



---

# OSIEM

---

# KROKÓW

---

# DO ZDROWIA

Monika Kowalska  
Anna Majchrowska



# Witaj!

Tutaj Ania i Monika - siostry. Pomimo, że z wyglądu jak i charakteru jesteście zupełnie różne i dzieli nas 400 km, to pasje mamy wspólne. Kochamy sport, ruch, aktywność, zdrowe odżywianie i wszelkie tematy z nim związane. Jeżeli sięgnęłaś po tego e-booka, to zapewne szukasz sposobu i motywacji do zmian.

Bardzo dobrze, że jesteś tutaj z nami!

Czasem wystarczy zacząć od małych, prostych kroków, żeby osiągnąć to czego pragniesz. Chcemy pokazać Ci, że zmiana stylu życia wcale nie musi być straszna. :)

Trzymamy za Ciebie kciuki!

*Ania i  
Monika*





**"Nie da się być zdrowym stosując ten sam styl życia, jedzenia, który doprowadził do utraty zdrowia."**

Cieężko nie zgodzić się z powyższym. Nie da się funkcjonować w ten sam sposób i oczekiwać zmiany. Czasem musimy dokonać radykalnych kroków, a czasem wystarczy zamienić kilka produktów, inaczej podejść do samego odżywiania i jedzenia.

Na czym więc skupić się na samym początku?

# KROK 1

## ZMIANA ŻYWIENIA

- ODSTAW CUKIER I SŁODYCZE

Jest to chyba jeden z najtrudniejszych podpunktów, ale też jeden z ważniejszych. Słodycze nie dają nam nic poza walorami smakowymi. Nie mają żadnych wartości odżywczych, za to całą masę pustych kalorii.

Do czego może doprowadzić nadmierne spożywanie słodyczy poza nadwagą i otyłością? Do insulinooproności, cukrzycy, zaburzeń hormonalnych, nadciśnienia, wzrostu cholesterolu i trójglicerydów, , zaburzeń pracy jelit, wzdęć, refluksu, zgagi, skoków cukru we krwi co doprowadza do senności, rozdrażnienia, apatii.



- WYELIMINUJ PSZENICĘ I MLEKO ZE SWOJEGO ŻYWIENIA

Pszenica jest obecnie jednym z bardziej modyfikowanych zbóż. Bardzo wiele osób nie toleruje pszenicy, mimo, że nie odczuwa bezpośrednich dolegliwości. Jednak bardzo często pojawia się późna odpowiedź autoimmunologiczna. Nie łączymy wtedy tego faktu ze zjedzeniem produktu pszennego.

Czy trzeba odstawić cały gluten? Nie, chyba, że cierpisz na celiakię lub nietolerancję glutenu. Wtedy odstawienie wszystkich produktów zawierających gluten jest jak najbardziej uzasadnione.

Mleko zawiera obce białko - kazeinę, która może przyczyniać się do przewlekłego kataru, kaszlu. Wypijanie dużej ilości mleka nasila stan zapalny, co za tym idzie zaostrzają się choroby autoimmunologiczne. Z wiekiem tracimy enzym trawiący laktozę znajdującą się w mleku. Stąd u niektórych osób pojawiają się problemy jelitowe po wypiciu mleka.

- ZREZYGNUJ Z PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI

Czyli m.in kolorowych, słodkich napoju, napoju gazowanych, chipsów, margaryny, krakersów, paluszków, gotowych dań, zup instant, fast foodów.

Żywność przetworzona ma znikomą wartość odżywczą, a dostarcza sporą ilość cukru, soli, tłuszczu . Żywność wysoko przetworzona przyczynia się do wzrostu masy ciała i pogorszenia stanu zdrowia.

- SPOŻYWAJ NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3

Powinny pojawiać się codziennie w naszej diecie. Mają działanie przeciwzapalne, co wpływa korzystnie na wiele chorób m.in. insulinooporność, cukrzyca, Hashimoto, choroby układu sercowo- naczyniowego. Niedobór omega 3, szczególnie EPA i DHA upośledza czynności fizjologiczne wielu narządów m.in serca, wątroby czy nerek. Najlepsze źródła kwasów omega 3 to: tłuste ryby morskie tj. halibut, łosoś, śledź, dorsz, makrela, sardynki, owoce morza, olej lniany, orzechy włoskie. Jeżeli nasza dieta jest uboga w te produkty, warto włączyć codzienną suplementację.



- ZADBAJ O DUŻĄ ILOŚĆ ŚWIEŻYCH WARZYW I UMIARKOWANĄ ILOŚĆ OWOCÓW

Warzywa i owoce dostarczają nam witamin i składników mineralnych niezbędnych do funkcjonowania organizmu. Dlaczego zatem dobrze byłoby gdyby warzywa znajdowały się znacznie częściej na talerzu niż owoce? Ponieważ owoce zawierają w sobie cukier, który spożywany w nadmiarze (mimo, że z owoców) nie będzie nam służył.

- ZADBAJ O ODPOWIEDNI POZIOM WIT D3

Witamina D3 może wspomóc leczenie wielu chorób m.in nadciśnienia, osteoporozy, chorób autoimmunologicznych, depresji, chorób jelit. Witamina D3 syntezowana jest ze słońca. Niestety w naszej szerokości geograficznej nie mamy zbyt wielu słonecznych dni. Dodatkowo wtedy kiedy najlepiej wystawić się na światło słoneczne -zazwyczaj jesteśmy w pracy. Dlatego witamina D3 jest witaminą, którą powinniśmy suplementować cały rok- latem jedynie zmniejszać ilość jednostek. Należy też wspomnieć, że witamina D3 wzmacnia układ odpornościowy, przez co umożliwia mu skuteczną walkę z wirusami.

# ZADANIE DLA CIEBIE

Przez najbliższy tydzień zrób zapiski produktów, które jadłeś i piłeś. Zapisz godzinę spożycia każdego produktu oraz jego ilość. Wystarczy zwykła kartka papieru.

Przy analizie weź pod uwagę następujące rzeczy:

- ile posiłków dziennie jadam najczęściej? policz każdy dzień i sprawdź
- w jakich godzinach jadam?
- który posiłek jest największy?
- co piję, ile piję i czy to ma kalorie/cukier? ile słodzę? jakiego mleka używam do kawy?
- ile dziennie jem porcji warzyw?
- ile jem dziennie porcji owoców?
- jak często sięgam po napoje czy w ogóle ich nie ma w mojej diecie?
- ile wypijam alkoholu w ciągu tygodnia/miesiąca? czy przypadkiem wtedy nie jesz dużo/za dużo (chipsy, krakersy, orzechy, sery itd?)
- jak często jadam słodyczne, ile one mają kalorii w ujęciu tygodniowym?



- w jakich okolicznościach je jem np. po obiedzie, na 2 śniadanie?
- czy jadam pełne zbilansowane posiłki czy ciągle coś skubię, podjadam?
- ile posiłków przygotowuję samodzielnie, a ile kupuję?
- gdzie jadam posiłki? przed telewizorem, komputerem?
- jakie produkty dominują w mojej diecie?
- co jest na ten moment największym problemem? to że ciągle jem w restauracji czy to, że codziennie zjadam 3 batoniki i wypijam 1 l coli? a może to, że codziennie w mojej diecie są batoniki/bułki/pączki?
- po jakich produktach lub posiłkach czuję senność/wzdęcie/głód itd?

Dzienniczek żywieniowy naprawdę jest w stanie dać Ci dużą wiedzę o tym w jaki sposób wygląda Twoja dieta. Bez czarowania się, bez udawania, bez myślenia, że jest lepiej niż jest. Wystarczy tylko sumiennie go wypełniać podając jak najwięcej informacji. Następnie wygospodarować 10-20 minut na analizę. Dzięki niej już możesz skupić się na tym co jest do poprawy.





# KROK 2

## ILOŚĆ POSIŁKÓW

Jeżeli myślisz tutaj o spożywaniu 5 posiłków w ciągu dnia, to Cię zaskoczymy. Jedzenie małych porcji, a częściej jest mitem. Wbrew pozorom u większości osób dużo lepiej sprawdzi się wydłużenie przerw między posiłkami i zmniejszenie ich ilości do 3-4. Wydłużenie przerw stabilizuje nam poziom glukozy i insuliny we krwi, dzięki czemu nie powinniśmy odczuwać jej skoków.

Jaki zatem powinien być odstęp między posiłkami?

Najlepiej gdyby wynosił około 3-4 godzin. Z czego ostatni posiłek powinien być zjedzony minimum 3 godziny przed snem.

Przykładowo: jeżeli śniadanie jesz o godzinie 8:00 to drugie śniadanie mogłoby być o godzinie 12:00, obiad o 16:00, kolacja 20:00 (jeżeli kładziesz się spać około godziny 23:00). Wiadomo, że ilość posiłków jest kwestią indywidualną i zależy chociażby od trybu dnia czy stanu zdrowia. Należy pamiętać, że wszystko co ma smak jest posiłkiem (tak, jeden cukierek czy kawa z mlekiem też ;) ) i jeżeli często zdarza nam się podjadać, to doprowadzamy do ciągłych wahań cukru we krwi.

Co może znaleźć się pomiędzy posiłkami? Woda! Ewentualnie kawa czarna bez cukru i niesłodzone herbatki ziołowe.

# ZADANIE DLA CIEBIE

Jeżeli do tej pory jadłeś nieregularnie, spróbuj zmienić swoje podejście do jedzenia. Trzymaj się odstępów między posiłkami- nie podjadaj!

Daj organizmowi kilka dni na przestawienie się. Jeżeli czujesz się głodny, ciągnie Cię do słodczy, zerknij czy porcje Twoich posiłków nie są za małe i czy aby na pewno jesz odżywczo.





Monika Kowalska  
DIETETYK KLINICZNY

DIEIICA  
Anna Majchrowska



# KROK 3

## NAWODNIENIE

Wypijanie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i funkcjonowaniu naszego organizmu.

- wspomaga trawienie, popijaj ją przez cały dzień, najlepiej mieć butelkę zawsze pod ręką
- gdy odczuwasz pragnienie to znak, że jesteś już odwodniony. Już 1% odwodnienia może powodować u Ciebie zmęczenie, rozdrażnienie, brak energii czy brak koncentracji
- bardzo często mylimy głód z pragnieniem. Mamy ochotę na przekąski i słodczyce a tak naprawdę może to być oznaka odwodnienia. Wypij szklanekę wody, odczekaj chwilę, jeżeli głód ustąpi oznacza, że było to pragnienie a nie głód
- woda gazowana jest ok. Jeżeli ją lubisz, możesz pić ją tak samo jak wodę niegazowaną. Jednak muszą uważać na nią osoby z wrzodami żołądka, podrażnioną śluzówką, stanami zapalnymi żołądka i jelit



- wody o wysokiej zawartości minerałów są ok. Mineralizacja w przedziale 1500-2000 mg/l wody jest ok dla wątroby oraz nerek. Jedynie dzieci do 3 lat i osoby starsze powinny na takie wody uważać i stosować raczej te o mniejszej mineralizacji
- czytaj etykiety! Wybieraj wody niesmakowe, niedosłodzane. Możesz sam dodać kawałki owoców, mięty czy ogórka żeby zaspokoić pragnienie.

Powinniśmy wypijać minimum 1,5 litra wody w ciągu dnia. Jest to oczywiście zmienne bo zależy też od pory roku, aktywności, temperatury powietrza czy naszych indywidualnych potrzeb.

# ZADANIE DLA CIEBIE

Zapisz ile wody wypiełeś w ciągu dnia. Zaczynij już od teraz! Skup się na około trzech dniach- już wtedy będzie wiadomo czy było jej za mało.

Jeżeli masz problem z wypijaniem odpowiedniej ilości możesz zainstalować aplikację na telefon przypominającą o picciu wody, ustawić przypomnienie czy postawić butelkę z wodą gdzieś blisko siebie, żeby mieć ją zawsze pod ręką.



# KROK 4

## AKTYWNOŚĆ

Tak naprawdę dieta, aktywność fizyczna i sen powinny iść ze sobą w parze. Tylko wtedy możemy w pełni cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Niestety teraźniejszość nie sprzyja naszej aktywności- wszędzie jeździmy samochodem, zamiast schodami jeździmy windą, poruszamy się rowerami czy hulajnogami elektrycznymi, zamiast się spotkać - rozmawiamy przez telefon lub Messenger.

Dodatkowo ostatnie wydarzenia nie sprzyjają nam w ogóle w dbaniu o nasze zdrowie a zarazem odporność. Kiedyś ludzie byli bardziej aktywni wykonując chociażby swoje podstawowe czynności domowe.

Ruch, każdy, szczególnie ten na świeżym powietrzu będzie działał na nas jak lekarstwo!

Widzimy, że większość osób wciąż szuka wymówek.

- Nie mam czasu, bo jestem taki zabiegany- a zastanów się ile z tego zabieganego czasu spędzasz na oglądaniu mediów społecznościowych,
- Nie mam warunków- nie musisz mieć spacer też będzie wspaniałą alternatywą,

- Nie mam kiedy- mówi się, że jak nam na czymś zależy to znajdziemy sposób, jak nie, to znajdziemy wymówkę. Zgadza się z tym w pełni.

Chodzi o to, żeby tą dzienną aktywność wpisać w swój plan dnia a nie traktować jej jako dodatek.

Nie możesz wykonywać jakiegoś ćwiczenia- znajdź inne, które będzie Ci służyło.

Tu nie chodzi o to, że Twój wygląd i sylwetka się poprawi (choć na pewno tak będzie ) ale tu chodzi głównie o Twoje zdrowie!

Korzyści z aktywności jest znacznie więcej niż tylko redukcja nadprogramowych kilogramów:

- Zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej. Jeśli odchudzasz się w nieracjonalny sposób, czyli np. urządzasz sobie głodówki i nie ćwiczysz, to nie tylko pozbywasz się tłuszczu, ale również mięśni – są coraz słabsze
- Poprawa gospodarki lipidowej. Chodzi tu głównie o cholesterol. Jego parametry znacznie się poprawiają



- Poprawa gospodarki węglowodanowej. Głównym zaburzeniem gospodarki węglowodanowej jest cukrzyca. Trzustka, która produkuje insulinę m.in. dzięki aktywności fizycznej działa prawidłowo, co jest bardzo ważne dla naszego organizmu. Poziom cukru również jest w normie.
- Zwiększenie wydolności organizmu. Wydolność to nic innego jak zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego, który wykonany jest bez większych zaburzeń homeostazy, poza tym zmęczenie jest mniejsze niż u osoby mniej wydolnej. Wydolność ma duży wpływ na poziom aktywności ruchowej.
- Obniżenie ciśnienia tętniczego. Optymalne ciśnienie 120/80 mm Hg. Zwykle osoby, które ćwiczą regularnie mają niższe ciśnienie krwi
- Zmniejszenie napięcia i stresu
- Poprawa stanu zdrowia. Lepiej się czujesz. Masz więcej siły i energii, Twoje ciało staje się coraz zgrabniejsze, nabierasz mięśni oraz masz lepszy nastrój. Jesteś dotleniony. Lepiej Ci się śpi.
- Wzrost odporności. Twój organizm jest nie tylko coraz bardziej silny na zewnątrz, ale i wewnątrz. Silny organizm rzadziej choruje.
- Poprawa samopoczucia. Hormony szczęścia, czyli endorfiny szaleją w Twoim ciele. Jesteś bardziej uśmiechnięty i radosny.

# ZADANIE DLA CIEBIE

Na końcu tego e-booka masz od nas w prezencie tabelę aktywności. Zapisz ile robiłeś kroków w ciągu dnia, czy miałeś jakiś trening, czy udało się zrobić jakąś spontaniczną aktywność.

Zachęcamy Cię mocno do dołączenia ruchu w Twój tryb dnia. Same przy spotkaniach w gabinecie z pacjentami, widzimy, że osoby, które włączyły treningi osiągają lepsze rezultaty.

Nie musisz i wręcz nie powinieś robić mocnych i bardzo intensywnych treningów jeżeli dopiero zaczynasz. Zacznij od spacerów, może marsz z kijami, basen lub rower?

Pamiętaj, to wszystko przybliży Cię do upragnionego celu i do poprawy zdrowia!







# KROK 5


## SEN

Sen odgrywa ogromną rolę jeżeli zależy nam na redukcji wagi! Niska jakość snu i krótki czas jego trwania nie sprzyja odchudzaniu.

Osoby śpiące mniej niż 7,5 h w ciągu doby jedzą o 100 kcal więcej. Może wydawać się mało, jednak jak dodamy do siebie 7 dni i pomnożymy razy 10 tygodni to otrzymujemy 7000 kcal. - właśnie tyle potrzeba żeby przybrać 1kg. W ciągu roku więc dokładamy sobie około 4kg! Tylko i wyłącznie przez to, że nie śpimy dobrze!

Mniej snu wiąże się zazwyczaj z wyższym poziomem BMI. Osoby śpiące powyżej 8 h odnoszą lepsze o 25% rezultaty jeżeli chodzi o spadek wagi niż osoby śpiące około 5 godzin.

U osób śpiących mniej godzin wykazano większe stężenie greliny a mniejsze leptyny -wpływają one na gorsze odczuwanie sytości, co za tym idzie sięgamy częściej po jedzenie.

Jak widzisz, poprawa jakości snu może bardzo pozytywnie wpłynąć na Twoją sylwetkę! 

**„Sen jest to skracanie sobie  
życia w tym celu, aby je  
wydłużyć.” –  
Tadeusz Kotarbiński**

# KROK 6

## REGENERACJA I KONTAKT Z NATURĄ

Nasz styl życia w obecnych czasach nie sprzyja odpoczynkowi. Jesteśmy ciągle w biegu, nie mamy czasu dla siebie, na relaks. U większości osób doba wydaje się za krótka, bo mamy tak wiele do zrobienia. Zapominamy o tym, że w naszym życiu wszystko musi być w równowadze. Musi być czas na aktywność, na pracę ale i czas na regenerację. Musimy pamiętać, że w naszym organizmie powinien być balans, między aktywnością a odpoczynkiem.

Jeżeli jesteś osobą która w większości cały czas gdzieś biegnie, brakuje jej czasu na wszystko, musisz pamiętać, że organizm nie będzie funkcjonował prawidłowo. Postaraj się każdego dnia znaleźć chociaż krótką chwilę na regenerację. Niech to będzie medytacja, spacer, czytanie książki, zabawa z psem. Cokolwiek co cię odpręży.



Same też łapiemy się na tym, że doba dla nas jest za krótka. Bardzo często zakładamy sobie zbyt wiele rzeczy do zrobienia w ciągu dnia. Przez to cały czas gdzieś biegniemy, brakuje nam czasu na regenerację, bo cały czas jest coś do zrobienia. Nakłada się to na to, że jesteśmy sfrustrowane, jeżeli nie uda nam się czegoś wykonać. W pewnym momencie trzeba odpuścić. Nie przejmować się jeżeli nie wszystko uda nam się wykonać.

Należy pamiętać, aby codziennie znaleźć chociażby małą, krótką chwilę dla siebie.

Dlaczego zadbać o kontakt z naturą i wystawianie się na światło dzienne?

Człowiek potrzebuje odpowiedniej dawki światła o różnych porach dnia - dzięki temu lepiej śpi, cieszy się lepszym samopoczuciem, ma zdrowsze oczy, a nawet chudnie.

Światło słoneczne jest świetnym regulatorem hormonalnym. Jest nadrzędnym czynnikiem warunkującym właściwy metabolizm i równowagę hormonalną w ustroju. Światło słoneczne uaktywnia serotoninę, jeden z głównych neurotransmiterów w układzie nerwowym. Poprzez to poprawia nastrój i powoduje dobre samopoczucie.

Odpowiada za nasz rytm dobowy, reguluje nasz zegar biologiczny.

Dlatego, jeżeli masz możliwość, idź do pracy pieszo, jedź rowerem, zrób sobie krótką przerwę i wyjdź na spacer. Chociażby miało to być tylko 5 min. Korzystaj z mocy promieni słonecznych dla swojego zdrowia!





# KROK 7

## 80/20

Wyznajesz zasadę wszystko albo nic?

Czyli jak przechodzisz na "dieta" to nie pozwalasz sobie na żadne odstępstwa bo masz wyrzuty sumienia?

Niby fajnie, tylko zastanów się teraz na spokojnie jak długo udało Ci się wytrwać w takim schemacie?

Uwierz nam, możesz sobie raz na jakiś czas pozwolić na coś "innego", "zakazanego".

Tak jak nie schudniesz od jednej sałatki, tak nie powinieneś przytyć od jednego loda.

Nasze żywienie też tak wygląda. Normalnie zwracamy uwagę na to co jemy. Na to, żeby były to produkty wartościowe i odżywcze, natomiast nie mamy też wyrzutów sumienia jak od czasu do czasu zjemy kawałek ciasta czy lody.

Na tym właśnie polega zasada 80/20. Jeżeli 80% naszych posiłków w tygodniu to zdrowe, racjonalne jedzenie, to te 20% może być "odstępstwem" od normy.

Zmianą nawyków żywieniowych i pozwalaniem sobie na jakieś małe odstępstwa od czasu do czasu, dojdiesz dalej, niż odmawianiem sobie wszystkiego przez cały czas. Dzięki temu nie czujesz się jakbyś miał coś odbierane i nie powinno być to dla Ciebie aż takim wyrzeczeniem.

**DAJ SOBIE TEŻ CZAS NA  
ZMIANĘ SWOICH  
NAWYKÓW I  
PRYZWYCZAJEŃ.  
PRZYJDZIE MOMENT, ŻE TO  
CO BYŁO DLA CIEBIE  
KONIECZNOŚCIĄ STANIE SIĘ  
CODZIENNOŚCIĄ**







# KROK 8

## MOTYWACJA

Ten podpunkt uważamy za najważniejszy i teoretycznie powinien znaleźć się na samym początku. W praktyce wiemy, że zazwyczaj najbardziej zapamiętujemy informacje, które są na końcu. :)

Wiemy i zdajemy sobie sprawę jak trudno jest żyć i funkcjonować w dzisiejszym świecie. Ciągła gonitwa i życie w biegu nam nie sprzyjają. Mimo wszystko zachęcamy do próby odbudowania w sobie pozytywnego myślenia.

Przecież każdy dzień przynosi nowe możliwości, a przeciwności losu w końcu mijają i po burzy zawsze wychodzi słońce.

Motywacja to świadoma energia, której potrzebujesz, żeby rozpocząć i wytrwać w działaniu.

Staraj się myśleć pozytywnie, ponieważ podążamy ku temu, co sprawia przyjemność i budzi pozytywne emocje, a unikamy tego, co odbiera nam radość.

Dlatego nie mów sobie „muszę schudnąć, bo wyglądam źle”, tylko „chcę schudnąć, żeby dobrze się czuć i lepiej wyglądać”. (przytoczone od Mateusz Grzesiak).



Nie bądź tą osobą, która myśli, że coś jest niemożliwe.

"Nie ma, rzeczy niemożliwych! Są tylko trudne do wykonania".

Bądź osobą dla której niemożliwe nie istnieje, a dokonasz niemożliwego.

Nie trać energii na to, na co nie masz wpływu, skup się na tym co możesz zrobić. Zaczynając od małych kroków, pozytywnego myślenia i wiary, że Ci się uda. Idź do przodu, nawet jeżeli życie podstawia kłody.

Nie tylko jedna droga prowadzi na szczyt!

Pamiętaj: "Żeby coś się zmieniło, musisz zacząć coś zmieniać".

"NIGDY NIE REZYGNUJ Z CELU  
TYLKO DLATEGO, ŻE  
OSIĄGNIĘCIE GO WYMAGA  
CZASU. CZAS I TAK UPŁYNIĘ".

H. Jackson Brown Jr.



Jeżeli jesteś w tym miejscu to znaczy, że dobrnąłeś do końca. Te osiem kroków zawartych powyżej pozwoli Ci zmienić swoje podejście do siebie i do swojego zdrowia. Zmiana nawyków nie jest łatwa i szybka. Być może w tym całym procesie doświadczysz kryzysów i rozczarowań. Grunt, to pomimo tych chwilowych wątpliwości nie zbaczać ze swojej obranej drogi.

Jeżeli jest Ci trudno wprowadzić wszystkie nawyki na raz, skup się na jednym i później dodawaj kolejne. Pamiętaj, że to proces, który potrzebuje czasu.

Chcemy Ci trochę ułatwić ten proces, dlatego na końcu tego e-booka mamy niespodziankę :)

Tabele do zapisywania swojej dziennej aktywności, tabelę pomiarów oraz trzydniowy plan żywieniowy o kaloryczności około 1700 kcal.

Chcemy podarować Ci trochę motywacji, być może właśnie teraz jest dla Ciebie ten moment, który odmieni Twoje życie :)

Spełniaj swoje marzenia! Wierzymy w Ciebie całym sercem!

*Ania i Monika*



---

# OSIEM

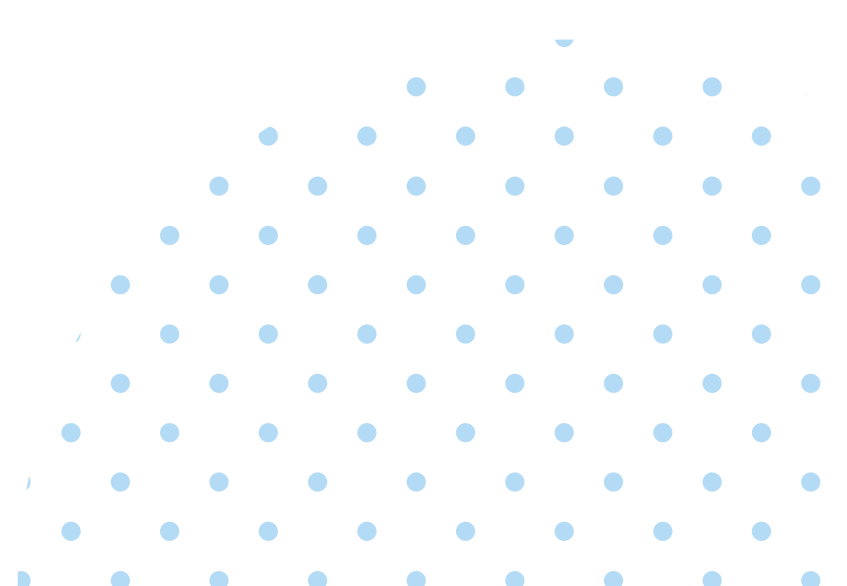
---

# KROKÓW

---

# DO ZDROWIA

Treść i grafika : Anna Majchrowska, Monika Kowalska  
Zdjęcia: Aleksandra Rudkiewicz, Dagmara Koszyk



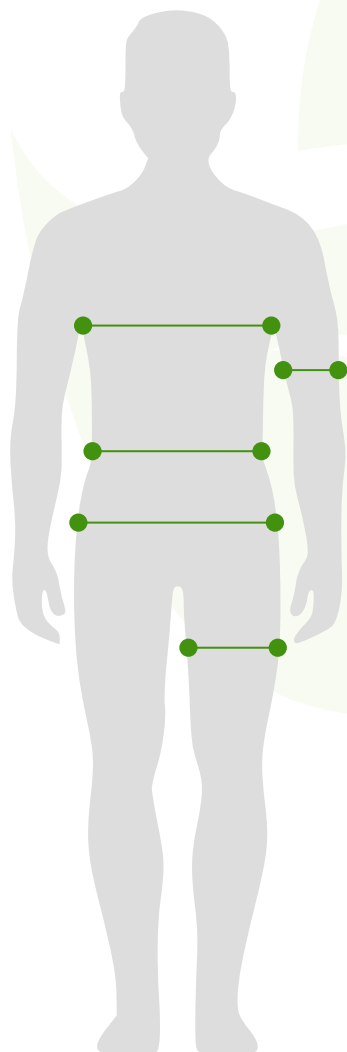


# Planer miesięczny

miesiąc \_\_\_\_\_

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

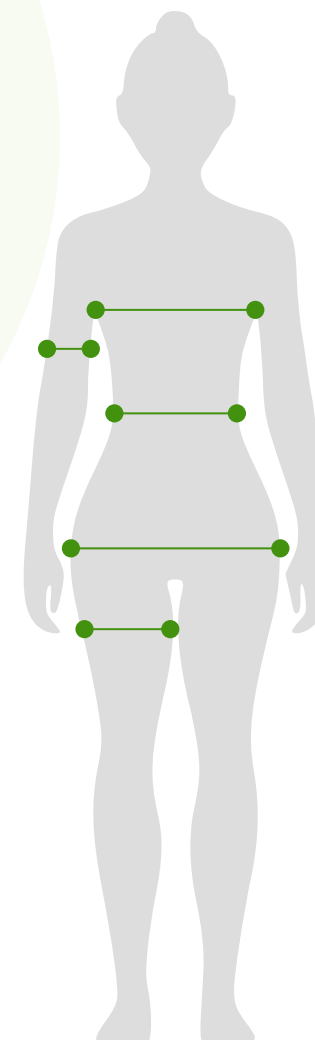
# Tabela pomiarów




*Biust*  
*Biceps*  
  
*Talia*  
  
*Biodra*  
  
*Udo*

	Wymiary początkowe				
DATA					
<i>Biust</i>					
<i>Biceps</i>					
<i>Talia</i>					
<i>Talia</i>					
<i>Biodra</i>					
<i>Udo</i>					
<i>Udo</i>					
<i>Brzuch</i>					
<i>Waga</i>					

*Biust*  
*Biceps*  
  
*Talia*  
  
*Biodra*  
  
*Udo*







# Indywidualny Program Odżywiania



*Monika Kowalska*  
DIETETYK KLINICZNY

**DIE****ICA**  
*Anna Majchrowska*

Jadłospis

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Jajecznica ze szpinakiem	Kanapka poranna z szyneczką	Serek wiejski z nasionami
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Koktajl bananowy	Owocowe pyszności	Owsianka z arbuzem i migdałami
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Ryż curry	Makaron z indykiem brokułem	Dorsz duszony w porach z fasolką i kaszą jaglaną
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Kolorowa sałatka z tuńczykiem	Tortilla z łososiem	Tosty z mozzarellą i warzywami





# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

### JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej masło na patelni i dodaj świeży szpinak.
2. Wbij jajka i wymieszaj. Smaż aż jajka lekko się zetną. 3. Podaj z chlebkiem

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### KOKTAJL BANANOWY

Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 200 g (10 x Łyżka)  
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

## OBIĄD 15:00

### RYŻ CURRY

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 120 g (1.2 x Kawalek)  
Ryż basmati - 100 g (6.7 x Łyżka)  
Mieszanek warzywna z przyprawami, mrożona - 100 g (0.2 x Opakowanie)  
Marchew - 23 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Curry - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

- Ryż gotujemy według przepisu. Fileta kroimy na paseczki, przyprawiamy solą, skrapiamy cytryną, podsmażamy na oliwie. Gdy się lekko podsmaży dodajemy marchewkę pokrojoną w cienkie talarki, gdy lekko zmięknie wrzucamy zamrożone warzywa, dusimy do miękkości, gdy już będą miękkie dodajemy ugotowany ryż, kurkumę, curry, paprykę. chwilę razem smażymy aby uzyskać apetyczny żółty kolor.

## KOLACJA 19:00

### KOLOROWA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Tuńczyk w sosie własnym - 80 g (2.7 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)  
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawalek)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki, tuńczyka odcedz, fetę pokrój na kosteczkę.
2. Pokrój paprykę, ogórka, cebulę, .
3. Zrób sos: z oliwy, miodu, octu ( lub soku z cytryny) i musztardy ( najlepiej smakuje francuska). Dodaj ciut wody ,soli i pieprzu
4. Z wszystkich składników zrób sałatkę.



# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

KANAPKA PORANNA Z SZYNECZKĄ  
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Szcypiorek - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Pieczywo posmaruj masłem.  
2. Ułóż szyneczkę.  
3. Poukładaj warzywa i posyp szczypiorkiem

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

OWOCOWE PYSZNOŚCI  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 200 g (10 x Łyżka)  
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Owoce i orzechy pokrój.  
2. Dodaj jogurt.  
3. Wymieszaj i zjedz

## OBIAD 15:00

MAKARON Z INDYKIEM BROKUŁEM  
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)  
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 120 g (1.2 x Porcja)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)  
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Bazylija (suszona) - 8 g (2 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut  
1. Wrzuć na wrzątek makaron. W połowie czasu gotowania dodaj brokuł.  
2. Cebulę pokrój w drobna kostkę i zeszklij na oleju razem mięsem i z pokrojonymi w kostkę suszonymi pomidorami.  
3. Dopraw do smaku  
4. Dodaj odcedzony makaron i brokuł.  
5. Wymieszaj wszystkie składniki .

## KOLACJA 19:00

TORTILLA Z ŁOSOSIEM  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Tortilla pełnoziarnista - 60 g (1 x Sztuka)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawałek)  
Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 10 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut  
Tortillę posmaruj majonezem. Dodaj łososia i wszystkie pozostałe składniki. Zwiń w kopertę.





# Środa

## ŚNIADANIE 07:00

### SEREK WIEJSKI Z NASIONAMI

Serek wiejski (bez laktozy) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Dyńa, pestki, tuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ogórka drobno pokrój. Nasiona upraż na suchej patelni.
2. Ogórka wymieszaj z serem, posyp nasionami i posiekanym szczypiorkiem.
3. Zjedz z chlebkiem

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

### OWSIANKA Z ARBUZEM I MIGDAŁAMI

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)  
Arbuz - 100 g (0.3 x Kawatek)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)  
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zalej z rana płatki napojem migdałowym. ( min 4 godz. ) Dodaj pokrojonego w kostkę arbuza ( bez pestek ) i posyp płatkami migdałowymi.

## OBIAD 15:00

### DORSZ DUSZONY W PORACH Z FASOLKĄ I KASZĄ JAGLANĄ

Fasola szparagowa - 200 g (2.2 x Garść)  
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)  
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Kasza jagłana - 60 g (4.6 x łyżka)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 50 g (2.5 x łyżka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)  
Dyńa, pestki, tuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)  
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.
3. Kaszę ugotuj do miękkości i dopraw solą.
4. Fasolkę (możesz użyć mrożonej) ugotuj. 5. Z jogurtu i koperku zrób sos koperkowy
5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i fasolką, posypanymi pestkami dyni. I sosem koperkowym

## KOLACJA 19:00

### TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawatek)  
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)  
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidora i oliwki pokrój w plasterki.
2. Poukładaj warzywa na chlebkach, przykryj serem i posyp szczypiorkiem
3. Zapiekaj tosty w piekarniku nagrzanym do 180 st. ok. 15 min.
4. Możesz również przygotować tosty w tradycyjny sposób w opiekaczu.

