



ZALECENIA

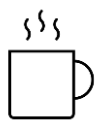
1. Dokładnie przeżuwać jedzenie, aż będzie miało konsystencję bez wyczuwalnych kawałków. Przeżuwać każdy kęs min. 30 razy.
2. Unikaj smażenia. Stosuj gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie na patelni grillowej.
3. Nie jedz w stresie i pośpiechu. Nie jedz patrząc w ekran telefonu/ komputera/ TV.
4. Śniadanie zjedz do godziny po przebudzeniu, a kolację max. 3 h przed snem.
5. Odstępy między posiłkami powinny wynosić ok. 3-4 godziny.
6. Codziennie zjadaj minimum 500 g warzyw.
7. Owoce jedz max. 1-2 x dziennie.
8. Staraj się wypijać minimum 2 l wody dziennie. Wybieraj wodę mineralną, najlepiej w szklanej butelce. Dokładne zapotrzebowanie na wodę możesz obliczyć za pomocą wzoru: masa ciała w kg x 30 ml.
9. Nie pij do posiłku.
10. Jeśli pijesz kawę, zachowaj min. 40 min. odstępu od posiłku. Nie pij kawy na czczo.
11. Staraj się chodzić spać najpóźniej o godzinie 22:00-23:00. Pamiętaj, że potrzebujesz 7,5 godzin snu na dobę.
12. Najkorzystniejszą formą ruchu jest spacer. Jeśli wcześniej nie ćwiczyłeś, zacznij od 5 tys. kroków dziennie.
13. Medytuj 1x dziennie 5 minut rano po przebudzeniu lub wieczorem.
14. Stosuj codziennie technikę oddechową Wima Hofa: [\(2\) Metoda oddechowa Wima Hofa po polsku \(Poziom I\) - YouTube](#)
15. Codziennie zapewniaj sobie dawkę motywacji do działania. Świetnie sprawdzi się przy tym podcast mojego autorstwa, który znajdziesz tutaj:
Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Agy17TzOXiE>
Spotify: <https://open.spotify.com/episode/4V8XlnTQuOyphUXsljF7v4?si=p2P8eYVBRCm87fqvHLP1jQ>



DIETA WEGETARIAŃSKA

	 PRODUKTY DOZWOLONE	 PRODUKTY W OGRANICZENIU	 PRODUKTY NIEDOZWOLONE
Tłuszcz 	Na zimno: oliwa z oliwek, olej lniany, olej z wiesiołka, olej rydzowy, awokado, siemię lniane, pestki dyni, pestki słonecznika, orzechy włoskie, pekan, nerkowca, makadamia, pinii, brazylijskie, migdały. Smażenie, pieczenie, duszenie na: maśle klarowanym, oleju kokosowym.		Orzechy prażone, smażone i solone. Tłuszcze utwardzone (uwodornione) oleje roślinne np. palmowy, olej rzepakowy, margaryny, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany.
Węglowodany 	Kasza jaglana, kasza gryczana, ryż basmati, paraboiled, jaśminowy, dziki, czerwony, brązowy, makaron ryżowy, makaron kukurydziany, makaron gryczany, komosa ryżowa, amarantus, tapioka, bataty, mąka owsiana, ryżowa, gryczana, kokosowa	chleb gryczany/ jaglany, żytni na zakwasie, ziemniaki, mąka orkiszowa, żytnia	Mąka pszenna i wszelkie wyroby pszenne – makarony, pierogi, pieczywo, wypieki, wyroby cukiernicze, ciasta, pizza, chleb Graham, kasza manna, kasza kuskus. Pszenica ma wysoki indeks glikemiczny, małą wartość odżywczą, substancje anty odżywcze jak: • kwas fitynowy, który blokuje przyswajanie minerałów • lektyny drażniące jelito, gluten powodujący nieszczelne jelita • inhibitory enzymów, co sprawia, że jest ciężko trawiona. Przy problemach metabolicznych zboża pogarszają stan zdrowia, ze względu na ich negatywny wpływ na trawienie, gospodarkę węglowodanową i stymulację produkcji insuliny.



Białko 	Jajka: kurze, przepiórcze Strączki: fasola, ciecierzycza, soczewica, bób, groszek, Tofu Odżywka białkowa: np. konopna, ryżowa, z białek grochu		gotowe produkty wegańskie zastępujące mięso
Warzywa 	Marchew, pietruszka, bakłażan, ogórek, pomidory, papryka, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, oliwki, pasternak, kielki, imbir, seler, jarmuż, szczaw, szpinak, cebula, czosnek, por, rzodkiewki, kalafior, kapusta, botwinka, buraki, szparagi, grzyby, pieczarki, brokuł, cukinia, fasolka szparagowa Strączki: fasola, ciecierzycza, soczewica, bób, groszek		Soja
Owoce 	borówki, jagody, maliny, truskawki, kiwi, rabarbar, pomarańcze, mandarynki, cytryna, limonka, grejpfrut, jabłka, gruszki, śliwki, brzoskwinie, morele, nektarynki, jeżyny, wiśnie, porzeczki	Owoce z wysokim indeksem glikemicznym: banany, winogrona, ananas, melon, arbuz, mango,	owoce suszone, owoce w syropach i zalewach cukrowych
Napoje 	Dzień należy zacząć od szklanki wody mineralnej z 2-3 ziarnami soli himalajskiej. Zadbaj o codzienne nawodnienie, min. 2 l dziennie, w postaci wody mineralnej typu Muszynianka, Cisowianka, Nałęczowianka, Muszyna. Wody najlepiej jest zmieniać.	W chłodne dni rano pij ciepłą wodę, może być napar z imbiru). Dozwolone są też herbatki owocowe, ziołowe (np. melisa, biała herbata, herbata roiboos). Napój kokosowy, owsiany, ryżowy, migdałowy bez dodatku cukru	Kategorycznie wyeliminuj alkohol, napoje gazowane (np.coca-cola), nektary, kompoty z cukrem, soki owocowe.



Kawa 	Dozwolone są 1-2 filiżanki dziennie. Wskazana jest kawa czarna lub ewentualnie z mlekiem roślinnym (kokosowe, migdałowe, owsiane, ryżowe).	Kawę pij max. do godziny 16:00 i zachowaj 40 min. odstępu od posiłków. Nie pij kawy na czczo oraz nie łącz jej z posiłkami! Nie pij kawy bezpośrednio po treningu. Zachowaj 3 h odstępu. Jeśli potrzebujesz, przed treningiem możesz wypić espresso.	Kawa z mlekiem krowim lub śmietanką/ zabielačem, kawa słodzona cukrem, kawa instant z proszku.
Cukier, słodziki, przyprawy 	Z przypraw stosuj: imbir, kurkuma, cynamon, kardamon, goździk, mięta, szalwia, tymianek, bazylia, rozmaryn, lawenda, oregano, cząber, kozieradka, kminek, majeranek, pietruszka, koperek.	Do ewentualnego słodzenia używaj erytrytolu lub stewii. Do solenia używaj soli himalajskiej, kłodawskiej lub morskiej.	wysokofruktozowy syrop kukurydźniany, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop daktylowy, melasa, miód, fruktoza. Zabronione: kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw zawierających w składzie glutaminian sodu oraz inne wzmacniacze smaku, gotowe sosy. Sztuczne słodziki: aspartam, sukraloza, acesulfam-K.
Nabiał 	Jogurt kokosowy, jogurt owsiany	Nabiał ekologiczny: sery kozie, owcze, twaróg, ser podpuszczkowy, dojrzewający, Feta, Halloumi, Cheddar, Parmezan, jogurt naturalny, kefir, skyr	Jogurty smakowe, z dodatkiem cukru, jogurty 0 %, sery pleśniowe, śmietana, serki topione, mleko w proszku, jogurt sojowy



SCHEMAT TWORZENIA POSILKU – DIETA WEGE

ŚNIADANIE	białko + tłuszcze + warzywa/ owoce + dodatek węglowodanów np. jajecznica, tofucznica, omlety, szakszuka, sałatki z jajkami, sałatka z serem, twaróg z warzywami, kanapki z hummusem, domowe gofry wysokobiałkowe białko: jajka/ ser np. kozi, owczy, Halloumi/ tofu/ odżywka białkowa/ strączki tłuszcze: olej kokosowy, oliwa, olej lniany, olej z wiesiołka, masło klarowane, orzechy lub pestki, awokado węglowodany: chleb żytni na zakwasie, chleb gryczany, płatki owsiane, mąka z ciecierzycy warzywa dwie garści: roszponka, sałata, ogórki, pomidory, papryka, cukinia, marchew, jarmuż, seler naciowy
LUNCH	warzywa/ owoce + tłuszcz + węglowodany + opcjonalnie białko np. jogurt roślinny z owocami i orzechami, owsianki, jaglanki, bowle, koktajle warzywno-owocowe, placki z warzywami lub owocami, zupy, pasta warzywna
OBIAD	białko + węglowodany + tłuszcze + warzywa np. wegeburgery, sałatka z tofu i kaszą/ ryżem, potrawy warzywne ze strączkami i kaszą/ ryżem, makaron z pesto białko: tofu/ soczewica/ ciecierzycy/ bób/ groch węglowodany: kasza jaglana, gryczana, komosa ryżowa, amarantus, ryż brązowy, dziki, basmati, bataty, makaron ryżowy, makaron z ciecierzycy tłuszcze: olej lniany, olej rydzowy, oliwa z oliwek, pestki, orzechy warzywa dwie garści: roszponka, marchew, jarmuż, pomidory, papryka, szpinak, buraki, brokuł, kapusta, kalafior
KOLACJA	węglowodany + warzywa/ owoce + dodatek tłuszczu np. makarony z warzywami lub owocami, sałatki, owsianki, jaglanki, naleśniki, placki, kanapki węglowodany: płatki owsiane, jaglane, kasza jaglana, gryczana, makaron ryżowy, kukurydziany, gryczany, amarantus, bataty, ziemniaki, komosa ryżowa