

dr Susan Peirce Thompson

# PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

*jak pokonać uzależnienie od jedzenia*

SKUTECZNE AFIRMACJE, KTÓRE UWOLNIĄ CIĘ  
OD KOMPULSYWNEGO OBJADANIA SIĘ,  
EFEKTU JOJO I NEGATYWNYCH EMOCJI



# PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

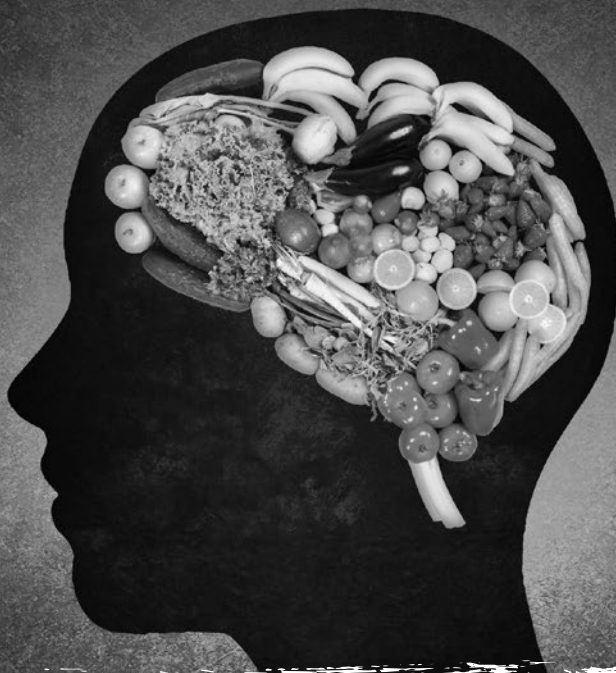
*jak pokonać uzależnienie od jedzenia*

*dr Susan Peirce Thompson*

# PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

*jak pokonać uzależnienie od jedzenia*

SKUTECZNE AFIRMACJE, KTÓRE UWOLNIĄ CIĘ  
OD KOMPULSYWNEGO OBJADANIA SIĘ,  
EFEKTU JOJO I NEGATYWNYCH EMOCJI



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8272-882-8

Tytuł oryginału: *On This Bright Day: A Year of Reflections for Lasting Food Freedom*

### ON THIS BRIGHT DAY

Copyright © 2023 by Susan Peirce Thompson  
Originally published in 2023 by Hay House LLC

© 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. Dłożono 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)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

*Dla tych, którzy znajdą w sobie odwagę,  
by uwolnić się od jedzenia i wyzdrowieć.*

*Z miłością, w jedności*

# WPROWADZENIE

**D**rogi Czytelniku,  
witam w roku codziennych medytacji stworzonych po to, by wspierać i inspirować twoją jasną podróż. Swoją przygodę z *Bright Line Eating* (BLE) rozpoczęłam w 2015 roku, po dwóch dekadach uczestnictwa w 12-etapowych programach żywieniowych. W tym czasie spotkałam ludzi, którzy pozbyli się nadmiaru kilogramów i przez dziesięciolecia utrzymywali swoją wagę. Jako naukowczyni zajmująca się mózgiem i kognitywistyką, a także prowadząca w szkole wyższej kurs z zakresu psychologii jedzenia wiedziałam, że jest to anomalia w niezliczonych historiach odchudzania. Bardziej imponujące było jednak to, że tym ludziom udało się osiągnąć pewien poziom spokoju w kwestii odżywiania, o którym osoby pogrążone w uzależnieniu od jedzenia mogą tylko pomarzyć.

Badając, w jaki sposób wysoko przetworzona żywność wpływa na mózg, byłam w stanie połączyć kropki, a także wyjaśnić, dlaczego i w jaki sposób cukier oraz mąka w naszej nowoczesnej diecie przejmują kontrolę nad mózgiem. W konsekwencji tego jemy w sposób, jak również w ilościach, o które nigdy byśmy się nie posądzali; prowadzi to nas jednocześnie do łamania obietnic złożonych samym sobie, przyczyniając się do stale rosnących wskaźników otyłości i cukrzycy, które obserwujemy na całym świecie.

Wiedziałam, że gdybyśmy mogli zaoferować ludziom program, który umożliwiłby im trwałe wyeliminowanie cukru i mąki z diety, a także uwzględnił elementy uzależnienia behawioralnego, można by uratować niejedno ludzkie życie.

Jak dotąd potwierdziło się to w przypadku dziesiątek tysięcy osób, ale jak każda podróż ku wyzdrowieniu, nie jest ona łatwa. Jeśli należysz do dwudziestu procent populacji, która znajduje się na najwyższym końcu skali podatności na uzależnienie od żywności (można to zbadać na stronie FoodAddictionQuiz.com), to aby uwolnić się od cukru i mąki, potrzebujesz determinacji, zaangażowania, wytrwałości, a przede wszystkim wsparcia.

Ta książka ma na celu zapewnienie codziennej dawki zachęty i mądrości, niezależnie od tego, czy jesteś osobą „jasno żyjącą” (zwolennikiem *Bright Line Eating*), członkiem społeczności 12 kroków czy dopiero rozpoczynasz swoją własną podróż żywieniową. Być może stoisz teraz w księgarni, modląc się o rozwiązanie codziennej udręki, z którą się borykasz, a ta książka od razu rzuciła ci się w oczy. Witaj!

Książka ta jest napisana językiem *Bright Line Eating*, ale możesz ją dowolnie spersonalizować, jeśli w swoim programie używasz innych słów. Dla tych, którzy nie są zaznajomieni z *Bright Line Eating*, pierwsze styczniowe wpisy wyjaśnią cztery Jasne Linie (*Bright Lines*) i główne założenia programu. A wszystkie nasze podstawowe założenia, nawyki i najlepsze praktyki będą miały swoją szansę ujrzeć światło dzienne wraz z upływem kolejnych miesięcy.

Jeśli sięgniesz po tę publikację w połowie roku, to w pierwszej kolejności zachęcam do zajrzenia do słowniczka (na końcu książki) z definicjami popularnych terminów w społeczności *Bright*, takich jak NMF (*Not My Food*), NMD (*Not My Drink*), BLT (*Bites, Licks, and Tastes*) czy *Rezoom*. *Rezooming* to coś, co robimy, gdy złamaliśmy (lub nagięliśmy) jedną z naszych *Bright Lines* (jasnych linii). Wzbudzamy wówczas ogromne współczucie dla siebie, otrzymujemy wsparcie społeczne i staramy się wyciągnąć wnioski. Przede wszystkim wracamy

jednak do jedzenia *Bright* tak szybko, jak to możliwe, przy następnym posiłku, a nawet przy następnym kęsie, stąd *Re-zoom!*

Rozpoczynając swoją podróż ku jasnej transformacji i precyzując swój cel, pamiętaj, że jasne ciała mają różne kształty i rozmiary. To, co łączy tych ludzi to: uwolnienie się od przetworzonego cukru i mąki, rzucenie niezdrowej wagi i umysły, które są w zgodzie z jedzeniem i skupione na świecie jako całości. Ludzie, którzy przeszli – lub z podsekcytowaniem rozpoczynają – swoją Jasną Transformację, zazwyczaj myślą o sobie jako o *Bright Lifers* – członkach społeczności, których poczucie tożsamości jest nierozzerwalnie związane z tym nowym sposobem odżywiania i wolnością, jaką im to przynosi. Żyją oni na etapie zwanym Utrzymaniem, czyli na etapie, na którym spożywamy dokładnie taką ilość jedzenia, jaka jest niezbędna do utrzymania naszej docelowej wagi oraz zapewnienia energii i poczucia spokoju. Ten etap trwa całe życie.

Na tych stronach natkniesz się również na język z modelu Systemu Wewnętrznej Rodziny (ang. *Internal Family Systems*, IFS) – to model psychiki, który opiera się na założeniu, że mózg lub jaźń nie stanowią jednego spójnego monolitu. Mamy raczej różne części, a te z kolei mogą czasami wchodzić ze sobą w konflikty. W *Bright Line Eating* często okazuje się, że nasza wewnętrzna część Buntownika może sprzeciwiać się ograniczeniom, podczas gdy wewnętrzna część Izolatora może odciągać nas od możliwości uzyskania wsparcia, którego tak bardzo potrzebujemy. Te części nas kształtują się zwykle jako mechanizmy radzenia sobie w dzieciństwie i robią wszystko, co w ich mocy, korzystając z narzędzi, którymi dysponują. Naszym zadaniem jako dorosłych jest teraz poproszenie tych części, aby nam zaufały, odsunęły się na bok i pozwoliły nam działać z pozycji naszego Autentycznego Ja. W stanie Autentycznego Ja doświadczamy poczucia spokoju, jasności, współczucia, pewności siebie, kreatywności, ciekawości, odwagi i więzi.

W mojej własnej podróży książki takie jak ta, którą trzymasz w ręku, okazały się wspomniałym towarzyszem i pocieszeniem. Sercem czy też



sednem ścieżki, którą kroczyliśmy, jest poddanie się. Akceptujemy fakt, że jesteśmy bezsilni wobec substancji, która nami zawładnęła. Akceptujemy, że jedyną rozsądną drogą na przyszłość jest wyeliminowanie jej z naszego życia już dziś. Przyjmujemy pomoc tych, którzy kroczą przed nami, stajemy ramię w ramię z tymi, którzy są w drodze i podajemy rękę tym, którzy podążają za nami.

Dzień po dniu czujemy się trochę lepiej. Dzień po dniu robi się trochę łatwiej. Dzień po dniu nasz świat staje się jaśniejszy.

Jasny rok to tylko jeden dzień na raz.

Witam cię z całego serca.

Szczęśliwego Jasnego Nowego Roku!

Z miłością,  
**Susan Peirce Thompson**  
(doktor nauk humanistycznych)

## BEZ CUKRU

---

Desperackie choroby wymagają desperackich środków zaradczych.

AGATHA CHRISTIE

Wielu z nas odkryło, że nasz trwający całe życie związek z cukrem to bolesne, nieustanne uzależnienie. Czasami jedliśmy, aż robiło nam się niedobrze i rzadko czuliśmy, że mamy całkowitą kontrolę nad sytuacją. W czasie, w którym próbowaliśmy ograniczyć spożycie, wymagało to od nas wyczerpującego wysiłku umysłowego, który zawsze kończył się przywróceniem dominacji cukru nad nami. Szczególnie jeśli plasujemy się wysoko na skali podatności na uzależnienie od jedzenia, przekonaliśmy się o tym na własnej skórze – nie jesteśmy w stanie spożywać cukru z umiarem.

Musimy pamiętać, co cukier robi z naszym mózgiem. Podnosi poziom insuliny, blokując leptynę – hormon, który zapewnia poczucie sytości. Oznacza to, że jedzenie cukru może w rzeczywistości wywołać u nas uczucie *nienasyconego* głodu.

Ostatecznie jedynym sposobem na osiągnięcie prawdziwego wyzwolenia jest całkowite wyeliminowanie tej plagi. Pozwalamy wówczas naszemu mózgowi się uleczyć, a naszemu sercu i duszy temu towarzyszyć. Nie dźwigamy bowiem jedynie ciężaru nadwagi – dźwigamy ciężar uzależnienia, które stoi między nami a wszystkim, do czego dążymy.

Ta Jasna Linia jest miejscem narodzin wszystkiego, co chcesz osiągnąć – w swoim ciele, umyśle i życiu.

---

W TYM JASNYM DNIU

NIEZALEŻNIE OD WSZYSTKIEGO WYBIORĘ DROGĘ, KTÓRA PROWADZI DO WOLNOŚCI.

## POSIŁKI

---

Aby wydłużyć swoje życie, ogranicz posiłki.

BENJAMIN FRANKLIN

Przeciętny człowiek aż dwieście dwadzieścia dwa razy dziennie decyduje o tym, czy i co zjeść. To dwieście dwadzieścia jeden okazji do podjęcia działań sprzecznych z naszymi celami. Przed pojawieniem się *Bright Line Eating* wielu z nas podjadało przez cały dzień, jedząc przy stole, w samochodzie, przy biurku, w kinie czy w restauracji. Jemy również w teatrach i na stadionach sportowych, na kanapie i w łóżku.

Jasna linia polegająca na spożywaniu wyłącznie posiłków – nigdy na podjadaniu lub przekąskach – daje nam dar w postaci mniejszej liczby decyzji żywieniowych do podjęcia. Podarowanie ciała czasu po posiłku na opróżnienie żołądka i trawienie przed kolejnym posiłkiem będzie dla wielu z nas nowym doświadczeniem. Nie jedząc między posiłkami, będziemy w stanie przekształcić znaczną część naszego otoczenia w miejsce wolne od jedzenia.

Zaczynamy myśleć nie tylko: „Nie, dziękuję, nie jem cukru ani mąki”, ale także „Nie, dziękuję, *nie jem teraz*”. Podejmując te decyzje w ustalonych porach posiłków, życie przestaje być bufetem. I przygotowujemy się na sukces.

---

W TYM JASNYM DNIU

BĘDĘ W PEŁNI CIESZYĆ SIĘ SWOIMI PRZYGOTOWANYMI POSIŁKAMI  
I DOCENIAĆ POCZUCIE JASNOŚCI, JAKIE ONE PRZYNOSZĄ.

---

Rzeczywiście jesteśmy czymś więcej niż tym, co jemy, ale to, co jemy,  
może jednak pomóc nam być czymś więcej niż tym, czym jesteśmy.

ADELLE DAVIS

**W** trakcie naszej drogi ku wyzdrowieniu musimy nauczyć się mówić o tym, czemu mówimy stanowcze „nie”. W związku z tym, że badania pokazują, że uzależnione mózgi są znacznie bardziej podatne na wskazówki takie jak obrazy i słowa, NMF (*Not My Food*) to skrót, którego używamy do oznaczania wszystkiego, czego nie zobowiązaliśmy się dzisiaj zjeść. Może to być żywność zawierająca cukier i mąkę, ale mogą to być również produkty, które są w porządku i normalnie znajdują się w twoim planie żywieniowym, ale nie są tymi, które wybrałaś wcześniej do spożycia. Do NMF zalicza się również żywność, którą inni ludzie jedzą bez problemu, ale która u ciebie wywołuje pewne dolegliwości.

Zamiast nazywać konkretne pokarmy, używamy akronimu NMF, aby nie pobudzać siebie ani innych do myślenia o ulubionych potrawach. Zapobiega to wciągnięciu nas w „króliczą norę” wspomnień o produktach, dzięki którym doświadczyliśmy krótkotrwałego „haju”, ale które koniec końców podważały nasze cele zdrowotne i okradły nas z życia, które chcieliśmy wieść. Nazwanie czegoś NMF w naszych głowach usuwa wszelką ocenę; nasza rodzina i przyjaciele mogą się tym cieszyć, ale po prostu nie jest to dla nas – nie dzisiaj.

— W TYM JASNYM DNIU —

BĘDĘ RESPEKTOWAĆ TO, ŻE SĄ PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRYCH NIE JEM,  
I BĘDĘ OKAZYWAĆ WDZIĘCZNOŚĆ ZA TE, KTÓRE SPOŻYWAM.

## GŁÓD NIE JEST SYTUACJĄ KRYZYSOWĄ

Właśnie uświadomiła sobie, że silne impulsy, które kiedyś niszczyły jej szczęście,  
były siłami, które pozwoliły jej odbudować własne życie z ruin.

ELEN GLASGOW

Proces odzwyczajania się od cukru i mąki wiąże się z dopuszczeniem do głosu wielu niewygodnych emocji i doznań. Głód jest jednym z najtrudniejszych, ponieważ być może nigdy wcześniej go nie ignorowaliśmy. Odczuwając głód – czasami po raz pierwszy od niepamiętnych czasów – może to być przerażające, ponieważ jest tak obce. Nauka radzenia sobie z falą fizycznego głodu jest jednak częścią naszej pracy. To naprawdę praktyka medytacyjna. W momencie, kiedy poczujesz głód, zatrzymaj się na chwilę, skup się na tym doznaniu, dostrój się do niego i po prostu oddychaj.

Jakie to właściwie uczucie? Czy jest to uczucie ściskania? A może to jakieś dudnienie lub rodzaj trzepotania (jakbyś miał motyle w brzuchu)? Czy jest to niekomfortowe – a może jeszcze jakiś inny rodzaj doznania? Pozwól sobie zauważyć, że nawet jeśli do następnego posiłku pozostało kilka godzin, głód przemija. Zwłaszcza jeśli możesz wypić dużą szklankę wody lub wstać i pospacerować przez kilka minut.

Faktem jest, że w przypadku osób, które przystąpiły do swojego nowego programu żywieniowego w celu pozbycia się nadmiaru kilogramów, proces ten będzie wymagał pewnego doświadczenia głodu. Musimy się z tym pogodzić, mając jednocześnie świadomość, że otrzymujemy wystarczającą ilość pożywienia, aby dobrze funkcjonować, ale nie na tyle dużo, żebyśmy nie mogli schudnąć. „Głód nie jest sytuacją kryzysową” – to mantra, która pomoże nam przetrwać to wyzwanie.

W TYM JASNYM DNIU

UFAM, ŻE MOJE POTRZEBY SĄ ZASPOKAJANE.

---

Picie wcale nie topi naszych trosk, ale je podlewa i sprawia, że narastają one szybciej.

BENJAMIN FRANKLIN

Podobnie jak używamy terminu NMF do określenia produktów, które są poza naszym planem żywieniowym, używamy również terminu NMD w odniesieniu do napojów, których nie pijemy, w tym wszystkiego, co zawiera alkohol lub jest sztucznie słodzone. Dla niektórych osób powstrzymywanie się od alkoholu nie stanowi problemu, ale dla innych może być sporym wyzwaniem, na przykład dla osób, które wytworzyły silną więź społeczną między alkoholem a rywką i towarzystwem.

Twarde alkohole nazywane są alkoholami wysokoprocentowymi; ludzie często uciekają się do nich, aby wzmocnić postrzeganie swojej rzeczywistości. Poczucie wzniosłego ducha lub duchowego połączenia można również osiągnąć bez zmiany chemii naszego mózgu. Nauka czerpania przyjemności z tych połączeń bez konieczności picia konkretnych napojów jest częścią rozwoju naszych doświadczeń BLE. po tym, gdy już się tego nauczymy, życie bez alkoholu może być prawdziwym błogosławieństwem i pozwoli nam znaleźć bardziej autentyczne, silniejsze sposoby łączenia się z innymi, samym sobą oraz wszechświatem.

---

— W TYM JASNYM DNIU —

BĘDĘ POSZUKIWAŁ CZEGOŚ POZA ALKOHOLEM, ABY WSPIERAĆ ZNACZĄCE WIĘZI.

▼ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ▼

www.wydawnictwovital.pl

## ODCHUDZANIE BEZ DIETY – PSYCHODIETETYKA

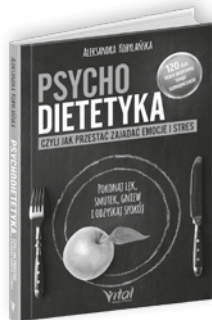
Aleksandra Kobyłańska



Ta książka jest kluczem do osiągnięcia idealnej wagi bez wyrzeczeń. Odkryjesz, dlaczego dotychczasowe diety nie działały i co sprawiło, że tak szybko traciłeś motywację. Zrozumiesz, jak dieta wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne, oraz jak radzić sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Nauczysz się jeść to, co lubisz, bez utraty kontroli. Ochudzanie bez restrykcyjnej diety może być skuteczne, jeśli wykorzystasz podejście 80/20, które poprawi zdrowie i poczucie własnej wartości. Poznasz mechanizmy związane z odchudzaniem, które mogą prowadzić do niepokoju i chorób. Dzięki psychodietetyce zrozumiesz, jak zakończyć wieczną dietę i nawiązać zdrowe relacje z jedzeniem. Osiągnij swój cel w zgodzie ze sobą, czerpiąc przyjemność z każdego posiłku. Ta książka to narzędzie, które pomoże ci skutecznie zredukować masę ciała i odzyskać spokój oraz zdrowie.

## PSYCHODIETETYKA, CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

Aleksandra Kobyłańska



Co robić, gdy kolejna dieta nie działa mimo wielu wyrzeczeń? Czy rzeczywiście jesteś skazany na tak zwaną „wieczną dietę”? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Psychodietetyka pomoże ci zrozumieć żywienie w kontekście zdrowia. Dowiesz się nie tylko, jak szybko schudnąć, ale też pokonać choroby i przywrócić zdrowie. Pozbędziesz się niepokoju, wzmocnisz poczucie własnej wartości i poprawisz relacje. Zaczyniesz odróżniać głód emocjonalny od głodu fizycznego. Rozpoznasz, które produkty służą twojemu zdrowiu, a które tylko pogłębiają choroby. Z łatwością wykonasz własny plan żywieniowy i przygotujesz posiłki z zawartych w książce przepisów. Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem.

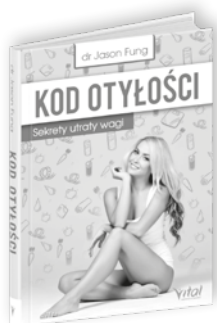
ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## 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 zia-  
ren 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.

## 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.

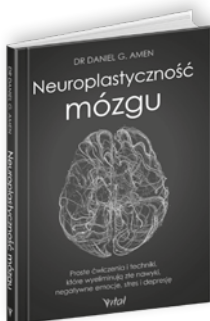
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

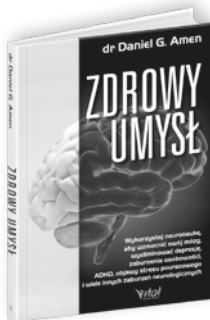
dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

## ZDROWY UMYŚŁ

dr Daniel G. Amen



Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

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](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
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





**Dr Susan Peirce Thompson** jest ekspertką w dziedzinie psychologii jedzenia, prezeską Institute for Sustainable Weight Loss oraz założycielką i dyrektorką generalną Bright Line Eating Solutions. Jej program wykorzystuje najnowsze badania naukowe, aby wyjaśnić, w jaki sposób mózg blokuje utratę wagi. Każdego dnia uczy, jak pozbyć się nadwagi, osiągnąć wymarzoną sylwetkę i żyć szczęśliwie.

**Wyjątkowy przewodnik, który pomoże ci krok po kroku zmienić nawyki, relacje z jedzeniem i zrozumieć, jak emocje wpływają na twoje decyzje żywieniowe.**

Każda strona książki oferuje codzienną dawkę inspiracji, praktycznych porad oraz wsparcia, które pomogą ci trwale schudnąć, poprawić zdrowie i odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Dowiesz się, jak radzić sobie z zaburzeniami emocjonalnymi, niepokojem, a także jak budować zdrowe relacje z jedzeniem. Oparte na najnowszej wiedzy z zakresu psychodietetyki, porady Autorki pomogą ci zrozumieć powiązania między dietą, zdrowiem psychicznym i fizycznym.

**Dzięki tej książce zyskasz:**

- narzędzia do budowania zdrowej relacji z jedzeniem – bez restrykcyjnych diet i poczucia winy;
- wiedzę, jak radzić sobie z emocjami, które prowadzą do kompulsywnego objadania się;
- codzienne wskazówki, jak krok po kroku dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie;
- zrozumienie, jak psychosomatyka wpływa na twoje ciało i jak kontrolować ten proces;
- narzędzia do podniesienia poczucia własnej wartości oraz poprawy relacji z samą sobą.

**Zmień swoje życie, dzień po dniu, dzięki psychodietetyce**

**PATRONI:**

