



Naomi Whittel

Wysokobłonnikowa

dieta KETO geniczna

22-dniowy plan
poprawy metabolizmu,
utrąty wagi
i zrównowżenia hormonów

Vital

www.vital.pl

WYRAZY UZNANIA DLA WYSOKOBŁONNIKOWEJ DIETY KETOGENICZNEJ

„Naomi Whittel szczegółowo przedstawiła szereg zalet związanych z poprawą przemiany materii w diecie ketogenicznej poprzez zwiększenie ruchu i wprowadzenie do diety wysokiej zawartości błonnika. Potwierdzony naukowo plan *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej* charakteryzuje sześć optymalizatorów, które doskonale wpływają na poprawę przemiany materii i uzyskanie kontroli nad źródłami energii w organizmie”.

– **Mark Sisson**, założyciel Primal Kitchen
i autor bestsellerów „New York Timesa”

„Jeśli stosujesz dietę ketogenną, prawdopodobne jest to, że popełniasz podstawowe błędy. *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* nauczy cię jak utrzymać spalanie tłuszczu bez utraty istotnych korzyści płynących ze spożycia błonnika. Koniecznie przeczytaj tę książkę, jeśli chcesz się doskonale czuć i pięknie wyglądać przez resztę swojego życia”.

– **Dave Asprey**, autor bestsellerowej książki
według „New York Timesa”

„Narastająca popularność wysokotłuszczowych diet ketogennych spowodowała ogromne zamieszanie wokół braku odpowiedniej ilości substancji roślinnych, błonnika i mikroelementów. *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* opiera się na naukowym podejściu do stylu życia, poprzez spożywanie wszystkich ważnych roślin w celu czerpania korzyści z medycyny naturalnej”.

– **dr Josh Axe**, współzałożyciel Ancient Nutrition
i autor bestsellerowych książek

„Cukier negatywnie wpływa na pracę mózgu i powoduje tycie.

Dieta ketogeniczna rozwiązuje ten problem, ale jednocześnie pozbawia układ pokarmowy cennego błonnika. Program Naomi ma na celu dodanie do diety ketogennej niezbędnego błonnika poprzez spożycie pełnowartościowego pożywienia. Każdy, kto szuka zdrowego sposobu na utrzymanie ketozy żywieniowej, powinien przeczytać tę książkę”.

– **dr Mike Dow**, autor bestsellerowej książki według „New York Timesa”,
Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru.

„Nowa książka Naomi *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* odnosi się do najważniejszego czynnika niezbędnego do maksymalizacji korzyści wynikających z diety ketogenicznej, czyli do odpowiedniego zbilansowania określonych pokarmów bogatych w błonnik. Autorka omawia najnowsze osiągnięcia naukowe i wskazuje, jak należy właściwie wdrożyć dietę ketogeniczną”.

– **dr Dominic D’Agostino**, profesor nadzwyczajny
w Morsani College of Medicine, Uniwersytet Południowej Karoliny.

Wysokobłonnikowa

dieta

KETO

geniczna

Naomi Whittel

Wysokobłonnikowa

dieta

KETO

geniczna

22-dniowy plan
poprawy metabolizmu,
utrąty wagi
i zrównowżenia hormonów

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-036-5

Tytuł oryginału: *High Fiber Keto: A 22-Day Science-Based Plan to Fix Your Metabolism, Lose Weight & Balance Your Hormones*

Copyright © 2020 by Naomi Whittel
Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 jakiegokolwiek 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

**Dedykuję tę książkę mojemu dziadkowi,
genialnemu fizykowi,
doktorowi Jean-Paulowi Auffray'ewi,
któremu jestem do zgonnie wdzięczna.**

**Nie tylko za jego miłość, ale także za jego wsparcie.
Kiedy byłam małą dziewczynką trzymał mnie za rękę
i prowadził przez świat, abym zaakceptowała swoją
ciekawość i nigdy nie zeszła z raz obranej ścieżki,
która prowadzi mnie do lepszego życia.**

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa Maryann Walsh</i>	11
<i>Wstęp</i>	13
CZĘŚĆ I. Wiedza naukowa dotycząca wysokobłonnikowej diety ketogenicznej	
Rozdział pierwszy. Źródło energii	23
Rozdział drugi. Kuracja ketogeniczna	45
Rozdział trzeci. Błonnik: klucz do diety keto	71
Rozdział czwarty. Twoja lista życzeń	89
CZĘŚĆ II. Strategie diety ketogenicznej wysokobłonnikowej	
Rozdział piąty. Wzmacniacze metabolizmu	113
Rozdział szósty. Szóstka na wzmocnienie	137
Rozdział siódmy. Wpraw swój metabolizm w ruch	157
Rozdział ósmy. Wstępny plan przygotowawczy	177
Rozdział dziewiąty. Plan diety ketogenicznej wysokobłonnikowej	193
CZĘŚĆ III. Przepisy poprawiające metabolizm	
Przewodnik zmaksymalizowania twojej diety	217
Paliwo tłuszczowe	223
Błonnikowe ucztę	225
Wzmacniacze mikrobiomu	231
Bomby metaboliczne	297
Poskramiacze łakoci	305
Bonusowe przepisy wysokobłonnikowe	313
Źródła	325
<i>Przypisy końcowe</i>	327
<i>Podziękowania</i>	357
<i>O Autorce</i>	362



PRZEDMOWA

Zdrowie i szczęście idą ze sobą w parze z wielu powodów, a ponieważ fundament zdrowia leży u podstaw diety, można bezpiecznie założyć, że zdrowa dieta połączona z ćwiczeniami fizycznymi lub ruchem, który sprawia ci przyjemność, może uszczęśliwić cię na wiele sposobów.

O ile szczęśliwsza byłabyś, mając więcej energii, lepsze metaboliczne markery zdrowia i zadowolenie z własnej sylwetki, na której wszystkie ubrania doskonale leżą? Lub gdybyś miała lepsze trawienie? Można śmiało powiedzieć, że większość ludzi czułaby się szczęśliwsza!

Często pomijamy związek między dietą a tym, jak wpływa ona na nasze ogólne samopoczucie, ale zachęcam do dokładnego przyjrzenia się temu, w jaki sposób obecne nawyki żywieniowe mogą wpływać na twoje codzienne poczucie szczęścia.

Dla tysięcy ludzi, dieta ketogeniczna jest jedyną dietą lub sposobem odżywiania, która najbardziej im odpowiada. Jako certyfikowana dietetyczka i edukatorka diabetologiczna, która specjalizuje się w redukcji wagi, pracowałam z wieloma wspaniałymi pacjentami, którzy zaczęli swoją przygodę z dietą ketogeniczną z czystej ciekawości. Próbowali oni schudnąć lub uzyskać lepsze zdrowie poszukując różnorodnych diet, pośród których dużo słyszeli o zaletach keto, więc doszli do wniosku, że mogliby ją wypróbować. Często początkowa szybka utrata masy ciała, której wielu doświadcza na diecie keto, jest ekscytująca, ale dodatkowym atutem było wspaniałe samopoczucie, które im towarzyszyło każdego dnia. A jedzenie? To jedna z najlepszych części tej diety!

Zawsze powtarzam, że nigdy nie było lepszego czasu na stosowanie diety ketogenicznej! Na rynku istnieje bogactwo przepisów i wspaniałych produktów, które sprawiają, że dieta keto jest niesamowicie smaczna, niezwykle wygodna i łatwa.

Jestem niezmiernie podekscytowana, że mogę być częścią *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej*. Naomi dokonała czegoś, czego nikt inny nie był w stanie zrobić tak dobitnie: powołując się na prawdziwe, wiarygodne informacje, zaczerpnięte od najlepszych ekspertów medycznych i naukowych na świecie, na temat diety ketogenicznej, na ich podstawie stworzyła łatwy do wykonania plan, który łączy w sobie pyszne przepisy, propozycje posiłków i przekąsek, które zapewnią ci sukces.

Dla kogoś, kto ma rozległą wiedzę naukową dotyczącą zdrowia, jest niezwykle frustrujące widzieć tak wiele mylących i często nieprawdziwych informacji w Internecie. Dlatego mogę cię zapewnić, że *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* pozwoli ci zaoszczędzić czas i wysiłek związany z rozpoczęciem diety ketogenicznej, ponieważ ta książka i ten program eliminują wszelkie domysły.

Który element *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej* jest dla mnie najwspanialszy? Oczywiście ten, że jest nim prozdrowotna i sycąca moc błonnika! Błonnik nie tylko przyczynia się do zdrowszego trawienia i pomaga nam zachować uczucie sytości, ale coraz więcej badań potwierdza tezę, że błonnik prebiotyczny, taki jak inulina, pomaga wspierać zdrowie jelit, które odgrywają fundamentalną rolę w funkcjonowaniu naszego mózgu, a niemal wszystkie zaburzenia, które w nim występują mają bezpośredni wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Niezależnie od tego, czy twoim celem jest zdrowie, szczęście, czy też lepszy wygląd i samopoczucie, można śmiało powiedzieć, że trzymasz teraz w rękach niesamowite bogactwo wiedzy, które pomoże ci w drodze do osiągnięcia tych celów.

Życzę wszystkim zdrowia i szczęścia, którego tak pragniemy!

Maryann Walsh



WSTĘP

Pewne siebie... pełne współczucia... mądre... zdeterminowane.

To kilka słów, których użyłbym do opisania niesamowitych kobiet, które mam szczęście znać. Ich zbiorowa siła, wytrwałość i pasja do życia mogą przenosić góry. To żony, matki, córki, kobiety biznesu, koleżanki, przyjaciółki. Ciężko pracują, aby nigdy nie zawieść nikogo, kogo kochają.

I udaje im się odnosić sukcesy. Wszyscy odnosimy sukcesy dzięki naszej sile i odporności. Ale zawsze jest coś więcej do zrobienia. Nieustannie walczymy o to, aby mieć energię, aby sprostać naszym własnym oczekiwaniom i każdej osobie, która na nas liczy. Jednak zawsze zmuszamy się do działania, bo przecież zawsze tak robiliśmy, prawda?

Ale czasami po prostu czujemy się wyczerpani i nie możemy już nic nikomu zaoferować. Z biegiem czasu nasze napięte harmonogramy, stres, nieodpowiednia dieta i brak snu zbierają swoje żniwo i wyrządzają realne szkody naszemu organizmowi.

W rezultacie ponad 100 milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych cierpią na zespół metaboliczny¹. To jedna trzecia całej populacji kraju, która cierpi na co najmniej trzy z następujących dolegliwości: nadciśnienie, wysoki poziom cukru we krwi, wysoki poziom tłuszczu w jamie brzusznej, wysoki poziom trójglicerydów lub niski poziom cholesterolu HDL.

Kolejne miliony osób cierpi z powodu jednego lub dwóch czynników ryzyka, co powoduje, że mają oni upośledzony zespół metaboliczny. W obu przypadkach narażamy się na takie schorzenia, jak przewlekły stan zapalny, zaburzenia równowagi hormonalnej, choroby serca, cukrzyca i przyspieszone starzenie się.

Najnowsze badania pokazują, że 75 procent ludzi, w tym ja, nie toleruje węglowodanów², co oznacza, że zamiast węglowodanów powinniśmy spożywać tłuszcz jako podstawowe źródło energii. W ten sposób, możemy spowolnić, a w wielu przypadkach odwrócić procesy, które powodują te jakże zmieniające i ograniczające życie stany chorobowe. Rozwiązaniem jest *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna*. Mój 22-dniowy plan jest swoistą mapą drogową.

Ponieważ dieta ketogeniczna jest niskowęglowodanowa, niestety może wyeliminować część cennego błonnika, który normalnie uzyskalibyśmy poprzez spożywanie pokarmów wysokowęglowodanowych. Jak wiemy, błonnik jest niezbędny dla dobrego trawienia, zapewnia uczucie sytości i może pomóc w zapobieganiu chorobom serca i cukrzycy.

Moja *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* może rozwiązać ten problem. Ta książka to swoisty przewodnik po pysznych potrawach bogatych w składniki odżywcze, które pomogą w zapobieganiu zespołowi metabolicznemu i niezliczonym chorobom, które mogą z niego wynikać. Dieta ketonowa powinna zawierać około 20 gramów błonnika dziennie, ale ponad 90 procent Amerykanów nie osiąga tego standardu.

W mojej ponad 20-letniej karierze jako założycielka, eksploratorka zdrowia i dyrektor generalna firm zajmujących się zdrowiem i kondycją fizyczną i psychiczną, pokierowałam milionami kobiet, aby zwiększyły jakość swojego życia poprzez proste zmiany w ich codziennej rutynie, które poprawiły ich zdrowie. Teraz opracowałam mój pierwszy plan stylu życia i metodę optymalizacji i uzdrowienia metabolizmu, aby dać ci najsilniejszą, najszczuplejszą i najpiękniejszą wersję samej siebie. Dzięki temu planowi dowiesz się o:

- Jedynym wskaźniku, który ujawnia znacznie więcej niż liczba na wadze.
- Najbardziej wydajnej i skutecznej formie energii, która pozwoli ci spalić zbędną tkankę tłuszczową.
- Nowych i pysznych pokarmach bogatych w błonnik, które zmienią wygląd twojego ciała i samopoczucie.
- Naturalnych, czystych składnikach odżywczych z całego świata, które pomogą usprawnić organizm od wewnątrz i na zewnątrz.

- Najbardziej wydajnych i efektywnych sposobach ćwiczeń w celu podkręcenia metabolizmu.

Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna to trwające całe życie podejście do utraty i powstrzymania niepotrzebnego i toksycznego tłuszczu w naszym ciele, i tym samym rozwijanie swojej najzdrowszej i najbardziej energicznej wersji siebie. Wszystko to zaczyna się od osiągnięcia ketozy żywieniowej i pracy w kierunku adaptacji keto.

Oto, czego możesz się spodziewać w ciągu pierwszych 22 dni:

Utrata tkanki tłuszczowej: Do 4,2 kg.

Wcięcie w talii: Utrata do 10 cm obwodu.

Szybka utrata masy ciała: Do 3,2 kg.

Zwiększona energia: Większa czujność i skupienie uwagi w ciągu dnia.

Piękna, promienna skóra: Poprawa jędrności i kolorytu skóry.

Wyjątkowe zdrowie: Lepsze zdrowie i samopoczucie, więcej energii, lepszy nastrój i mniejszy stres.

Więcej siły: Rozwój beztłuszczowej masy mięśniowej, a tym samym innego rodzaju siły – wzrost pewności siebie.

Ciśnienie krwi: Poprawione ciśnienie krwi, zarówno w wartościach skurczowych i/lub rozkurczowych.

Tworząc wysokobłonnikową dietę ketogeniczną, zastosowałam kombinację następujących metod:

1. Zebrałam i przeanalizowałam informacje od czołowych światowych badaczy i naukowców zajmujących się optymalizacją naszego metabolizmu. Po przeprowadzeniu wywiadów z ponad 80 z nich w moim dziewięcioczęściowym dokumencie *The Real Skinny on Fat*, opracowałam wysokobłonnikową dietę ketogeniczną jako łatwy do wykonania, optymalizujący metabolizm plan diety oparty na badaniach naukowych nad ketogenezą żywieniową i błonikiem.
2. Przetestowałam wysokobłonnikową dietę ketogeniczną pod względem naukowym na grupie kobiet i wyniki były niesamowite. Kiedy

zobaczyłam, że odniosły one korzyści w swoich ciałach, skórze, umysłach i hormonach, wiedziałam, że jest to program, który ma moc optymalizacji metabolizmu.

3. Wiem, że ten program może ci pomóc tak samo, jak pomógł mi. Jestem żoną, matką i przedsiębiorcą, więc odczułam skutki metabolizmu, który działał z poważnymi wadami, czasem bardzo głębokimi. Te doświadczenia stały się podstawą wysokobłonnikowej diety ketogenicznej i zainspirowały mnie do znalezienia odpowiedzi. Odpowiedzi, które zmieniły moje życie. I mam nadzieję, że odpowiedzi, które zmienią również twoje życie.

Współpracowałam z naukowcami z Uniwersytetu w Jacksonville, aby przeprowadzić badania w celu sprawdzenia skuteczności wysokobłonnikowej diety ketogenicznej. Już po trzech tygodniach, badania ujawniły zadziwiające wyniki.

Przez trzy tygodnie, 22 kobiety w wieku od 25 do 60 lat, stosowały dietę, aby określić, jak wpłynie ona na ich zdrowie metaboliczne, fizjologiczne, poznawcze i psychiczne. Czy w tak krótkim czasie dostrzegły znaczące zmiany?

Odpowiedź była jednoznacznie twierdząca!

Uczestniczki badania spędziły trzy tygodnie stosując dobrze sformułowaną dietę ketogeniczną (WFKD) mającą na celu osiągnięcie ketozy żywieniowej w ciągu 21 dni. Kobiety samodzielnie przestrzegały zasad diety WFKD, co oznacza, że zostały zapoznane z ketogenicznym stylem życia, ale same nią zarządzały i komponowały posiłki. Otrzymały nasze przykładowe menu i przepisy oraz zostały ukierunkowane na dietę składającą się z około 50 gramów węglowodanów w diecie, około 20 procent (lub 80 do 120 gramów) białka oraz tłuszczu w diecie do uczucia sytości (120 do 150 gramów). Diety te były spersonalizowane, a kobiety mogły swobodnie wybierać, przygotowywać i spożywać pokarmy, które pasowały do ich stylu żywienia i osobistych preferencji.

Przed badaniem i po nim naukowcy sprawdzali wagę, BMI, obwód talii, stosunek talii do bioder, skład ciała, ciśnienie krwi, krążeniowe wskaźniki zdrowia metabolicznego i sercowo-naczyniowego oraz samoocenę nastroju, stresu, lęku, szczęścia i zachcianek.

Oto zadziwiające wyniki:

91% kobiet doświadczyło *utraty wagi*.

91% kobiet doświadczyło *spadku BMI*.

86% kobiet *zmniejszyło tkankę tłuszczową*.

95% kobiet *poprawiło ciśnienie krwi*.

a) Skurczowe ciśnienie krwi zmniejszyło się średnio o 9,7 mmHg.

b) Rozkurczowe ciśnienie krwi miało średnią zmianę wynoszącą 4,8 mmHg

73% kobiet *poprawiło poziom glukozy we krwi*.

65% kobiet osiągnęło *ketozę żywieniową* po wykonaniu testów.

Uczestniczki zgłaszały *znaczne zmniejszenie uczucia niepokoju*.

Uczestniczki zgłaszały *znaczne zmniejszenie apetytu na zachcianki*.

Uczestniczki zgłaszały *znaczny poprawę wyglądu skóry*.

Badanie to sugeruje, że ograniczenie węglowodanów może prowadzić do licznych korzyści zdrowotnych u kobiet już w ciągu trzech tygodni. Korzyści te obejmują ogólną poprawę stanu zdrowia, zdrowia metabolicznego, psychicznego i dobrego samopoczucia.

Zaskakujące i ekscytujące było zobaczyć tak niesamowite wyniki w ciągu zaledwie trzech tygodni! Mam nadzieję, że wyniki tych badań utwierdzą cię w przekonaniu, że ty też możesz tego dokonać i odnieść taki sam sukces.

Ten program oferuje wszystko, czego potrzebujesz, aby zmienić niekorzystną sytuację na lepsze. Moim marzeniem jest wyruszyć w tę podróż z wami – z każdym z was. Oferuję ci prosty, poparty naukowo przewodnik, krok po kroku, jak uzdrowić metabolizm i cieszyć się korzyściami płynącymi ze zdrowia metabolicznego.

Na kolejnych stronach znajdziesz również, dobrze sformułowany, bogaty w błonnik i składniki odżywcze, plan diety ketogenicznej oraz program ruchowy, który bez wysiłku wprowadzi do twojego życia ćwiczenia fizyczne. Oto jak to osiągniemy:

W Części pierwszej przeprowadzę cię przez sferę naukową wyjaśniającą trzy główne elementy planu wysokobłonnikowej diety ketogenicznej – metabolizm, zasady i procesy ketogeniczne oraz rolę błonnika. Poznanie mechanizmu ich działania da ci biologiczny wgląd w zrozumienie tego, jak wprowadzić ten plan w życie. Zawarłam

w nim mnóstwo prostych wskazówek i strategii, a także omówiłam wszystkie dodatkowe korzyści, jakich możesz doświadczyć po rozpoczęciu diety keto o wysokiej zawartości błonnika. (W rozdziale czwartym, mam też dla ciebie wyjątkową listę ŻYCZEŃ).

Część II zawiera opis działań, które podejmiesz w ramach stylu życia z dietą keto o wysokiej zawartości błonnika (powiem ci, które orzechy są najlepsze) – i jak zintegrować te konkretne informacje ze swoim życiem. Absolutnie warto przyznać, że keto przeraża niektórych ludzi – z różnych powodów. Ja też początkowo miałam trudności. Ale mam nadzieję, że moje zestawienie tego, jak wiele masz możliwości, jeśli chodzi o żywność, składniki odżywcze i proste, codzienne ćwiczenia fizyczne, dostarczy ci informacji i inspiracji do wypróbowania mojego 22-dniowego planu.

W części III znajdziesz plan diety ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika. Ten codzienny plan zapewni ci wszystko, czego potrzebujesz, aby uzyskać dobrze sformułowaną, bogatą w błonnik i składniki odżywcze dietę ketogenną i umożliwi efektywne wykorzystanie paliwa, jednocześnie pielęgnując zdrowe, żywotne bakterie w organizmie. W tej części znajduje się również program ruchowy, który pomoże ci włączyć niezwykle łatwą aktywność fizyczną do twojego życia.

Wszystkie elementy diety ketogenicznej wysokobłonnikowej zostały zaprojektowane tak, aby zoptymalizować twoje zdrowie i zapewnić przewagę metaboliczną, która pozwoli ci schudnąć i utrzymać wymarzoną wagę, naprawić metabolizm tak, aby działał z tobą, a nie przeciwko tobie, oraz przywrócić równowagę hormonalną, abyś nie tylko doskonale się czuła, ale także była w stanie lepiej złagodzić wszelkie objawy związane z poważnymi zmianami i wahaniami hormonalnymi. Jak pokazują wyniki badania, ograniczenie węglowodanów może prowadzić do poprawy metabolizmu i ogólnego stanu zdrowia, a także przynieść korzyści psychologiczne i poprawę samopoczucia. Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna to szansa na lepsze zdrowie poprzez zaangażowanie się w ten styl życia.

Czytając tę książkę, zdobędziesz dużo informacji od kobiet, które wzięły udział w badaniu nad wpływem diety ketogenicznej o wysokiej zawartości błonnika na zdrowie. Własnymi słowami podzielę się

one z wami swoimi niesamowitymi podróżami, które zaprowadziły je do optymalizacji metabolizmu.

Teraz jest twoja chwila. Twój czas na rozpoznanie i przeciwstawienie się temu, co upośledza twój metabolizm. Dzięki narzędziom, które ci daję, możesz stać się metabolicznie elastyczna. To twoja szansa, aby urzeczywistnić marzenie o byciu najlepszą wersją samej siebie. Dziękuję, że pozwoliłaś mi poprowadzić cię w tej podróży.

Naomi



Naomi Whittel – od ponad 20 lat jest właścicielką firm działających w branży naturalnych terapii i zdrowego odżywiania. To czołowa ekspertka w dziedzinie żywienia i autorka bestsellerowych książek, opartych na badaniach naukowych i osobistych doświadczeniach. Została uznana przez magazyn i portal „Prevention” za wiodącą innowatorkę w branży produktów naturalnych. Jest zwolenniczką czystego i bezpiecznego odżywiania. Naomi jest matką czworga dzieci i mieszka na Florydzie.

**Myślisz o keto, ale obawiasz się,
że twoja dieta będzie zbyt uboga?
Boisz się efektu jo-jo i skutków „keto grypy”?
Masz obawy, jak utrzymać ketozę żywieniową,
skutecznie schudnąć i poprawić samopoczucie?**

Twoje wszystkie wątpliwości rozwieje wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna. Program oparty na wieloletnich badaniach naukowych skutecznie wesprze cię na drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia. Wypróbujesz przepisy na pyszne, łatwe w przygotowaniu i sycące dania. Zachwycisz się smakiem Cynamonowego puddingu z nasionami chia czy Kurczakiem z kokosem i orzechami makadamia z pieczoną zieloną fasolką. Samodzielnie przyrządzisz Keto chleb, Keto krakersy, wspaniałe sałatki i koktajle. Tym, co cię najbardziej zachwyci w tym programie, będzie prozdrowotna moc błonnika! Błonnik nie tylko przyczyni się do zdrowszego trawienia i pomoże ci zachować uczucie sytości, ale również będzie wspierać zdrowie twoich jelit, które odgrywają fundamentalną rolę w funkcjonowaniu mózgu.

Dzięki 22-dniowemu naukowemu planowi:

- poznasz dietę ketogeniczną bogatą w błonnik i probiotyki;
- skutecznie poprawisz metabolizm;
- zmniejszysz ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia, insulinooporności, miażdżycy, stłuszczenia wątroby oraz chorób autoimmunologicznych i przedwczesnego starzenia się;
- zmniejszysz swoją wagę bez efektu jo-jo, zredukujesz centymetry w talii i zyskasz piękną, zdrową skórę;
- wdrożysz prosty sposób na codzienną aktywność fizyczną;
- pozbędziesz się problemów ze snem i złym samopoczuciem;
- wypróbujesz proste przepisy na pyszne dania.

Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia

Patroni:

