

STRATEGIA SYLWESTRA

Rutyna, brzmi nudno, tak, wiem... Myślisz sobie, że to bezsensowna gadka o tym, jakie życie jest monotonne. **NIE!** Rutyna to kluczowy element mojej strategii, czyli planu na życie i to jakie życie. Na pewno nie na wegetację i czekanie na dzień ostateczny. Pokażę Ci, jak odzyskałem zdrowie, energię, dobre samopoczucie. Dowiesz się jaką drogę pokonałem, aby być tu, gdzie jestem i z pełną świadomością móc powiedzieć, że jestem szczęśliwy, spełniony, mimo że tak jak Ty, mam też gorsze dni. Nie oszukujmy się, nie żyjemy w próżni, na wszystko i wszystkich wpływu nie mamy, ale na siebie już tak. Nie pamiętam co to znaczy mieć doła, ja po prostu radzę sobie świetnie z przeciwnościami i wiem, że nie ma problemu, którego nie miałbym siły pokonać.

Rutyna to bezpieczeństwo dla ciała i droga do utrzymania homeostazy w organizmie, czyli mówiąc prościej dobrostanu. Jak to osiągnąć? Zobacz moją poranną i wieczorną rutynę, a się przekonsz!

RUTYNA PORANNA:

1. **Wstaję 5:30 lub 6:30** ☐ w zależności, czy idę spać o 22:00, czy kładę się 23:00 ☐ wtedy wiem, że zasnę później i śpię dłużej.

Uregulowany zegar biologiczny to jeden z podstawowych warunków, żeby utrzymać równowagę hormonalną, a odpowiednia ilość snu gwarantuje optymalną regenerację, jest warunkiem niezbędnym do dobrej koncentracji kolejnego dnia. Właśnie w nocy dochodzi do zapamiętywania treści z ostatnich 12h (uczysz się, to koniecznie zadбай o sen), wtedy to wątroba pracuje intensywnie, żeby pozbyć się toksyn i zabezpieczyć organizm w energię kiedy nie jesz, a mięśnie mają czas na wbudowywanie aminokwasów i wymianę uszkodzonych białek. Nie zdziw się, że mimo dobrej diety i treningów nie ma postępów. Twój testosteron leży jeśli nie śpisz odpowiednio długo.

2. Główna zasada ☐ **nie dotykam telefonu minimum 1,5h od wstania.**

Chcesz mieć obniżony nastój, wahania dopaminy i obniżać swoją wydajność? Jeśli tak, to najlepszym sposobem na osiągnięcie tego celu jest zaczynanie dnia od telefonu. Jest to świetna metoda na zaburzenie produkcji neuroprzekaźników. Jeśli nie chcesz niszczyć swojej dopaminy, zamień telefon na spacer.

3. Po wstaniu wychodzę od razu **na dwór na 40 minut na świeże powietrze** (zdarza się, że muszę odespać i śpię 9h zamiast 7,5 i wtedy spacer trwa ok. 20 minut) ☐ las lub plaża ☐ preferowany kierunek ☐ taki, który ma horyzont.

Tlen, światło dzienne i rześkie powietrze nie tylko pozwolą Ci się wybudzić w bardziej naturalny sposób, ale też obniżyć kortyzol, zahamować produkcję melatoniny (ważnej, żeby zasnąć, ale zbędnej o poranku) jak i zwiększyć produkcję serotoniny, pozwoli Ci wejść w dzień w pełni energii.

4. Każdego dnia oddycham przeponowo po minucie 5x w ciągu dnia.

Tlen to motor napędowy każdej komórki w naszym ciele, bez tlenu nie ma życia. Nie zabijaj swoich komórek brakiem tlenu, czyli nie pal, nie siedź cały dzień w zamkniętym pokoju, wietrz pomieszczenia w swoim miejscu pracy i oddychaj przeponowo, to nie tylko dodatkowa porcja tlenu, ale i relaks oraz wyciszenie. Stosuję też metodę oddychania Wima - Hofa. Ćwiczenie z tą metodą znajdziesz m.in. tutaj: https://www.youtube.com/watch?v=U_Xj8AMN0QU

5. Wracam - rozciągam się 5 minut + wykonuję proste ćwiczenia z hantlami 5kg □ w trakcie oddychanie przeponowe.

Przez całą noc Twoje stawy tkwiły w bezruchu, czas je pobudzić do pracy. Poranna aktywność to bodziec do uwalniania neuroprzekaźników, pobudzenia produkcji hormonów czy nakręcenia swojego metabolizmu na cały dzień. Nie uwierzę, że Ci na tym nie zależy!

6. Woda w szkle - szklanka + rumianek z cytryną

Dlaczego woda jest ważna, chyba nie muszę nikomu tłumaczyć, ale to, co warto wiedzieć, woda stanowi około 65% naszego ciała. Bez niej nie zachodzą prawidłowo żadne szlaki metaboliczne. Nerki nie mogą oczyszczać krwi ze zbędnych produktów przemiany materii czy toksyn, pocenie się, tak ważne w czasie upałów, aby zapobiec przegrzaniu, nie zachodzi prawidłowo, a więc nie pijesz, to zwyczajnie się zatruwasz, gromadząc toksyny. Podobnie kiedy pijesz wodę z plastikowej butelki, która stała wieki, wystawiona na działanie światła i wyższej temperatury, kiedy to mikroplastik zawędrował z opakowania do wody, którą pijesz. Pozwól, że nie wspomnę, jak destrukcyjne działanie mają wszelkie słodzone napoje i inne energetyki czy %, pamiętaj, że piwo to nie jest Twoje paliwo.

7. Zimny prysznic 3-5 minut □ podczas prysznica oddycham przeponowo.

SPRAWDŹ ile korzyści za tym idzie:

<https://sports-med.pl/https-sports-med-pl-zimne-prysznice-metoda-wima-hofa/>

8. Koktajl poranny, robiony tuż po porannej rutynie przed śniadaniem.

Moje odkrycie ostatnich miesięcy. Nie ma u mnie dnia bez koktajlu. Daje mi energetycznego kopa, ma w sobie ogrom witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i wiele związków aktywnych korzystnych dla zdrowia. Jeśli zastanawiasz się, czy możesz czuć się jeszcze lepiej, odpowiedź brzmi TAK! Po tych koktajlach poczujesz różnicę.

Moja autorska receptura: spirulina + chlorella z This is BIO® + green&fruits od Scitec + kreatyna + spermidyna, NMN, NAC, apigenina, ca-AKG, resweratrol, betaina HCL, kwas hialuronowy, kolagen.

Dla Ciebie optymalny skład może być inny, dlatego polecam zasięgnąć porady specjalisty ze Sports-Med przed wprowadzeniem koktajlu.

9. Jem śniadanie.

10. Dopiero **tu sięgam po telefon**.

Max 3 do 4x w miesiącu dochodzi do sytuacji, kiedy robię inaczej. Początki są trudniejsze i trzeba założyć większy margines.

11. **W trakcie rutyny nie słucham muzyki, ani podcastów, tak samo w trakcie jazdy samochodem przynajmniej** przez okres miesiąca po większym zmęczeniu, typu wypuszczanie kursu wyciszam się, ograniczam intensywne bodźce :)

12. Podczas pracy **robię krótkie 5-minutowe przerwy, najlepiej na świeżym powietrzu**. Pracuję w blokach czasowych jeśli to możliwe. Unikam wieczornej pracy.

13. Przez cały dzień piję zaparzony napar, który zabieram w dwóch termosach.

Dzięki temu nie tylko się nawadniam, ale buduję swoją odporność. Chcesz na nią przepis? Et voila: imbir, cytryna (bio - wyszorowana) - kroisz w plasterki, zalewasz ciepłą wodą przegotowaną, studzisz i pijesz 5x dziennie

14. W trakcie dnia, o ile jest to możliwe wchodzę do wanny z lodem typu Lumi Therapy na około 3 minuty.

Początki? Nie będę ściemniał, oj ciężko, ale teraz bajka. Dlaczego warto? Lepsza odporność, koncentracja, morze endorfin po lodowej kąpieli, znacznie efektywniejsza regeneracja, zero migren czy bólów głowy, zmniejszone stany zapalne, szybszy metabolizm i efektywniejsze spalanie tkanki tłuszczowej. Początki mogą być bolesne. Zaczynij od 30 s, aż dojdiesz do 3 minut i więcej.

Rutyna wieczorna, to nic innego jak wyciszenie się, przygotowanie organizmu na regenerację i sen. Masz problem z zasypianiem, zajadasz emocje (złość, smutek, samotność, nudę, rozczarowanie, czy wypalenie), siedzisz przed ekranem TV czy smartfona, a może wracasz z pracy około 20 - 21:00 i zasypiasz na siedząco po ciężkim dniu? Pamiętaj, samo się nie zmieni. Zanim doszedłem do swojej rutyny, popełniłem prawie wszystkie możliwe błędy. Dzisiaj nie zamieniłbym żadnej z poniższych praktyk na te z przeszłości, dlaczego? Czuję się jak Zeus, czy może być coś lepszego? Nawet w ciężkie dni potrafię się zregenerować, a kolejny dzień zaczynać w pełni energii. Spróbuj, a zobaczysz efekty i tak jak ja nie będziesz chciał zejść z tej drogi!

RUTYNA WIECZORNA MOJA I WIKTORII:

1. "Po przyjściu z pracy", bądź odejściu od PC około godziny 18-19:00 jemy wspólnie kolację, a po niej niezwłocznie udajemy się na spacer, który trwa u nas od 20 do 60 minut. Długość jest podyktowana tym, czy lubisz (polubienie może nadejść po tym jak zaobserwujesz korzyści płynące ze spacerów) i masz ochotę danego dnia na mniej czy więcej kroków. Nie jest podyktowane żadnym przymusem. Jedyne co w życiu musisz, to tylko umrzeć, resztę robisz dla swojego własnego rozwoju jako człowiek.
2. Po powrocie do domu trwa parzenie różnych herbat już bez kofeiny:
 - rumianek
 - melisa
 - pokrzywa
 - mięta
 - wspomniany wcześniej skrojony imbir z cytryną i zalany przegotowaną wodą.
3. "Siadam na macie" i rozciągam się przez 5 do 30 minut. Dodatkowo kładę się na plecach i przyciągam kolana do klatki piersiowej, oddycham przeponowo. Czasami w trakcie rutyny w tle leci coś na ekranie TV typu sport, czy wartościowe podcasty.
4. Nie zalegam na kanapie przed TV, nie siedzę zgarbiony i przykuły do telefonu, po 20:00 staram się nie zaglądać do iPhone'a jeśli to nie jest konieczne. Często bawię się z psem czy idę z nim na szybką "zewnętrzną toaletę" :)
5. Wietrzę sypialnię.
6. W zależności od dnia różnie się wyrabiam, między 21 a 22:00 biorę ciepłą kąpiel z solą epsom w ilości od 300 do 600g - ilość jest uzależniona od objętości wody i indywidualnych preferencji. Kiedy mam większe zmęczenie dodaję więcej. Sól epsom ma właściwości rozluźniające, kojące i przeciwzapalne. Zmniejsza obrzęki, stłuczenia, czy siniaki.



7. Najważniejsze założenie to nie dotykać telefonu po "wykąpieniu się". Podczas kąpieli dochodzi do relaksacji, ściągania nagromadzonych w ciągu dnia napięć i produkcji melatoniny. Zadbaj o dobre, przygaszone oświetlenie w czasie kąpieli. Możesz użyć żarówek: <https://eyeshield.com/sklep/akcesoria/akcesoria-2/zarowka-nighttorch/> (kod SM5), ściemniaczy czy świec.
8. Kiedy wiem, że dzień będzie długi i wymagający, co może wieczorem utrudniać zasypianie, zakładam okulary eyeshield <https://eyeshield.com/sklep/> (kod SM5). Noszę je rano przez 1,5h i podczas wieczornej rutyny.
9. Żarówek eyeshield używamy już od jakiegoś czasu, mamy je zainstalowane również w kuchni i salonie. Emitują właściwe światło, odpowiednie do ochrony naszej równowagi hormonalnej i biorytmu dobowego.
10. Godzina 22:00 to czas na spanie, zdarza się, że pora zasypiania przesuwana na 23:00, jednak nigdy nie jest to później. Jeśli idę spać o 23:00, to na pewno wstanę nieco później.
11. Jeżeli zmęczenie narasta z dnia na dzień i mamy intensywny okres, to są momenty, w których śpimy do 9 godzin na dobę. Nic nie zapewnia tak dobrej regeneracji jak odbicie godzin snem.

PONIŻEJ ZASADNICZE ELEMENTY MOJEJ DIETY

GLÓWNE ZAŁOŻENIA:

- ✓ **Na co dzień ograniczam produkty z wysoką zawartością histaminy oraz utrzymuję elementy diety LOW FODMAP.**

Poziom enzymu DAO jest u mnie na granicy, w związku z tym ograniczam, natomiast nie eliminuję wszystkich produktów wysokohistaminowych. Zaczynałem od pełnej diety niskohistaminowej z klasycznym LOW FODMAP, dzisiaj stopniowo rozszerzam mój jadłospis i obserwuję swój organizm. Obecnie mogę sobie pozwolić na niewielkie ilości cebuli, kapusty, czy kalafiora, kiedyś umierałbym po nich, męcząc się z bólem brzucha. Na wyjazdach, kiedy nie mam każdorazowo 100% wpływu na skład posiłków, wspomagam się enzymem DAO w postaci suplementu. Wino, szampań i mocne alkohole praktycznie nie istnieją na co dzień w moim życiu (okazjonalnie pojawiają się na wyjazdach).

Dieta LOW FODMAP, a raczej obecnie dieta z elementami LOW FODMAP, bo przez pełen protokół przeszedłem dawno temu, pomogła mi się uporać z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego. Jestem na etapie wprowadzania kolejnych produktów. Kiedyś ząbek czosnku

potrafił zrujnować mój dzień. Jeśli też tak masz, zrób badania i zapisz się do dietetyka. Szkoda życia na wzdęcia, bóle brzucha i latanie do toalety. Zaburzona dysbioza w jelitach, SIBO, IMO, SIFO, IBS, choroby zapalne jelit, zaburzenia hormonalne, *Helicobacter pylori*, zbyt niska kwasowość żołądka, *Candida*, to tylko niektóre możliwe przyczyny. Sam do dzisiaj unikam jeszcze niektórych produktów, po których nadal czuję dyskomfort, ale jem surową cebulę z tatarskim i czuję się świetnie. Tak można żyć!

- ✓ **Piję 2,5l płynów, w tym wodę ze szkła każdego dnia** ☐ **zaczynam dzień od ciepłej wody z cytryną czy naparu z rumianku, później np. Cisowianka (co 2-3 miesiące zmieniam wodę, ponieważ wody różnią się od siebie zawartością składników mineralnych). Poza wodą napary ziołowe, imbir z cytryną czy zielona herbata.**
- ✓ **Espresso ok. 1h po śniadaniu i drugie około 13 -14:00. Kawa musi być czarna, mocna i aromatyczna.**

Kawa ma dwa oblicza, jeśli nie masz problemów z żołądkiem, wrzodami dwunastnicy, nie chorujesz na nadciśnienie czy nie jesteś w ciąży, kawa może się pojawić w Twojej codziennej rutynie. Regularne picie kawy podnosi tempo przemiany materii, poprawia krążenie krwi, wpływa pozytywnie na samopoczucie i wydolność fizyczną. Kawa jest świetnym źródłem przeciwutleniaczy. Unikaj kawy po godzinie 16:00.

- ✓ **Mleko krowie wyeliminowałem całkowicie w 2017r.**

Mleko szkodziło mi na wiele sposobów, laktoza powodowała wzdęcia, a kazeina była prawdopodobnie winowajcą zmian skórnych. Jakość mleka produkowanego przemysłowo też do mnie nie przemawia. Sery ze względu na histaminę również jem okazjonalnie, wręcz wcale, natomiast jadam jogurty owoce ze szkła, najczęściej jest to Rians naturalny z owocami, płatkami owsianymi i pestkami.

- ✓ **Piekę, grilluję, duszę, smażenie zarezerwowane jest tylko dla jajek (omlety, jajecznica, jajka sadzone).**
- ✓ **W różnych okresach, np. przy intensywnej aktywności, przemęczeniu, w czasie narażenia na stres i potencjalnego ryzyka pojawienia się problemów ze snem wprowadzam dodatkowe węglowodany, tj banany lub mix owoców (melon, grejpfrut, ananas) rano, po zielonym koktajlu a przed śniadaniem, lub wieczorem. Robię tzw. carb back loading. Owoce jem bez żadnych dodatków dla lepszego i szybszego trawienia. Wtedy też wprowadzam wieczorny posiłek z węglami dla lepszej regeneracji.**
- ✓ **Moja dieta jest i ma być rutynowa i monotonna.**

Czy to model dla każdego? Zdecydowanie nie, moim celem nie podbijać dopaminę hiper smacznymi posiłkami, pełnymi wzmacniaczy smaku. Im bardziej ustabilizowana jest moja dieta,

tym częściej dopamina jest stabilna i nienarażona na skoki, a moje zapotrzebowanie na dopaminę nie rośnie, bo nie jestem przebodźcowany, przez co nie mam rosnącej ochoty np. na słodczy czy inne przekąski.

- ✓ **Nie dojadam, nie robię wycieczek do lodówki, nie robię rund honorowych po obiedzie, czy kolacji, nie wpadam do domu i nie robię czyszczenia lodówki przed tym, aż pojawi się kolacja na stole ani nie zalegam na kanapie przed TV z pilotem i chipsami w ręce.**
- ✓ **Robię 30 pompek każdego dnia.**

Co daje mi i co może dać Tobie aktywność fizyczna? Przede wszystkim normalizuje poziomu cukru we krwi, podnosi tempo przemiany materii (nie myl z tym jak często chodzisz do toalety), zmniejsza ryzyko pojawienia się chorób sercowo-naczyniowych, obniża ciśnienie krwi, zapobiega osteoporozie, wpływa pozytywnie na gospodarkę hormonalną, czy wzmacnia układ odpornościowy. Potrzebujesz więcej argumentów? Jak tam Twoje libido? Jeśli musiałś/eś się zastanowić to znak, że nie jest najlepiej, więc nie siedź, zacznij od robienia kroków, jak dojdiesz do 10 tyś. dodaj 2-4x w tygodniu treningi. Ćwicz, jak lubisz: bieganie, rower, siłownia, joga, etc.

✓ **SŁABOŚCI?**

- o **Słodczy:** latem funkcjonują u mnie dobrej jakości lody ze sprawdzonego źródła (bez nabiału, zagęstników, konserwantów i syropów słodzących). W momentach największego zmęczenia wchodzi raz w tygodniu 3 gałki, zawsze w pucharku:) Lody są związane z największymi peakami zmęczeniowymi, są moimi cheat mealami. W warunkach mniejszego zmęczenia lody są raz na dwa tygodnie.
- o **Zero chipsów, żelek, batonów** - prosta zasada - wszystkie kolorowanki podbijają dopaminę o 50%, co naraża mnie na jej skoki, zwiększają moją podatność kupowania i częstszego jedzenia słodczy, a to osłabia moją energię, sposób myślenia i podejmowania decyzji.
- o **Sernik**- każdy jest w jakiś sposób uzależniony od słodkiego smaku, jak nie słodczy, to alkohol i na odwrót. Za dzieciaka jadłem ogromne ilości słodzonych produktów: Kubusie, jogurty, drożdżowe wypieki, wyroby piekarnicze, w zasadzie wszystko i dlatego też taka duża anemia pojawiła się w moich wynikach badań. Sernik w tym sezonie letnim zdarzył się 3-krotnie □ za każdym razem kiedy w głowie pojawiają mi się myśli - słodczy □ twardo je odganiam i idę zjeść białko □ wołowina w postaci steaka □ wtedy szybko mi tego typu pomysły przechodzą. Trudny jest tylko przez pierwszy miesiąc, potem myśli jest coraz mniej, aż odchodzą całkowicie. Ale! Będą wracały w momentach dużego stresu i zmęczenia, wtedy najbardziej Twoje ciało potrzebuje dobrej miski. Przykładowy "sernik", jeśli ma się pojawić w Twoim menu, to im wcześniej np. w porze lunchu czy drugiego śniadania □ tym lepiej. Twój

organizm musi mieć czas i szansę przepalić spożyte kilokalorie. Pamiętaj, to nie jest poza programem, ale wszystko, co jesz, jest posiłkiem. Był sernik, to zjedz mniejszą porcję posiłku zaplanowaną w tym czasie.

- o **Piwo alkoholowe** □ w ogóle, alkohol szkodzi zdrowiu, dodatkowo ma wpływ na obniżanie poziomu testosteronu i jest całkowicie wyeliminowane, ale! Zdarzają się crashe dopaminowe, w których poziom wypłukania jest duży np. po nagraniach, wywiadach, webinarach □ wtedy czasami ratuję formę na tu i teraz piwem 0% bezsmakowym, typu heineken. Zawsze używam narzędzi możliwych do użycia w danej sytuacji. To nie kwestia słabości, to kwestia wyboru i korzystania z możliwości jakie są dostępne w tym momencie.
- o **Podczas wyjazdów zagranicznych** zdarzają się średnio 2 Aperole spritz □ na cały wyjazd. Nie umiałam sobie życia alkoholem ani słodyszami. Na wyjazdach jem tylko, kiedy muszę. W domu jem po to, żeby mieć siłę i iść dalej.

MOJA SUPLEMENTACJA

Działanie	Nazwa	Dawkowanie	Link	Kody rabatowe
Źródło witamin, składników mineralnych, związków bioaktywnych i antyoksydantów. Booster energii, witalności, działanie przeciwzapalne.	Koktajl z alg	dawkowanie według etykiety: spirulina + chlorella z This is BIO® + green&fruits od Scitec + kreatyna + spermidyna, NMN, NAC, apigenina, ca-AKG, resweratrol, betaina HCL, kwas hialuronowy, kolagen. + napój kokosowy/ woda	https://thisisbio.pl/chlorella-100-organic-230tabl-this-is-bio/?fast_search=fs https://thisisbio.pl/spirulina-100-organic-110g/ https://thisisbio.pl/vita-green-s-fruits-600g-scitec/ https://olimpsport.com/pl/creatine-monohydrate-powder-550-2516	
Odgrywa kluczową rolę w wielu aspektach zdrowia, szczególnie w odniesieniu do skóry, oczu i stawów.	 Kwas hialuronowy	Zalecana dzienna porcja do 1 grama	https://www.hansensupplements.com/store/p/hyaluronic-acid-40g	



Chroni serce przed starzeniem się, obniża ciśnienie krwi.	 Spermidine	Zalecana dzienna porcja do 0,1 grama.	https://www.hansensupplements.com/store/p/spermidine-40g	
Przywraca prawidłowy poziomu stężenia wapnia we krwi. Pomaga wydłużyć życie i zdrowie oraz zmniejsza szereg problemów związanych z wiekiem w późniejszym życiu nawet o 40%.	 CaAKG	Zalecana dzienna porcja do 2 gramów (380mg Ca).	https://www.hansensupplements.com/store/p/caakg-50g	
Zwiększa poziom energii i wytrzymałość. Poprawia metabolizm, siłę mięśni, masę ciała, przyspieszyć wzrost włosów i paznokci, funkcje neurologiczne (poprawia ostrość) i replikację genów.	 NMN	Zalecana dzienna porcja do 1 grama.	https://www.hansensupplements.com/store/p/nmn-50g	
Wsparcie pracy wątroby	NAC	1 tab. ze Śniadaniem	https://aliness.pl/pl/p/NAC-N-Acetyl-L-Cysteine-490-mg-x-100-Vege-caps./236	
Oddziałuje na układ nerwowy i prowadzi do zwiększonej produkcji nowych neuronów. Działa pozytywnie na pamięć i koncentrację.	Apigeryna	1 tab. przed snem	https://www.naturawit.pl/product-pol-279-Swanson-Apigenin-50-mg-90-kapsulek.html?country=1143020003&utm_source=iai_ads&utm_medium=google_shopping	
	Herbatki: Liście Damiana Maca Żeń-szeń Rumianek	1/2 łyżeczki ziół zaparzyć i pić 3x dziennie Rano i po południu: Liście Damiana + Maca + Rumianek +	https://eherbata.pl/lisc-damiany-509.html https://eherbata.pl/maca-156.html https://eherbata.pl/zen-szen-07.html	



		Żeń-szeń Wieczorem: Liście Damiana + Maca + Rumianek	https://eherbata.pl/rumianek-1425.html	
--	--	---	---	--

STRUKTURA DIETY

KOKTAJL PORANNY	koktajl poranny: spirulina + chlorella z This is BIO® + green&fruits od Scitec + kreatyna + spermidyna, NMN, NAC, apigenina, ca-AKG, resweratrol, betaina HCL, kwas hialuronowy, kolagen. + napój kokosowy/ woda
ŚNIADANIE	białko + tłuszcze + warzywa np. sałatki z grillowanych warzyw, pasty z warzywami do pochrupania, jajecznica, muffiny jajeczne, omlety białko: ryba / mięso / jaja tłuszcze: olej kokosowy, olej lniany, olej z wiesiołka, masło klarowane, pestki dyni warzywa: roszponka, sałata, ogórki, cukinia, marchew, jarmuż
OBIAD	białko + tłuszcze + warzywa białko: ryba / mięso grillowane tłuszcze: olej kokosowy, olej lniany, olej z wiesiołka warzywa: marchew, pietruszka, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, seler, jarmuż; do 150 g dziennie: brokuł, cukinia, fasolka szparagowa
KOLACJA	białko + tłuszcze + warzywa np. sałatki z grillowanych warzyw, pasty z warzywami do pochrupania, jajecznica, muffiny jajeczne, omlety białko: ryba / mięso / jaja tłuszcze: olej kokosowy, olej lniany, olej z wiesiołka, masło klarowane, pestki dyni warzywa: roszponka, sałata, ogórki, cukinia, marchew, jarmuż

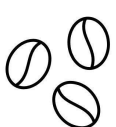


DIETA NA ETAPIE ROZSZERZANIA Z OGRANICZENIEM NIEKTÓRYCH FODMAP I HISTAMINY, PRZECIWZAPALNA

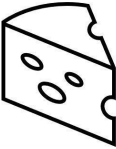
	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY W OGRANICZENIU	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
Tłuszcz 10–40 ml 	Na zimno: olej lniany, olej z wiesiołka, olej rydzowy, siemię lniane, pestki dyni, pestki słonecznika Smażenie, pieczenie, duszenie na: maśle klarowanym (krótka obróbka termiczna, oleju kokosowym, smalcu	Awokado, migdały	Wysoka zawartość FODMAP: orzechy nerkowca, pistacje Wysoka zawartość HISTAMINY: orzechy – wszystkie rodzaje, Tłuszcze utwardzone (uwodornione) oleje roślinne np. palmowy, olej rzepakowy, margaryny, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany,
Węglowodany 40–100 g 	Kasza jaglana, ryż basmati, parboiled, jaśminowy, dziki, czerwony, brązowy, makaron ryżowy, makaron kukurydziany, makaron gryczany, komosa ryżowa, amarantus, tapioka, batat, chleb gryczany/ jaglany/ ryżowy	Mogą nasilać uwalnianie HISTAMINY: ziemniaki	Zboża glutenowe – niedozwolone Zboża mogą nasilać dolegliwości, ponadto zawierają, substancje anty odżywcze takie jak: • kwas fitynowy • lektyny drażniące jelito, w tym gluten • inhibitory enzymów Mąka pszenna i wszelkie wyroby pszenne – makarony, pieczywo, wypieki itp. Chleb pszenny, żytni, mieszany, wieloziarnisty, Graham, kasza manna, kasza kuskus, bulgur, jęczmienna, ryż biały, seitan



Białko 150–200 g 	Mięso: indyk, kaczka, gęś, cielęcina, Ryby: dorsz, pstrąg, mintaj, morszczuk, łosoś, sandacz Jajka: kurze, przepiórcze	Wołowina	Wysoka zawartość HISTAMINY: wieprzowina, wysokoprzetworzone mięso, wędliny (zwłaszcza kiełbasy, szynka, bekon, salami, suche i parzone kiełbasy, parówki, kabanosy), podroby, wszystkie konserwy mięsne, wędzone ryby, makrela, sardynki, sum, anchois, śledź, tuńczyk, sardela, kawior, skorupiaki, krewetki, konserwy rybne, ryby marynowane (rolmopsy, matjasy, piklingi).
Warzywa 	Marchew, pietruszka, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, kielki, imbir, seler, jarmuż	Do 150g dziennie: brokuł, cukinia, fasolka szparagowa, Dobrze tolerowane do 100g dziennie: cebula, rzodkiewka, papryczki pardon, burak, kiszonki, pomidor, kalafior, kapusta	Wysoka zawartość FODMAP: czosnek, por, karczochy, szparagi, fasola, bób, groszek, soja, soczewica, ciecierzycza, grzyby, kukurydza, Wysoka zawartość HISTAMINY: bakłażan, grzyby, pieczarki, warzywa konserwowe, kukurydza, produkty fermentowane, szpinak, kapusta Rośliny strączkowe w tym soja, przetwory na bazie roślin strączkowych, wegańskie zamienniki mięsa na bazie roślin strączkowych, pasty ze strączków.
Owoce 	Borówki, jagody, rabarbar	Dobrze tolerowane do 150g dziennie: ananas, banan, maliny, truskawki, grejpfrut, melon, wiśnie, mango	Wysoka zawartość FODMAP: jabłka, gruszki, śliwki, morele, jeżyny, porzeczki, daktyle, figi, liczi, granat, nektarynki, brzoskwinie, rodzynki, arbuz Wysoka zawartość oraz wyzwalanie histaminy: cytrusy (pomarańcza, grejpfrut, cytryna, limonka, mandarynka), banan, kiwi, winogrono,

			owoce suszone, owoce w syropach i zalewach cukrowych
Napoje 	Dzień należy zacząć od szklanki wody mineralnej. 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, ziołowe (np. melisa, biała herbata, herbata roiboos).	Kategorycznie wyeliminuj alkohol, napoje gazowane (np. coca-cola), nektary, kompoty z cukrem, soki owocowe. Na tym etapie nawet minimalna ilość alkoholu może cofać postępy.
Kawa 	Dozwolone są 2 filiżanki dziennie. Wskazana jest kawa czarna lub ewentualnie z napojem 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 3h 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 o charakterze przeciwzapalnym stosuj: imbir, kardamon, mięta, szalwia, tymianek, bazylia, rozmaryn, lawenda, oregano, cząber, kozieradka, kminek, majeranek, pietruszka, koperek.	Do ewentualnego słodzenia używaj stewii, jednak nie za często. Do solenia używaj soli himalajskiej, kłodawskiej lub morskiej. Niewielkie ilości: curry, kurkuma	Wysokofruktozowy syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop daktylowy, melasa, miód, maltitol, laktoza, fruktoza Zabronione: kostki rosołowe, gotowe mieszanki przypraw zawierających w składzie glutaminian sodu oraz inne wzmacniacze smaku, kurkuma, cynamon, anyż, goździki, chilli, gotowe sosy. Sztuczne słodziki: aspartam,



			sukraloza, acesulfam-K.
Nabiał 		Jogurty kozie i owcze w szklanych opakowaniach	Nabiał – niedozwolony W szczególności unikaj nabiału zawierającego laktozę. Zwróć uwagę na skład każdego kupowanego produktu i sprawdź, czy nie zawiera dodatku mleka w proszku, laktozy lub białek mleka.

BADANIA KONTROLNE – PO 2 MIESIĄCACH

- ✓ Morfologia krwi z rozmazem
- ✓ Glukoza i insulina
- ✓ Lipidogram: cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy
- ✓ ALT, AST
- ✓ TSH, fT3, fT4
- ✓ Poziom wit.D
- ✓ Ferrytyna, żelazo
- ✓ CRP
- ✓ Kortyzol
- ✓ Kreatynina
- ✓ DAO