

**Czuj się wspaniale każdego dnia!**

**Miej więcej energii!**

**Codziennie budź się wyparty i wypoczęty!**

Nieregularne spożywanie posiłków, stosowanie diet ubogich w składniki odżywcze oraz błędy żywieniowe to tylko kilka złych nawyków jakie mogą wpływać na Twoje złe samopoczucie.

Pochylając się nad tym poradnikiem pozwalasz zaprosić się na lekcję Zdrowego Odżywiania wzbogaconą nieoczywistymi przepisami na dania, z których korzystać może każdy potrzebujący urozmaicenia swojej diety zdrowotnej jak i szukający kulinarnych inspiracji.

W dzisiejszych czasach większość z nas jest zapracowana i całkowicie pochłonięta gonitwą za... lepszym życiem, nie zwracając uwagi na to co je. **Tymczasem odpowiednia dieta jest podstawą wszystkiego!**

Nawet najbardziej wytrzymały silnik nie będzie pracował bez odpowiedniego paliwa. Dla nas paliwem jest to co jemy. Dlaczego zatem godzimy się na to by nadmiernie eksploatować swój organizm nie dostarczając mu odpowiedniego "paliwa"?

**Nieprawidłowa dieta może nieść za sobą poważne konsekwencje dla naszego zdrowia!** Choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, miażdżycy i jej powikłania np. udar mózgu i niedokrwienne choroby serca z zawałem włącznie), nowotwory, cukrzyca. To tylko kilka następstw niewłaściwego odżywiania.

**Brak czasu to jedna z najczęstszych wymówek.** To jak najbardziej zrozumiałe. Niezwykle trudno jest codziennie poświęcać wystarczającą jego ilość na przygotowywanie odpowiednio zbilansowanych, pełnowartościowych posiłków.

**Nie potrafię gotować** - błąd! Każdy to potrafi. Potrzebuje tylko odpowiedniego przewodnika.

**Nie znam się na tym** - nie ma takiej rzeczy, której człowiek nie byłby w stanie się nauczyć. Wystarczy odrobina motywacji i samodyscypliny.

**Poradnik ten jest zbiorem zasad zarówno dla osób zapracowanych, zabieganych jak i znudzonych codziennymi, monotonnymi potrawami, chcących zaskoczyć domowników czymś NIEOCZYWISTYM. W nietypowych przepisach łączymy składniki w dania, które mogą zostać wprowadzone w dzienny jadłospis diety lekkostrawnej lub diety cukrzycowej typu 2. Książka ta podzielona została na poszczególne etapy dnia : śniadania, dania zasadnicze wraz z lekkimi zupami oraz ciekawymi deserami, którymi mogą rozkoszować się również osoby zwracające uwagę na kaloryczność posiłków jak i ci, którzy pracują nad smukłą sylwetką.**