

dr Joanna Michalina Jurek

RYBY w zdrowej diecie



Jak wykorzystać właściwości odżywcze ryb,
by poprawić stan zdrowia
– najnowsze badania naukowe

RYBY
w zdrowej
diecie

dr Joanna Michalina Jurek

RYBY w zdrowej diecie



Jak wykorzystać właściwości odżywcze ryb,
by poprawić stan zdrowia
– najnowsze badania naukowe

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-489-9

Copyright © Joanna Michalina Jurek 2022

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

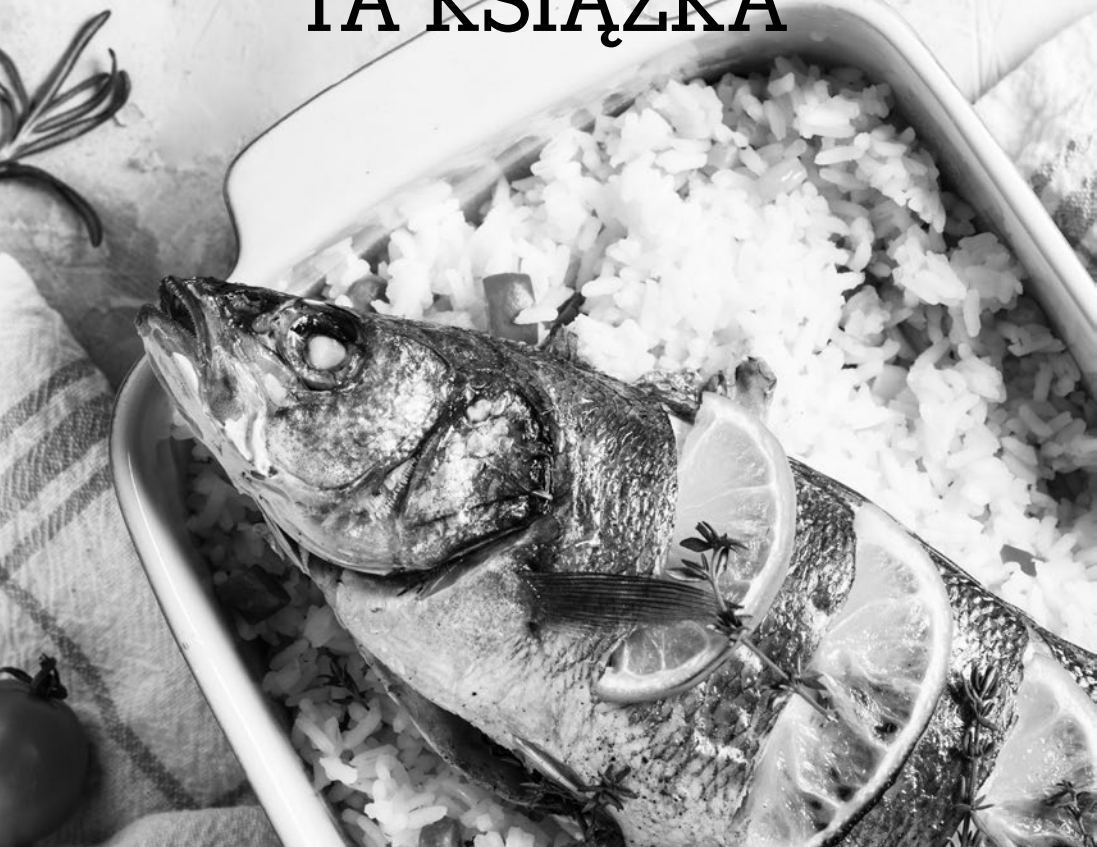
SPIS TREŚCI

Słowem wstępu, czyli o tym, dlaczego i dzięki komu powstała ta książka	8
Rola diety w zachowaniu optymalnego zdrowia	14
Ryby w diecie człowieka	22
Wartość odżywcza ryb	28
Ryby a zdrowie – dlaczego warto włączyć ryby do codziennej diety?	40
Ryby w kuchni	58
Ryby a zdrowie – praktyczny poradnik, czym kierować się, wybierając ryby do spożycia	84
Ryby i owoce morza wybieraj z korzyścią dla zdrowia i środowiska	94
Ryby w kuchni – praktyczny poradnik	106
Najważniejsze informacje – czyli co warto zapamiętać po przeczytaniu tej książki?	158
Bibliografia	161
Materiały dodatkowe	173
O Autorce	175

*Niniejszą książkę dedykuję moim Drogim Rodzicom –
Agnieszce i Michałowi Jurek,
którzy nieustannie wspierali mnie
w mojej naukowej karierze
i rozwijaniu zainteresowań,
szczególnie podczas studiów doktoranckich
w Irlandii Północnej na Ulster University (2018-2022),
przypadających na wymagający okres pandemii
spowodowanej COVID-19.*



**SŁOWEM WSTĘPU,
CZYLI O TYM,
DLACZEGO
I DZIĘKI KOMU
POWSTAŁA
TA KSIĄŻKA**



Na samym początku chciałabym zaznaczyć, że nigdy nie spodziewałabym się, że zostanę autorką książki. Ba, nigdy nawet nie pomyślałabym, że skończę (a także że w ogóle zacznę) studia doktoranckie na zagranicznej uczelni. Jak widać, życie potrafi zaskakiwać.

Teraz z perspektywy czasu widzę, że wydarzenia, których nie śmiałabym sobie nawet wyobrazić, stają się rzeczywistością, a nawet przechodzą do przeszłości.

No cóż, czas biegnie w coraz szybszym tempie. Ale zacznijmy od początku ...

Moją główną inspiracją do napisania niniejszej pozycji, jak zapewne można się już domyślić, była moja praca doktorska, którą realizowałam podczas ponadtrzyletnich studiów doktoranckich w Instytucie NICHE na Ulster University w Irlandii Północnej. Dodam, że na tym samym uniwersytecie studiowałam wcześniej na kierunku nauki biomedyczne (BSc Biomedical Sciences), który to ukończyłam na cztery miesiące przed rozpoczęciem doktoratu. Choć możliwości dalszego rozwoju było wiele, doktorat okazał się wśród nich najbardziej ekscytującym wyborem, niewymagającym jednocześnie wielkich zmian życiowych związanych z przeprowadzką i organizacją życia w innym kraju. Niemniej jednak, żeby to było jasne, nie obyło się bez wątpliwości i przemyśleń, które choć w tamtym okresie były przyczyną łez i nieprzespanych nocy, to teraz z perspektywy czasu takich zagwozdek życzyłabym każdemu. Po wnikliwym przeanalizowaniu każdej z opcji i odniesieniu ich do moich życiowych priorytetów ostatecznie we wrześniu 2018 roku rozpoczęłam studia doktoranckie, w ramach których miałam zajmować się wpływem diety, a konkretnie spożycia ryb i ekspozycji na metylenek rtęci, na ryzyko wystąpienia choroby autoimmunologicznej. Co więcej, mój projekt

badawczy miał nie tylko określić, czy spożycie ryb, zwłaszcza tych o dużej zawartości rtęci, może niekorzystnie wpływać na nasz układ odpornościowy, lecz także zbadać, czy zawarte w rybach prozdrowotne kwasy omega-3 oraz inne cenne składniki odżywcze, jak witaminy i składniki mineralne, mogą ten potencjalny negatywny skutek osłabiać. Studia te, choć intensywne i wymagające, w szczególności pod względem czasu i codziennych kwestii organizacyjnych (począwszy od gotowania, po sen, sprzątanie i czas spędzany w towarzystwie znajomych, będących równie mocno oddanych pracy naukowej) były dla mnie szczególnie ciekawym okresem, kiedy to musiałam nie tylko pojąć tajemnice immunologii i żywienia człowieka, a także nauczyć się radzić sobie z dynamicznymi zmianami, brakiem klarowności czy jasnego kierunku (jak słynne „nie wiem, co ja mam teraz robić” lub „niech mi ktoś powie, co teraz będzie”). Nie było to łatwe zadanie nabrać dystansu do pracy, która to nie tylko bardzo mnie interesowała, ale była jednocześnie moją pasją. Sytuacja ta spowodowała, że mając jedynie 21 lat, musiałam wykazać się dużą dyplomacją i determinacją w działaniach. Choć z początku nie było to łatwe, to z perspektywy osoby 26-letniej (w 2022 roku, kiedy to piszę tę książkę), jestem niesamowicie wdzięczna za taką możliwość. Proces ten zapewne okazałby się znacznie trudniejszy, a może nawet niemożliwy do przebycia, gdyby nie wsparcie bliskich i przyjaciół. Oprócz tego, że będąc na uczelni, mogłam liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony opiekunów naukowych – dr Philipa Allsoppa, dr Emeir McSorley, a także dr Alison Yeates, tak naprawdę najwięcej zawdzięczam moim drogim rodzicom, mamie Agnieszce i tacie Michałowi, którzy nigdy nie wątpili we mnie oraz w moje coraz to nowsze pasje i zawsze byli gotowi pomóc mi w realizacji zamierzonych celów; a także pomogli utrzymać mi motywację

i chęć do działania, nawet kiedy całemu światu tego brakowało – mowa tutaj oczywiście o momencie wybuchu pandemii COVID-19, która w Irlandii Północnej pojawiła się podczas pierwszego, 18 marca 2020 roku. Jeśli mowa o wsparciu, muszę wspomnieć o moich bliskich przyjaciółach, z którymi to dzieliłam codzienność – Sarze Dobani i Sarah Nally – i czas wolny (o ile taki się pojawił); a także o Ani Parfeniuk, Kacprze Kaczyńskim; oraz moich „międzynarodowych rodzicach” Benie i Ruth Delija i ich córeczce Zajli, którzy przypominali mi, że życie to nie tylko praca.

Wiele osób zapewne zastanawia się, dlaczego mając wykształcenie w zakresie nauk biomedycznych, zdecydowałam się pójść na doktorat z zakresu immunologii i żywienia, a co więcej, napisać na podstawie tego doświadczenia książkę opublikowaną w Polsce. Przyznam, że ja również sama sobie się dziwię, gdyby nie jeden istotny fakt, z którego zdałam sobie sprawę podczas mojego ostatniego roku doktoratu, który to przypadł na okres pandemii. My – jako ludzie, a zwłaszcza Polacy, chcemy edukować się żywieniowo, chcemy dbać o siebie i swoich bliskich (zwłaszcza jeśli zmuszają nas do tego okoliczności, czyli pandemia lub inna choroba); niestety natłok informacji, ciągle zmieniające się trendy, a przy tym bariera językowa, często nam to utrudnia, a czasami wręcz uniemożliwiają. Nie ma się co dziwić, że w akcie desperacji uciekamy się do kolorowych magazynów czy innych mediów, gdzie nie zawsze *evidence-based practice* (czyli badania naukowe) są priorytetem. Osobiście uważam, jako naukowiec, ale również jako córka, wnuczka i przyjaciółka, że każdy z nas powinien mieć dostęp to rzetelnej wiedzy, nad którą pracują naukowcy (w tym również ja). Choć wiem, że świata nie zmienię, to chciałabym, aby przynajmniej moja naukowa cegiełka (badania wykonane

w trakcie doktoratu) ujrzały światło dzienne i mogły zostać wykorzystane przez tzw. zwykłych zjadaczy chleba – bez względu czy znają język angielski, czy też nie. Jeśli chodzi o ryby, wiem jakie są ważne, gdyż sama wychowałam się na diecie bogatej w ryby. W domu rodzinnym to tata zawsze dbał o to, aby kilka razy w tygodniu świeża lub mrożona ryba gościła na stole. Pamiętam, jak staranie wybierał kawałki ryb od lokalnych dostawców, rzadko kiedy z marketu. Na święta i w (prawie) każdy piątek jedliśmy w domu ryby, które przyrządzała mama – czy to smażone, pieczone (szczególnie ryba po grecku), obecnie częściej parowane, a już bardzo sporadycznie te w formie konserwy (zazwyczaj makrela w oleju lub tuńczyk w sosie własnym). Po wyjeździe na studia w 2015 roku ilość jadanych przeze mnie ryb na pewno się zmniejszyła, a w diecie zaczęły dominować lokalne, typowe dla kuchni brytyjskiej (często gotowe) dania z ich dodatkiem, jak *fish and chips* (smażony w głębokim oleju dorsz w panierce z grubymi frytkami z dodatkiem octu i soli) czy *fishpie* (kawałki białej ryby podawane w kremowym śmietanowym sosie z tzw. *mash potatoes*, czyli gniecionymi ziemniakami z dodatkiem mleka i szczypiorku). Wydawać by się mogło, że w obu tych przypadkach jadałam ryby – nie mniej jednak efekt zdrowotny ich spożycia był zupełnie inny. Istnieją badania, które pokazują, że jadanie ryby pieczonej lub parowanej, a już w szczególności tłustych gatunków, jak łosoś czy makrela, może korzystnie wspierać nasze zdrowie, podczas gdy spożywanie ryby smażonej lub panierowanej i smażonej na głębokim tłuszczu (czyli powszechne *fish and chips*) ma zupełnie odwrotny efekt... Takich ciekawostek jest o wiele więcej. Z tego powodu właśnie postanowiłam napisać tę książkę – aby budować naszą świadomość jako konsumentów ryb, a co więcej wyposażać nas w wiedzę. Chciałabym, aby każdy z nas

świadomie dokonywał wyborów żywieniowych – według własnych upodobań i na własnych warunkach, mając pełną świadomość konsekwencji w przyszłości.

Głęboko wierzę, że informacje zawarte w niniejszej pozycji będą praktyczne i pozwolą na budowanie zdrowych nawyków i dobrego samopoczucia na co dzień.

Na zdrowie i smacznego!

dr Joanna Michalina Jurek

Dieta wpływa na wiele elementów naszego zdrowia. Istnieją również dowody na to, że nasz codzienny sposób odżywiania może wpływać na ryzyko wystąpienia chorób serca i krążenia. Choć naukowcy sugerują, że mechanizmów jest wiele, spożywane na co dzień pokarmy mogą w niektórych przypadkach wywoływać lub zmniejszać stan zapalny. Związane jest to z faktem, że żywność stanowi bogatą mieszaninę wielu składników odżywczych, jak kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne o potwierdzonym działaniu na funkcje naszego organizmu.

Diety tradycyjne, w których istotnymi składnikami są ryby i owoce morza, jak na przykład dieta śródziemnomorska, dieta skandynawska (nordycka) czy tradycyjna japońska dieta – *wasshoku*, okazują się wspierać zdrowie i zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym.

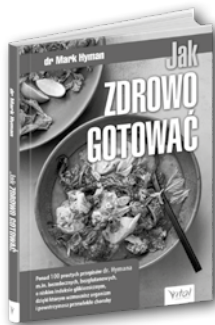
Tabela 1. Porównanie składu diet tradycyjnych – diety śródziemnomorskiej, diety norweskiej i tradycyjnej diety japońskiej

Produkty	Dieta śródziemnomorska	Dieta norweska	Dieta japońska
Owoce	Jabłka, brzoskwinie, morele, banany, figi, daktyle, winogrona, owoce cytrusowe (pomarańcze, cytryny), owoce granatu	Jagody, borówki, jabłka, gruszki, śliwki	Melony, brzoskwinie, czereśnie, wiśnie, jabłka, truskawki, gruszki, arbuzy, pomarańcze, owoc kaki, morele, winogrona, owoc yuzu

Produkty	Dieta śródziemnomorska	Dieta norweska	Dieta japońska
Warzywa	Czosnek, cebula, zielone liściaste warzywa, pomidory, szparagi, papryka, brokuły, kapusta, marchew, bakłażan, grzyby, oliwki, groszek, dynia, cukinia, fasola (biała, czarna), ziemniaki	Kapusta, kalafior, brukselka, brokuł, szpinak, cebula, por, jarmuż, groszek zielony, marchew, pietruszka, buraki, ziemniaki, grzyby	Kapusta, cebula, zielona cebulka, szpinak, algi morskie (<i>nori</i> i <i>wakame</i>), grzyby, soja i jej przetwory (tofu, zupa miso, pasta <i>natto</i> , <i>tamari</i>), imbir, czosnek, brokuły, zielona fasolka, sałaty, pomidory, kiełki bambusa, <i>poke choi</i>
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej z awokado	Olej rzepakowy	Olej sezamowy
Nabiał i jaja	Jogurt grecki, sery (mozzarella, feta, parmezan, ricotta), jaja kurcze	Mleko krowie, maślanka, kefir, ser, jaja kurcze	Jaja kurcze
Ryby	Sardynki, dorsz, łosoś, mięso kraba, ośmiornica, krewetki, małże, tuńczyk, anchois	Śledź, makrela, łosoś, dorsz, halibut	Tuńczyk, ryba mąślana, dorsz, łosoś, krewetki, mięso kraba, ośmiornica, przegrzebki
Mięso	Drób, wieprzowina	Wołowina, wieprzowina, jagnięcia, mięso renifera, drób	Wieprzowina, drób/kurczak
Produkty pełnoziarniste	Kasza kuskus, kasza bulgur, quinoa, pieczywo i makarony na bazie pszenicy, <i>farro</i>	Chleb żytni płatkami owsianymi, muesli, jęczmień;	Ryż biały i ryż brązowy, makaron gryczany (<i>soba</i>), makaron sojowy, makaron ryżowy, makaron <i>undon</i>

JAK ZDROWO GOTOWAĆ

dr Mark Hyman



Autor w tej książce zadaje jedno z ważniejszych pytań – czy wiesz co jesz? Prezentuje ponad 100 przepisów na zdrowe odżywianie, dania bezmleczne, bezglutenowe, o niskim indeksie glikemicznym, wzmacniające odporność i powstrzymujące rozwój chorób autoimmunologicznych. Dzięki nim stworzysz zbilansowaną dietę i dowiesz się, jak zdrowo się odżywiać i co jeść, żeby schudnąć. Dodatkowo zapewnisz sobie i bliskim optymalne zdrowie. W oparciu o badania naukowe dr Hyman udowodnia, że jedzenie to lekarstwo, które jeszcze nigdy nie smakowało tak dobrze, jak dania, które przyrządzisz

według przepisów zawartych w tej książce. Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę pegańska, paleo, wegańska, czy inną, znajdziesz tu dziesiątki zdrowych i szybkich dań, zarówno na słodko, jak i sło. Zdrowe gotowanie jest proste.

CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman



Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatrzuwa twój organizm. Poznasz nowy model żywienia, który uchroni cię od chorób autoimmunologicznych, przewlekłych czy tak zwanych nieuleczalnych. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, czyli twoja dieta, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód twojej talii, odporność i zdrowie, ale także na społeczność, planetę i światową gospodarkę. Autor, autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, podpowiada model żywienia, który uwolni cię od chorób. Dowiesz się, co się

kryje pod hasłem zdrowo się odżywiać. Czy wiesz, co jesz?

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

PROSTA DIETA PRZECIWZAPALNA I PRZECIWBÓLOWA...

Amanda Foote



Jeśli zmagasz się z nieswoistym zapaleniem jelit, dzięki tej książce odkryjesz skuteczny sposób na złagodzenie uciążliwych dolegliwości. To profesjonalny program żywienia, czerpiący wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i low-FODMAP. Korzystając ze wskazówek zawartych w tej publikacji, nauczysz się rozpoznawać objawy choroby Leśniowskiego-Crohna. Dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by pozbyć się nawracających stanów zapalnych. Ale to nie wszystko. Otrzymasz aż 100 przepisów na smaczne potrawy, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Do

tego gotowe 2-tygodniowe menu na okresy zaostrzeń i remisji. Właściwa dieta jest bowiem podstawą, gdy decydujesz się na leczenie domowe zapalenia jelit. Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

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 i kuchni, 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. Przygotujesz swoje posiłki z wyprzedzeniem. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagoszczą w twoim menu. Zastosujesz skuteczną zasadę tego zdrowego odżywiania:

jedz, przechowuj i podgrzewaj. Przepisy uwzględniają alergie i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KOMPLETNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Leslie Langevin



Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli cię głowa? Wyśypki i alergię pokarmowe nie pozwalają ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne, które powodują choroby jelit. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak dzięki odpowiedniej diecie przeciwzapalnej i oczyszczającej pozbyć się stanów zapalnych oraz objawów chorób autoimmunologicznych. Proste przepisy na dania o niskiej zawartości histaminy, które znajdziesz w tej książce, pomogą ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

PRZECIWZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał więcej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎
www.wydawnictwovital.pl

KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie diety ketogenicznej z dietą wegetariańską. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też osoby szukające diety na odporność. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie!

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków, ale także – jako dieta przeciwzapalna – redukuje w organizmie stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce stosować dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z diety wegetariańskiej i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla peskatarian na pyszne potrawy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KETO DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

I. Cummins, dr J. Gerber, R. Turner



Już dziś zacznij 21-dniowy plan odzyskania zdrowia, oparty o 50 przepisów na pyszne dania. Autorzy, eksperci od zdrowego odżywiania, przybliżą ci zasady i przepisy diety ketogenicznej oraz niskowęglowodanowej. W poradniku znajdziesz sposoby na to, jak szybko schudnąć, wyeliminować stany zapalne, insulinooporność, zaburzenia neurodegeneracyjne, cukrzycę czy choroby układu krążenia. Poznasz zasady skutecznego odchudzania. Znajdziesz tu wszystko o ketozie, cholesterolu i prozdrowotnym efekcie działania diety bogatej w zdrowe tłuszcze. Post przerywany i dieta niskowęglowodanowa zapewnią ci doskonałe samopoczucie i długowieczność. Stań się twoim nowym stylem życia i sposobem na stres. Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności.

NATURALNE SPOSOBY NA OTYŁOŚĆ BRZUSZNĄ

dr A. Fleck, dr M. Riedl, dr Silja Schäfer...



Jeśli twoim problemem jest tłuszcz gromadzący się w okolicach brzucha, w książce tej znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat diety na otyłość brzuszną. Doświadczeni dietetycy stworzyli program żywieniowy, który wykorzystuje m.in. zalety diety przeciwzapalnej, redukującej stany zapalne w różnych obszarach organizmu. Stosując się do ich wskazówek, ograniczysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Złagodzisz też zaburzenia hormonalne i dowiesz się, jak szybko schudnąć. Poprawiając stan

swojego zdrowia i sylwetkę, wpłyniesz też korzystnie na psychikę – odbudujesz poczucie własnej wartości i poradzisz sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Cierpisz z powodu otyłości brzusznej? Jest na to skuteczny sposób!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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

Zapraszamy na kierunki:

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

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

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Joanna Michalina Jurek uzyskała w 2022 roku tytuł doktora nauk biomedycznych Ulster University w Wielkiej Brytanii ze specjalizacją w immunologii i żywieniu człowieka. Odbyła wiele dodatkowych certyfikowanych kursów specjalizacyjnych, prowadzonych przez MyNutriWeb (Wielka Brytania) i Stanford University (USA), w zakresie dietetycznego leczenia syndromu przewlekłego zmęczenia po chorobie COVID-19, suplementacji sportowej, diety w chorobach psychicznych oraz autoimmunologicznych, a także leczenia otyłości.

Które ryby są najlepszym źródłem kwasów omega-3? Jak przygotować dania z ryb, by w pełni wykorzystały ich potencjał odżywczy?

Jak przekonują naukowcy, włączenie jednej porcji ryb tygodniowo do diety zmniejsza ryzyko śmiertelności, bez względu na jej przyczynę, o 3%. Co więcej, zwiększenie liczby porcji do 2-4 tygodniowo może dodatkowo obniżyć to ryzyko nawet do 12%. O wartości odżywczej ryb nikogo nie trzeba przekonywać. Niestety, gorzej jest z kulinarną praktyką.

W książce tej znajdziesz wiele użytecznych wskazówek, dzięki którym będziesz wiedział, jak w pełni skorzystać z właściwości prozdrowotnych ryb. Nauczysz się je wybierać i odpowiednio przyrządzać. Dowiesz się, dlaczego są one nieodzownym składnikiem dobrze zbilansowanej diety. Wzbogacając swój jadłospis o ryby, zmniejszysz poziom stanów zapalnych i ryzyko chorób serca, zahamujesz rozwój cukrzycy typu 2, wzmocnisz prewencję nowotworową i poprawisz stan zdrowia psychicznego.

Jakie ryby jeść, by zmniejszyć ryzyko chorób cywilizacyjnych

Patroni:

