

Meredith Mann

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

NAJLEPSZE PRZEPISY NA PROSTE
I SMACZNE POTRAWY

Ustabilizuj poziom cukru we krwi,
opanuj napady głodu,
zredukuj stany zapalne
i **schudnij** bez efektu jo-jo



NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

NAJLEPSZE PRZEPISY NA PROSTE
I SMACZNE POTRAWY

Meredith Mann

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

NAJLEPSZE PRZEPISY NA PROSTE
I SMACZNE POTRAWY



Ustabilizuj poziom cukru we krwi,
opanuj napady głodu,
zredukuj stany zapalne
i **schudnij** bez efektu jo-jo



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel
ZDJĘCIA: Michelle Miller Photography
ILUSTRACJE: Abby Winkler

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-945-0

Tytuł oryginału: *The Blood Sugar Balance Cookbook: 100 Delicious Recipes That Let You Ditch the Crave, Crash, Fat-Storing Cycle and Heal Your Metabolism*

© 2024 by Quarto Publishing Group USA Inc.
Text © 2024 Meredith Mann

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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.
www.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 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 6

- 1 Czym jest równowaga poziomu cukru we krwi i dlaczego jest ważna? 9
- 2 Makroskładniki i równowaga poziomu cukru we krwi 21
- 3 Sposoby na regulację poziomu cukru we krwi 29
- 4 Śniadania 37
- 5 Koktajle 73
- 6 Lunch 95
- 7 Proste rodzinne obiady 113
- 8 Miski mocy 151
- 9 Dodatki warzywne na ciepło 173
- 10 Wymyślne sałatki 183
- 11 Zbilansowane desery 201
- 12 Plany posiłków 225

O AUTORCE 230

PODZIĘKOWANIA 231

WPROWADZENIE

Witam w książce kucharskiej *Niski indeks glikemiczny – najlepsze przepisy na proste i smaczne potrawy*! Nazywam się Meredith Mann. Jestem certyfikowaną trenerką personalną i holistyczną dietetyczką, specjalizuję się w metabolizmie, redukcji tkanki tłuszczowej oraz emocjonalnym jedzeniu. Jestem również założycielką The Peachie Spoon.

Jak zła dieta nauczyła mnie właściwego odżywiania

Kiedy w wieku 19 lat zaczęłam swoją pierwszą dietę, zrozumiałam, jak ważne jest utrzymywanie stabilnego poziomu cukru we krwi. Jak się później okazało, metoda ta nie pomogła mi schudnąć i poprawić samopoczucia, lecz działała wręcz na moją niekorzyść. Była tak restrykcyjna, niskokaloryczna i uboga w białko, że miałam wrażenie, że ciągle głoduję. Mimo to cieszyły mnie komplementy na temat mojej szczupłej sylwetki, więc kontynuowałam tę dietę.

Jakie były skutki? Jadłam zdecydowanie za mało, zwłaszcza białka, co doprowadziło do spadku poziomu cukru we krwi. W efekcie cały czas byłam roztrzęsiona, niespokojna i drażliwa, a jednocześnie odczuwałam silną chęć spożywania węglowodanów i cukru. W dni, w które odpuszczałam sobie dietę, jadłam zdecydowanie za dużo, co z kolei wywoływało poczucie winy.

Moje motto brzmiało: „Zacznę od jutra”. Nieustannie towarzyszyło mi poczucie porażki. Byłam nie tylko więźniem własnych wyborów żywieniowych, nie osiągałam też oczekiwanych rezultatów. Przez lata tkwiłam w tym negatywnym cyklu, próbując zaakceptować swoje ciało, co również było bardzo trudne.

Ostatecznie zaczęłam miewać omdlenia spowodowane niskim poziomem cukru we krwi. Lekarz zdiagnozował u mnie hipoglikemię, co oznaczało, że poziom glukozy w mojej krwi często spadał poniżej zdrowego zakresu. Przyczyną były skoki poziomu cukru wywołane spożywaniem niebilansowanych posiłków, reakcja insuliny i następujący po tym gwałtowny spadek poziomu glukozy, który prowadził do objawów hipoglikemii.

Słuchając własnego ciała

Po diagnozie uznałam, że muszę wprowadzić poważne zmiany w diecie. Po latach niewłaściwego odżywiania i złego samopoczucia zaczęłam jeść więcej

pełnowartościowych produktów. Choć poczułam się nieco lepiej, wciąż doświadczałam spadków poziomu cukru, które powodowały wahania nastroju, drażliwość i epizody objadania się. Podczas corocznych badań lekarskich moje wyniki na czczo wskazywały stan przedcukrzycowy oraz insulinooporność.

Nie czułam się sobą, a miałam trójkę małych dzieci, którymi musiałam się opiekować. Ciągłe myślałam o jedzeniu – byłam albo głodna, albo przejeżdżona. Po długich miesiącach prób zdecydowałam się na leki przeciwlękowe i przeciwdepresyjne. Poprawiły mi one nastrój, ale prawdziwym problemem był rozregulowany poziom cukru we krwi. Nie żyłam pełnią życia. Próbowałam po prostu przetrwać.

Dlaczego zbilansowany poziom cukru we krwi jest ważny

Moment przełomowy nadszedł, gdy dowiedziałam się, jakie są optymalne proporcje składników na talerzu. Kluczowe okazało się skupienie na białku i błonniku, umiarkowanej ilości zdrowych tłuszczów oraz węglowodanach. Taki sposób odżywiania stabilizował poziom cukru we krwi, zapobiegając gwałtownym skokom insuliny i następującym po nich spadkom glukozy, które wywoływały wiele dolegliwości. Dzięki tej równowadze udało mi się w końcu opanować głód i zachcianki, przestać się objadać i obsesyjnie myśleć o tym, co jem. Stabilizacja poziomu cukru miała także pozytywny wpływ na mój nastrój. To była niesamowita zmiana!

Co jeszcze dzięki temu zyskałam? Zrozumiałam, że utrzymywanie stabilnego poziomu cukru we krwi przynosi liczne korzyści zdrowotne. Pozwoliło mi to odbudować mój metabolizm, zmniejszyć stany zapalne, a także stopniowo i zdrowo schudnąć oraz utrzymać tę zmianę.

Dzieląc się doświadczeniami z innymi

Odkrycie nowego sposobu odżywiania zmieniło moje życie, dlatego chciałam podzielić się tą wiedzą z innymi. W 2019 roku założyłam konto na Instagramie (@thepeachiespoon). Chciałam pokazać moim odbiorcom, dlaczego stabilizacja poziomu cukru we krwi jest tak ważna oraz jak w prosty sposób uczynić z tego nawyk, dbając jednocześnie o zdrowie całej rodziny.

Pierwszym przepisem, który opublikowałam, był pyszny koktajl stabilizujący poziom cukru we krwi. Zawierał białko, zdrowe tłuszcze, błonnik,

a także porcję węglowodanów. Nie tylko stanowił pożywne śniadanie, ale także pozwalał opanować popołudniowe zachcianki. Był to dla mnie prawdziwy przełom.

Byłam bardzo podekscytowana, gdy mogłam podzielić się tym przepisem, ponieważ zawierał on wszystkie składniki odżywcze, których mój organizm tak desperacko potrzebował podczas mojej pierwszej diety. Wtedy moje ciało wołało o odżywczy pokarm, a jedynym znanym mi sposobem na poradzenie sobie z tym problemem było przejadanie się. Kiedy zdobyłam odpowiednią wiedzę, postanowiłam, że pomogę innym poprawić zdrowie oraz samopoczucie.

Niedługo potem The Peachie Spoon przekształciło się w pełnoetatową działalność coachingową i blog kulinarny. Moje osobiste doświadczenia sprawiły, że z pasją pomagam ludziom wybierać i przygotowywać posiłki, które upraszczają odżywianie, poprawiają zdrowie, dostarczają energii i pozwalają dbać o siebie oraz bliskich.

Dziś z radością tworzę proste, przyjazne dla całej rodziny przepisy, które odżywiają organizm, stabilizują poziom cukru we krwi i pozwalają czuć się naprawdę dobrze.

Dziękuję, że tu jesteś!
Meredith

1

Czym jest równowaga poziomu cukru we krwi i dlaczego jest ważna?

Aby odpowiedzieć na to pytanie w sposób możliwie jak najbardziej uproszczony, trzeba by stwierdzić, że poziom glukozy we krwi odnosi się do stężenia glukozy (rodzaju cukru) w krwiobiegu. Poziom glukozy i poziom cukru we krwi oznaczają to samo. Pamiętaj, że poziom cukru we krwi oraz reakcje organizmu na pokarmy różnią się w zależności od osoby.

Niektóre produkty spożywcze, takie jak biały chleb, biały ryż i proste węglowodany – na przykład ciasteczka i cukierki – powodują gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. To z kolei uruchamia wydzielanie insuliny, co powoduje spadek poziomu cukru. Gdy proces ten powtarza się wielokrotnie, może prowadzić do hipoglikemii – stanu, w którym poziom cukru we krwi jest za niski, co przydarzyło się również mnie.

Jednak kiedy spożywamy odpowiednie produkty, takie jak złożone węglowodany, zdrowe tłuszcze, błonnik i białko, organizm nie musi tak intensywnie pracować. Produkty takie jak warzywa kapustne i korzeniowe, białko pochodzące z mięsa, jajek oraz (jeśli dana osoba je toleruje) wybranych produktów mlecznych, a także kielki lub wysokiej jakości zboża i owoce mogą być częścią diety stabilizującej poziom cukru we krwi.

Kiedy odżywiamy się właściwie, poziom cukru we krwi naturalnie się stabilizuje, co pozwala utrzymać zdrową wagę i energię na poziomie niezbędnym do realizacji codziennych zadań. Można porównać te produkty do paliwa dla samochodu – kiedy mamy to, czego potrzebujemy w „zbiorniku”, funkcjonujemy lepiej, czujemy się dobrze i jesteśmy zdrowi.

Stabilizacja poziomu cukru we krwi jest również kluczowa dla zachowania ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Wahania poziomu cukru, jeśli występują stale, wywierają dużą presję na organizm. Problem ten nie dotyczy wyłącznie osób z cukrzycą. Nowe badania pokazują, że 88% osób bez cukrzycy regularnie doświadcza wahań poziomu cukru we krwi i często nawet o tym nie wie. Objawy zaburzeń poziomu cukru we krwi mogą obejmować silne zachcianki, niepokój, wahania nastroju, częste oddawanie moczu i przyrost masy ciała.

Przewlekłe zaburzenia poziomu cukru we krwi jako czynnik przyczyniający się do chorób zapalnych i innych problemów zdrowotnych

Z czasem przewlekła dysregulacja poziomu cukru we krwi przyczynia się do rozwoju chorób zapalnych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca czy Alzheimer. Wahania poziomu cukru prowadzą do wielu stanów zapalnych, które dotykają komórki, tkanki i narządy.

SERCE: Przewlekłe zapalenie może uszkadzać wyściółkę naczyń krwionośnych i zwiększać powstawanie blaszek miażdżycowych, które mogą blokować przepływ krwi i prowadzić do zawałów serca lub udarów.

CUKRZYCA: Przewlekłe zapalenie może zaburzać funkcjonowanie insuliny – hormonu regulującego poziom cukru we krwi – co prowadzi do insulinooporności. To z kolei skutkuje podwyższonym poziomem cukru we krwi i cukrzycą.

RAK: Przewlekłe zapalenie może powodować uszkodzenie DNA, mutacje komórek i nieprawidłowy wzrost komórek, co prowadzi do nowotworów. Może także sprzyjać rozprzestrzenianiu się komórek nowotworowych i zakłócać zdolność układu odpornościowego do walki z nimi.

MÓZG: Przewlekły stan zapalny może negatywnie wpływać na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego, prowadząc do pogorszenia zdolności poznawczych, utraty pamięci oraz rozwoju demencji. Może także przyczyniać się do powstawania chorób takich jak Alzheimer, Parkinson czy stwardnienie rozsiane.

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE: Przewlekły stan zapalny może sprawić, że układ odpornościowy zacznie atakować własne tkanki i narządy, co przyczynia się do rozwoju chorób autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, łuszczyca czy zapalne choroby jelit.

Jak widać, brak regulacji poziomu cukru we krwi ma wielki wpływ na nasze zdrowie. Dlatego tak istotne jest, aby zadbać o równowagę w naszych posiłkach – od śniadań, przez obiady i kolacje, aż po przekąski.

Nierównowaga poziomu cukru we krwi, metabolizm i odchudzanie

Brak równowagi poziomu cukru we krwi nie tylko prowadzi do wielu reakcji zapalnych, ale także wpływa na to, w jaki sposób organizm spala i magazynuje tłuszcz. Proces spalania tłuszczu nie wpływa jedynie na wygląd zewnętrzny. Poprawa zdrowia metabolicznego wiąże się z większym poziomem energii, lepszym funkcjonowaniem hormonów, niższym ryzykiem chorób serca i wieloma innymi korzyściami.

Insulina, hormon odpowiedzialny za regulację poziomu cukru we krwi, sygnalizuje organizmowi, że powinien zacząć magazynować kalorie w postaci tłuszczu. Jeśli poziom insuliny jest stale podwyższony, proces spalania tłuszczu i odchudzanie stają się znacznie trudniejsze. Gdy poziom cukru we krwi jest zrównoważony, poziom insuliny pozostaje niski, metabolizm przyspiesza, a komórki tłuszczowe zmniejszają swoją objętość.

Jeśli stosujesz dietę niskokaloryczną, ale nie komponujesz posiłków tak, aby stabilizowały poziomu cukru we krwi, możesz nadal tracić na wadze z powodu deficytu kalorycznego. Jednak utrata ta obejmuje głównie masę mięśniową, kostną i wodę, przy minimalnym spalaniu tłuszczu, ponieważ poziom insuliny pozostaje wysoki.

Utrata masy mięśniowej, kostnej i wody prowadzi do spowolnienia metabolizmu, zwiększa ryzyko rozwoju osteoporozy i powoduje odwodnienie organizmu. W efekcie długoterminowe utrzymanie masy ciała staje się jeszcze trudniejsze, a z czasem mogą pojawić się inne problemy zdrowotne.

Wpływ starzenia się na równowagę poziomu cukru we krwi

Wiek to kolejny czynnik, który zwiększa podatność na przybieranie na wadze i zaburzenia równowagi cukru we krwi. Wraz z wiekiem naturalnie tracimy masę mięśniową, a proces ten zazwyczaj rozpoczyna się około trzydziestego roku życia. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ równowaga poziomu cukru we krwi jest ściśle powiązana z ilością masy mięśniowej.

W mięśniach magazynujemy około 80% glukozy (pochodzącej z węglowodanów), a pozostałą jej część przechowujemy w wątrobie. Gdy te magazyny są pełne, organizm zaczyna magazynować nadmiar glukozy w komórkach tłuszczowych, które traktuje jak „konto oszczędnościowe” na trudniejsze czasy.

Problem polega na tym, że większość osób ma już wystarczające „oszczędności” w postaci zapasów tłuszczu i nie potrzebuje dodatkowych. Mówiąc prościej, większa masa mięśniowa oznacza więcej miejsca na magazynowanie glukozy, co prowadzi do mniejszych skoków poziomu cukru we krwi, niższych skoków insuliny i zazwyczaj ogranicza przybieranie na wadze.

Aby zwiększyć masę mięśniową, warto włączyć do swojej rutyny trening siłowy i oporowy oraz zadbać o odpowiednią ilość białka w diecie. Ważne jest również, aby angażować się w aktywności, które sprawiają przyjemność – na przykład spacer, pływanie, jogę lub inne formy ruchu. Jeśli czerpiesz radość z aktywności fizycznej, z pewnością będziesz ćwiczyć częściej i bardziej regularnie.

Kolejnym czynnikiem związanym z wiekiem, który wpływa na poziom cukru we krwi, są okresy perimenopauzy i menopauzy. Wraz z wiekiem poziom insuliny naturalnie wzrasta, a organizm może rozwijać insulinoporność, ponieważ insulina jest regulowana przez estrogen i progesteron.

Kiedy poziom tych hormonów płciowych spada – co jest naturalnym procesem w perimenopauzie i menopauzie – komórki stają się bardziej odporne na działanie insuliny.

Zaburzenia snu, które często towarzyszą tym zmianom hormonalnym, również mają znaczący wpływ. Brak snu wpływa na hormony regulujące głód i apetyt, co dodatkowo utrudnia organizmowi kontrolę poziomu cukru we krwi. Jak widać, równowaga masy ciała zależy od znacznie większej liczby czynników niż tylko bilans kalorii – szczególnie w miarę starzenia się.

Rozwiązanie w postaci zrównoważonych posiłków: dania i przekąski stabilizujące poziom cukru we krwi

Opracowałam optymalne posiłki, które pomagają utrzymać stabilny i równomierny poziom cukru we krwi. Składają się one z białka, tłuszczu i błonnika, z opcjonalnym dodatkiem węglowodanów.

Polega to na tym, że połowę talerza wypełniają warzywa nieskrobiowe dostarczające błonnika, jedną czwartą zajmują źródła białka, a ostatnią ćwiartkę powinno przeznaczać się na opcjonalną porcję węglowodanów wielkości pięści, jeśli ma się na nie ochotę. Źródła węglowodanów, takie jak owoce, ziemniaki czy pieczywo, wpływają na poziom cukru we krwi. Ograniczenie ich do porcji wielkości pięści na posiłek pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy, bez konieczności skrupulatnego liczenia węglowodanów.

Pamiętaj, że to elastyczny układ, a więc można go modyfikować. Regulowanie poziomu cukru we krwi nie musi być trudne ani skomplikowane: możesz jeść różnego rodzaju produkty, co sprawia, że moją metodę można wprowadzić w życie na stałe.

Wiem, że metoda zrównoważonych posiłków działa, ponieważ sprawdziła się zarówno u mnie, jak i u tysięcy moich klientów na przestrzeni lat. Stosowanie tego podejścia zapobiegło w moim przypadku wielu epizodom hipoglikemii (brak skoków poziomu cukru oznaczał brak spadków i niskiego poziomu cukru) oraz poprawiło moje wyniki glukozy na czczo. Przed wprowadzeniem tych strategii mój poziom glukozy mieścił się w zakresie 100–110 mg/dl. Obecnie zazwyczaj utrzymuję poziom glukozy w przedziale 75–110 mg/dl.

Proteinowy parfait sernikowy

1 PORCJA

Ten przepis świetnie się sprawdzi, jeśli chcesz przygotować posiłek na kilka dni z rzędu. Wystarczy podwoić lub potroić ilość składników. Dzięki tej potrawie śniadania stają się bardziej różnorodne, a ty dodatkowo stabilizujesz poziom cukru we krwi. Jeśli pominiesz orzechy, możesz wykorzystać parfait jako zdrowy deser po posiłku.

½ szklanki (115 g)
niskotłuszczowego twarogu
2 łyżki (30 g) jogurtu greckiego,
beztłuszczowego
0,5 łyżeczki ekstraktu waniliowego
0,5 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
30 g odżywki białkowej o smaku
waniliowym lub czekoladowym
42 g ulubionych owoców jagodowych
(świeżych lub mrożonych)
2 łyżki (32 g) masła orzechowego lub
ulubionych orzechów dla chrupkości

Umieść twaróg, jogurt, ekstrakt waniliowy, cynamon (jeśli używasz) i odżywkę białkową w blenderze lub robocie kuchennym. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Włóż połowę mieszanki do naczynia, a następnie dodaj połowę owoców i orzechów. Powtórz warstwy i wykończ parfait resztą owoców i orzechów lub masłem orzechowym, aby dodać zdrowego tłuszczu.

Przechowuj w lodówce. Nadaje się do spożycia przez tydzień.

Wartości odżywcze (na porcję z 32 g masła orzechowego i świeżymi malinami):

403 kalorie • 19 g tłuszczu • 17,3 g węglowodanów • 6 g błonnika • 36 g białka

Rozkład składników odżywczych:

BIAŁKO: proszek białkowy, jogurt, twaróg • **TŁUSZCZ:** orzechy

BŁONNIK: częściowo w jagodach • **WĘGLOWODANY/SKROBIA:** jagody





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



CUKRZYCA – KONIEC Z CHOROBA

Eric Edmeades, dr Ruben Ruiz



Ta książka zmieni twoje podejście do cukrzycy typu 2, traktując ją nie jako dożywotnią 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 powiązanim 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.

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospodzą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

dr Jason Fung

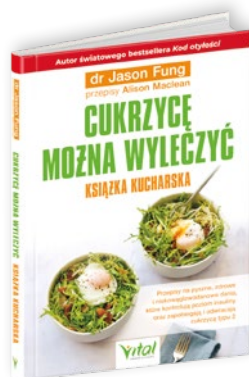


Połowa dorosłych ma cukrzycę lub na nią zachoruje. Większość lekarzy uważa ją za przewlekłą i postępującą. W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspierane wiadomością dla każdego, u kogo zdiagnozowano tę chorobę lub stan przedcukrzycowy. Autor udowadnia, że cukrzyca typu 2 jest w pełni odwracalna i można jej zapobiec oraz odwrócić skutki dzięki odpowiedniemu połączeniu diety i stylu życia. Wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Do-

wiesz się jak zapobiec atakom serca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotcie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ – KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Jason Fung, przepisy Alison Maclean



Najlepsza książka kucharska dla zdrowia, która uzupełnia publikację *Cukrzycę można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 tysiącom ludzi. Sprawił, że stosowanie się do sprawdzonych rad dotyczących zapobiegania i odwracania cukrzycy typu 2 i pokonanie otyłości poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową stanie się jeszcze łatwiejsze. Odkryjesz 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną, wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm oraz zapewniają zdrowe

odżywianie. Znajdziesz harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



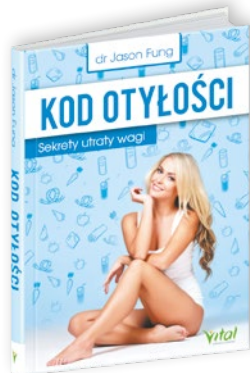
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KOD OTYŁOŚCI

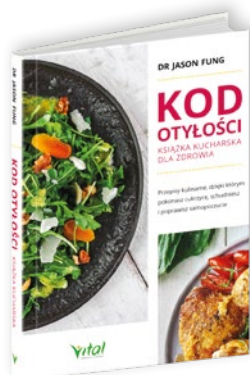
dr Jason Fung



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 zióren 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.

KOD OTYŁOŚCI – KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA

dr Jason Fung



Najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Jeśli pozwolisz organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystasz energię zgromadzoną w trybie żywienia. Ta książka pomoże ci w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu. Poznasz również podstawowe przyczyny tycia i powstawania cukrzycy typu 2. Dowiesz się, jak działa insulina i zaplanujesz posiłki oraz posty na 16, 24 i 36 godzin. Z łatwością wprowadzisz zasady programu Kod otyłości i odzyskasz zdrowie. Dieta, która normuje poziom insuliny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



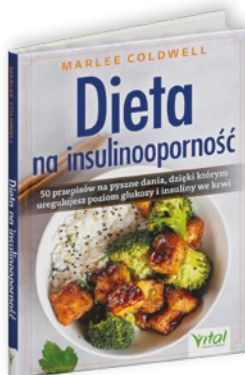
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA NA INSULINOOPORNOŚĆ

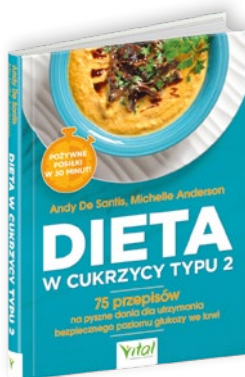
Marlee Coldwell



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!

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 minut! 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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



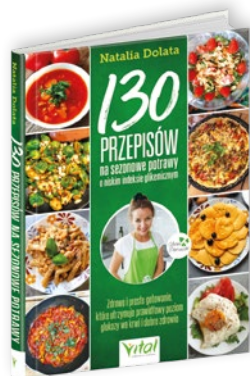
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



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.

SŁODYCZE BEZ CUKRU I SŁODZIKÓW

Natalia Dolata



Ta książka napisana przez dietetyczkę pozwoli ci wyeliminować z diety cukier i cieszyć się zdrowymi słodyczami, nawet jeśli zmagasz się z cukrzycą lub insulinoopornością. Zastanawiasz się, jak szybko schudnąć, ale nie masz ochotę na słodycze? To książka jest również dla ciebie. Główną jej częścią są przepisy na 107 deserów (babeczki, ciasta i chlebki, ciasteczka, desery, lody, przekąski). Proponowane dania zaspokoją twoją potrzebę na deser. Bazują wyłącznie na naturalnej słodyczy zawartej w owocach czy warzywach. Dodatkowo ich przygotowanie jest bardzo proste i szybkie. Większość z nich charakteryzuje niski ładunek glikemiczny, co sprawia, że są to idealne słodycze dla cukrzyków czy osób z zaburzeniami glikemii. Słodycze bez cukru i słodzików – pyszne, pożywne i zdrowe!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PROSTA DIETA NA PCOS

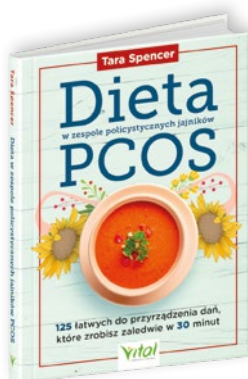
Melissa Groves



Jakie są najczęstsze objawy PCOS? Czy istnieją sprawdzone metody odwracania skutków tej choroby kobiecej? Zespół policystycznych jajników to często diagnozowane zaburzenie, które wiąże się z poważnymi zaburzeniami hormonalnymi. Ta choroba może prowadzić do insulinooporności, stanów zapalnych, a nawet bezpłodności. Jeśli zastanawiasz się, co to jest PCOS i jak możesz pozbyć się skutków tego zaburzenia – sięgnij po tę książkę. Autorka przygotowała prosty plan żywieniowy oparty na diecie oczyszczającej, który pomoże ci odzyskać zdrowie, przywrócić równowagę hormonalną czy zrównoważyć poziom cukru w organizmie. Stosując się do zaleceń, pozbędziesz się nieregularnych miesiączek, trądziku i zbędnych kilogramów. Hormony pod kontrolą – odzyskaj zdrowie i pożegnaj PCOS!

DIETA W ZESPOLE POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW PCOS

Tara Spencer



Poznaj aż 125 prostych przepisów, które pomogą ci odwrócić zespół policystycznych jajników (PCOS) – jedną z najpopularniejszych chorób kobiecych. Pożywny gulasz warzywno-fasolowy, łosoś pieczony z warzywami, czosnkowe udka z kurczaka czy ciasto jogurtowe z dynią. Te przepisy nie tylko pozwolą ci uporać się z PCOS, insulinoopornością czy zaburzeniami hormonalnymi. Dobrych wiadomości jest więcej! Do ich przygotowania wystarczy ci garnek, maksymalnie 5 składników i tylko 30 minut! Tak! Tara Spencer, która od lat sama choruje na zespół policystycznych jajników, stworzyła plan odwracania choroby „dla zabieganych”. Znajdziesz tu prosty sposób odżywiania oparty na diecie na insulinooporność i cukrzycę, a także szereg wskazówek dotyczących zmiany stylu życia, które pomogą ci odzyskać zdrowie. Uwolnij się od PCOS dzięki tej prostej diecie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



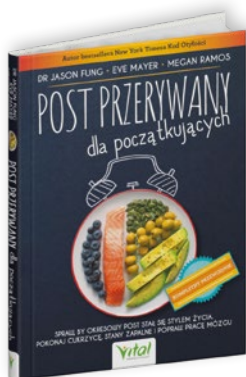
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



POST PRZERYWANY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

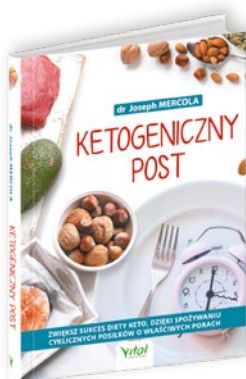
dr Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos



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.

KETOGENICZNY POST

dr Joseph Mercola



Odpowiednio przeprowadzony post ketogeniczny, czyli przerywany, zwiększa stres metaboliczny, który przynosi efekty podobne do właściwie wykonywanych ćwiczeń fizycznych. Przede wszystkim ma ogromny wpływ na obniżenie oporności na insulinę i działa skuteczniej niż jakakolwiek inna znana metoda. KetoPost wzmacnia proces autofagii, dzięki któremu organizm pozbywa się części komórek, które nie są mu już potrzebne. Post ketogeniczny usprawnia także produkcję komórek macierzystych, dzięki czemu powstają nowe, zdrowe komórki. Stosując post przerywany, wzmocnisz swoje zdrowie, pozbędziesz się toksyn, przywrócisz rytm dobowy, poprawisz pracę jelit, pozbędziesz się insulinooporności, uregulujesz masę ciała i zoptymalizujesz pracę serca oraz mózgu. KetoPost – wyjdzie ci na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Meredith Mann – znana w mediach społecznościowych jako @thepeachiespoon, certyfikowana holistyczna trenerka żywienia oraz trenerka personalna. Specjalizuje się w metabolizmie, regulacji poziomu cukru we krwi i jedzeniu emocjonalnym. Jej misją jest upraszczanie zdrowego odżywiania poprzez tworzenie prostych, odżywczych przepisów, które nie wymagają rezygnacji z jakości ani dobrego smaku.

Czy wiesz, że odpowiednio skomponowane posiłki mogą pomóc ci zapanować nad głodem, unikać napadów podjadania i skutecznie schudnąć? To nie tylko sposób na zdrową dietę, ale także klucz do poprawy metabolizmu i dobrego samopoczucia na co dzień.

Odkryj proste triki żywieniowe, plan posiłków na 4 tygodnie oraz szybkie, łatwe fit przepisy na pyszne dania:

- śniadania, które zapewnią ci energię na cały dzień,
- koktajle bogate w białko i błonnik, pomagające w kontroli apetytu,
- proste obiady dla całej rodziny, które nie wymagają skomplikowanych składników,
- miski mocy, pełne warzyw i zdrowych tłuszczów,
- sałatki, które łączą smak i wartości odżywcze,
- desery o niskim IG, które możesz jeść bez wyrzutów sumienia.

Kontroluj głód, popraw metabolizm i schudnij bez wyrzeczeń dzięki łatwym przepisom na dania o niskim indeksie glikemicznym

Patroni:

