

Megan Moore

BARIATRIA BEZ TAJEMNIC



Kompletny przewodnik
po żywieniu, ćwiczeniach i regeneracji
dla pacjentów przed i po operacji żołądka

BARIATRIA BEZ TAJEMNIC

Megan Moore

BARIATRIA BEZ TAJEMNIC



Kompletny przewodnik
po żywieniu, ćwiczeniach i regeneracji
dla pacjentów przed i po operacji żołądka

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Dawid Maciejewski
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Iwona Gol
FOTOGRAFIE: © 2019 Thomas J. Story.
KOMPOZYCJA: Karen Shinto.
GRAFIKI: trigga / istock / Getty Images; str. 22, str. 72: © 2018 Nadine Greeff.
AUTOR ZDJĘĆ: Kate Miller Photography

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-240-2

Tytuł oryginału: *The Complete Bariatric Cookbook and Meal Plan:
Recipes and Guidance for Life Before and After Surgery*

Copyright © 2019 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla moich niesamowitych pacjentów.
Oby nadal dawali z siebie to, co najlepsze,
świętowali swoje osiągnięcia
i po drodze przygotowywali smaczne posiłki.



Spis treści

Przedmowa	8
Wprowadzenie	11
Rozdział 1: Nowe początki	13
Rozdział 2: Żywieniowy styl życia	23
Rozdział 3: Plan posiłków	43
Rozdział 4: Na każdym kroku	73
Rozdział 5: Posiłki na okres pooperacyjny	85
Rozdział 6: Śniadania	117
Rozdział 7: Dodatki i przekąski	139
Rozdział 8: Dania wegetariańskie	157
Rozdział 9: Ryby i owoce morza	179
Rozdział 10: Drób	201
Rozdział 11: Dania z wołowiny i wieprzowiny	221
Rozdział 12: Desery	241
Rozdział 13: Sosy, dressingi i przyprawy	257
The Dirty Dozen i The Clean Fifteen™*	264
Przelicznik miar	266
Źródła	268
Literatura	270
Podziękowania	271
O Autorce	272

* Termin ten oznacza w języku polskim „Parszywą dwunastkę i czystą piętnastkę”, czyli listę najbardziej i najmniej zanieczyszczonych warzyw i owoców (przyp. wyd. pol.).

Przedmowa

Próba utraty wagi to bitwa każdego dnia. Łatwo pogubić się w tym, co, kiedy i jak jeść – zwłaszcza obecnie, gdy zalewa nas potok modnych diet oraz sprzecznych wytycznych i zaleceń. Jeśli dodamy do tego jeszcze stale zmieniające się trendy w świecie ćwiczeń, to już sama myśl o odchudzaniu zaczyna przytłaczać. Ale to ważna walka, którą warto stoczyć. To bitwa, którą można wygrać.

Weźmy za przykład Jenny. Chorowała na insulinozależną cukrzycę typu 2 i z powodu nadciśnienia przyjmowała trzy różne leki, a w nocy musiała mieć założony aparat CPAP, ze względu na obturacyjny bezdech senny. Mówiono jej, że jest bezpłodna i nigdy nie będzie w stanie założyć rodziny. Wszystkie problemy medyczne przypisywano jej wadze. Jenny podejmowała wiele prób utraty zbędnych kilogramów, ale bez powodzenia. W końcu zdecydowała się na zabieg bariatryczny, z pomocą którego zrzuciła łącznie 45 kilogramów i utrzymuje ten wynik do dzisiaj. Cukrzyca i bezdech senny są w remisji, a ona jest dumną mamą pięknej, zdrowej córeczki.

Otyłość to choroba złożona i wieloczynnikowa. Wpływ na nią mają uwarunkowania genetyczne, dieta, środowisko, a nawet bakterie w jelitach. Pomimo znacznego postępu w naukach żywieniowych i medycynie, otyłość staje się coraz bardziej powszechna. Trzy czwarte osób dorosłych w Stanach Zjednoczonych ma nadwagę lub otyłość. Otyłość jest główną przyczyną zgonów, którym w Stanach Zjednoczonych można było zapobiec. Szacuje się, że całkowity koszt ekonomiczny otyłości wynosi 1,72 biliona dolarów w skali roku, co stanowi około 9,3 procent PKB. Zbędne kilogramy da się zrzucić dzięki tradycyjnej diecie i ćwiczeniom, ale zazwyczaj to nie utrata masy ciała jest największym problemem. Prawdziwe wyzwanie stanowi utrzymanie nowej wagi. Jak dotąd nie znaleziono innego skutecznego sposobu leczenia, które dawałoby znaczną, trwałą utratę wagi, poza chirurgią bariatryczną – zwłaszcza w przypadku osób z dużą otyłością.

Celem chirurgii bariatrycznej jest osiągnięcie znaczącej utraty masy ciała, która korzystnie wpływa na jakość życia i zdrowia. Liczba na skali wagi jest częścią ogólnego planu, ale na pewno nie jest ostatecznym celem. Chirurgia bariatryczna jest potężnym narzędziem medycznym, które obejmuje też zmiany behawioralne, prowadzące do utraty wagi. Wymaga poważnej zmiany

stylu życia. Bycie pacjentem bariatrycznym to niemal praca na pełen etat. Trzeba jeść kilka małych posiłków w ciągu dnia, nawadniać się, przyjmować witaminy i między tym wszystkim włączyć jakąś formę aktywności fizycznej. Inna duża modyfikacja stylu życia wynika ze zmiany diety, którą z pomocą odpowiedniej książki kucharskiej, takiej jak **Bariatria bez tajemnic**, łatwiej zarządzać. Jak pokazuje przykład Jenny – wynik jest warty ciężkiej pracy.

Od wielu lat mam przyjemność pracować z autorką książki, Megan Moore. Wspólnie zajmowaliśmy się tysiącami pacjentów, walcząc z otyłością pacjent po pacjencie, stosując multidyscyplinarne podejście. Jako pracownik ochrony zdrowia i certyfikowany specjalista w zakresie leczenia otyłości i zarządzania wagą, Megan stosuje w tej książce to samo holistyczne podejście, aby edukować, wspierać i wzmacniać pacjentów, by zrozumieć i zarządzać ich wagą oraz ryzykiem, wynikającym z nadwagi lub otyłości, uwzględniając aspekty żywieniowe, fizyczne, psychologiczne, behawioralne, medyczne oraz chirurgiczne. Ta książka kucharska jest jedną z pierwszych, która dostarcza wskazówek i zaleceń zarówno przed, jak i po operacji bariatrycznej. Zasady w niej promowane to także cenne źródło informacji dla członków rodziny, którzy chcą wspierać swoich bliskich w ich podróży bariatrycznej. Część z nich może nawet chcieć je zastosować we własnym życiu, z myślą o swoim zdrowiu. Badania potwierdziły, że zdrowe postawy, promowane przez chirurgię bariatryczną, mogą dawać efekt aureoli, powodując utratę wagi u członków rodziny pacjentów.

Bariatria bez tajemnic to pozycja, którą w swojej biblioteczce powinien mieć każdy pacjent bariatryczny. Zawiera przejrzystą, łatwą do wdrożenia i kompleksową koncepcję z przepisami na smaczne potrawy oraz pożywnymi planami posiłków, które są łatwe w przygotowaniu i wspomagają utratę wagi. Ta książka kucharska jest świadectwem pasji, a zarazem misji Megan, by pomóc większej liczbie osób, dzieląc się swoją wiedzą na temat nauk żywieniowych, pomagając zwalczać problemy związane z wagą i osiągać lepsze zdrowie poprzez utratę zbędnych kilogramów.

dr Brian Sung
Chirurg bariatryczny
Seattle, Waszyngton



Wprowadzenie

Począwszy od roku 2013 miałam zaszczyt pracować z tysiącami osób, które zmieniły swoje życie, poddając się operacji bariatrycznej. Zabiegi bariatryczne mają ogromny wpływ na zdrowie, czasami niemal natychmiastowy. Tym, co zawsze najbardziej mnie cieszy i czym dzielą się ze mną pacjenci, są małe chwile radości oraz osiągnięcia na drodze ku lepszemu zdrowiu. Wielu z nich z niecierpliwością czeka na świętowanie tzw. „nieskalowanych zwycięstw”, czyli, przykładowo, możliwości krzyżowania nóg, kupowania ubrań w zwykłych sklepach, aktywności z bliskimi oraz korzystania z życia z nowo pozyskaną pewnością siebie.

Myśl o tym, jak opanować dbanie o siebie po operacji, może przytłaczać, dlatego też oddaję na twoje ręce tę książkę, która ułatwi przejście przez każdy etap, zarówno przed, jak i po operacji. W pierwszych kilku rozdziałach znajdziesz pomysły i wskazówki dotyczące dostosowania diety oraz stylu życia. Pomogą ci one przygotować się do operacji i życia po niej.

Po zabiegu pomogę ci znaleźć równowagę i właściwe proporcje w wyborach żywieniowych. Znajdziesz tu również pomocne strategie radzenia sobie podczas wydarzeń towarzyskich, jedzenia na mieście czy pokonywania zastojów. Przepisy w tej książce są proste, smaczne i pożywne. Nabierzesz pewności, co jeść oraz jak gotować i planować posiłki dla osiągnięcia sukcesu.

Podróż ku zdrowiu zaczyna się oczywiście od ciebie, ale bardzo ważna jest też ścisła współpraca z kliniką chirurgiczną. To tam uzyskasz wytyczne w ramach złożonego procesu bariatrycznego. Nie ma czegoś takiego jak „złota zasada”. Kluczowa jest konsultacja z zespołem prowadzącym, który będzie wspierał indywidualne potrzeby. W całym procesie będzie prawdopodobnie dużo okazji do świętowania, jak i wiele wyzwań. Ale jak doskonale wiesz, sukces nie przychodzi z dnia na dzień. Rozpoczynaj każdy poranek ze świeżą perspektywą i skup się na codziennej pracy nad małymi celami.

To szansa na nowy początek. Czas zostawić przeszłość za sobą i iść na przód z ufnością oraz podniesioną głową. Myśl o operacji i całkowitej zmianie stylu życia może przerażać, dlatego ta decyzja może nie przyjść ci łatwo. Ale gdy już ją podejmiesz, wiedz jedno – dokonałeś niesamowitej inwestycji w resztę swojego życia. A teraz chodźmy gotować!

Nowe początki

DECYZJA

Gratulacje z powodu podjęcia decyzji o operacji bariatrycznej! To ekscytujący, nowy początek, szansa na zresetowanie umysłu, ciała i stylu życia. Decyzję prawdopodobnie poprzedziły długie rozważania i przygotowania. Nawet u kogoś, kto zgromadził rozległą wiedzę na temat zabiegu i całego procesu, operacja i konieczne zmiany stylu życia mogą budzić lęk. W twoim otoczeniu mogą być osoby, które kwestionowały twoją decyzję lub sugerowały inne, bardziej tradycyjne sposoby odchudzania i poprawy zdrowia. Ale dla ciebie operacja wydawała się koniecznym krokiem w kierunku lepszej kontroli nad zdrowiem, co potwierdził lekarz prowadzący. Ta książka pomoże rozwiązać wszelkie obawy i da ci narzędzia potrzebne do wdrożenia nowego stylu życia. W pierwszych kilku rozdziałach znajdziesz informacje o tym, jak przygotować się do operacji, co jeść po niej, jak robić zakupy i przygotowywać posiłki, ale także, mam nadzieję, inspiracje do wprowadzania trwałych zmian, aby żyć zdrowo. Kolejne rozdziały zawierają pyszne przepisy, które pomogą ci czuć się doskonale.

PYSZNE, ZDROWE JEDZENIE

W ciągu pierwszych kilku tygodni po operacji, kiedy twoim podstawowym źródłem pożywienia będą płyny, może być ci trudno wyobrazić sobie, że jeszcze kiedyś będziesz cieszył się prawdziwym jedzeniem, które trzeba przeżuwać. Pomiędzy łykami koktajli białkowych i płynów nawadniających możesz nawet zastanawiać się, czy operacja była właściwą decyzją. Trudno sobie zwizualizować, jak będą wyglądały twoje życie i dieta za kilka lat, a nawet kilka miesięcy po operacji. Ale kiedy z powrotem nabierzesz sił i wrócisz do żywności o normalnej konsystencji, odkryjesz na nowo bogaty świat pełnowartościowego jedzenia.

W miarę zmierzania ku zdrowszemu stylowi życia, książka pomoże ci poznać kreatywne sposoby gotowania z tradycyjnych składników, używając do tego prostych narzędzi kuchennych, które prawdopodobnie masz już w swoim domu. Bardzo szybko nauczysz się znajdować nowe zastosowania dla składników łatwo dostępnych w sklepie spożywczym, bez względu na porę roku.

MAŁE MODYFIKACJE

Podczas tej podróży zauważysz, że małe, zrównoważone zmiany będą miały wielki wpływ na twoje życie i zdrowie. Być może czasem będziesz porównywać się z innymi, martwić się, że nigdy nie osiągniesz tego, co oni mają. Ale wszystko jest w twoich rękach – krok po kroku, ciężką pracą i poświęceniem dotrzesz do celu. Nie trać energii na rozmyślanie o tym, jak daleko jesteś od miejsca, w którym chcesz się znaleźć. Zamiast tego, pomyśl, co możesz zrobić tu i teraz. Jeśli na przykład twoim celem jest bycie bardziej aktywnym, nie jedź windą, a wybierz schody lub wysiądź z autobusu przystanek wcześniej, aby pokonać resztę drogi pieszo. Jeśli natomiast twoim założeniem jest poprawa wyborów żywieniowych, pomiń na talerzu bogaty w skrobię dodatek, w zamian decydując się na dodatkową porcję warzyw. Podobnie jak prysznica czy mycie zębów – wszystkie te małe decyzje staną się codziennymi nawykami, gdy będziesz je praktykować.

OPERACJA

Najpopularniejszymi operacjami bariatrycznymi są obecnie: wyłączenie żołądkowe na pętli Roux-en-Y (RYGB), laparoskopowa rękawowa resekcja żołądka (LSG) i regulowana opaska żołądkowa (AGB). Wszystkie te zabiegi mają na celu zmniejszenie głodu i sprzyjają kontroli wielkości przyjmowanych porcji. Niektóre z nich działają również na głębszym poziomie metabolicznym. Co więcej, udowodniono, że poszczególne metody mają korzystny wpływ na cukrzycę typu 2, podwyższone ciśnienie krwi, bezdech senny, stłuszczenie wątroby oraz inne choroby współistniejące. Ustalenie, która metoda jest dla ciebie najlepsza, to zadanie dla chirurga i zespołu medycznego. Każda operacja ma swoje wady i zalety, ale wszystkie pomagają przejąć kontrolę nad

swoim zdrowiem. Bez względu na to, na jaki zabieg się zdecydujesz, możesz być pewny, że była to najlepsza decyzja.

WYŁĄCZENIE ŻOŁĄDKOWE NA PĘTLI ROUX-EN-Y

Metoda ta, powszechnie znana pod nazwą bypass żołądka, jest uważana za „złoty standard” chirurgii odchudzającej. Obejmuje dwa etapy: najpierw zespół chirurgiczny tworzy małą kieszonkę na żołądku o pojemności około 30 ml i dzieli jelito cienkie. Następnie kieszonka jest łączona z dolną częścią jelita cienkiego. Połknięte jedzenie będzie podróżować bezpośrednio z kieszonki żołądkowej do dolnej części jelita cienkiego, omijając znaczną część żołądka i pierwszą sekcję jelita.

Zalety:

- ogranicza pojemność żołądka i spożycie pokarmu
- korzystnie zmienia hormony jelitowe, zmniejszając apetyt i zwiększając uczucie sytości
- zmienia wydatek energetyczny, który może wspierać utratę wagi i jej późniejsze utrzymanie
- zabieg jest – w razie konieczności – odwracalny
- prawdopodobieństwo wysokiej, trwałej redukcji masy ciała (o 60–80%), przy utrzymaniu spadku o ponad 50%

Wady:

- wyższe wskaźniki powikłań chirurgicznych w stosunku do metod rękawowej i opaskowej
- wysokie ryzyko długotrwałych niedoborów witamin i minerałów
- najdłuższy pobyt w szpitalu
- wysokie ryzyko wystąpienia nietolerancji pokarmowych i zespołu poposiłkowego (patrz strona 33)

LAPAROSKOPOWA RĘKAWOWA RESEKCJA ŻOŁĄDKA

W przypadku tej metody zespół chirurgiczny usuwa około 80% żołądka pacjenta. Jest ona skuteczna dzięki znacznemu ograniczeniu ilości pokarmu, który żołądek może pomieścić w jednym czasie – pozostaje tylko niewielka, podłużna kieszonka w kształcie banana. Ale największy wpływ metoda ta ma na hormony jelitowe, które warunkują głód, uczucie sytości i kontrolę poziomu cukru we krwi.

Zalety:

- ogranicza pojemność żołądka i spożycie pokarmu
- korzystnie zmienia hormony jelitowe, zmniejszając apetyt i zwiększając uczucie sytości
- niższy odsetek powikłań chirurgicznych, w porównaniu z bypassem żołądkowym
- niższe ryzyko wystąpienia zespołu poposiłkowego, w porównaniu z bypassem żołądkowym
- nie wymaga zastosowania ciała obcego (jak w opasce żołądkowej) lub przekierowania strumienia pokarmowego (jak w bypassie)
- krótszy pobyt w szpitalu, w stosunku do bypassu żołądkowego
- prawdopodobieństwo dużej utraty wagi (ponad 50%)

Wady:

- ryzyko długotrwałych niedoborów witamin i minerałów
- ryzyko refluksu żołądkowego
- zabieg jest nieodwracalny

REGULOWANA OPASKA ŻOŁĄDKOWA

W ramach tej metody w okolicach górnej części żołądka umieszczana jest silikonowa opaska, która tworzy mały zbiornik żołądkowy. Wielkość zbiornika można z czasem stopniowo zmniejszać, wypełniając opaskę solą fizjologiczną przez port, umieszczony pod skórą brzucha. Takie zwiększenie ucisku opaski wpływa na łatwość przejścia jedzenia ze zbiornika do dolnego żołądka. Zbiornik zaprojektowano tak, aby ograniczyć głód i wspierać uczucie sytości.

Zalety:

- zmniejsza pojemność żołądka i ogranicza spożycie pokarmu
- w pełni regulowany i odwracalny zabieg, bez nacięć w powłoce brzusznej i jelitach
- najniższy odsetek powikłań chirurgicznych po operacji
- najniższe ryzyko niedoborów witamin i minerałów
- najkrótszy pobyt w szpitalu
- powoduje znaczną utratę wagi o średnio od 40–50%

Wady:

- wolniejsza i mniejsza początkowa utrata masy ciała, niż w przypadku by-passu żołądkowego i metody rękawowej
- wymaga zastosowania ciała obcego, które pozostaje w organizmie
- ryzyko powikłań, w tym zsunięcia się opaski i erozji
- ryzyko rozszerzenia przełyku u pacjentów, którzy przejadają się
- ryzyko wystąpienia nietolerancji na niektóre tekstury żywności
- częściej wymaga działań następczych w celu dostosowania opaski
- najwyższy odsetek powtórnych zabiegów

RODZINA I PRZYJACIELE

To, czy uda ci się utrzymać zmianę stylu życia po operacji, zależy w pewnym stopniu również od ludzi w twoim otoczeniu. Dlatego zaangażowanie zaufanych bliskich może pomóc przygotować ich do nadchodzących zmian, a także zrozumieć, w jaki sposób powinni cię wspierać i kibicować w ramach procesu powrotu do zdrowia.

Decyzja o operacji jest bardzo osobista i być może będziesz zastanawiał się, komu i jak o niej powiedzieć. Z pewnością nie będziesz chciał dzielić się nią z ludźmi, którzy nie są ci bliscy lub mogą próbować cię zniechęcać. Jeśli zdecydujesz się zakomunikować innym swoją decyzję, zrób to, by szukać wsparcia i pomocy.

Rozmawiając z innymi, nie wdawaj się w szczegóły. Skup się na tym, jak ważna dla ciebie jest ta decyzja: „Jesteś dla mnie bardzo ważną osobą i chcę, abyś był częścią tej zmiany w moim życiu” lub „Podjąłem/podjęłam ważną decyzję i chcę się nią z tobą podzielić”.

Twoja otwartość w zakomunikowaniu swojej decyzji może pomóc ci zyskać wielu zwolenników, którzy będą cię dopingować. Ale mogą pojawić się też krytycy. Część z nich może mieć po prostu niewielką wiedzę na temat całego procesu, ale mogą być wśród nich też tacy, którzy będą zwyczajnie zazdrośni o twoją podróż ku utracie wagi i lepszemu zdrowiu. Nie pozwól, by ich komentarze cię zdeprymowały. Zamiast tego, przypomnij sobie, dlaczego dokonałeś takiego wyboru i pamiętaj, że ty oraz twoje przyszłe rezultaty jesteście warci wysiłku. Odpowiadasz sam przed sobą, przed nikim innym! To twoja decyzja i twoja podróż. Podążaj własną drogą z podniesioną głową.

BŁĘDNE PRZEKONANIA

1. *Operacja to droga na skróty.* Zabieg jest narzędziem, a nie czarodziejską różdżką. Droga do sukcesu będzie wymagała ciężkiej pracy i poświęcenia.
2. *Operacja u większości ludzi nie działa. Większość wraca do swojej wagi.* Badania potwierdziły, że pacjenci bariatryczni po operacji nie tylko stracili więcej kilogramów, ale także lepiej utrzymali swój postęp, w porównaniu z tymi, którzy schudli dzięki samej diecie i ćwiczeniom.
3. *Chirurgia bariatryczna nie jest bezpieczna.* Dane z bazy danych centrów doskonałości ASMBS Bariatric Centers of Excellence pokazują, że ryzyko zgonu w ciągu pierwszych 30 dni po operacji wynosi 0,13%. Odsetek ten jest znacznie niższy w porównaniu z innymi powszechnymi zabiegami chirurgicznymi, takimi jak operacje pęcherzyka żółciowego czy wymiana stawu biodrowego. Ponadto dane potwierdzają, że po operacji znacznie spada wskaźnik śmiertelności w związku z chorobami o podłożu wagowym. Dla przykładu odsetek zgonów w wyniku cukrzycy ulega redukcji o ponad 90%.

PRZYGOTOWANIE MENTALNE

Liczne seminaria, spotkania, zajęcia i podobne środki przygotowały cię do kolejnego kroku, a zespół prowadzący wyraził zgodę na zabieg. Im bliżej będzie data operacji, tym częściej odczuwać będziesz mieszankę podekscytowania i zdenerwowania, co jest zupełnie normalne. Oto kilka wskazówek, które pomogą uspokoić umysł i ciało, gdy poczujesz, że nerwy biorą górę:

- Oddychaj wolno i głęboko.
- Praktykuj techniki medytacyjne lub słuchaj prowadzonej medytacji.
- Stosuj progresywną relaksację, powoli napinając i rozluźniając każdą grupę mięśni w ciele, zaczynając od palców stóp, a na szczęce kończąc.
- Korzystaj z prowadzonych technik wizualizacji, aby wizualizować siebie w miejscu, które przynosi komfort, radość i spokój.

- Słuchaj swojej ulubionej, uspokajającej muzyki.
- Porozmawiaj z ukochaną osobą o swoich przemyśleniach i uczuciach lub zapisz je w pamiętniku.
- Wybierz się na spacer i zaczerpnij świeżego powietrza.
- Skoncentruj się na tym, dlaczego poddajesz się operacji i jakie rezultaty najbardziej cię ucieszą.

W uspokojeniu głowy z pewnością pomoże również przygotowanie do pobytu w szpitalu i pierwszych kilku tygodni po operacji. Do szpitala spakuj wygodne ubrania, poduszkę, którą będziesz trzymał na brzuchu podczas powrotu do domu, koktajle proteinowe, ładowarki do urządzeń elektronicznych oraz kosmetyki, których możesz potrzebować. Gdy przed operacją będziesz miał wszystko gotowe na czas po zabiegu, poczujesz się pewniej i dobrze przygotowany na kolejne etapy podróży.

Przydatne rzeczy, które warto mieć w domu po powrocie ze szpitala:

- | | |
|---|---|
| • zestaw miarek | • podgrzewacz (aby utrzymać ciepłotę małych talerzy) |
| • płyny nawadniające | • zalecane witaminy i minerały |
| • koktajle proteinowe | • waga kuchenna |
| • butelka wielokrotnego użytku na wodę | • dzienniczek żywnościowy do śledzenia spożycia płynów i białka |
| • blender lub butelka-blender | • torba termiczna lub wkłady chłodzące |
| • małe miski i talerze | |
| • małe, hermetyczne pojemniki do przechowywania | |
| • łyżeczki i widelczyki | |

DZIEŃ OPERACJI

Dzień operacji jest pierwszym dniem reszty twojego życia. Bardzo możliwe, że spędziłeś miesiące, a może nawet lata, przygotowując się do niego. Doskonale wiesz, na czym polega zabieg i sporo czasu zainwestowałeś w poznawanie oraz ćwiczenie zaleceń, dotyczących diety i stylu życia po operacji. Twój umysł, ciało i dom są przygotowane do kolejnych etapów. Jeśli znowu nachodzi cię wątpliwość, przypomnij sobie, dlaczego dokonałeś takiego wyboru. Wyobraź sobie, jak może wyglądać twoje życie po 6 czy 12 miesiącach

po zabiegu. Zaufaj sobie i swojej zdolności do osiągnięcia założonych celów. Życie po operacji nie zawsze będzie łatwe, ale twoja ciężka praca i poświęcenie **zaowocują**. Dasz radę!

W dniu zabiegu pamiętaj o następujących kwestiach:

1. Prawdopodobnie nie będziesz mógł przyjmować płynów na co najmniej 4 godziny przed zabiegiem.
2. Kiedy obudzisz się po operacji, lekarze będą kazać ci pić powoli. Twój żołądek będzie w stanie przyjąć tylko niewielką ilość płynu, dlatego wypicie 230 ml wody może zająć ponad godzinę.
3. Prawdopodobnie będziesz odczuwać dyskomfort, bo w brzuchu będą gromadzić się gazy. Wstań i rób małe przechadzki tak często, jak to możliwe, aby złagodzić część dolegliwości.

POWRÓT DO DOMU

Gdy znieczulenie po operacji przestanie działać, prawdopodobnie będziesz czuł się nieco otumaniony. Mogą doskwierać ci nudności, wzdęcia i tkliwość w okolicach miejsc nacięcia w brzuchu. Zasadniczo pacjentom zaleca się powolne popijanie płynów w celu oceny tolerancji na nie i wspierania odpowiedniego nawodnienia. Personel medyczny może zachęcać cię do chodzenia, co złagodzi wzdęcia i będzie zapobiegać zakrzepom krwi. W zależności od zabiegu, w szpitalu spędzisz prawdopodobnie od jednego do 3 dni.

Wielu pacjentów, którzy zgłaszają dyskomfort po operacji, martwi się, że ból jest ich „nową normą”. Ale mimo początkowych, typowych wyzwania bezpośrednio po zabiegu, większość osób konsekwentnie odczuwa poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, wraz z procesem zdrowienia.

Gdy będziesz zmobilizowany, ból będzie pod kontrolą, będziesz mógł oddawać mocz i przyjmować bez przeszkód płyny, lekarz wypuści cię do domu, gdzie będziesz kontynuować rekonwalescencję. Przed wypisem omów z zespołem chirurgicznym zalecenia pooperacyjne. Porozmawiaj o wskazaniach dotyczących leków i dowiedz się, kiedy rozpocząć pooperacyjną suplementację witaminami i minerałami. Ponadto zaplanuj wizyty kontrolne i upewnij się, że wiesz, jak skontaktować się z kimś w przypadku pytań lub wątpliwości.

Jeśli dotarłeś do tego miejsca, serdecznie ci gratuluję. Jesteś gotowy, aby wrócić do domu i rozpocząć dalszą podróż!

Mleko wysokobiałkowe

Napoje białkowe nie muszą być drogie ani wyszukane. Prosta mieszanka chudego mleka i mleka w proszku może dać ci zastrzyk białka, którego potrzebujesz podczas rekonwalescencji po operacji. Po zabiegu możesz zauważyć wrażliwość na słodkie smaki i inne zmiany preferencji żywieniowych. Ten przepis gwarantuje neutralny smak, w porównaniu z innymi koktajlami białkowymi.

LICZBA PORCJI: 4 / CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT / CZAS CAŁKOWITY: 5 MINUT

4 szklanki mleka o obniżonej zawartości tłuszczu

1½ szklanki od-tłuszczonego mleka w proszku

1. W dużym dzbanku dobrze wymieszaj mleko i mleko w proszku.
2. Przechowuj w lodówce maksymalnie 5 dni.

Wskazówki pooperacyjne

			
<i>Dieta płynna</i>	<i>Dieta papkowata</i>	<i>Dieta miękka</i>	<i>Dieta ogólna</i>
230 ml	230 ml	300 do 360 ml	300 do 360 ml

Wskazówki składnikowe: W przypadku operacji by-passu żołądka istnieje ryzyko nietolerancji laktozy. Jeśli zauważysz, że po operacji nie tolerujesz mleka krowiego, wypróbuj mleko krowie bez laktozy (np. Fairlife) lub mleko sojowe. Oba typy są dobrym źródłem białka. Możesz również zastąpić mleko w proszku izolatem białka serwatkowego, aby zwiększyć zawartość białka w koktajlu.

Na porcję: Kalorie: 127; tłuszcz całkowity: 3 g; białko: 11 g; węglowodany: 15 g; błonnik: 0 g; cukier: 15 g; sól: 162 mg.

Waniliowy koktajl proteinowy

Czasami klasyki są po prostu nie do przebicia. Ten przepis na waniliowy koktajl białkowy jest łatwy w przygotowaniu i niezbyt słodki. Grecki jogurt zapewnia dodatkowo kremową konsystencję i zastrzyk probiotyków, które są doskonałe dla układu trawiennego i odpornościowego, a co więcej – jak udowodniono – pomagają w utracie wagi.

LICZBA PORCJI: 2 / CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT / CZAS CAŁKOWITY: 5 MINUT

1 szklanka mleka
o obniżonej zawartości tłuszczu
½ szklanki niskotłuszczowego jogurtu greckiego waniliowego
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1 porcja (¼ szklanki) waniliowej odżywki białkowej
4 kostki lodu

1. W blenderze połącz mleko, jogurt, wanilię, odżywkę białkową i lód. Mieszaj na wysokich obrotach przez 2 do 3 minut, aż odżywka rozpuści się i całość będzie gładką masą.
2. Wlej połowę koktajlu do szklanki i delektuj się smakiem.
3. Pozostałą połowę wstaw w hermetycznym pojemniku do lodówki i zużyj w ciągu tygodnia. Przed podaniem ponownie zamieszaj.

Wskazówki pooperacyjne

 <i>Dieta płynna</i>	 <i>Dieta papkowata</i>	 <i>Dieta miękka</i>	 <i>Dieta ogólna</i>
230 ml	300–360 ml		

Wskazówki składnikowe: Czy wiesz, że mleko krowie jest doskonałym źródłem białka i wapnia? Jedna filiżanka mleka zawiera 300 mg wapnia, które jest dobre dla zdrowia kości i mięśni oraz może zapewnić ochronę przed chorobami.

Na porcję: Kalorie: 153; tłuszcz całkowity: 2 g; białko: 16 g; węglowodany: 14 g; błonnik: 0 g; cukier: 12 g; sól: 78 mg.



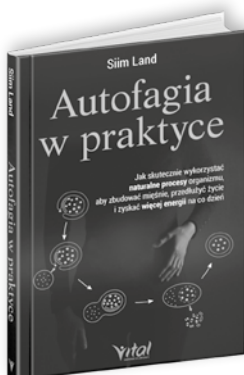
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



AUTOFAGIA W PRAKTYCE

Siim Land

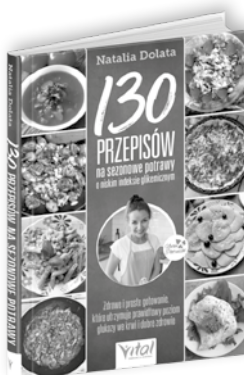


Chcesz poprawić zdrowie, zwiększyć energię i zatrzymać procesy starzenia? Kluczem jest zrozumienie tego, jak działa autofagia! Dowiedz się, co to takiego! Ta książka to praktyczny i kompleksowy przewodnik po diecie ketogenicznej, poście przerywanym i metodach wspierających organizm na poziomie komórkowym. Dowiesz się, jak przyspieszyć metabolizm, skutecznie wejść w ketozę, zadbać o mięśnie i zapobiegać problemom, takim jak insulinooporność, cukrzyca, zaburzenia hormonalne czy choroby autoimmunologiczne. Poznasz też preparaty wzmacniające organizm i znaczenie aktywności fizycznej

w spowalnianiu starzenia. Nauczysz się, jak dostosować sposób odżywiania i styl życia do potrzeb swojego ciała, by cieszyć się lepszym samopoczuciem i większą witalnością. Odkryj sekret długowieczności i zdrowia.

130 PRZEPISÓW NA SEZONOWE POTRAWY...

Natalia Dolata



Odkryj sekrety zdrowego gotowania z sezonowych warzyw i owoców! Książka Autorki bestsellera *Słodycze bez cukru i słodzików* to poradnik pełen inspiracji ze 130 przepisami na sezonowe dania. Poznaj unikalne smaki każdej pory roku. Autorka podzieliła przepisy na energetyzujące śniadania, sycące obiady i odżywcze kolacje, uwzględniając sezonowe warzywa i owoce. W książce znajdziesz również nowe, zdrowe przepisy na desery. Każdy przepis oparty jest na składnikach o niskim indeksie glikemicznym, co pomoże ci utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i dzięki diecie uniknąć chorób, takich jak cukrzyca,

insulinooporność czy inne zaburzenia hormonalne. A dzięki dołączonym do każdego przepisu informacjom o wartościach odżywczych zyskasz wiedzę, która pomoże ci szybko i trwale schudnąć. Smakuj zdrowie o każdej porze roku.

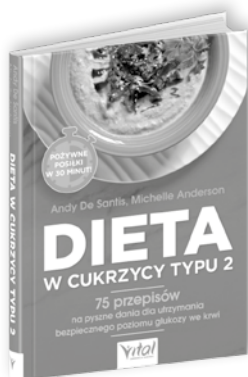
ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

Andy De Santis, Michelle Anderson



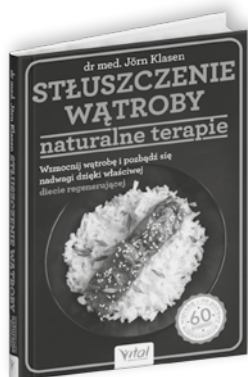
Bruschetta śniadaniowa, Polędwiczka wieprzowa w przyprawach, Kremowa zupa kokosowa z kurczakiem, a może Taco rybne z salsą z awokado? Diagnoza choroby autoimmunologicznej, jaką jest cukrzyca typu 2, często oznacza konieczność zmiany nawyków żywieniowych. Pojawia się pytanie: jak szybko schudnąć? Ta zmiana wcale nie musi być trudna! Książka jest pełna przepisów na pyszne dania, stworzonych z myślą o osobach, które powinny ograniczyć węglowodany i cukier. Z łatwością skomponujesz zaproponowane przez Autorów potrawy. A przygotowanie posiłku nie zajmie ci więcej niż 30 mi-

nut! Zjesz smacznie, a co najważniejsze – uregulujesz poziom cukru we krwi i utrzymasz w ryzach pozostałe objawy cukrzycy, insulinooporności i innych zaburzeń hormonalnych. Dieta w cukrzycy typu 2 może być smaczna i prosta.

STŁUSZCZENIE WĄTROBY

– NATURALNE TERAPIE

dr med. Jörn Klasen



Choć stłuszczenie wątroby jest chorobą układu pokarmowego, to jego wpływ na zdrowie jest znacznie rozleglejszy. Zagroza ono nie tylko samemu narządowi. Zwiększa również ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, wywołuje stany zapalne i zaburza gospodarkę hormonalną. Z książki tej dowiesz się, jak odwrócić stłuszczenie wątroby dzięki zdrowemu odżywianiu i zmianie codziennych nawyków. Otrzymasz profesjonalne wskazówki dotyczące diety i kompleksowy program wzmocnienia odporności. Poznasz sprawdzone metody służące nie tylko oczyszczaniu wątroby z toksyn, ale też kompleksowemu oczyszczaniu organizmu. Nauczysz się również rozpoznawać objawy stłuszczenia wątroby i oceniać poziom ryzyka przy pomocy prostego testu. Zdrowa wątroba, zdrowy ty!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



DIETA W REFLUKSIE – KSIĄŻKA KUCHARSKA

Karen Frazier



Dieta w refluksie nie musi być nudna! Autorka, która sama cierpi na GERD, odkryje przed tobą aż 115 prostych przepisów na popularne dania. Najważniejsze w nich jest to, że nie zwiększają zakwaszenia organizmu, nie wywołują stanów zapalnych układu trawienego i każde z tych dań przygotujesz maksymalnie w 30 minut. Ciesz się pysznymi cytrynowo-cynamonowymi muffinkami, pieczonymi chipsami, minipizzą z boczkiem czy zapiekanką z kurczakiem. Każdy przepis posiada oznaczenia dotyczące rodzaju diety, np. bezglutenowa, zasadowa, paleo czy low-FODMAP (dieta zalecana przy chorobach

jelit). Dodatkowo autorka podpowie ci, jakich pokarmów unikać, a które warto wprowadzić do codziennej diety ze względu na ich przeciwrefluksowe właściwości. Przekonaj się, że dieta w refluksie nie musi być nudna!

POST PRZERYWANY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

dr Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos



Koniec z uzależnieniem od jedzenia i wiecznym uczuciem głodu! Z tą książką poradzisz sobie z otyłością, cukrzycą, insulinoopornością i nadciśnieniem. Autorzy opisują własne doświadczenia i badania, dzięki którym poznasz fakty naukowe na temat postu i jego wpływu na zdrowie. Odkryjesz, dlaczego post przerywany jest najskuteczniejszą metodą na pozbycie się chorób i schudnięcie. Dowiesz się, jakie psychiczne i emocjonalne korzyści możesz mieć ze stosowania postu przerywanego. Poznasz zasady działania hormonów, które sprawiają, że tyjesz. Odkryjesz tajniki stosowania i działania diet

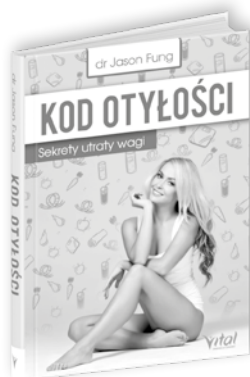
na organizm oraz zasady diety ketogenicznej. Ta książka jest najprostszą drogą do zdrowszego odżywiania i pozbycia się zbędnego tłuszczu z brzucha. Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

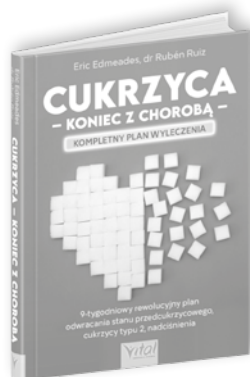


KOD OTYŁOŚCI dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

CUKRZYCA – KONIEC Z CHOROBA Eric Edmeades, dr Ruben Ruiz



Ta książka zmieni twoje podejście do cukrzycy typu 2, traktując ją nie jako dożycotnia chorobę, ale jako schorzenie, której skutki można cofnąć. Oferuje nowatorski, 9-tygodniowy plan, który pomoże ci odwrócić cukrzycę typu 2, stan przedcukrzycowy i stan pocukrzycowy. Dowiesz się, jak wprowadzać subtelne zmiany w stylu życia, które przełożą się na głęboką poprawę zdrowia. Nauczysz się, jak przestawić swoje ciało na spalanie tłuszczu zamiast cukru, odkryjesz korzyści z jedzenia sezonowego, postu przerywanego i cyklicznych wzorców żywieniowych. Plan ten pomoże także zapobiegać chorobom układu krążenia oraz zaburzeniom hormonalnym powiązanym z insulinoopornością i dietą. Po zakończeniu programu będziesz mieć pełną kontrolę nad cukrzycą i utrzymasz zdrowy styl życia na dłużej. To rewolucja w walce z cukrzycą.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



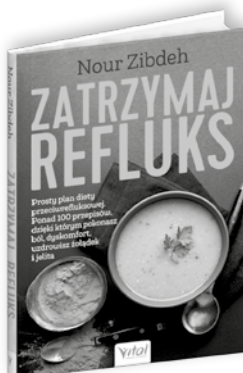
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



ZATRZYMAJ REFLUKS

Nour Zibdeh

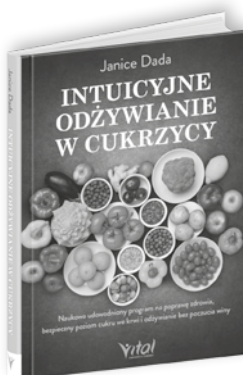


Jeśli jesteś jednym z 50 milionów ludzi na świecie, którzy cierpią na refluks żołądkowy lub refluks krtaniowo-gardłowy, prawdopodobnie odczuwasz niemal nieustanną potrzebę kaszlu, masz trudności z przełykaniem lub odczuwasz dławienie w gardle. Niezależnie od tego, czy stany zapalne, zgaga i inne objawy ze strony układu trawiennego są dla ciebie nowe, czy cierpisz na nie od lat, dzięki tej książce pozbędziesz się ich bez potrzeby stosowania leków zwalczających zakwaszenie organizmu. W tym poradniku, stworzonym przez specjalistkę z zakresu zdrowego odżywiania i chorób jelit, znajdziesz

prostą i skuteczną terapię, którą zastosujesz w swojej kuchni. W 3 krokach wyeliminujesz ból i choroby, zapobiegiesz ich nawrotom i zyskasz pełnię zdrowia. Skutecznie zatrzymaj refluks dietą.

INTUICYJNE ODŻYWIANIE W CUKRZYCY

Janice Dada



Chorujesz na cukrzycę typu 1 lub 2, stan przedcukrzycowy albo insulinooporność? Masz dość restrykcji przy każdym posiłku? Ten praktyczny przewodnik łączy intuicyjne odżywianie z bezpiecznym zarządzaniem glikemią, pokazując, że dieta w cukrzycy może być elastyczna i bez poczucia winy. Dowiesz się, jak komponować posiłki i mądrze dobierać produkty, by ograniczać skoki cukru i stany zapalne. Otrzymasz wskazówki i gotowe rozwiązania na dietę w czasie pracy czy podróży – bez liczenia kalorii. Zrozumiesz sygnały głodu i sytości oraz nauczysz się łączyć je z pomiarami glukozy z glukometru lub CGM. To inwestycja w spokój, energię i trwałe nawyki, zgodna z twoim leczeniem i życiem codziennym.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



NATURALNE SPOSOBY NA OTYŁOŚĆ BRZUSZNĄ

dr med A. Fleck, dr med M. Riedl i in.

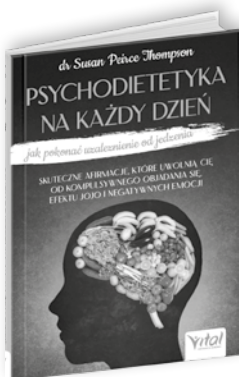


Jeśli twoim problemem jest tłuszcz gromadzący się w okolicach brzucha, w książce tej znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat diety na otyłość brzuszną. Doświadczeni dietetycy stworzyli program żywieniowy, który wykorzystuje m.in. zalety diety przeciwzapalnej, redukującej stany zapalne w różnych obszarach organizmu. Stosując się do ich wskazówek, ograniczysz ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Złagodzisz też zaburzenia hormonalne i dowiesz się, jak szybko schudnąć. Poprawiając stan

swojego zdrowia i sylwetkę, wpłyniesz też korzystnie na psychikę – odbudujesz poczucie własnej wartości i poradzisz sobie z zaburzeniami emocjonalnymi. Cierpisz z powodu otyłości brzusznej? Jest na to skuteczny sposób!

PSYCHODIETETYKA NA KAŻDY DZIEŃ

Susan Peirce Thompson



Szukasz sposobu na trwałą zmianę swoich nawyków żywieniowych? Każdego dnia odczuwasz silny stres, a jedynym sposobem na pozbycie się go jest jedzenie? Zaczynasz coraz bardziej odczuwać nadmierne kilogramy? „Psychodietetyka na każdy dzień” to praktyczny przewodnik, który pomoże ci zrozumieć, jak dieta, zaburzenia emocjonalne i psychosomatyka wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne. Odkryjesz, jak przestać się objadać, radzić sobie z kompulsywnym objadaniem się oraz jak szybko schudnąć bez ryzyka dla zdrowia. Książka wypełniona codziennymi inspiracjami pomoże

ci w poprawie relacji z jedzeniem, budowaniu silniejszego poczucia własnej wartości i zapobiegania chorobom wynikającym z niezdrowych nawyków. Zmień swoje życie, dzień po dniu, dzięki psychodietetyce.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



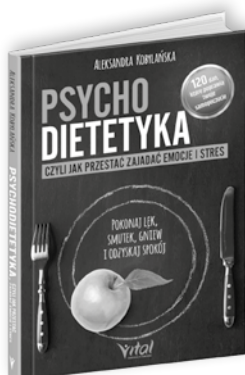
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



PSYCHODIETETYKA, CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

Aleksandra Kobylańska

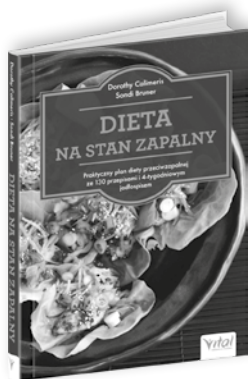


Co robić, gdy kolejna dieta nie działa mimo wielu wyrzeczeń? Czy rzeczywiście jesteś skazany na tak zwaną „wieczną dietę”? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Psychodietetyka pomoże ci zrozumieć żywienie w kontekście zdrowia. Dowiesz się nie tylko, jak szybko schudnąć, ale też pokonać choroby i przywrócić zdrowie. Pozbędziesz się niepokoju, wzmocnisz poczucie własnej wartości i poprawisz relacje. Zaczyniesz odróżniać głód emocjonalny od głodu fizycznego. Rozpoznasz, które produkty służą twojemu

zdrowiu, a które tylko pogłębiają choroby. Z łatwością wykonasz własny plan żywieniowy i przygotujesz posiłki z zawartych w książce przepisów. Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem.

DIETA NA STAN ZAPALNY

Dorothy Calimeris, Sondi Bruner



Szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia i samopoczucia? Ta książka to twój przewodnik po odżywianiu, które realnie wpływa na zmniejszenie stanów zapalnych. Dowiesz się, co na stan zapalny w organizmie działa najlepiej i jak komponować posiłki, które wspierają układ trawienny. Poznasz konkretne sposoby łagodzenia objawów chorób autoimmunologicznych czy układu pokarmowego, ale także otyłości. Zrozumiesz, dlaczego dieta przeciwzapalna to styl życia, który może zmniejszyć bóle stawów i poprawić odporność. Otrzymasz gotowe jadłospisy, listy zakupów i przepisy dopasowane do twoich potrzeb. Przej-

rzysta forma i sprawdzona wiedza sprawiają, że książka jest idealna dla osób zmagających się z przewlekłymi chorobami. Jeśli chcesz poczuć się lepiej i odzyskać kontrolę nad zdrowiem, sięgnij po nią. Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

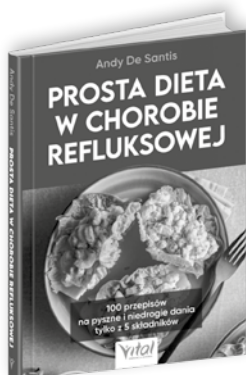


ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl



PROSTA DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ

Andy De Santis



Dieta na refluks tylko z 5 składników? Tak, to możliwe! Odkryj ponad 100 prostych przepisów na dania lekkostrawne i low-FODMAP. Z ich pomocą nie tylko wyeliminujesz stany zapalne, ale przede wszystkim złagodzisz objawy refluksu, takie jak zgaga, odbijanie się, bóle brzucha czy kaszel. Autor, licencjonowany dietetyk, odkryje przed tobą dania, do których przygotowania będziesz potrzebował tylko 5 (lub mniej) składników. Przyrządzisz pyszny makaron z masłem orzechowym, placki ziemniaczane, gulasz, a także rozpyływające się w ustach desery. Znajdziesz tu również garść podstawowych informacji dotyczących refluksu – jednej z najczęściej występujących chorób układu pokarmowego. Odkryjesz, jaki jest związek diety z refluksiem, a także jakie zmiany w stylu życia pozwolą ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia jego objawów.

DIETA NA INSULINOOPORNOŚĆ

Marlee Coldwell



Zdiagnozowano u ciebie insulinooporność? Martwisz się, żeby nie to nie przerodziło się w cukrzycę? Zaburzenia hormonalne i choroby autoimmunologiczne można pokonać! Jak? Stosując prostą dietę na insulinooporność. Jeśli pojęcia, takie jak poziom insuliny i glukozy we krwi, indeks glikemiczny nie są ci znane, nie przejmuj się. Ta książka dostarczy ci podstawowej wiedzy. Dowiesz się nie tylko jak wygląda dieta, ale również jak przyspieszyć metabolizm i dlaczego ten sposób odżywiania jest wskazany także dla kobiet chorujących na zespół policystycznych jajników. Możesz pokonać objawy choroby dzięki prostym, ale pysznym i różnorodnym posiłkom. Zawarte w książce proste przepisy, listy zakupów i plany posiłków ułatwiają rozpoczęcie nowego stylu życia! Wygraj z insulinoopornością!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Megan Moore – certyfikowana specjalistka ds. otyłości, kontroli wagi i żywienia klinicznego. W pracy opiera się na bezpiecznych, medycznych standardach, stosowanych w USA i Europie, pomagając chorym przejść przez cały proces leczenia zaburzeń metabolicznych.

Czeka cię operacja bariatryczna? A może jesteś już po niej i nie wiesz, co może się znaleźć w twojej diecie?

Ta książka to kompletny plan działania zdejmujący z ciebie ciężar niepewności. To nie tylko książka kucharska, ale również medyczny drogowskaz, który bezpiecznie przeprowadzi cię przez wszystkie etapy: przygotowania do zabiegu, operacji i rekonwalescencji po niej.

Dzięki tej książce:

Otrzymasz jasne wytyczne żywieniowe – dowiesz się co, kiedy i w jakich ilościach jeść, aby uniknąć bólu i powikłań pooperacyjnych.

Zabezpieczysz swój organizm – zbilansujesz dietę tak, aby uniknąć niedoborów żywieniowych.

Oszczędzisz czas i nerwy – skorzystasz z gotowych jadłospisów i przepisów, bez konieczności żmudnego liczenia kalorii i makroskładników.

Przejmiesz kontrolę nad nawykami – zrozumiesz mechanizmy głodu i sytości, co pozwoli ci zachować efekty operacji na lata.

**Przestań się martwić o to, co masz na talerzu.
Ciesz się nowym życiem!**

Patroni:

