmawiam z ludźmi, którzy z całych swoich sił starają się nadążyć za najnowszymi trendami dietetycznymi i to naprawdę łamie mi serce. Nie ma nic dziwnego w tym, że tak trudno jest być na bieżąco – mam wrażenie, że nowa dieta pojawia się niemal co tydzień!

Nie ma jednak jednego uniwersalnego podejścia do zdrowia – takiego które pasuje dla każdego. Wszyscy wiemy, że istnieje kilka powodów, przez które modne diety nigdy nie utrzymują się długo: są one bardzo restrykcyjne (przez co wciąż chodzisz głodny), są skomplikowane (komu chciałoby się specjalnie kupować 30 wyszukanych składników?), a dodatkowo w większości przypadków nie ma żadnego potwierdzenia, że przynoszą one długoterminowe rezultaty.

Właśnie dlatego jestem tak podekscytowana, że trzymasz tę książkę w swoich dłoniach. Niezależnie od tego czy dopiero zaczynasz przygodę z odżywianiem, czy też od lat stosujesz diety, ta książka jest stworzona dla ciebie. Pragnę pomóc ci opuścić ten roller-coaster cyklicznie zmieniających się diet i pomóc nauczyć się zarządzać swoim zdrowiem w sposób łatwy i zrównoważony.

Celem tej książki jest dostarczenie prostych i smacznych przepisów, które wspomogą cię w radzeniu sobie z insulinoopornością. Być może wybrałaś tę książkę, ponieważ masz stan przedcukrzycowy, cukrzycę typu 2, zespół policystycznych jajników (PCOS) lub zespół metaboliczny. To właśnie dla takich osób jak Ty opracowałam tę książkę kucharską i bardzo się cieszę, że ją czytasz. W przypadku każdego z wcześniej wymienionych stanów organizm ludzki wykazuje oporność na hormon – **insulinę**, co może negatywnie wpływać na nasze zdrowie. W skrócie: insulina reguluje poziom glukozy we krwi a co za tym idzie, odgrywa kluczową rolę w wielu układach naszego organizmu. Więcej na ten temat opowiem później – żadnych spoilerów.

Jako entuzjastka zdrowego żywienia jestem niesamowicie podekscytowana tym, by opowiedzieć i w jaki sposób jedzenie (które nie smakuje jak tektura) może pomóc ci w walce z insulinoopornością, i zmniejszyć oporność organizmu na insulinę. Oczywiście nie będzie to zmiana z dnia na dzień. To, co proponuję różni się od modnych diet i nie niesie ze sobą wielkiej obietnicy nagłej zmiany. Z pewnością takie obietnice brzmią kusząco – uwierz mi, rozumiem to. Jednak duże obietnice zwykle niosą ze sobą duże poświęcenie pomieszone z odrobiną nieszczęścia. Insulinooporność to podróż, która swoim tempem przypomina maraton, a nie sprint. Mam nadzieję, że wybierzesz się ze mną na tę przebieżkę. Choć – jeśli mam być szczerą – to osobiście wolę żwawy chód.

Oto mała zapowiedź tego, co dostaniesz, wybierając się ze mną w tę podróż: żarty dotyczące jedzenia, wiele analogii, realistyczne przepisy i pozwolenie na to, aby traktować jedzenie trochę mniej poważnie. Ta książka wprowadzi cię w proste, pięciostopniowe podejście do poprawy odpowiedzi insulinowej. Zawiera ono pełny plan posiłków na dwa tygodnie z gotową listą zakupów oraz pomocnymi wskazówkami. Na samą myśl cieknie mi ślinka! W sumie zyskasz 75 nowych przepisów, z których wszystkie są banalnie proste, a większość z nich wymaga tylko pięciu lub mniej składników! Sama nie jestem wybitnym kucharzem, więc dlaczego Ty miałbyś nim być?





# ZROZUMIEĆ INSULINOOPORNOŚĆ



Chcąc wprowadzić w swoim życiu zmiany, które są zarówno trwałe, jak i wspierające zdrowie, ważne jest, aby być wyedukowanym. Wierzę w to, że zrozumienie **dlaczego** coś ma miejsce, jest niezbędne przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji. W tej części omówię, dlaczego insulina jest ważna, dlaczego niektóre jedzenie wspiera twoje zdrowie lepiej niż inne i z jakiego powodu mogłaś rozwinąć insulinooporność. Wszystkie one są ważnymi pytaniami, a odpowiedzi na nie pomogą ci zrozumieć dlaczego pokarmy opisane w tej książce pomogą zbliżyć się do osiągnięcia swoich celów zdrowotnych.

Prawdopodobnie nie kupiłbyś domu bez uprzedniego zrozumienia czym jest hipoteka lub zapoznania się z okolicą – pomyśl zatem o swoim ciele jak o domu, a o tej książce jak o swoim agencie nieruchomości. Ta część książki ma za zadanie odpowiedzieć na pytania dotyczące zaburzenia, jakim jest insulinooporność i docelowo wyposażyć cię w wiedzę, która pozwoli ci dokonywać świadomych wyborów i pozbyć się tego problemu. Znasz to powiedzenie: „wiedza to potęga”? Podpisuję się pod nim rękoma i nogami.





# PROBLEM INSULINOOPORNOŚCI

**ŚWIAT ODŻYWIANIA** rozwija się w zawrotnym tempie i ciągle ewoluuje, przez co naprawdę trudno jest za nim nadążyć. Jednego dnia tłuszcz jest diabłem wcielonym, a następnego chrupiesz bekon w imię zdrowia. Jestem tu, by postawić sprawę jasno i wyjaśnić co znaczy mieć insulinooporność. Mała odpowiedź: wciąż jest tu trochę miejsca na bekon.

Moim priorytetem, jako certyfikowanego dietetyka, jest upewnienie się, że zawartość tej książki jest oparta na dowodach naukowych. Nie znajdziesz tu modnych diet; bazuję wyłącznie na zaleceniach, które mają dające się zmierzyć oraz naukowe dowody – i to ile!

Należy pamiętać, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi i dlatego każdy z nas będzie mieć różne wyniki zdrowotne. Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek diety, również opisanej tutaj, powinno skonsultować się ze swoim lekarzem. Niektórzy ludzie mogą zredukować lub wyeliminować przyjmowane leki dzięki zmianie sposobu żywienia i stylu życia, inni natomiast mogą potrzebować stale je przyjmować, i to jest *absolutnie w porządku*. Chcemy postawić sobie realistyczne oczekiwania. Najważniejsze w tym wszystkim jest to, że rozpoczynasz pracę nad sobą.



## ZWIĄZEK INSULINY Z METABOLIZMEM

Często słyszymy różne komentarze na temat metabolizmu podczas rozmów o zdrowiu i kontroli wagi: jak szybki jest nasz metabolizm, jak możemy go poprawić lub jakie mamy z nim trudności. Czym więc dokładnie jest metabolizm? **Metabolizm** opisuje wszystkie procesy, których potrzebujemy, aby pozostać przy życiu, a konkretnie to, jak dobrze spalamy i wykorzystujemy paliwo, które dostarczamy naszemu ciału. Wszelkiego rodzaju jedzenie jest paliwem – od tabliczki czekolady po słodkie ziemniaki. Pomyśl o tym w ten sposób: niektóre pokarmy są paliwem wyższej jakości, jak paliwo premium do samochodu, podczas gdy inne oferują paliwo niższej jakości, które co prawda napełnia cię, ale może nie dowieźć cię do celu.

W organizmie człowieka najczęściej wykorzystywanym paliwem na rynku jest glukoza. Spożywane przez nas pokarmy obfitują w glukozę, a nasze ciała wykorzystują ją do codziennych czynności. Ale glukoza nie przemieszcza się do i z naszych komórek w sposób przypadkowy. Chociaż jest ona tylko jedną maleńką cząsteczką cukru, wymaga asystenta, który otworzy dla niej drzwi do narządów. W przeciwnym razie pozostaje ona w krwiobiegu. Tym pomocnikiem jest **insulina**, hormon, który ma tylko jedno zadanie: utrzymać równowagę między poziomem glukozy w krwiobiegu a resztą organizmu.

Kiedy jemy, nasz poziom cukru we krwi wzrasta, co oznacza, że więcej glukozy dostaje się do krwiobiegu. Wtedy następuje wysłanie sygnału do trzustki (miejsca narodzin insuliny), aby wysłała trochę insuliny, która zajmie się tym szybko narastającym źródłem paliwa i rozprowadzi glukozę do reszty ciała. Następnie, przechowujemy glukozę w jej formie magazynowej, zwanej **glikogenem**, którą możemy później wykorzystać jako energię. Fascynujące, prawda?

Jednak co się dzieje w przypadku, gdy insulina nie otrzyma wiadomości? Czasami sygnał pomiędzy podwyższonym poziomem glukozy a insuliną może zostać zakłócony, co niesie za sobą różnego rodzaju konsekwencje. Co więcej, czasami trzustka otrzymuje sygnał, ale nie mamy wystarczającej ilości insuliny, do wykonania zadania.

To idealny moment, aby poruszyć temat insulinooporności, która jest miarą tego, jak dobrze reagujemy na rosnący poziom glukozy we krwi. Ktoś, kto jest wrażliwy na insulinę, potrzebuje mniej insuliny, aby przywrócić poziom glukozy we krwi do normy. Z drugiej strony, ktoś, kto potrzebuje więcej insuliny do regulacji poziomu glukozy we krwi, jest uważany za insulinoopornego. Wymaganie coraz to większych nakładów insuliny nie stanowi idealnego

rozwiązania, ponieważ stale utrzymujący się wysoki poziom insuliny może doprowadzić do powstania stanów zapalnych oraz złych wyników badań.

Lubię wizualizować sobie glukozę we krwi jako kolejkę górską. Im wyżej i szybciej się wznosi, tym szybciej spada. Przy naprawdę wysokim poziomie glukozy we krwi, potrzebujesz bardzo dużo insuliny, aby sprowadzić ją z powrotem do dobrego poziomu. Pamiętaj, że większe zapotrzebowanie na insulinę równa się zwiększonej insulinooporności. W celu poprawy swojej wrażliwości na insulinę, należy unikać tych szalonych skoków jej poziomu. Im mniej skoków glukozy we krwi, tym mniej insuliny potrzebujemy, by ją obniżyć. Choć może nie jest to aż tak pociągające, to jedyny roller-coaster, który powinien być nudny i pozbawiony nagłych zjazdów.

## ROLA JEDZENIA

Jeśli glukoza we krwi to kolejka górską, możesz pomyśleć o metabolizmie jak o ognisku. Niektóre pokarmy sprawią, że twój metabolizm będzie płonął jasnym i dużym ogniem, podczas gdy inne rozpalą tylko małą iskrę. Kiedy pomijamy jakiś posiłek, możemy funkcjonować wyłącznie na ledwo tłących się węglach. Nie martw się; twój metabolizm nie wypali się całkowicie. Będzie się tlił tak długo, jak bije twoje serce. Możesz jednak sprawić, by jedzenie pracowało dla ciebie, dzięki czemu utrzymasz to ognisko w dobrej kondycji.

Różne pokarmy napędzają nas w różny sposób. Niektóre z nich utrzymują stabilny poziom glukozy we krwi dłużej niż inne. Jestem przekonana, że w pewnym momencie swojego życia doświadczyłaś zjazdu energii po zjedzeniu czegoś słodkiego. Zjadasz cukierka, ciasteczko lub inną słodką przekąskę i czujesz się w tej chwili świetnie: masz energię, jesteś szczęśliwy, masz pełny brzuch. Potem, niespodziewanie, czujesz się rozdrażniony i senny, i ponownie przeszukujesz szafkę i grzebiesz w niej. Chciałabym pomóc ci zrobić wszystko, co możliwe, aby uniknąć tego uczucia – nie tylko dlatego, że czujesz się wtedy okropnie, ale także dlatego, że uniknięcie go jest przepustką do poprawy wrażliwości na insulinę.

Wszystkie pokarmy można podzielić na trzy podstawowe bloki konstrukcyjne lub **makroskładniki** –węglowodany, białka i tłuszcze. Każdy z nich jest niezbędny do funkcjonowania organizmu i nigdy nie będę sugerować, abyś ograniczył którykolwiek z nich. Każdy z tych bloków konstrukcyjnych jest niezbędnym pożywieniem, które należy spakować do swojego „pudełka śniadaniowego na insulinooporność”.

## Czym jest ładunek glikemiczny oraz indeks glikemiczny?

**Indeks glikemiczny** to skala liczbowa, w której wszystkie produkty węglowodanowe są klasyfikowane na podstawie tego, jak drastycznie podnoszą poziom glukozy we krwi po ich spożyciu. Każdy pokarm otrzymuje ranking od 0 do 100. Według badań opublikowanych w 2017 roku przez Uniwersytet w Sydney, im wyższa pozycja danego produktu w rankingu, tym bardziej podnosi on poziom cukru we krwi i tym więcej insuliny będziesz potrzebował, aby ten poziom obniżyć. Jako poziom kontrolny, czysty cukier otrzymał punktację 100. W oparciu o ten system, węglowodany są podzielone na trzy różne kategorie indeksu glikemicznego.

- 1. NISKI POZIOM GLIKEMICZNY (0-55)** To właśnie te produkty powinieneś najczęściej włączać do swojej diety. Ogólnie rzecz biorąc, pokarmy o niskim wskaźniku glikemicznym mają więcej błonnika lub mniej węglowodanów i dlatego są one wolniej wchłaniane. Przykładem mogą być pełne ziarna owsa, słodkie ziemniaki, soczewica i mleko.
- 2. ŚREDNI POZIOM GLIKEMICZNY (56-69)** Te pokarmy podnoszą poziom glukozy we krwi w nieco większym stopniu, ale w porównaniu z cukrem są nadal dość kontrolowane. Przykładem są rodzynki, rozdrobniona pszenica, purée ziemniaczane i banany. Wszystkie są dobre w umiarkowanych ilościach, ale nie należy z nimi przesadzać.
- 3. WYSOKI POZIOM GLIKEMICZNY (70+)** Pokarmy te są wchłaniane i trawione bardzo szybko, co prowadzi do zwiększonego skoku glukozy i insuliny we krwi. Ogranicz te pokarmy najmocniej, jak to tylko możliwe. Przykładem są chrupiące płatki śniadaniowe, biały chleb, frytki i pieczywo.

Chociaż świetnie jest rozumieć, jak szybko dane jedzenie podniesie poziom cukru we krwi, chcemy również zrozumieć, ile glukozy na porcję zawiera faktycznie jakiegokolwiek jedzenie. Zgodnie z artykułem opublikowanym przez *Harvard Health Publishing* **ładunek glikemiczny** żywności opisuje to, ile glukozy każdy posiłek faktycznie „pozostawi” w naszym ciele. Oto kolejna analogia, która pomoże ci to łatwiej zapamiętać: indeks glikemiczny jest podobny do tego, jak oceniamy skalę klęsk żywiołowych (takich, jak tsunami), podczas gdy ładunek glikemiczny to wiedza, która odnosi się bardziej do dokładnej ilości wody i powodzi, którą to tsunami spowoduje.

Znajomość tych wartości jest pouczająca i pomocna, zdają sobie jednak też sprawę z zamieszania, jakie potrafi wywołać wśród ludzi. Ogólnie rzecz biorąc, jedzenie żywności, która jest mniej przetworzona i zawiera mniej dodanych cukrów jest najlepszym sposobem na utrzymanie się tak blisko listy niskiego indeksu glikemicznego, jak to możliwe.

Żeby dowiedzieć się więcej o indeksie glikemicznym oraz ładunku glikemicznym różnych produktów, spójrz na Listę produktów i ich indeks oraz ładunek glikemiczny (strona 152-155).





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## INSULINOOPORNOŚĆ DIETA I KSIĄŻKA KUCHARSKA

Tara Spencer

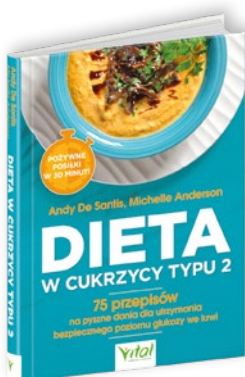


Jak leczyć insulinooporność dietą? W jaki sposób przezwyciężyć fizyczne i emocjonalne objawy tej choroby? Jak uciec przed widmem cukrzycy? Odpowiedź znajdziesz w tej książce! Autorka, przedstawia plan, dzięki któremu przejmiesz kontrolę nad insulinoopornością, zrzucisz zbędne kilogramy i odbudujesz pewność siebie. Odkryj 100 przepisów na pożywne i łatwe do przygotowania posiłki, a także 28-dniowy jadłospis złożony z dań o niskim indeksie glikemicznym. Powrót do zdrowia również odpowiednia aktywność fizyczna, która przyspieszy twój metabolizm, pomoże w odchudzaniu i złagodzi zaburzenia hormonalne. Techniki samowspółczucia pomogą ci zawrzeć pokój ze swoim ciałem, odzyskać wiarę w siebie, a także znaleźć zrozumienie dla swoich ograniczeń i słabości. Pokonaj insulinooporność naturalnie!



## DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

Andy De Santis, Michelle Anderson



Bruschetta śniadaniowa, Polędwiczka wieprzowa w przyprawach, Kremowa zupa kokosowa z kurczakiem, a może Taco rybne z salsą z awokado? Diagnoza choroby autoimmunologicznej, jaką jest cukrzyca typu 2, często oznacza konieczność zmiany nawyków żywieniowych. Pojawia się pytanie: jak szybko schudnąć? Ta zmiana wcale nie musi być trudna! Książka jest pełna przepisów na pyszne dania, stworzonych z myślą o osobach, które powinny ograniczyć węglowodany i cukier. Z łatwością skomponujesz zaproponowane przez Autorów potrawy. A przygotowanie posiłku nie zajmie ci więcej niż 30 mi-

nut! Zjesz smacznie, a co najważniejsze – uregulujesz poziom cukru we krwi i utrzymasz w ryzach pozostałe objawy cukrzycy, insulinooporności i innych zaburzeń hormonalnych. Dieta w cukrzycy typu 2 może być smaczna i prosta.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



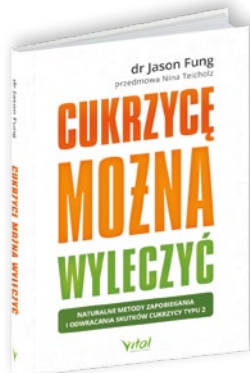
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

dr Jason Fung

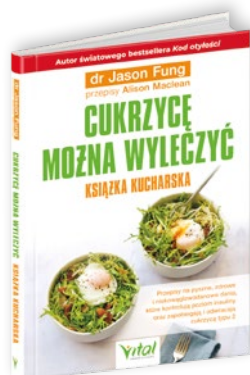


Połowa dorosłych ma cukrzycę lub na nią zachoruje. Większość lekarzy uważa ją za przewlekłą i postępującą. W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspólną wiadomością dla każdego, u kogo zdiagnozowano tę chorobę lub stan przedcukrzycowy. Autor udowadnia, że cukrzyca typu 2 jest w pełni odwracalna i można jej zapobiec oraz odwrócić skutki dzięki odpowiedniemu połączeniu diety i stylu życia. Wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Do-

wiesz się jak zapobiec atakom serca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotcie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.

## CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ – KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Jason Fung



Najlepsza książka kucharska dla zdrowia, która uzupełnia publikację *Cukrzyca można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 tysiącom ludzi. Sprawił, że stosowanie się do sprawdzonych rad dotyczących zapobiegania i odwracania cukrzycy typu 2 i pokonanie otyłości poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową stanie się jeszcze łatwiejsze. Odkryjesz 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną, wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm oraz zapewniają zdrowe

odżywianie. Znajdziesz harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## KOD OTYŁOŚCI

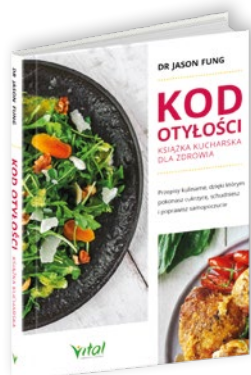
dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

## KOD OTYŁOŚCI – KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA

dr Jason Fung



Najsukuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Jeśli pozwolisz organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystasz energię zgromadzoną w trybie żywienia. Ta książka pomoże ci w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu. Poznasz również podstawowe przyczyny tycia i powstawania cukrzycy typu 2. Dowiesz się, jak działa insulina i zaplanujesz posiłki oraz posty na 16, 24 i 36 godzin. Z łatwością wprowadzisz zasady programu Kod otyłości i odzyskasz zdrowie. Dieta, która normuje poziom insuliny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



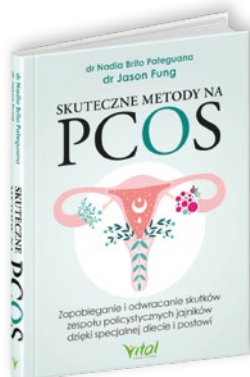
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## SKUTECZNE METODY NA PCOS

dr Nadia Brito Pateguana, dr Jason Fung



Autor bestsellera *Kod otyłości* łączy siły z naturopatką z zakresu PCOS, aby zaproponować kobietom metody zapobiegania i odwracania skutków tego schorzenia. Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem, które sprawia problemy z zajściem w ciążę. PCOS wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nowotworu jajników i endometriozą oraz cukrzycy typu 2. W tym przewodniku Autorzy ujawniają podstawową przyczynę PCOS oraz objawy. Poznasz również skuteczne metody na leczenie PCOS, takie jak dieta oczyszczająca i post przerywany. Zdrowe odżywianie

pomoże ci pozbyć się insulinooporności. Jako bonus otrzymujesz pięćdziesiąt przepisów i różnorodne harmonogramy postu, aby twoja dieta była skuteczna. Jak wyeliminować PCOS i cieszyć się macierzyństwem.

## NATURALNE SPOSOBY NA OTYŁOŚĆ BRZUSZNĄ

dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Jeśli twoim problemem jest tłuszcz gromadzący się w okolicach brzucha, w książce tej znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat diety na otyłość brzuszną. Doświadczeni dietetycy stworzyli program żywieniowy, który wykorzystuje m.in. zalety diety przeciwzapalnej, redukującej stany zapalne w różnych obszarach organizmu. Stosując się do ich wskazówek, ograniczysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Złagodzisz też zaburzenia hormonalne i dowiesz się, jak szybko schudnąć. Poprawiając stan

swojego zdrowia i sylwetkę, wpłyniesz też korzystnie na psychikę – odbudujesz poczucie własnej wartości i poradzisz sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Cierpisz z powodu otyłości brzusznej? Jest na to skuteczny sposób!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## SŁODYCZE BEZ CUKRU I SŁODZIKÓW

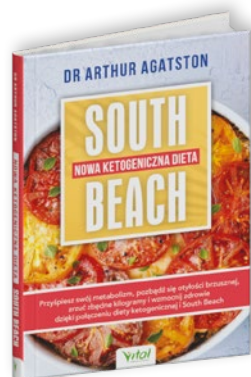
Natalia Dolata



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 słodyczy 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. Słodycze bez cukru i słodzików – pyszne, pożywne i zdrowe!

## NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH

dr Arthur Agatston



Udka kurczaka ze smażonym na maśle groszkiem cukrowym, stek w sosie śmietankowym z gorgonzoli, brukselka zapiekana w parmezanie, jajka ze szczypiorkiem i szynką parmeńską... Jeśli jesteś na etapie odchudzania i frapuje cię pytanie, jak szybko schudnąć, oto dobra wiadomość: te dania są dla ciebie! Twórca diety South Beach powraca z nową książką! Przedstawia rewolucyjne połączenie diety ketogenicznej i South Beach, które pozwoli ci wkroczyć w nowy wymiar zdrowego odżywiania, zrzucić zbędne kilogramy, pozbyć się otyłości brzusznej, wzmocnić zdrowie serca, zapobiec cukrzycy, insulinooporności i chorobom układu krążenia. Ceniony kardiolog, dr Arthur Agatston przygotował ponad 100 przepisów na smaczne i łatwe w przygotowaniu potrawy. Gwarancja twojego sukcesu w utracie wagi!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- 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, wspianiałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Produkty prozdrowotne

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35





Niezależnie od tego, czy zmagasz się z insulinoopornością, cukrzycą lub zespołem policystycznych jajników (PCOS), czy szukasz sposobu na to, jak przyspieszyć metabolizm, dieta na insulinooporność może być kluczem do bardzo satysfakcjonującego, zdrowego stylu życia. Dzięki informacjom zawartym w tym przewodniku będziesz

w stanie pomóc swojemu organizmowi naturalnie regulować poziom glukozy i insuliny we krwi. Jak tego dokonasz? Dzięki prostym, ale pysznym i różnorodnym posiłkom, które już wkrótce zagospzczą na twoim stole! Zawarte w książce listy zakupów i plany posiłków ułatwiają ci rozpoczęcie nowego stylu życia od zaraz!



➤ **DROGOWSKAZY DO SUKCESU**  
5-stopniowy plan sprawia, że dietę na insulinooporność możesz zacząć już dziś



➤ **ZAKUPY W MGNIENIU OKA**  
Kompletne listy zakupów pomagają wypełnić spiżarnię odpowiednim jedzeniem



➤ **POSILEK Z 5 SKŁADNIKÓW**  
Większość przepisów zawiera tylko 5 składników, są szybkie i łatwe w przygotowaniu

**Marlee Coldwell** – jest certyfikowaną dietetyczką z pasją do wydobywania radości z jedzenia. Jej misją jest pomaganie ludziom w osiągnięciu ich najpełniejszego stanu zdrowia. Filozofia Marlee zakłada, że budowanie pozytywnych relacji z jedzeniem jest podstawą utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Oprócz pracy z osobami z insulinoopornością i zespołem policystycznych jajników Marlee prowadzi indywidualne doradztwo żywieniowe dla osób z chorobami przewlekłymi i zaburzeniami odżywiania. Mieszka w Calgary, w Kanadzie.

### WYPRÓBUJ JUŻ DZIŚ

Muffinki pieczarkowe z serem feta

Chrupiący kurczak w panierce z curry i kokosa

Bowl z wędzonym łososiem

Kulki mocy z imbirem

Pudding chia o smaku placka dyniowego

Patroni:

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

**Wellnessday.eu**  
kobięcy portal zdrowego stylu życia

 SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

 Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM