



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 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>

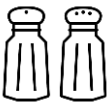


DIETA LOW-CARB

	 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, smalcu gęsim.		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 	Mięso: indyk, kurczak, kaczka, gęś, wołowina, cielęcina, wieprzowina, podroby Ryby: dorsz, pstrąg, mintaj, morszczuk, łosoś, sandacz, makrela, śledzie Jajka: kurze, przepiórcze	ryby wędzone, kabanosy z dobrym składem, domowy pasztet, tuńczyk	Wędliny wędzone, wyroby marynowane w occie, parówki z długim składem, 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, tofu	Napój sojowy, 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.	W chłodne dni rano pij ciepłą wodę, może być napar z imbiru).	Kategorycznie wyeliminuj alkohol, napoje gazowane (np.coca-cola), nektary, kompoty z cukrem, soki owocowe.

	Zadbaj o codzienne nawodnienie, min. 2 l dziennie, w postaci wody mineralnej typu Muszynianka, Cisowianka, Nałęczowianka, Muszyna. Wody najlepiej jest zmieniać.	Dozwolone są też herbatki owocowe, ziołowe (np. melisa, biała herbata, herbata roiboos). Napój kokosowy, owsiany, ryżowy, migdałowy bez dodatku cukru	
Kawa 	Dozwolone są 1-2 filiżanki dziennie. Wskazana jest kawa czarna lub ewentualnie z mlekiem roślinnym (kokosowe, migdałowe, owsiane).	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/ zabelaczem, 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 kukurydziany, syrop glukozydo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop daktylowy, melasa, miód, fruktoza. Zabronione: kostki rosołowe, gotowe mieszanki przypraw zawierających w składzie glutaminian sodu oraz inne wzmacniacze smaku, gotowe sosy. Sztuczne słodziki: aspartam, sukraloza, acesulfam-K.
Nabiał 		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



SCHEMAT TWORZENIA POSIŁKU – DIETA LOW-CARB

ŚNIADANIE	białko + tłuszcze + warzywa np. sałatki, omlety, jajecznica, jajka na miękko, muffiny jajeczne białko: mięso/ ryba/ jaja/ twaróg/ ser kozi, owczy, Feta, Halloumi tłuszcze: oliwa, olej lniany, olej z wiesiołka, masło klarowane, orzechy lub pestki, awokado warzywa dwie garści: roszponka, sałata, szpinak, rukola, ogórki, pomidory, papryka, cukinia, marchew, jarmuż, kielki
LUNCH	warzywa/ owoce + tłuszcz + opcjonalnie białko/ lub węglowodany np. zupy, placki z warzywami lub owocami, koktajle warzywno-owocowe, sałatki, pudding chia, kanapki tłuszcz: orzechy, pestki nasiona, masło orzechowe, masło migdałowe, olej kokosowy, awokado
OBIAD	białko + tłuszcze + warzywa np. pieczone/ grillowane mięso + surówka, pieczona ryba, kotlety pieczone, steki grillowane, mięso/ ryba gotowane na parze, sałatka z owocami morza białko: mięso/ ryba/ owoce morza/ tofu/ jajka tłuszcze: olej kokosowy, masło klarowane, olej lniany, olej rydzowy, oliwa z oliwek warzywa dwie garści: roszponka, cukinia, marchew, jarmuż, pomidory, papryka, szpinak, brokuł, kalafior, kapusta, buraki
KOLACJA	węglowodany + warzywa/ owoce + dodatek tłuszczu np. kasze/ ryże/ makarony z warzywami lub owocami, pieczone warzywa, sałatki, placki, kaszotto, owsianka, jaglanka, bataty węglowodany: kasza jaglana, makaron ryżowy, makaron kukurydziany, makaron gryczany, ryż basmati, ryż brązowy, ryż dziki, amarantus, bataty, ziemniaki tłuszcz: oliwa, olej lniany, olej z wiesiołka, olej kokosowy, orzechy, pestki nasiona, masło orzechowe, masło migdałowe, awokado