

Lisa Danielson

KETO DLA WEGETARIAN

Schudnij i popraw zdrowie
dzięki roślinnej diecie ketogenicznej



KETO

DLA WEGETARIAN

[Kup książkę](#)

Lisa Danielson

KETO

DLA WEGETARIAN

Schudnij i popraw zdrowie
dzięki roślinnej diecie ketogenicznej

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-597-1

Tytuł oryginału: *Keto for Vegetarians: Lose Weight and Improve Health on a Plant-Based Ketogenic Diet*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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.



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.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Dla wszystkich tych, którzy biorą odpowiedzialność
za swoje zdrowie, czerpiąc z dobrodziejstw warzyw

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie **8**

ROZDZIAŁ 1. Podstawy wegetariańskiej diety ketogenicznej **11**

ROZDZIAŁ 2. Pierwsze kroki **19**

ROZDZIAŁ 3. 14-dniowy plan żywieniowy i kolejne etapy **31**

ROZDZIAŁ 4. Śniadania i smoothie **45**

ROZDZIAŁ 5. Sałatki, zupy i kanapki **71**

ROZDZIAŁ 6. Przekąski, przystawki i wytrawne bomby tłuszczowe **93**

ROZDZIAŁ 7. Sycące dania główne **115**

ROZDZIAŁ 8. Desery **139**

ROZDZIAŁ 9. Bazy, sosy i dressingi **165**

Przeliczniki miar **178**

Źródła **180**

Podziękowania **181**

O Autorce **182**

WPROWADZENIE • • • • •

Dieta ketogeniczna (w skrócie – keto) jest bardzo modna już od kilku lat. Jestem dietetyczką i często słyszę pytania o to, czym tak naprawdę jest ta dieta. Według niektórych to po prostu nowa wersja diety Atkinsa, a według innych to właściwie dieta niskowęglowodanowa, która była popularna we wczesnych latach dziewięćdziesiątych. Nie jest to jednak ani jedno, ani drugie – to bowiem kolejne narzędzie dla tych, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy, czuć się lepiej i mieć więcej energii. Głównym składnikiem posiłków większości diet ketogenicznych jest mięso, więc są one odpowiednie dla ludzi, którzy je jedzą. Ale co, jeśli chcesz spróbować diety ketogenicznej, ale nie jesz mięsa lub właśnie zdecydowałeś się wyeliminować je ze swojego menu? Ta książka jest właśnie dla Ciebie, ponieważ przepisy tu przedstawione bazują głównie na tłuszczu z dodatkiem białka.

Mam za sobą trzydzieści jeden lat wegetariańskiego stylu życia. Już w młodości wiedziałam, że mięso nie jest dla mnie. Oczywiście moja mama myślała, że to tylko chwilowa fanaberia, ale po kilku latach okazało się, że tak nie jest. Nasza zasadniczo mięsno-ziemniaczana rodzina zaczęła ograniczać mięso, a zamawianie w burgerowniach stało się wyzwaniem (była połowa lat osiemdziesiątych, a wegetariańskie burgery jeszcze nie istniały). W wieku dwudziestu kilku lat poznałam mężczyznę swoich marzeń i stworzyliśmy rodzinę. W trakcie pierwszej ciąży przytyłam około 40 kilogramów i mimo że urodziłam pięknego, czterokilogramowego chłopca, miałam sporo do zrzucenia. To właśnie wtedy dowiedziałam się, że prawidłowo skomponowana dieta wegetariańska różni się od tego, co myślałam wcześniej. W ciągu następnych dwóch lat pozbyłam się 30 kilogramów. Szesnaście lat później (w tym czasie pojawiło się jeszcze troje dzieci) udało mi się tego nie zaprzepaścić – utrzymuję pożądaną wagę i nadal cieszę się jedzeniem, które uwielbiam, i wcale nie odczuwam potrzeby jedzenia mięsa.

Ponieważ jestem trenerką odchudzania, dieta ketogeniczna mnie zaintrygowała. Nauka, która za tym stoi, jest przekonująca, podobnie jak

inspirująca jest obserwacja cudownej przemiany moich klientów. Po około czterech – sześciu tygodniach stosowania diety ketogenicznej słyszałam to samo: *Mam dość jedzenia tak dużej ilości mięsa*. Tradycyjne keto, aby pozyskać odpowiednią ilość tłuszczu, wykorzystuje te najbardziej tłuste mięsa – wołowinę, bekon, kiełbasę i tym podobne. Ale te mięsa tak bardzo nie trafiają w gust ludzi, nie smakują im tak, jak na przykład kurczak czy indyk. Dlatego też ich posiłki stają się nudne.. i to naprawdę szybko. Musiałam pomóc znaleźć im więcej opcji keto z mniejszą ilością mięsa.

Istnieje wiele zdrowych wegetariańskich źródeł tłuszczu, które można dodać do niemal każdego posiłku bazującego na roślinach. Awokado, rozmaite nasiona, kokos, oliwa z oliwek, ser i orzechy to bardzo dobre zamienniki. Nasze ciała są znacznie lepiej przystosowane do tłuszczów roślinnych niż zwierzęcych. Możemy przetwarzać je szybciej i efektywniej, co wpływa pozytywnie na ogólny stan zdrowia – zapewnia maksymalny przepływ krwi, wspomaga regenerację, powrót do zdrowia i odporność.

Bycie wegetarianinem nie jest pozbawione wyzwań – zwłaszcza jeśli często jesz na mieście, wybór możesz mieć ograniczony. Ale dobra wiadomość jest taka, że coraz więcej restauracji dostrzega, że nie wszyscy klienci to mięsożercy. Co ciekawe, większość moich klientek mówi, że byłyby szczęśliwe, gdyby nigdy więcej nie musiały jeść mięsa.

Czy ta dieta jest dla ciebie? Osoby, które zmagają się ze stanami zapalnymi, chorobami autoimmunologicznymi czy zespołem zmęczonych nadnerczy doświadczają wspaniałych korzyści z wegetariańskiej diety ketogenicznej, podobnie jak ci, którzy po prostu chcą schudnąć, mieć więcej energii i stosunkowo szybko zobaczyć efekty. Faktem jest, że przejście na tę dietę wymaga nieco pracy na początku, ale obiecuję ci, że cel końcowy jest tego wart! Brawo dla ciebie za poświęcenie czasu na wsłuchanie się w swoje ciało i podjęcie odważnych decyzji dotyczących zmiany sposobu odżywiania.

Podstawy wegetariańskiej diety ketogenicznej

Jeśli trzymasz w rękach tę książkę, to prawdopodobnie słyszałeś już o diecie ketogenicznej, która w ostatnich latach stała się bardzo popularna. Zapewne wiesz też o tym, że jej klasyczna wersja wiąże się z jedzeniem dużych ilości mięsa. Możliwe też, że zastanawiałeś się, czy istnieje wersja tej diety dla roślinożerców. Mam dla ciebie dobrą wiadomość – możesz cieszyć się wszystkimi korzyściami wynikającymi z keto, a mięso nie będzie konieczne. Dzięki tej książce dowiesz się, jak to zrobić. W pierwszym rozdziale zapoznasz się z dietą ke-

togeniczną, opowiem ci o makrach i dlaczego tak ważne jest ich liczenie, aby pozostać w ketozie (więcej o tym później), zrozumiesz, jak przystosować się do keto, będąc wegetarianinem. Poznasz również więcej wspaniałych właściwości takiego sposobu odżywiania, w tym tych przeciwzapalnych. Większość ludzi od razu chce przystąpić do wypróbowywania przedstawionych tu przepisów, ale bardzo istotne jest, aby najpierw zrozumieć podstawowe zasady diety ketogenicznej. Na początku te informacje mogą wydawać się nieco skomplikowane, ale nie martw się – szybko to pojmiesz i znajdziesz się na właściwej drodze do życia keto wypełnionego warzywami.

PODSTAWY DIETY KETOGENICZNEJ

Możesz być zaskoczony faktem, że dieta ketogeniczna istnieje od dawna – w rzeczywistości ma około stu lat. Pierwotnie została opracowana z myślą o dzieciach doświadczających napadów drgawkowych.

Czym dokładnie jest ta dieta? Podstawowym założeniem diety ketogenicznej jest spożywanie produktów niskowęglowodanowych i wysokotłuszczowych. Jest to sprzeczne z intuicją wielu z nas – przez długi czas mówiono nam, że tłuszcz jest zły i na pewno nie powinniśmy jeść go dużo, jeśli chcemy schudnąć. Prawda jest jednak taka, że jedząc odpowiednią ilość właściwych tłuszczów, twoje ciało wejdzie w stan metaboliczny określany jako „ketoza odżywcza”. Może się to wydawać trochę szalone, że można stracić tłuszcz, jedząc tłuszcz, ale podstawy naukowe są solidne. Nasze ciało są napędzane głównie glukozą, która jest produktem rozpadu węglowodanów, takich jak ryż, ziarna, makaron, rośliny zbożowe i tym podobne. Ale kiedy drastycznie zmniejszymy spożycie węglowodanów i dodamy dużą ilość tłuszczu do swojej diety, to nasze ciało przestawi się z używania węglowodanów jako paliwa na wykorzystywanie tłuszczu jako źródła energii – i wówczas możemy osiągnąć ketozę.

Ketoza odżywcza pozwala organizmowi stać się maszyną do spalania tłuszczu poprzez zamianę w wątrobie tłuszczu w ketony. Ketony są wtórną formą energii, której nasze ciało potrzebuje do funkcjonowania. Ten zapasowy system paliwowy pozwala nam niejako oszukać metabolizm i skłonić go do spalania zmagazynowanego tłuszczu zamiast węglowodanów. Ketony te stają się głównym źródłem energii dla naszych organów, mięśni i mózgu, dzięki czemu mogą one funkcjonować prawidłowo. Wielu badaczy uważa, że ketony to bardziej wydajne źródło paliwa niż węglowodany, ponieważ są wolniej spalane, przez co zapewniają organizmowi energię na dłuższy czas.

W jaki sposób może ci to pomóc?

Dieta ketogeniczna jest niezwykle popularna dzięki szerokiemu wachlarzowi korzyści. Różne badania wykazują, że może ona zmniejszyć stan zapalny, zwiększyć energię, ograniczyć głód ukierunkowany na konkretny rodzaj pożywienia (zwłaszcza cukier), pomóc oczyścić skórę, poprawić spalanie tłuszczu, spowolnić efekty starzenia się i obniżyć ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych. Jednakże jedną z najczęściej omawianych zalet życia w stylu keto jest jasność umysłu.

Neurozapalenie (zapalenie tkanki nerwowej) ma związek z osłabionymi funkcjami poznawczymi, a także depresją i niepokojem. Prawie każdy, kto stosuje dietę ketogeniczną, twierdzi, że doświadczył korzyści w postaci jaśniejszego myślenia. Zapalenie neurologiczne najprawdopodobniej spowodowane jest przez ogólny stan zapalny, co z kolei wpływa na mózg, powiększając ogniskowe zapalenie mózgu.

Jak wspomniano wcześniej, dieta ketogeniczna była początkowo stosowana w leczeniu dzieci z epilepsją. Okazała się też skuteczna w walce z innymi poważnymi chorobami, takimi jak cukrzyca, choroba Parkinsona i choroby autoimmunologiczne (w tym Hashimoto). Wykazano, że zwiększa ona poziom glutationu – kombinacji aminokwasów, które są najpotężniejszym środkiem odtruwającym (i czymś, czego często brakuje ludziom z chorobami autoimmunologicznymi). Podczas ketozy twoje ciało będzie naturalnie produkować więcej glutationu (działającego jako silny przeciwutleniacz), który zmniejsza stres oksydacyjny spowodowany złą dietą, stresem lub infekcją.

Wynikiem stosowania diety ketogenicznej jest również utrata wagi, co często następuje dosyć szybko. Zasadniczo, kiedy pozbawiasz organizm węglowodanów i cukru, obniża się poziom cukru we krwi. W odpowiedzi na to organizm przestawia się na alternatywną formę energii – ketony – i tak długo, jak będziesz pozostawał w ketozie, twój organizm będzie spalał tłuszcz. Często zdarza się, że ludzie tracą większość niechcianych kilogramów w początkowej fazie keto, podczas gdy inni doświadczają stałej utraty wagi przez cały czas trwania ketozy.

Zrozumieć makra

Makra to skrót od makroskładników, odnoszą się one do trzech głównych składników odżywczych, których nasz organizm potrzebuje do funkcjonowania – to białka, tłuszcze i węglowodany. Twój organizm przekształca te składniki odżywcze w energię dla mózgu, mięśni i organów. W większości diet makra są dostosowywane do typu ciała, poziomu aktywności i potrzeb żywieniowych danej osoby. Na przykład niektóre diety w dziennej dawce kalorii zalecają 30 procent tłuszczu, 35 procent białka i 35 procent węglowodanów. Z kolei w wegetariańskiej diecie ketogenicznej jest to zazwyczaj 70 procent tłuszczu, 20 procent białka i 10 procent węglowodanów netto – przy czym większość tych węglowodanów pochodzi z warzyw.

Być może spotkałeś się z określeniami *węglowodany całkowite* i *węglowodany netto* na etykietach produktów spożywczych. *Węglowodany*

całkowite to suma wszystkich cukrów, błonnika i niestrawnej skrobi w danym produkcie spożywczym. Nasz organizm potrzebuje błonnika, aby sprawnie wydalać produkty przemiany materii, ale ponieważ nie możemy go strawić, nie ma on wpływu na poziom cukru we krwi. Natomiast *węglowodany netto* to węglowodany, które w naszym organizmie mogą być przekształcone w cukier, a więc wpływają na poziom cukru we krwi.

Przy obliczaniu węglowodanów netto ważne jest, aby nie brać pod uwagę alkoholi cukrowych. Są to związki organiczne występujące w warzywach, owocach i wielu produktach bezcukrowych. Mają one znacznie mniejszy wpływ na poziom cukru we krwi niż zwykłe cukry, dlatego też na ogół odejmuje się je przy obliczaniu węglowodanów netto. Oto wzór:

węglowodany ogółem – błonnik – alkohole cukrowe = węglowodany netto

Podczas stosowania diety ketogenicznej należy zwracać uwagę na kupowane produkty spożywcze, aby nie przekroczyć 10-procentowego udziału węglowodanów w całkowitej dziennej liczbie kalorii. Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz nosić przy sobie kalkulatora, aby kontrolować swoje makra na diecie keto. Istnieje kilka przydatnych aplikacji (dostępnych za niewielką opłatą). Moje ulubione to: *MyFitnessPal*, *CalorieKing* i *Carb Manager*. Pomocne może być również prowadzenie dziennika żywieniowego – przynajmniej do czasu, aż się w to wszystko wdrożysz.

Korzyści i wyzwania związane z wegetariańską dietą keto

Jak już wspomniano, wielu osobom dieta keto kojarzy się z koniecznością spożywania dużej ilości mięsa, szczególnie tłustych steków i boczku. Nie przeprowadzono wystarczającej liczby badań, aby oszacować ryzyko zdrowotne związane z takim sposobem odżywiania w dłuższej perspektywie. Nawet jeśli nie jesteś wegetarianinem, być może trafiłeś na tę książkę, ponieważ jesteś ciekawy diety ketogenicznej i chciałbyś ją wypróbować ze względu na jej liczne zalety, ale jednocześnie obawiasz się nadmiaru mięsa. Dobra wiadomość jest taka, że dieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej jest absolutnie możliwa i niesie ze sobą własny zestaw korzyści.

Większość wegetarian, aby zapewnić sobie odpowiednią dawkę energii oraz poczucie sytości, w dużej mierze bazuje na węglowodanach, takich jak fasola, ryż, makaron czy chleb. Jednym z wyzwań związanych z przestrzeganiem wegetariańskiej diety ketogenicznej jest to, jak zastąpić te węglowodany

większą ilością tłuszczu i białka. Na szczęście, jeśli jesteś już osobą odżywiającą się roślinami, to prawdopodobnie przywykłeś do alternatywnych form białka, takich jak edamame, tofu, jajka i niektóre produkty mleczne. Przejście z węglowodanów na tłuszcze powinno być dla ciebie stosunkowo łatwe – szukanie zamienników zaś nie będzie stanowić większego problemu.

Ludzie decydują się na dietę ketogeniczną z różnych powodów – chcą lepiej kontrolować poziom cukru we krwi, schudnąć lub nawet zmniejszyć uzależnienie od niektórych leków na receptę. Wszystkie te korzyści możesz osiągnąć, jeśli przejdziesz na keto. Diety roślinne mają również wiele niesamowitych zalet – między innymi obniżają wysokie ciśnienie krwi, utrzymują cholesterol w ryzach i zmniejszają ogólny stan zapalny, którego przyczyną mogą być białka zwierzęce. W związku z powyższym sensowne wydaje się połączenie diet wegetariańskiej i ketogenicznej w jedną superdiętę.

PIĘĆ WEGETARIAŃSKICH FAWORYTÓW KETO DO WYPRÓBOWANIA JUŻ TERAZ

Jak w przypadku każdej diety, jedną z głównych obaw może być konieczność rezygnacji ze smaku i urozmaicenia. Ale nie musisz się martwić, będziesz mógł jeść wiele pysznych dań i nie będą to tylko jednorazowe przyjemności – będziesz bowiem cieszyć się nimi regularnie. Jeżeli w dalszym ciągu masz wątpliwości co do przejścia na dietę, spróbuj jednej lub kilku z poniższych propozycji. Da to ci namiastkę tego, jak bogata i pełna smaku może być wegetariańska dieta ketogeniczna. Warto również zawsze mieć to pod ręką – zwłaszcza gdy rozpoczynasz dietę i zaczyna ci doskwierać brak węglowodanów. Te pięć propozycji to:

- tłusta kawa (strona 48)
- serowo-koperkowe bomby tłuszczowe (strona 112)
- jedyny w swoim rodzaju grillowany ser (strona 86)
- awokado nadziewane Caprese (strona 102)
- „mrożny” koktajl czekoladowy (strona 145).

Ketoza i adaptacja do ketozy

Innym terminem związanym z dietą ketogeniczną jest *keto adaptacja*, co określane jest również jako *bycie w ketozie* lub *adaptacja do tłuszczu*.

Termin ten odnosi się do stanu metabolicznego, w którym organizm przedstawił się z glukozy (węglowodanów) – jako głównego źródła paliwa dla twojego organizmu – na ketony. Zasadniczo oznacza to, że twój organizm w celu uzyskania energii spala teraz zmagazynowany tłuszcz.

Dzięki diecie ketogenicznej, a konkretnie poprzez spożywanie mniej-szej ilości węglowodanów i białka, a większej ilości tłuszczu, oraz słuchaniu swojego ciała i zapewnieniu mu większej dawki snu, wejdiesz w stan ketozy. Ale skąd będziesz wiedział, że to właśnie nastąpiło?

W momencie gdy będziesz podejrzewał, że możesz być w stanie ketozy, zmierz poziom ketonów w organizmie. Istnieją trzy podstawowe sposoby pomiaru: miernik ketonów we krwi (małe nakłucie palca), test oddechowy i paski testowe do badania ketonów w moczu. Niektóre badania wskazują, że najdokładniejszą metodą jest miernik ketonów we krwi (ketonometr) – są one łatwo dostępne w internecie, ale mogą być drogie. Tańszą, nieinwazyjną opcją jest test oddechowy, który mierzy poziom acetonu w wydychanym powietrzu. Natomiast paski ketonowe są uważane za najmniej dokładne, ale jeśli chcesz badać się tylko w początkowych fazach keto, to jest to całkiem dobre rozwiązanie – powinieneś je znaleźć w każdej aptece.

Jak więc, stosując jedną z tych trzech metod, można stwierdzić, że jest się w ketozie? W przypadku badania krwi wszystko powyżej 0,5 milimoli wskazuje na ketozę. W przypadku badania oddechu wykrycie acetonu oznacza, że jesteś w ketozie. Wreszcie przy użyciu pasków do badania moczu następuje zmiana koloru – ciemnofioletowy oznacza zazwyczaj obecność ketonów (po prostu postępuj zgodnie z tabelą z boku butelki).

W następnym rozdziale dowiesz się, jakie kroki należy podjąć, aby osiągnąć keto adaptację – przedstawię ci długoterminowy plan dostosowany do twoich potrzeb.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie diety ketogenicznej z dietą wegetariańską. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też osoby szukające diety na odporność. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA Liz MacDowell



W tym kompleksowym poradniku na temat wegańskiej diety ketogenicznej, która jest jednocześnie książką kucharską, znajdziesz rewolucyjny plan żywieniowy. Oparty na zdrowym odżywianiu i bogaty w składniki odżywcze pozyskiwane z pełnowartościowej, naturalnej żywności wspierającej odchudzanie. Występują one w zdrowych tłuszczach i białkach roślinnych o niższej zawartości węglowodanów. Autorka, podpowiada, jak stworzyć zrównoważony model żywieniowy umożliwiający osiągnięcie stanu ketozy, wykluczając przy tym chęć na żywność powodującą stany zapalne w organizmie. Zapewnia, że wegańska dieta keto to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć oraz urozmaicić swoją kuchnię, a także wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



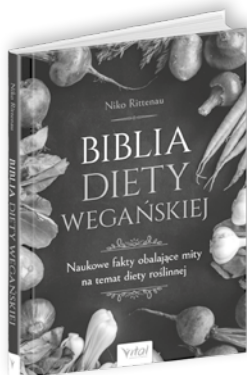
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



BIBLIA DIETY WEGAŃSKIEJ

Niko Rittenau

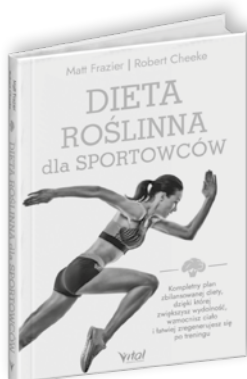


Zastanawiasz się co można jeść na diecie roślinnej? Osób przechodzących na dietę wegańską stale przybywa. Weganami są sportowcy: Venus i Serena Williams, ultra maratończyk Bredndan Brazier i lekkoatleta Carl Lewis. Wciąż jednak pokutuje wiele mitów na jej temat. W tej książce Autor – ceniony dietetyk i weganin – zebrał badania naukowe i kliniczne obalające błędne przekonania. To pierwsze i jedyne kompletne źródło wiedzy na temat diety roślinnej. Poznasz zasady zdrowego odżywiania i bilansowania posiłków wegańskich. Włączając do diety oleje roślinne, lniany i z alg, zapewnisz sobie

wysokiej jakości kwasy omega-3. Tofu, soja czy rośliny strączkowe dostarczą ci białek, żelaza, witamin, cynku i seleniu. Zaś naturalne probiotyki zadbają o twój mikrobiom jelitowy. Dieta wegańska dla zachowania zdrowia.

DIETA ROŚLINNA DLA SPORTOWCÓW

Matt Frazier, Robert Cheeke



Czy można zbudować mięśnie, nie jedząc mięsa i nabiału? Jak zbilansować dietę wegańską dla sportowców? Jakie makroskładniki oraz mikroelementy są niezbędne w diecie wegetariańskiej? Ludzkie ciało nie potrzebuje mięsa, jajek, nabiału, aby być zdrowe i silne! Badania dowodzą, że świadomie skomponowana dieta roślinna zapewni najkrótszy czas regeneracji, utlenianie komórek, zapobiega urazom. A sportowcom pozwala trenować bardziej efektywnie i przyspieszyć metabolizm. Ta dieta ma też właściwości przeciwzapalne. Jeśli uprawiasz aktywność fizyczną, a weganizm to podstawa twojego

żywienia, sięgnij po tę przełomową książkę. Znajdziesz tu informacje o prawidłowym zbilansowaniu diety roślinnej, makro- i mikroelementach oraz białku. Nie zabrakło przepisów na pyszne potrawy. Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



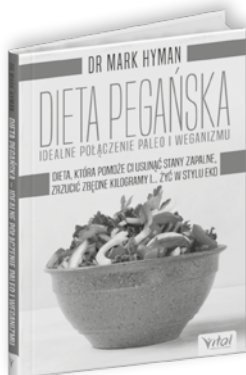
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA PEGAŃSKA – IDEALNE POŁĄCZENIE PALEO I WEGANIZMU

dr Mark Hyman



Przeciwstarzeniowe supersmoothie, kremowe pączki, kokosowa zupa z indykiem czy żeberka z kuskusem i orzechami nerkowca. To tylko kilka fantastycznych dań, których spróbujesz będąc na diecie pegańskiej. Dr Mark Hyman, światowej sławy specjalista medycyny funkcjonalnej, odkryje przed tobą idealne połączenie diety paleo i weganizmu – peganizm! Twój talerz w 75% zapełni się odpowiednimi warzywami i owocami, a pozostałe 25% chudym mięsem lub rybami. Dzięki tej książce poznasz zasady diety pegańskiej, dowiesz się w co zaopatrzyć swoją spiżarnię i jakich produktów unikać. Z powodzeniem zastosujesz post przerywany, który działa jak najlepsza dieta przeciwzapalna i oczyszczająca. Przepisy zamieszczone w tej książce pomogą ci w łatwy sposób rozpocząć pegańską rewolucję! Dieta pegańska – wszystko, co najlepsze z paleo i weganizmu!

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków, ale także – jako dieta przeciwzapalna – redukuje w organizmie stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce stosować dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z diety wegetariańskiej i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla peskatarian na pyszne potrawy. Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



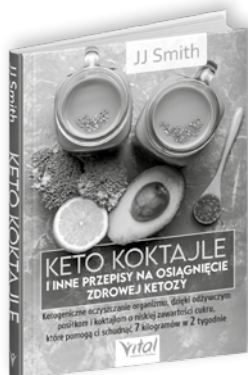
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETO KOKTAJLE I INNE PRZEPISY NA OSIĄGNIĘCIE ZDROWEJ KETOZY

JJ Smith



Wyobraź sobie plan odchudzania, który pozwala ci szybko schudnąć osiągając wagę docelową. Dodatkowo przyspieszy twój metabolizm, obniży cholesterol, uregułuje zaburzenia hormonalne i wyeliminuje choroby autoimmunologiczne. Brzmi ciekawie? To nowa oczyszczająca i przeciwzapalna dieta keto, której podstawą są keto koktajle o niskiej zawartości cukru wraz z niskowęglowodanowymi posiłkami spalającymi tłuszcz. Dzięki nim wprowadzisz swój organizm w stan zdrowej ketozy i odtrujesz go z zalegających toksyn oraz utrzymasz szybką przemianę materii. To świeże podejście do keto, które

łączy odżywcze korzyści zielonych koktajli ze zdrowym stanem ketozy w celu zapewnienia maksymalnego spalania tłuszczu. Keto koktajle na przyspieszenie metabolizmu i utrzymanie zdrowej ketozy.

KETOGENICZNE OCZYSZCZANIE

Maria Emmerich



Mgła mózgowa, nadwaga, podwyższone poziomy cukru i cholesterolu we krwi, brak energii, stany depresyjne... To skutki spożywania zbyt dużej ilości węglowodanów. Jeśli zadajesz sobie pytanie, jak szybko schudnąć i przyspieszyć metabolizm, powinieneś wypróbować dietę ketogeniczną! Autorka tej książki gwarantuje, że nie wrócisz do szkodliwych nawyków żywieniowych. Proponuje 30-dniowy program ketogenicznego oczyszczania organizmu. Przekonasz się, że to dieta także przeciwzapalna i oczyszczająca. Taki detoks – dzięki działaniu ketozy – pomoże ci pozbyć się zaburzeń hormonalnych i chorób autoimmunologicznych. Dzięki 160 przepisom staniesz się wirtuozem w kuchni, gdzie podstawą będą proste produkty, jak awokado, jajka, oleje roślinne, łosoś i mięso. Przekonaj się, jak działa ketogeniczny detoks!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA KETOGENICZNA NA KAŻDĄ KIESZEŃ

Wes Shoemaker



Dieta ketogeniczna nie wymaga stosowania drogich produktów, takich jak egzotyczne tłuszcze czy mięsa. W tej książce autor udowadnia, jak łatwo osiągnąć ketozę i szybko schudnąć stosując proste oraz tanie składniki, dostępne w każdym sklepie spożywczym. Znajdziesz tu mnóstwo przepisów na pyszne dania keto, których przygotowanie nie będzie kosztowało więcej niż kilka złotych dziennie! Dodatkowo, większość z podanych przepisów to sześć lub więcej porcji, a więc wystarczająco dużo, aby nakarmić całą rodzinę lub zrobić posiłki na zapas. Autor prezentuje wykaz niedrogich składników oraz strategię oszczędzania, czyli przepisy na każdą kieszeń. Podpowiada, jak przygotować proste, tanie i szybkie dania. A także dokonywać mądrych i przemyślanych zakupów. Przejdź na dietę KETO bez obciążania swojego budżetu.

KETO DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

Ivor Cummins, dr Jeffry Gerber



Już dziś zacznij 21-dniowy plan odzyskania zdrowia, oparty o 50 przepisów na pyszne dania. Autorzy, eksperci od zdrowego odżywiania, przybliżą ci zasady i przepisy diety ketogenicznej oraz niskowęglowodanowej. W poradniku znajdziesz sposoby na to, jak szybko schudnąć, wyeliminować stany zapalne, insulinooporność, zaburzenia neurodegeneracyjne, cukrzycę czy choroby układu krążenia. Poznasz zasady skutecznego odchudzania. Znajdziesz tu wszystko o ketozie, cholesterolu i prozdrowotnym efekcie działania diety bogatej w zdrowe tłuszcze. Post przerywany i dieta niskowęglowodanowa zapewnią ci doskonale samopoczucie i długowieczność. Staną się twoim nowym stylem życia i sposobem na stres. Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PRZECIWPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwpalne? Poznaj przeciwpalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał wię-

cej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwpalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwpalnej diecie keto!

JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwpal-

ną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

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!

KOMPLETNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Leslie Langevin



Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli cię głowa? Wysepki i alergie pokarmowe nie pozwalają ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne, które powodują choroby jelit. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak dzięki odpowiedniej diecie przeciwzapalnej i oczyszczającej pozbyć się stanów zapalnych oraz objawów chorób autoimmunologicznych. Proste przepisy na dania

o niskiej zawartości histaminy, które znajdziesz w tej książce, pomogą ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ZDROWY UKŁAD LIMFATYCZNY – POMOC PRZY KAŻDYM SCHORZENIU

dr Gerald Lemole

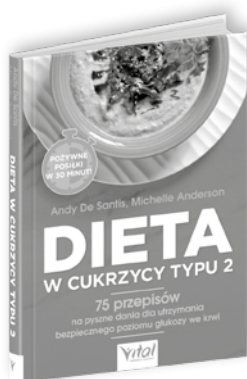


Dowiedz się, jak możesz wzmocnić swój układ odpornościowy i pomóc zapobiegać każdemu poważnemu schorzeniu, w tym rakowi, chorobom serca, zaburzeniom neurologicznym, problemom przewodu pokarmowego i otyłości, stosując medycynę naturalną. Wystarczy, że zadbasz o układ limfatyczny. Ma on bezpośredni wpływ na układ sercowo-naczyniowy, neurologiczny i odpornościowy. Poznasz funkcje układu limfatycznego oraz masaż, dietę, ćwiczenia oddechowe, kąpiele lecznicze i aktywność fizyczną, które poprawiają krążenie limfy. Odkryjesz terapie naturalne, które służą oczyszczaniu organizmu.

Zdrowy układ limfatyczny może ci pomóc również pokonać wirusy i COVID-19. Poznasz także podstawy jogi i medytacji, czyli krótkie ćwiczenia wspomagające prawidłowy przepływ limfy. Usprawnij przepływ limfy, a odzyskasz zdrowie.

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

[Kup książkę](#)



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:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- 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



MOŻESZ ŻYĆ W STYLU KETO, BĘDĄC WEGETARIANINEM

Jeśli uważasz, że dieta ketogeniczna przeznaczona jest wyłącznie dla osób, które jedzą mięso, to jesteś w błędzie. Weganie i wegetarianie również mogą czerpać z niej te same korzyści co mięsożercy. Dieta ketogeniczna w wersji wege pozwoli ci zrzucić zbędne kilogramy, zwalczyć stany zapalne, zwiększyć energię, wyeliminować mgłę mózgową i poprawić koncentrację.

Dzięki tej książce nie tylko dowiesz się, jak wprowadzić organizm w stan ketozy, ale również poznasz 100 prostych przepisów na smaczne dania w stylu keto wege. Rozpływające się w ustach serowo-koperkowe bomby tłuszczowe, aromatyczne cukiniowe chipsy z parmezanem, sycąca zapiekanka z tofu i fasolką szparagową, a także coś dla łasuchów – ciasteczka z masła orzechowego. To tylko kilka dań, które zapewnią ci utrzymanie organizmu w stanie zdrowej ketozy!

Gotowe listy zakupów oraz 14-dniowy plan posiłków pomogą ci rozpocząć twoją przygodę z dietą ketogeniczną. Autorka odpowie na twoje pytania dotyczące przygotowywania posiłków, keto grupy czy postu przerywanego. Odkryjesz proste wskazówki dotyczące mądrego robienia zakupów oraz listę produktów, które zawsze warto mieć w swojej spiżarni.

JAK ODNIEŚĆ SUKCES – sztuczki i wskazówki, które pomogą ci zaadaptować się do diety ketogenicznej i zaspokoić apetyt na węglowodany.



KETO VETO – smaczne alternatywy dla potraw niedozwolonych na keto, dzięki czemu pozostaniesz na właściwej drodze, nadal delektując się tym, co jesz.

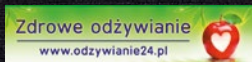


JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI – wskazówki, jak kupować mniej i w jaki sposób najlepiej przechować resztki, które będziesz mógł wykorzystać do tworzenia kolejnych potraw.



DIETA KETO BEZ MIĘSA – SPRÓBUJ, ZAKOCHAJ SIĘ I CHUDNIJ!

Patroni:



Kup książkę