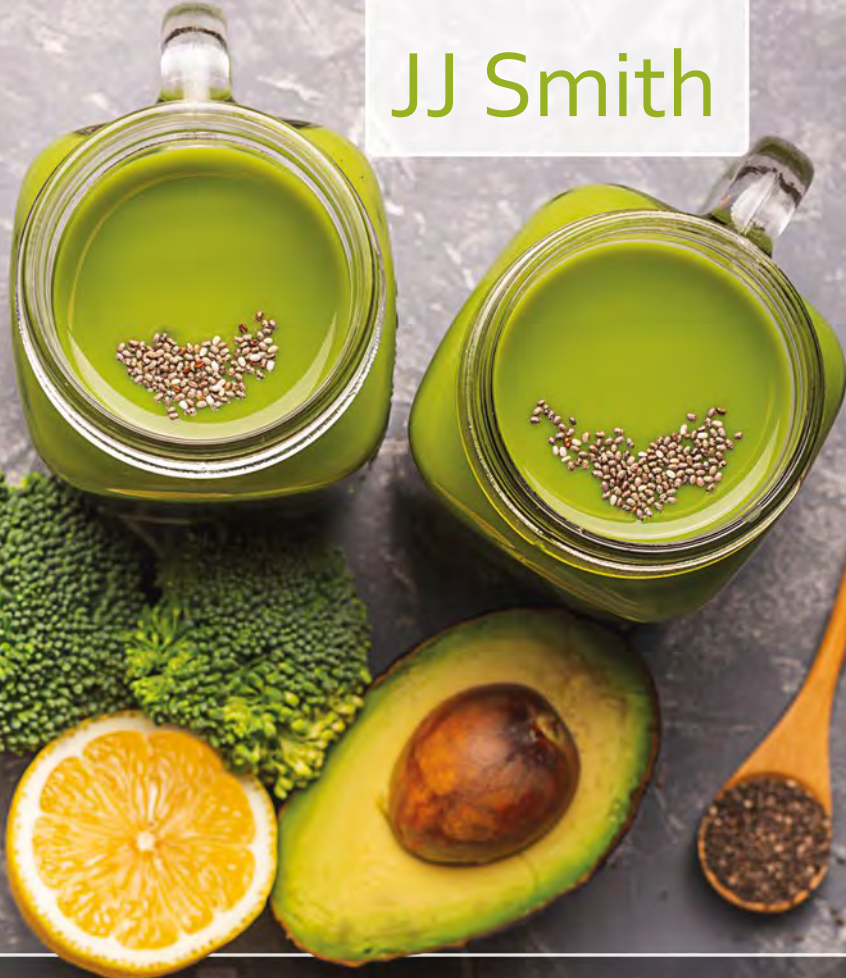


JJ Smith



# KETO KOKTAJLE

## I INNE PRZEPISY NA OSIĄGNIĘCIE ZDROWEJ KETOZY

Ketogeniczne oczyszczanie organizmu, dzięki odżywczym posiłkom i koktajlom o niskiej zawartości cukru, które pomogą ci schudnąć 7 kilogramów w 2 tygodnie

# KETO KOKTAJLE

I INNE PRZEPISY NA OSIĄGNIĘCIE  
ZDROWEJ KETOZY

JJ Smith

# KETO KOKTAJLE

I INNE PRZEPISY NA OSIĄGNIĘCIE  
ZDROWEJ KETOZY

Ketogeniczne oczyszczanie organizmu, dzięki odżywczym  
posiłkom i koktajlom o niskiej zawartości cukru,  
które pomogą ci schudnąć 7 kilogramów w 2 tygodnie

The logo for 'Vital' features the word 'vital' in a green, lowercase, sans-serif font. A small orange dot is positioned above the 'i'. Below the word, the phrase 'GWARANCJA ZDROWIA' is written in a smaller, green, uppercase, sans-serif font.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-566-7

Tytuł oryginału: *14-Day New Keto Cleanse. Lose Up to 15 Pounds in 2 Weeks with Delicious Meals and Low-Sugar Smoothies*

Copyright © 2022 by Jessica Smith. Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and GRAAL Literary Agency

© 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

## Spis treści

	Ważna informacja dla czytelników .....	8
	Wprowadzenie .....	11
<b>Rozdział 1.</b>	Czym jest 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto? .....	23
<b>Rozdział 2.</b>	Cztery filary oczyszczania z nową dietą keto .....	33
<b>Rozdział 3.</b>	Przygotowania/Czego oczekiwać od 14-dniowego oczyszczania z nową dietą keto? ...	53
<b>Rozdział 4.</b>	Jak przeprowadzić 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto? .....	61
<b>Rozdział 5.</b>	Przepisy na keto koktajle .....	75
<b>Rozdział 6.</b>	Przepisy na niskowęglowodanowe posiłki i przekąski spalające tłuszcz .....	89
<b>Rozdział 7.</b>	Osobiste porady JJ, jak osiągnąć sukces .....	145
<b>Rozdział 8.</b>	Co dalej po 14-dniowym oczyszczaniu z nową dietą keto .....	153
<b>Rozdział 9.</b>	Najczęściej zadawane pytania .....	161
<b>Rozdział 10.</b>	Opinie .....	173
<b>Rozdział 11.</b>	Zakończenie .....	187
<b>Dodatek</b>	Dziesięć ulubionych metod detoksu JJ .....	191
	O Autorce .....	209

**Keto koktajle  
i inne przepisy  
na osiągnięcie  
zdrowej ketozy**

# Wprowadzenie

Gratulacje z okazji odzyskania kontroli nad swoim zdrowiem i masą ciała! Z książki *Keto koktajle i inne przepisy na osiągnięcie zdrowej ketozy* dowiesz się o utracie wagi, zdrowiu, metabolizmie, energii i długowieczności. Możesz zresetować chemię swojego ciała, aby łatwiej schudnąć i wzbogacić swoje życie o zdrowsze dni. Pragnę, by otyłość, depresja, choroby i zmęczenie odeszły do przeszłości. Wierzę, że możesz odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem i masą ciała, że faktycznie tego dokonasz.

Walka z nadprogramowymi kilogramami jest najbardziej frustrującym, najtrudniejszym i najbardziej emocjonalnie drenującym doświadczeniem w życiu. Wiele osób toczy niekończącą się bitwę o utratę wagi i odzyskanie zdrowia. Mimo licznych modnych diet, herbatkach na odchudzanie oraz treningów, z roku na rok Amerykanie stają się coraz grubszy. Smutne jest to, że 70% społeczeństwa cierpi na otyłość i walczy o osiągnięcie wagi docelowej.

*Keto koktajle i inne przepisy na osiągnięcie zdrowej ketozy* to kompletny przewodnik po zdrowej, szybkiej utracie wagi. Dowiesz się, jak oczyszczać swoje ciało, poprawić zdrowie i przełączyć swój organizm na tryb spalania tłuszczu. W ten sposób ułatwisz sobie zrzucenie zbędnych kilogramów. Pokażę ci fundamenty dłuższego, zdrowszego życia. Jeżeli naprawdę zależy ci na poprawie swojego zdrowia, w tej książce znajdziesz szczegółowy plan, jak żyć w dobrym zdrowiu, mieć energię, pozbyć się wielu chorób i dolegliwości, z jakimi być może się zmagasz.

Niniejsza książka pomoże ci wejść w ketozę, czyli tryb spalania tłuszczu. Jednakże, nie zagłębialmy się w niej w skomplikowane kwestie naukowe i chemiczne związane z ketozą. Nie chcę mieszać ci w głowie nadmiarem informacji. Zamiast tego, chcę ci przedstawić zagadnienia, używając prostego języka, czyli mówiąc do ciebie w taki sam sposób, w jaki rozmawiam z przyjaciółmi i rodziną.

Książka ta jest skierowana szczególnie do tych, którzy chcą zdrowszej wersji diety keto, bez wszystkich skutków ubocznych i długotrwałych wyzwań dla zdrowia, jakie wiążą się ze standardową, wysokotłuszczową dietą keto. Zatem, jest to praktyczny przewodnik wykorzystania zasad ketozy, który może ci pomóc osiągnąć wagę docelową raz na zawsze.

Ta książka jest dla ciebie, jeśli:

- walczysz z utratą wagi i utrzymaniem prawidłowej masy ciała;
- walczysz z tłuszczem na brzuchu, nawet wtedy, gdy chudniesz z innych części ciała;
- chcesz cieszyć się jasnością umysłu i wyższym poziomem energii;
- zaczynasz odczuwać, że jesteś stary, zmęczony i chcesz poczuć się zdrowszy;
- chcesz ograniczyć liczbę wizyt u lekarza;
- czekasz na dzień, w którym obudzisz się wolny od bólu i zmęczenia;
- marzysz o tym, aby mieć energię do zabawy z dziećmi i wnukami.

## **Ty też tak masz?**

Chcę ci opowiedzieć historię Casey. Stan jej zdrowia jest taki jak u większości Amerykanów, szczególnie kiedy się starzeją. Jak wiele osób, Casey myślała, że będzie starzeć się wolniej, dzień po dniu,



# Przygotowania/ Czego oczekiwać od 14-dniowego oczyszczania z nową dietą keto?

14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto jest doświadczeniem zmieniającym zdrowie. Rzuci ci wyzwanie pod względem duchowym, mentalnym i fizycznym. Poprawi twoje życie na wiele pozytywnych sposobów. Będziesz miał większą kontrolę i dyscyplinę względem swoich nawyków żywieniowych. Ponadto, nauczysz się, jak mieć lepszą relację z jedzeniem.

W trakcie 14-dniowego oczyszczania z nową dietą keto zdarzą się momenty frustracji lub chęci poddania się. Jednak, jeżeli będziesz się go trzymał, twoje ciało nagrodzi cię za twoje wysiłki. Naprawdę będziesz szczerze zdumiony wynikami, jakie osiągniesz w zaledwie 14 dni!

Pierwsze kilka dni – kiedy ciało przyzwyczaja się do przejścia w stan ketozy – będą najtrudniejsze. Ale to normalne. W dalszej części tego rozdziału powiem ci, jakich powszechnych skutków ubocznych oczekiwać i jak je minimalizować w trakcie oczyszczania. Po tych pierwszych kilku dniach twój organizm będzie

najedzony, będzie odczuwał mniej pokus, a ty zaczniesz się czuć pełen energii i zdrowia, może po raz pierwszy od lat.

## **Czego oczekiwać**

Z 14-dniowym oczyszczaniem z nową dietą keto:

- szybko zaczniesz tracić kilogramy i centymetry, chudnąc do 7 kilogramów w 2 tygodnie,
- nauczysz się, jak wprowadzać ciało w stan ketozy (tryb spalania tłuszczu), aby spalać tłuszcz szybciej i skuteczniej,
- nauczysz się 4-minutowych ćwiczeń, które przyspieszą utratę wagi, szczególnie upartego tłuszczu,
- pozbędziesz się upartego tłuszczu w okolicach brzucha, talii, bioder i ud, którego zrzucenie wydaje się niemożliwe,
- stracisz wagę, nie głodząc się ani nie spędzając całych godzin na siłowni,
- będziesz budził się z większą energią, jaśniejszym myśleniem, a twoje dni staną się produktywne,
- spowolnisz proces starzenia i pozbędziesz się wielu dolegliwości zdrowotnych.

## **Zachowanie środków ostrożności przed rozpoczęciem 14-dniowego oczyszczania z nową dietą keto**

Dla niektórych osób ta dieta nie jest idealna. Są to:

- osoby powyżej 70 roku życia, chyba że cieszą się naprawdę dobrym zdrowiem,
- kobiety w ciąży,

- osoby cierpiące na wszelkie choroby wątroby lub nerek,
- osoby z niedowagą i cierpiące na anoreksję,
- sportowcy w trakcie startów w zawodach lub intensywnych treningach.

Zanim zaczniesz, powinieneś zasięgnąć porady lekarza, jeśli:

- przyjmujesz insulinę lub leki obniżające poziom cukru we krwi,
- cierpisz na którąkolwiek z chorób wątroby lub nerek,
- masz nadciśnienie; nowotwór; chorobę układu krążenia, neurodegradacyjną lub autoimmunologiczną,
- przyjmujesz jakiegokolwiek leki lub leki przeciwzakrzepowe przepisane przez lekarza.

## **Powszechne skutki uboczne po rozpoczęciu 14-dniowego oczyszczania z nową dietą keto**

Kilka skutków ubocznych pojawia się na początku stosowania tej diety, kiedy ciało przestawia się na ketozę. Być może słyszałeś, że nazywa się je keto grypą. Ważne jest, aby zapamiętać, że skutki uboczne mają charakter tymczasowy i powinny ustąpić z chwilą wejścia w stan ketozy.

### **Bóle głowy**

Bóle głowy mogą występować, kiedy mózg przyzwyczaja się do braku glukozy jako paliwa i przestawia się na wykorzystywanie ketonów. Zwykle trwa to kilka dni. Oczywiście, możesz zażyć leki przeciwbólowe i włączyć sól morską do swojej diety, aby zminimalizować te dolegliwości.

## Czekoladowy koktajl keto

NA JEDNĄ PORCJĘ



### SKŁADNIKI:

- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego o smaku waniliowym
- ½ szklanki lodu
- 1 szklanka świeżego szpinaku baby, paczkowanego
- ½ średniego awokado, obranego ze skórki i wypestkowanego
- 1 kubeczek jogurtu waniliowego o pojemności 150 gramów  
(np. marki Dannon Oikos Triple Zero)
- 1 łyżeczka kakao w proszku  
(np. Hershey's Cocoa Natural Unsweetened)
- 1 łyżka oleju MCT
- 2 saszetki stewii (więcej lub mniej dla pożądanej słodkości)

### PRZYGOTOWANIE:

Umieść wszystkie składniki w blenderze i blenduj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji.

## Koktajl keto truskawkowo-migdałowy

NA JEDNĄ PORCJĘ



### SKŁADNIKI:

- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego o smaku waniliowym
- ½ szklanki lodu
- 2 szklanki świeżego szpinaku baby, paczkowanego
- ¼ szklanki mrożonych truskawek
- ½ średniego awokado, obranego ze skórki i wypestkowanego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 saszetka stewii (więcej lub mniej dla pożądanego słodkości)
- 2 łyżeczki roślinnego białka w proszku o smaku waniliowym

### PRZYGOTOWANIE:

Umieść wszystkie składniki w blenderze i blenduj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji.

## Makaron z cukinii z parmezanem i pieczonymi pomidorami

NA 4 PORCJE

### SKŁADNIKI:

- 1 szklanka pomidorków cherry, pokrojonych na połowy
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 680 gramów cukinii startej na tarce spiralnej
- 1½ łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki świeżego tymianku
- ½ drobno startego parmezanu

### PRZYGOTOWANIE:

1. Nagrzewaj piekarnik do 200°C. Równomiernie rozłóż pomidorki na blasze do pieczenia. Spryskaj dwiema łyżkami oliwy z oliwek i przypraw połową pieprzu i soli. Włóż blachę do piekarnika i piecz 10-15 minut lub dopóki pomidorki nie zaczną pękać. Wyciągnij blachę i odstaw.
2. Dwie łyżki oleju wlej na patelnię tak, aby pokryły jej dno i dodaj makaron z cukinii. Podgrzewaj stale mieszając przez 2 minuty lub do momentu, aż zmięknie.
3. Dodaj sok z cytryny, tymianek oraz resztę soli i pieprzu. Następnie wsyp pomidorki cherry i ser. Lekko potrząśnij patelnią, aby składniki połączyły się. Podawaj ciepłe.



## Łódeczki awokado z tuńczykiem

NA 2 PORCJE



### SKŁADNIKI:

- 1 awokado, przecięte na pół, z usuniętą pestką, pokrojone w kostkę; skórka zachowana
- 1 puszka tuńczyka o masie 140 gramów w wodzie o obniżonej zawartości sodu; odsączona
- $\frac{1}{2}$  pomidora, pokrojonego w kostkę (około 3 łyżek)
- 1 łodyga selera naciowego, posiekana (około 3 łyżek)
- mała garść pietruszki, posiekanej (około 2 łyżek)
- sok z połowy cytryny

### PRZYGOTOWANIE:

1. W małej misce połącz wszystkie składniki i wymieszaj je widelcem. Awokado zmiążdż.
2. Otrzymaną masą napełnij 2 skórki awokado i podawaj.



## Diabelskie jajka z awokado

NA 3 PORCJE



### SKŁADNIKI:

6 dużych jajek  
ugotowanych  
na twardo  
2 łyżeczki białego  
octu  
¼ purée  
z awokado  
szczypta soli  
i pieprzu  
szczypta gałki  
muszkatołowej  
(opcjonalnie)

### PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz jajka i opłucz. Przetnij je wzdłuż na połowy.
2. Usuń żółtka i umieść je w małej misce.
3. Ułóż białka dookoła na talerzu i odstaw.
4. Do żółtek dodaj ocet, purée z awokado, sól i czarny pieprz.
5. Zmieszaj wszystkie składniki widelcem, aż żółtka staną się gładkie i kremowe; napełnij nimi białka jajek.
6. Oprósz jajka gałką muszkatołową (opcjonalnie) i natychmiast podawaj.

# Osobiste porady JJ, jak osiągnąć sukces

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci osiągnąć sukces!

## **Znajdź swoją społeczność i dołącz do grupy na Facebooku.**

Chcę podkreślić, jak ważne jest dołączenie do naszej społeczności na Facebooku liczącej 850 000 osób. To twoja grupa podobnie myślących ludzi, próbujących schudnąć i stać się zdrowymi. Kiedy starasz się zmienić styl życia, musisz oprzeć się na zespole, który okaże ci wsparcie. Nie próbuj tego robić samemu. Problemy i wyzwania będą narastały, ale grupa wsparcia pomoże ci wytrwać. Kontakty towarzyskie zmuszają cię do odpowiedzialności i inspirowają do kontynuowania diety. Razem wszyscy wygrywamy.

Łatwo jest oszukiwać się myśleniem, że możesz tego dokonać zupełnie sam. I, całkiem szczerze, na początku prawdopodobnie możesz. Jednak kiedy zaprzestaniesz diety, bądź czujesz się słaby lub sfrustrowany, grupy wsparcia pomogą ci przez to przejść i nie poddać się. Pracowałam z dziesiątkami tysięcy osób próbujących schudnąć i wyzdrowieć. Wszyscy oni potrzebowali wsparcia

na jakimś etapie swojej podróży. Zatem zacznij polegać na grupie wsparcia na Facebooku, ponieważ to twoja społeczność. Jest tam po to, aby ci pomóc. Ja tam jestem, aby ci pomóc. Otrzymaj wsparcie, zachętę oraz rady ode mnie i innych pod adresem <http://facebook.com/groups/Green.Smoothie.Cleanse/>.

## **Przygotuj się na uczucie dyskomfortu.**

Przez pierwsze parę dni będziesz czuł się głodny i poirytowany. Nie przejmuj się tym i nie bój się tych odczuć. Musisz skoncentrować się na przeprowadzeniu swojego organizmu przez ten proces, jeśli stoisz przed szansą porzucenia złych nawyków żywieniowych. Twoje ciało posiada naturalną zdolność do utrzymywania idealnej wagi, jeżeli skupisz się na wyzdrowieniu. Wraz z upływem dni będziesz chciał mniej jeść i nauczysz się jeść z umiarem. Trenujesz swoje ciało, aby wypracować lepsze nawyki żywieniowe. Zatem przejdź przez ten proces, odczuwaj dyskomfort od czasu do czasu i pozwól swojemu organizmowi się wynagrodzić na końcu. Wielu z nas je z przyzwyczajenia i nudy – nazywa się to głodem emocjonalnym, nie fizycznym. Jest to doskonały czas, aby poznać różnicę między nimi.

## **Spodziewaj się wahań wagi.**

Podczas oczyszczania w niektóre dni możesz przybierać na wadze, a w inne chudnąć. Jest to całkowicie normalne. Waga podlega wahaniom z powodu trzech rzeczy w organizmie: mięśni, tłuszczu i wody. Mięśnie ważą najwięcej – to dlatego możesz wytrenować i zbudować masę mięśniową, przez co *przybiera się* na wadze.

# Najczęściej zadawane pytania

Istnieje 5 kategorii najczęściej zadawanych pytań. Zostały pogrupowane w następujący sposób:

- jak odnieść sukces, stosując oczyszczanie z nową dietą keto,
- co jeść i pić podczas oczyszczania z nową dietą keto,
- wchodzenie w stan ketozy i wychodzenie z niego,
- utrzymywanie motywacji i inne rady,
- zdrowie, bezpieczeństwo i środki ostrożności.

## **Jak odnieść sukces, stosując oczyszczanie z nową dietą keto**

**Ile mam jeść węglowodanów, tłuszczów i białka w ciągu dnia?  
Ile węglowodanów netto mogę zjeść na dzień?**

Ta zdrowsza wersja diety keto (bardziej elastyczna niż ścisła dieta keto) składa się z:

- 10% węglowodanów,
- 20% białka,
- 70% tłuszczów.

## **Żeby schudnąć, wiele osób zaleca spożycie mniej niż 20 gramów węglowodanów netto w ciągu dnia podczas standardowej diety keto.**

Jednak tak drastycznie niska ilość węglowodanów w końcu skutkuje powrotem do dawnej wagi, a jej efekty nie są trwałe na dłuższą metę. Dodatkowo, wiele osób odczuwa za dużo zachcianek i poddaje się pokusie, przy jednoczesnych próbach bycia zbyt restrykcyjnym i spożywania mniej niż 20 gramów węglowodanów netto. Zatem, możesz zjeść 20-30 gramów węglowodanów netto na dzień i nadal osiągać swoje cele związane z utratą wagi. Przez jakiś czas możesz mierzyć poziom ketonów we krwi, aby zweryfikować, czy ilość do 30 gramów węglowodanów netto nadal pozwala ci odnieść sukces, stosując tę dietę.

### **Czy muszę liczyć kalorie?**

Ponieważ celem tego programu żywieniowego nie jest ograniczenie spożycia kalorii, nie ma potrzeby ich liczenia. Generalnie, ważne jest, aby skoncentrować się na dziennym spożyciu makroelementów (białka, tłuszczów i węglowodanów), kładąc największy nacisk na dzienne spożycie węglowodanów netto nieprzekraczające 30 gramów.

### **Kiedy mam jeść?**

Powinieneś jeść w trakcie ośmiogodzinnego okna żywieniowego, stosując metodę postu przerywanego 16:8. Podczas 8-godzinnego okna żywieniowego delektujesz się koktajlami keto oraz niskowęglowodanowymi posiłkami i przekąskami spalającymi tłuszcz. Kiedy zaczniesz, zauważysz, że odczuwasz większy głód. Kiedy twój organizm przyzwyczai się do diety, obniży się poziom insuliny we krwi, a mózg przestanie ci sygnalizować potrzebę jedzenia. Innymi słowy, im dłużej stosujesz tę dietę, tym łatwiejsza się ona staje.

### **Czy mogę mieć „cheat day” w trakcie oczyszczania z nową dietą keto?**

W ciągu 14 dni całkowicie unikaj takich rzeczy jak cheat day czy cheat meal, ponieważ spowolnią pojawienie się wyników. Za każdym razem, gdy robisz sobie cheat day, musisz na nowo rozpocząć proces wchodzenia w stan ketozy. Po zjedzeniu jednego cheat meal, powrót do trybu spalającego tłuszcz zajmuje 1-3 dni. Po 14 dniach możesz okazjnie dodawać tego rodzaju posiłek. Takie działanie nie zniweczy większości osiągniętych przez siebie wyników.

### **Czy mogę jeść zdrowe przekąski w trakcie oczyszczania z nową dietą keto?**

Podczas oczyszczania z nową dietą keto powinieneś zminimalizować spożycie przekąsek. Jedzenie czegokolwiek pomiędzy posiłkami podnosi poziom cukru we krwi, który z kolei podnosi poziom insuliny. To spowolni twoją zdolność do spalania tłuszczu. Jedzenie cały dzień to zły nawyk. Zamiast tego skup się na spożywaniu w celu dostarczania energii, a potem na innych życiowych priorytetach. Możesz pozwolić sobie na jedną przekąskę, którą powinny stanowić wszelkie warzywa, masło orzechowe, masło migdałowe, orzechy i ziarna lub jakiegokolwiek danie, którego przepis znajdziesz w niniejszym programie żywieniowym. Nie powinieneś jeść więcej niż jedną przekąskę w trakcie 8-godzinnego okna żywieniowego. Celem jest spożycie tych o niskiej zawartości cukru i węglowodanów.

### **Czy muszę ćwiczyć w trakcie oczyszczania z nową dietą keto?**

Wykonywanie ćwiczeń jest dobre przy tym programie żywieniowym, jak również stanowi istotną część zdrowego stylu życia. Utrzymuje układ sercowo-naczyniowy w dobrym zdrowiu i poprawia nastrój. Na początek proponuję prostą, czterominutową tabatę, która przyspieszy pojawienie się rezultatów. Ważne jest,

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

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



## KETOGENICZNA BIBLIA

dr Jacob Wilson, dr Ryan Lowery



Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Stosują ją sportowcy, znani ludzie oraz wszyscy, którzy chcą zyskać zdrowe serce, wyeliminować stany zapalne i przekonać się jak szybko schudnąć. A także pozbyć się cukrzycy typu 1 i 2, zaburzeń neurodegeneracyjnych, choroby Parkinsona, Alzheimerera czy raka. W tym kompletnym, popartym badaniami naukowymi poradniku, Autorzy – naukowcy, po raz pierwszy tak wyczerpująco wyjaśniają co to dieta keto oraz ketoza. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe. Ujawniają program zdrowego odżywiania oraz oferują wiele przepisów na proste i smaczne dania. Zachęcają również do wzbogacenia swojej kuchni w odpowiednią ilość zdrowych tłuszczów, m.in. olej kokosowy czy olej lniany. Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu.

## WIELKA KSIĘGA KUCHNI KETOGENICZNEJ

Jen Fisch



*Wielka księga kuchni ketogenicznej* to kompendium wiedzy dotyczące utrzymania zdrowego odżywiania i stylu życia keto z największym wyborem przepisów, planów posiłków i informacji żywieniowych. To publikacja zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób, stosujących zasady diety keto. Autorka oferuje 2-tygodniowe plany posiłków, które pomogą ci w realizacji indywidualnych celów związanych z utratą wagi, przyspieszeniem ketozy oraz oczyszczaniem organizmu. Zawiera wszystko, czego potrzebujesz, aby całe życie być na diecie keto. Dowiesz się, jak szybko schudnąć. To jedyna książka, która zaspokaja potrzeby każdej kuchni ketonowej i zawiera 200 prostych, codziennych przepisów uwzględniających dietę ketogeniczną na śniadanie, obiad, kolację, deser. Postaw na keto.

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

## DIETA KETOGENICZNA NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Wes Shoemaker



Dieta ketogeniczna nie wymaga stosowania drogich produktów, takich jak egzotyczne tłuszcze czy mięsa. W tej książce autor udowadnia, jak łatwo osiągnąć ketozę i szybko schudnąć stosując proste oraz tanie składniki, dostępne w każdym sklepie spożywczym. Znajdziesz tu mnóstwo przepisów na pyszne dania keto, których przygotowanie nie będzie kosztowało więcej niż kilka złotych dziennie! Dodatkowo, większość z podanych przepisów to sześć lub więcej porcji, a więc wystarczająco dużo, aby nakarmić całą rodzinę lub zrobić posiłki na zapas. Autor prezentuje wykaz niedrogich składników oraz strategie oszczędzania, czyli przepisy na każdą kieszeń. Podpowiada, jak przygotować proste, tanie i szybkie dania. A także dokonywać mądrych i przemyślanych zakupów. Przejdź na dietę KETO bez obciążania swojego budżetu.

## DIETA KETOGENICZNA DLA ZABIEGANYCH

Jen Fisch



Dieta ketogeniczna nie tylko odżywia, ale i uzdrowia ciało. Chcesz wiedzieć, jak wykorzystać ją w swoim codziennym życiu mimo nawału obowiązków i niemożności znalezienia czasu na dbanie o własne potrzeby? Skorzystaj z porad autorki i sprawdź, jak działa dieta ketogeniczna dla zabieganych. W tej publikacji znajdziesz 125 przepisów na pyszne, jednogarnkowe, niskowęglowodanowe dania. Do wykonania każdego z nich będziesz potrzebował tylko 5 zdrowych składników, które znajdziesz w najbliższym sklepie. Dowiesz się również, jak działa dieta ketogeniczna, czym są ketoza czy keto adaptacja. Poznasz moc okresowych głodówek i zrozumiesz, dlaczego spożywanie większych ilości tłuszczów jest tak ważne. Skorzystasz też z zamienników niezdrowych produktów i wzmocnisz odporność. Keto na piątkę!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

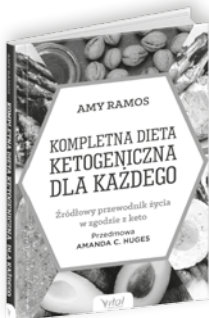


✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

## KOMPLETNA DIETA KETOGENICZNA DLA KAŻDEGO

Amy Ramos



Jak pisze ceniona szefowa kuchni i specjalistka od terapeutycznego działania żywności, kiedy jesteś na diecie ketogenicznej, twoje ciało skutecznie spala tłuszcz aby uzyskać energię wchodząc w stan zwany ketozą. Organizm chętniej spala też zmagazynowany tłuszcz, co prowadzi do spadku wagi. Wykorzystywanie energii pochodzącej z tłuszczu nie skutkuje skokami poziomu glukozy we krwi. Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej a zmęczyć się przy tym mniej. A to tylko początek korzyści zdrowotnych płynących ze stosowania tej diety. W tej kompleksowej, napisanej niezwykle przyjaznym językiem książce znajdziesz plany posiłków, listy zakupów, wsparcie i wiele przepisów na przepyszne dania. Keto nigdy nie było tak proste!

## NISKOWĘGLOWODANOWA DIETA KETOGENICZNA

dr Eric C. Westman, Amy Berger



Co zrobić, by złagodzić objawy cukrzycy typu 2 i odzyskać zdrowie? Ta książka, napisana przez cenionego lekarza i dietetyczkę, zawiera sprawdzone zalecenia zdrowego odżywiania i niskowęglowodanowej diety ketogenicznej, potwierdzone historiami pacjentów. Dowiesz się z niej, jak cukier i węglowodany proste wpływają na twój organizm. Z prostym kwestionariuszem obliczysz zapotrzebowanie na węglowodany. Bez trudu wprowadzisz 3 fazy keto. Wyeliminujesz cukier i docenisz bogactwo produktów, którymi możesz się cieszyć na co dzień. Uzyskasz odpowiedzi na pytania, co zrobić, gdy nie możesz zapanować nad głodem lub gdy odczuwasz niespodziewane efekty ketozy. Ten poradnik daje nadzieję na odwrócenie skutków chorób; cukrzycy, insulinooporności, skuteczne odchudzanie i zdrowie. Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

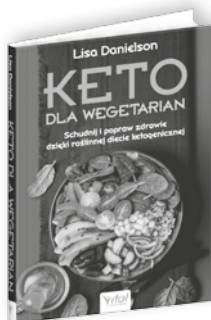
❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl



## KETO DLA WEGETARIAN

Lisa Danielson



Meksykańska zapiekanka jajeczna, błyskawiczna francuska zupa cebulowa, wegańskie curry kokosowe... To nie wszystko: batoniki cytrynowe, miętowo-czekoladowe bomby tłuszczowe, ciasteczka z masła orzechowego. To tylko kilka przykładów dań, które oferuje dieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej. A wszystko to bez liczenia kalorii i kontrolowania wagi! By w pełni korzystać z zalet diety ketogenicznej wcale nie musisz jeść mięsa! Udowadnia to Autorka, która w swojej książce przedstawia zasady diety keto i łączy je z wegetariańskimi składnikami. Znajdziesz tu aż 100 prostych przepisów na śniadania, obiady, zupy, desery i przekąski. 14-dniowy plan posiłków pomoże ci z łatwością wprowadzić organizm w stan ketozy i wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową, a także szybko schudnąć. Dieta keto bez mięsa – spróbuj, zakochaj się i chudnij!

## KETOTARIANIN – DIETA

## KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie diety ketogenicznej z dietą wegetariańską. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też osoby szukające diety na odporność. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

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

## WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

Liz MacDowell



W tym kompleksowym poradniku na temat wegańskiej diety ketogenicznej, która jest jednocześnie książką kucharską, znajdziesz rewolucyjny plan żywieniowy. Oparty na zdrowym odżywianiu i bogaty w składniki odżywcze pozyskiwane z pełnowartościowej, naturalnej żywności wspierającej odchudzanie. Występują one w zdrowych tłuszczach i białkach roślinnych o niższej zawartości węglowodanów. Autorka, podpowiada, jak stworzyć zrównoważony model żywieniowy umożliwiający osiągnięcie stanu ketozy, wykluczając przy tym chęć na żywność powodującą stany zapalne w organizmie. Zapewnia, że wegańska dieta keto to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć oraz urozmaicić swoją kuchnię, a także wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

## PRZECIWPZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał więcej energii, lepszy

nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

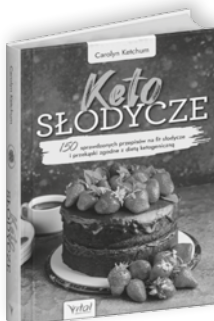
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

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



## KETO SŁODYCZE

Carolyn Ketchum

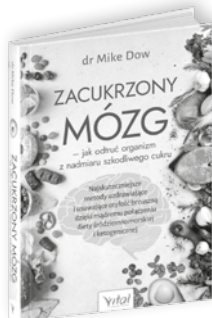


Jesteś na diecie ketogenicznej, ograniczasz spożycie cukru, zdrowe odżywianie to twoja pasja albo myślisz o odchudzeniu? UWAGA: nie musisz odmawiać sobie słodkości! Fit słodkicze oparte na bezglutenowych mąkach, oleju kokosowym, bez cukru, z opcjami bez mleka i orzechów są świetną alternatywą dla tradycyjnych wypieków. W książce znajdziesz 150 sprawdzonych przepisów na ciasteczka, ciasta, keto chleb, a nawet pizzę. Każdy przepis na keto słodkicze i fit przekąski opatrzony jest zdjęciem, wyliczeniem białek, węglowodanów i tłuszczów oraz cenne wskazówki dotyczące pieczenia. Najważniejsze, że fit słodkicze oparte są na zasadach diety ketogenicznej i pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi, nie zaburzają ketozy i nie zaprzeczają efektów odchudzenia. Fit słodkicze – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla fryzury.



## ZACUKRZONY MÓZG

dr Mike Dow



Czy wiesz, że zdrowy tłuszcz leczy, a nadmiar cukru zabija? Autor udowadnia, że przyczyną powstawania chorób jest zacukrzenie mózgu oraz całego organizmu. Połączenie cukru i tłuszczu trans, których produkty niemal codziennie jesz, prowadzą do olbrzymiego spustoszenia organizmu. W oparciu o najnowsze badania naukowe, dr Dow prezentuje skuteczny plan zdrowego odżywiania. Dzięki niemu poprawisz pamięć, wzmocnisz mózg, przywrócisz równowagę mikrobiomu, a przede wszystkim zmienisz nawyki żywieniowe. Przekonasz się, że najlepsza dieta dla mózgu to połączenie diety ketogenicznej z śródziemnomorską, pozwalająca uwolnić się od kompulsywnego objadania się. Połączenie tych dwóch diet poprawia pamięć, odtruwa organizm z nadmiaru cukru, a dodatkowo usuwa oponkę i tłuszcz z brzucha. Odtruj zacukrzony mózg i żyj dłużej.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



**JJ Smith** jest autorką bestsellerów „New York Timesa”, dietetyczką, certyfikowaną ekspertką w dziedzinie odchudzania, pełną pasji trenerką rozwoju osobistego oraz inspirującą mówczynią. Odkąd odzyskała zdrowie, zrzuciła wagę i odkryła „drugą młodość” po czterdziestce, stała się głosem inspiracji dla wszystkich, którzy pragną schudnąć i odzyskać seksowny wygląd!

Gwarantuje proste i skuteczne rozwiązania dotyczące zdrowego stylu życia. Pomaga przy tym przywrócić młody wygląd, zrzucić zbędne kilogramy i tłuszcz z brzucha, a także rozbudzić swoje życie uczuciowe.

W książce znajdziesz **keto koktajle**, które przyspieszą twój metabolizm, pomogą pokonać choroby autoimmunologiczne, obniżą twój cholesterol, a także wyeliminują zaburzenia hormonalne. To nowa oczyszczająca i przeciwzapalna dieta keto, której podstawą są keto koktajle o niskiej zawartości cukru oraz niskowęglowodanowe posiłki spalające tłuszcz. Dzięki nim wprowadzisz swój organizm w stan zdrowej ketozy i utrzymasz szybką przemianę materii, a także odtrujesz go z zalegających toksyn. Poznasz plan posiłków i proste przepisy JJ Smith, które są pełne składników odżywczych i witamin.

Rozsmakuj się w niezwykle pożywnych i pysznych koktajlach keto o smaku czekoladowym, kokosowo-migdałowym, miętowym, awokadowo-maślanym czy jagodowo-waniliowym.

### **Keto koktajle na przyspieszenie metabolizmu i utrzymanie zdrowej ketozy**

Patroni:

