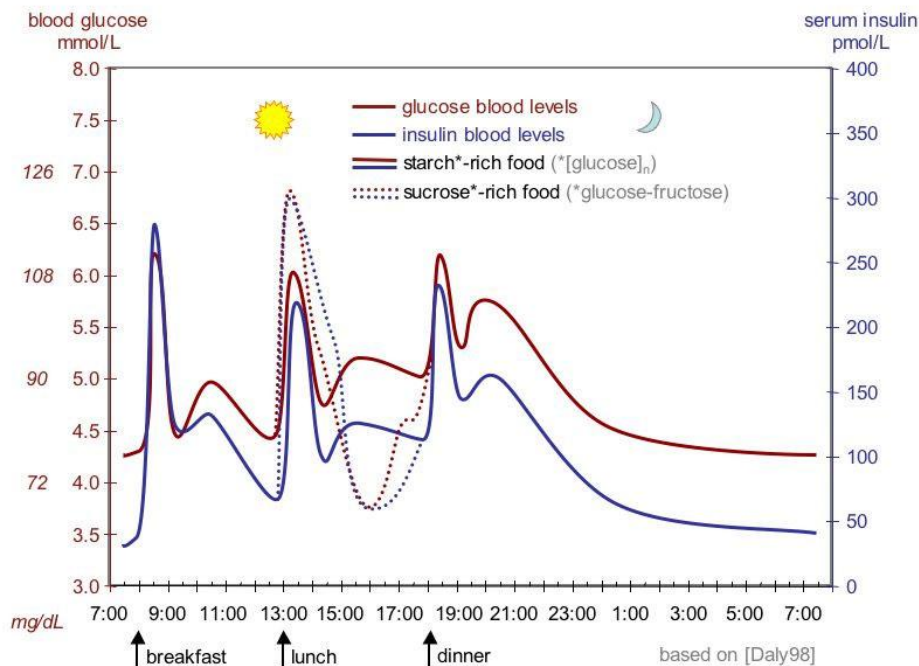


ZASADY RACJONALNEGO ODŻYWIANIA:

1. 3-4 posiłki w równych odstępach czasu (należy wcześniej ustalić sobie godzinę posiłku oraz przerwy na jedzenie). Przerwy między posiłkami ok. 4-5h, bez podjadania. Takie posiłki mogą być bardziej obfite.
2. **Usunięcie pszenicy** z jadłospisu oraz ograniczenie innych zbożowych produktów. Kres dla całego białego pieczywa i dla tego ciemnego, który i tak w składzie ma sporo **pszennej mąki** i drożdży. Wszelkie bułki, naleśniki, tortille, bagietki, makarony, płatki kukurydziane oraz wyroby cukiernicze też muszą zniknąć. Zastępstwem są dobre kasze tzn. gryczana, amarantus, jagłana, komosa ryżowa. Jeśli nie przeżyjesz bez pieczywa to wybierz żytni na zakwasie, bez drożdży.
3. Złe tłuszcze trans powstają z olejów roślinnych, dlatego używaj oleju kokosowego lub masła klarowanego w kuchni. Oliwę z oliwek dodawaj tylko do sałatek (nie do smażenia).
4. W trakcie posiłków nie łącz 3 składników pokarmowych razem tzn. jedz np. samo mięso z dużą ilością warzyw (bez węglowodanów). Jeśli już się zdarzy to wyłącznie z kaszami opisanymi wyżej.
5. Ogranicz spożycie kurczaka na rzecz dziczyzny, wołowiny czy podrobów (są bogate w białko i dobre tłuszcze, które będą dłużej trzymały sytość, dzięki czemu głód tak szybko się nie pojawi).
6. Duża ilość surowych warzyw, kielków (nawet do każdego posiłku).
7. Kres dla kolorowych napojów. **Tylko i wyłącznie woda**, którą pijesz między posiłkami, a nie po nich. Herbatę lub kawę (bez mleka i cukru czyli espresso ☺) pij przed posiłkiem, a nie po.
8. Soki lub woda z sokiem, nektary i napoje są traktowane jako posiłki!
9. **Jaja** w każdej postaci powinny stać się jednym z głównych składników w diecie (na miętko, sadzone, jajecznica, omelety, do zup). Można jeść je bez ograniczeń (cholesterolowy mit).
10. Jeśli chodzi o nabiał to należy być ostrożnym. Bardzo często organizm nie toleruje mleka krowiego (mimo braku dolegliwości jelitowych), dlatego niezłą alternatywą są produkty owcze i kozie ☺ Konsumpcja nabiału raz dziennie. Wybieraj jogurty wyłącznie naturalne (do nich dorzuć owoce zamiast kupowania tych kolorowych), a mleko wyłącznie świeże (nie ze sklepu i nie sojowe czy ryżowe, bo to są napoje).
11. Wystrzegaj się produktów, które zawierają **SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY**. Niestety znajdują się on w większości produktów na półkach sklepowych - zwłaszcza w tych tańszych. To jest dodatkowy cukier, który ciągle pobudza Twoją trzustkę do wydzielania insuliny. Dużo insuliny = brak spalania tkanki tłuszczowej.
12. Jadaj zupy!! Do miski z zupą wrzuć jedno surowe żółtko. Dzięki temu mocno wzbogacisz ją o wszelkie składniki mineralne i witaminy.
13. Owoce raz dziennie! Dobrym rozwiązaniem są owoce jagodowe. Nie jadaj ich na pusty żołądek ani na noc. Nie dają poczucia sytości, a mają mnóstwo cukru.
14. Na czczo wypij szklankę wody. Od razu z początkiem dnia pobudzisz metabolizm do działania.
15. Postaraj się maksymalnie ograniczyć używanie cukru (nie ma znaczenia czy brązowy, trzcinowy czy ksylitol).
16. Przekąski to nie słodycze czy chipsy!! Jogurt naturalny, dobry kabanos, surowe warzywa, orzechy - w szczególności włoskie, laskowe. Różnica między przekąską, a podjadaniem jest taka, że jeśli masz

ochotę zjeść np. garść orzechów to zjedz tę garść i pozwól żołądkowi trawić, a nie skub tych kilkunastu sztuk przez 30-40min.

17. Alkohol ograniczyć do minimum (jest naprawdę kaloryczny, dodatkowo wzmacnia apetyt)
18. Staraj się samemu przygotowywać posiłki (nosić w pudełkach do pracy) zamiast stosować głodówkę czy konsumować na mieście (bomba kaloryczna).
19. Sosy najlepiej własnego wyrobu.
20. Zwiększyć konsumpcję tłuszczów Omega-3 i 6, które występują w rybach! (np. śledź, pstrąg, dorsz, łosoś – nie hodowlany)
21. Jadaj pestki słonecznika i dyni (samemu łuskamy, a nie kupujemy gotowych).
22. Ogólnie spożywaj jak najmniej przetworzone produkty.
23. Kolacja musi być spokojnym posiłkiem (a nie spóźnionym, obfitym obiadem!). Jajka, w/w ryby czy jakaś sałatka z kawałkami dobrego mięsa z olejem kokosowym będzie dobrym rozwiązaniem.
24. Głodówki i mini-głodówki powodują wydzielanie się hormonu stresu (kortyzolu) niszczącego białka mięśniowe, niedożywienie organizmu, spadek odporności, a przede wszystkim uczą organizm „pakowania” wszystkiego w tkankę tłuszczową (na wypadek kolejnej mini-głodówki).
25. Patrz na etykiety produktów, które kupujesz! Nieraz się zdziwisz co tkwi w środku ☺
26. Warto zrobić sobie test na nietolerancję pokarmowe.
27. Poniżej obrazek przedstawiający prawidłowe zachowanie cukru oraz insuliny we krwi w przeciągu całego dnia. Widoczne są 3 główne posiłki, z trzema spokojnymi przekąskami pomiędzy. Przerywane linie ukazują gwałtowny wystrzał cukru oraz insuliny (spowodowany przede wszystkim posiłkiem bogatym w cukry proste/węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym/tłuszcze trans/produkty wysoce przetworzone), po którym następuje hipoglikemia czyli znaczny spadek ich wartości we krwi.



Są to ogólne zasady zdrowego żywienia, niekoniecznie trafnie dostosowane dla Ciebie, dlatego stosujesz je na własną odpowiedzialność.

Zalecam indywidualną poradę dietetyczną lub konsultację z lekarzem.