

dr Joanna Michalina Jurek



NAJSKUTECZNIEJSZE
DIETY
ODCHUDZAJĄCE

**Wybierz najlepszą
strategię dietetyczną w oparciu
o najnowsze badania naukowe
i ciesz się zdrowiem
oraz smukłą sylwetką**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

NAJSKUTECZNIEJSZE
D**ETY**
ODCHUDZAJĄCE



dr Joanna Michalina Jurek

NAJSKUTECZNIEJSZE

D  **ETY**

ODCHUDZAJĄCE

Wybierz najlepszą strategię dietetyczną w oparciu
o najnowsze badania naukowe i ciesz się zdrowiem
oraz smukłą sylwetką

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
ZDJĘCIA: depositphotos.com

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-569-8

Copyright © by Joanna Michalina Jurek 2023

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie: problem otyłości i konsekwencje zdrowotne	9
Zrozumieć otyłość – co sprawia, że jemy więcej, niż powinniśmy?	19
Jak poradzić sobie z nadmierną masą ciała? <i>Rola składników odżywczych w procesie odchudzania</i>	37
Superfoods pomocne w procesie redukcji wagi	75
Strategie żywieniowe i suplementacja	91
Strategie żywieniowe wykorzystywane do redukcji wagi	95
Praktyczne strategie, które wpływają na sukces odchudzania	137
Podsumowanie: skuteczne odchudzanie poparte dowodami naukowymi.	203
Bibliografia	219
O Autorce	229



Książkę dedykuję mojej śp. **Babci Toli**,
która była moim głównym dostawcą
najwyższej jakości ekologicznie hodowanych warzyw,
owoców i nabiału, zwłaszcza poziomek,
gdyż ich uprawę prowadziła w kubeczkach
po jogurtach na domowym parapecie.

***Babciu** – dziękuję Ci za to,
że dbałaś o moje regularne posiłki
i zawsze byłaś gotowa zaoferować mi
przysmaki pełne zdrowia i miłości.*

~Wnuczka Asia



Wprowadzenie: problem otyłości i konsekwencje zdrowotne

Otyłość to jeden z najważniejszych problemów zdrowia publicznego, który dotyka 650 milionów osób na całym świecie. Według WHO w ostatnich 10 latach występowanie otyłości na świecie znacznie wzrosło, z <1% w 1975 r. do 6-8% w 2016 r. Nadwaga lub otyłość powodują, że co roku umiera co najmniej 2,8 miliona ludzi. Co więcej, okazuje się, że otyłość należy również do głównych przyczyn śmierci, którym można byłoby zapobiec poprzez m.in. wdrożenie odpowiednich zmian w zakresie stylu życia (Stribițaia i wsp., 2020). Nadmierna masa ciała, jak nadwaga i otyłość, wiąże się z występowaniem licznych zaburzeń metabolicznych, które zostały powiązane ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy, chorób serca (zawał, udar), a także depresji oraz nowotworów (Kim i wsp., 2021).

Definicja otyłości

Otyłość definiowana jest jako nadmierne nagromadzenie tłuszczu i przerost tkanki tłuszczowej w organizmie. Jest to przewlekła patologia, której podstawową przyczyną okazuje się być brak równowagi pomiędzy kaloriami spożywanymi z pożywienia, a tymi wydatkowanymi. Niemniej jednak na otyłość wpływa wiele czynników, są to zarówno czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne, na przykład środowisko, uwarunkowania genetyczne, hormonalne, a także behawioralne. Nadwaga i otyłość są czynnikami ryzyka dla zaburzeń metabolicznych, które nieleczone mogą doprowadzić do powstania chorób przewlekłych, jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i niektóre rodzaje nowotworów (Álvarez-Arraño i Martín-Peláez, 2021). Od dziesięcioleci otyłość jest narastającym problemem zdrowotnym na całym świecie, jest też jednym z najważniejszych czynników predysponujących do stanu przedcukrzycowego i cukrzycy. Okazuje się, że częstość występowania cukrzycy u pacjentów z otyłością jest 3-4 razy większa niż u osób z prawidłową masą ciała. Nawet niewielka utrata masy ciała (5-10%) ma kluczowe znaczenie dla zmniejszenia ryzyka choroby metabolicznej (Zang i wsp., 2022).

Środowisko, które promuje otyłość: czyli o tym, jak zwiększenie dostępności do wysokoprzetworzonej żywności i siedzący tryb życia „dodają” nam kilogramów i ujmują lata zdrowego życia.

Na przestrzeni ostatnich 30 lat porcje, podobnie jak i rozmiary opakowań wielu produktów spożywczych, zwłaszcza tych smakowitych, jak przekąski i gotowane dania typu fast-food, uległy znacznemu zwiększeniu, co spowodowało, że wbrew naszemu przekonaniu spożywamy większą ilość kalorii niż ta,

do jakiej przywykliśmy. Dodatkowo, biorąc pod uwagę siedzący tryb życia i zmniejszoną aktywność fizyczną, równie powszechną w ostatnich latach, istnieje prawdopodobieństwo, że nadwyżka kaloryczna z potajemnie 'zwiększonej' porcji żywności przełoży się na zwiększone ryzyko nabycia dodatkowych kilogramów, która pozostawiona bez uwagi, w perspektywie czasu, może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie, a nawet doprowadzić do otyłości.

Wysokoprzetworzona żywność o wyjątkowej smakowitości: triki przemysłu spożywczego przyczyniające się do problemu otyłości.



W ostatnim czasie wzrost dostępności żywności zwłaszcza tej wysokoprzetworzonej, jak gotowych dań, czy słodko-słonych przekąsek, miał znaczący wpływ na zmianę naszych nawyków żywieniowych związanych z coraz to większym tempem codziennego życia. Robiąc zakupy coraz rzadziej mamy czas, aby zastanowić się, co wkładamy do koszyka. Często śpieszymy się lub idziemy

do sklepu głodni, co sprawia, że jesteśmy podatni na marketingowe triki producentów żywności. Bez listy zakupów działamy pod wpływem impulsu, co skutkuje nieprzemyślanymi wyborami spożywczymi. Tłumacząc się brakiem czasu, coraz częściej korzystamy z rozwiązań w postaci gotowych dań, które wystarczy tylko podgrzać. Przecież one zawsze dobrze smakują, a co więcej, tak szybko się nie psują. Niestety większość z nich, pomimo relatywnie małych porcji, zawiera duże ilości tłuszczów, szczególnie tych trans, co przy niskiej zawartości błonnika pokarmowego oraz białka, negatywnie wpływa na nasze zdrowie, a także zaburza poczucie sytości. W konsekwencji, zjadając z pozoru wysokoenergetyczny posiłek, nadal mamy ochotę na „coś słodkiego”, aby czerpać pełną satysfakcję z posiłku. Mało kto zdaje sobie wtedy sprawę, że niewinny batonik czy ciasteczko tylko zaostrzy nasz apetyt.

Tak właśnie działa żywność przetworzona – nie syci, a stymuluje nas do ciągłego podjadania. Można by pokusić się o stwierdzenie, że wręcz uzależnia. Dlatego coraz więcej producentów zdrowej, niskoprzetworzonej żywności szuka rozwiązań, które mogłyby przerwać ten obsesyjny cykl (Viskaal-van Dongen i wsp., 2011). Z tego powodu rozwój strategii wykorzystywanych do projektowania żywności, która przy niskiej wartości kalorycznej przyczyniłaby się do uzyskania uczucia sytości i utrzymania go przez dłuższy czas, przez wielu ekspertów jest uznawany za godne uwagi rozwiązanie, które mogłoby ograniczyć ilość spożywanej żywności, zwłaszcza tej wysokoprzetworzonej, co w konsekwencji przyczyniłoby się do kontroli masy ciała (Stribitcaia i wsp., 2020).

Ilość vs. jakość: jemy więcej, częściej, ale nie lepiej.

Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych w ciągu ostatnich 50 lat wykazały, że zwiększenie dostępności

żywności wysokoprzetworzonej, jak słone przekąski, desery, słodkie napoje bezalkoholowe, napoje i soki owocowe, żywność typu fast-food (np. frytki, hamburgery, cheeseburgery czy pizza) przełożyło się na zwiększenie wartości energetycznej codziennej diety, która w latach 1977-1978 wynosiła ok. 18%, natomiast w latach 1994-1996 wzrosła do prawie 28%. Niestety rozwój usług cateringowych w latach 1977-1991 oraz restauracji tych typu fast food odpowiada za pogorszenie się zdrowia Amerykanów, gdyż częstotliwość spożywania posiłków w restauracjach typu fast-food ściśle wiąże się nie tylko z większym spożyciem energii i tłuszczu z pożywienia, ale również z wyższym wskaźnikiem masy ciała (ang. Body Mass Index, BMI).



Co ciekawe, sam fakt zwiększenia częstotliwości spożywania posiłków poza domem, jedzenia w restauracji i korzystania z zamówień z „dostawą do domu”, widoczny szczególnie pomiędzy 1977 a 2006, w dużej mierze przyczynił się do wzrostu dziennego spożycia energii o 179 kcal na dzień w porównaniu do poprzednich lat.

Przykładowo, jedząc w restauracji, zamawiając jedzenie na wynos czy idąc do sklepu oferowane produkty są dla nas dostępne w jednolitych gabarytach, które rekomendują nam, ile danego produktu powinniśmy spożyć w ramach konkretnego posiłku, ale także narzucają nam ograniczenia związane z ewentualną manipulacją, kiedy porcja jest wyraźnie za duża lub za mała. W konsekwencji brak możliwości dopasowania wielkości porcji do własnych preferencji często okazuje się być barierą w kontrolowaniu ilości spożytego pokarmu, co w perspektywie długoterminowej może utrudnić nam zachowanie prawidłowej masy ciała (Benton, 2015).



Problem ten nie ogranicza się jedynie do Stanów Zjednoczonych, gdyż badania przeprowadzone w krajach europejskich, zwłaszcza w Holandii, Wielkiej Brytanii i Francji, również dowodzą, że porcje produktów pakowanych dostępnych zarówno na półkach supermarketów, jak i tych podawanych w restauracjach i bufetach uległy na przestrzeni lat relatywnemu zwiększeniu.

Niemniej jednak z tą różnicą, że nadal są one prawie o $\frac{1}{4}$ mniejsze, niż te w Stanach Zjednoczonych. Co ciekawe, w Wielkiej Brytanii zwiększenie rekomendowanej porcji do spożycia w dużej mierze dotyczyło gotowych posiłków oraz żywności typu premium, jak słodczyce (herbatniki, czekoladki, czekolady, ciastka), wyroby piekarnicze, lody i słone przekąski (np. chipsy). Co zaskakujące, okazało się, że produkty te sprzedawane w opakowaniach zbiorczych, tzw. multipack'i, mają mniejszą porcję do spożycia w porównaniu z tymi, które są sprzedawane pojedynczo (Benton, 2015).

Paradoks odchudzania:

diety odchudzające powodują, że przybieramy na wadze.

Już chwilę temu, bo w 2012 roku, wyniki badań opublikowane w prestiżowym czasopiśmie naukowym „Nature” sugerowały, że częste celowe stosowanie diet odchudzających, może sprawić, że zamiast schudnąć, przytyjemy kilka niechcianych kilogramów.

Jak to możliwe?

Paradoks ten możemy wyjaśnić na kilka sposobów.

- Po pierwsze, restrykcyjna dieta odchudzająca często zakłada ograniczenie ilości spożywanych kalorii poprzez zmniejszenie porcji posiłków lub w niektórych przypadkach eliminację poszczególnych grup żywności (najczęściej są to węglowodany lub tłuszcze), powodując w ten sposób dysproporcję naszej diety, co z kolei może skutkować przejadaniem się, tzw. „jedzeniem na zapas”, a nawet doprowadzić do kompulsywnego objadania się.
- Po drugie, zmniejszając ilość dostarczanego pożywienia możemy doprowadzić do spowolnienia tempa metabolizmu. W ramach tzw. adaptacji metabolicznej nasz organizm „uczy się”, jak ograniczyć dzienne zapotrzebowanie kaloryczne do minimum

i pracuje na 'niższych obrotach' (Pietiläinen i wsp., 2012). W rezultacie cierpi na tym nasze zdrowie, jak również ogólne samopoczucie i motywacja do jakiegokolwiek aktywności.

Niestety mało kto zdaje sobie sprawę, że trwałe adaptacje mogą z czasem przyczynić się do powstania zaburzeń w gospodarce hormonalnej, które mogą objawić się zwiększeniem apetytu/zmniejszeniem uczucia sytości czy w przypadku kobiet zatrzymaniem cyklu menstruacyjnego (Hall i Kahan, 2018).

*Dieta odchudzająca czy zmiana nawyków
żywieniowych na całe życie – co opłaca się bardziej?*



Zbędne kilogramy możemy zrzucić na wiele sposobów, jednak utrzymanie wymarzonej wagi po zakończonej diecie wymaga o wiele więcej wysiłku (Hall i Kahan, 2018). Zwiększona dostępność

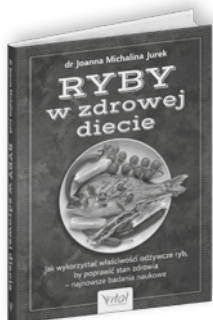
przetworzonej żywności, spowodowana nagłym rozwojem przemysłu spożywczego, sprawiła, że z otyłością zmagają się już nie tylko dorośli, ale również dzieci i młodzież. Wysokoprzetworzone produkty, z jednej strony tanie i smaczne z długą datą przydatności do spożycia, zawierają zdecydowanie więcej kalorii od swoich poprzedników. Co więcej, ich skład jest zaprojektowany tak, aby rozbudzać naszą chęć do jedzenia większej ich ilości i ciągłego podjadania. Tutaj najbardziej zdradliwe okazują się być słodko-słone i słodko-tłuste przekąski, które rozbudzają ośrodki przyjemności w naszym mózgu, wywołując w ten sposób przyjemne doznania. Dodatkowo zmniejszenie spontanicznej aktywności fizycznej w ciągu dnia, tj. chodzenie, sprzątanie czy wchodzenie po schodach, powoduje, że coraz częściej nie mamy okazji, by spalić dostarczone wraz z pożywieniem kalorie, których nadwyżka w perspektywie czasu odkłada się w postaci dodatkowej tkanki tłuszczowej (Hall i Kahan, 2018).

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

RYBY W ZDROWEJ DIECIE

dr Joanna Michalina Jurek



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

NATURALNE SPOSOBY NA OTYŁOŚĆ BRZUSZNĄ

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



Jeśli twoim problemem jest tłuszcz gromadzący się w okolicach brzucha, w książce tej znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat diety na otyłość brzuszną. Doświadczeni dietetycy stworzyli program żywieniowy, który wykorzystuje m.in. zalety diety przeciwzapalnej, redukującej stany zapalne w różnych obszarach organizmu. Stosując się do ich wskazówek, ograniczysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Złagodzisz też zaburzenia hormonalne i dowiesz się, jak szybko schudnąć. Poprawiając stan swojego zdrowia i sylwetkę, wpłyniesz też korzystnie na psychikę – odbudujesz poczucie własnej wartości i poradzisz sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Cierpisz z powodu otyłości brzusznej? Jest na to skuteczny sposób!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

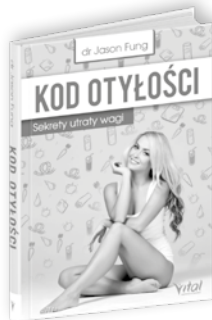
KOD OTYŁOŚCI – KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA dr Jason Fung



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.

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 zióren 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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

STŁUSZCZENIE WĄTROBY – NATURALNE TERAPIE

dr med. Jörn Klasen



Choć stłuszczenie wątroby jest chorobą układu pokarmowego, to jego wpływ na zdrowie jest znacznie rozleglejszy. Zagraża ono nie tylko samemu narządowi. Zwiększa również ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, wywołuje stany zapalne i zaburza gospodarkę hormonalną. Z książki tej dowiesz się, jak odwrócić stłuszczenie wątroby dzięki zdrowemu odżywianiu i zmianie codziennych nawyków. Otrzymasz profesjonalne wskazówki dotyczące diety i kompleksowy program wzmocnienia odporności. Poznasz sprawdzone metody służące nie tylko oczyszczaniu wątroby z toksyn, ale też kompleksowemu oczyszczaniu organizmu. Nauczysz się również rozpoznawać objawy stłuszczenia wątroby i oceniać poziom ryzyka przy pomocy prostego testu. Zdrowa wątroba, zdrowy ty!

INTUICYJNY SPOSÓB NA ODŻYWIANIE

dr Mareike Awe



Liczenie kalorii, diety i odchudzanie prowadzą do nadwagi i niezadowolenia. Dręczymy się pod wpływem nowych trendów fitness, aby osiągnąć fizyczny ideał. W końcu jednak zyskujemy coś odwrotnego od zamierzonego celu, czyli coraz więcej kilogramów i frustracji. Dr Mareike Awe zna to wszystko aż za dobrze z własnego doświadczenia. Dlatego w tej książce wspiera cię na drodze do odzyskania pięknej sylwetki. Dowiesz się z niej, dlaczego diety nie działają i poznasz sekret osób, które nie muszą stosować drakońskich wyrzeczeń i nadal są szczupłe. Dzięki czterem zasadom intuicyjnego odżywiania się i licznym ćwiczeniom wzmacniającym autorefleksję zaczniesz cieszyć się jedzeniem bez wyrzutów sumienia i uwolnisz się od zachcianek. Odżywiaj się intuicyjnie i ciesz się idealną sylwetką.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

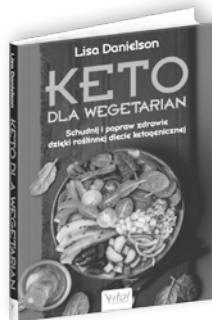
Liz MacDowell



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.

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! Udowodnia 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!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl

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.

dem 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.

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków, ale także – jako dieta przeciwzapalna – redukuje w organizmie stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce stosować dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z diety wegetariańskiej i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz

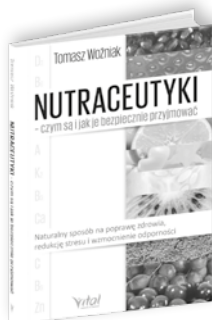
nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla peskatarian na pyszne potrawy. Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczuplej sylwetki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NUTRACEUTYKI – CZYM SĄ I JAK JE BEZPIECZNIE PRZYJMOWAĆ

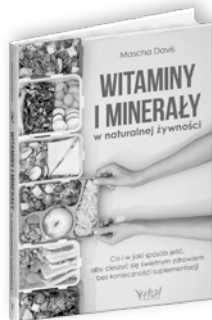
Tomasz Woźniak



Autor prezentuje program przywracania równowagi biologicznej w organizmie za pomocą nutraceutyków. Z książki dowiesz się, czym są i jak należy je przyjmować. Poznasz proste sposoby na oczyszczanie organizmu i eliminację stanów zapalnych. Dowiesz się, jak uzupełnić swoje menu nie tylko o nutraceutyki, ale też suplementy diety, naturalne probiotyki czy preparaty wzmacniające organizm. Dzięki nim zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób serca, cukrzycy czy nadciśnienia. Złagodzisz stres i poprawisz funkcjonowanie poszczególnych narządów. Czerpiąc składniki odżywcze z naturalnej żywności, opóźnisz procesy starzenia i zmniejszysz poziom cholesterolu. W ten sposób będziesz mógł samodzielnie skomponować skuteczną dietę oczyszczającą, przeciwwzapalną czy na odporność. Nutraceutyki – przywróc zdrowie i vitalność.

WITAMINY I MINERAŁY W NATURALNEJ ŻYWNOŚCI

Mascha Davis



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

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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



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

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

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





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
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








Polecamy:



Otyłość stanowi jeden z największych problemów zdrowotnych na świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zmagają się z nią nawet 650 mln ludzi. Co gorsza, liczba ta stale rośnie. Nic dziwnego, że coraz więcej osób szuka sposobu na rzucenie zbędnych kilogramów. Bynajmniej nie jest to wyłącznie kwestia estetyki. Należy pamiętać, że otyłość znacznie podwyższa ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych. Zapobiec im można, zmieniając styl życia, a przede wszystkim dietę. Jak wybrać optymalny model żywienia?

W książce tej znajdziesz skuteczne, oparte na wynikach badań naukowych metody na odchudzanie, a także:

-  dowiesz się, jakie konsekwencje zdrowotne ma otyłość i co tak naprawdę jest powodem kompensacji odżywiania;
-  poznasz czynniki kształtujące uczucie głodu lub sytości i nauczysz się na nie wpływać;
-  będziesz wiedział, które składniki odżywcze odgrywają decydującą rolę w walce z nadwagą;
-  wykorzystasz suplementy diety i superfoods w procesie redukcji wagi;
-  poznasz właściwości prozdrowotne najpopularniejszych aktualnie diet.

Odchudzanie z głową – naukowo i zdrowo



Patroni:

