Jak zdrowo pozbyć się kilogramów na wiosnę

Iwona Wierzbicka

Zrezygnuj z 3 produktów

- Pszenica
- Produkty mleczne
- Alkohol

To co mam jeść?

- Dieta dobrych produktów - jak cieszyć się jedzeniem i pr zestać liczyć kalorie

Oczywiście ze słodziuchów również

- Jedzenie to nie pluszowy miś
- Zrezygnuj ze słodyczy
- Zrezygnuj z „udawaczy”
- Najadaj się!

Odżywiaj się

- Jedz to co jest pokarmem i odżywia organizm, a nie to co Cię „przytula”
- Zadaj sobie pytanie: po co to jesz

Prawdziwa żywność

- Unikaj produktów z fabryki
- Jedz to co urosło lub się urodziło

Chleb królewski - bezglutenowy

mąka ryżowa, woda, skrobia kukurydziana, mąka gryczana, syrop glukozowo-fruktozowy, naturalny zakwas chleba: mąka ryżowa; skrobia ryżowa, izolat białka sojowego, drożdże, olej roślinny: rzepakowy, oliwa z oliwek; substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantan, E464; sól, syrop glukozowy, glukoza, cukier, gliceryna roślinna, błonnik: inulina; skrobia ziemniaczana, proszek karab, regulator kwasowości: kwas winowy; emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych; aromat, substancja konserwująca: propionian wapnia.

Śniadania białkowo-tłuszczowe

- Ustabilizuj poziom insuliny

Nie jedz na kolację białka

- Kolacje warzywne lub węglowodanowe
- Nie jedz wieczorem białka: jaj, mięsa, ryb, wędlin

Najadaj się do syta - leptyna

- Bez przegryzek
- Duże porcje
- Rzadziej

Wydłuż przerwy

- Wydłuż przerwy między posiłkami: 4-6h, a wieczorna 14-16h (np. posiłki o 7:00, 13:00, 18:00)
- Regulacja insulina-glukagon
- Autofagia

2 lub 3 posiłki

- Lepiej niż 6
- Nie podjadaj
- Zjedz do syta
- Nie licz kalorii (wyjątek)

Pij wodę

- 1,5 litra wody

80/20

- Dla zdrowia psychicznego zrób czasami wyjątek

AJWENDIETA®
świadome żywienie

Iwona Wierzbicka

Kamila Lipowicz

Joanna Zawadzka

Zgłoś się do dietetyka

- Jeśli dotychczas nic nie działało
- Jeśli cierpisz na alergie
- Jeśli cierpisz na nietolerancje
- Jeśli żywność Ci szkodzi
- Jeśli podejrzewasz stan zapalny

Sezonowość

- Węglowodany
- Białka
- Ciepło
- Zimno
- Warzywa
- Owoce
- Tłuste
- Orzechy

Ruch

- Idź codziennie na spacer, wykonaj 10 tys. kroków
- Las, łąka, zachód słońca
- Wykrzycz emocje
- Przytul się do brzozy

Aktywność fizyczna

- Częściej, a mniej
- Przerwa w pracy

Słońce

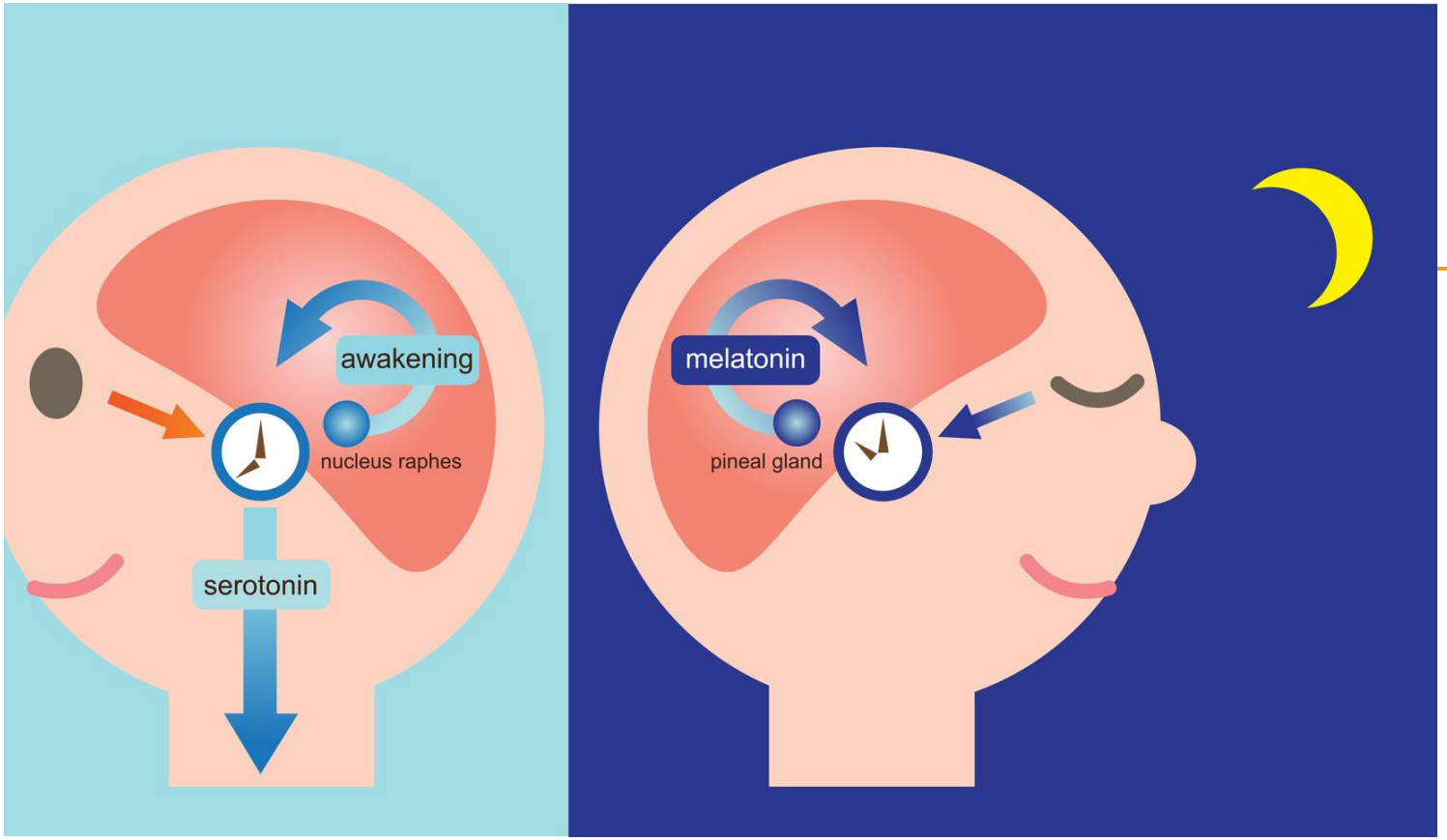
- Bądź codziennie w kontakcie z niebem

Boso

- Chodź boso po mieszkaniu, wyjdź na trawę, śnieg lub ziemię
- Refleksoterapia
- Uziemianie
- Sylwetka

Zimno - ciepło

- Morsowanie
- Prysznice
- Sauna

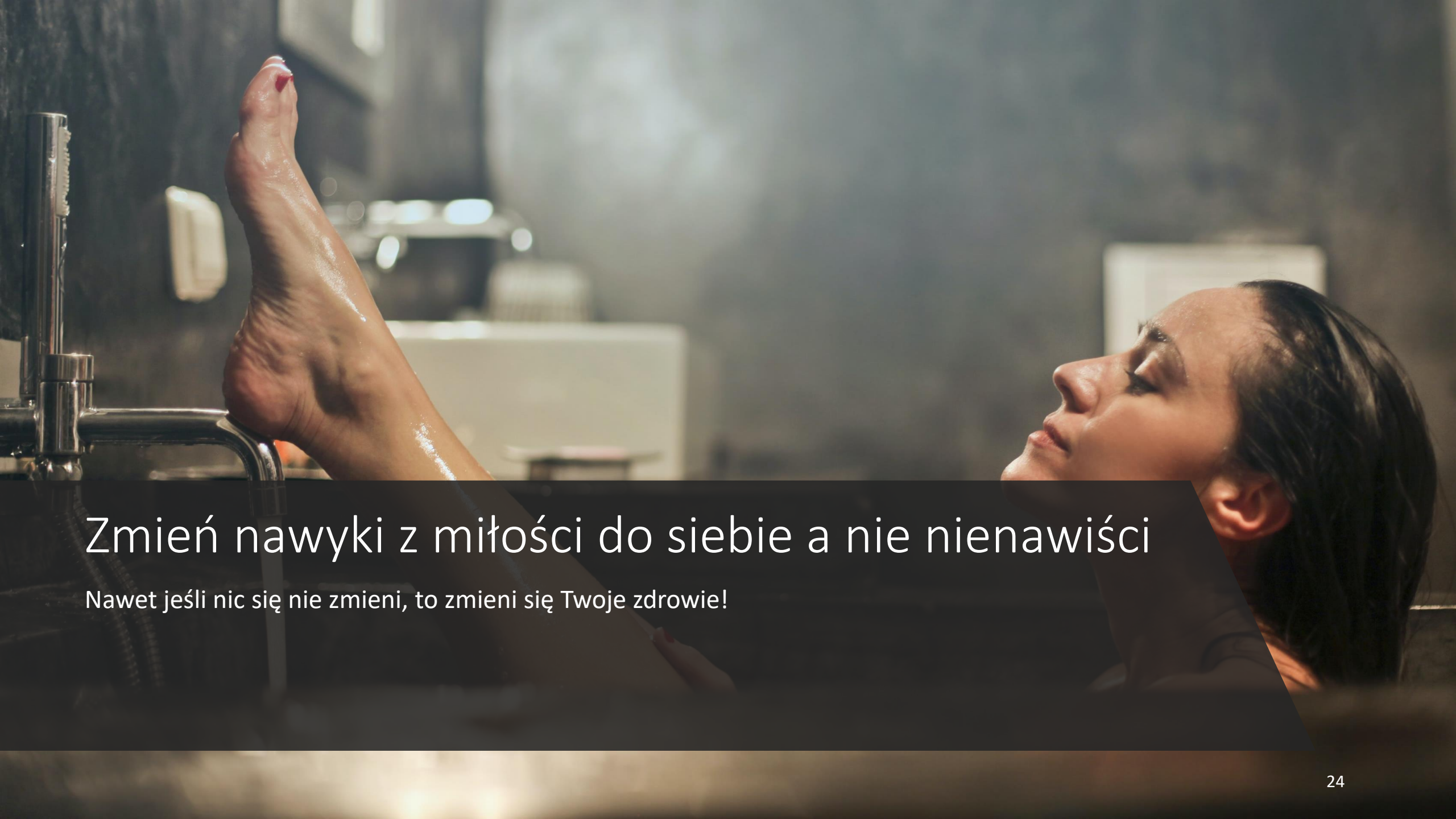


Wyreguluj rytm dobowy

- Sen 7-8h
- Chodź spać ok 21:30-22:30
- Zawsze tak samo
- Patrz na wschód i zachód słońca
- Unikaj niebiskiego światła

Medytacja - oddech

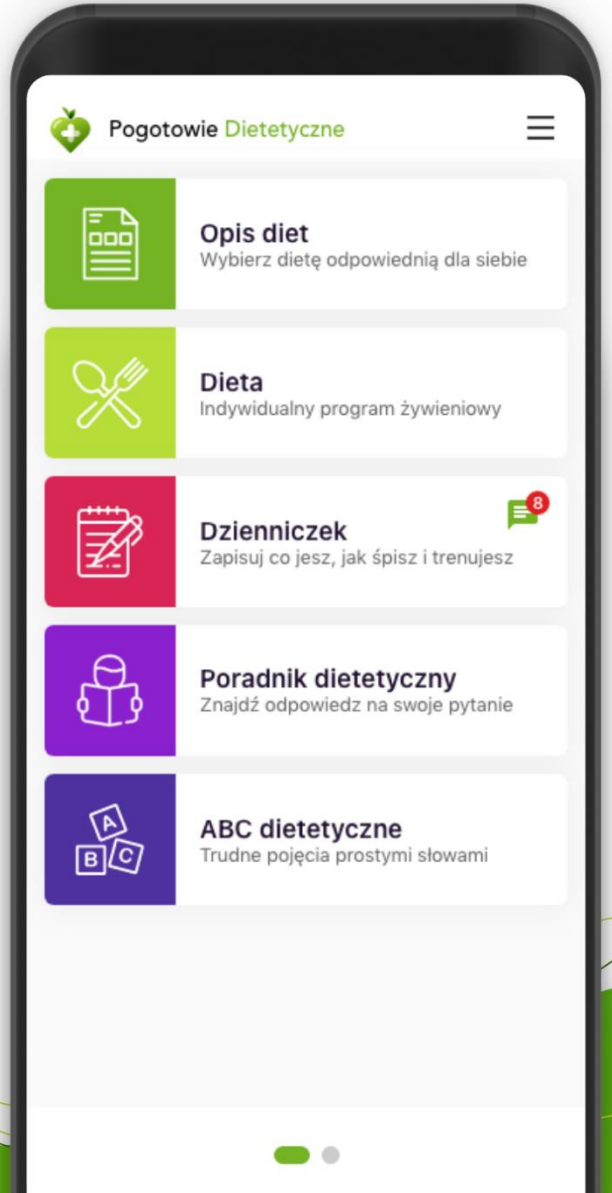
- Czas dla siebie
- Wizualizacja
- Wyciszenie
- Oddech
- Wim Hof



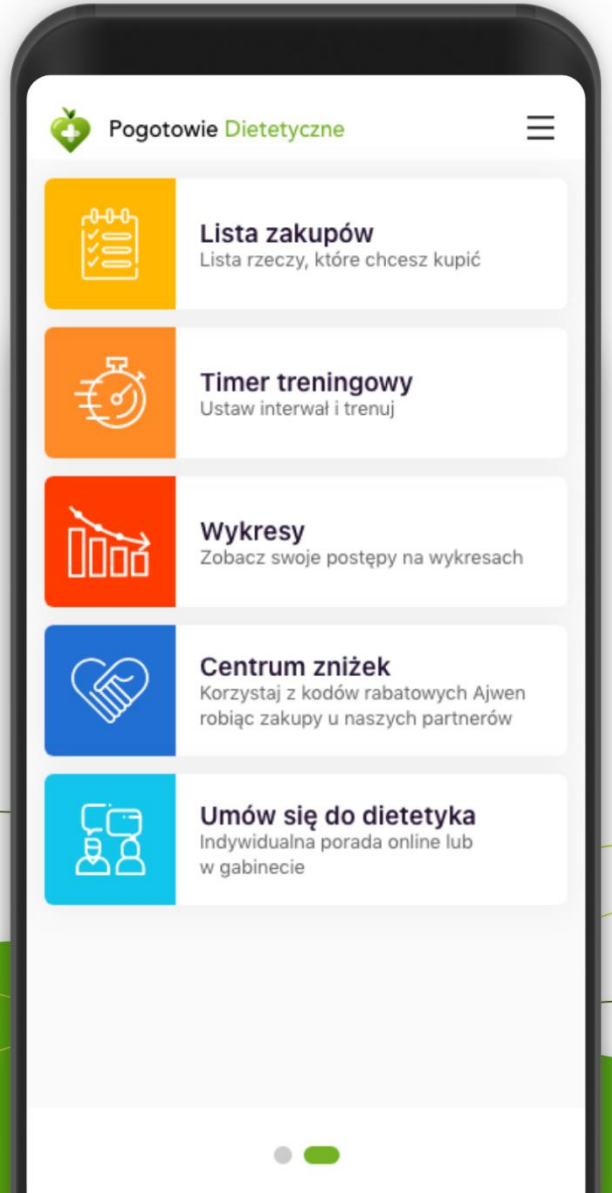
Zmień nawyki z miłości do siebie a nie nienawiści

Nawet jeśli nic się nie zmieni, to zmieni się Twoje zdrowie!

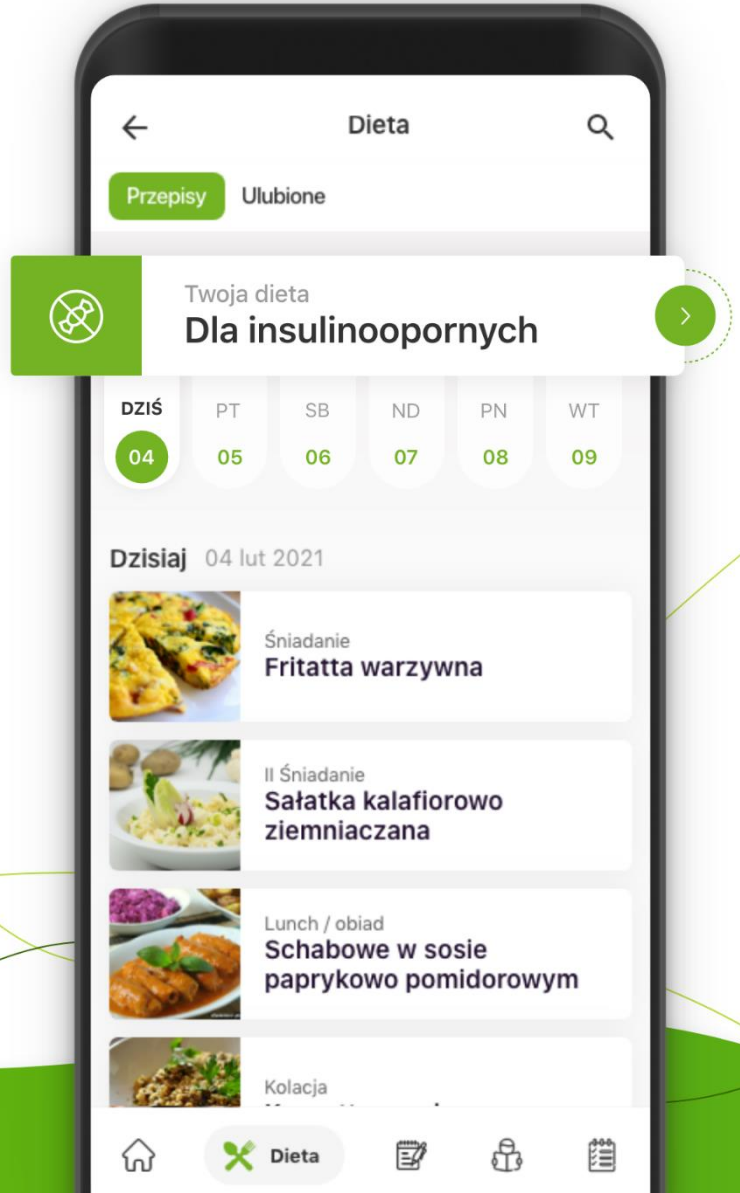
Twoja mobilna encyklopedia
i wszystko masz pod ręką



Funkcjonalności pomagające
kontrolować Twoje postępy

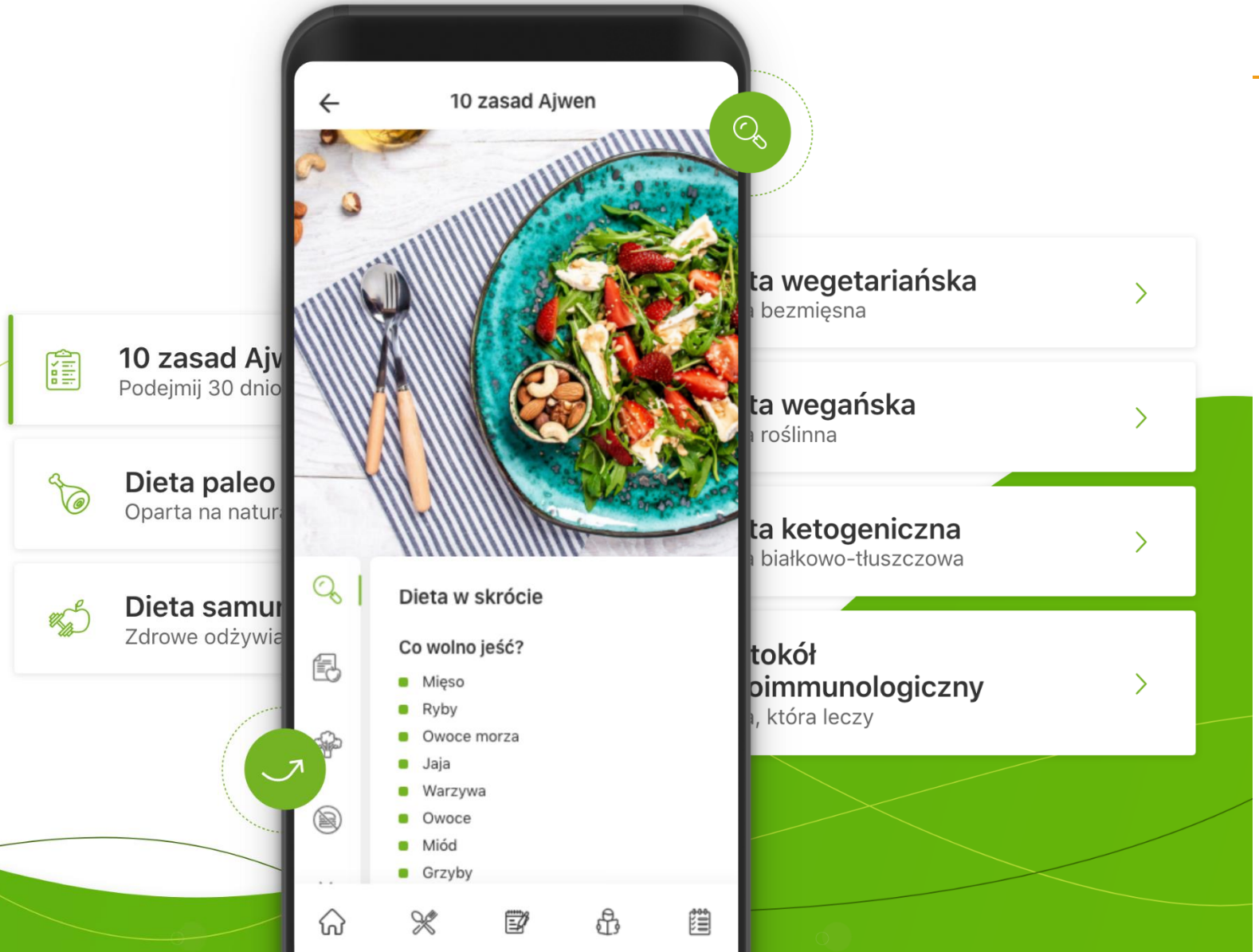


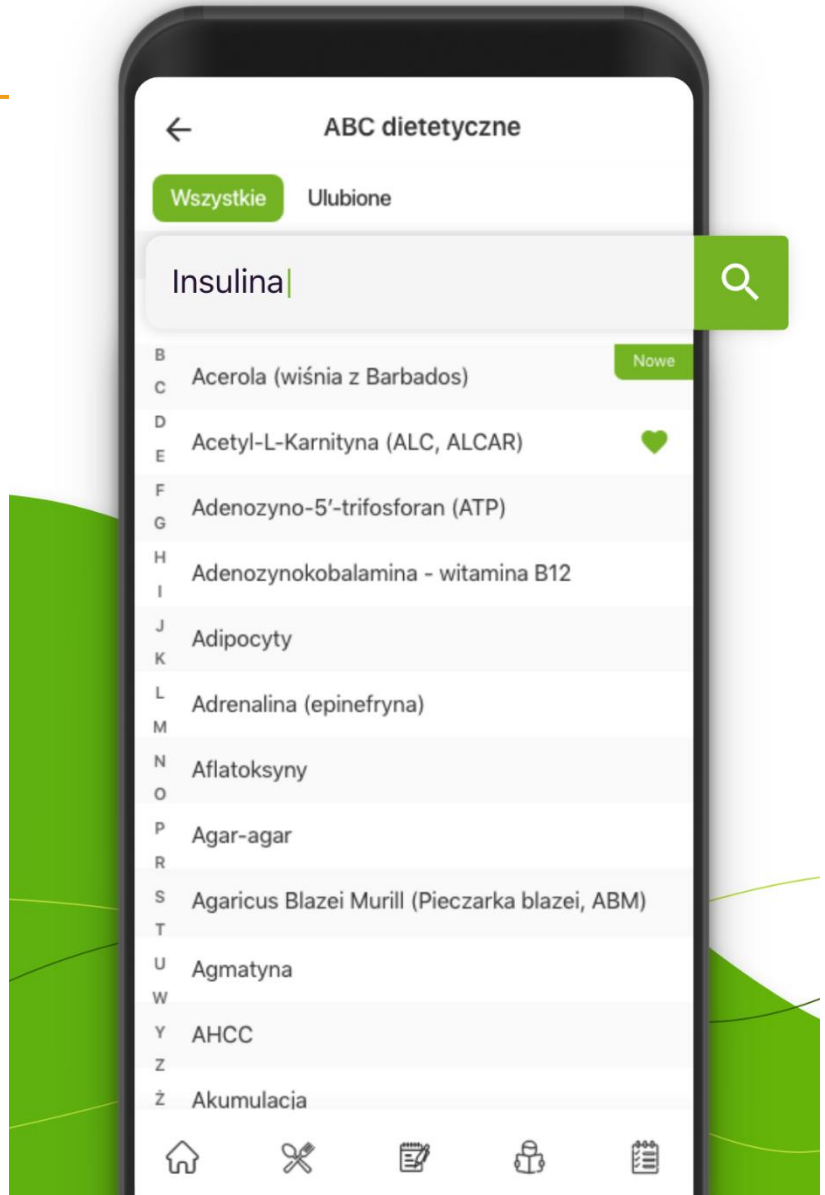
18 diet z jadłospisem
na każdy dzień



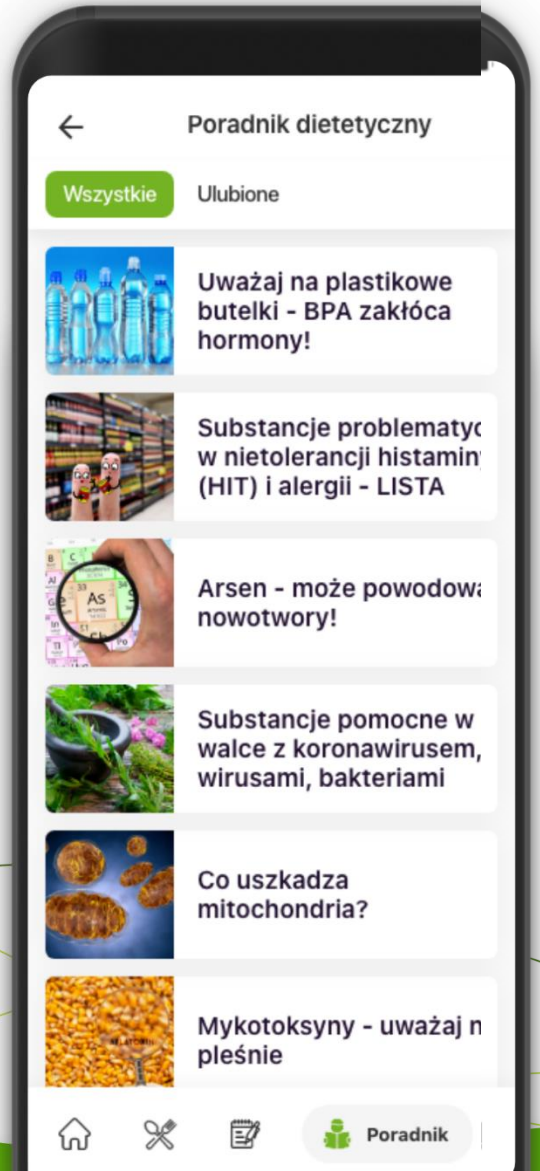
Szczegółowy opis wybranych diet

Ponad 400 pojęć w słowniczku dietetycznym





Obszerna baza porad
- solidna encyklopedia wiedzy



Pogotowie Dietetyczne

AJWENDIETA