

STRATEGIA ADRIANA

Jeszcze kilka lat temu temat żywienia był dla mnie kompletnie nieistotny. Jadłem co chciałem. Był fast food, słodczyce, ziółka regularnie (wiemy jakie), wiecznie z nosem w telefonie albo lapku i żadnego pomysłu na regenerację. Koncentracja i skupienie leżało i to ono było motorem napędowym, żeby działać. Nie myślcie sobie, że wprowadzenie tego co znajduje się tu poniżej, było jak pstryknięcie palcami. Teraz wiem, dlaczego Sylwester i jego zespół dzielą wszystko na etapy. Jak już dojrzewasz do zmian i idziesz do Sports-Med po pomoc to często chcesz wszystko na już. Ale, ale nie tędy droga, mieć kolejny zryw na 2 tyg. i potem rzucić zaleceniami do kosza. Szkoda kasy i energii na kolejną porażkę. Oni wiedzą, co robią. W pełni oddałem się w ich ręce, zaufałem i co mam dzisiaj? Czuje się zajębiście, nadal pracuję nad sobą, bo jeszcze do mistrza mi brakuje, ale jestem na dobrej drodze. Mam mega energię, lepsze libido, śpię jak dziecko i chce mi się. Zwyczajnie mam ochotę pracować, żyć, działać, ale potrafię też odpuścić, wyluzować i zmienić otoczenie. Czego chceć więcej? Pani Kasia pomaga w domu, mam więcej czasu na kreatywną pracę, dla mojej pięknej Żony i Simby (mojego psa). Ty też możesz, ale nie siedź i nie gódź się na bylejakość.

RUTYNA PORANNA:

1. Rano staję na macie igłowej - spróbuj - pobudzenie maxx.
2. Łazienka - poranna toaleta.
3. Ubieram się, spacer z Simbą (moim psiakiem) 30 min bez telefonu + butelka wody w szkle.
4. Biorę zimny prysznic, nakładam kosmetyki od trychologa.
5. Wychodzę na taras z książką - 20 min czytania.
6. Rozciągam się z ćwiczeniami od fizjo - przeciwdziałanie na siedzący tryb życia.
7. Elementy ćwiczeń siłowych około 50 pompek.
8. Śniadanie od P. Kasi z diety Sports-Med + suplementy.
9. Później po około 1/2h siadam do najbardziej wymagających zadań.
10. Studio ☐ nagrania (jedzenie w szklanym pojemniku na resztę dnia).

RUTYNA WIECZORNA:

1. Kolację jem najpóźniej do 19.
2. Odkładam o 19 telefon.
3. Spędzam czas z moją żoną, np. spacer/sauna/film.
4. 20/21 spacer z Simbą bez telefonu.
5. Biorę kąpiel przy świeczkach.
6. Czytam książki.
7. 21:00 zakładam okulary eyeshield.



PONIŻEJ ZASADNICZE ELEMENTY MOJEJ DIETY

GLÓWNE ZAŁOŻENIA:

- ✓ Zmiany wprowadzałem stopniowo. **Zaczynaliśmy od diety ograniczeniem produktów z wysoką zawartością histaminy (okazało się, że mam jej nietolerancję) i FODMAP**, natomiast z tego co wiem, nie był to klasyczny protokół, miało to ograniczyć moje dolegliwości. **Dieta była i jest skrojona na moje potrzeby a składniki dopasowane do mojej tolerancji.** Tu moja rada, pamiętajcie, że to, co powoduje u Was dyskomfort, nie musi go wywołać u kogoś innego i odwrotnie, mimo że teoretycznie macie ten sam problem zdrowotny. Obserwujcie się i reakcje swojego organizmu na dany składnik a Wasza współpraca z ciałem i ze specjalistą wejdzie na wyższy level.
- ✓ Poza odpowiednio skomponowaną dietą pojawiło się **wsparcie suplementacyjne**, w pierwszym etapie ukierunkowane na wyrównanie niedoborów, wsparcie wątroby, układu nerwowego, odporności, trawienia i wchłaniania, kondycji jelit oraz stanu mikroflory.
- ✓ Kolejny etap to była **praca nad nawykami, pojawienie się managera domu (Pani Kasi) i zmiany w suplementacji**, które były ukierunkowane na regenerację, skupienie, lepszy nastrój. Moje rutyny nabierały mocy. Nie oszukujmy się, nie wprowadziliśmy wszystkiego od razu z dnia na dzień, to przytłoczyłoby mnie i przygniotło, zamiast pomóc.
- ✓ W międzyczasie **stałe robiliśmy diagnostykę**, co dla mnie nie jest proste, zdradzam Wam mój sekret, nie znoszę igieł, ale znałem powody, wiedziałem od specjalistów, dlaczego są ważne, więc badałem się i badam, bo wiem, że to jedyna opcja na to, żeby znaleźć najlepsze rozwiązania, a nie działać objawowo na zasadzie łatania dziury, która za chwilę znowu stanie się niebezpieczną jamą.
- ✓ **Dowiedziałem się kilku ciekawych rzeczy o sobie**, między innymi, że mam jakąś popularną ponoć wadę genu, który jak mówi fachowo Sylwester, odpowiada za metylację. Czymkolwiek ona jest (bo przecież nie muszę tego wiedzieć), to ważne, że dzięki suplementacji i tu kolejne mądre słowo zmetylowanych form witamin z grupy B czuje się świetnie a mój mózg śmiga na pełnych obrotach. Inną nowością była konieczność poprawienia gospodarki hormonalnej, lipidowej, usunięcie bakterii z żołądka czy pierwotniaka, którego dostałem w prezencie od mojego pieska (Simba, musiałeś...?). Jeśli jak ja kochacie zwierzaki, macie kota lub psa, to tak jak dbacie o niego tak i badajcie siebie na wszelkiego rodzaju możliwe pasożyty. Myślę, że nikt nie chce być okradany ze zdrowia, dobrego samopoczucia czy składników odżywczych, które dostarcza sobie warz z dietą, czy supłami.



✓ **Moja dieta obecnie**

- o ograniczenie produktów wysokohistaminowych -po woli rozszerzamy dietę
- o ograniczenie FODMAP
- o pilnuję płynów - piję mało, ale często
- o rano woda
- o koktajl poranny:
https://thisisbio.pl/chlorella-100-organic-110g-this-is-bio-/?gad=1&gclid=CjwKCAjwrranBhAEEiwAzbhNtZwHFrMGdZ8hb9ek2S5Y1YZXiYaRD_7l3r7uToD49a7JxKITHcY01xoCJkcQAvD_BwE
<https://thisisbio.pl/spirulina-100-organic-110g/>
<https://thisisbio.pl/vita-greens-fruits-600g-scitec/>
dawkowanie wg. etykiety
+olej z wiesiołka łyżeczka
+napój kokosowy
+100g borówek/jagód (tylko w dni treningowe) jeśli jest rano trening ok. 20-30 min przed treningiem
- o śniadanie to głównie jajka na różne sposoby z dodatkiem warzyw, ryba lub mięso z warzywami czy też tatar
- o obiad to głównie wołowina, drób i ryby z warzywami
- o kolacja to kasza, ryż, makaron bezglutenowy z warzywami

- ✓ **Wyjazdy i przemęczenie:** tutaj pozwalam sobie na zjedzenie na mieście, najczęściej jest to tatar i steak z warzywami i pieczonymi ziemniaczkami, to mój comfort food. Jeśli nocuję w hotelu, na śniadanie wybieram wszelkiego rodzaju omlety i jajka sadzone z dodatkiem warzyw. Już mnie nie ciągnie do słodkiego, a każdy grzech skutkuje gorszym samopoczuciem kolejnego dnia, tak więc jak mam wybierać zajełście się czuć czy dla 5 minut przyjemności rujnować sobie kolejny dzień, wybieram świadomie to pierwsze.

- ✓ **Używam:** kołdry obciążeniowej, żarówek i okularów eyeshield (kod SM5), szklanych butelek i opakowań na żywność.

- ✓ **Moje must have - manager domu** - jeśli musisz martwić się o pranie, sprzątanie i gotowanie, to wyobraź sobie, jaki to luksus i oszczędność czasu kiedy jedyne co musisz to zjeść przygotowane dla Ciebie posiłki, ubrudzić się i narobić bałaganu. Pamiętaj, jak dużo ta osoba robi dla Ciebie i docień jej wysiłek.

✓ **Przedemną:**

- o lodowe kąpiele
- o nauka technik oddychania
- o większe ograniczenie telefonu
- o stopniowe rozszerzanie diety
- o zmiana rutyny wieczornej - kąpiel ostatnim punktem dnia przed spaniem

SUPLEMENTACJA

Działanie	Nazwa	Dawkowanie	Link	Kody rabatowe
Detoksykacja, działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i przeciwdrobnoustrojowe. Wspiera gospodarkę węglowodanową.	Berberyna	2 tab. do obiadu przez 2 miesiące	https://aliness.pl/pl/p/Berberine-Sulphate-99-400-mg-x-60-vege-caps/241	sportsmed
Wsparcie układu hormonalnego.	Palma Sabalowa	1 tab. do śniadania	https://gemini.pl/swanson-sa-w-palmetto-palma-sabalowa-250-kapsulek-0051958	
Ośłona śluzówki żołądka, wspomaganie trawienia.	Mastika	2 tab. do śniadania (stosować przez 6 tygodni)	https://aliness.pl/pl/p/Mastika%2C-sproszkowana-zywic-a-Pistacia-lentiscus-500mg-x-60-Vege-caps./399	sportsmed
Energia, układ nerwowy, stres, neuroprzebieżniki.	Neuroadapt	1 tab. po śniadaniu i 1 tab. po kolacji	https://supphelp.pl/pl/p/NEUROadapt-adaptogeny/111	
Poprawa pracy mózgu, układu nerwowego.	Lion's mane	1 tab. rano ze śniadaniem	https://aliness.pl/pl/p/Lions-Mane-ekstrakt-4020%2C-400mg-x-90-Vege-caps./418	sportsmed
Poprawa pracy mózgu, układu nerwowego.	Huperzine A	1 tab. rano ze śniadaniem	https://aliness.pl/pl/p/Huperzyna-A-200-g-x-90-Vege-tabs/358	sportsmed
Wsparcie układu nerwowego, produkcji neuroprzebieżników.	CDP Choline	1 kapsułka do śniadania	https://www.muscle-zone.pl/cholina/citicoline-cdp-choline-250mg-120-kaps	
Regulacja nastroju, redukcja poziomu stresu, pozytywny wpływ na aktywność mózgu, wsparcie układu nerwowego	L-theanine	1 tab. do kawy	https://aliness.pl/pl/p/L-Theanine-200-mg-x-100-Vege-caps./266	sportsmed



Energia, układ nerwowy, stres, metabolizm węglowodanów i tłuszczów, skóra, odporność.	B-complex	1 tab. z obiadem	https://aliness.pl/pl/p/Witamina-B-Complex-B-50-Methyl-TMG-PLUS/232	sportsmed
Wsparcie funkcjonowania układu nerwowego.	Kreatyna	5 g po śniadaniu wymieszać z wodą	https://www.trec.pl/creatine-100.html	
Odporność, wsparcie pracy mózgu i układu nerwowego.	Nokleotydy - Nucleosin	1 tab. rano ze śniadaniem i 1 tab. wieczorem z kolacją, łącznie 2 tabletki	https://norsapharma.com/sklep/produkt/nucleozin-complete/?gclid=Cj0KCQjwl8anBhCFARIsAKbbpyTi4lxC7gmD9KuO5vr8KILXMsMV-QDkElDmOHwffPX1obdB8ESX6DcaAuUPEALw_wcB	
Odporność, gospodarka hormonalna, wyrównanie niedoborów. Wsparcie pracy mózgu i układu krwionośnego.	Omega 3 z Wit. D	1 tab. z kolacją	https://aliness.pl/pl/p/Omega-DHA-300-mg-z-alg-D3-200OIU/476	sportsmed
Poprawa składu mikroflory, odporności i kondycji jelit	Proteinbiotic	1 porcja do koktajlu porannego	https://naturescience.eu/produkt/proteinbiotic/	

STRUKTURA DIETY

KOKTAJL PORANNY	Koktajl poranny: https://thisisbio.pl/chlorella-100-organic-110g-this-is-bio-/?gad=1&gclid=CjwKCAjwrranBhAEIiwAzbhNtZwHFrMGdZ8hb9ek2S5Y1YZXiYaRD_7l3r7uToD49a7JxKlTHcY01xoCJkcQAvD_BwE https://thisisbio.pl/spirulina-100-organic-110g/ https://thisisbio.pl/vita-greens-fruits-600g-scitec/ + probiotyk: https://naturescience.eu/produkt/proteinbiotic/ + olej z wiesiołka łyżeczka + napój kokosowy + 100g borówek/ jagód (tylko w dni treningowe) jeśli jest rano trening ok 20-30 min przed treningiem
------------------------	--



KOKTAJL POTRENINGOWY do 30 min po treningu	węglowodany + białko np. napój roślinny migdałowy/ kokosowy + owoce do 150 g (borówki, jagody) + białko (EXTENSOR Izolat 97) do 30 min po treningu
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, dynia, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, seler, jarmuż; do 150 g dziennie: brokuł, cukinia, fasolka szparagowa
KOLACJA	węglowodany + warzywa/ owoce + dodatek tłuszczu + pestki/ nasiona np. kasze/ ryż/ makarony z warzywami lub owocami, grillowane warzywa, sałatki, placki, kaszotto, owsianka węglowodany do 150g: kasza jaglana, makaron ryżowy, makaron gryczany, ryż parboiled, ryż brązowy, ryż dziki, amarantus, bataty warzywa / owoce: marchew, pietruszka, dynia, ogórek świeży, szczypiorek, rzepa, kalarepa, koperek, sałata, roszponka, rukola, pasternak, pędy bambusa, seler, jarmuż; do 150 g dziennie: brokuł, cukinia, fasolka szparagowa/ borówki, jagody,



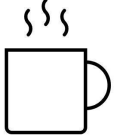
DIETA Z OGRANICZENIEM FODMAP I HISTAMINY, PRZECIWZAPALNA

	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	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. 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

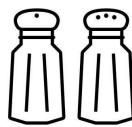


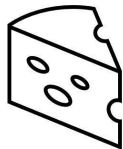
Białko 150–200 g 	Mięso: indyk, kaczka, gęś, cielęcina, Ryby: dorsz, pstrąg, mintaj, morszczuk, łosoś, sandacz Jajka: kurze, przepiórcze	Wołowina	Wysoka zawartość HISTAMINY: wieprzowina, wysokoprzetworzone mięso, wędliny (zwłaszcza kiełbasy, szynka, bekon, salami, suche i parzone kiełbasy, parówki, kabanosy), 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, kiełki, imbir, seler, jarmuż, dynia	Do 150 g dziennie: brokuł, cukinia, fasolka szparagowa, awokado, 1-2 x w tygodniu: kiszony ogórek	Wysoka zawartość FODMAP: czosnek, cebula, por, karczochy, szparagi, rzodkiewka, fasola, bób, groszek, soja, soczewica, ciecierzycy, buraki, kalafior, kapusta, grzyby, kukurydza Wysoka zawartość HISTAMINY: bakłażan, grzyby, pieczarki, warzywa konserwowe, kukurydza, kiszonki, produkty fermentowane, papryka, pomidor, 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	Do 50g: mango, ananas, banan Owoce z wysokim indeksem glikemicznym ostrożnie: melon, wiśnie, mango	Wysoka zawartość FODMAP: jabłka, gruszki, śliwki, morele, jeżyny, porzeczki, daktyle, figi, grejpfrut, liczi, granat, nektarynki, brzoskwinie, rodzynki, arbuz Wysoka zawartość oraz wyzwalanie histaminy: cytrusy (pomarańcza, grejpfrut, cytryna, limonka, mandarynka), banan i ananas w większych ilościach, kiwi, winogrono, truskawki 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 	Dozwolona jest 1 filiżanka 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/ zabielaaczem, 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	Wysokofruktozowy syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop daktylowy, melasa, miód, maltitol, laktoza, fruktoza Zabronione: kostki rosółowe, 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 			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

- ✓ 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