

Melissa Groves Azzaro

# Prosta dieta na PCOS

16-TYGODNIOWY  
PLAN  
PRZYWRACAJĄCY  
RÓWNOWAGĘ  
HORMONALNĄ

Funkcjonalne dania dla kobiet  
łagodzące objawy  
zespołu policystycznych jajników

# Prosta dieta na PCOS

Melissa Groves Azzaro

# Prosta dieta na PCOS



16-TYGODNIOWY  
PLAN  
PRZYWRACAJĄCY  
RÓWNOWAGĘ  
HORMONALNĄ

Funkcjonalne dania dla kobiet  
łagodzące objawy  
zespołu policystycznych jajników

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszyccka  
ILUSTRACJE: Crizalie Olimpo, Charisse Reyes, Elita San Juan, Allan Santos  
ZDJĘCIA: Alexis the Greek Digital Media LLC

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8272-923-8

Tytuł oryginału: *A Balanced Approach to PCOS: 16 Weeks of Meal Prep & Recipes for Women Managing Polycystic Ovarian Syndrome*

First published in 2020 by Victory Belt Publishing Inc.  
Copyright © 2020 Melissa Groves Azzaro, RDN, LD

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)



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.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

Grace Mulligan, mojej zmarłej babci i pierwszej  
nauczycielce gotowania. W trakcie pisania tej  
książki wielokrotnie porównywałam się do  
Ciebie, wspominając Cię krzątającą się w kuchni.

W mojej pamięci zawsze tam zostaniesz.

Dziękuję za lekcje na temat niezastąpionej  
wartości wysokiej jakości składników i za miłość  
wyrażaną w gotowaniu dla drugiej osoby.

# SPIS TREŚCI

## PODZIĘKOWANIA 8

## WPROWADZENIE 10

PCOS w skrócie 12

Główne przyczyny PCOS: Metoda „białko + tłuszcz + błonnik” 13

Zbilansowany talerz PCOS 18

Dlaczego stosuję nierestrykcyjne podejście do PCOS 19

Czy przepisy zawarte w tej książce pomogą mi schudnąć? 21

Jak korzystać z tej książki 22

## CZĘŚĆ PIERWSZA: POSIŁKI TYGODNIOWE 31

### ZIMA 33

Tydzień 1. | Łosoś, olej z awokado, jarmuż i imbir 34

Tydzień 2. | Filety z indyka, oliwa z oliwek, gruszki i boćwina 50

Tydzień 3. | Dorsz, pestki słonecznika, czerwona soczewica i rzepa 66

Tydzień 4. | Wieprzowina, olej kokosowy, jabłka i siemię lniane 80

### WIOSNA 95

Tydzień 5. | Łosoś, awokado, biała fasola i serca karczocha 96

Tydzień 6. | Tofu, orzechy włoskie, czarna fasola i buraki 112

Tydzień 7. | Krewetki, oliwa z oliwek, ciecierzycy i pietruszka 130

Tydzień 8. | Stek, olej z awokado, szparagi i kurkuma 148

## LATO 167

- Tydzień 9. | Mięso mielone z indyka, awokado, maliny i nasiona chia 168  
Tydzień 10. | Łosoś, pestki dyni, truskawki i mięta pieprzowa 182  
Tydzień 11. | Pierś z kurczaka, nerkowce, borówki i kolendra 196  
Tydzień 12. | Mielona wołowina, oliwa z oliwek, grzyby i kalafior 210

## JESIEŃ 227

- Tydzień 13. | Tuńczyk, orzechy pekan, makaron z ciecierzycy i rukola 228  
Tydzień 14. | Mielona wołowina, orzechy włoskie, soczewica i rozmaryn 244  
Tydzień 15. | Pierś z kurczaka, nasiona sezamu, brokuły i cynamon 260  
Tydzień 16. | Kiełbasa, oliwa z oliwek, dynia i kasza jęczmienna 276

## CZĘŚĆ DRUGA: PRZEPISY UZUPEŁNIAJĄCE 293

Przekąski 295

Smoothie 309

Desery 321



# WPROWADZENIE

Dziewięć lat temu siedząc w salonie w moim mieszkaniu na Brooklynie, doznałam objawienia.

W tamtym czasie pracowałam jako copywriter minimum osiemdziesiąt godzin tygodniowo. Byłam świetną specjalistką. Firma, w której byłam zatrudniona, często wykorzystywała mój talent jako pretekst do tego, abym zostawała po pracy, ale sama też czułam, że sukces tkwił właśnie w tych przepracowanych nadgodzinach, dalekich podróżach i ignorowaniu wszystkich innych rzeczy w moim życiu, włącznie z odżywianiem się. Tamtego fatalnego wieczoru miałam zamiar jak zwykle złożyć zamówienie na „wynos” (po powrocie z wyjazdu nie miałam nic do jedzenia w lodówce), kiedy to zdałam sobie sprawę, że mam dość. Byłam zmęczona pracą w szalonym tempie, która tak bardzo narażała moje własne zdrowie na szwank.

Oczywiście, miałam opracowane szybkie strategie dietetyczne, ale prawda była taka, że wydawałam zbyt dużo pieniędzy na jedzenie na wynos, nie miałam czasu na ćwiczenia (co nadrabiałam biegami maratońskimi w Nowym Jorku trzeci rok z rzędu), piłam o wiele za dużo kawy rano i zbyt dużo wina wieczorami.

Coś musiało się zmienić. Potrzebowałam planu ucieczki – i to szybko.

To właśnie wtedy doświadczyłam jednego z tych „momentów”. Zdałam sobie sprawę, że mam do dyspozycji wszystkie potrzebne mi narzędzia, a jedynie, czego mi brakowało, to zaangażowanie w nowy plan. Podjęłam się lektury na temat żywienia i zdrowia oraz zaczęłam studiować książki kucharские oraz te o strategiach żywieniowych. Zaczęłam zwracać uwagę na to, o co właściwie prosiło moje ciało i przestałam zmuszać je do akceptowania półśrodków. Rzuciłam pracę, zdając sobie sprawę, że moje „sukcesy” w pracy wyrządziły mi więcej szkody niż pożytku.

Krótko mówiąc, wybrałam własne zdrowie.

Po długim okresie studiów postanowiłam zostać dietetykiem, aby pomóc wypalonym zawodowo osobom odzyskać kontrolę nad własnym życiem.

Kobiecy zdrowiem i hormonami zainteresowałam się w mojej pierwszej pracy jako dietetyk w klinice lekarza medycyny funkcjonalnej. Przyjmowałam klientki, które chciały skupić się na odchudzaniu. Analizując ich diety i plany treningowe, nie mogłam zrozumieć, dlaczego nie tracą na wadze. Kalorie zjadane, kalorie spalane – bilans musi się zgadzać, prawda?



W związku z tym, że medycyna funkcjonalna wykorzystuje podejście oparte na przyczynach u podstaw, zaczęłam kopać trochę głębiej i odkryłam, że prawie wszystkie te kobiety cierpiały z powodu pewnego rodzaju zaburzeń hormonalnych, niezależnie od tego, czy była to zaawansowana insulinooporność, wysoki poziom kortyzolu, niski poziom hormonu tarczycy czy stan określany mianem zespołu policystycznych jajników (PCOS), w którym poziom androgenów (męskich hormonów) jest wyższy niż powinien.

Wyglądało to tak, jakby zgąsta żarówka. Co by było, gdybyśmy zmienili podejście do diety, koncentrując się na *równoważeniu hormonów* zamiast utracie wagi? Waga jest tylko *objawem* hormonów niebędących w równowadze. Wyrównajmy poziom hormonów, a waga naturalnie wróci do zdrowego poziomu!

Otwierając własną praktykę, wiedziałam, że chcę pomóc kobietom nauczyć się, jak wprowadzać zmiany w diecie i stylu życia, które to przyczynią się do zrównoważenia ich hormonów, co się przekłada bezpośrednio na większe pokłady energii, mniejszy apetyt i mniej objawów hormonalnych, takich jak bolesne okresy czy też brak owulacji i miesiączki (takich jak przy PCOS). Co więcej, chciałam pomóc kobietom, których życie przypominało moje. Kobietom, które pragnęły dobrze się odżywiać i miały świadomość, że dobre odżywianie poprawia wszystkie aspekty ich życia, ale brakowało im czasu i energii, aby zrobić to, co trzeba.

Osobiście poznałam historie setek kobiet z PCOS zmagającymi się z problemami z płodnością i innymi zaburzeniami równowagi hormonalnej, spotykając się z nimi zarówno w mojej klinice w New Hampshire, jak i praktycznie w całych Stanach Zjednoczonych. Wielokrotnie dostrzegałam, jak ogromną rolę w życiu kobiet z PCOS odgrywa odżywianie – od przywrócenia miesiączki do naturalnej utraty wagi (mimo jedzenia większej ilości żywności niż kiedykolwiek wcześniej), a nawet zajścia w ciążę po latach prób.



Kluczem do sukcesu jest sposób odżywiania, który rozwiązuje podstawowe przyczyny PCOS. Co ważne, można tego dokonać niewielkim nakładem czasu – przy odrobinie przygotowań będziesz dobrze jeść przez cały tydzień. Wreszcie, sposób odżywiania, który polecam dla PCOS, jest nierestrykcyjny: nie eliminuje żadnych pokarmów ani grup składników. PCOS jest stanem towarzyszącym kobiecie przez całe życie, dlatego sposób odżywiania powinien być odpowiednio zrównoważony i trwały.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci w końcu poczuć, że możesz uzyskać kontrolę nad objawami PCOS, spożywając posiłki, które są zarówno pyszne, jak i zrównoważone. Wierzę w ciebie!

Za hormony w równowadze!

**Melissa Groves Azzaro**

## PCOS w skrócie

Jeśli zdiagnozowano u ciebie zespół policystycznych jajników (PCOS), powinnaś wiedzieć, że nie chodzi tylko o jajniki. Jest to skomplikowane zaburzenie, które wpływa na prawie każdy układ w ciele, w tym hormony płciowe, hormony stresu, metabolizm i zdrowie jelit<sup>1</sup>. Szacuje się, że schorzenie to dotyka od 5 do 15 procent kobiet<sup>2</sup>. Zatem nie jesteś sama!

Diagnozy PCOS nie należy bagatelizować, ponieważ to zaburzenie zwiększa ryzyko niepłodności, cukrzycy, chorób serca, otyłości i niektórych nowotworów ginekologicznych<sup>3</sup>. Dobłą wiadomością jest to, że wiele z tych zagrożeń można złagodzić poprzez odpowiednio dobraną dietę i styl życia.

## JAK ZDIAGNOZOWAĆ PCOS?

Najczęstszym sposobem diagnozowania PCOS jest zastosowanie kryteriów konsensusu z Rotterdamu. Zgodnie z tymi kryteriami należy spełnić dwa z następujących trzech objawów podmiotowych<sup>4</sup>:

- Nieregularna owulacja lub jej brak;
- Wysoki poziom androgenów (męskich hormonów) wykrytych w testach laboratoryjnych lub objawy działania wysokich stężeń androgenów, takich jak trądzik, owłosienie na twarzy i wypadanie włosów typu męskiego;
- Wiele niedojrzałych pęcherzyków („torbieli”) na jajnikach.

## OBJAWY PCOS

Istnieje kilka „rodzajów” PCOS, spośród których każda kobieta doświadcza różnych objawów. Niektóre z najczęstszych objawów to<sup>5</sup>:

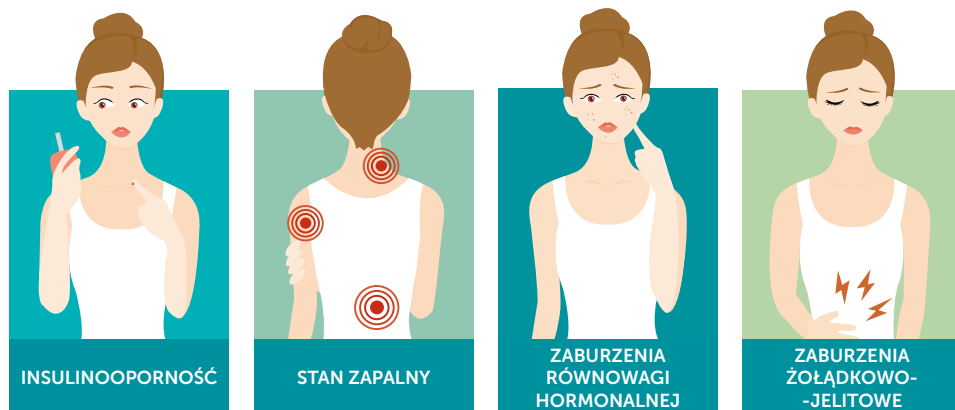
- Hirsutyzm (nadmierny owłosienie na twarzy i ciele)
- Lęk i depresja
- Nieregularna owulacja i/lub okresy
- Pociemniata cera lub brodawki starcze w obszarze szyi i pach
- Przerzedzenie włosów na głowie
- Silne łaknienie węglowodanów i cukru
- Trądzik
- Trudności z utratą wagi, zwłaszcza w okolicy brzucha
- Trudności z zajściem w ciążę
- Wysoki poziom cukru lub insuliny we krwi
- Zaburzenia odżywiania (zwłaszcza objadanie się)
- Zmęczenie.

## Główne przyczyny PCOS: **METODA „BIAŁKA + TŁUSZCZ + BŁONNIK”**

Konwencjonalne leczenie PCOS koncentruje się na leczeniu objawów za pomocą leków, takich jak pigułki antykoncepcyjne i leki na płodność<sup>6</sup>. W moim gabinecie jednak stosuję podejście medycyny funkcjonalnej, co oznacza, że skupiam się na rozwiązywaniu podstawowych przyczyn objawów, a nie na samych objawach.

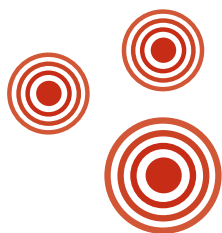
Istnieją cztery główne przyczyny PCOS:

## GŁÓWNE PRZYCZYNY PCOS



### INSULINOOPORNOŚĆ

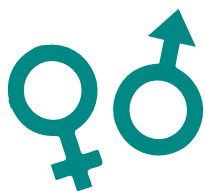
Insulinooporność występuje, gdy komórki przestają reagować na sygnał insuliny, aby zainicjować metabolizowanie glukozy, co prowadzi do wysokiego poziomu cukru we krwi i jego niskiego poziomu wewnątrz komórek. Insulinooporność jest powszechna u kobiet z PCOS. Występuje u 75% osób o prawidłowej masie ciała i 95% osób z nadwagą<sup>7</sup>. Prowadzi do nadmiernego wydzielania insuliny, co powoduje, że jajniki wytwarzają więcej testosteronu (rodzaj androgeny), a to z kolei zaostrza objawy PCOS<sup>8</sup>.



### STAN ZAPALNY

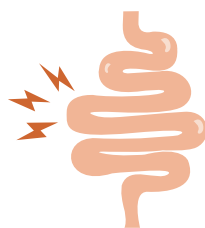
Stan zapalny jest skomplikowanym procesem, w którym organizm uwalnia związki zapalne. Badania wykazały, że kobiety z PCOS mają wyższy poziom tych związków niż kobiety zdrowe<sup>9</sup>. Stan zapalny jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób serca i uważa się, że jest jednym z powodów,

dla których kobiety z PCOS są bardziej narażone na choroby serca i udar mózgu. Co gorsza, otyłość powiększa stan zapalny<sup>10</sup>. Zatem, jeśli cierpisz na PCOS i masz nadwagę, najprawdopodobniej zmagasz się również w pewnym stopniu ze stanem zapalnym.



### **ZABURZENIA RÓWNOWAGI HORMONALNEJ**

Zaburzenia równowagi hormonalnej są powszechne przy PCOS, z których najczęstszym jest zawyżony poziom androgenów, takich jak testosteron, DHEA i DHT. Jednak PCOS wpływa również na wiele hormonów wytwarzanych przez przysadkę mózgową, jajniki i nadnercza<sup>11</sup>. Pacjentki z PCOS mogą mieć wysoki lub niski poziom estrogenu, natomiast poziom progesteronu jest niski z powodu braku owulacji. Hormon luteinizujący (LH) ma często wysokie wskazania, ponieważ stymuluje organizm do owulacji, a poziom hormonu antymüllerowskiego (AMH) jest wysoki ze względu na dużą liczbę niedojrzałych pęcherzyków w jajnikach. Wysoki poziom testosteronu zakłóca normalną owulację, prowadząc do nieregularnych okresów, a niskie wskazania progesteronu (z powodu braku owulacji) zwiększa ryzyko raka macicy<sup>12</sup>.



### **ZABURZENIA ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE**

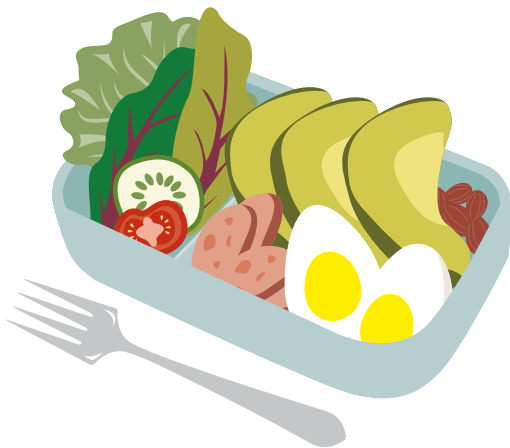
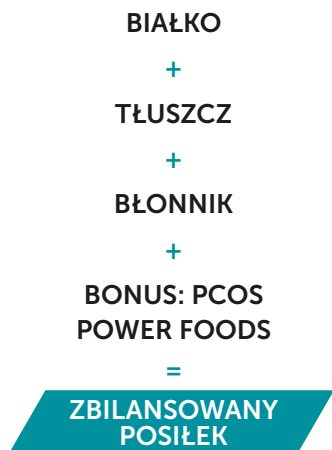
Być może zaskoczy cię informacja, że objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak wzdęcia, zaparcia i biegunka, są związane z zespołem policystycznych jajników. W jednym z badań kobiety z PCOS były ponad czterokrotnie bardziej narażone na zespół jelita drażliwego (IBS) niż kobiety bez tego schorzenia<sup>13</sup>. W innym badaniu stwierdzono, że bakterie znajdujące się w przewodzie pokarmowym kobiet z dolegliwościami PCOS są inne i mniej zróżnicowane niż u kobiet zdrowych<sup>14</sup>. Te zmiany w mikrobiomie jelitowym mogą prowadzić do wyższych poziomów androgenów i objawów androgenicznych u kobiet z PCOS<sup>15</sup>.

Chcąc skutecznie złagodzić objawy PCOS, należy stosować dietę przy insulinooporności, stanach zapalnych, zaburzeniach równowagi hormonalnej i problemach trawiennych. Idealna dieta dla PCOS to taka, która:

- **Równoważy poziom cukru we krwi** poprzez wysoką zawartość białka i umiarkowaną zawartość węglowodanów.
- **Jest przeciwzapalna**, czyli bogata w kolorowe owoce i warzywa oraz zdrowe tłuszcze.
- **Równoważy hormony** poprzez włączenie żywności, takiej jak siemię lniane i herbata miętowa.
- **Wspiera zdrowie jelit**, włączając błonnik pochodzenia roślinnego, wspierający namnażanie się korzystnych bakterii, a także probiotyki z fermentowanej żywności.

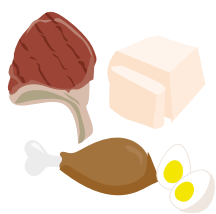
Aby dieta mogła spełnić te cztery cele, musi równoważyć poziom białka, tłuszczu i błonnika. Polecam również włączenie tego, co nazwałam PCOS Power Foods, szczególnie pomocne przy PCOS.

## PODSTAWOWE ELEMENTY POSIŁKU PRZY PCOS



## PLANOWANIE POSIŁKÓW PRZY PCOS





## BIAŁKO

Białko przynosi wiele korzyści przy PCOS, ponieważ daje uczucie sytości, nie podnosząc poziomu cukru we krwi. Wszystkie posiłki w tej książce zostały skomponowane tak, aby zawierały od 25 do 30 gramów białka na porcję, a wszystkie przepisy na przekąski/desery zawierają od 8 do 10 gramów białka.



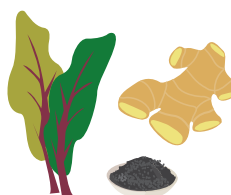
## BŁONNIK

Błonnik pomaga spowolnić tempo, w jakim glukoza dostaje się do krwiobiegu po posiłku. Dodatkowo pomaga „karmić” dobre bakterie w jelitach, aby utrzymać układ trawienny w optymalnym zdrowiu. Błonnik znajduje się w owocach, warzywach, roślinach strączkowych i produktach pełnoziarnistych. Staraj się spożywać od 30 do 35 gramów tego składnika dziennie, co daje w przeliczeniu od 7 do 10 gramów na posiłek, plus co najmniej kilka gramów pochodzących z przekąsek.



## TŁUSZCZ

Tłuszcz również wypełnia żołądek bez podnoszenia poziomu cukru we krwi i wzbogaca potrawy o dobry smak. Przepisy zawarte w tej książce wykorzystują zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, orzechy, awokado i tłuste ryby. Staraj się dodawać od jednej do 2 łyżek tłuszczu do każdego posiłku (od 10 do 20 gramów dziennie).



## BONUS: PCOS POWER FOODS

Pomyśl o nich jako o superfoods tylko dla kobiet z PCOS! Dają one ulgę przy PCOS poprzez ukierunkowanie na co najmniej jedną z głównych przyczyn wymienionych powyżej. Te produkty nie są obowiązkowe, ale im więcej ich wprowadzisz do swojej diety, tym lepiej. Przynajmniej jeden z nich umieściłam w menu na każdy tydzień.



# Zbilansowany **TALERZ PCOS**

Dlaczego nie serwuję węglowodanów na idealnym talerzu PCOS? Zawsze mówię moim klientkom, że nie muszą mocno się starać, aby włączyć węglowodany, ponieważ występują one wszędzie.

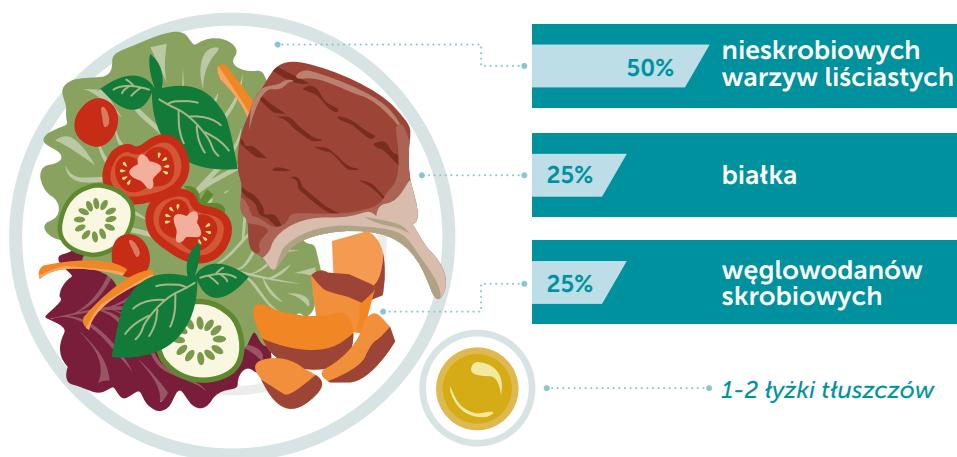
Jeśli chodzi o węglowodany, wyznaję jedną „zasadę”:

**Nigdy nie jedz węglowodanów osobno.**

ALBO – inne spojrzenie:

**Zawsze łącz węglowodany z białkiem, tłuszczem i błonnikiem.**

Jak to wygląda w życiu? Opierając się o poniższy model talerza, zadbaj o to, by jego połowa zawierała nieskrobiowe, kolorowe warzywa, co najmniej jedna czwarta talerza powinna składać się z białka i nie więcej niż jedna czwarta z węglowodanów skrobiowych. Następnie dodaj maksymalnie 2 łyżki tłuszczu.



| WARZYWA SKROBIOWE A NIESKROBIOWE                                                    |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| Warzywa skrobiowe = buraki, kukurydza, groch, ziemniaki, bataty, dynia              | Warzywa nieskrobiowe = wszystkie inne                                                |

## KTÓRE PRODUKTY ZALICZAJĄ SIĘ DO WĘGLOWODANÓW SKROBIOWYCH?



Zboża (kasza jęczmienna, komosa ryżowa, ryż, pszenica itd.)



Przetworzone produkty zbożowe (pieczywo, płatki, makaron, wypieki itd.)



Rośliny strączkowe (czarna fasola, ciecierzycza, soczewica, biała fasola itd.)



Warzywa skrobiowe (zob. powyżej)

## KILKA SŁÓW NA TEMAT TOLERANCJI WĘGLOWODANÓW

Zapotrzebowanie na węglowodany różni się w zależności od masy ciała, poziomu aktywności, stopnia insulinooporności i innych czynników. Ich ilość jest uzależniona od indywidualnej sytuacji. Może się też zdarzyć, że niektóre osoby będą czuć się lepiej, jeśli będą spożywać mniej węglowodanów.

Polecam zacząć od ilości węglowodanów/skrobi zawartych w przepisach w tej książce – około 1/2 szklanki na porcję – a następnie zmniejszać lub zwiększać tę ilość w razie potrzeby.

Można też poeksperymentować z porami dnia. Spróbuj zjadać większe lub mniejsze ilości węglowodanów przy różnych posiłkach. Niektórym kobietom służy spożywanie węglowodanów wraz ze śniadaniem i obiadem, natomiast inne czują się ospałe i zmęczone. Niektóre osoby czują się lepiej po zjedzeniu niskowęglowodanowej kolacji, podczas gdy inne mają niedosyt i nie są w stanie spać, jeśli wieczorem nie zjedzą wystarczającej ilości węglowodanów. To jest całkowicie indywidualna sprawa!

## Dlaczego stosuję nierestrykcyjne podejście do **PCOS**

W Internecie pojawia się wiele „diet PCOS”, które zawierają długie listy produktów, których nigdy nie powinnaś spożywać. Te zakazane pokarmy zwykle obejmują węglowodany, cukier, nabiał, gluten czy „przetworzoną” żywność. Ponadto, wiele osób twierdzi, że dieta oparta w 100 procentach na roślinach

jest kluczowa przy PCOS, podczas gdy równie wiele osób zaleca diety ketogeniczne, które często oferują duże ilości tłustego mięsa przy niewielkiej podaży owoców i warzyw.

Nie zgadzam się z tymi podejściami z kilku powodów:

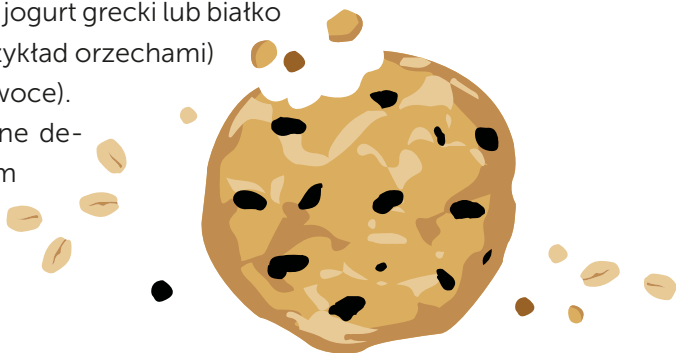
- Istnieje niewiele dowodów na słuszność tych rekomendacji:
  - a. Brak badań nad PCOS i glutenem.
  - b. Jedno badanie dotyczące PCOS i diety bezmlecznej (która również cechowała się niską zawartością skrobi)<sup>16</sup>.
  - c. W jednym badaniu nad PCOS i keto wzięło udział jedenaście kobiet, z których ponad połowa zrezygnowała z uczestnictwa przed upływem sześciu miesięcy<sup>17</sup>.
- Kobiety z PCOS są znacznie bardziej narażone na zaburzenia odżywiania, zwłaszcza związane z objadaniem się<sup>18</sup>. Jednym z głównych czynników wyzwalających napady głodu jest restrykcyjna dieta.
- Wierzę, że w zdrowej diecie jest miejsce na wszystkie produkty – liczy się to, jak je zrównoważysz. (Włączaj białko, tłuszcz i błonnik!)
- PCOS to choroba towarzysząca kobiecie przez całe życie, dlatego wszelkie zmiany w diecie powinny być długotrwałe.

## SŁOWO O PRZEKĄSKACH

Uważam również, że w każdej zdrowej diecie jest miejsce na przekąski. To, że zdiagnozowano u ciebie PCOS, nie oznacza, że nigdy nie wolno ci zjeść ciastka lub kawałka tortu!

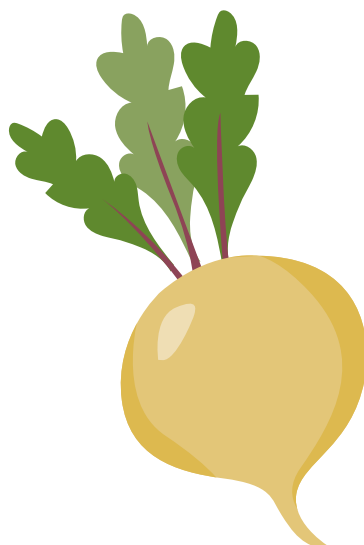
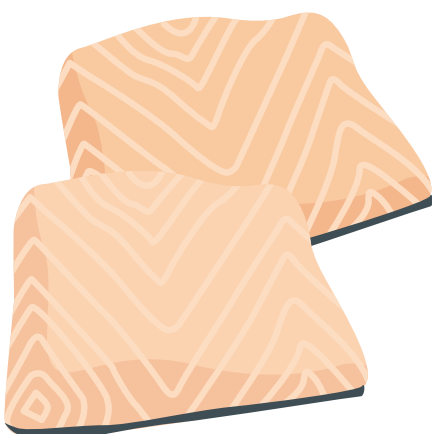
Z tego powodu umieściłam kilka przepisów na przekąski w sekcji przepisów uzupełniających tej książki. Pragnąc zminimalizować wpływ słodczy na poziom cukru we krwi, podaję kilka sztuczek:

- Zjedz je jak najszybciej po zbilansowanym posiłku.
- Połącz je z białkiem (takim jak jogurt grecki lub białko w proszku), tłuszczem (na przykład orzechami) i błonnikiem (mogą to być owoce).
- Wzbogać przepisy na ulubione desery białkiem, tłuszczem i błonnikiem, a poprawisz ich profil odżywczy.



Tydzień trzeci:

**DORSZ, PESTKI SŁONECZNIKA,  
CZERWONA SOCZEWICA I RZĘPA**



## MENU

|           |   |                                                        |
|-----------|---|--------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE | 1 | Ciasteczka śniadaniowe z masłem słonecznikowym         |
|           | 2 | Jajka na sałatce z warzyw korzeniowych                 |
| OBIAD     | 1 | Zimowy gulasz z soczewicy                              |
|           | 2 | Łódeczki z kotlecikami z dorsza                        |
| KOLACJA   | 1 | Klopsiki z soczewicy z makaronem z cukinii             |
|           | 2 | Kotleciki z dorsza z pieczonymi warzywami korzeniowymi |

## GŁÓWNE SKŁADNIKI



### BIAŁKO

W tym tygodniu głównym produktem białkowym jest dorsz – chuda ryba, która jest po ugotowaniu ma zwarty kształt, a mimo to części jego mięsa łatwo od siebie odchodzą. Jeśli nie możesz kupić świeżego dorsza, użyj innej białej ryby.



### BŁONNIK

Czerwona soczewica jest głównym źródłem błonnika w tym tygodniu. Szklanka gotowanej soczewicy zawiera aż 16 g błonnika pokarmowego i 18 g białka. Soczewica jest również dobrym źródłem wielu witamin i minerałów, w tym żelaza i magnezu. Jeśli nie możesz znaleźć czerwonej soczewicy, możesz ją zastąpić soczewicą brązową, zieloną lub żółtą.



### TŁUSZCZ

Wiodącym tłuszczem w tym tygodniu są pestki słonecznika, których w tych przepisach będziesz używać zarówno w całości, jak i w postaci masła. Pestki słonecznika są bogate w wiele ważnych przy PCOS składników odżywczych, w tym witaminy z grupy B, żelazo, magnez, witaminę E o działaniu przeciwzapalnym, selen i cynk. W sklepach szukaj prażonych niesolonych pestek słonecznika i niestodzonego masła z pestek słonecznika (np. firmy SunButter).



## PCOS POWER FOOD

W tym tygodniu PCOS Power Food to rzepa. To tanie warzywo zimowe ma wiele zalet przy dolegliwościach związanych z PCOS. Rzepa ma niską zawartość węglowodanów (zaledwie 8 g węglowodanów na szklankę, z czego 3 g to błonnik). Podobnie jak brokuł i kalafior, zalicza się ono do warzyw krzyżowych, które pomagają wątrobie bardziej efektywnie metabolizować estrogen. Najczęściej występującą odmianą jest rzepa pastewna. Zachowuje wspaniały smak po upieczeniu czy smażeniu. Staniowi znakomity dodatek do zup i w postaci tłuczonej idealnie zastępuje ziemniaki.

## PRODUKTY TYGODNIA

### ŚWIEŻE PRODUKTY

Awokado hass, 1  
 Batat, średni  
 Buraki, 2 średnie  
 Czerwona kapusta, poszatkowana,  
 ¼ szklanki  
 Czerwona papryka, 1  
 Czosnek, 4 ząbki  
 Jarmuż, pęczek  
 Makaron z cukinii, 4 szklanki  
 Marchew, 3  
 Natka pietruszki, dowolna odmiana,  
 pęczek  
 Rzepa, 5 sztuk  
 Rzodkiewki, 4  
 Sałata liściasta, główka  
 Zielona cebulka, 4  
 Zielona fasolka, 170 g  
 Żółta cebula, 6

### MIĘSO / OWOCE MORZA

Dorsz lub inna biała ryba, 450 g

### JAJA / NABIAŁ / MLEKO

Jaja, 7 dużych

### SPIŻARNIA

Bulion kostny, wołowy lub z kurczaka,  
 4 szklanki  
 Czerwona soczewica, 1¼ szklanki  
 Ekstrakt waniliowy, łyżeczka  
 Koncentrat pomidorowy, 2 łyżki  
 Masło z pestek słonecznika,  
 niesłodzone, szklanka  
 Mąka migdałowa, ½ szklanki  
 Musztarda Dijon, łyżka, dodatkowo  
 łyżeczka  
 Nasiona konopi, łuskane, 2 łyżki  
 Ocet balsamiczny, łyżka stołowa  
 Olej do gotowania w sprayu  
 (z awokado lub oliwa z oliwek)  
 Oliwa z oliwek, extra virgin, ¼ szklanki,  
 dodatkowo 3 łyżki stołowe  
 Peptydy kolagenowe lub bezsmakowe  
 białko w proszku, ¼ szklanki  
 (2 miarki)

Pestki słonecznika, prażone  
i niesolone, 2 łyżki stołowe  
Płatki owsiane, ½ szklanki  
Siemę lniane mielone, szklanka  
Sos pomidorowy, puszka (420 g)  
Syrop klonowy, 3 łyżki stołowe

## PRZYPRAWY

Bazylia suszona, łyżeczka  
Cynamon mielony, ½ łyżeczki  
Kurkuma w proszku, łyżeczka  
Pietruszka suszona, 2 łyżeczki  
Zioła włoskie, łyżeczka

## DOSTOSOWYWANIE PLANU

### ABY ZWIĘKSZYĆ ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW:

- Podwój porcję soczewicy.
- Podwój ilość warzyw korzeniowych (buraki, bataty, rzepa).
- Użyj pełnoziarnistych placków na tortillę zamiast liści sałaty.
- Użyj makaronu pełnoziarnistego zamiast makaronu z cukinii.
- Dodaj porcję gotowanego brązowego ryżu lub komosy ryżowej do kotlecików z dorsza.

## DZIEŃ PRZYGOTOWAWCZY

Dziś upieczesz warzywa korzeniowe, ugotujesz soczewicę i przygotujesz inne warzywa na nadchodzący tydzień. Zaczynj od warzyw korzeniowych i soczewicy. Przygotuj też pozostałe warzywa, aby móc je później wykorzystać. Upiecz również ciasteczka śniadaniowe z masłem słonecznikowym (strona 72).

**Uwaga:** Zanim przygotujesz tódeczki z kotlecikami z dorsza, wykonaj przepis na kotleciki z dorsza z pieczonymi warzywami korzeniowymi.

Wykonaj poniższe czynności i przechowuj każdy produkt osobno w lodówce do późniejszego użycia.

### POKRÓJ W KOSTKĘ ŻÓŁTĄ CEBULĘ

Pokrój w kostkę tyle żółtej cebuli, aby uzyskać 3½ szklanki. Odstaw na bok szklankę cebuli, a pozostałą porcję (2½ szklanki) wstaw do lodówki.

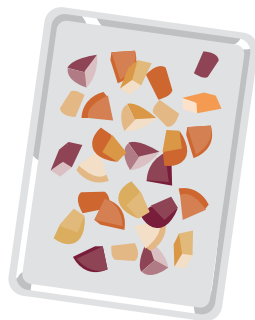


**UGOTUJ SOCZEWICĘ****CZAS PRZYGOTOWANIA:** 2 minuty**CZAS GOTOWANIA:** 20 minut

Zalej 1¼ szklanki czerwonej soczewicy 2½ szklankami wody i postaw garnek na średnim ogniu. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i przykryj. Soczewica będzie gotowa, gdy wchłonie całą wodę, co zajmie około 15 minut. Ugotowaną soczewicę dopraw solą do smaku.

**UPIECZ WARZYWA KORZENIOWE****CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 minut**CZAS PIECZENIA:** 30 minut

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Spryskaj blachę olejem w sprayu. Obierz buraki, bataty i rzepę. Następnie pokrój w kostkę taką ich ilość, aby uzyskać szklankę. Rozłóż warzywa na blasze. Dodaj szklankę pokrojonej w kostkę cebuli. Skrop łyżką oliwy z oliwek extra virgin i łyżką octu balsamicznego. Przypraw solą i pieprzem. Piecz przez około 30 minut, mieszając w połowie czasu, aż warzywa się lekko zarumienią.

**POSIEKAJ JARMUŻ**

Usuń twarde łodygi z jarmużu i posiekaj go tyle, aby odmierzyć 2 szklanki.

**PRZECIŚNIJ PRZEZ PRASKĘ CZOSNEK**

Zmiażdż 4 ząbki czosnku.

**POKRÓJ W KOSTKĘ PAPRYKĘ**

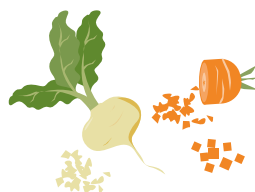
Pokrój w kostkę tyle czerwonej papryki, aby uzyskać ½ szklanki.

**POKRÓJ RZODKIEWKI**

Pokrój 4 rzodkiewki na cienkie plastry.

**ZETRZYJ NA TARCE I POKRÓJ W KOSTKĘ RZEPĘ I MARCHEW**

Do tej czynności użyj tarki lub malaksera. Zetrzyj tyle warzyw, aby odmierzyć 2 szklanki rzepy i ½ szklanki marchwi. Starte warzywa przechowuj razem w jednym pojemniku. Pokrój w kostkę tyle marchewki, aby uzyskać szklankę gotowego produktu. Przechowuj osobno.





### POSIEKAJ FASOLKĘ SZPARAGOWĄ

Odetnij końcówki fasolki, a następnie pokrój ją na kawałki o wielkości 2,5 cm. Odmierz szklankę tego warzywa.



### POKRÓJ ZIELONĄ CEBULKĘ

Pokrój cienko 4 cebulki.



### POSIEKAJ PIETRUSZKĘ

Posiekaj drobno tyle świeżej pietruszki, aby uzyskać ½ szklanki.



### PRZYGOTUJ MAKARON Z CUKINII

Do tej czynności użyj krawalnicy spiralnej lub obieraczki do warzyw. Przygotuj 4 szklanki makaronu z cukinii. Jeśli kupiłeś gotowy makaron z cukinii, pomiń ten krok.



# Ciasteczka śniadaniowe z masłem słonecznikowym

ILOŚĆ PORCJI: 8 (2 na porcję) | CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut | CZAS PIECZENIA: 15 minut  
 $\frac{3}{4}$  szklanki niestodzonego masła słonecznikowego

2 łyżki syropu klonowego  
 duże jajko

łyżeczka ekstraktu  
 waniliowego

$\frac{1}{2}$  szklanki mielonego  
 siemienia lnianego

$\frac{1}{2}$  szklanki płatków  
 owsianych

$\frac{1}{4}$  szklanki (2 miarki)  
 peptydów kolagenowych  
 lub niearomatyzowanego  
 białka w proszku

2 łyżki łuskanych nasion  
 konopi

$\frac{1}{2}$  łyżeczki mielonego  
 cynamonu

szczypta drobnoziarnistej  
 soli morskiej

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C. Wyściel blachę papierem do pieczenia.
2. Umieść wszystkie składniki w dużej misce i wymieszaj, aż dobrze się potączą.
3. Z przygotowanej masy formuj 8 kulek o średnicy około 4 cm i roztóż je na blasze. Delikatnie spłaszcz ciasteczka widelcem.
4. Piecz od 13 do 15 minut na złotobrazowy kolor. Wyjmij ciasteczka z piekarnika i przenieś je na kratkę do całkowitego ostudzenia.
5. Podawaj lub przechowuj w lodówce do późniejszego spożycia.

## UWAGA:

Ciasteczka możesz też zamrozić, jeśli nie planujesz ich spożyć w ciągu tygodnia.



# Jajka na sałatce z warzyw korzeniowych

ILOŚĆ PORCJI: 2 | CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut | CZAS PIECZENIA: 10 minut

1. Przygotuj sałatkę: Weź dużą patelnię, rozgrzej na niej olej na średnim ogniu. Przez 3 minuty przesmażaj cebulę do miękkości. Dodaj jarmuż, rzepę, marchew, czosnek i pietruszkę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Przesmażaj przez kolejne 3 minuty, aż warzywa będą miękkie.
  2. W międzyczasie weź osobną patelnię i spryskaj ją olejem. Wbij na nią jajka i usmaż na średnim ogniu według własnego gustu.
  3. Rozłóż sałatkę na dwóch talerzach. Na wierzchu ułóż po dwa smażyone jajka.
  4. Podawaj lub przechowuj w lodówce do późniejszego spożycia.
- szklanka żółtej cebuli pokrojonej w kostkę ✓
  - łyżka oliwy z oliwek extra virgin
  - 2 szklanki posiekanego jarmużu ✓
  - 2 szklanki startej rzepy ✓
  - ½ szklanki startej marchewki ✓
  - 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę ✓
  - łyżeczka suszonej natki pietruszki
  - sól i pieprz
  - 4 duże jaja





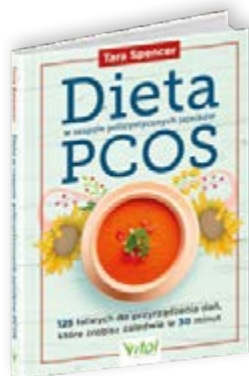
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

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



## DIETA W ZESPOLE POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW PCOS

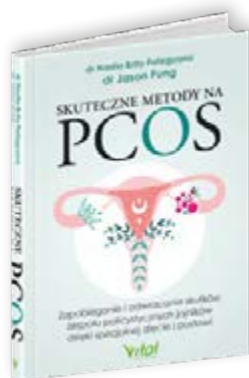
Tara Spencer



Poznaj aż 125 prostych przepisów, które pomogą ci odwrócić zespół policystycznych jajników (PCOS) – jedną z najpopularniejszych chorób kobiecych. Pożywny gulasz warzywno-fasolowy, łosoś pieczony z warzywami, czosnkowe udka z kurczaka czy ciasto jogurtowe z dynią. Te przepisy nie tylko pozwolą ci uporać się z PCOS, insulinoopornością czy zaburzeniami hormonalnymi. Dobrych wiadomości jest więcej! Do ich przygotowania wystarczy ci garnek, maksymalnie 5 składników i tylko 30 minut! Tak! Tara Spencer, która od lat sama choruje na zespół policystycznych jajników, stworzyła plan odwracania choroby „dla zabieganych”. Znajdziesz tu prosty sposób odżywiania oparty na diecie na insulinooporność i cukrzycę, a także szereg wskazówek dotyczących zmiany stylu życia, które pomogą ci odzyskać zdrowie. Uwolnij się od PCOS dzięki tej prostej diecie!

## SKUTECZNE METODY NA PCOS

dr Nadia Brito Pateguana, dr Jason Fung



Autor bestsellera *Kod otyłości* łączy siły z naturopatką z zakresu PCOS, aby zaproponować kobietom metody zapobiegania i odwracania skutków tego schorzenia. Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem, które sprawia problemy z zajściem w ciążę. PCOS wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nowotworu jajników i endometriozą oraz cukrzycy typu 2. W tym przewodniku Autorzy ujawniają podstawową przyczynę PCOS oraz objawy. Poznasz również skuteczne metody na leczenie PCOS, takie jak dieta oczyszczająca i post przerywany. Zdrowe odżywianie pomoże ci pozbyć się insulinooporności. Jako bonus otrzymujesz pięćdziesiąt przepisów i różnorodne harmonogramy postu, aby twoja dieta była skuteczna. Jak wyeliminować PCOS i cieszyć się macierzyństwem.

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



## CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ – KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Jason Fung, przepisy Alison Maclean

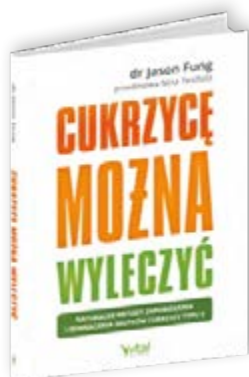


Najlepsza książka kucharska dla zdrowia, która uzupełnia publikację *Cukrzycę można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 tysiącom ludzi. Sprawił, że stosowanie się do sprawdzonych rad dotyczących zapobiegania i odwracania cukrzycy typu 2 i pokonanie otyłości poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową stanie się jeszcze łatwiejsze. Odkryjesz 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną, wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm oraz zapewniają zdrowe odżywianie. Znajdziesz

harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.

## 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 ślepotie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.

ca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.

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



## POST PRZERYWANY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

dr Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos



Koniec z uzależnieniem od jedzenia i wiecznym uczuciem głodu! Z tą książką poradzisz sobie z otyłością, cukrzycą, insulinoopornością i nadciśnieniem. Autorzy opisują własne doświadczenia i badania, dzięki którym poznasz fakty naukowe na temat postu i jego wpływu na zdrowie. Odkryjesz, dlaczego post przerywany jest najskuteczniejszą metodą na pozbycie się chorób i schudnięcie. Dowiesz się, jakie psychiczne i emocjonalne korzyści możesz mieć ze stosowania postu przerywanego. Poznasz zasady działania hormonów, które sprawiają, że tyjesz. Odkryjesz tajniki stosowania i działania diet na organizm oraz zasady diety ketogenicznej.

Ta książka jest najprostszą drogą do zdrowszego odżywiania i pozbycia się zbędnego tłuszczu z brzucha. Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu.

## CO JEŚĆ, ABY DŁUŻEJ ŻYĆ

dr James DiNicolantonio, dr Jason Fung



Autorzy w tej książce opisują wyniki badań nawyków żywieniowych i sekrety długowieczności najdłużej żyjących ludzi na świecie, którzy mieszkają w regionach zwanych niebieskimi strefami. Podają ich za wzór tego, co i jak powinniśmy jeść, aby dłużej żyć i pokonać choroby. Poznasz korzyści wynikające z przerywanego postu, które spowalniają proces starzenia, przy jednoczesnym dbaniu o zdrowe odżywianie i odpowiednią dietę. Dowiesz się, jak oczyścić organizm i odzyskać odporność. Odkryjesz, że sól jest twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem, w procesie długowieczności. Proste zmiany w diecie pomogą ci w pokonaniu wielu dolegliwości i odzyskaniu zdrowia w każdym wieku. Przyspieszysz metabolizm, wzmocnisz geny długowieczności i włączysz odchudzanie. Przejmij kontrolę nad zdrowym starzeniem się!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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





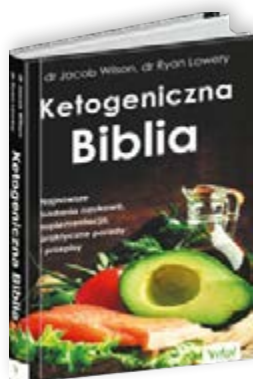
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](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, Alzheimera 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.

## PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

dr Bruce Fife



Dieta ketogeniczna wprowadza ludzkie ciało w wyjątkowo korzystny stan metaboliczny zwany ketozą, w którym podstawowe źródło paliwa dla organizmu stanowi nie glukoza a tłuszcz. Ma ona wyraźny terapeutyczny wpływ, pozwala bezpiecznie i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, poprawia formę psychiczną, równoważy poziom cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu. Autor zebrał swoje ulubione przepisy na proste do przyrządzenia ketogeniczne potrawy z łatwo dostępnych składników. Dzięki nim odzyskasz energię, oduczysz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych. Wyrobisz zdrowe nawyki, Twoje nastawienie ulegnie poprawie i będziesz bardziej odporny na wahania nastroju. W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz.

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



## DIETA PRZECIWZAPALNA – PRAKTYCZNY PORADNIK

Ginger Hultin



To co zdrowe, jest proste. A do tego niedrogie i nie wymaga dużo czasu, za to jest dobre dla zdrowia i wzmocnienia odporności. Jak przekonuje autorka, taka właśnie jest dieta przeciwzapalna. Jeśli dotąd uważałeś, że dieta nie jest dla ciebie, dzięki tej książce zmienisz zdanie. Dowiesz się, czym są stany zapalne i które z nich są groźne dla zdrowia. Powołując się na wyniki badań oraz swoją praktykę dietetyka klinicznego udowadnia, że to, co jemy, może zarówno wywoływać choroby, jak też je leczyć. W książce znajdziesz listę składników dozwolonych oraz tych, które powinieneś ograniczać bądź wyeliminować. Otrzymasz też plan posił-

ków i szczegółowe instrukcje, jak je planować oraz robić zakupy. Jeśli interesuje cię dieta przeciwzapalna i zastanawiasz się, co jeść, ta książka jest dla ciebie. Proste i szybkie techniki meal prep, długotrwała korzyść z diety przeciwzapalnej!

## PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospodzą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

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



## JAK ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE W 4 TYGODNIE

dr Simone Koch



Jak zatrzymać stany zapalne w organizmie? Co wspólnego ma chroniczny stres ze stanami zapalnymi i wieloma innymi chorobami? W książce znajdziesz 4-tygodniowy plan, który w znaczący sposób poprawi twoje zdrowie. Poznasz zasady diety przeciwzapalnej, opartej na prostych w przygotowaniu daniach, dzięki której zahamujesz powstawanie chorób autoimmunologicznych, sercowo-naczyniowych, a nawet cukrzycy typu 2. Z kolei codzienna aktywność fizyczna i terapia zimnem pozwolą ci wzmocnić odporność, odzyskać energię, zgubić zbędne kilogramy i poprawić przepływ krwi w organizmie.

Stosując się do zaleceń Autorki będziesz w stanie pozbyć się trudnych do wykrycia cichych stanów zapalnych, odpowiedzialnych za powstawanie groźnych schorzeń i chorób. Silny i zdrowy organizm bez stanów zapalnych!

## 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!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://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, 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





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





**Melissa Groves Azzaro** – wielokrotnie nagradzana dietetyczka. Prowadzi prywatną praktykę specjalizującą się w hormonalnych problemach kobiet, w tym PCOS i płodności. Stosuje elementy medycyny funkcjonalnej, łącząc holistyczne zmiany stylu życia z medycyną konwencjonalną.

## **Zauważyłaś u siebie nieregularne miesiączki i problemy z utrzymaniem wagi?**

**Masz problem z zajściem w ciążę, a na twoim  
ciele pojawiły się wykwity skórne i nadmierne owłosienie?**

Przyczyną tych objawów może być zespół policystycznych jajników (PCOS). To jedna z najczęściej diagnozowanych chorób ginekologicznych u kobiet, która w dłuższej perspektywie może prowadzić do bezpłodności, chorób serca czy cukrzycy typu 2.

Autorka, ceniona specjalistka z zakresu problemów hormonalnych u kobiet, przygotowała 16-tygodniowy plan żywieniowy, który niweluje skutki PCOS. Tłumaczy istotne przyczyny powstawania PCOS, a także metody zapobiegawcze i odwracające skutki tej choroby. Każde z opisanych przez nią dań zawiera idealny stosunek białka, tłuszczu i błonnika, który pomoże złagodzić objawy bez poczucia głodu. Stosując się do zaleceń Autorki, przywrócisz równowagę hormonalną i jelitową w organizmie. Co więcej, pozbędziesz się nadwagi, insulinooporności, wysokiego poziomu cukru we krwi, nadciśnienia i chorób metabolicznych.

**Hormony pod kontrolą – odzyskaj zdrowie i pożegnaj PCOS!**

Patroni:

