

Ewelina Pałeczka

(NIE)OCZYWISTE

ZASADY

ZDROWEGO

I SZCZĘŚLIWEGO

ŻYCIA



Ewelina Pałeczka



**(NIE)OCZYWISTE
ZASADY
ZDROWEGO
I SZCZĘŚLIWEGO
ŻYCIA**

© Copyright by Ewelina Pałęcka

Redakcja

Paulina Zyszczyk – Zyszczyk.pl

Korekta

Anna Hat – Zyszczyk.pl

Skład DTP

Andrzej Zyszczyk – Zyszczyk.pl

Projekt okładki

Ilona Gostyńska-Rymkiewicz

Źródła grafik

Bukiet – liza (stock.adobe.com)

Okładka – Dianne (stock.adobe.com)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani jej części nie mogą być przedrukowywane ani w żaden inny sposób reprodukowane lub odczytywane w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Wydanie I, 2023

ISBN 978-83-965469-5-1

*To, jakie będzie Twoje samopoczucie jutro,
zależy od tego, co zrobisz,
o czym pomyślisz
i z kim się spotkasz dziś.*

Spis treści

Wstęp	8
O czym jest ta książka i co może wnieść do Twojego życia?.....	12
Część I Zdrowie fizyczne	14
Przestań jeść i zacznij się odżywiać.....	15
1. Wpływ na poziom Twojej energii.....	15
2. Wpływ na Twoje zdrowie.....	23
3. Wpływ na Twój wygląd.....	37
4. Wpływ na masę Twojego ciała.....	44
5. Wpływ na jakość Twojego snu.....	58
6. Oczyszczanie organizmu.....	61
7. Picie wody.....	76
8. Czego musisz się pozbyć ze swojej kuchni?	80
9. Jakie produkty powinny gościć w Twojej kuchni najczęściej?.....	89
10. Dlaczego Ci się nie udaje i jak to zmienić?	96
Uprawiaj sport.....	115
1. Wpływ na Twoje zdrowie.....	115
2. Wpływ na Twoje samopoczucie.....	121

3. Wpływ na Twoją sylwetkę.....	123
4. Wpływ na Twój charakter	125
5. Jakie sporty wybrać?	128
6. Dlaczego Ci się nie udaje?	130
Część II Zdrowie psychiczne	135
Żyj nie tylko dla siebie, ale też dla innych.....	137
1. Bądź wiarygodny	137
2. Naucz się przyznawać do błędów	145
3. Nie zamartwiaj się i nie narzekaj.....	146
4. Najpierw pomyśl, potem zrób, a potem o tym opowiadaj.....	155
5. Mów prawdę.....	159
6. Panuj nad emocjami.....	164
7. Nie odkładaj na jutro	168
8. Bądź wdzięczny i okazuj wdzięczność, ale jej nie oczekuj.....	172
9. Unikaj konfliktów	177
10. Nie każ innym się domyślać. Mów otwarcie.....	185
11. Rób dobre pierwsze wrażenie	189
12. Bądź i czuj się lepszym człowiekiem	192
13. Dokładnie wybieraj otoczenie. Odżywiaj nie tylko ciało, ale i umysł.....	194
14. Spraw, żeby ludzie Cię lubili	197
15. Gdzie jest teraz Twój telefon?	205
16. Unikaj sytuacji stresowych.....	214
17. Trzymaj język za zębami.....	218

18. Dostrzegaj dobre strony w niepowodzeniach	220
19. Wybaczaj.....	222
20. Wrzuć czasem na luz	227
Podsumowanie.....	230
Bibliografia	233
Podziękowania.....	236

Wstęp

Dlaczego powstała ta książka? Pomysł jej napisania rozwijał się w mojej głowie przez kilka lat. Sama nie wiem, dlaczego dopiero teraz zrealizowałam ten plan. Chociaż może to i dobrze. Dorostałam do tej myśli, poszerzyłam zakres wiedzy i zdobyłam więcej doświadczenia.

Cała przygoda ze zdrowym odżywianiem zaczęła się 14 lat temu, kiedy zajmowałam się sprzedażą suplementów diety. Firma, z którą współpracowałam, umożliwiła mi uczestnictwo w warsztatach dotyczących zdrowego odżywiania prowadzonych przez lekarza (z tytułem profesora) propagującego zdrowy styl życia oraz zajmującego się alternatywnymi metodami leczenia. Chętnie skorzystałam z tej szansy. Pojechałam na wykład, nie spodziewając się niczego spektakularnego. Parę godzin przekazywania wartościowej wiedzy jednak zupełnie zmieniło moje nastawienie. Słuchałam z otwartymi ustami, jak poszczególne produkty i sposób odżywiania determinują zdrowie nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Zawsze

odżywiałam się w miarę zdrowo, byłam aktywna fizycznie i ogólnie dbałam o swoje samopoczucie. Tak mi się przynajmniej wtedy wydawało. Po tym, czego się dowiedziałam na warsztatach, uświadomiłam sobie, że popełniam wiele błędów, które w przyszłości mogą zaowocować przykrymi konsekwencjami.

Po powrocie z warsztatów spędziłam dużo czasu przed laptopem, szukając informacji na tematy poruszone podczas wykładu. Im więcej się dowiadywałam, tym bardziej chciałam poszerzać wiedzę. Nie mogłam się oderwać od lektury o zapobieganiu chorobom oraz ich leczeniu bez zażywania medykamentów. Kupiłam pierwszą książkę: *Jak nie umrzeć przedwcześnie* autorstwa Michaela Gregera i Gene Stone, i choć to ponad 400-stronicowe tomisko, pochłonęłam je momentalnie. Potem była kolejna książka, a potem następna i następna, i jeszcze jedna. Nabywałam ich mnóstwo, zaznaczałam istotne fragmenty, robiłam notatki. Było mi wciąż mało. Zaczęłam jeździć na warsztaty, szkolenia i wykłady dotyczące tej tematyki. Wciągnęło mnie to tak bardzo, że brakowało mi czasu na jakiegokolwiek życie towarzyskie.

Po około dwóch latach na półce miałam już ponad 200 przeczytanych książek. Postanowiłam wówczas, że czas zacząć się dzielić tą okazałą wiedzą. Utworzyłam stronę internetową www.szlachetnezdrowienet.pl i zaczęłam zamieszczać na niej artykuły dotyczące zdrowia

oraz wykorzystywania produktów spożywczych i ziół przy wspomaganiu leczenia różnych chorób bądź zapobieganiu im. Równocześnie siedziałam z nosem w kolejnych zdobyczach książkowych i dzieliłam się na stronie każdą kolejną uzyskaną informacją.

Nadszedł jednak czas, kiedy i to było mało. Zaczęłam układać diety – najpierw znajomym i rodzinie – mające na celu nie tylko osiągnięcie wymarzonej masy ciała, ale również pozbycie się dokuczających im dolegliwości. Kiedy okazało się, że alternatywne metody wspomaganie zdrowia działają, zajęłam się tym na większą skalę. Przybywało mi pozytywnych opinii i podziękowań. Wiedziałam już, że to jest to, czym chcę się zajmować.

Mając świadomość, że wciąż muszę sięgać po więcej, doskonalić się i szkolić, wykroczyłam poza ramy zdrowego odżywiania i wskoczyłam na poziom psychiki. Zgłębiałam przyczyny braku silnej woli u osób borykających się z serią chorób, na przykład autoimmunologicznych, i potrzebujących w życiu zmian. Odnalazłam klucz do tego, jak zwiększyć chęć do walki o siebie. Pomógł mi fakt, że w przeszłości interesowałam się psychologią i przeczytałam o tym mnóstwo książek oraz artykułów naukowych. Na mojej półce znajduje się około 80 pozycji z tej dziedziny. Część przeczytałam po kilka razy. Uczestniczyłam w szkoleniach i warsztatach. Temat ucichł, kiedy na tapet wkroczyły kondycja i zdrowie fizyczne. Niedługo później jednak postanowiłam

się doksztalcić w tym kierunku. Zauważyłam bowiem, że te dwa aspekty się zazębiają. Odkryłam, że abyśmy w pełni czuli szczęście, musi nam być lżej nie tylko na ciele, ale i na duszy. Po którymś wykładzie z kolei dostrzegłam, że łatwiej mi zrealizować swoje plany i że zależy to od odpowiedniego podejścia i wiary we własne siły.

Stawiane przeze mnie kroki odmieniały życie zarówno moje, jak i innych. Wszystko, o czym pisałam na swojej stronie, testowałam na sobie, rodzinie oraz znajomych. Kiedy widziałam efekty, wiedziałam, że obrany kierunek jest słuszny. Wszystko to z czasem wydało mi się normalne i naturalne. Doskonałe samopoczucie przełożyło się na ogrom energii i radości. Czułam się czysta i zdrowa. Pragnęłam, aby wszyscy czerpali ze wszystkiego taką samą radość jak ja. I tak postanowiłam napisać ten poradnik. Chciałam, aby osoba, która po niego sięgnie, po zakończeniu lektury była zmotywowana do wzięcia spraw w swoje ręce, aby nie składała sobie pustych obietnic, tylko dostała powera do działania.

Napisałam tę książkę lekkim, prostym językiem. Takim, który pozwoli mi do Ciebie dotrzeć i pomoże Ci zrozumieć treść. Moim celem jest przekonanie Cię do zmian. Uznałam, że droga do tego nie może być kręta. Zależy mi, żebyś przewracając kolejne kartki, poczuł się tak, jakbyś siedział obok i mnie słuchał.

O czym jest ta książka i co może wnieść do Twojego życia?

Podzieliłam treść na dwie części. Pierwsza dotyczy zdrowia fizycznego, a druga – psychicznego. Część informacji będzie Ci z pewnością dobrze znana, część – znana, ale zapomniana, a część będzie stanowiła nowość.

Chciałabym, abyś podjął właściwe kroki na drodze do zmiany swojego postępowania i zrozumiał, jak ważne jest zarówno to, co masz na talerzu, jak i to, co masz w głowie. Czym skutkują Twoje nawyki? Co powodują Twoje złe przyzwyczajenia? Jak się ich pozbyć? Nie chodzi o to, żebyś próbował robić coś na siłę, tylko o to, żebyś poczuł pragnienie zmian, żebyś odnalazł głęboko w sobie głos, który szepnie Ci, że to dobra droga i chcesz nią podążać.

W pierwszej części opisałam, jaki wpływ na Ciebie ma to, co jesz na co dzień, dlaczego czasem to nie Ty decydujesz o tym, co wybierzesz, tylko jedzenie wybiera Ciebie.

W drugiej części poruszam temat psychiki: tego, w jaki sposób czasem myślimy i reagujemy, oraz powodów, dla których uważamy, że nasze postępowanie jest słuszne. Jak zauważyć w sobie to, co nas wykańcza?

Co zrobić, żeby móc żyć bez balastu problemów? Jak postępować, żeby nie mieć wyrzutów sumienia?

Obie części złożą się w całość, która doprowadzi Cię do czystszych myśli, lepszego zdrowia i poprawy formy fizycznej.

Chciałabym, żebyś po przeczytaniu tej książki powiedział, że warto było poświęcić jej czas. Choćby po to, żeby zmienić jeden zły nawyk albo pojąć jedną rzecz, która wniesie do Twojego życia coś pozytywnego. Jeżeli tak się stanie, będę szczęśliwa, że mogłam Ci w tym pomóc.

Nieważne jest to, jak wiele wiesz. Ważne jest to, co robisz z tym, co wiesz.

Część I

Zdrowie fizyczne

Co ma wpływ na Twoje samopoczucie? Co powoduje, że boli Cię głowa? Dlaczego nieraz nie chce Ci się czegoś zrobić? Dlaczego nie masz energii, aby dokończyć to, co zaplanowałaś? Dlaczego po raz kolejny nie spełniasz swoich postanowień?

Czasem nie zdajesz sobie sprawy z tego, że ból głowy to sygnał od Twojego organizmu, żebyś zmienił sposób odżywiania albo coś wyleczył, zamiast brać kolejną tabletkę. Nie zastanawiasz się nad tym, jak oraz co jesz – bardziej skupiasz się na tym, żeby Ci smakowało i żeby zaspokoić głód. Nie myślisz o tym, czy to, co właśnie spożywasz, nie stanie się zalegającym w jelitach źródłem toksyn. Mechanicznie wrzucasz w siebie przed pracą śniadanie, w południe zamawiasz lunch, po drodze z pracy zajeżdżasz do marketu, żeby kupić coś na kolację. Czy wybierając te dania i produkty, przewidujesz, jak wpłyną na Twoje samopoczucie? Czy zastanawiasz się, ile energii Ci dadzą? Nie sądzę. Raczej stawiasz na to, co będzie smaczne, nie zdając sobie sprawy, że na Twoje popołudniowe zmęczenie może wpływać źle dobrana żywność.

Przestań jeść i zacznij się odżywiać

1. Wpływ na poziom Twojej energii

Czy znasz ten stan, kiedy po zjedzeniu obiadu lub kolacji jedyne, na co masz ochotę, to położenie się na kanapie choć na pół godziny? Z pewnością nieraz sobie obiecywałeś: „Po obiedzie posprzątam”, „Po obiedzie biorę się do plewienia w ogródku”, „Piękna pogoda, zjem coś i idę myć samochód”. Wybija 15:00, obiad zjedzony, a Ty myślisz: „Ależ się najadłem, poleżę chwilę i dopiero wezmę się do roboty”. Tym sposobem mija godzina, potem druga i Twoje plany spełzają na niczym. Dlaczego? Dlatego, że się najadłeś bądź – co gorsza – przejadłeś, a nie odżywiłeś.

Weźmy prosty przykład posiłku: schabowy w panierce usmażony na patelni, ziemniaki plus surówka z majonezem. Skrobia (ziemniaki) rozkładana jest na cukry proste już w jamie ustnej pod wpływem żucia. Żeby taki cukier nie sfermentował w żołądku, organ ten musi o to zadbać. Białko (mięso) zaś trawi się dopiero tam.

Żeby je strawić, żołądek dostosowuje kwasowość do innego poziomu. Jeśli zatem spożywamy te dwa rodzaje makroskładników naraz, pojawiają się trudności w trawieniu. Na domiar złego część nie zostaje strawiona wcale.

Nieodpowiednie dobieranie składników obciąża organizm, czego skutkiem jest brak energii. Schabowy to jeszcze, powiedzmy, pół biedy. Gorzej, jeśli lubisz fast foody, poprawisz ciastem i popijesz colą. Czy umiesz sobie wyobrazić, co się dzieje wówczas w Twoim żołądku? Nie? To mam dla ciebie propozycję: po najbliższej kolacji z bliskimi (urodzinach, imieninach, posiadówce ze znajomymi) nie zsuwaj resztek z talerzy do kosza, tylko wrzuc do dużego gara wszystko: resztki wędliny, sera, ciasta i sałatki, po czym dolej kawy czy herbaty, może jakiegoś innego napoju. Wymieszaj, przykryj i zostaw w ciepłym miejscu na noc. Rano podnieś pokrywkę i powąchaj. Przekonasz się wtedy, co się dzieje w Twoim żołądku czy jelitach.

Powiesz teraz, że przesadzam, bo przecież nie codziennie uczestniczy się w takich imprezach. Prawda, ale czy to oznacza, że na co dzień nie doprowadzasz organizmu do ruiny? Przypomnij sobie, jak po wciągnięciem na szybko śniadaniu złożonym z kanapek skubnąłeś batonika. Owszem, potem zjadłeś jabłko, ale koło południa koleżanka zamawiała pizzę, więc też się skusiłeś. Obiecałeś sobie, że do wieczora nic nie włożysz do

ust. Ale po pracy byłeś tak głodny, że podczas zakupów połakomiłeś się na pięknie wyglądającego i pachnącego donuta. W domu, przyrządzając obiad lub kolację, posmakowałeś to tego, to tamtego, poprawiłeś lampką wina lub piwem i tym sposobem urządziłeś żołądkowi tę samą imprezę, jakiej doświadczył podczas kolacji ze znajomymi.

Wybiła 19:00, dziś już na sto procent miałeś iść do siłowni, a tu niespodzianka. Jedyne, na co masz ochotę, to walnąć się na kanapę i pooglądać telewizję lub przeczytać książkę. Tłumaczysz sobie, że zmęczenie wynika z nadmiaru obowiązków. Muszę cię zmartwić – to wymówki. Nie masz siły, bo Twój organizm przeznacza całą energię na trawienie. Czy masz pojęcie, jaką walkę musi toczyć, żeby przerobić to, co zjadłeś? W dodatku musi jeszcze to wszystko posegregować: namęczyć się, aby wartościowe składniki trafiły w odpowiednie miejsca i odżywiły komórki, a te szkodliwe zostały zneutralizowane i wydalone. Niestety, jeśli regularnie otrzymuje porcje nie do przerobienia, przestaje dawać radę. Jeśli w dodatku historia powtarza się codziennie, to katastrofa gwarantowana.

Czy wiesz, że przeciętny człowiek przyjmuje każdego dnia dziesięć razy więcej pożywienia, niż potrzebuje jego organizm? To masa dodatkowej roboty dla wątroby, żołądka, trzustki i jelit. Spytasz: „No dobra, to co mam jeść?”. Rób sobie na śniadanie owsiankę z owocami. Nie

lubisz owsianki? Są jeszcze płatki gryczane, orkiszowe czy jaglane. Wszystkie zdrowe i lekkostrawne. Zabierz do pracy jogurt naturalny, kup po drodze banana, rozdrobnij i dorzuć. Nie lubisz jogurtu naturalnego? Wypij kefir lub zjedz dużą porcję owoców. Na obiad zjedz mieszankę pieczonych warzyw – z kaszą, jeśli same warzywa to dla Ciebie za mało. Na kolację wybierz sałatkę zamiast pieczywa. To są tylko przykłady i dotyczą zdrowych osób. Powiesz: „Nie jestem królikiem, żeby jeść trawę”. Okej, dodaj pokrojoną w kostkę mozzarellę, posyp prażonymi pestkami słonecznika czy orzechami, dodaj kawałek ugotowanej piersi z kurczaka. Zobaczysz, że już po tygodniu poczujesz się lekko i nabierzesz ochoty na zrobienie czegoś więcej niż zaleganie na kanapie. Spytasz: „No tak, ale jak to wszystko wdrożyć w życie?”. Odpowiedź znajdziesz w części o sporcie, na s. 130, w rozdziale 6 („Dlaczego Ci się nie udaje?”).

Nie możesz sprawnie myśleć, gorąco kochać, dobrze sypiać, jeśli nie odżywasz się prawidłowo.

Virginia Woolf

Popatrz na dzieci: biegają, skaczą, bawią się, a nawet gdy siedzą, to przebiegają nogami i się kręcą. Wszystkie cierpią na ADHD? Oczywiście, że nie. Mają zdrowe, dobrze dotlenione organizmy. Dlaczego większość dorosłych najlepiej czuje się na kanapie, przed telewizorem?

Odpowiedź jest prosta: z biegiem lat zdążyli tak zaśmiecić swój organizm, że brakuje im siły na cokolwiek. Cała energia, jaką mogliby wykorzystać na grę w siatkówkę czy pływanie, poszła na walkę z trawieniem. Wśród Twoich bliskich czy znajomych zapewne są osoby cechujące się dużą aktywnością. Mimo że dopiero co wróciły z pracy i zapadł wieczór, idą jeszcze do siłowni, a jeśli jadą w góry, to odpoczywają aktywnie: szczyty zdobywają piechotą, a nie gondolą. Zwróć uwagę, jak tacy ludzie się odżywiają – albo po prostu spytaj. Wiem, co usłyszysz: że je duże ilości warzyw i owoców, nie rusza fast foodów, nie pije coli, ale za to przyjmuje 1,5 litra wody dziennie.

Trzy miliardy ludzi wstają rano, patrzą w lustro i się załamują: zmarszczki na twarzy, worki pod oczami, suche włosy z rozdwojonymi końcami, gdzieniegdzie już nawet siwe. Tabletki dietetyczne i zabiegi kosmetyczne przestają działać. Ciało zwyczajnie głoduje z braku odpowiednich składników odżywczych.

Pomyśl: gdybyś miał tyle siły, żeby po 10 godzinach w pracy jeszcze iść do siłowni albo pograć z kumplem w squasha, czyż nie byłoby wspaniale? Możesz to osiągnąć. Wystarczy, że zaczniesz się zdrowo odżywiać. Jak się czujesz po zjedzeniu banana? Pewnie się zastanawiasz, co to za głupie pytanie. Przecież czujesz się normalnie, tak samo jak przed jego zjedzeniem. No dobrze. A jak się czujesz po zjedzeniu kebabu? Tu chyba

już łatwiej z odpowiedzią. Czy Twoje słowa po zjedzeniu złożonego z niego posiłku nie brzmią przypadkiem tak: „O matko, ale się obżarłem, teraz to bym poleżał”? Ilość ma znaczenie, to oczywiste. Ale nie tylko ona – liczą się też wartości odżywcze składników. Porównaj wielki talerz sałatki z oliwowym dressingiem oraz kebab. Gwarantuję Ci, że po sałatce będziesz się czuł lekko jak po zjedzeniu banana. Organizm raz-dwa wszystko posegreguje. A skoro jesteśmy w temacie ilości, wtrąć małą dygresję: ćwiartka tego, co jesz, utrzymuje Cię przy życiu, a pozostałe $\frac{3}{4}$ utrzymuje Twojego lekarza.

Wróćmy na chwilę do dzieci. Mają mnóstwo siły i energii, uśmiechają się i są szczęśliwe. Z biegiem lat wprowadzają do organizmów coraz więcej toksyn, chemii, sztucznych składników i przetworzonych dodatków. Spójrz, jakie produkty są w Twojej lodówce czy w szafkach kuchennych. Czy masz tam coś, ciastka, czekoladę, chipsy, mrożoną zapiekankę, gotowe do odgrzania filety, pierogi z torebki? Nie? Gratuluję i jestem z Ciebie dumna. Masz? Wyrzuć je. Nie chodzi o to, żebyś się tłumaczył sam przed sobą, że przecież Twoje dzieci tak źle się nie odżywiają. Bo to tylko jedno czy dwa ciastka, wczoraj jedynie kinder bueno, fantę piły dopiero przedwczoraj, a wczoraj i dzisiaj – sok... Dzieci są kuszone kolorowymi opakowaniami i bombardują nas zewsząd reklamami pokazującymi durne sceny, jak to po zjedzeniu skitlesów nagle pokój staje się tęczy.

Powinieneś nad tym panować. Nie lituj się codziennie i nie wyciągaj z zanadru cukierka. Nie i koniec. Co z tego, że zapewnisz maluchowi pięć minut szczęścia, skoro długofalowo dasz mu nieszczęście? Czterolatek jest już na tyle rozumny, że możesz mu skutecznie wyjaśnić, jakie konsekwencje przynosi niezdrowe jedzenie. Zdziwisz się, jak wiele z tego pojmie.

Dziś cukierek, jutro czekolada, w weekend może McDonald's, u babci racuchy i faworki, a na wynos opakowanie gum rozpuszczalnych, tak żeby mama nie widziała – to rok po roku niszczy tę energię, jaką tryśkał Twój maluch. W efekcie jako nastolatek może nie mieć chęci na zajęcia dodatkowe z kosza oraz będzie Cię prosił o zwolnienie z lekcji WF-u, rzucając milion wymówek, dlaczego nie chce brać w nich udziału.

Twoje ciało jest cudowne i potrafi czynić cuda. Komórki narządów odnawiają się na okrągło. Ani jedna nie jest starsza niż dwa lata – poza tymi w zębach, korze mózgowej, soczewkach i prawdopodobnie w mięśniu sercowym. Gdybyś nie przeszkadzał w tym procesie odnowy, w wieku 60 lat teoretycznie powinieneś czuć się jak nastolatek. Tak, wiem, trudno osiągnąć taki stan. Wszyscy jesteśmy ludźmi i nie możemy sobie odmawiać wszystkiego. Spróbuj jednak doprowadzić do proporcji, w której 80% Twojego dziennego pożywienia będzie zdrowe, a w miejsce pozostałych 20% jedz, co chcesz. To znaczy... żebyśmy się dobrze zrozumieli:

„jedz, co chcesz” nie oznacza, że te 20% mają być codziennie wypełnione cukierkami czy hot dogami. Możesz sobie pozwolić na takie wybryki, ale jedynie od czasu do czasu, na przykład raz na miesiąc.

Możesz nadal leżeć na kanapie i zastanawiać się, dlaczego wypadają Ci włosy, albo jutro zmienić jedzenie w odżywianie i zobaczyć, że po miesiącu nie widzisz ich garści na szczotce czy grzebieniu.

Zadanie nr 1

Od jutra przez kolejne 10 dni nie spożywaj:

- cukru i słodczy,
- fast foodów,
- gotowych paczkowanych dań,
- smażonych dań,
- napojów gazowanych,
- alkoholu.

Po tym czasie oceń swoje samopoczucie i sprawdź, jak wiele energii Ci przybyło.