



Tara Spencer

INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska

100 łatwych do przygotowania dań, plan codziennych posiłków i ćwiczenia, które pozwolą ci schudnąć



INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska



Tara Spencer

INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska

100 łatwych do przygotowania dań, plan codziennych posiłków i ćwiczenia, które pozwolą ci schudnąć

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-175-1

Tytuł oryginału: *The Insulin Resistance Diet Plan & Cookbook:
Lose Weight, Manage PCOS, and Prevent Prediabetes*

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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, powinienesz 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.

Zdjęcie okładkowe © Offset/Nadine Greeff; Zdjęcia © Offset/Nadine Greeff s.2-3; © Stockfood/Renata Dobránska, s.8; Stocksy/Jayne Burrows, s.5; Stocksy/Noemi Hauser, s.6; Stocksy/Lee Avison, s.14, s.105; Stocksy/Sara Remington, s.14, s.226; Stockfood/Alena Haurylik, s.14, s.88; Stocksy/Pixel Stories, s.14, s.232; Stocksy/Sara Remington, s.16; Stockfood/Renata Dobránska, s.38; Stocksy/Carolyn Brandt, s.56; Stockfood/Andrew Young, s.72, s.206; Stocksy/Renata Dobránska, s.37, s.72; Stocksy/Sara Remington, s.13, s.72; Stockfood/Keller & Keller Photography, s.72, s.164; Stockfood/Myles New, s.74; Stocksy/Davide Illini, s.106; Stockfood/Sporrer/Skowronek, s.146; Stockfood/Louise Lister, s.182



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 – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



NOWY POCZĄTEK ZDROWSZEGO CIEBIE

Aż 75% Amerykanów zmagają się z insulinoopornością. Większość z nich nie ma o tym nawet pojęcia. Ale jeśli czytasz tę książkę, być może ty lub ktoś, kogo kochasz, właśnie otrzymał taką diagnozę. Na szczęście nauka radzenia sobie z insulinoopornością i przezwyciężania jej poprzez świadome i zdrowe odżywianie może pomóc w osiągnięciu optymalnego zdrowia metabolicznego. Oto kilka dolegliwości, które może usprawnić dieta w insulinooporności:

Zespół metaboliczny: Stan ten charakteryzuje się wysokim ciśnieniem krwi, wysokim poziomem trójglicerydów we krwi i niskim poziomem „dobrego” cholesterolu (HDL) – wszystko to można zmienić, zwiększając wrażliwość na insulinę.

Otyłość: Pokonanie insulinooporności i utrata wagi zawsze idą w parze. Normalizacja produkcji hormonów poprzez zwalczanie insulinooporności jest naturalną metodą utraty wagi.

Zespół policystycznych jajników (PCOS): Chociaż obecnie nie ma lekarstwa na PCOS, wiele osób zmagających się z tą dolegliwością odkryło, że pokonanie oporności na insulinę może odwrócić objawy, takie jak nieregularne cykle miesiączkowe i trądzik, a nawet pomóc w płodności.

Stan przedcukrzycowy: Prawie każdy, kto ma stan przedcukrzycowy, zmagają się także z insulinoopornością. Przestrzeżenie diety w insulinooporności może pomóc w zapobieganiu rozwojowi stanu przedcukrzycowego w cukrzycę typu 2 (i związanym z tym zagrożeniem!).

SPIS TREŚCI

9 Przedmowa

11 Wstęp

CZĘŚĆ I: Pokonanie insulinooporności

17 ROZDZIAŁ PIERWSZY
Zrozumienie problemu

39 ROZDZIAŁ DRUGI
Intuicyjne odżywianie –
i życie – dla dobrego zdrowia

57 ROZDZIAŁ TRZECI
Plan posiłków w diecie
w insulinooporności

CZĘŚĆ II: Przepisy kulinarne

75 ROZDZIAŁ CZWARTY
Dodatki i buliony

89 ROZDZIAŁ PIĄTY
Śniadania

107 ROZDZIAŁ SZÓSTY
Sałatki i zupy

133 ROZDZIAŁ SIÓDMY
Przekąski i przystawki

227 Źródła

229 Przypisy

233 **ZAŁĄCZNIK A:** Wykaz żywności z indeksem i ładunkiem glikemicznym

237 **ZAŁĄCZNIK B:** Brudna Dwunastka I Czysta Piętnastka

239 Indeks przepisów

147 ROZDZIAŁ ÓSMY
Potrawy wegetariańskie i wegańskie

165 ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY
Ryby i owoce morza

183 ROZDZIAŁ DZIESIĄTY
Drób i mięso

207 ROZDZIAŁ JEDENASTY
Napoje i desery

PRZEDMOWA

Wszyscy słyszeliśmy powiedzenie: „Kiedy masz zdrowie, masz wszystko”. Pewnie tak jak wielu ludzi próbowałeś już każdej diety, aby schudnąć albo przytyć. Może zmagasz się z wysokim ciśnieniem krwi lub masz wysoki poziom cholesterolu.

Jeśli brzmi to znajomo, możesz cierpieć na insulinooporność. W tym stanie nadmierna ilość glukozy gromadzi się we krwi. Organizm wytwarza wtedy więcej insuliny, aby ustabilizować poziom cukru we krwi i gromadzi nadmiar glukozy w postaci tłuszczu. Przez ponad 15 lat, jako certyfikowana dietetyczka, poznałam pacjentów, którzy zbyt często stosowali dietę w imię zdrowia, pomijając posiłki i zaprzeczali głodowi. To szkodliwe zachowanie wpływa na poziom insuliny, ciśnienie krwi, poziom energii i samoocenę. Jeśli zdiagnozowano u ciebie insulinooporność lub stan przedcukrzycowy, wprowadzenie pozytywnych zmian w stylu życia, diecie i ćwiczeniach może odwrócić jej przebieg. Nie oznacza to stosowania nadmiernie restrykcyjnej lub stałej diety. W połączeniu z wysokim poziomem insuliny, jak w przypadku PCOS (zespół policystycznych jajników), nieodpowiednia dieta zmienia chemię mózgu – zwiększając apetyt, powodując objadanie się oraz obniżając samoocenę. Badania nad wahaniami masy ciała sugerują, że stosowanie nieodpowiednich produktów spożywczych faktycznie zwiększa stan zapalny oraz podnosi poziom insuliny, a przez to utrwała efekt jojo.

Pacjenci często przychodzą do mnie – uskarżając się na zbyt wolną przemianę materii – z insulinoopornością, stanem przedcukrzycowym, PCOS i otyłością. Moja pomoc polega na pozwoleniu im zaufać swojemu ciału i wsłuchiwać się w jego potrzeby poprzez sygnały głodu i sytości. Wspólnie dokonujemy niewielkich zmian w wyborach żywności i składzie posiłków, jednocześnie zwiększając aktywność fizyczną. W badaniu z udziałem ponad 3000 osób z insulinoopornością i wysokim ryzykiem cukrzycy typu 2, program Diabetes Prevention and Control Program (DPP) (Program Zapobiegania i Kontroli Cukrzycy) wykazał, że nawet minimalna utrata masy ciała przy 150 minutowej aktywności fizycznej tygodniowo i pozytywne modyfikacje diety obniżyły u uczestników ryzyko zachorowania na cukrzycę o 58%. Korzystam z tego samego programu, pracując z moimi pacjentami. Małe zmiany naprawdę przynoszą znaczące rezultaty. O tym właśnie jest ta książka.

Jak wyjaśnia Tara, stosując się do opisanego prostego planu, przyjmiesz podejście holistyczne. Wyliminujesz przetworzoną żywność, składniki na bazie białej mąki i żywność bogatą w tłuszcze nasycone, rafinowane cukry oraz sól. Uwolnisz się również od restrykcyjnego myślenia. Zamiast tego będziesz jadał regularne posiłki i przekąski, a także skupisz się na minimalnie przetworzonej żywności. Będziesz wizualizować swój talerz: postarasz się wypełnić połowę kolorowymi, bogatymi w składniki odżywcze, nieskrobiowymi warzywami, takimi jak jarmuż i brokuły, oraz owocami bogatymi w przeciwutleniacze, takimi jak jagody i cytrusy; wypełniając jedną czwartą pełnoziarnistymi produktami bogatymi w błonnik, które obniżają poziom glukozy i insuliny, takich jak owies i jęczmień; a na koniec zjesz jedną porcję chudego białka. Pominiesz tłuste mięso i pełnotłusty nabiał, ale będziesz czerpać radość z jedzenia nasion, orzechów, awokado, oliwek i olejów roślinnych. Na stronie 32 znajdziesz poręczną listę produktów spożywczych o największym działaniu stabilizującym poziom cukru we krwi, a także te, które sprzyjają magazynowaniu tłuszczu.

Nie zapominajmy o innym ważnym elemencie: ćwiczeniach fizycznych. Zdrowy styl życia łączy w sobie działania pobudzające metabolizm i budujące mięśnie z ćwiczeniami wzmacniającymi wydolność układu krążenia, ale prawdziwym kluczem do poprawy wrażliwości na insulinę jest regularna aktywność fizyczna. Masz mało czasu? Przykładowe ćwiczenia Tary (patrz strona 44) pasują nawet do najbardziej napiętego harmonogramu.

Co najważniejsze – książka ta przekazuje jedną z najcenniejszych umiejętności pozwalających osiągnąć dobre samopoczucie: bycie dobrym dla samego siebie. Głowa do góry. Wiedz, że możliwe jest naturalne złagodzenie objawów bez pomocy leków. Przejęcie odpowiedzialności za swój styl życia i odżywianie zdziała cuda, aby zapewnić ci dobre zdrowie, na które w pełni zasłużyłeś.

– DR JENNIFER KOSLO,
licencjonowany dietetyk kliniczny, sportowy,
terapeutka kognitywno-behawioralna.

WSTĘP

Jeśli zmagasz się z insulinoopornością, to wiedz, że nie jesteś sam. Istnieją różne powody, dlaczego ludzie cierpią na tę dolegliwość, ale fizyczne i emocjonalne jej skutki odbijają się na zdrowiu tak samo na każdym z nas.

Kilka lat temu moje ciało było dla mnie źródłem wielu nieszczęść i kłopotów. Mimo że codziennie ćwiczyłam i przestrzegałam zdrowej diety, stale przybierałam na wadze. Czułam się gruba i wzdęta, ale byłam ciągle głodna i miałam rozmaite zachcianki. Mój poziom energii wzrastał i spadał bez żadnego logicznego wytłumaczenia, co doprowadziło do tego, że w ciągu roku trzy razy zemdlałam.

Moi lekarze uzasadnili moje objawy zwykłymi wahaniami hormonalnymi dwudziestokilkuletniej kobiety. Obwinałam siebie, że nie dbałam wystarczająco dobrze o swoją kondycję, ani nie stosowałam rygorystycznej diety. W rzeczywistości jednak pracowałam za ciężko i byłam zbyt restrykcyjna.

Dopiero po dokładniejszym przyjrzeniu się swoim objawom i szczegółowym badaniom specjalistów dowiedziałam się, że mam insulinooporność i ostatecznie zdiagnozowano u mnie zespół policystycznych jajników (PCOS).

W moim przypadku te dwa schorzenia były konsekwencją ograniczania przez wiele lat jedzenia i forsowania organizmu zbyt dużą ilością ćwiczeń. Spożywałam mniej niż 1200 kalorii dziennie – co było za mało, by móc przez cały dzień leżeć w łóżku, nie mówiąc już o wielu godzinach ćwiczeń, do wykonania których się zmuszałam.

Rezultatem mojej niezdrowej diety i wyczerpanego wysiłku fizycznego był spowolniony metabolizm, który spowodował zaburzenia równowagi hormonalnej w moim organizmie. W tamtym czasie nie miałam regularnego cyklu miesięczkowego i zaczęłam przybierać na wadze, szczególnie w okolicach brzucha. Oprócz ograniczenia spożycia kalorii próbowałam wyeliminować węglowodany, ale to prowadziło tylko do tłumionych zachcianek, po których następowały nieuniknione napady objadania się i przytłaczające poczucie winy.

Gdy otrzymałam diagnozę, byłam sfrustrowana brakiem reakcji mojego organizmu na tradycyjne metody leczenia. Wtedy właśnie postanowiłam zająć się moją insulinoopornością i PCOS za pomocą naturalnych metod leczenia.

Wykorzystując swoją wiedzę oraz doświadczenie jako certyfikowany dietetyk i trener osobisty, nauczyłam się kontrolować własną dietę i dozować intensywność ćwiczeń fizycznych, aby poprawić, a ostatecznie pokonać insulinooporność. W trakcie tego procesu nauczyłam się radzić sobie z objawami PCOS, odzyskałam zdrowy cykl menstruacyjny, wyleczyłam metabolizm i straciłam zbędne kilogramy, które moje ciało od lat uparcie magazynowało i utrzymywało.

Radzenie sobie z tymi dwoma schorzeniami nauczyło mnie słuchać swojego ciała i poprzez proste metody prób i błędów określiłam najlepszy sposób, aby je pielęgnować. Zaznajomiłam się, jak traktować swoje ciało z życzliwością i miłością, na jaką zasługuje oraz rozumieć kluczową rolę, jaką zdrowie emocjonalne odgrywa w przezwyciężaniu choroby. Nauczyłam się, jak być cierpliwą dla swojego ciała, jeśli chodzi o próbowanie nowych potraw, a także akceptować fakt, że znaczące zmiany nie nastąpią z dnia na dzień. Przystałam koncentrować się na wyglądzie mojego ciała, a zamiast tego skupiłam się na tym, jak się czułam podczas procesu zdrowienia: byłam szczęśliwsza, bardziej energiczna i silniejsza, aniżeli przez ostatnie lata.

Insulinooporność dieta i książka kucharska dokładnie przedstawia, w jaki sposób zoptymalizowałam swoje zdrowie, przestrzegając określonej diety i modyfikując intensywność wykonywania ćwiczeń fizycznych. Jest to książka dla tych, którzy tak jak ja czują się sfrustrowani tradycyjnymi metodami leczenia lub szukają bardziej naturalnych sposobów na pokonanie swojej insulinooporności poprzez zajęcie się czynnikiem, który w pierwszej kolejności prawdopodobnie doprowadził do jej rozwoju: ich sposobu odżywiania.

Książka ta zawiera 28-dniowy plan posiłków i jasno określa, które potrawy należy spożywać w dużych ilościach, a których unikać. Planowi towarzyszy 100 pysznych, pożywnych i łatwych do przygotowania przepisów, które pozwolą na rozpoczęcie zdrowszego stylu życia. Ten nowy etap pomoże ci przezwyciężyć insulinooporność i przejąć kontrolę nad PCOS, zatrzymać postęp stanu przedcukrzycowego, wyeliminować nadwagę i poprawić zespół metaboliczny.

Ostatecznie, poniższa książka nauczy cię, że osiągnięcie tych efektów jest jedynie kwestią przestrzegania właściwej diety lub stosowania reżimu ćwiczeń, ale również odbudową pewności siebie oraz uzdrowieniem wszystkich aspektów zdrowia wewnętrznego. Dzięki niej podejmujesz znaczące kroki do odzyskania zdrowia na całe życie.



CZĘŚĆ I:

Pokonanie insulinooporności

Zrozumienie problemu

Insulinooporność jest frustrującym chorobą. Być może od czasu postawienia diagnozy zrezygnowałeś ze słodkich pokarmów i zintensyfikowałeś ćwiczenia, a mimo to stwierdziłeś, że twój stan się nie poprawił. Pierwszym krokiem do przewyciężenia insulinooporności jest zrozumienie związku między insuliną a metabolizmem. Insulina jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu, ale niezdrowy metabolizm może prowadzić do insulinooporności.

W tym rozdziale wyjaśniam podstawowe związki między żywieniem, metabolizmem a insulinoopornością, wraz z krótkim opisem funkcji metabolicznej, kluczowej roli żywienia oraz przejawów insulinooporności. Wyjaśniam dokładnie, na czym polega dieta w insulinooporności i czego można się spodziewać, gdy rozpocznie się ją stosować.

Przeprowadzono wiele badań na temat insulinooporności, a jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zajrzyj do sekcji Źródła, które znajdują się na końcu tej książki, aby zapoznać się z listą pomocnych organizacji i witryn internetowych. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed wprowadzeniem jakichkolwiek znaczących zmian w stosowanej diecie, w tym zaleceń żywieniowych przedstawionych na następnych stronach. Książka ta jest wspornikiem źródłem informacji, ale nie zastąpi porady lekarza.

Podstawy metabolizmu

Twój organizm potrzebuje energii do funkcjonowania. Poruszanie się, oddychanie, myślenie, krążenie krwi oraz wzrost i naprawa komórek zależą od energii dostarczanej przez spożywany pokarm. To właśnie metabolizm daje twojemu organizmowi zdolność pozyskiwania tej żywotności z pożywienia: seria reakcji chemicznych, które zarówno magazynują cząsteczki pożywienia, jak i przekształcają je w aktywność. Metabolizm jest tak kluczowy dla codziennego funkcjonowania, że jego wyłączenie powoduje śmierć. Dlatego właśnie twój metabolizm jest procesem ciągłym. Jednak ten proces nie zawsze przebiega sprawnie.

Metabolizm jest często błędnie kojarzony z tym, jak szybko można spalić kalorie. Na przykład komuś, kto pozostaje szczupły bez względu na to, ile je, przypisuje się szybki metabolizm. I odwrotnie – niektórzy ludzie obwiniają swój powolny metabolizm za przybieranie na wadze, żartując często, że tyją nawet od patrzenia na jedzenie. To, do czego ludzie faktycznie odnoszą się tutaj, to ich podstawowa przemiana materii (BMR), a nie ich metabolizm.

BMR to ilość energii spalanej podczas spoczynku. Innymi słowy, twój BMR to liczba kalorii, których potrzebujesz, aby nie robić nic poza leżeniem w łóżku przez cały dzień. Średnia wartość BMR w Stanach Zjednoczonych wynosi 1493 kalorie dla kobiet i 1662 dla mężczyzn (Hutchison, 2014). Uważa się, że twój BMR odpowiada za około 70% kalorii spalanych każdego dnia (Klinika Mayo, wrzesień 2014).

Jest jednak mało prawdopodobne, aby BMR danej osoby – nawet jeśli jest poniżej średniej – był główną przyczyną przyrostu masy ciała. Ostatecznie wzrost masy ciała następuje, gdy liczba spożywanych kalorii jest większa niż ich wydatkowanie.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



INSULINOOPORNOŚĆ – REWOLUCYJNY PLAN LECZENIA

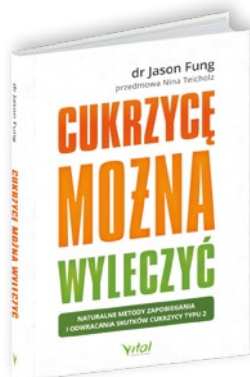
dr Rob Thompson, Dana Carpender



Czy wiesz, że insulinooporność stanowi podłoże takich problemów jak: cukrzyca typu 2, udar, miażdżyca, nadwaga, otyłość brzuszna, bezpłodność, zespół policystycznych jajników, choroby serca i Alzheimer? Wybitny kardiolog oraz specjalistka ds. żywienia, pomogą Ci zrozumieć i pokonać tę chorobę. Dzięki informacjom zawartym w książce dowiesz się, jakie badania należy wykonać aby prawidłowo zdiagnozować wrażliwość na insulinę. Odkryjesz również w jaki sposób Twoje ciało reaguje na węglowodany i co sprawia, że przybierasz na wadze. Zrozumiesz różnicę między ładunkiem a indeksem glikemicznym, zmniejszysz zapotrzebowanie na insulinę, a także poznasz odpowiednie ćwiczenia fizyczne, dietę oraz plany żywieniowe, które przywrócą prawidłowy metabolizm. Cofnij insulinooporność!

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 wspaniałą 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. Dowiesz 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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



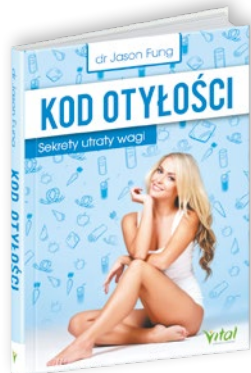
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KOD OTYŁOŚCI

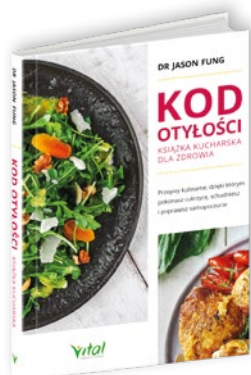
dr Jason Fung



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



Najskuteczniejszym 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 tel. 85 654 78 35



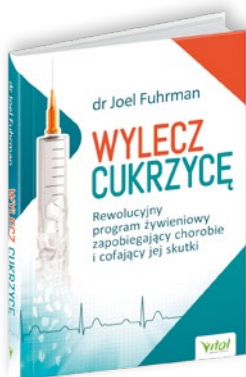
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WYLECZ CUKRZYCĘ

dr Joel Fuhrman

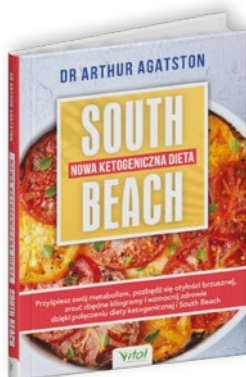


Cukrzycę można wyleczyć, a wszelkie towarzyszące jej schorzenia wyeliminować. Tak naprawdę większość chorych na cukrzycę może w bardzo prosty sposób całkowicie odzyskać zdrowie i ograniczyć przyjmowanie leków. Dyplomowany lekarz medycyny oraz autor bestselleru „Superodporność” prezentuje prosty plan żywieniowy umożliwiający wyeliminowanie skoków cukru, ograniczenie ilości przyjmowanej insuliny lub nawet całkowite jej odstawienie, uzyskanie prawidłowej wagi ciała, wydłużenie długości życia oraz uniknięcie problemów zdrowotnych. Jest on skuteczny zarówno

w przypadku cukrzycy typu 1 jak i typu 2. Dowodzi tego ponad dziesięć tysięcy pacjentów doktora Fuhrmana wyleczonych w przeciągu jego dwudziestoletniej praktyki lekarskiej. Nastął kres cukrzycy!

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

czy insulinooporności. Ceniony kardiolog, dr Arthur Agatston przygotował ponad 100 przepisów na smaczne i łatwe w przygotowaniu potrawy, które już wkrótce zagospodzą w twojej kuchni. Gwarancja twojego sukcesu w utracie wagi!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

JAK NATURALNIE WSPOMÓC LECZENIE CUKRZYCY

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



Stosując zdrowe odżywianie i ćwiczenia fizyczne, diabe-tycy mają szansę zapanować nad cukrzycą. W książce tej znajdziesz skuteczny program radzenia sobie z tą groźną chorobą, opracowany przez doświadczonych lekarzy. W przypadku chorych na cukrzycę typu 2 daje on szansę na zmniejszenie dawek insuliny, a nawet rezygnację z niej. Korzyści odczują również osoby zmagające się z cukrzycą typu 1. Oprócz informacji na temat przyczyn i objawów cukrzycy publikacja opisuje mechanizmy metabolizowania cukru w organizmie i przyczyny insulino-oporności. Narzędziem do wprowadzenia pozytywnych

zmian jest dieta, która nie tylko poprawi stan zdrowia, ale też ułatwi odchudzanie. Książka zawiera ponad 70 przepisów dla cukrzyków i wiele praktycznych wskazówek żywieniowych. Wypróbuj naturalne metody leczenia cukrzycy!

JAK NATURALNIE WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

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



Dokonując zmian w swoim stylu życia i wprowadzając dietę na odporność, możesz zabezpieczyć się przed wieloma poważnymi chorobami. Podstawą ochrony przed wirusami i bakteriami jest bowiem zdrowe odżywianie. W książce tej znajdziesz informacje, co jeść i z których produktów spożywczych korzystać, aby pozbyć się stanów zapalnych i usprawnić funkcjonowanie układu odpornościowego. Przy tym odkryjesz uzdrawiającą moc naturalnych probiotyków i mikroskładników, z witami-
nami C i D na czele. Nauczysz się również wzmocnić mikrobiom dietą, by wykorzystać florę bakteryjną do

stworzenia skutecznej bariery chroniącej przed infekcjami. Dodatkowo otrzymasz ponad 50 przepisów na pyszne dania, które wesprą cię w walce z chorobami. Jak wzmocnić odporność – odkryj prosty sposób na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

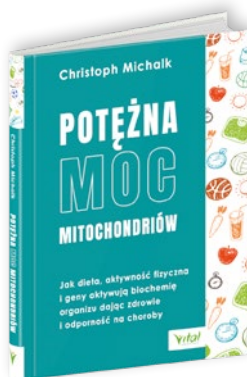
dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

POTĘŻNA MOC MITOCHONDRIÓW

Christoph Michalk



Zdrowy metabolizm to zdolność twojego ciała do tworzenia energii z jedzenia. Dokonują tego fabryki energii w komórkach zwane mitochondriami. Dzięki tej książce dowiesz się, że kluczem w skutecznym odchudzaniu są zdrowe mitochondria. Im więcej sprawnych centrów energetycznych komórki, tym więcej kalorii będziesz w stanie spalić i przekształcić na energię. Jak przyspieszyć metabolizm i zapobiec przedwczesnemu starzeniu się komórek? Sekret tkwi w aktywności fizycznej, diecie, witaminach i poście przerywanym i zdrowym odżywianiu. Od tego, jak sprawnie działają twoje mitochondria zależy spalanie tłuszczów i cukrów. Poznaj biochemię organizmu i wykorzystaj te informacje, aby zapobiegać i odwracać efekty powszechnych chorób i dolegliwości, takich jak: otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2. Potężna moc mitochondriów – twój sposób na zdrowie i długowieczność.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



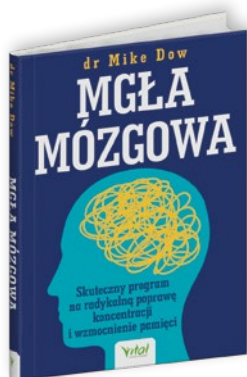
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



MGŁA MÓZGOWA

dr Mike Dow



Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej. Objawia się ona nie tylko problemami z koncentracją i pamięcią, ale również rozkojarzeniem, sennością czy zmęczeniem. Jej przyczyną nierzadko jest niedoczynność tarczycy, depresja, a coraz częściej również przebyta choroba COVID-19. Autor, światowej sławy psycholog i psychoterapeuta, stworzył prosty 21-dniowy program, który pomoże ci wyeliminować mgłę mózgową i przywrócić zdrowie mózgu. Głównym założeniem programu jest wyregulowanie poziomów najważniejszych hormonów w mózgu: dopaminy, serotoniny i kortyzolu. Pomogą ci w tym odpowiednia dieta dla mózgu, proste strategie poznawcze, gry i wskazówki, jak ćwiczyć mózg, a także odpoczynek i praktyki duchowe, takie jak medytacja. Tylko 21 dni do sprawnego mózgu!

JAK SAMODZIELNIE USUNĄĆ Z ORGANIZMU METALE CIĘŻKIE

James Lilley



Jak samodzielnie oczyścić organizm z metali ciężkich? Dzięki tej książce poznasz skuteczne sposoby na pokonanie zmęczenia, bezsenności, niepokoju, alergii, stanów zapalnych, bólu, mgły mózgowej i przedwczesnego starzenia. Powodem tych chorób i innych dolegliwości często jest przewlekłe zatrucie metalami ciężkimi, takimi jak: aluminium, rtęć, ołów, arsen, kadm, miedź, cynk i chrom. Autor, który przez długi czas studiował wpływ metali ciężkich na zdrowie, w czytelny sposób przekáže ci informacje o tym, jak dostają się one do organizmu i co zrobić, aby przeprowadzić skuteczny detoks. Poznasz 6 kanałów na oczyszczenie organizmu, z których kluczowym jest zdrowe odżywianie. Nie tylko dowiesz się, jak oczyścić płuca, skórę, nerki, układ limfatyczny, układ pokarmowy czy wątrobę, ale poznasz zjawienią rolę snu i suplementów diety w tej domowej terapii. Metale ciężkie – zastosuj skuteczny detoks i odzyskaj zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **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, wspaiałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

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





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

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Tara Spencer jest wykwalifikowaną dietetyczką i trenerką personalną, która pomaga swoim pacjentom w poprawie zdrowia i samopoczucia. Ma doświadczenie w leczeniu zaburzeń odżywiania, trenowaniu sportowców oraz stosowaniu diety, jako naturalnej metody leczenia wielu schorzeń.

Kontroluj insulinooporność w łatwy i naturalny sposób, dzięki prostemu 4-tygodniowemu planowi posiłków!

Autorka z własnego doświadczenia wie, na czym polegają zmagania z insulinoopornością i zespołem policystycznych jajników (PCOS). W tej książce podpowie ci, w jaki sposób przezwyciężyć wyniszczające fizyczne i emocjonalne skutki tych chorób. Jeśli jesteś sfrustrowana tradycyjnymi metodami leczenia, które nie zawsze są skuteczne, to praktyczny plan posiłków, pożywne dania i pełne współczucia rady Tary poprowadzą cię w kierunku odwrócenia insulinooporności naturalnymi metodami.

Schudnij, przejmij kontrolę nad insulinoopornością i PCOS, odbuduj pewność siebie i wybierz zdrowy styl życia dzięki:

- ▶ poznaniu i zrozumieniu związku między żywieniem, metabolizmem a insulinoopornością,
- ▶ 100 przepisom na pożywne i łatwe do przygotowania posiłki ze zdrowych składników,
- ▶ 28-dniowemu planowi posiłków, które pozwolą ci na rozpoczęcie zdrowego stylu życia,
- ▶ technikom samowspółczucia oraz prostym sposobom radzenia sobie ze stresem, takim jak medytacje i afirmacje,
- ▶ ćwiczeniom fizycznym, które przyspieszą twój metabolizm.

Pokonaj insulinooporność naturalnie!

Patroni:

