

TEMATY**NUMER
STRONY**

- Jak zdrowo zmienić nawyki żywieniowe, pozbyć się tkanki tłuszczowej i poprawić parametry zdrowotne2
- Prawidłowe ustalanie celu S.M.A.R.T - co to jest?6
- Mini ściągą, gdy nie wiesz gdzie znajdują się węglowodany, białka i kwasy tłuszczowe9
- Lista najzdrowszych węglowodanów10
- Lista zwierzęcych i roślinnych źródeł białek11
- Lista najzdrowszych kwasów tłuszczowych12
- Jak odżywia się Motywator Dietetyczny?13
- Niezbędne Witaminy14
- Ładunek Glikemiczny i Indeks Glikemiczny15
- Znaczenie błonnika w naszym odżywianiu16
- Znaczenie kwasów tłuszczowych w naszym w naszym odżywianiu17
- Najważniejsze elementy zdrowego odżywiania18
- Jak obserwować swoje ciało po posiłku?20
- 5 zdrowych zamienników21

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

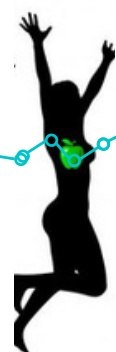
2

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

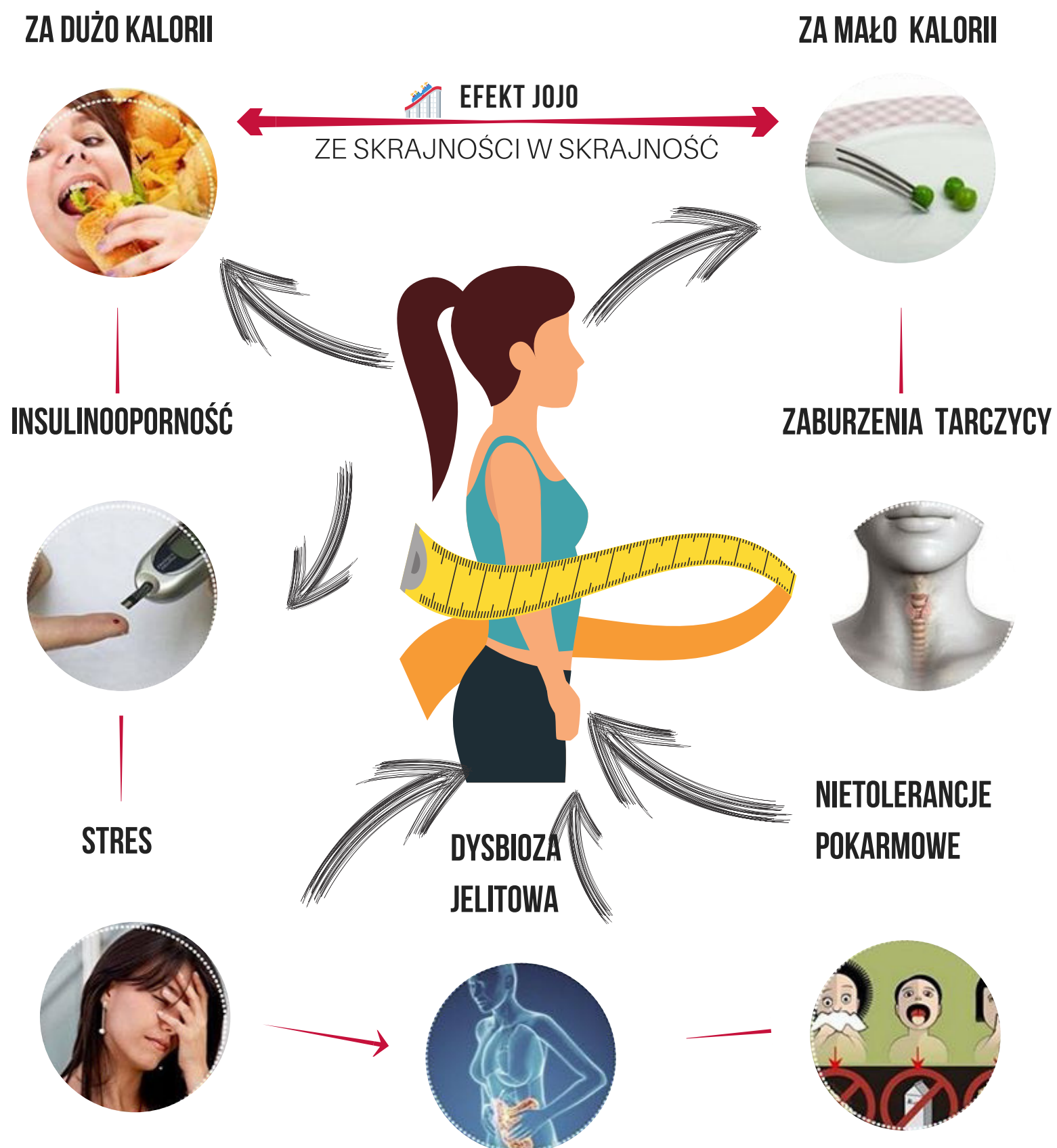
3

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

ok. 2 miesiące



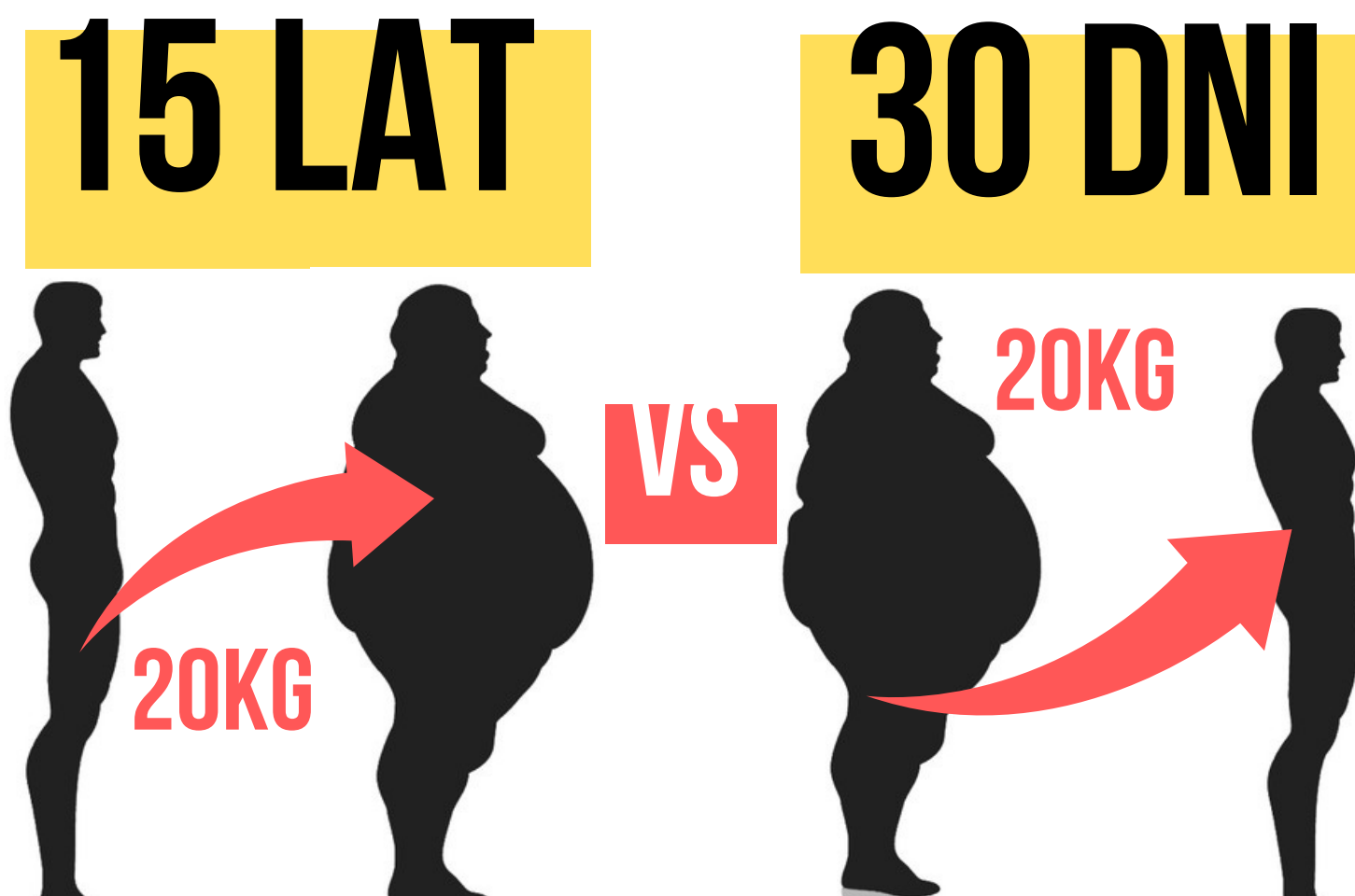
Dieta z tak małą liczbą kalorii spowodowała, że w twoim ciele powstały stany zapalne, które są aktywatorami wielu chorób, najczęściej po wielomiesięcznych nie zbilansowanych dietach powstają problemy z tarczycą, cukrzycą i jelitami, taki mały paradoks!



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

Schudnę 20kg.

S	Skonkretyzowany (ang. Specific)	
M	Mierzalny (ang. Measurable)	Średnia utrata wagi na miesiąc będzie wynosić 1,6kg
A	Osiągalny (ang. Achievable)	Mierz siły na zamiary nie uda ci się tego zrobić w 30dni
R	Istotny (ang. Relevant)	Chcę schudnąć bo wiem, że otyłość skraca życie i zwiększa ryzyko nowotworów, chorób serca, cukrzycy
T	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 wykluczyłbym 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

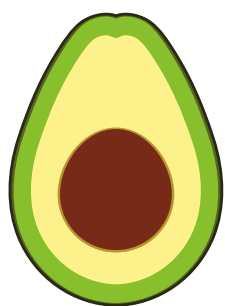
Warto
dodać
sezam

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

ORZECZY 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

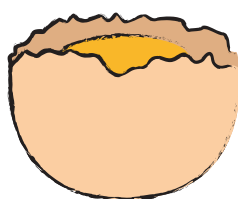
HALIBUT



211 KCAL

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

ŻÓŁTKA



317 KCAL

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

ZDROWE OLIWY

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 tłuszczy 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 Witaminę K

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

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,
pietruszką, marchew.

Witaminę A

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

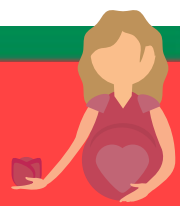
POTAS



VITAMINA A



FOLIANY



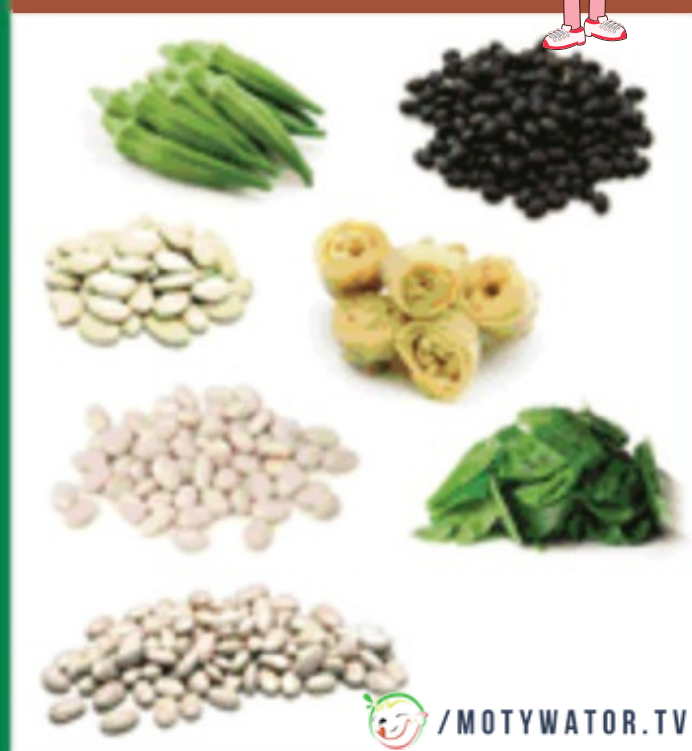
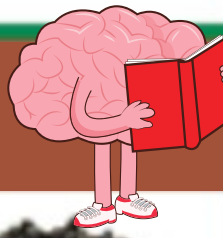
BŁONNIK



WITAMINA C



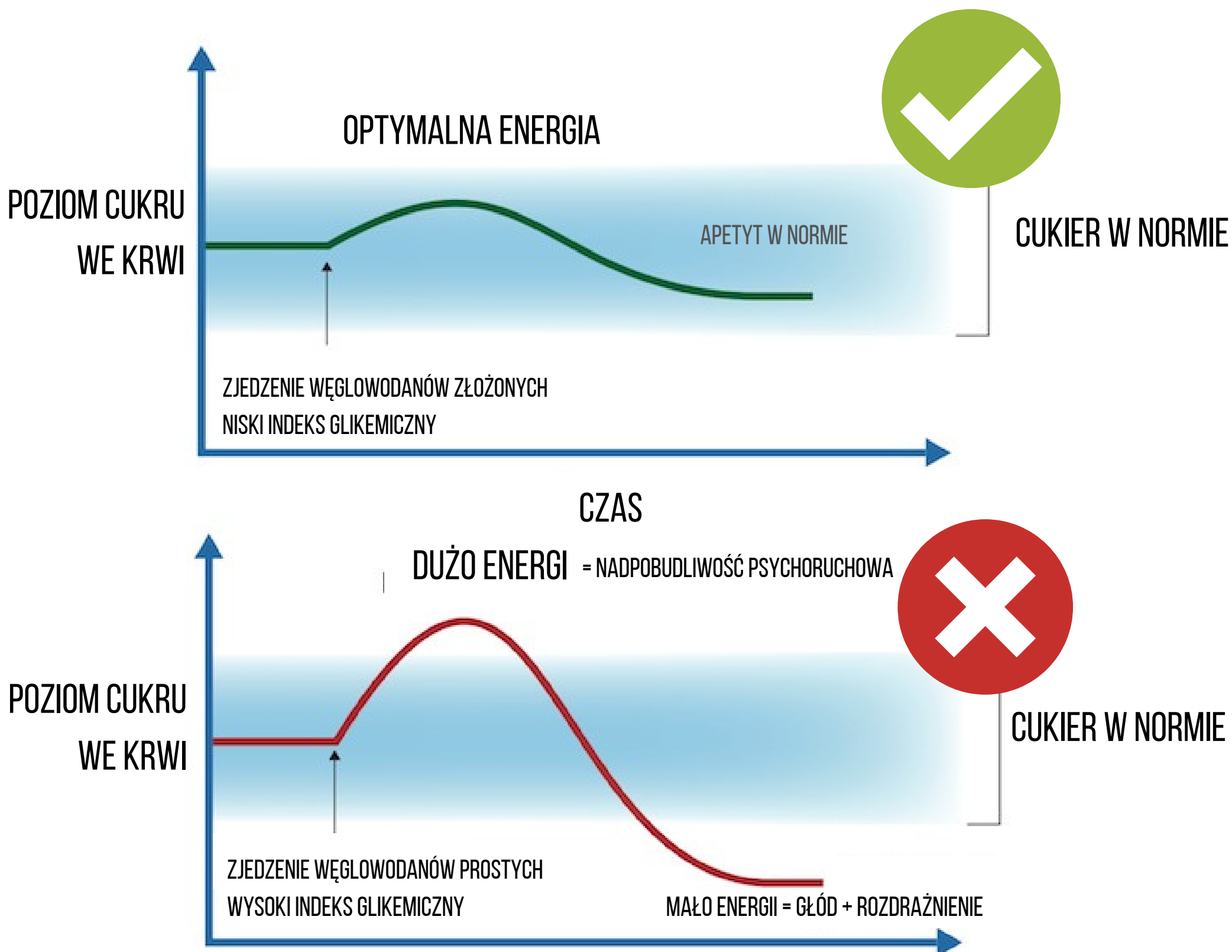
MAGNEZ



PONADTO MOJA DIETA OPIERA SIĘ NA :

Kontrołowaniu 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 ILOSCI BŁONNIKA W DIECIE



Dzienne zapotrzebowanie na błonnik



25-40



gramów na dobę

CO W PRAKTYCE OZNACZA 25 G BŁONNIKA ?



200 g
Suszonych
śliwek



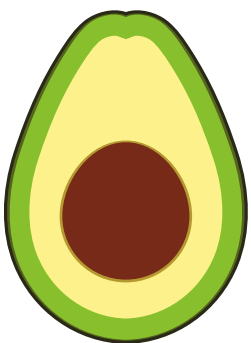
400 g
Kaszy
gryczanej



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, Oregano, 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 (słodkocze, 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.

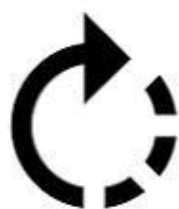
Dlatego twoje zadanie na kolejne dni to obserwować jak, się czujesz po zjedzonym różnych posiłków (obserwować do 5h od zjedzenia):

- 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



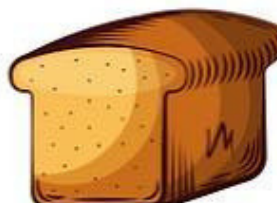
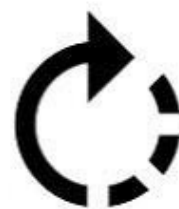
GORZKA
CZEKOLADA

MARGARYNA



AWOKADO

PIECZYWO
PRZEMYSŁOWE



GRYCZANE
PIECZYWO
NA ZAKWASIE



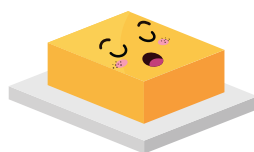
Mleko zwierzęce - najczęstszy alergen, nadmiar kazeiny i laktozy nie jest rekomendowany, raz na jakiś czas można wypić, nie jako fundament zbilansowanej diety. Bardzo często wywołuje wyżej wymienione dolegliwości.



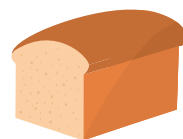
Słodycze - kwasy tłuszczowe trans i syrop fruktozowy zwiększają ryzyko cukrzycy II, Nowotworów, chorób autoagresywnych.



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