Natalia Dolata

# FIT MAMA BEZ SPINY

prosty, holistyczny plan dla zabieganych mam

**Zdrowe nawyki, szybkie przepisy, gotowe jadłospisy i motywacja na co dzień**

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

# FIT MAMA BEZ SPINY

prosty, holistyczny plan dla zabieganych mam

Natalia Dolata

# FIT MAMA BEZ SPINY

prosty, holistyczny plan
dla zabieganych mam

Zdrowe nawyki, szybkie przepisy,
gotowe jadłospisy
i motywacja na co dzień

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Magdalena Kuźmiuk
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Zdjęcia potraw: Natalia Dolata
Zdjęcie Autorki na okładce i na str. 10: Małgorzata Słoma
Ilustracja na okładce: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-234-1

Copyright © Natalia Dolata, 2026

© 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 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 jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
**facebook.com/wydawnictwovital**

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** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

**Fit Mama bez spiny. Skąd pomysł na taki tytuł?** ..... **11**

**Zanim zostaniesz mamą, czyli co nieco o odżywianiu w ciąży** ..... **15**

Regularność i odżywczość posiłków ..... 16

Superfood dla kobiet w ciąży ..... 18

Żywienie w ciąży w poszczególnych trymestrach ..... 25

Lista produktów zakazanych w ciąży ..... 28

Co pić w ciąży? ..... 30

Co z tą kawą w ciąży? ..... 31

Najczęstsze mity dotyczące żywienia kobiet w ciąży ..... 32

**Zostałaś Mamą – ale wciąż jesteś też Kobietą** ..... **35**

Tylko spokój może cię uratować ..... 36

Twój wewnętrzny spokój ponad wszystko! ..... 36

Stres i dodatkowe kilogramy – co mają ze sobą wspólnego? ..... 37

Naturalne sposoby obniżenia kortyzolu ..... 39

Jesteś wyjątkowa ..... 40

Dzienniczek wdzięczności – twój sprzymierzeniec w drodze po zdrowie ..... 40
Nie porównuj się z innymi ..... 42
Chwila dla siebie ..... 44

Aktywność fizyczna zawsze i wszędzie ..... 47
Dlaczego warto być aktywną fizycznie? ..... 47
Jak dbać o masę mięśniową? ..... 49
Jak wygospodarować czas na aktywność, będąc mamą? Nieocenione znaczenie NEAT ..... 51

Zakochaj się w przyrodzie ..... 53
Zieleń dla zdrowia ..... 53
Uziemianie ..... 55

Sen na wagę złota ..... 56
Kilka słów o melatoninie ..... 57
Jak naturalnie poprawić jakość snu? ..... 58

Odżywcza dieta dla mam ..... 59
Odpowiednie nawodnienie ..... 59
Mądre jedzenie słodyczy ..... 63
Jak utrzymać zdrową dietę w trudniejszych chwilach życia? ..... 68
Dlaczego nie powinnaś jeść za mało? ..... 71

## PRZEPISY NA ZDROWE DANIA DLA ZABIEGANYCH MAM

**Przepisy na odżywcze koktajle ..... 78**

Koktajl kakaowy z kaszą gryczaną ..... 80
Antyzapalny koktajl z kurkumą ..... 82
Koktajl szpinakowy z chia ..... 84

Koktajl z awokado, gruszką i natką pietruszki ..... 86
Owocowy koktajl antyoksydacyjny ..... 88
Koktajl z buraczkiem ..... 90
Koktajl czekoladowy na napoju migdałowym ..... 92

**Przepisy na sycące śniadania ..... 94**

Kakaowy omlet z fasolą ..... 96
Sadzone jajka z zielonym groszkiem ..... 98
Jogurt grecki z owocami i orzechami ..... 100
Jajecznica z cebulką, wędliną i warzywami ..... 102
Pomidor z burratą i grzanką ..... 104
Owsianka cynamonowa z jabłkiem, jogurtem i orzechami ..... 106
Grzanki z pastą twarogową z awokado ..... 108

**Przepisy na proste obiady ..... 110**

Spaghetti z mięsem mielonym i czerwoną fasolą ..... 112
Ekspresowa pieczona ryba z warzywami ..... 114
Zupa curry z klopsikami z indyka ..... 116
Kurczak caprese ..... 118
Pizza na tortilli z tuńczykiem i kukurydzą ..... 120
Łosoś z zielonym pesto i warzywami ..... 122
Ekspresowa zapiekanka à la moussaka ..... 124

**Przepisy na lekkie i odżywcze kolacje ..... 126**

Owsianka z kiwi, jogurtem i płatkami migdałowymi ..... 128
Frytki z batatów z kremowym dipem ..... 130
Tortille z pysznym nadzieniem ..... 132
Kremowa sałatka z awokado i mozzarellą z grzanką ..... 134
Jogurt grecki z duszoną gruszką ..... 136

Halloumi z warzywami po grecku ..... 138
Sałatka na szybko z grzanką z humusem ..... 140

**Przepisy na pasty nie tylko do pieczywa ..... 142**

Pasta jajeczna z awokado ..... 144
Pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów ..... 146
Pasta z tuńczykiem i kukurydzą ..... 148
Sycąca pasta bananowo-orzechowa ..... 150
Pasta z pieczonego bakłażana i papryki ..... 152
Krem czekoladowy z ciecierzycy ..... 154
Pasta z pieczonego łososia ..... 156

**Pomysły na wartościowe kanapki ..... 158**

**Gotowe jadłospisy na cztery pory roku ..... 161**

Plan żywieniowy na wiosnę (1500 kcal/doba) ..... 162
Plan żywieniowy na lato (1700 kcal/doba) ..... 178
Plan żywieniowy na jesień (1500 kcal/doba) ..... 195
Plan żywieniowy na zimę (1700 kcal/doba) ..... 209

**Podsumowanie ..... 227**

**Twoja tabela motywacyjna ..... 229**

**Podziękowania ..... 233**

**Bibliografia ..... 235**

# Fit Mama bez spiny. Skąd pomysł na taki tytuł?

Jak pewnie wiecie, to jest już trzecia książka mojego autorstwa wydana we współpracy z Wydawnictwem Vital, aby pomóc wam żyć zdrowiej. Pierwsza dotyczyła autorskich receptur na zdrowe słodycze bez cukru i słodzików. Druga to zbiór sezonowych, prostych przepisów na pyszne śniadania, obiady i kolacje o niskim indeksie glikemicznym na każdą porę roku. Tym razem mam coś specjalnego dla wyjątkowych kobiet, dla mam, które każdego dnia stoją przed wieloma zadaniami do wykonania i niestety przy tym natłoku obowiązków bardzo często zapominają o sobie. Doskonale wiem, o czym piszę, bo sama jestem mamą, więc rozumiem, co to znaczy znaleźć choć chwilę dla siebie każdego dnia. Zwykle nie jest to proste, ale z pewnością każda z nas potrzebuje odrobiny wytchnienia i troski o siebie. Po to, by móc jak najlepiej zadbać o całą resztę i mieć siłę na spełnianie własnych marzeń.

Jako dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka bardzo często współpracuję właśnie z mamami, które postanawiają wreszcie coś zmienić i zatroszczyć się o swój dobrostan psycho-fizyczny.

Wreszcie, bo zazwyczaj zgłaszają się do mnie kobiety, których dzieci są już na tyle duże, że jest ku temu przestrzeń i możliwości. A ja przy pomocy treści zawartych w tej książce chcę wam pokazać, że tak naprawdę każdy moment jest idealny na to, by pamiętać o sobie i znaleźć chwilę dla siebie każdego dnia. Sama kieruję się w życiu zasadą: „Szczęśliwa mama, to szczęśliwe dziecko". Dlatego z przyjemnością podzielę się z wami prostymi patentami na to, jak w każdym okresie macierzyństwa zadbać o siebie i tym samym być szczęśliwą kobietą. Jak być Fit Mamą bez spiny? Zobaczycie, że to wcale nie jest takie trudne. Wystarczy konsekwentnie trzymać się zasad holistycznego dbania o swój organizm, poprzez odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczną, efektywny sen, emocje i otoczenie. Zdaję sobie sprawę, że natłok informacji w Internecie, które często bywają sprzeczne, zatem tym bardziej jako osoba, która zawodowo zajmuje się poradnictwem żywieniowym i psychodietetycznym, chcę przekazać wam tylko rzetelne informacje, które realnie pomogą wam żyć zdrowo. Najlepszym potwierdzeniem trafności przedstawionych porad są metamorfozy moich podopiecznych, które znajdziecie na przykład na mojej stronie internetowej www.natka-pietruszki.pl. Na przestrzeni 10-letniej pracy zawodowej pomogłam już wielu kobietom takim jak ty. Zapracowanym Mamom, którym po prostu brakuje czasu na troskę o samą siebie. Z przyjemnością pomogę teraz wam.

W tej książce znajdziecie mnóstwo prostych przepisów, które ułatwią wam utrzymanie właściwej masy ciała. Nie każda z nas musi być sportsmenką, ale powinnyśmy zadbać o to, by nie dopuścić do nadwagi czy otyłości. Wcale nie chodzi o kwestie estetyczne, bo to sprawa bardzo indywidualna, ale o aspekt zdrowotny. Otyłość to choroba i zaburzenie homeostazy energetycznej w organizmie. Na pewno żadna mama nie chce rezygnować z aktywnego spędzania czasu ze swoimi dziećmi z powodu swojej tuszy,

która powoduje szybszą męczliwość, prawda? Dlatego też jako doświadczona dietetyczka pokażę wam krok po kroku, że utrzymanie właściwej masy ciała wcale nie jest trudne.

Jak być Fit Mamą bez spiny? Z pełnym przekonaniem mogę napisać, że należy w tym pięknym okresie znaleźć równowagę między macierzyństwem a dbaniem o siebie. Bycie mamą to wyjątkowe doświadczenie, ale jednocześnie bardzo wymagające. Jeśli zapomnimy w tym czasie o sobie, to może się okazać, że samo macierzyństwo nie będzie dla nas tak radosne. Zatem znajdźmy czas dla siebie, nie bójmy prosić się o pomoc, uczmy się na błędach i… oczywiście jedzmy zdrowo!

# Zanim zostaniesz mamą, czyli co nieco o odżywianiu w ciąży

Tę książkę można podzielić na dwie części. Pierwsza z nich dotyczy okresu poprzedzającego macierzyństwo. Natomiast pamiętajmy, że już wtedy warto dbać o siebie, aby ciąża przebiegła jak najbardziej pomyślnie. O tym, że właściwe odżywianie jest ważne na każdym etapie naszego życia, chyba nie muszę nikogo przekonywać. Jedzenie to nasze paliwo. Jeśli będzie odżywcze i dobrej jakości, wówczas nasze ciało będzie zdrowe i pełne energii. Z kolei jeżeli nasza dieta będzie uboga w składniki odżywcze, ale bogata w chemiczne dodatki, barwniki, niezdrowe tłuszcze trans czy syrop glukozowo-fruktozowy, wówczas nasz organizm będzie cierpiał na niedobory i tym samym odpowie nam ciągłym zmęczeniem i brakiem chęci do życia. Kiedy jesteśmy w ciąży, wówczas musimy dodatkowo odpowiednio odżywić także mieszkańca w naszym brzuchu, więc nasza dieta musi być szczególnie dopracowana i jakościowa. Zdrowa dieta dla kobiet ciężarnych to tak naprawdę dbałość o jakościowe i sezonowe produkty, bo to w nich znajdziemy najwięcej witamin, składników mineralnych i antyoksydantów.

Pamiętajcie, że nie ma czegoś takiego jak „dieta dla kobiet w ciąży" czy „dieta kobiet karmiących" w sensie sztywnych, narzuconych z góry jadłospisów. Istnieją natomiast zasady zdrowego żywienia, które są szczególnie ważne w tych okresach. Kluczowe jest, aby dieta była zbilansowana i dostarczała odpowiedniej ilości składników odżywczych dla matki i dziecka.

## Regularność i odżywczość posiłków

Będąc w ciąży należy pamiętać o regularnym spożywaniu posiłków, dzięki temu:

- zapewniamy odpowiednie zaopatrzenie w składniki odżywcze zarówno dla płodu, jak i matki,
- wydzielanie insuliny oraz glukozy jest na właściwym poziomie i mamy stały dopływ energii,
- zapobiegamy hipoglikemii i hiperglikemii,
- przyrost masy ciała w ciąży jest prawidłowy i nie narażamy się na ryzyko odkładania nadmiaru tkanki tłuszczowej,
- można zapobiec rozwojowi nadwagi czy otyłości po ciąży.

Ilość zjadanych posiłków w ciągu dnia nie jest aż tak ważna jak ich jakość. Dlatego przede wszystkim należy kierować się tym, by zapewnić sobie odpowiednie wysycenie organizmu witaminami i składnikami mineralnymi. Zwyczajowo jesteśmy w stanie to osiągnąć, spożywając trzy główne posiłki i ewentualnie jedną lub dwie mniejsze przekąski. Oczywiście zjadane posiłki powinny opierać się na produktach nieprzetworzonych, takich jak warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, kasze, ryby, jaja, mięso, orzechy, pestki i nasiona czy oleje tłoczone na zimno.

**Śniadanie** powinno być pełnowartościowe, aby dać nam energię i siłę na początek dnia. Należy zwrócić uwagę na pełnowartościowe białko, dobrej jakości tłuszcz, węglowodany złożone oraz witaminy i składniki mineralne.

**Obiad** powinien składać się z produktów, które są źródłem pełnowartościowego białka (mięso, ryby, potrawy na bazie strączków), węglowodanów złożonych (mogą to być: kasza na przykład jęczmienna lub gryczana, pełnoziarnisty ryż, makaron razowy, ziemniaki) i porcji warzyw, surowych w sezonie letnim, a gotowanych w okresie zimowym, z dodatkiem dobrej jakości oliwy z oliwek czy innego oleju roślinnego tłoczonego na zimno.

**Kolacja** powinna być dość lekka, ale urozmaicona. Dobrze, jeśli będzie bogata w surowe lub duszone warzywa z dodatkiem serów, jajek, mięsa, dobrej jakości wędlin czy ryb. Może to być sałatka warzywna z razowym pieczywem albo ulubiona zupa warzywna. Ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej około dwie godziny przed snem, aby nie obciążać żołądka na noc. Dajmy naszemu organizmowi odpocząć podczas snu, a nie narażajmy go na pracę związaną z procesami trawiennymi.

Na **drugie śniadanie** i **podwieczorek** (jeśli odczuwamy ochotę ich zjedzenia) warto wybierać naturalne produkty mleczne (mleko, jogurt, kefir, maślanka, ser biały) z dodatkiem świeżych owoców, orzechów, pestek, nasion (na przykład pestki dyni, sezamu albo słonecznika), płatków (owsianych, jęczmiennych) lub owoców świeżych lub suszonych bez dodatku cukru. Można przygotowywać koktajle mleczno-owocowe. Zimą i jesienią można korzystać z owoców mrożonych, bo są równie wartościowe co sezonowe. Wspaniale sprawdzi się ekspresowy deser w postaci jogurtu greckiego z owocami (świeżymi lub duszonymi) i orzechami.

Będąc w ciąży, oczywiście należy zrezygnować z produktów smażonych. Zalecane obróbki termiczne żywności, to: gotowanie na parze i tradycyjne, pieczenie i duszenie. To zalecenie powinno nam towarzyszyć na każdym etapie naszego życia.

## Superfood dla kobiet w ciąży

W okresie ciąży należy szczególnie skupić się na spożywaniu produktów, które dostarczają kluczowych składników dla zdrowego

rozwoju dziecka i dobrego samopoczucia mamy. Warto zatem uwzględnić w swoim menu:

Produkty bogate w **kwas foliowy** (dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka):

- szpinak, brokuły, brukselka, różnego rodzaju sałaty,
- soczewica, ciecierzyca, fasola,
- awokado,
- pełnoziarniste produkty zbożowe.

Produkty dostarczające **żelaza** (zapobiegają anemii):

- dobrej jakości czerwone mięso (poddane odpowiedniej obróbce cieplnej),
- jarmuż, szpinak,
- suszone morele, żurawina (niesiarkowane i bez dodatku cukru),
- rośliny strączkowe.

Produkty bogate w **wapń** (dla budowy kości dziecka):

- mleko, jogurt naturalny, kefir,
- migdały, nasiona chia,
- brokuły, kapusta.

Źródła **białka** (dla wzrostu i rozwoju tkanek):

- jajka (dobrze ugotowane),
- mięso, ryby (na przykład łosoś, dorsz),
- tofu, tempeh,
- rośliny strączkowe.

Produkty z **kwasami omega-3** (dla rozwoju mózgu i wzroku dziecka):

- łosoś, sardynki (z małą zawartością rtęci),
- orzechy włoskie,
- siemię lniane, nasiona chia.

Produkty bogate w **błonnik** (żeby zapobiegać zaparciom):

- pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane,
- owoce i warzywa (jabłka, gruszki, marchewka).

Źródła **witaminy C** (pomagają przyswajać żelazo):

- papryka, pomarańcze, kiwi, truskawki.

**Co jeszcze warto wiedzieć?**

Źródłem węglowodanów złożonych w diecie kobiety ciężarnej mogą być: mąka pełnoziarnista żytnia, orkiszowa, graham, gryczana, pieczywo pełnoziarniste, żytnie, orkiszowe, gryczane, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, musli (bez dodatku cukru), ryż pełnoziarnisty, kasze drobno i gruboziarniste (jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana), ziemniaki, makarony strączkowe i pełnoziarniste.

Podstawowym źródłem białka, które jest budulcem tkanek i narządów rozwijającego się dziecka, są: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych. Około 60% białka ogółem powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, a 40% z roślinnych.

Mięso jest dobrym źródłem wysokowartościowego białka, a także witamin $B_1$, $B_2$, PP, $B_{12}$, cynku i przede wszystkim łatwo przyswajalnego żelaza hemowego, na które zapotrzebowanie w czasie ciąży wzrasta. Z mięs należy wybierać chude gatunki, takie jak: indyk, kurczak, królik, cielęcina lub mięso wołowe, w mniejszych ilościach mięso wieprzowe (najlepiej szynka, schab).

Produkty mięsne warto spożywać łącznie z warzywami bogatymi w witaminę C, która poprawia przyswajalność żelaza.

W ciąży zaleca się ograniczenie spożywania ryb morskich do dwóch razy w tygodniu (po około 100 g) ze względu na zawartość metali ciężkich (rtęć, kadm, ołów) i dioksyn.

Nie jest prawdą, że kobiety w ciąży muszą unikać roślin strączkowych. Wręcz przeciwnie. Raz w tygodniu posiłek mięsny warto zastąpić nasionami roślin strączkowych, częściej jednak stosować je jako dodatek do sałatek i pieczywa (w formie past takich jak humus). Fasola, groch, bób, soczewica czy ciecierzyca są bogate w białko, co prawda gorzej przyswajalne niż białko zwierzęce, ale o wysokiej wartości biologicznej. Strączki są także źródłem węglowodanów złożonych i błonnika. Dostarczają znacznych ilości składników mineralnych, fosforu, potasu, wapnia, magnezu, mikroelementów takich jak: żelazo, cynk, miedź, mangan i witaminy z grupy B.

Bardzo dobrym produktem dla kobiet w ciąży (i nie tylko) są jaja. To bogate źródło pełnowartościowego białka, wszystkich aminokwasów, w tym niezbędnych dla organizmu aminokwasów egzogennych. Zawierają też witaminy A, E, D, K, $B_2$ i $B_{12}$, kwas pantotenowy oraz fosfor, potas, wapń, magnez i żelazo. Możliwości na włączenie jaj do jadłospisu są niemalże nieograniczone. W postaci ugotowanej, sadzonej czy jako jajecznica lub jako bazowy składnik ciast.

Będąc w ciąży, należy starać się jeść nawet 3-4 porcje produktów mlecznych dziennie. Oprócz białka dostarczają one witamin z grupy B oraz dużych ilości wapnia, który jest ważnym budulcem układu kostnego dziecka. Ponadto, wraz z odpowiednią ilością witaminy D, chroni przed odwapnieniem kości matki, dzięki czemu zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy w późniejszym okresie życia.

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

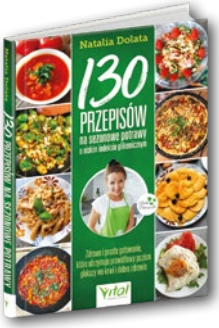
## SŁODYCZE BEZ CUKRU I SŁODZIKÓW

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 miewasz 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!

## 130 PRZEPISÓW NA SEZONOWE POTRAWY O NISKIM INDEKSIE…

Natalia Dolata




Odkryj sekrety zdrowego gotowania z sezonowych warzyw i owoców! Książka Autorki bestsellera *Słodycze 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

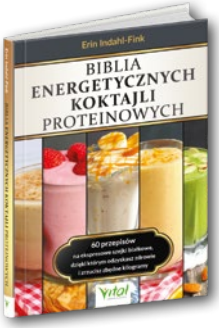
## NISKI INDEKS GLIKEMICZNY – NAJLEPSZE PRZEPISY…

Meredith Mann

Chcesz poprawić swoje samopoczucie, odzyskać siłę i zredukować wagę bez efektu jo-jo? Odkryj proste triki żywieniowe, fit przepisy i plan łatwych i smacznych posiłków na 4 tygodnie. Dzięki tej książce poznasz proste przepisy na potrawy z niskim indeksem glikemicznym, które pomogą ci uniknąć zaburzeń hormonalnych, cukrzycy oraz insulinooporności. Odkryj smaczne posiłki, od śniadań, koktajli, prostych obiadów, misek mocy, sałatek po desery, a także gotowe plany posiłków. Wybieraj odpowiednie produkty i dostosowuj makroskładniki aby wesprzeć metabolizm, zredukować stany zapalne i uniknąć nagłych skoków cukru. Odzyskaj kontrolę nad poziomem cukru we krwi! Opanuj głód, popraw metabolizm i schudnij bez wyrzeczeń dzięki łatwym przepisom o niskim indeksie glikemicznym.

## BIBLIA ENERGETYCZNYCH KOKTAJLI PROTEINOWYCH

Erin Indahl-Fink



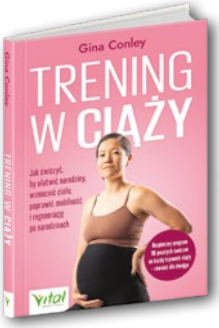

Marzysz o smukłej sylwetce, większej energii i lepszym samopoczuciu? Ta książka to klucz do zdrowego stylu życia bez wyrzeczeń! Znajdziesz w niej 60 przepisów na odżywcze smoothie, które pomogą ci szybko schudnąć i skutecznie przyspieszyć metabolizm, a co najważniejsze – zadbać o dobre zdrowie. Każdy koktajl białkowy to bomba witamin, minerałów i białka – idealna dla osób na diecie, budujących mięśnie sportowców i zabieganych, którzy chcą jeść zdrowo bez tracenia czasu. Znajdziesz tu przepisy na koktajle śniadaniowe, na odchudzanie, regenerację, koktajle deserowe. Przygotowanie zajmuje tylko 5 minut, a efekty zobaczysz szybciej, niż myślisz! Proste składniki, pyszny smak i zero sztucznych dodatków. Przekonaj się, że tak wygląda odżywianie, które działa. Pij na zdrowie, chudnij z przyjemnością!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

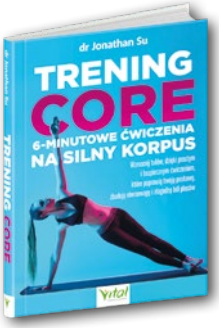
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

## TRENING W CIĄŻY
### Gina Conley




Zadbaj o swoje zdrowie i komfort w czasie ciąży! Dzięki tej książce dowiesz się, jak bezpiecznie utrzymać aktywność fizyczną, wzmocnić mięśnie, skutecznie łagodzić ból kręgosłupa, pleców oraz stawów. Znajdziesz tu praktyczne ćwiczenia oraz trening siłowy w ciąży, które poprawią mobilność i przygotują ciało do porodu. Regularny ruch pomoże ci zmniejszyć napięcia mięśniowe, poprawić postawę ciała i zwiększyć wytrzymałość. Otrzymasz niezbędną motywację do dbania o siebie na każdym etapie ciąży i po porodzie. Dzięki starannie opracowanym planom treningowym szybko wrócisz do formy, wzmacniając kluczowe partie ciała. Książka zawiera cenne wskazówki, które pomogą uniknąć przeciążeń. To idealny przewodnik dla przyszłych mam, które pragną zadbać o swoje ciało i zdrowie.

## TRENING CORE – 6-MINUTOWE ĆWICZENIA NA SILNY KORPUS
### dr Jonathan Su




Godzinami siedzisz zgarbiony przed komputerem, czując narastający ból w plecach, kręgosłupie lub mięśniach? Budzisz się, odczuwając ból, jakby każdy dzień przynosił nowe wyzwania dla twojego ciała? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to znak, że nadszedł czas, aby zatroszczyć się o kluczowy element twojej fizyczności – core. Odkryj siłę, gibkość i pewność siebie, jakie niesie za sobą prosty, lecz niezwykle efektywny trening core, który zajmuje tylko 6 minut dziennie. Ten poradnik jest twoim przewodnikiem do lepszego zdrowia, doskonałej postawy, minimalizacji dolegliwości bólowych oraz unikania urazów. Oferuje 25 prostych ćwiczeń, skupiających się na wzmocnieniu tułowia, oraz treningi dostosowane do twoich potrzeb. Aktywność fizyczna to także doskonały sposób na stres. Silny core – silny ty!

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, tel. 609 602 624**
**15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19**
**Białystok, Warszawa, Katowice**

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** – relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia

ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35

Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis

**Chcesz wrócić do formy po ciąży, ale bez presji i obsesyjnego liczenia kalorii? Marzysz o zdrowych nawykach, które da się utrzymać przy dziecku, pracy i braku czasu?**

To praktyczny przewodnik dla kobiet, które chcą zadbać o siebie mądrze, spokojnie i skutecznie – bez wyrzutów sumienia i bez cudownych diet. Autorka doskonale rozumie realia macierzyństwa i pokazuje, jak wprowadzać zdrowe zmiany krok po kroku. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz, żeby odzyskać energię i poczuć się dobrze w swoim ciele. Niezależnie od tego, czy jesteś w ciąży, karmisz piersią, czy po prostu próbujesz odnaleźć siebie w nowej codzienności. Autorka łączy żywienie, ruch, regenerację i spokój psychiczny w jeden prosty plan, który działa.

**W środku czekają na ciebie m.in.:**

- porady żywieniowe dla kobiet w ciąży (trymestry, superfoods, lista produktów zakazanych, mity);
- sposoby na obniżenie stresu i kortyzolu, poprawę snu i odzyskanie wewnętrznej równowagi;
- wskazówki, jak wpleść aktywność w codzienne obowiązki mamy;
- szybkie przepisy na odżywcze: koktajle, śniadania, obiady, kolacje, pasty i kanapki;
- gotowe jadłospisy na cztery pory roku (1500 i 1700 kcal);
- motywacja, tabela postępów i narzędzia, które pomogą ci trzymać się planu.

To książka, która nie ocenia. Ona wspiera. Pomaga odzyskać kontrolę nad zdrowiem, ale też przypomina o czymś ważnym: jesteś mamą – i nadal jesteś kobietą.

**Zadbaj o siebie. Bez spiny. Z efektem.**

Patroni:

hipoalergiczni

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

SZTUKATER.PL

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

superodżywianie.pl