



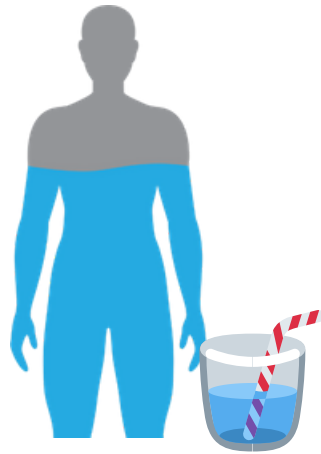
mini ebook
10 stron

POKONAJ GŁÓD W TRAKCIE ODCHUDZANIA

 /MOTYWATOR.TV



WYSYPIAJ SIĘ
STRONA 2



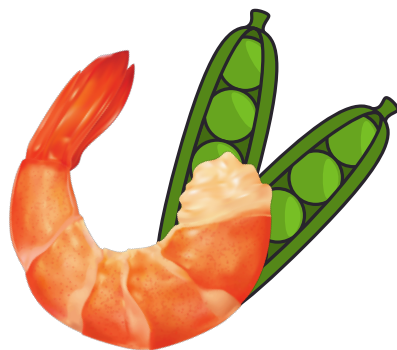
PIJ DUŻO WODY
STRONA 3



**UNIKAJ PRODUKTÓW
PRZETWORZONYCH**
STRONA 4



TRENUJ
STRONA 5



**JEDZ WIĘCEJ
BIAŁKA**
STRONA 6



**UNIKAJ STRESU,
ODPOCZYWAJ**
STRONA 7



JEDZ WOLNIEJ
STRONA 8



**JEDZ WIĘCEJ
WARZYW**
STRONA 9



PIJ KAWĘ
STRONA 10

ZADBAJ O DOBRY SEN



BĄDŹ BARDZIEJ AKTYWNY

Bycie nieaktywnym wiąże się z gorszym snem a ćwiczenia w ciągu dnia mogą pomóc lepiej spać w nocy



OGRANICZ KOFEINĘ, NIKOTYNĘ, ALKOHOL

Użytki te wiążą się z gorszą jakością snu. Kofeiny unikaj popołudniu i wieczorem.



TRZYMAJ SIĘ HARMONOGRAMU

Chodzenie do łóżka o tej samej porze każdej nocy pomaga regulować wewnętrzny zegar. Nieregularność powoduje tutaj gorszą jakość snu i czas jego trwania.



STWÓRZ RUTYNĘ PRZED SNEM

Rutyna może nastroić do snu. Wykazano, że słuchanie spokojnej muzyki poprawia jakość snu w pewnych grupach.



STWÓRZ WYGODNE OTOCZENIE

Lepiej wyśpisz się w cichym, ciemnym pokoju w komfortowej temperaturze. Gdy jest zbyt ciepło, jesteś zbyt aktywny przed snem lub jest hałas wiąże się to ze złym snem.



MEDYTUJ

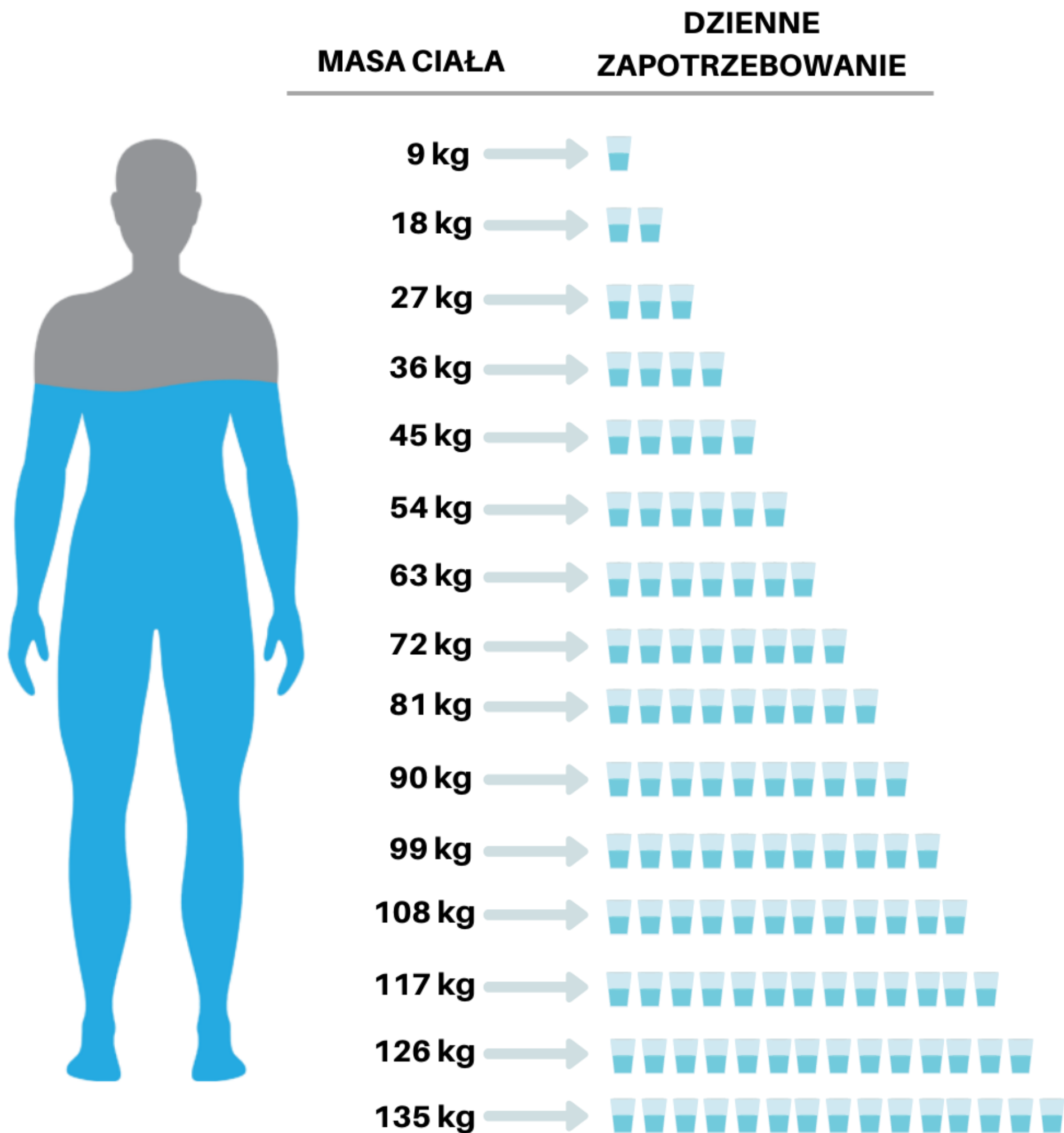
Trening medytacyjny i relaksacyjny może pomóc poprawić jakość snu i funkcjonowania mózgu, choć do końca badania nie są jasne.



ZREDUKUJ WYKORZYSTANIE ELEKTRONIKI

Nadmierne korzystanie z telefonu czy elektroniki związane jest z niską jakością snu. Nawet ekspozycja na jasne światło przed snem może wpłynąć na twój sen.

ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA WODĘ



DOBRE

WĘGLOWODANY

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



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NIE WYMAGA TRENINGU!

Aktywność fizyczna to głównie ruch w ciągu dnia

**1 TRENING
DZIENNIE**

ZAMIEŃ NA



**AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA**



Jazda samochodem do pracy



8 h pracy przed laptopem



Trening



Wieczór przed telewizorem



Jazda rowerem do pracy lub środkami komunikacji miejskiej. Wystarczy wysiąść 2 przystanki wcześniej i resztę trasy pokonać pieszo



Robienie przerw w pracy siedzącej. Rozciągnij się, przejdź po schodach. Rób 10 000 kroków dziennie



Po pracy spaceruj np. z psem



Wieczorem spaceruj z ukochaną osobą lub ulubioną muzyką

* zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu (łącznie ok.5 h)

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



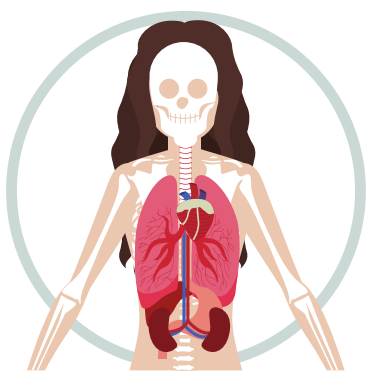
22KCAL

2,6 g białka
0,4g tłuszczu
1g węgli

Warto
dodać
sezam



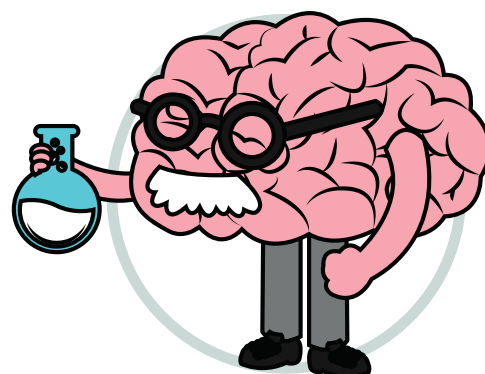
KORZYŚCI ŚWIADOMEGO ODDECHU



WZMACNIA
UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY



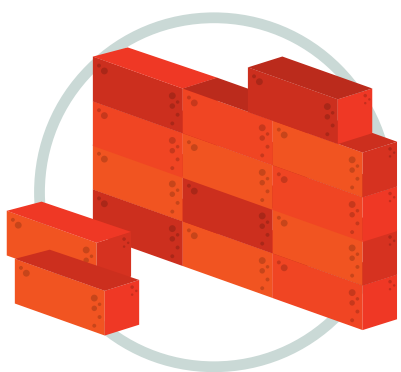
ODPREŻA I
RELAKSUJE



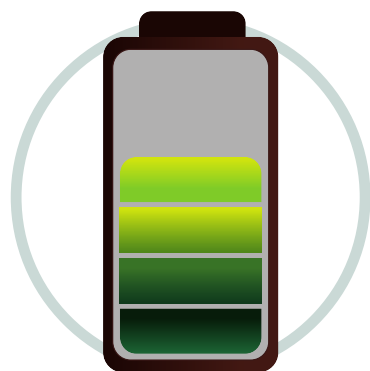
REDUKUJE ILOŚĆ
TOKSYCZNYCH
SUBSTANCJI W
MÓZGU



ZMNIJSZA ILOŚĆ
HORMONÓW
STRESOWYCH



PRZYSPIESZA
REGENERACJĘ
ORGANIZMU



DODAJE ENERGII
DO DZIAŁANIA

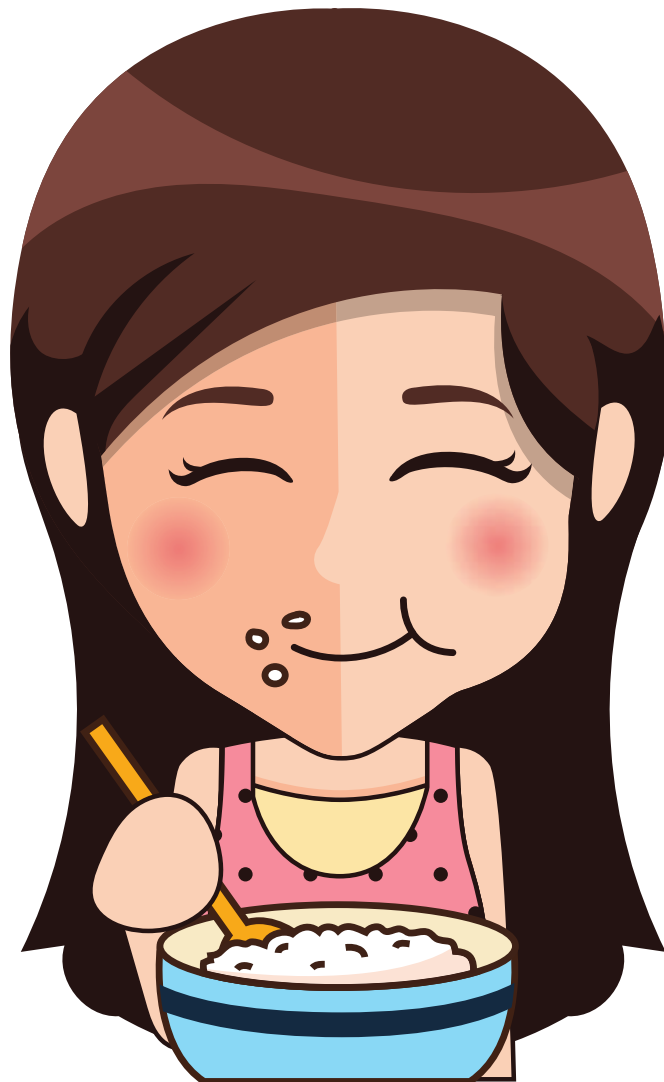


ZMNIJSZA STANY
ZAPALNE W
ORGANIZMIE



POMAGA W
NAUCE

JEDZ POWOLI



PRZEŻUWAJ 15-40X KAŻDY KĘS

Zamknij oczy i spróbuj wszystkimi zmysłami wyciągnąć z potrawy jak najwięcej smaku

GENERATOR SAŁATEK

WYBIERZ JEDEN LUB DWA SKŁADNIKA Z KAŻDEJ GRUPY

1. Wybierz bazę

RUKOLA



SAŁATA MASŁOWA



BOĆWINA



JARMUŻ



KAPUSTA CZERWONA



KAPUSTA PEKIŃSKA



2. Dodaj coś chrupiącego

MARCHEWKA



PAPRYKA



KALAREPA



JABŁKO



POR



BIAŁA RZODKIEW



3. Pamiętaj o zdrowych tłuszczach

PISTACJE



NERKOWCE



MIGDAŁY



AWOKADO



PEKAN



OLIWKI



4. Pamiętaj o proteinach

FASOLA



SOCZEWICA



BÓB



GRILLOWANA RYBA



GRILLOWANE KREWETKI



TOFU



4. Polej smacznym sosem

MUSZTARDA



MIÓD



OCET WINNY



OLIWA Z OLIVEK



Wszystko dokładnie mieszamy w zamkniętym słoiku lub szklance



SUPER



KAWA



**Jest związana z
niższym poziomem
samobójstw**

Badania Harvard School of Public Health



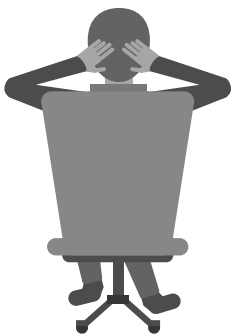
**Sprawia, że czujesz się
szczęśliwy.**

Badania, dr Honglei Chen



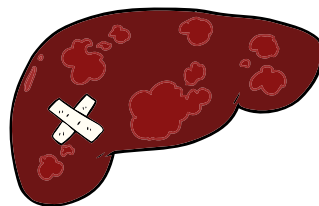
**Może zmniejszyć
objawy choroby
Parkinsona**

Badanie z 2015 roku opublikowane w ScienceDaily



**Już sam zapach
zmniejsza stres.**

Badania Seoul National University



**Dobrze wpływa na
wątrobę (zwłaszcza jeśli
pijesz alkohol)**

Badania na 125.000 osób przez ponad 22 lata L Klatsky



**Może zmniejszyć
ryzyko zachorowania
na raka skóry**

Harvard Medical School obserwowali w ciągu 20 lat 112,897 mężczyzn i kobiet.



**Uczyni z ciebie
lepszego sportowca**



**Mniejsze ryzyko
cukrzycę typu 2**

Badania American Chemical Society



**Sprzyja inteligencji i
wyższemu IQ**