

JAKUB MAURICZ

KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK
ŚWIADOMEGO ODŻYWIANIA

Jedz mądrze,
żyj zdrowo!

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Zdjęcie na okładkę oraz zdjęcia wewnątrz książki: Arkadiusz Augustyniak,
stylizacja i make-up: Anna Rajnhold

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/jedpil

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2416-1

Copyright © Jakub Mauricz 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

WSTĘP

DLACZEGO WARTO PRZECZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ? • 7

Jak się nie zgubić w gąszczu dietetycznych mitów
i sprzecznych informacji • 10

Czym jest świadome odżywianie?

Fundamenty zdrowego życia • 14

Dieta jako długofalowy styl życia –

koniec z dietetycznym chaosem • 20

ROZDZIAŁ 1.

JAK DZIAŁA TWÓJ ORGANIZM • 27

Metabolizm – co warto o nim wiedzieć? • 30

Makroskładniki: białko, tłuszcze, węglowodany –
ich rola i źródła • 38

Mikroskładniki: witaminy i składniki mineralne –
fundament zdrowia • 74

Błonnik – strażnik jelit i klucz do sytości • 85

Jelita jako Twój drugi mózg – dlaczego dbanie
o florę bakteryjną to priorytet? • 88

Probiotyki, prebiotyki i postbiotyki – jak wspierać mikrobiom? • 102

ROZDZIAŁ 2.

JEDZENIE – CO JEST DOBRE, A CO LEPIEJ OGRANICZYĆ • 107

- Białko – najlepsze źródła i realne zapotrzebowanie • 110
- Tłuszcze – dobre, złe i te, których trzeba unikać • 120
- Cholesterol – czas obalić kolejny mit • 127
- Węglowodany – klucz do energii czy prosta droga do insulinooporności? • 134
- Nabiał – jeść czy unikać? Wpływ na jelita i hormony • 148
- Cukier – czy naprawdę jest taki zły? Co z zamiennikami? • 151
- Gluten – czy każdy powinien go eliminować? • 157
- Cholesterol – wróg z plakatów czy bohater drugiego planu? • 171
- Kwasy tłuszczowe omega-3 – skąd je brać i dlaczego są tak ważne? • 182
- Substancje antyodżywcze – co blokuje wchłanianie składników mineralnych? • 185

ROZDZIAŁ 3.

NAPOJE – CO PIĆ, A CZEGO UNIKAĆ • 193

- Woda – czy trzeba pić 2 litry dziennie? • 196
- Energetyki – dodają skrzydeł, ale niszczą organizm • 200
- Kawa i herbata – fakty, mity i najlepsze sposoby spożycia • 203
- Alkohol – jak wpływa na organizm? • 206
- Soki, smoothie i „zdrowe” napoje – cukrowa pułapka • 209

ROZDZIAŁ 4.

JAK PRODUCENCI ŻYWNOŚCI

ROBIĄ CIĘ W BALONA ▪ 213

Jakie produkty wybierać w sklepie? Na co zwracać uwagę? ▪ 216

Lista najbardziej szkodliwych dodatków do żywności –

czego unikać? ▪ 220

E-dodatki – czy każde E to zło? ▪ 225

W jakim celu stosuje się dodatki do żywności? ▪ 231

ROZDZIAŁ 5.

JAK KOMPONOWAĆ DIETĘ NA CO DZIEŃ ▪ 235

Jak prawidłowo komponować posiłki,

aby były sycące i zdrowe? ▪ 238

Ile posiłków dziennie? Młp pięciu posiłków vs. intermittent fasting –

czyli nasze babcie miały rację, zanim powstały

modne terminy ▪ 244

Jak unikać nagłych skoków i spadków cukru we krwi? ▪ 250

Zdrowe zamienniki – czym zastąpić niezdrowe produkty? ▪ 253

Gotowanie – które metody przyrządzania jedzenia

są najzdrowsze? ▪ 257

Gotuj na kilka dni – i oszczędzaj czas ▪ 259

ROZDZIAŁ 6.

DIETA A CHOROBY – CO WARTO WIEDZIEĆ ▪ 263

Insulinooporność – co jeść, aby nie pogarszać stanu zdrowia? ▪ 267

Choroby autoimmunologiczne – kluczowe zasady

diety eliminacyjnej ▪ 270

Dieta dla zdrowej skóry – jak jedzenie wpływa na trądzik? ▪ 291

Depresja a odżywianie – które składniki mogą

wspierać psychikę? ▪ 297

ROZDZIAŁ 7.

WPŁYW STYLU ŻYCIA NA TWOJE ZDROWIE ▪ 307

Sen jako fundament zdrowia – ile i jak spać,

by czuć się dobrze? ▪ 310

Ruch to życie – dlaczego aktywność fizyczna jest tak ważna? ▪ 323

Rytm dobowy – jak zoptymalizować organizm

pod naturalny zegar? ▪ 326

Stres i jego wpływ na dietę – co robić, by nie jeść z nerwów? ▪ 334

ROZDZIAŁ 8.

TWOJE CIAŁO, TWOJE ZASADY ▪ 343

Jak wdrażać zdrowe nawyki i nie rezygnować

po tygodniu ▪ 347

Najważniejsze zasady w pigułce –

10 reguł zdrowego odżywiania ▪ 351

Najważniejsze zasady w pigułce –

10 reguł niezdrowego odżywiania ▪ 355

ZAKOŃCZENIE

DLACZEGO W OGÓLE NAPISAŁEM TĘ KSIĄŻKĘ? ▪ 361

Piśmiennictwo ▪ 365

WSTĘP

**Dlaczego
warto
przeczytać
tę książkę?**



Zdarzyło Ci się stać w sklepie, patrzeć na półki pełne produktów z napisem „fit”, „eko”, „bio” i zastanawiać się, czy to rzeczywiście zdrowe, czy tylko ktoś próbuje Cię nabić w butelkę? A może masz już serdecznie dość słuchania dietetycznych mądrości w stylu „musisz jeść pięć posiłków dziennie”, „śniadanie to najważniejszy posiłek” albo „masło zabija, a margaryna to samo zdrowie”? Jeśli tak – czytaj dalej.

Ta książka powstała z jednego prostego powodu: ponieważ wszyscy tkwimy po uszy w chaosie żywieniowym. Serio, nie ma się czego wstydzić. Dziś jedzenie to nie tylko kwestia wyboru między jabłkiem a pączkiem – to pełen sprzecznych informacji labirynt, w którym łatwo się zgubić. A kto się już zgubi, to w najlepszym razie zaczyna obsesyjnie liczyć kalorie i sprawdzać każdą etykietę, a w najgorszym – uznaje, że zdrowe odżywianie to jedna wielka ściema, i wraca do starego, dobrego jedzenia „na czuja”.

I wtedy wchodzę ja, cały na biało (albo raczej na zielono, bo przecież zielone jest zdrowe). Moim celem jest **uporządkować ten dietetyczny bałagan i pokazać, co naprawdę ma znaczenie**. Nie znajdziesz tu kolejnej diety cud, restrykcyjnych zasad ani magicznych metod schudnięcia

**Wszyscy tkwimy
po uszy w chaosie
żywieniowym**

10 kg w tydzień. Zamiast tego dostaniesz konkretną wiedzę – podaną w przystępny sposób, bez zbędnego komplikowania i bez owijania w bawełnę.

Nie będzie tu zakazów w rodzaju „już nigdy nie możesz zjeść pizzy” ani twierdzenia, że „czekolada to samo zło” (umówmy się – czekolada to nie grzech, to tylko kwestia dawki). Chodzi o to, by po przeczytaniu tej książki **podejmować świadome decyzje żywieniowe**, zamiast ślepo wierzyć w dietetyczne mody i marketingowe sztuczki.

W skrócie: **to mapa zdrowego odżywiania**. Po lekturze będziesz mieć jasność, które produkty naprawdę służą zdrowiu, a które tylko udają zdrowe. Jak komponować posiłki, by nie chodzić głodnym, mieć energię i nie wpadać w cukrowe dołki. Dlaczego warto stosować zasadę 80/20 i co daje wyeliminowanie z jadłospisu pszenicy, cukru i tłuszczów trans – ale bez popadania w skrajności.

Jeśli więc masz już serdecznie dość sprzecznych informacji i czujesz, że pora się dowiedzieć, **jak jeść dobrze i nie zwa-riować**, to usiądź wygodnie, weź głęboki oddech i czytaj. Czas obalić żywieniowe mity. Raz na zawsze!

JAK SIĘ NIE ZGUBIĆ W GAŚZCZU DIETETYCZNYCH MITÓW I SPRZECZNYCH INFORMACJI

Nie bez przyczyny mówi się, że dietetyka to chyba jedyna nauka ścisła, w której na jedno zadane pytanie jest wiele prawidłowych odpowiedzi. Cała sztuka w tym, by świadomie wybrać tę najprawdziwszą.

Żyjemy w czasach pośpiesznego i chaotycznego połykania, i nie chodzi tylko o jedzenie. Rolki w mediach społecznościowych, scrollowane (nieczytane uważnie) posty, prawdy objawione, które ktoś w 30 sekund demitologizuje – myśl o tym, co zostaje w naszych głowach, przyprawia mnie o dreszcze. Dlaczego? Podczas szkoleń, które prowadzę, często powtarzam, że aby mówić o szczegółach, najpierw musimy nabyć ogół informacji. To trochę jak z układaniem puzzli. Warto widzieć obrazek, który przyjdzie nam układać, dzięki temu wiemy, czy niebieski puzzel będzie kawałkiem nieba lub fragmentem jeziora. To wiele zmienia!

W dietetyce jest tak samo. Mnóstwo jest samozwańcych ekspertów, którzy myślą, że wszystko załatwią liczeniem kalorii albo trzymaniem się sztywnego pojęcia, jak niski indeks glikemiczny. A prawda jest taka, że medycyna to sztuka, a człowiek nie jest jedynie cyfrą w statystyce.

Wiedza, którą chcę Ci przekazać, przetrwała próbę czasu – a teraz, w XXI wieku, na nowo zyskuje naukowe potwierdzenie. Wracamy do mądrości, którą zgubiliśmy w erze fast foodu i diet opartych na sztywnych restrykcjach. Do wiedzy, która wcale nie wymaga od Ciebie drastycznych zmian ani poświęcenia.

Jeśli Ci się wydaje, że problem leży w Tobie i dlatego do tej pory Twoje rezultaty były wątpliwe, to masz rację – tylko Ci się wydaje. To media podtrzymują w nas wiarę w stare, skrajne rozwiązania, przez co tak wiele osób wciąż się męczy z głodówkami czy monotematycznymi planami.

I to naprawdę nie jest Twoja wina. Zanim nowe odkrycia i badania przebiją się do głównego nurtu, mijają często miesiące, a nawet lata. Tymczasem internet wciąż karmi Cię „dieta cud”, która w rzeczywistości rzadko przynosi długotrwałe efekty.

Jeżeli mnie jeszcze nie znasz...

Nazywam się Jakub Mauricz i jestem dietetykiem, który od ponad 15 lat wspiera licznych sportowców, a także tysiące Polek i Polaków w drodze do optymalnego zdrowia i lepszego samopoczucia. Od 2013 roku mam przyjemność i zaszczyt współpracować z czołowymi zawodowymi sportowcami – pomagam im osiągać szczytową formę i wspieram regenerację w trakcie intensywnych przygotowań i startów. Wśród nich są m.in. Joanna Jędrzejczyk, wielokrotna mistrzyni UFC, Mamed Khalidov, Michał Materla i Łukasz „Juras” Jurkowski – legendy polskiego MMA. Moje wskazówki dotyczące diety i suplementacji docenili również znakomici sportowcy uprawiający inne dyscypliny, tacy jak siatkarz Zbigniew Bartman czy piłkarze Krzysztof Piątek i Jan Bednarek (pracowałem z innymi piłkarzami, a także z tenisistami klasy ATP, jednak ich nazwisk nie mogę ujawnić ze względu na obowiązujące umowy o poufności). Stworzyłem receptury produktów dla rozpoznawalnych marek spożywczych, jak Bakalland czy Henryk Kania, ułożyłem też skuteczne formuły dla marek suplementów diety, takich jak BestLab i He. Wzbogaciłem programy nauczania na wielu uczelniach wyższych, a dzisiaj...

Dzisiaj jestem tu dla Ciebie.

W książce pokażę Ci, jak naprawdę wygląda dietetyczny renesans – podejście, które pozwoli Ci odzyskać zdrowie i sylwetkę bez drastycznych wyrzeczeń i ciągłej walki.

Skoro tu jesteś, to już wiesz, że największe wyzwania, z którymi mierzy się dziś większość ludzi, nie wynikają z braku

diety czy suplementów, a z chaosu informacyjnego. Z jednej strony wciąż słyszymy, że wystarczy zdecydowanie ograniczyć kalorie, z drugiej – że można jeść fast food i „jakoś to będzie”. Efekt? Nadwaga, frustracja i choroby cywilizacyjne w natarciu.

I wcale nie chodzi wyłącznie o wygląd.

Zastanów się, ile razy – tylko w tym tygodniu – ktoś z Twojego otoczenia narzekał na brak energii, problemy ze snem, nadciśnienie albo kłopoty z układem trawiennym?

Jeszcze do niedawna wielu myślało, że dieta to jedynie sposób na „zrzucenie paru kilogramów”. A przecież – jak pokazują realia XXI wieku – to podstawa profilaktyki wszelkich chorób, od autoimmunologicznych po sercowo-naczyniowe.

Zgodnie z tym, co już zdążyłem napisać i co potwierdza moje 15-letnie doświadczenie w dietetyce klinicznej i sportowej – jest inna droga.

Mądrzejsza droga.

Wkraczamy w erę dietetycznego renesansu, w której organizm przestaje być naszym wrogiem, a staje się sprzymierzeńcem.

Wyobraź sobie, że nie zaczynasz dnia z dręczącą myślą „znowu muszę liczyć kalorie i rezygnować ze wszystkiego” i kończysz go z poczuciem lekkości i ze świadomością, że Twoje wybory są przemyślane, a co ważniejsze – efektywne. To podejście nie jest ani skomplikowane, ani czasochłonne, opiera się bowiem na strategiach, które przetrwały próbę czasu i naprawdę działają.

A jeśli media jeszcze o nich nie mówią – trudno, Ty możesz wyprzedzić innych o całe lata.

W tej chwili liczy się odpowiedź na jedno pytanie: czy chcesz nadal tkwić w dietetycznym szumie informacyjnym, czy wybierasz coś, co od zawsze było skuteczne, tylko do tej pory nie miało głosu w mainstreamie?

Raczej znam odpowiedź, dlatego możemy przejść dalej.

CZYM JEST ŚWIADOME ODŻYWIANIE? FUNDAMENTY ZDROWEGO ŻYCIA

Wiesz już, jak ogromne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia ma prawidłowe odżywianie. W teorii wszystko brzmi prosto: jedz więcej warzyw, unikaj cukru, pij wodę, ruszaj się. Tyle że to... w teorii. W praktyce... cóż, życie wygląda zupełnie inaczej.

Poranek. Otwierasz oczy i zamiast z energią wyskoczyć z łóżka, walczysz z budzikiem, który włącza się po raz trzeci. Wreszcie wstajesz, przeglądasz się w lustrze i już wiesz – dzisiaj będzie ten dzień, w którym wreszcie „ogarniesz się” z jedzeniem. Zero podjadania, same zdrowe wybory, żadnego folgowania sobie.

Dwie godziny później. Siedzisz przy biurku, a z kuchni dobiegają znajome dźwięki – koleżanka otwiera opakowanie ciastek czekoladowych. „Jedno nie zaszkodzi” – szepcze głos w głowie. „Przecież potem zjem coś zdrowego” – obiecujesz sobie. Kończy się na trzech ciastkach i kawie, a na lunch zamawiasz coś „szybkiego, bo nie było czasu”. Wieczorem dopada Cię poczucie winy...

I tak w kółko.

Brzmi znajomo?

To teraz wyobraź sobie inny scenariusz. Budzisz się rano i nie zaczynasz dnia od myśli „czy dziś znów zawałę dietę?”. Wszystko idzie naturalnie. Sięgasz po wodę – to Twój nawyk, a nie przykry obowiązek. Śniadanie to coś, co Cię syci i dodaje Ci energii, a nie pierwszy lepszy rogalik poćknięty w biegu. W pracy nie musisz walczyć ze sobą na widok ciastek, ponieważ masz ochotę na coś, co faktycznie Ci służy. Wieczorem nie kończysz dnia z poczuciem, że znowu „coś poszło nie tak”.

Brzmi jak coś, czego pragniesz od dawna?

I właśnie o to chodzi.

Znam tę historię. Każdy ją zna. Postanawiasz, że będziesz biegać. W pierwszym tygodniu masz w sobie energię godną olimpijczyka. Buty do biegania lśnią nowością, playlista jest idealnie dobrana, bieżnia albo park stają się Twoim drugim domem. Drugi tydzień: jeszcze jest motywacja, ale już się zastanawiasz, czy nie złapało Cię przypadkiem lekkie przeziębienie, które lepiej wyleżeć. Trzeci tydzień? Cóż, noga boli, pogoda nie taka, za dużo pracy. I nagle bieganie odchodzi w zapomnienie, a buty wracają do pudełka.

Tak samo jest z jedzeniem. Na początku każdy plan wydaje się genialny. Zdrowe śniadanie, idealny lunch, zero przekąsek. Problem w tym, że życie nie działa w trybie idealnym. Rano zaspasłeś? Nie zdążyłaś przygotować zdrowego posiłku? Miało być *fit*, ale był stres i wpadła pizza na szybko? I nagle, zanim się obejrzyysz, jesteś z powrotem w punkcie wyjścia.

Tak – wcale nie chodzi o dietę, plan i rewolucję,
tylko o nawyki.

Nawyki, które sprawią, że zdrowe wybory staną się czymś naturalnym, a nie kolejną bitwą do stoczenia. Właśnie dlatego stworzyłem coś, co pozwala na stałe wkomponować zdrowe jedzenie w codzienność, bez konieczności wywracania życia do góry nogami. Zdrowe odżywianie bowiem to nie sprint, ale bieg długodystansowy. A kluczem jest nauczyć się działania własnego ciała i dowiedzieć się, czego naprawdę potrzebuje – bo nie istnieje jedna, uniwersalna strategia, która będzie działać u każdego.

Przy czym nie chodzi o to, by nagle zacząć codziennie ważyć brokuły i liczyć każdą kalorię. To prosta droga do porzucenia pomysłu, i to szybciej, niż zdążysz powiedzieć „cheat meal”.

Świadome odżywianie to nie gotowy schemat dla wszystkich, ale umiejętność dostosowania jedzenia do swojego organizmu. Ludzie mają różne potrzeby, są aktywni fizycznie na innym poziomie, funkcjonują na co dzień w odmiennych realiach. To, co działa na jedną osobę, może się kompletnie nie sprawdzać u kogoś innego. Dlatego zamiast ślepo podążać za kolejnymi „cudownymi” dietami, warto zrozumieć, jak działa własne ciało, i wiedzieć, jak zastosować tę wiedzę w praktyce.

By łatwiej było to sobie wyobrazić, zrobimy mały eksperyment myślowy.

BENZYNA CZY DIESEL? WYBÓR PALIWA MA ZNACZENIE

Twój organizm działa na dwóch rodzajach paliwa. Pierwsze to węglowodany – glukoza krążąca we krwi, a także glikogen zmagazynowany w wątrobie i mięśniach, gotowy do użycia w każdej chwili. Nazwijmy to benzyną, szybkim, dynamicznym paliwem, które daje mocny strzał energii, ale równie szybko się wypala.

Drugie paliwo to tłuszcze – nie tylko te zjadane, ale także własne zapasy, czyli trójglicerydy i kwasy tłuszczowe, które organizm umiejętnie przechowuje (fizjologicznie, czyli zdrowo) wokół narządów i w tkance tłuszczowej. Nazwijmy je olejem napędowym, bardziej stabilnym źródłem energii, która spala się wolniej, ale pozwala na długotrwałą pracę bez gwałtownych skoków i spadków energii.

Teraz wyobraź sobie, że masz dwa samochody. Pierwszy to sportowy bolid, który wymaga benzyny wysokooktanowej – szybkie spalanie, dynamiczna moc, ale jeśli nie zatankujesz na czas, nie ruszysz z miejsca. Drugi to solidny diesel, który może jechać na niskich obrotach przez długie godziny, spalając powoli, ale stabilnie.

A teraz kluczowe pytanie: czy wlewasz benzynę do auta z dieslem? No nie. Bo nie tylko daleko nie zajedziesz, ale też w najlepszym razie będziesz mieć poważne problemy z silnikiem, a w najgorszym – zafundujesz sobie holowanie do najbliższego warsztatu.

Tak samo jest z ludzkim organizmem. Nie każdy powinien jeść tak samo – a jednak wielu próbuje.

Świadome odżywianie to dopasowanie paliwa do własnego „silnika”. Popatrzmy na dwóch ludzi.

Pierwszy to sportowiec. Trenuje 7, a może nawet 10 razy w tygodniu. Jego ciało jest przyzwyczajone do intensywnej pracy, potrzebuje błyskawicznego dostępu do energii. Organizm tego człowieka to bolid Formuły 1, bez węglowodanów nie pojedzie. Dlatego diety niskowęglowodanowe kompletnie nie sprawdzają się u sportowców – bo jadą na oleju napędowym zamiast na benzynie.

A teraz Janek, pracownik korporacji. Wstaje rano, z trudem dociera do biura, siada przy komputerze i przez 12 godzin jedyny wysiłek fizyczny, jaki wykonuje, to przełączanie się między Excelem a skrzynką mailową. Na lunch zamawia coś na szybko, po południu walczy z sennością, a wieczorem się zastanawia, skąd ta oponka wokół brzucha.

Janek nie potrzebuje dużych ilości węglowodanów. W jego przypadku organizm działa jak diesel – spala wolniej, bardziej efektywnie, a ciało lepiej funkcjonuje na tłuszczach i stabilnej podaży energii zamiast gwałtownych skoków cukru. Jeśli jednak Janek będzie jeść tak jak sportowiec – czyli przyjmować węglowodany w każdym posiłku – jego organizm nigdy nie zużyje tego paliwa w pełni, a nadmiar energii będzie odkładać się tam, gdzie nie powinien.

**Problem współczesnych diet?
Jeden schemat dla wszystkich...**

Właśnie w tym kryje się główny problem. Większość ludzi próbuje się dopasować do jednego, uniwersalnego schematu, zamiast nauczyć się rozumieć własne ciało.

Ktoś słyszy, że dieta keto jest najlepsza na świecie, więc próbuje odstawić węglowodany – mimo że ćwiczy pięć razy w tygodniu i nagle nie ma siły na trening. Inny dowiaduje się, że „węglowodany to życie”, dlatego wsuwa ryż i makarony, choć największa aktywność tej osoby polega na przejściu z biura do kuchni po kawę.

Nic dziwnego, że tak wielu ludzi czuje się zagubionych.

Nie chodzi bowiem o „idealną dietę”, tylko o to, by dobrać sposób jedzenia do trybu życia. Nie ma jednego rozwiązania dla wszystkich – ale są zasady, które pozwolą Ci się zorientować, jak działa Twój organizm i co mu służy. Dlatego w tej książce nie znajdziesz sztywnego planu, do którego musisz się stosować co do joty. Zamiast tego nauczysz się dobierać paliwo do swojego organizmu tak, aby nie musieć codziennie się zastanawiać, „co można, a czego nie można jeść”.

Jeśli coś ma działać, musi być dopasowane do Ciebie.

A jeżeli masz wrażenie, że coś nie działa – to problem nie leży w Tobie. Problem tkwi w podejściu, które każe wszystkim jeść to samo, zamiast jeść tak, aby służyło to całemu ciału.

DIETA JAKO DŁUGOFALOWY STYL ŻYCIA – KONIEC Z DIETETYCZNYM CHAOSEM

Nie wiem, czy jest na świecie osoba, która przeszła przez życie bez chociażby jednej próby zastosowania diety cud. Musisz przyznać, że hasła w stylu „schudniesz 10 kg w dwa tygodnie, jedząc tylko grejpfruty” albo „oczyszczanie organizmu dietą sokową” brzmią kusząco i pięknie, prawda? Właśnie – tylko brzmią.

Prawda jest taka, że to, co obiecuje szybkie i spektakularne efekty, zwykle kończy się szybkim i spektakularnym rozczarowaniem. Możesz się trzymać rygorystycznego planu przez tydzień, może dwa, ale potem życie robi swoje. Przychodzi gorszy dzień, więcej stresu w pracy, wyjazd, urodziny cioci, a może po prostu... zwykła, ludzka ochota na normalne jedzenie. I nagle cały misterny plan rozsypuje się w drobny mak, a Ty wracasz do punktu wyjścia.

I to nie jest Twoja wina.

Problem tkwi w podejściu.

Zamiast budować fundamenty pod trwałe zmiany, dieta cud wrzuca Cię w tryb „wszystko albo nic”. Albo trzymasz się restrykcyjnych zasad i odmawiasz sobie wszystkiego, albo puszczasz to wszystko wolno i wpadasz w poczucie winy. Efekt? Wahadło, które buja się między skrajną kontrolą a całkowitym odpuszczeniem – i które nigdy nie daje prawdziwej stabilizacji.

Wyobraź sobie coś innego.

Zamiast co chwilę wskakiwać w tryby kolejnej diety, tworzysz schemat działania, który działa dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie. Nie musisz się głodzić, liczyć każdej kalorii ani biegać na siłownię pięć razy w tygodniu, by „zasłużyć” na obiad. Po prostu masz pewien rytm, który pasuje do Twojego życia.

To może być pięć minut rano na szybkie, ale wartościowe śniadanie. Może to być 30 sekund, kiedy podejmujesz decyzję w sklepie, by wybrać lepszy produkt zamiast tego z długą listą składników, których nazw nie potrafisz wymówić. Może to być codzienne wypicie dodatkowej szklanki wody. To małe rzeczy – ale to one sumują się w coś naprawdę wielkiego.

I teraz kluczowe pytanie: czy chcesz kolejny raz czekać na idealny moment?

Wszyscy znamy to myślenie: „w poniedziałek zaczynam”, „od nowego miesiąca wezmę się za siebie”, „od nowego roku to już na pewno”. I co? Mija tydzień, miesiąc, rok... i nic się nie zmienia.

Wyobraź sobie, że zamiast czekać, zaczynasz już teraz – od jednej małej rzeczy dzisiaj, drugą wprowadzasz jutro, a trzecią za kilka dni. Że za parę tygodni spoglądasz w lustro i nie tylko widzisz efekt wizualny, ale też czujesz, że masz więcej energii, lepiej śpisz, zwiększa się Twoja pewność siebie.

Czas i tak upłynie. Pytanie, czy chcesz pozwolić mu minąć, nie robiąc nic – czy wykorzystasz go do zbudowania nawyków, które zostaną z Tobą na zawsze.

TRZY FILARY ZDROWEGO ODŻYWIANIA – CZYLI JAK JEŚĆ DOBRZE I NIE ZWARIOWAĆ

Jeśli zdarzyło Ci się kiedykolwiek wdrożyć dietę, która wymagała od Ciebie ważenia każdego liścia sałaty, obsesyjnego liczenia kalorii i unikania jakiegokolwiek „grzesznego” jedzenia, to pewnie już wiesz, że takie podejście kończy się jednym – frustracją.

Prawda jest taka, że zdrowe odżywianie nie musi być skomplikowane. Nie wymaga również nadludzkiej siły woli ani zamiany lodówki w laboratorium dietetyczne. Kluczem jest stworzenie fundamentów, które będą trzymać Twoją dietę w ryzach, a jednocześnie dadzą Ci przestrzeń na normalne życie.

Dlatego zamiast kolejnego rygorystycznego schematu chcę Ci pokazać trzy filary, które sprawiają, że zdrowe odżywianie jest nie tylko skuteczne, ale przede wszystkim możliwe do utrzymania na dłuższą metę.

1 Prawdziwe jedzenie – jakość ponad ilość

Zacznijmy od czegoś, co dla wielu osób jest absolutnym odkryciem: kaloria kalorii nierówna.



Kaloria kalorii nierówna

Teoretycznie możesz jeść 2000 kcal dziennie, bazując na żywności wysokoprzetworzonej, fast foodzie i gotowych daniach. Możesz też spożyć tę samą liczbę kalorii w postaci świeżych warzyw, zdrowych tłuszczów, dobrej jakości białka i naturalnych źródeł węglowodanów. Liczby mogą się zgadzać, ale różnica w tym, jak Twój organizm przetwarza te składniki, jest kolosalna.

Produkty wysokop przetworzone – pełne cukrów, utwardzonych tłuszczów, sztucznych dodatków – działają na ciało jak zaklejona rura odpływowa. Niby coś tam przepływa, ale organizm musi pracować na wysokich obrotach, aby sobie z tym poradzić. A konsekwencje? Stany zapalne, chroniczne zmęczenie, problemy z gospodarką cukrową, często także niekontrolowane skoki apetytu.

Teraz weźmy jedzenie, które nie przeszło przez 50 etapów fabrycznej obróbki. Jajka, dobrej jakości mięso, orzechy, warzywa, owoce, naturalne tłuszcze. Organizm wie, co z nimi zrobić, bo to paliwo, do którego jest biologicznie przystosowany. Rezultat? Mniej nagłych spadków energii, lepsza odporność i brak ciągłego uczucia głodu.

Oczywiście – nie chodzi o to, by nagle zostać ascetą i wyrzucić wszystko, co kiedykolwiek miało kontakt z fabryką. Chodzi o to, by 80% jedzenia bazowało na produktach jak najmniej przetworzonych – a cała reszta to elastyczna przestrzeń na życie, do której zaraz przejdziemy.

2 Mikroskładniki – bo witaminy to nie tylko bajki dla dzieci

Pamiętasz czasy, kiedy rodzice wciskali Ci tran albo zmuszali Cię do jedzenia surówki, mówiąc, że „to na zdrowie”?

Okazuje się, że mieli rację.

Dieta pełna witamin i składników mineralnych to nie tylko hasło marketingowe – to absolutna podstawa, jeśli chcesz mieć dobrą odporność, stabilną gospodarkę hormonalną i energię na co dzień. A prawda jest taka, że większość ludzi funkcjonuje na nieustannym niedoborze kluczowych składników odżywczych.

Parę przykładów:

-
- Witamina D – jeśli żyjesz w Polsce, to masz jej niedobór przez większą część roku. Konsekwencje? Spadek odporności, osłabiona regeneracja, większa podatność na depresję.
 - Magnez – jeśli często odczuwasz zmęczenie, masz skurcze mięśni albo trudności z zasypianiem, istnieje spora szansa, że jest go za mało.
 - Cynk, selen, witaminy z grupy B – kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania hormonów, włosów, skóry i ogólnego dobrego samopoczucia.
-

W idealnym świecie wszystko to dostarczalibyśmy z jedzenia. Ale bądźmy szczerzy – ilu z nas codziennie je idealnie zbilansowane posiłki, pełne świeżych warzyw, orzechów, ryb i pełnowartościowych źródeł białka? Właśnie.

Rozsądna suplementacja to nie fanaberia, a po prostu praktyczne uzupełnienie braków. Oczywiście nie chodzi o to, by łykać wszystko, co popadnie, ale by opierać się na wynikach badań i uzupełniać to, czego rzeczywiście nam brakuje.

Można mieć bowiem idealnie skomponowaną dietę, ale jeśli organizmowi brakuje odpowiednich składników, by prawidłowo funkcjonować, to tak jakby próbować budować dom bez cementu – coś tam się uda postawić, ale całość się rozsypie przy pierwszym większym wietrze.

3 Elastyczność – bo życie to nie dieta

I tu dochodzimy do najważniejszej części – tej, która sprawia, że możesz jeść zdrowo bez poczucia, że coś tracisz.

Skrajne podejście do jedzenia zawsze prowadzi do porażki. Jeśli ktoś nakaze Ci nigdy więcej nie jeść pizzy, unikać czekolady i wylizywać każdą kalorię, to prędzej czy później... po prostu Cię to zmęczy.

Dlatego zamiast sztywnej kontroli lepiej postawić na zasadę 80/20. Oznacza ona, że 80% Twoich posiłków powinno bazować na zdrowych produktach, a pozostałe 20% to przestrzeń na normalne życie.

Masz ochotę na burgera? W porządku – ale może zjesz taki, który został przyrządzony z wołowiny dobrej jakości, zamiast sięgać po fast food pełen ulepszaczy.

Chcesz kawałek czekolady? Super – wybierz taką z wysoką zawartością kakao zamiast najtańszej tabliczki pełnej tłuszczów trans.

Szykuje się weekendowy wyjazd i nie masz ochoty przez ten czas odmawiać sobie wszystkiego? To nie problem – ważne, co robisz na co dzień, a nie przez jeden weekend.

Taka elastyczność sprawia, że zdrowe odżywianie przestaje być dla Ciebie ograniczeniem, a staje się po prostu stylem życia. Nie chodzi przecież o to, by całe życie funkcjonować od linii, tylko o to, by znaleźć balans – korzystny dla Ciebie.


80% Twoich
posiłków powinno
bazować na
zdrowych
produktach,
a pozostałe 20%
to przestrzeń na
normalne życie**

Zapamiętaj te trzy filary – przekonasz się, że działają. Jeśli zadbasz o prawdziwe jedzenie, dostarczysz organizmowi to, czego potrzebuje, i przestaniesz podchodzić do diety jak do reżimu, to... zdrowe nawyki staną się dla Ciebie czymś naturalnym.

Nie będziesz się zastanawiać, co wolno Ci jeść. Będziesz wiedzieć, jak to robić mądrze.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

TO JEST WŁAŚNIE TA KSIĄŻKA O ZDROWYM ODŻYWIANIU, KTÓRĄ MUSISZ PRZECZYTAĆ

Zdarza Ci się stać w markecie, patrzeć na półki pełne produktów fit, eko, bio i zastanawiać się, czy to, co sklep tak zachwala, naprawdę jest zdrowe? A może masz już serdecznie dość słuchania dietetycznych mądrości w stylu „musisz pić dwa i pół litra wody dziennie”, „śniadanie jest najważniejszym posiłkiem” albo „masło zabija, za to margaryna to samo zdrowie”? Czujesz, że robi Ci się od tego w głowie spożywczy miszmasz i że chyba zaraz sięgniesz po chipsy? Oczywiście z rozpaczy...

STOP! Jeszcze nie otwieraj paczki!

W zamian uświadom sobie, że wszyscy tkwimy po uszy w tym żywieniowym chaosie. Jak się z niego wydostać i jak zacząć jeść w sposób, który będzie naprawdę wspierał Twoje samopoczucie, Twoje ciało i Twoją psychikę? Najszybciej, najprościej i najskuteczniej zrobisz to z tym poradnikiem. Pisząc tę książkę, stawiałem sobie za cel przygotowanie dla Ciebie kompleksowej mapy zdrowego odżywiania – jako dietetyk z kilkunastoletnim doświadczeniem chciałem stworzyć coś, co naprawdę pomaga, a nie tylko dobrze brzmi.

Autor

sensus.pl

SIĘGNIJ PO NAJNOWSZĄ KSIĄŻKĘ JAKUBA MAURICZA I DOWIEDZ SIĘ MIĘDZY INNYMI:

/
które produkty naprawdę służą
Twojemu zdrowiu, a które tylko
udają zdrowe

/
jak jeść, by nie chodzić głodnym, mieć
energię i nie wpadać w cukrowe dołki

/
czy warto stosować w diecie
zasadę 80/20

/
co Ci da wyeliminowanie z jadłospisu
pszenicy, cukru i tłuszczów trans

/
z jakiej przyczyny nie powinno się
popadać w żywieniowe skrajności

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2416-1



9 788328 924161

cena: 59,90 zł