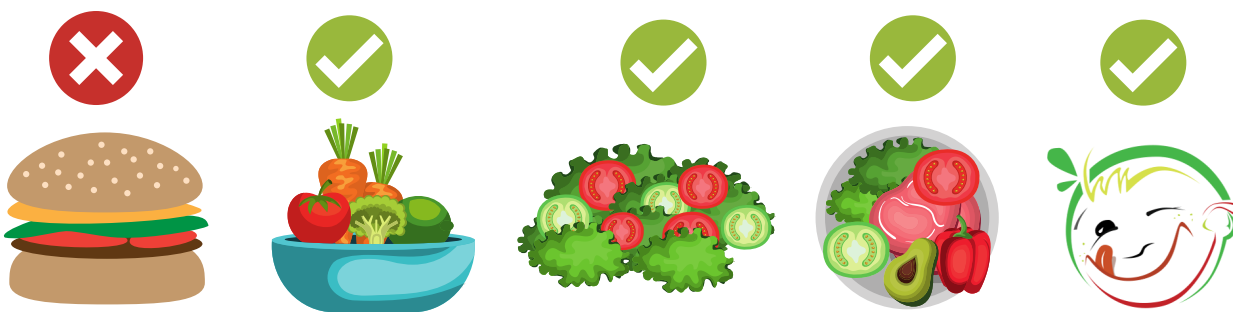


Wydanie 2.0  
50 stron



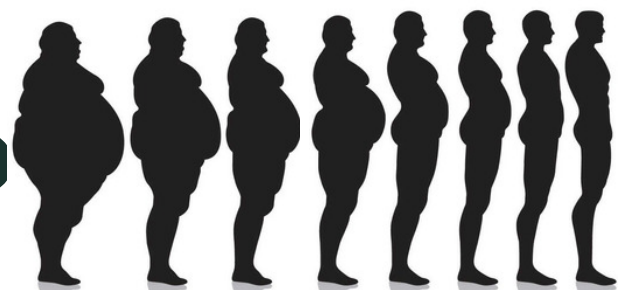
PROSTE PRAKTYCZNE PORADY

# WPROWADZENIE DO ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

PAMIĘTNIK DIETETYKA

Doświadczenie poparte ponad 1000  
zadowolonych podopiecznych

TWÓJ DROGOWSKAZ W DRODZE PO  
ZDROWE CIAŁO I PIĘKNĄ SYLWETKĘ





# SPIIS TREŚCI

## TEMATY

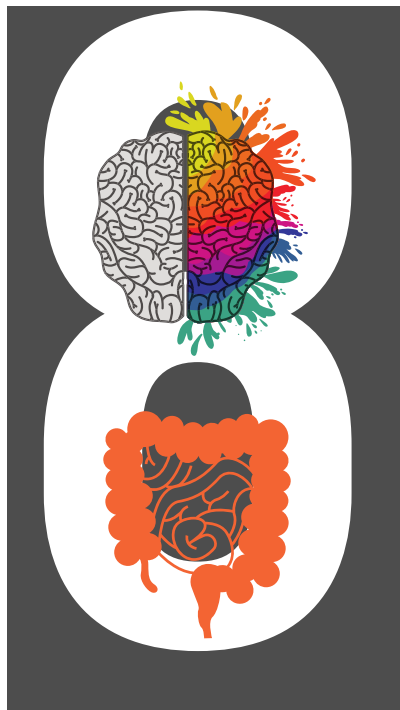
## NUMER STRONY

- Infografika - 8 prostych zmian, które polepszyły moje ciało i samopoczucie ..... 3
- Jak rozpocząć zdrowe odżywianie i poczuć się lepiej ?  
czytaj etykiety ..... 4
- Co tak naprawdę spala tłuszcz i poprawia parametry zdrowotne ? ..... 5
- Kawasy tłuszczowe trans ..... 6
- Systematyczne jedzenie kwasów tłuszczowych trans osłabia twoje organy ..... 7
- Czytaj etykiety i eliminuj ..... 8
- Lista konserwantów, które musimy usunąć ..... 9
- Zaskakujące fakty na temat ilości cukru w popularnych produktach ..... 12
- Szkodliwy syrop glukozowo fruktozowy i przesadna ilość cukru prostego ..... 14
- Jak rozpoznać dobre płatki śniadaniowe ? ..... 16
- Ile cukru w popularnych napojach ? ..... 17
- Kiedy pić wodę ? ..... 19
- Sposoby odżywiania ..... 21
- 6 zmian które spowodują, że będziesz mniej chorować !  
proste porady ..... 24

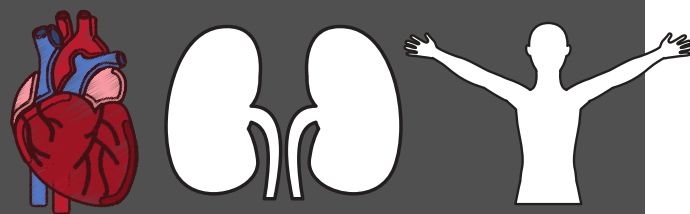
**TEMATY****NUMER  
STRONY**

- Jak zdrowo zmienić nawyki żywieniowe, pozbyć się tkanki tłuszczowej i poprawić parametry zdrowotne ..... 29
- Prawidłowe ustalanie celu S.M.A.R.T - co to jest? ..... 33
- Mini ściągą, gdy nie wiesz gdzie znajdują się węglowodany, białka i kwasy tłuszczowe ..... 36
- Lista najzdrowszych węglowodanów ..... 37
- Lista zwierzęcych i roślinnych źródeł białek ..... 38
- Lista najzdrowszych kwasów tłuszczowych ..... 39
- Jak odżywia się Motywator Dietetyczny? ..... 40
- Niezbędne Witaminy ..... 40
- Ładunek Glikemiczny i Indeks Glikemiczny ..... 42
- Znaczenie błonnika w naszym odżywianiu ..... 43
- Znaczenie kwasów tłuszczowych w naszym odżywianiu ..... 44
- Najważniejsze elementy zdrowego odżywiania ..... 45
- Jak obserwować swoje ciało po posiłku? ..... 47
- 5 zdrowych zamienników ..... 48





# PROSTYCH ZMIAN KTÓRE POLEPSZYŁY MOJE ZDROWIE



1

## ZMINIMALIZUJ KAWASY TŁUSZCZOWE TRANS

chipsy, frytki, paluszki, czekolady mleczne, batony, precelki,

2

## ZMINIMALIZUJ SYROP GLUKOZOWO FRUKTOZOWY

napoje typu cola, żelki, jogurty smakowe, soki owocowe

3

## ZMINIMALIZUJ SZKODLIWE KONSERWANTY-AZOTYNY

szynki, kiełbasy, mięso w puszcze, gotowe przetwory mięsne

4

## PIJ SYSTEMATYCZNIE WODĘ



jeżeli nie masz nawyku popijania, pij wodę z owocami

5

## PIJ 2-3X W TYGODNIU ZIELONE SMOOTHIE

przykłady najróżniejszych szejków masz na moim insta

6

## ZADBAJ O SWOJE JELITA, WĄTROBĘ I ŻOŁĄDEK

odbuduj florę, stosuj ostropest, dokwaś żołądek,

7

## WYSYPIAJ SIĘ - STOSUJ SEN POLIFAZOWY

15 minutowa drzemka w ciągu dnia regeneruje twoje ciało

8

## ZMINIMALIZUJ ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE DO MINIMUM

przewlekłe stosowane leki niszczą twoje jelita, nerki, serce





# JAK ROZPOCZĄĆ ZDROWE ODŻYWIANIE I POCZUĆ SIĘ LEPIEJ ?

Nie ważne czy jesteś chora, zdrowa, otyła czy po prostu szukasz sposobu aby poczuć się lepiej i zacząć zmieniać nawyki żywieniowe, które są podstawą każdego celu. Odchudzania, Budowania, poprawy wydolności fizycznej.

## CZYTAJ ETYKIETY



Wyeliminuj w pierwszej kolejności kwasy tłuszczowe trans, najczęściej (pączki, chipsy, frytki, drożdżówki )

Zmniejsz ilość spożywanych słodzonych napojów (cola, fanta, neste, kubuś, wody smakowe typu żywiec)





# CO TAK NAPRAWDĘ SPALA TŁUSZCZ...

i poprawia parametry zdrowotne ?

Najlepiej suplementować  
ziola w tym adaptogeny

SUPLEMENTY

6%

Minimalizacja syropów  
glukozowo fruktozowych oraz  
kwasów tłuszczowych trans



SYSTEMATYKA

12%

Pamiętaj o  
ćwiczeniach  
funkcjonalnych



TRENING

18%



JEDZENIE

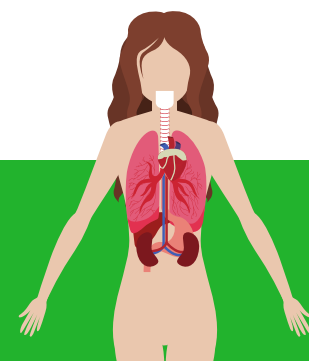
35%



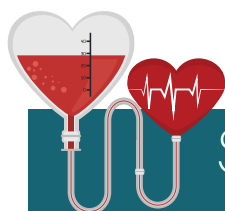
SEN

29%

Zadbanie o  
zdrowe jelita,  
tarczycę i wątrobę






Systematyczne  
badanie krwi,  
profilaktyka zdrowia



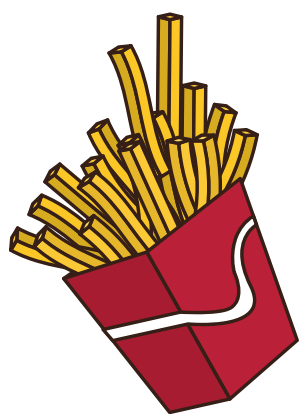


# KAWASY TŁUSZCZOWE TRANS



**S**pożywanie tłuszczu trans jest ściśle związane ze zwiększonym ryzykiem **chorób serca**,  a także wiąże się z pewnymi **formami raka**.  Coraz więcej krajów Europejskiego w obszarze WHO uznaje, że działania mające na celu usunięcie tłuszczów trans mogą przynieść znaczące korzyści zdrowotne, a nowe dane sugerują, że są one szeroko dostępne i znacznie **zwiększają śmiertelność populacji**. 

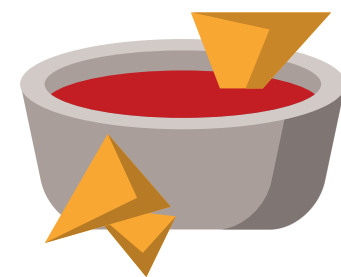
## Gdzie znajdziemy kwasy tłuszczowe trans ?



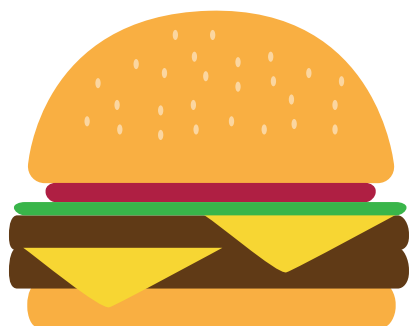
Smażenie na głębokim tłuszczu



Pączki, drożdżówki



Czipsy, nachosy



fast foody



Smażenie w panierce



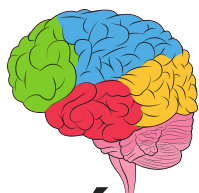
Margaryna



# SYSTEMATYCZNE JEDZENIE KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TRANS OSŁABIA TWOJE ORGANY



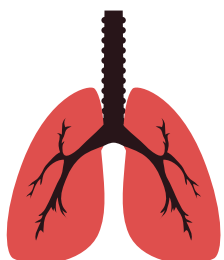
- ILE POTRZEBUJE TWOJE CIAŁO NA REGENERACJĘ ?



## MÓZG

ZARZĄDZA  
WSZYSTKIMI  
NARZĄDAMI

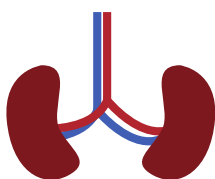
 1 ROK



## PŁUCA

DOSTARCZAJ  
TLEN DO KRWI

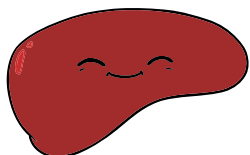
 2-3 DNI



## NERKI

FILTRUJĄ KREW  
Z ODPADÓW

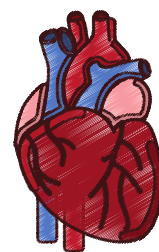
 TAK - ZALEŻNY



## WĄTROBA

USUWA TOKSYNY Z  
KRWI I PRZETWARZA  
SKŁADNIKI ODŻYWCZE  
Z POŻYWIENIA

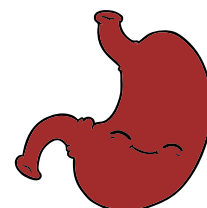
 2 MIESIĄCE



## SERCE

ROZPROWADZA  
KREW PO CAŁYM  
ORGANIZMIE

 TAK - ZALEŻNY



## ŻOŁĄDEK

POMAGA TRAWIĆ  
POKARM

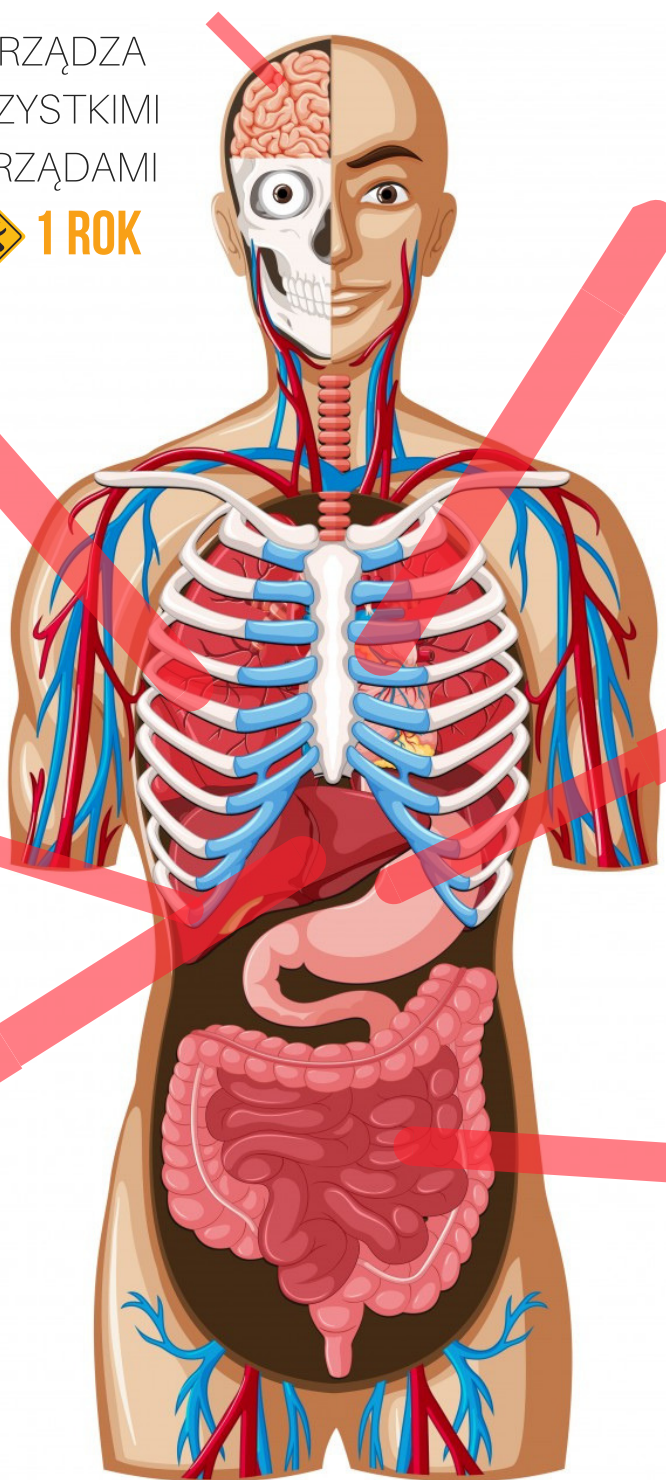
 5 DNI



## JELITA

WCHŁANIAJĄ  
SKŁADNIKI ODŻYWCZE  
Z POŻYWIENIA

 TAK - ZALEŻNY



# Czytaj etykiety i eliminuj produkty które w swoim składzie mają czerwone oznaczenia

## BARWNIKI

- E 100
- E 101
- E 102
- E 104
- E 110
- E 120
- E 122
- E 123
- E 124
- E 127
- E 131
- E 132
- E 140
- E 141
- E 151
- E 153
- E 160a
- E 161
- E 162
- E 163
- E 170
- E 171
- E 172
- E 173
- E 174

## KONSERWANTY

- E 200
- E 202
- E 203
- E 210
- E 211
- E 212
- E 213
- E 214
- E 220
- E 221
- E 222
- E 223
- E 224
- E 226
- E 227
- E 230
- E 231
- E 232
- E 239
- E 249
- E 250
- E 251
- E 252
- E 260
- E 261
- E 262
- E 263
- E 270
- E 280
- E 281
- E 282
- E 283

## ANTYUTLENIACZE

- E 300
- E 301
- E 302
- E 304
- E 306
- E 307
- E 308
- E 309
- E 310
- E 311
- E 312
- E 320
- E 321
- E 322
- E 325
- E 326
- E 327
- E 330
- E 331
- E 332
- E 333
- E 334
- E 335
- E 336
- E 337
- E 338
- E 339
- E 340
- E 341

## EMULGATORY

- E 400
- E 401
- E 402
- E 404
- E 405
- E 407
- E 410
- E 412
- E 414
- E 415
- E 420
- E 422
- E 440
- E 450
- E 460
- E 461
- E 463
- E 465
- E 466
- E 471a



NIESZKODLIWE



PODEJRZANE



NIEBEZPIECZNE



# Oto lista dodatków spożywczych uznawanych za najbardziej niebezpieczne.

## POZNAJ SKUTKI SPOŻYWANIA LUB PRZEDAWKOWANIA

### **E123 AMARANT (BARWNIK)**

nasila objawy astmy, w badaniach na szczurach ustalono związek pomiędzy guzami a spożyciem żywności z amarantem  
obecny w napojach alkoholowych, kawiorze, winach, kosmetykach (róża, szminki); barwnik do tkanin, skór, papieru

### **E249 AZOTYN POTASU (KONSERWANT)**

może powodować astmę, zawroty głowy, zapalenie nerek, nie należy podawać z nim żywności dzieciom poniżej 6 miesiąca życia  
obecny w produktach mięsnych, przetworach rybnych, barwnikach w przemyśle chemicznym

### **E250 AZOTYN SODU (KONSERWANT)**

potencjalnie rakotwórczy, wywołuje mdłości, zawroty i bóle głowy  
obecny w wędlinach, konserwach i innych przetworach garmazeryjnych

### **E133 BŁĘKIT BRYLANTOWY FCF (BARWNIK)**

rakotwórczy, może wywoływać astmę, szczególnie niebezpieczny dla osób ze schorzeniami układu pokarmowego  
obecny w napojach, deserach, groszku w puszkach, kremach do ciast, paście do zębów, dezodorantach, farbach do włosów

### **E320 BUTYLOHYDROKSYANIZOL / BHA (KONSERWANT)**

w dużych dawkach powoduje zaburzenia pracy narządów wewnętrznych, przyczynia się do wytwarzania wolnych rodników  
obecny w tłuszczach, mleku w proszku, mięsie suszonym, gumie do żucia, suplementach diety, szminkach, karmie dla zwierząt



### **E151 CZERŃ BRYLANTOWA BN (BARWNIK)**

powoduje astmę, nadpobudliwość, dolegliwości żołądkowe  
obecny w ciemnych sosach, jogurtach, ajerkoniaku, ciastach w proszku

### **E128 CZERWIENŃ 2G (BARWNIK)**

niewskazany dla osób uczulonych na salicyniany, powoduje problemy ze strony układu pokarmowego, anemię, pokrzywkę  
obecny w kiełbasach i mięsie do hamburgerów

### **E127 ERYTROZYNA (BARWNIK)**

wywołuje reakcje alergiczne, astmę, kancerogeny, niszczy wątrobę i serce,  
negatywnie wpływa na płodność  
obecny w konserwowanych owocach, ciastach, osłonkach na kiełbasy,  
pastach do zębów i różach do policzków

### **E407 KARAGEN (EMULGATOR)**

powoduje wzdęcia i owrzodzenia jelit  
używany w produkcji dżemów, galaretek, deserów, mleka w proszku,  
wyrobach cukierniczych i garmażeryjnych

### **E284 KWAS BOROWY (KONSERWANT)**

niebezpieczny przy zetknięciu z otartą skórą lub po połknięciu, ilości zawarte w jedzeniu są względnie bezpieczne  
obecny w kawiorze, szminkach, płynach do płukania jamy ustnej, kremach, zasypkach dla dzieci

### **E231 ORTOFENYLOFENOL (KONSERWANT)**

rakotwórczy, może powodować alergię, bezdech, zapaść i śpiączkę  
stosowany na powierzchni cytrusów

### **E216 PROPYLOPARABEN (KONSERWANT)**

może powodować silne reakcje alergiczne  
wycofany jako dodatek do żywności, za to często obecny w kosmetykach

### **E431 STEARYNIAN POLIOKSYETYLENU (EMULGATOR)**

ułatwia wchłanianie kancerogennych związków, w badaniach na myszach powodował guzy skóry  
stosowany w żywności przetworzonej, kremach do rąk, mydłach w płynie

### **E102 TARTRAZYNA (BARWNIK)**

kancerogeny, w połączeniu z bensoesanami może wywoływać ADHD, nasila objawy astmy

obecny w warzywach konserwowych, wyrobach cukierniczych, likierach, napojach i zupach w proszku, winach aromatyzowanych, suplementach diety

### **E319 TERT-BUTYLOHYDROCHINON / TBHQ (KONSERWANT)**

rakotwórczy, działa drażniąco w kontakcie ze skórą, w dużych dawkach zaburza pracę nerek i tarczycy

obecny w rybach mrożonych, przetworach rybnych, tłuszczach, ciastach i zupkach w proszku

### **E110 ŻÓŁCIEŃ POMARAŃCZOWA FCF**

wywołuje reakcje alergiczne, nadpobudliwość, mdłości, rakotwórczy

obecny w napojach, wyrobach cukierniczych, produktach owocowych, płatkach zbożowych, pastach rybnych

### **E950 ACESULFAM-K (SŁODZIK)**

może powodować nadpobudliwość, bóle głowy, szczególnie niewskazany dla dzieci, u zwierząt odnotowano przypadki nowotworów wskutek spożywania

obecny w produktach dietetycznych, wyrobach cukierniczych, gumach do żucia

### **E123 BENZOESAN WAPNIA (KONSERWANT)**

może powodować astmę, anafilaksję, problemy behawioralne, szczególnie niewskazany dla osób uczulonych na aspirynę i dzieci

obecny w sokach owocowych, majonezach, konserwach, kiszonkach

### **E160B ANNATO (BARWNIK)**

powoduje bóle głowy u dzieci, skłonność do irytacji, niedociśnienie i egzemę

obecny w wyrobach cukierniczych, margarynach, napojach

### **E122 AZORUBINA (BARWNIK)**

nasila nietolerancje salicylanów i objawy astmy, powoduje nadpobudliwość u dzieci

obecny w marcepanach, ciastach, budyniach, dżemach, galaretkach, sosach, winach

# CZY WIESZ ŻE ...



1,5L



1,5L

**DWIE BUTELKI  
WODY SMAKOWEJ  
TO WIĘCEJ CUKRU  
NIŻ SŁOIK  
NUTELLI**



**SŁOIK NUTELLI 230G**

**28 ŁYŻECZEK CUKRU**

138 gramów cukru

**26 ŁYŻECZEK CUKRU**

130 gramów cukru





# PROSTA MATEMATYKA

W 100 ml wody smakowej jest 4,6 gramów cukru.

W 1 litrze znajduje się 46 gramów cukru.

W 1,5 litrze wody smakowej znajduje się 69 gramów cukru.

1 łyżeczka cukru to 5 gramów więc w 1,5 litrze wody smakowej jest 14 łyżeczek cukru.

Wypijając dwie butelki takiej wody spożywamy 138 gramów cukru czyli 28 łyżeczek cukru.

1 łyżeczka cukru



**5 gramów**  
**20 kalorii**



# WARTO CZYTAĆ ETYKIETY

A teraz małe zaskoczenie w słoiku nutelli 230 gramów znajduje się 130 gramów cukru (26 łyżeczek cukru)

Stosując prostą matematykę wynika, że dwie butelki wody smakowej to więcej cukru niż słoik nutelli. Na zdrowie !

KTO NIE WIERZY NIECH WEJDZIE NA TABELKALORII.PL I OBLICZY SOBIE ILOŚĆ CUKRÓW

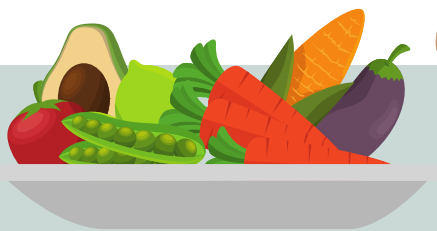


# 2

## SYROP GLUKOZOWO FRUKTOZOWY I PRZESADNA ILOŚĆ CUKRU PROSTEGO

Jego negatywne działanie na organizm może doprowadzić do insulinooporności i zachorowania na cukrzycę typu 2. Spożywanie produktów zawierających syrop glukozowo-fruktozowy przyczynia się do powstawania w organizmie stanów zapalnych, podwyższonego ciśnienia krwi oraz chorób serca i zachorowań na nowotwory. Może doprowadzić do niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

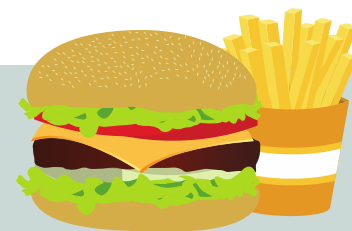
**DOBRE**



**WĘGLOWODANY**

**VS**

**ZŁE**



 /MOTYWATOR.TV

**WARZYWA**



**OWOCE**



**NASIONA I ORZECHY**



**PRZYPRAWY**



**DZIAŁAJĄ PRZECIWZAPALNIE**



**DZIAŁAJĄ ANTYOKSYDACYJNE**



**POZBAWIONE BŁONNIKA**



**WZBOGAĆCONE TŁUSZCZAMI TRANS**



**POZBAWIONE WITAMIN I MINERAŁÓW**



**BRAK ZWIĄZKÓW BIOL. AKTYWNYCH**



**WZBOGAĆCONE SYROPEM G. FRUKTOZOWYM**



**WZBOGAĆCONE KONSERWANTAMI**





RYZ, KASZA, ZIEMNIAKI

TOPINAMBUR, BATATY, BANANY

PŁATKI OWSIANE, KOMOSA RYŻOWA

JABŁKA, ANANAS, DAKTYLE, MIÓD, PIECZYWO

SUSZONE ŚLIWKI, RODZYNKI, TAPIOKA



CUKIER STOŁOWY, CIASTA BISZKOPTY, DŻEM

CZEKOLADA, KRÓWKI, CUKIERKI TOFFI

CUKIERKI Z MASY GOTOWANEJ

SŁODYCZE Z MIĘTĄ, LUKRECJA

MAKARON BIAŁY, CHLEB BIAŁY

**Czytaj etykiety ponieważ producenci bardzo często dodają syropy fruktozowe do słodkich produktów**

50g



**65 KCAL**  
cukru  
12,2g

57g



**75 KCAL**  
cukru  
9,7g

72g



**84 KCAL**  
cukru  
12,96g

66g



**188 KCAL**  
cukru  
21g

60g



**192 KCAL**  
cukru  
18g

80g



**258 KCAL**  
cukru  
31g



UWAGA NA

# PŁATKI ŚNIADANIOWE

UKRYWANY CUKIER I SŁABY SKŁAD



- DOBRY SKŁAD



- SŁABY SKŁAD

Cukier w 100g

40g

30g

20g

10g

0g



Płatki owsiane-1



Corn Flakes-9



MILZU-17



Chocapic-28



Shells cocoa-29



Cocoa balls-32



# ILE CUKRU W POPULARNYCH NAPOJACH ?

w 500ml



OD NIEDAWNA DOSTĘPNY W WERSJI LIGHT

11 ŁYŻECZEK  
210 KCAL

Bardzo często producenci dodają syropów fruktozowych ponieważ są tańsze niż zwykły cukier  
**CZYTAJ ETYKIETY**



OD NIEDAWNA DOSTĘPNY W WERSJI LIGHT

10,5 ŁYŻECZKI 210 KCAL      9 ŁYŻECZEK 180 KCAL      5 ŁYŻECZEK 95 KCAL      4,6 ŁYŻECZKI 94 KCAL      4,4 ŁYŻECZKI 96 KCAL      2 ŁYŻECZKI 46 KCAL

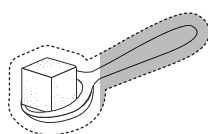


# UKRYTY CUKIER W POPULARNYCH NAPOJACH



2 litry wody

0 kcal

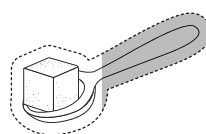


0 łyżeczek cukru



2 litry napojów

694 kcal



35 łyżeczek cukru

11 ŁYŻECZEK  
210 KCAL



500ml

4,6 ŁYŻECZKI  
94 KCAL



500ml

10,5 ŁYŻECZKI  
210 KCAL



500ml

9 ŁYŻECZEK  
180 KCAL



500ml



# KIEDY PIĆ WODĘ ?



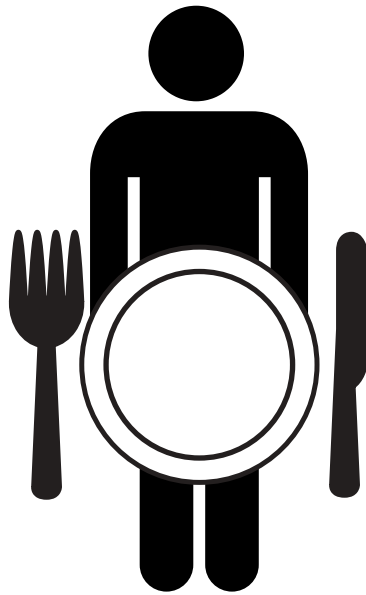
**2 SZKLANKI PO PRZEBUDZENIU - UZUPEŁNIENIE PO NOCY**



**1 SZKLANKA PRZED POSIŁKIEM - POBUDZENIE TRAWIENIA**



**1 SZKLANKA PRZED NAUKĄ - WSPARCIE MÓZGU**



**2 SZKLANKI PRZED TRENINGIEM - LEPSZA WYDAJNOŚĆ TRENINGOWA**



**1 SZKLANKA PRZED KĄPIELĄ - OBNIŻA CIŚNIENIE**



**1 SZKLANKA PRZED SNEM - LEPSZA REGENERACJI NOCNA**



**POPIJAJ WODĘ I KONTROLUJ BARWĘ MOCZU**

Kolor moczu powinien być słomkowy. Im bardziej ciemny tym oznaka odwodnienia



## Po przebudzeniu.

**WYPIJ JEDNĄ SZKLANKĘ WODY  
PO PRZEBUDZENIU,**

aby aktywować narządy wewnętrzne. Woda wspiera nerki oraz wątrobę tym samym pomaga usunąć toksyny zgromadzone w ciele po nocnej regeneracji.



## Przed i w trakcie nauki

**WYPIJ JEDNĄ SZKLANKĘ WODY  
PRZED NAUKĄ,**

pomaga w optymalnej pracy mózgu na poziomie neuronalnym, potrafimy się łatwiej skupić i nie mamy efektu zamglonego umysłu.



## Przed snem

**WYPIJ JEDNĄ SZKLANKĘ WODY  
NA GODZINĘ PRZED SNEM,**

aby uzupełnić utratę płynu, która może zaobserwować podczas snu. Podczas snu wydaliśmy spore ilości wody przez skórę i budzimy się w stanie delikatnego odwodnienia.



## Przed i w trakcie treningu

**WYPIJ DWIE SZKLANKI WODY  
PRZED TRENINGIEM,**

szacuje się, że odwodnienie na poziomie 2-3% może wpłynąć na naszą wydajność tlenową nawet do 10-20%. Zaobserwowano również spadek wydajności mięśniowej, słabo nawodnione mięśnie to większe ryzyko kontuzji.



## Przed kąpielą

**WYPIJ JEDNĄ SZKLANKĘ WODY  
PRZED KĄPIELĄ,**

Wypij jedną szklankę wody przed kąpielą, aby obniżyć ciśnienie krwi, aby jeszcze bardziej zrelaksować ciało i poczuć odprężenie.



## Przed posiłkiem

**WYPIJ JEDNĄ SZKLANKĘ WODY  
NA 30 MINUT PRZED POSIŁKIEM,**

aby pomóc w trawieniu (pobudzenie enzymatyki) Mitem jest, że nie można popijać podczas posiłku, żołądek posiada bufor kwasu solnego, zawsze gdy znajduje się więcej wody-pokarmu w żołądku. Ściany żołądka aktywują wydzielanie większej ilości kwasu solnego do trawienia.

# SPOSOBY ODŻYWIANIA



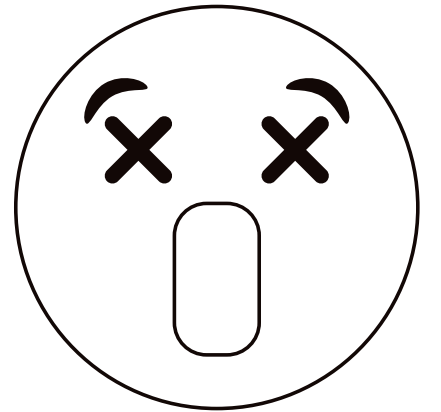
100/0



## SZALONY



## Szalony styl odżywiania



**100% SYFU**

**0% ZDROWYCH PRODUKTÓW**

Jeżeli odżywasz się jak szaleniec i jesz 100% przetworzonych produktów oraz 0%

nieprzetworzonych produktów, dostarczasz mnóstwo kalorii i znikomą ilość wartości

odżywczych, zapewne czujesz się świetnie, ale tylko przez chwilę, później boli cię głowa, masz

problemy trawienne i zaczynasz

czuć się jak gówno! Takie

odżywianie skraca twoje życie i jest

beznadziejne dla psychiki.



0/100



# CZYSTY



# Czysty styl odżywiania

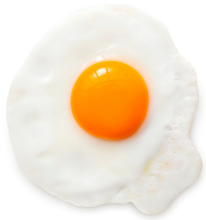
## 0% SYFU

## 100% ZDROWYCH PRODUKTÓW

Jeżeli odżywasz się czysto 0% przetworzonych produktów oraz 100% nieprzetworzonych produktów dostarczasz odpowiednią ilość kalorii i mnóstwo wartości odżywczych, zapewne czujesz się świetnie, ale problem pojawia się w momencie kiedy widzisz coś niezdrowego, męczysz się psychicznie, ale walczysz dalej ... tak przesadne czyste odżywianie jest naprawdę dla nielicznych ja osobiście nie umiem aż tak czysto się odżywiać. Minusem mogą być zachowania ortorektyczne, które wprowadzają człowieka w stan patologicznie czystego jedzenia i panicznym strachem przed zjedzeniem czegoś przetworzonego. Takie odżywianie jest bardzo zdrowe dla ciała, beznadziejne dla psychiki.



## ZBILANSOWANY



# Zbilansowany styl odżywiania

**10-20% SYFU**

**80-90% ZDROWYCH PRODUKTÓW**

Jeżeli odżywasz się zbilansowanie 20% przetworzonych produktów oraz 80% nieprzetworzonych produktów dostarczasz odpowiednią ilość kalorii i odpowiednią ilość wartości odżywczych, czujesz się świetnie pod warunkiem, że jesz produkty na które nie masz alergii bo to częsty problem, nie męczysz się psychicznie po wiesz, że jak najdzie cię ochota na coś niezdrowego nie będziesz miał wyrzutów sumienia. Zbilansowany system odżywiania sprawdza się u zdrowych osób i bez problemu da stosować się go latami z super efektami dla naszego ciała i psychiki. Minusem tego systemu mogą być przesadne napady łaknienia na śmieciowe jedzenie (bo wiesz, że możesz). Takie odżywianie jest zdrowe dla ciała i bezpieczne dla naszej psychiki.

# 6 ZMIAN KTÓRE SPOWODUJĄ, ŻE BĘDZIESZ MNIEJ CHOROWAĆ! PROSTE PORADY

PROSTOTA JEST SZCZYTEM WYRAFINOWANIA

Nie ważne czy jesteś już otyłą osobą z chorobami autoagresywnymi czy chcesz po prostu zacząć się zdrowo odżywiać po to aby twoje ciało było w jak najlepszej kondycji przez wiele lat. Jest jeden zestaw reguł, które zostały przebadane w tysiącach badań i naprawdę działa. Poniżej przedstawiam moje subiektywne spostrzeżenia dotyczące zmian, które poprawiły moje samopoczucie, wygląd ciała i chęć do działania. Testowałem ten system na blisko 1000 osób i powiem Wam ... to działa!

**MOTYWATOR.TV**



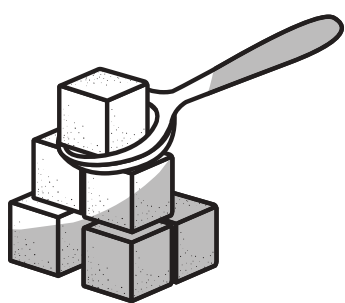
**MNIEJ MIĘSA**  
**WIĘCEJ WARZYW**



Ludzie mają skłonność do polaryzacji w jednym punkcie, ktoś mówi jedz mięso bo bez niego będziesz miała anemię i słaby układ odpornościowy to ludzie zaczynają pochłaniać kurczaki kilogramami.

Chodzi o to aby znaleźć optimum, jeżeli nie jesteś zawodowym kulturystą i nie trenujesz 6x w tygodniu siłowo, nie potrzeba ci tyle białka zwierzęcego, uzupełniaj białko z roślin a mięso jedz 2x w tygodniu





**MNIEJ CUKRU**  
**WIĘCEJ OWOCÓW**



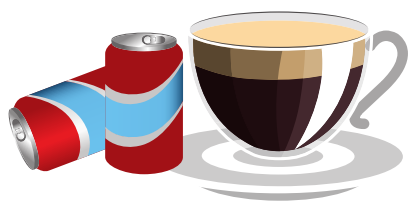
Lubisz słodczyce ? Witaj w klubie! Pamiętaj, że owoce to najzdrowsza postać cukru. W owocach znajdziesz bioflawonoidy, terpeny, olejki eteryczne, błonnik a to wszystko potrzebne jest dla pięknej zdrowej sylwetki. Jeżeli jesteś zdrowy, nie masz nietolerancji fruktozy, trenujesz to bez problemu możesz jeść 3-4 porcję owoców dziennie! Pamiętaj o bilansie kalorycznym, jedząc zdrowe produkty również możesz przytyć.



**MNIEJ SIEDZENIA**  
**WIĘCEJ AKTYWNOŚCI**



Szwedzcy naukowcy pokazują, że sukces zdrowego ciała polega na spontanicznej aktywności ruchowej połączonej ze zdrowym odżywianiem. To właśnie poprzez spacerowanie, nie korzystanie z windy, sprząkanie, bawienie się z dziećmi, wygłupianie się, spontaniczne tańczenie, oglądanie telewizji na stojąco etc. Spalamy dodatkowe kalorie oraz wydzielamy niezbędne hormony (dopamina, noradrenalina oraz endorfiny), które modulują wszystkie szlaki naszego zdrowia. Biochemia nam sprzyja!



**MNIEJ ENERGETYKÓW**  
**WIĘCEJ WODY**



Przesadne stymulowanie naszych nadnerczy produktami typu ( kawa, napoje energetyczne). Taki proces długotrwanie utrzymujący się w naszym ciele może uruchomić kaskadę zdarzeń, która objawi się problemami z tarczycą, jelitami, wątrobą oraz mózgiem. Woda jest idealnym paliwem dla wszystkich organów, bardzo często efekt zmęczenia wynika z nieprawidłowego nawodnienia organizmu! Pamiętaj o tym zanim stwierdzisz, że musisz się pobudzić!



**MNIEJ PRACY**  
**WIĘCEJ SNU**



Ten punkt najgorzej zrealizować. Pamiętajmy tylko, że przesadny stres, który utrzymuje się długofalowo zalewa nas kortyzolem i wysokim poziomem cukru we krwi. Statystycznie osoby, które nie umieją radzić sobie ze stresem częściej zapadają na cukrzycę II i choroby sercowo naczyniowe. Jest to związane z powstającymi stanami zapalnymi w naszym ciele, oraz okresowymi strzałami insulinooporności. Naucz się świadomie oddychać oraz skonsultuj się z dobrym fizjoterapeutą, aby wytłumaczył ci jak masz uciskać kluczowe punkty spustowe na twoim ciele, w celu rozluźnienia ciała oraz przywróceniu optimum hormonalnego.



## MNIEJ GOTOWYCH PRODUKTÓW NAUCZ SIĘ GOTOWAĆ!



Napiszę bardzo krótko, jedząc ca mieście i kupując produkty paczkowane nie wiesz co tam się znajduje. Największy problem to kwasy tłuszczowe tran, syropy fruktozowe oraz problematyczne konserwanty, które niszczą cię od środka. Aby wydłużyć swoje życie i poczuć się lepiej naucz się gotować w domu, najlepiej szykuj jedzenie w pojemniczkach. Nauczy cię to skrupulatności, determinacji i systematyki.



# PROMOCJA



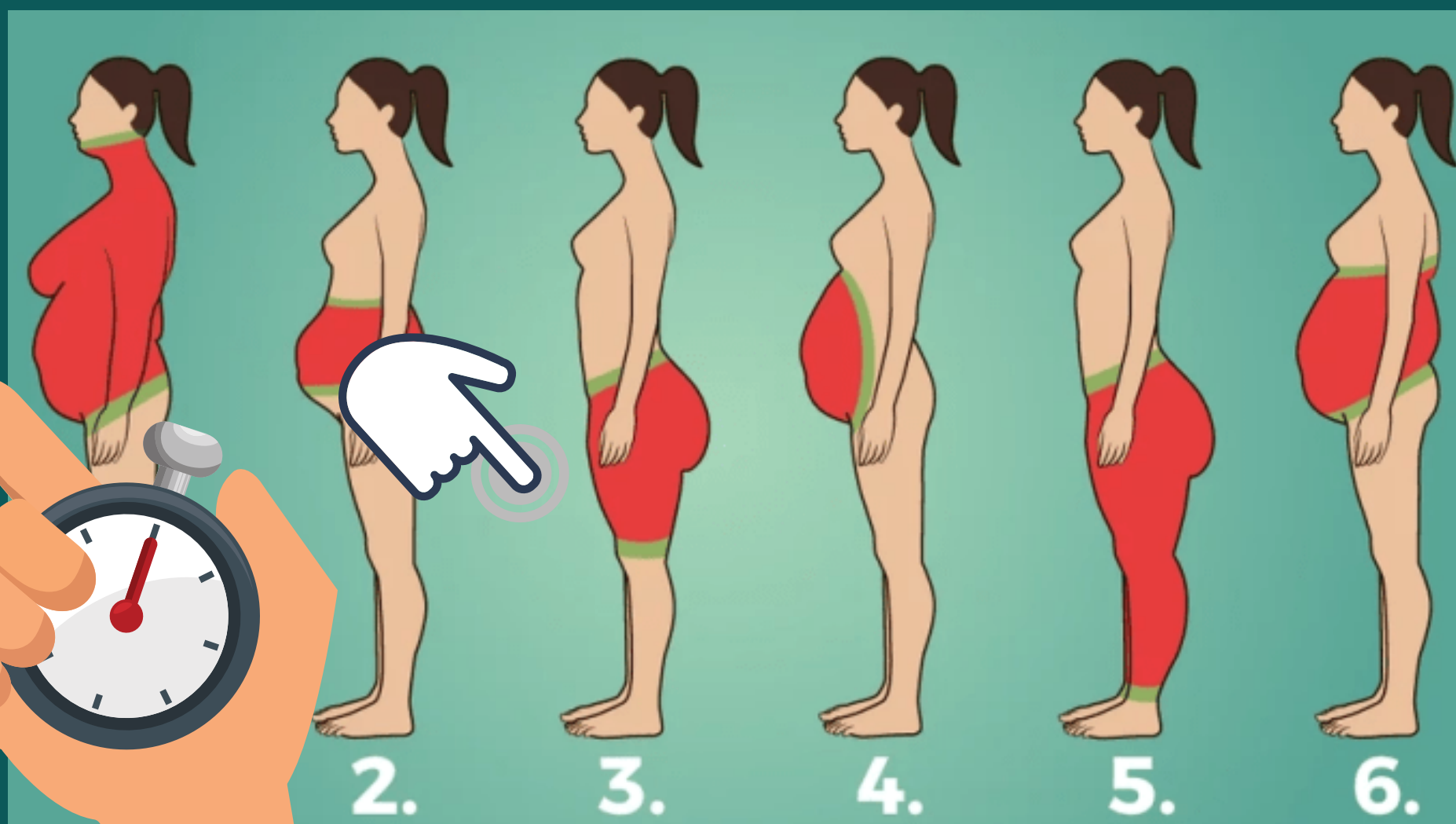
~~80.00zł~~ **29.00zł**

# TRWA

TYTKO  
**60**  
minut

 KURSY WIDEO

## Jak spalić tłuszcz z brzucha?



### AKTYWUJ PROMOCJĘ




# PRAKTYKA

Jeżeli już wiesz, że czytając skład produktów w sklepie wyszukujemy i minimalizujemy produkty w których znajdują się tłuszcze trans oraz oczyszczony cukier (ukryty również pod nazwami syrop fruktozowy, sacharoza, fruktoza, maltoza, laktoza, melasa, syrop kukurydziany lub klonowy).

To teraz warto dorzucić do swojej diety zielone szejki.

***"Pamiętaj, że zmieniając nawyki żywieniowe nie możesz robić tego drastycznie"***



Z wieloletniej obserwacji widzę, że osoby które nagle zaczęły stosować gotowe diety bez zrozumienia jakie znajdują się w niej produkty, nie tylko w przyszłości nabawiły się problemów zdrowotnych, efektu jojo, ale co najgorsze wielu z nich ma problemy z cukrzycą oraz hormonami.

# EFEKT JOJO

Jak donoszą najnowsza badania przeprowadzone w Japonii na 5tys. Kobiet i mężczyzn w wieku 18-50lat. **90% osób stosująca gotowe diety osiągała swój cel ale nie potrafiła utrzymać wagi długofalowo, średnio po 2 miesiącach waga wracała do stanu pierwotnego. U 30% badanych następował efekt jojo.**

1

Najczęściej wygląda to tak, że ograniczamy drastycznie kalorie udaje nam się wytrzymać na "diecie" 4-5 tygodni

4

Historia się powtarza zaczynasz jeść po staremu a na dodatek zostajesz ze niedożywionym organizmem

2

Wracały do starych-złych nawyków żywieniowych, jemy śmieci miesiąc, miesiąc, dwa po czym na wadze jest o 4kg więcej niż przed odchudzaniem.

3

No to co znowu trzeba wejść na dietę, wprowadzasz dietę głodówkowom, twój nastrój jest podły wszystko cię denerwuje

ok. 2 miesiące

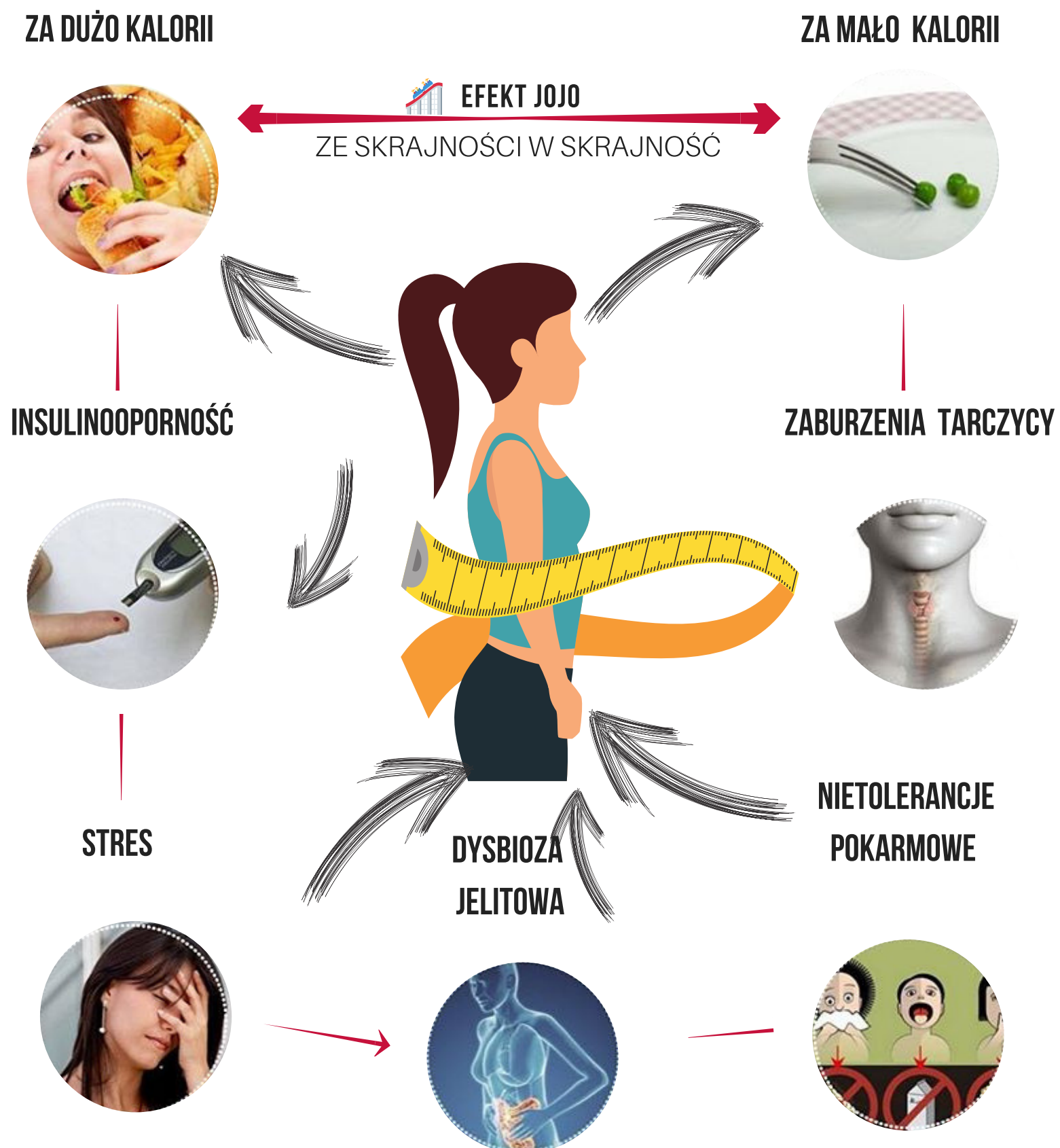


ZOBACZ CAŁY  
KURS WIDEO





Dieta z tak małą liczbą kalorii spowodowała, że w twoim ciele powstały stany zapalne, które są aktywatorami wielu chorób, najczęściej po wielomiesięcznych nie zbilansowanych dietach powstają problemy z tarczycą, cukrzycą i jelitami, taki mały paradoks!



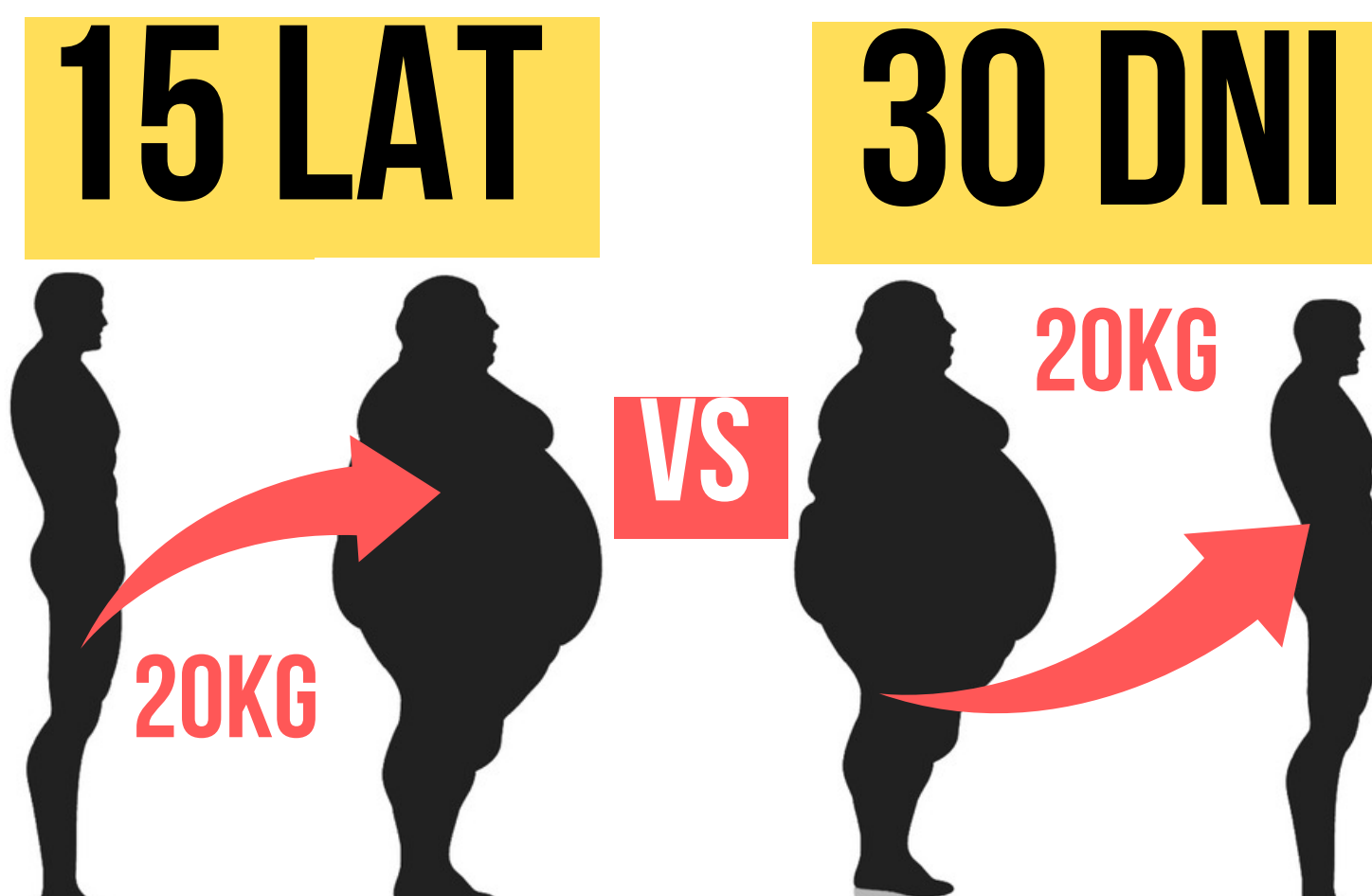
**ZOBACZ CAŁY  
KURS WIDEO**



Jedz jak jesz, nawet jeżeli odżywasz się skrajnie źle pijąc codziennie **zielone szejki** zaobserwujesz poprawę samopoczucia, lepszy sen oraz więcej energii w ciągu dnia.

# ZAPAMIĘTAJ

Jeżeli na przestrzeni 15 lat przybyło ci 20kg nie licz, że schudniesz 20 kg w 30dni



# CEL MUSI BYĆ

<b>S</b> Skonkretyzowany (ang. Specific)	Schudnę 20kg.
<b>M</b> Mierzalny (ang. Measurable)	Średnia utrata wagi na miesiąc będzie wynosić 1,6kg
<b>A</b> Osiągalny (ang. Achievable)	Mierz siły na zamiary nie uda ci się tego zrobić w 30dni
<b>R</b> Istotny (ang. Relevant)	Chcę schudnąć bo wiem, że otyłość skraca życie i zwiększa ryzyko nowotworów, chorób serca, cukrzycy
<b>T</b> Określony w czasie (ang. Time-bound)	Schudnę 20kg na przestrzeni roku

Nasze organy nie nawidzą drastycznych zmian (zbyt dużego obcinania kalorii) Cierpi wtedy zarówno nasz mózg, psychika, nadnercza, tarczyca, serce itd.



Ni chcę uogólniać tematu nadwagi, ale jeżeli wykluczył bym osoby, które mają zaburzenia jelit, choroby tarczycy, cukrzycę czy inne zaburzenia metaboliczne, uzyskalibyśmy obraz ludzi którzy całe życie nie zwracali uwagi na to co jedzą i ile jedzą, tym samym przytyło im się.

Wiele osób, przegrywa zanim wystartuje, chodzi mi o fakt błędnego postrzegania procesu odchudzania. Pamiętaj odchudzanie to maraton a nie sprint



- To założenie jest bardzo elastyczne i nie ma określonych ram.

- Będą dni, że proporcja zaburzy się do 70% zdrowych do 30% niezdrowych czy nawet 60/40%

- Najważniejsze aby tą metodę rozpatrywać na przestrzeni tygodni, miesięcy a nie dnia i starać się utrzymać jak najwyższy procent zdrowych produktów. Nigdy więcej gotowych diet, których nie rozumiesz! pamiętaj o tym.

-Taka zasada rekomendowana jest dla osób, które znają podstawowe założenia diety zbilansowanej i wiedzą gdzie znajdują się zdrowe węglowodany, białka, tłuszcze, błonnik, witaminy, minerały oraz jakie produkty charakteryzują się wysoką odżywczością. Tutaj napisałem cały artykuł na ten temat

- Osobiście od 2 lat nie trzymam żadnej diety oraz nie liczę kalorii, po prostu staram się jeść zdrowo stosując skalę ANDI a jak najdzie mnie ochota na coś niezdrowego to bez żadnych oporów jem to.

**Pragnę podzielić się z Tobą moją ściągą, z której korzystałem jak zaczynałem przygodę, ze zdrowym odżywianiem. Wtedy ni cholery nie wiedziałem gdzie co jest myślałem, że ryż to białko bo jest biały**

# ŚCIAĞA - GDY NIE WIESZ GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ



## WĘGLOWODANY



**KASZA**



**DAKTYLE**



**JABŁKO**



**ZIEMNIAKI**



**GRUSZKA**



**RYŻ**



**MIÓD**

## BIAŁKA



**DRÓB**



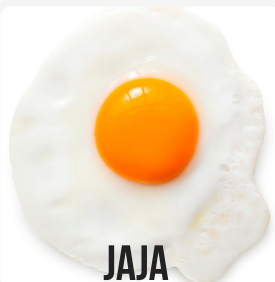
**OWOCE MORZA**



**RYBY**



**WOŁOWINA**



**JAJA**



**NABIAŁ**



**NIEKTÓRE  
STRĄCZKI**

## TŁUSZCZE



**BRAZYLIJSKIE**



**MASŁO**



**WŁOSKIE**



**SIEMIE ŁNIANE**



**AWOKADO**



**MASŁO KOKOSOWE**



**SŁONECZNIK**

## SUPERFOODSY



**SZPINAK**



**RUKOLA**



**ROSZPONKA**



**JARMUŻ**



**BOĆWINA**



**BROKUŁY**



**OSTROPEST**



# NAJZDROWSZE WĘGLOWODANY

na 100g



## KASZA JAGLANA



**378 KCAL**

11g białka  
4,2 g tłuszczu  
**73g węgli**  
9g błonnika  
**wzmacnia kości**

## KASZA GRYCZANA



**346 KCAL**

11g białka  
2,7g tłuszczu  
**74g węgli**  
10g błonnika  
**wspomaga układ  
nerwowy**

## BATATY



**85 KCAL**

1,6g białka  
0,1g tłuszczu  
**20g węgli**  
3g błonnika  
**Potas dla serca  
337 mg**

## ZIEMNIAKI



**76 KCAL**

2g białka  
0,1g tłuszczu  
**17g węgli**  
2,2g błonnika  
**lekkostrawne**

## RYZ PARBOILED



**118 KCAL**

2,6g białka  
0,3g tłuszczu  
**26g węgli**  
1g błonnika  
**łatwo dostępny**

## PŁATKI OWSIANE



**366 KCAL**

12g białka  
7,2g tłuszczu  
**70g węgli**  
7g błonnika  
**wspiera jelita**

## MANIOK



**119 KCAL**

3,1 białka  
0,4g tłuszczu  
**25g węgli**  
2,5g błonnika  
**wspiera nerki**

## TOPINAMBUR



**73 KCAL**

2g białka  
0g tłuszczu  
**17g węgli**  
2g błonnika  
**Wspiera wątrobę**

## WARZYWA I OWOCE





# ZWIERZĘCE I ROŚLINNE ŹRÓDŁA BIAŁKA

na 100g



**KURCZAK**



**100 KCAL**

23g białka  
1,3g tłuszczu  
0g węgli

**ŁOSOŚ DZIKI**



**230 KCAL**

26g białka  
13g tłuszczu  
0g węgli

**WOŁOWINA**



**136 KCAL**

20g białka  
6g tłuszczu  
0g węgli

**DZICZYŻNA**



**122 KCAL**

23g białka  
3g tłuszczu  
0g węgli

**KURZE JAJO**



**140 KCAL**

12,5g białka  
9,7 g tłuszczu  
0,6 g węgli

**SOCZEWICA  
CZERWONA**



**341 KCAL**

25,4g białka  
3g tłuszczu  
48g węgli

**SŁONECZNIK  
NASIONA**



**577 KCAL**

24,4g białka  
43,7g tłuszczu  
18,7g węgli

**CZERWONA  
FASOLA**



**87 KCAL**

9 g białka  
1g tłuszczu  
23g węgli

**TOFU**



**112 KCAL**

12g białka  
6g tłuszczu  
3g węgli

**SZPINAK**



**22KCAL**

2,6 g białka  
0,4g tłuszczu  
1g węgli

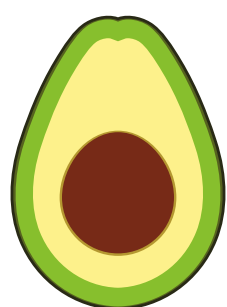
Warto  
dodać  
sezam

# PRODUKTY ZE ZDROWYM TŁUSZCZEM

na 100g



## AWOKADO



**169 KCAL**

2g białka  
**15,3g tłuszczu**  
41g węgli  
3,3g błonnika

## OLIWKI



**132 KCAL**

1,4g białka  
**12,7g tłuszczu**  
1,7g węgli  
2,4g błonnika

## ORZECHY WŁOSKI



**666 KCAL**

18g białka  
**60g tłuszczu**  
11g węgli  
6,5g błonnika

## SIEMIĘ LNIANE



**481 KCAL**

28g białka  
**31g tłuszczu**  
17g węgli  
18g błonnika

## MIGDAŁY



**604 KCAL**

24g białka  
**52g tłuszczu**  
7,6g węgli  
13g błonnika

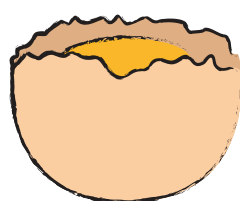
## HALIBUT



**211 KCAL**

16g białka  
**16g tłuszczu**  
0g węgli  
0g błonnika

## ŻÓŁTKA



**317 KCAL**

15g białka  
**8,2g tłuszczu**  
0,3g węgli  
0g błonnika

## ZDROWE OLIWI

lniany, kokosowy, oliwa



**900 KCAL**

0g białka  
**99,5g tłuszczu**  
0g węgli  
0g błonnika

## PESTKI DYNI



**589 KCAL**

29g białka  
**46g tłuszczu**  
13g węgli  
5g błonnika

## SŁONECZNIK ŁUSKANY



**577 KCAL**

28g białka  
**43g tłuszczu**  
18g węgli  
6g błonnika



# JAK JA TO ROBIĘ ?

Aktualnie nie liczę kalorii. Jem 3-5 posiłków, przed każdym posiłkiem wypijam szklankę wody, jem tak aby zaspokoić głód, ale nie najadam się w 100%.

Koncentruję się na nieprzetworzonych zdrowych produktach bogatych w błonnik, węglowodany złożone, prawidłową proporcje tłuszczu omega-3. Staram się aby produkty zawierały białko z jak najlepszą BIO przyswajalnością.

Wszelkie procesy budujące-regenerujące czy spalające tkankę tłuszczową odbywają się w towarzystwie wody, witamin, minerałów oraz wielu innych składników odżywczych.

## WYBIERAM PRODUKTY, KTÓRE SĄ BOGATE W

### Witaminę C

Słodka papryka czerwona i zielona, truskawki, brukselka, grapefruit, kiwi, pomarańcze, pomidory, brokuły, kalafior, groch, jarmuż, kapusta, chrzan, porzeczki czarne i czerwone, agrest, żurawiny, czarne jagody, owoc dzikiej róży, jabłka

### Witaminę K

Sałata, groch, orzechy włoskie, szpinak, kapusta, pomidory, pokrzywa, zielone pomidory, lucerna

### Witaminę D

Węgorz, śledź, dorsz, łosoś, makrela, tuńczyk, sardynki, żółtko, jajka, ser żółty.



# Witaminę E

Słonecznik, orzechy, migdały, otręby pszenne, ryż, szparagi, brokuły, seler, groch, kukurydza, płatki owsiane, jajka, sałata, fasola, pietruszka, marchew.

# Witaminę A

Marchew, szpinak, sałata, pietruszka, szczypior, szczaw, papryka, pomidory, morele

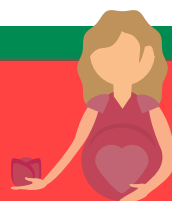
## POTAS



## VITAMINA A



## FOLIANY



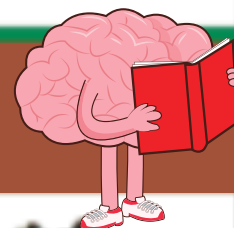
## BŁONNIK



## WITAMINA C



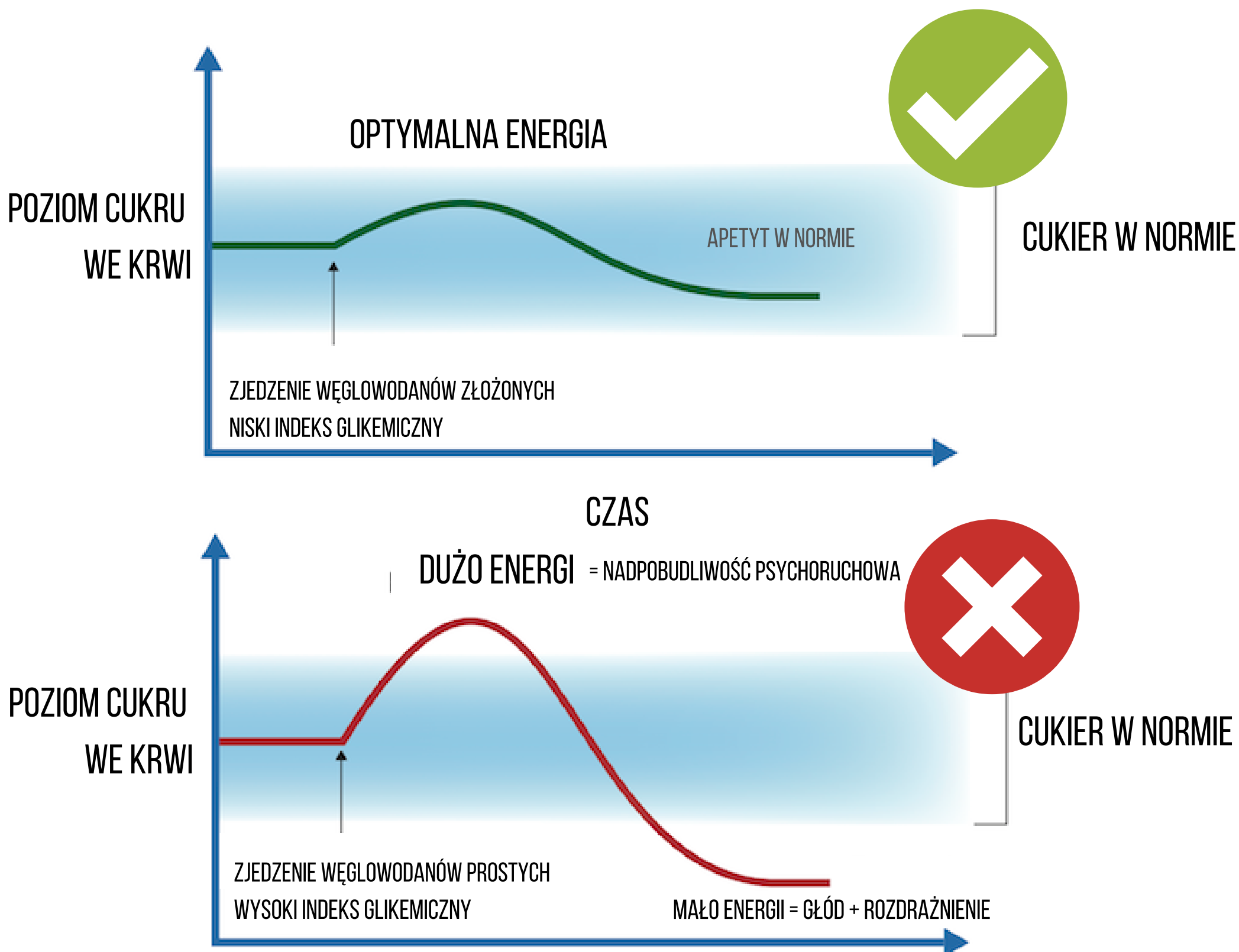
## MAGNEZ



## PONADTO MOJA DIETA OPIERA SIĘ NA :

**Kontrolowaniu poziomu IG i ŁG** spożywanych produktów, staram się aby średnia suma dziennego IG nie przekraczała 60.

Pamiętajcie im mniejsze wahania cukru we krwi w ciągu dnia, tym lepsza kontrola apetytu a co najważniejsze, energia czerpana jest z tkanki zapasowej, czyli z waszych „boczków”





**Zwracam uwagę, aby produkty były bogate w błonnik :**

Fasola biała, Brukselka, Morele suszone, Bób, Nasiona i orzechy.

Pamiętajcie błonnik blokuje wchłanianie cukrów prostych i tłuszczu trans, te składniki odpowiedzialne są za choroby cywilizacyjne, stany zapalne, nowotwory, cukrzycę i tysiąc innych chorób wywołanych za dużą ilością tłuszczu trans i cukrów prostych.

# KORZYŚCI ODPOWIEDNIEJ



## ILOŚCI BŁONNIKA W DIECIE

Dzienne zapotrzebowanie na błonnik



**25-40**

gramów na dobę



### CO W PRAKTYCE OZNACZA 25 G BŁONNIKA ?



200 g  
Suszonych  
śliwek



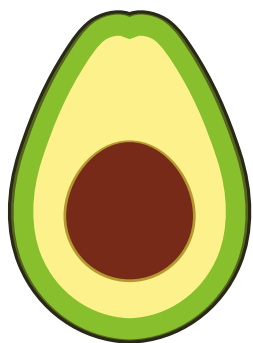
400 g  
Kaszy  
gryczanej



1kg  
Brokuł

**Dostarczam jak największe ilości tłuszczu omega-3 i kontroluję odpowiedni stosunek między tłuszczami omega 3 a 6 stosunek na poziomie 2:1 (szybsza regeneracja, sprawniejszy mózg, mniejsze ryzyko chorób serca, chroni przed rakiem, świetne samopoczucie, kreatywność. działa przeciwzapalnie)**  
źródło : głównie tłuste ryby : Łosoś, Makrela, Karp oraz masło orzechowe, Awocado, Olej z Pachnotki i Lniany.

## AWOKADO



**169 KCAL**

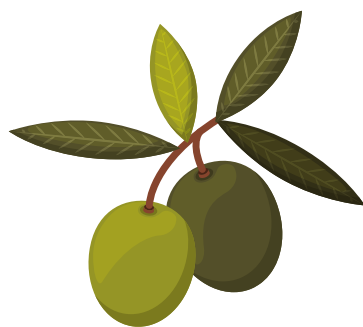
2g białka

**15,3g tłuszczu**

41g węgli

3,3g błonnika

## OLIWKI



**132 KCAL**

1,4g białka

**12,7g tłuszczu**

1,7g węgli

2,4g błonnika

## SIEMIĘ LNIANE



**481 KCAL**

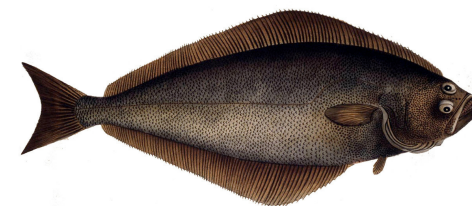
28g białka

**31g tłuszczu**

17g węgli

18g błonnika

## HALIBUT



**211 KCAL**

16g białka

**16g tłuszczu**

0g węgli

0g błonnika



## **Białko dostarczam z produktów:**

a) pochodzących w 80% z ryb, owoców morza i warzyw strączkowych

(Bio Ryby pochodzące z hodowli stawowej mojego TATY: Karp, Lin, Karaś Złocisty, Sandacz ) oraz morskie Łosoś, Makrela, Krewetki.

b) 10% drób

(głównie indyk, to co dzieje się z kurczakami nawet mnie już przerosło)

c) 5% wołowina

d) 5% z jaj.

Zrezygnowałem w 100% z nabiałów (sery białe za dużo laktozy, białko słabo przyswajalne, retencja wody pod skórą, wzdęcia, niestrawność)

## **Węglowodany dostarczam głównie z:**

- Komosa ryżowa
- kasze (kasza jaglana, jęczmienna, kuskus)
- ryże (parboiled, basmati, brązowy)
- Ziemniaki Bataty

Zrezygnowałem z makaronów jasnych i brązowych, przy współczesnym oszukiwaniu konsumenta bardzo ciężko dostać rzetelny ciemny makaron.

## **Szczególnie zwracam uwagę na :**

**1. Obróbkę kulinarną** – gotuje, piekę, duszę, gotuję na parze, grilluje

ograniczam smażenie na głębokim tłuszczu, smażone potrawy mają wyższy IG i dużą ilość tłuszczu nasyconych.

**2. Moje Przyprawy to** – Kurkuma, Chili, Bazylia, Orygano, Czerwona papryka, pieprz,

ograniczam sól ze względu na retencję wody w organizmie i negatywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy

**3. Czytam etykiety**

**4. Jem wolno** – delektuje się jedzeniem

**5. Żuję bardzo dokładnie** (w ustach już zaczyna się trawienie, im dłużej żujesz tym łatwiej trawiony jest pokarm)

**6. Po zjedzeniu czegoś niezdrowego** (słodycze, pizza) uzupełniam posiłek produktami z dużą zawartością błonnika aby obniżyć cukier we krwi i zablokować wchłanianie cukrów prostych i tłuszczu trans.

# NAJGORZEJ ZAKAZYWAĆ!

Jak już wiesz jestem wielkim przeciwnikiem zakazywania czegokolwiek.

Życie polega na tym, abyśmy świadomie próbowali wszystkiego i wyciągali wnioski.

Dlatego twoje zadanie na kolejne dni to obserwować jak, się czujesz po zjedzonym różnych posiłków (obserwować do 5h od zjedzenia):

- czy nie pojawia się senność, zamglony umysł?
- czy nie pojawiają się wzdęcia, rozwolnienie, zatwardzenie, bóle brzucha, głowy, zatkany nos-zatoki, flegma w gardle?
- czy nie pojawiają się kolki, "przelewanie" w jamie brzusznej?

Często jest tak, że jemy jedzenie, które nam najzwyczajniej w świecie nie służą. Osobiście nie mam nic do poniższych produktów, jeżeli są jedzone w wariancie 80:20. Ale często bywa tak, że nasza flora jelitowa nie radzi sobie z tymi produktami a wtedy warto wymienić je na inne.

# 5 ZDROWYCH ZAMIENNIKÓW

MLEKO  
ZWIERZĘCE



MLEKO  
ROŚLINNE

SŁODYCZE



OWOCE

MLECZNA  
CZEKOLADA



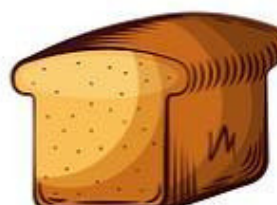
GORZKA  
CZEKOLADA

MARGARYNA



AWOKADO

PIECZYWO  
PRZEMYSŁOWE



GRYCZANE  
PIECZYWO  
NA ZAKWASIE





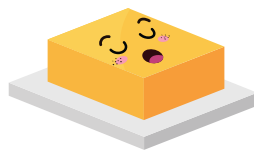
**Mleko zwierzęce** - najczęstszy alergen, nadmiar kazeiny i laktozy nie jest rekomendowany, raz na jakiś czas można wypić, nie jako fundament zbilansowanej diety. Bardzo często wywołuje wyżej wymienione dolegliwości.



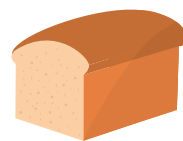
**Słodycze** - kwasy tłuszczowe trans i syrop fruktozowy zwiększają ryzyko cukrzycy II, Nowotworów, chorób autoagresywnych.



**Mleczna czekolada** - słaby stosunek kalorii do wartości odżywczych, zawiera więcej kwasów tłuszczowe trans i syropu fruktozowego niż gorzka czekolada



**Margaryna** - zbrodnia przeciwko ludzkości Wymysł chemików a nie natury, same kwasy tłuszczowe trans



**Pieczyno przemysłowe** - brak jakiegokolwiek norm i standardów dotyczących produkcji pieczywa, najlepiej piec samemu lub korzystać z małych zaufanych piekarni. Tutaj macie alternatywy pieczywa

**01** Pamiętaj, że przed zakupem szkolenia wideo możesz zobaczyć kilka darmowych fragmentów.

**02** Nasz sklep korzysta z najwyższych standardów bezpieczeństwa, między innymi protokół SSL, który gwarantuje 100% bezpieczeństwa podczas zakupów kursów wideo.

**03** Na każdy zakup masz 30 dniową gwarancję zwrotu pieniędzy.

**04** Po dokonaniu płatności otrzymujesz automatycznie dostęp do kursu wideo. Od kupna do włączenia kursu wideo nie mija więcej niż 5min

**05** Nasz system płatności jest bardzo prosty podajesz swoje dane adresowe, wybierasz dowolny bank (obsługujemy wszystkie banki z całej Polski) i gotowe, automatycznie zostajesz przeniesiony do kursu wideo.

**06** Jeżeli jesteś nie zdecydowany lub masz jakieś pytania dotyczące danego kursu wideo możesz zadzwonić lub napisać



**Jak spalić tłuszcz z brzucha i boczków nie ryzykując utraty zdrowia? – Kompletny przewodnik**  
80.00zł  
Oszczędzasz



**Naucz się jak tworzyć zdrową dietę na spalanie tkanki tłuszczowej**  
80.00zł  
Oszczędzasz



**Naucz się jak wzmocnić odporność dbając o jelita**  
80.00zł  
Oszczędzasz



**Naucz się jak w łatwy sposób pokonać nietolerancję i alergię pokarmowe – fakty i mity**  
80.00zł  
Oszczędzasz

