

Bestsellerowy autor *New York Timesa*

Jorge Cruise

Koniec stresu i nadwagi

Unikalny program pozwalający
schudnąć nawet kilogram dziennie



Koniec stresu i nadwagi

Słowa uznania od lekarzy i ekspertów dla Jorge'a Cruise'a

Program Jorge'a Cruise'a, zatytułowany Stubborn Fat Gone!™, jest pełen mnóstwa zdroworozsądkowych porad mających odzwierciedlenie w dobrych praktykach naukowych. Ten program jest po prostu niesamowity!

– dr Christiane Northup, ginekolog położnik, autorka bestsellerów *New York Timesa* m.in. : *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

Dziękuję, Jorge... za to, że nie przestajesz iść!

– Leslie Sansone, kreatorka treningów zatytułowanych *Walk at Home*

Jeśli chcesz uniknąć otyłości, chorób i żyć długo, musisz już teraz zacząć myśleć, jak tego dokonać. Program Jorge'a bazuje na najnowszych wynikach badań. Naprawdę możesz zmienić swoje ciało.

– Ray Kurzweil, naukowiec o międzynarodowej renomie

Jorge znów dostarcza nam solidnej porcji informacji: tłuszcz na brzuchu bez wątpienia wskazuje na słabe zdrowie.

– Suzanne Somers, aktorka



Ken schudł 30 kg.



Amy schudła 20 kg.

„Bez względu na to, ile kilogramów chcesz zrzucić, możesz tego dokonać, jeśli tylko uwierzysz w siebie!”

– Anthony



Eleanor schudła prawie 40 kg. Anthony schudł 105 kg.



Maria schudła ponad 75 kg.



Jon schudł 20 kg.



Amber schudła ponad 25 kg.



Michelle schudła 43 kg.



Kelly schudła 34 kg.



Kelli schudła 15 kg.



Michelle schudła 10 kg.



Darla schudła ponad 12 kg.



Ashlee schudła ponad 45 kg.



Deborah schudła ponad 35 kg.



Rosalie schudła ponad 42 kg.



Gloria schudła 10 kg.

„Musisz tylko uwierzyć
w siebie i stosować się ściśle
do zaleceń Jorge’a.
Kiedy tak zrobisz,
wszystko wróci do normy”.

– Darla



Alexandra schudła 8 kg.



Ron schudł 10 kg.



Ashley schudła 25 kg.



Alicia schudła ponad 7 kg.



Karl schudł ponad 17 kg.



Maria schudła 15 kg.



Mirian schudła 21 kg.



Stephen schudł 6,5 kg.

„Wypróbowałam plan
Jorge’a i co się okazało?
Że on naprawdę działa”.

– Nicole



Robin schudła 20 kg.



Nancy schudła ponad 57 kg.



Karen schudła 8 kg.



Jessica schudła prawie 30 kg.



Nicole schudła 43 kg.



Kim schudła 9 kg.

Bestsellerowy autor *New York Timesa*

Jorge Cruise

Koniec stresu i nadwagi

Unikalny program pozwalający
schudnąć nawet kilogram dziennie

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Beata Piecychna

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-03-9

Tytuł oryginału: **STUBBORN FAT GONE**
Copyright © 2014 by Jorge Cruise
Originally published in 2014 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje zawarte w niniejszej książce zostały opracowane w celu ułatwienia czytelnikom podejmowania bardziej świadomych decyzji dotyczących profilaktyki zdrowotnej. Sugestie odnoszące się do konkretnych produktów w tym programie nie mają zastąpić opinii specjalisty. Przed rozpoczęciem stosowania jakiegokolwiek diety czy ćwiczeń fizycznych należy zawsze skonsultować się z lekarzem. W przypadku wystąpienia konkretnych objawów należy niezwłocznie zgłosić się do specjalisty. Jeśli którekolwiek rekomendacje zawarte w książce stanowią zaprzeczenie zaleceń wydanych przez danego lekarza, należy się z nim skonsultować. Wzmianki dotyczące określonych produktów, firm, organizacji czy specjalistów nie implikują w żadnym razie jakiegokolwiek formy reklamy tychże – ani ze strony autora, ani ze strony wydawcy. Zarówno autor, jak i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za wszelkie szkody – osobiste bądź mające inny charakter – powstałe na skutek stosowania się do procedur opisanych w programie autora.

Zdjęcia przedstawiające konkretne produkty, znaki towarowe oraz nazwy mają na celu jedynie poinformowanie czytelnika na temat różnych opcji, które może on zastosować. Przedstawienie tego rodzaju informacji ma na celu rekomendację najlepszych produktów do zastosowania w programie. Nie jest celem autora naruszenie praw właścicieli prezentowanych produktów bądź znaków towarowych. Ani produkty zarekomendowane w niniejszej publikacji, ani umieszczone na niektórych stronach znaki towarowe nie są prezentowane w celu ich zareklamowania.

Przy pisaniu niniejszej książki autor korzystał z dużej liczby źródeł, które były trafne w momencie drukowania wersji oryginalnej. Adresy internetowe zamieszczone w publikacji zweryfikowano w momencie wysyłania książki do druku.

ZNAKI TOWAROWE

The Belly Fat Cure; 8 Minutes in the Morning; Stubborn Fat Gone; S/C Value; Happy Hormones, Slim Belly; The 100; Carb Swap System; 3-Hour Diet; Women's Carb Cycling; Sugar Calories; Skinny Waffle; Think Fit; Eat Fit; Smiply Fit; Move Fit



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Leslie Marcus,
drogiej przyjaciółce i powiernicze.
Twoja kreatywność nie zna granic.

Spis treści

Przedmowa autorstwa JJ Virgin.....	16
Witajcie.....	19
Rozdział 1	
Frustracja	21
Rozdział 2	
Komponent Think Fit™ – wyłączamy stres	27
Rozdział 3	
Komponent Eat Fit™ – możemy zrzucić nawet kilogram dziennie	33
Rozdział 4	
BONUS: Komponent Move Fit™ – spalamy jeszcze więcej tłuszczu	63
Rozdział 5	
12-tygodniowy przewodnik	77
Rozdział 6	
W tym tygodniu zrzucamy brzuszek!	81
Rozdział 7	
Osiągnij swoje cele	97
Rozdział 8	
Kuchnia jako „stacja” utraty wagi	113
Rozdział 9	
Zwiększ swoją pewność siebie	129
Rozdział 10	
To nie twoja wina, że przytyłeś	145
Rozdział 11	
Powiedz „tak” jedzeniu poza domem	161

Rozdział 12	
Pozytywne myślenie górą	177
Rozdział 13	
Skup się na sukcesach.....	193
Rozdział 14	
Ruch.....	209
Rozdział 15	
Czym tak naprawdę jest folgowanie sobie?	225
Rozdział 16	
Ujrzyj nową wersję siebie!	241
Rozdział 17	
Podziel się swoim szczęściem	257
Rozdział 18	
Pytania	273
Zalecane suplementy.....	277
Bibliografia.....	283
Podziękowania.....	291
O Autorce	295



Przedmowa

Jorge Cruise stworzył inteligentny, nieskomplikowany plan, który raz na zawsze pomoże ci w zrzuceniu tak zwanej oponki. Autor rozumie, że chcesz szybko osiągnąć rezultaty i że nie masz czasu, aby przygotowywać wykwintne dania czy ćwiczyć na siłowni. Tutaj kluczem jest prostota. Jorge podzielił swój program na trzy komponenty: Think Fit™, Eat Fit™ oraz Move Fit™.

Jorge będzie ci towarzyszył na każdym kroku. Kiedy będziesz czytać tę książkę, zyskasz nieodparte wrażenie, jakby cały czas przy tobie stał i zachęcał do dalszej pracy.

W ciągu kolejnych 12 tygodni staniesz się bardziej świadomy własnych wyborów i nastawienia do świata. Gorąco polecam zapisywanie swoich sukcesów w dzienniczku. Spisywanie wszystkiego dodatkowo pomoże ci we wprowadzeniu nowych nawyków żywieniowych i ćwiczeń fizycznych oraz w wypracowaniu zupełnie nowego sposobu myślenia o świecie. Dzięki codziennym afirmacjom zwiększysz swój optymizm, a co za tym idzie, łatwiej osiągniesz postawione cele.

To, jak robisz daną rzecz, określa, jak zabierasz się do każdej innej. Być może zaczynając ten program, dążysz do zrzucenia „oponki” (i z pewnością ci się uda), jednak bądź pewien, że po drodze pojawi się dużo więcej korzyści: zmniejszysz ryzyko zachorowania na poważne choroby, poczujesz się lepiej, poprawi się twój wygląd, a także odnajdziesz w sobie nowe pokłady sił witalnych i entuzjazmu.

To dlatego *Koniec stresu i nadwagi* nie jest kolejną książką o diecie. Stanowi ona coś bardziej osobistego. Utrata zbędnych kilogramów staje się metaforą życia: jeśli uda ci się schudnąć, wszystko inne również zmieni się na lepsze.

Szcześliwej podróży!

– JJ Virgin, pielęgniarka kliniczka, certyfikowana specjalistka od metody leczenia za pomocą odpowiedniej diety

JJ Virgin – znana ekspertka od odżywiania i fitness, pomaga klientom w szybkim zrzuceniu zbędnych kilogramów. Jej metoda polega na uwolnieniu danej osoby od nietolerancji pokarmowych i walce z zachciankami na słodczy. To autorka takich bestsellerów *New York Timesa*, jak: *The Virgin Diet; Drop 7 Foods, Lose 7 Pounds, Just 7 Days; The Virgin Diet Cookbook: 150 Easy and Delicious Recipes to Lose Weight and Feel Better Fast; JJ Virgin's Sugar Impact Diet: Drop 7 Hidden Sugars, Lose up to 10 Pounds in Just 2 Weeks*. JJ to także autorka materiałów zamieszczanych w *The Huffington Post*, na portalu MindBodyGreen i innych. Jest także popularnym gościem w programach telewizyjnych i radiowych. Udzieliła



Witajcie

Już od ponad dziesięciu lat pomagam milionom osób osiągnąć dobre zdrowie i właściwą wagę, celując zwłaszcza w to miejsce, które spędza moim klientom sen z oczu – to tak zwana oponka. Niby nic, a może zrujnować wycieczkę na plażę, wieczór w klubie czy kontakty towarzyskie. Dla wielu osób może się wydawać, że bez względu na to, jaki program zastosują, lub na jaką świetną dietę przejdą, niebezpieczny i uparty tłuszcz po prostu nie zniknie, co tylko wzmacnia frustrację i zwiększa stres.

To moja pierwsza książka, w której skupiam się na ukrytym elemencie wpływającym na wagę... mowa o stresie. Kiedy hormony stresu ulegają aktywacji, organizm zostaje pobudzony do wytwarzania większej ilości tłuszczu na brzuchu. Z doświadczenia i dzięki pracy z wieloma klientami online oraz celebrytami, którzy obecnie stosują dietę polegającą na spożywaniu produktów zawierającą bardzo niewielkie ilości kalorii cukrowych, wiem, że „oponka” znika, o ile masz pod kontrolą hormony stresu.

Program, znany pod oryginalną nazwą jako Stubborn Fat Gone™, to zupełnie nowy plan, który skupia się nie tylko na zaleceniach żywieniowych, dzięki którym schudniesz nawet do prawie kilograma dziennie, ale przede wszystkim zajmuje się wspomnianym komponentem stresu, przez który od tak dawna odczuwasz ciągłą frustrację. Podejście zmieniające nastawienie do otoczenia i uwalniające od stresu nazywam w swoim programie Think Fit™.

Książka łączy najlepsze praktyki naukowe z najnowszymi wynikami badań z zakresu zrzucania tłuszczu z brzucha i przedstawia kompletny, 12-tygodniowy, plan. Potraktuj tę książkę jako metamorfozę swojego stylu życia, mnie zaś – jako osobistego trenera towarzyszącego ci na każdym kroku. Zanim wyruszysz w tę podróż, zachęcam do zajrzenia na stronę: [Facebook.com/JorgeCruise](https://www.facebook.com/JorgeCruise) i dołączenia do moich fanów. Poznasz tam inne osoby, które stosują ten sam plan, i uzyskasz od nich dodatkowe wsparcie.

Bardzo się cieszę, że mogę ci towarzyszyć i być świadkiem totalnej zmiany twojego życia!

Twój trener,

JORGE CRUISE

Stres i tłuszcz na brzuchu to nasi zabójcy

Zwiększony poziom kortyzolu podwyższa ryzyko wielu chorób, w tym chorób serca. Proces wydzielania tego hormonu, wywołany odczuwaniem stresu, prowadzi nie tylko do odkładania się tłuszczu na brzuchu, ale również do słabego funkcjonowania układu immunologicznego oraz wolniejszego metabolizmu.

Do wzrostu poziomu kortyzolu w organizmie mogą prowadzić również takie czynniki, których normalnie nie wzięlibyśmy pod uwagę. Przykładowo: jak myślisz, ile kortyzolu zawiera się w ciasteczku? Choć nie ma w nim mierzalnej ilości tego hormonu stresu, cukier i mąka rafinowana zawarta w ciastku sprawia, że organizm zaczyna się stresować i, na skutek tego, wydelać kortyzol. Jak do tego dochodzi?

Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą tuningowanego samochodu sportowego. Załoga robi wszystko, by w przypadku każdego wyścigu zatankować samochód paliwem najlepszej jakości. Jeśli jednak byłoby to zwykłe paliwo, dostępne na miejscowej stacji benzynowej, samochód zostałby poważnie przeciążony, między innymi ze względu na substancje zanieczyszczające zawarte w paliwie. Zacząłby się psuć. Podobnie działa ludzki organizm. Jeśli odżywasz się niewłaściwie, on staje się przeciążony, a ty przeżywasz stres.

Wzrost poziomu kortyzolu następuje także na skutek braku snu. Jeśli mało sypiasz, wiedz, że skutkuje to nie tylko irytacją i nieustannym ziewaniem. Tworzy się w ten sposób efekt domina, ponieważ zwiększony poziom kortyzolu osłabia układ immunologiczny. To dlatego lekarz zaleca odpoczynek, kiedy chorujesz. Dlatego też długi lot oraz próba zaśnięcia w nowym miejscu może prowadzić do wystąpienia lekkiego kataru.

Eksperci z Amerykańskiego Towarzystwa Chorób Serca (American Heart Association) i Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego (American Diabetes Association) zgadzają się w tym, że nadmiar tłuszczu na brzuchu powoduje wydzielanie kwasów tłuszczowych i hormonów do wątroby. Prowadzi to do ogromnego wzrostu poziomu glukozy w organizmie, który staje się przeciążony, zwiększa się poziom insuliny, a to prowadzi do stanu zwanego insulinopornością. Stąd już blisko do rozwoju cukrzycy typu 2, a także innych chorób i problemów zdrowotnych: utraty wzroku, chorób serca, depresji, uszkodzeń nerwów, chorób dziąseł, problemów skórnych, problemów z krążeniem oraz udaru. Cukrzyca może wpłynąć na przedwczesną śmierć. Rocznie powoduje ona średnio 70 tysięcy zgonów w samych Stanach Zjednoczonych.

Dobre wiadomości są takie, że ja, jako twój trener, wskażę ci rozwiązanie, dzięki któremu raz na zawsze pozbędziesz się groźnego dla zdrowia tłuszczu.

W następnym rozdziale przeczytasz o powodach, dla których twój sposób myślenia może mieć przemożny wpływ na poziom kortyzolu w organizmie. A wszystko sprowadza się do prostego faktu, że kilka nieskomplikowanych, ale posiadających potężną moc myśli może w znacznym stopniu zmniejszyć poziom odczuwanego stresu, a tym samym ilość wytwarzanego kortyzolu.

Bez trudu uda ci się „wyłączyć” działanie hormonów stresu, „uruchomić” pozytywne uczucie radości i wyeliminować zachcianki żywieniowe. Zwiększysz poziom energii w organizmie, a z każdym dniem będziesz gubił coraz więcej zbędnych kilogramów!

**Badania wykazują,
że osoby, które
regularnie otrzymują
wsparcie od eksperta,
tracą trzy razy więcej
zbędnych kilogramów
niż te, które próbują
schudnąć bez
niczyjej pomocy.**

założonego planu – do momentu, aż stanie się on twoim stylem życia. Zwiększenie poziomu serotoniny, który następuje dzięki stosowaniu Think Fit™, pomaga zmniejszyć impulsywne reakcje, apetyt oraz zachcianki na niezdrowe produkty żywnościowe. Węglowodany pomagają w zwiększeniu poziomu serotoniny, dlatego jeśli w twoim organizmie jest jej mało, szuka on sposobów na poprawienie sytuacji. „Wie”, że jednym z najszybszych, choć krótkotrwałych, metod jest

spożycie cukru, węglowodanów oraz innych niezdrowych produktów.

W badaniu przeprowadzonym przez naukowców z National Institute of Mental Health wykazano, że kiedy ludzie skupiają się na pozytywnych wydarzeniach, aktywuje się obszar mózgu, który stymuluje wytwarzanie serotoniny. Dlatego zamiast rzucać się na węglowodany, możesz po prostu wejść w nawyk codziennego wypowiedzienia afirmacji albo stosować komponent Think Fit™. W ten sposób naturalnie zwiększysz poziom serotoniny i zmniejszysz zachcianki na węglowodany, a ponadto zredukujesz ilość kortyzolu i stres.

Coaching i wsparcie dają lepsze rezultaty

W książce co jakiś czas zwracam uwagę na to, jak ważne jest otrzymywanie wsparcia od przyjaciół i rodziny. Badania wykazały, że społeczna izolacja prowadzi do zwiększenia poziomu kortyzolu. Natomiast utrzymywanie kontaktów z wieloma ludźmi zmniejsza ilość tego hormonu. Mam nadzieję, że potrafisz czerpać radość z relacji, jakie łączą cię z innymi, a rodzina i przyjaciele są dla ciebie mili i życzliwi. W tej książce będę ci służył codziennym wsparciem jako twój trener, napelniając twój umysł, dzięki komponentowi Think Fit™, dobrymi myślami posiadającymi ogromną moc.

Szczególnie istotny jest coaching. Według Society for Public Health Education, osoby, które regularnie otrzymują pomoc eksperta, zrzucają trzy razy

więcej zbędnych kilogramów niż te, które próbują schudnąć bez niczyjej pomocy. Jednym ze sposobów, w jakie trener może ci pomóc, jest wypowiadanie zachęcających słów, które możesz potem sam sobie powtarzać. Dobry trener nigdy nie powie: „Zrobiłeś to źle; nic z ciebie nie będzie!”. Jego słowa będą brzmiały raczej tak: „Było dobrze, a teraz spróbujmy to zrobić jeszcze lepiej”. Pierwszy przykład zniechęca do dalszej pracy, podczas gdy drugi motywuje i inspiruje. Słowa, które słyszysz od swego trenera, możesz także wypowiadać sam do siebie.

Zastanów się przez chwilę: nikt przecież nie rozmawia z tobą więcej niż ty sam. Możesz być swoim najlepszym przyjacielem albo najgorszym wrogiem, w zależności od słów, których używasz w rozmowie ze sobą. Twoje myśli działają bezpośrednio na podświadomość. Dzięki wsparciu, które otrzymasz w komponencie Think Fit™, w twoim umyśle powstaną podstawy pozytywnego myślenia, a to doprowadzi do długotrwałych rezultatów.

Podam przykład. Pierwszy tydzień był dla wielu moich klientów ogromnym przełomem. Chcieli schudnąć ponad 15 kg, a już po kilku dniach zrzucili od 2 do 6 kg! Jeśli stawiasz przed sobą podobny cel, pierwszych siedem dni programu to olbrzymi krok w stronę pozbycia się uporczywego tłuszczu na brzuchu. Klienci, którzy chcieli schudnąć mniej niż 15 kg, w pierwszym tygodniu zrzucili od 0,5-3 kg. U ciebie może to wyglądać inaczej, ale gwarantuję, że już w pierwszych dniach odczujesz ogromną poprawę samopoczucia, a skład twojego ciała zacznie się zmieniać na lepsze.

Przygotuj się na odkrycie sekretu, który pomógł już bardzo wielu osobom – wystarczy tylko przewrócić kartkę.

Pomoc na stres

Przygniatają cię stres i chciałbyś w końcu wyrwać się z jego szponów? Zastosuj naturalne metody, które błyskawicznie ci w tym pomogą. Kwas gamma-aminomasłowy (GABA) to świetny neuroprzekaznik, który pomaga wytworzyć naturalną reakcję wolną od stresu. Kolejną substancją odżywczą, której być może brakuje w twoim organizmie, jest witamina D. Choć nasze organizmy w sposób naturalny pozyskują ją z promieni słonecznych, zwłaszcza w miesiącach letnich, witaminę D można uzupełnić, biorąc suplementy.

Wykazano, że w utrzymywaniu hormonów stresu i adrenaliny na właściwym poziomie pomagają kwasy omega-3. Jeśli uwielbiasz ryby, które są bogate w te niezbędne kwasy tłuszczowe, problem z głowy. Jeśli jednak nie przepadasz za ich smakiem, rozwiązaniem mogą być suplementy i wzbogacone oleje.

Kolejną substancją przydatną w walce ze stresem jest witamina C. Pamiętaj jednak, że owoce cytrusowe, na przykład pomarańcze, są pełne kalorii cukrowych, dlatego lepiej sięgnąć po cytrynę i limonkę lub zastosować suplementy witaminowe.

Więcej zaleceń, w tym lista suplementów, które sam zatwierdziłem, znajduje się na końcu książki. Zachęcam także do odwiedzenia strony internetowej: JorgeCruise.com/Resources.

CHLEB MIGDAŁOWY

Na 1 bochenek

Produkt typu „Gratis”

- 3 ½ szklanki mąki migdałowej
- 3 jaja
- ¼ szklanki stopionego masła
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 szklanka jogurtu greckiego (FAGE Total)
- ¼ łyżeczki soli

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Wymieszaj w miseczce wszystkie składniki, po czym przelej je do delikatnie natłuszczonej blachy do pieczenia chleba. Piecz przez mniej więcej 45 minut. Wyjmij z piekarnika i schłódź przed wyjęciem z blachy.

PYSZNA SAŁATKA SIEKANA Z PEKANAMI

Na 4 porcje

7 kalorii cukrowych

Składniki na sałatkę:

- 2 duże piersi z kurczaka, ugotowane i pokrojone w kostkę
- 1 torebka (170 g) posiekanej rukoli
- 1 torebka (170 g) posiekanego szpinaku typu „baby”
- ½ szklanki malin
- ½ szklanki posiekanych pekanów
- ½ szklanki pokruszonego sera gorgonzola lub koziego

Składniki na dressing:

- ½ szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 3 łyżeczki octu z czerwonego wina
- 1 paczka stewii
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka posiekanej szalotki

Aby przygotować sałatkę, połącz posiekaną rukolę i szpinak i podziel je równo na 4 schłodzone miseczki do sałatek. Na górze ułóż pozostałe składniki.

Aby przygotować dressing, ubij wszystkie składniki na gładką masę.

Sałatkę podawaj z dressingiem.

NALEŚNIKI LNIANE

Na 1 porcję

Produkt typu „Gratis”

- ½ szklanki mąki z nasion lnu
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- 4 białka jaj
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki stołowe masła migdałowego
- Masło lub bita śmietana do przybrania (opcjonalnie)

Wymieszaj wszystkie składniki (oprócz masła lub bitej śmietany do przybrania) na gładką masę. Wlej na natłuszczoną i rozgrzaną patelnię dowolną ilość masy. Każdy naleśnik przerzuć raz na drugą stronę.

Możesz podawać z masłem lub z bitą śmietaną.

SMAŻONY KURCZAK WEDŁUG JORGE'A

Na 4 porcje

Produkt typu „Gratis”

- 4 piersi z kurczaka, pokrojone w cienkie plastry
- 3 jaja
- 2 szklanki mąki kokosowej
- Sól i pieprz do smaku
- Olej kokosowy (do smażenia)
- ½ szklanki dressingu z sera pleśniowego
- 4 szklanki zieleniny
- 12 posiekanych pomidorków koktajlowych
- Oliwa z oliwek
- Ocet balsamiczny

Na patelni, na średnim ogniu, rozgrzej olej kokosowy. W miseczce ubij jaja. Mąkę kokosową zmieszaj na talerzu z solą i pieprzem. Piersi kurczaka maczaj po kolei w ubitych jajkach, potem w mące, potem jeszcze raz w jajku i w mące. Połóż kurczaka na gorącym ogniu i smaż po każdej stronie aż do uzyskania złotobrązowego koloru.

Zieleninę i pomidory połącz z oliwą z oliwek i octem balsamicznym. Piersi z kurczaka podawaj z porcją sałatki i 2 łyżkami stołowymi sera pleśniowego.

SEROWY BURGER Z INDYKIEM – WERSJA „LIGHT”

Na 4 porcje

Produkt typu „Gratis”

- 1 kg zmielonego mięsa z indyka
- 2 roztrzepane jaja
- 1 łyżka stołowa posiekanego czosnku
- ½ szklanki drobno posiekanej cebuli
- Sól i pieprz do smaku
- 8 plastrów sera cheddar
- 2 łyżki stołowe musztardy
- 2 łyżki stołowe ketchupu z firmy Nature’s Hollow (bez zawartości cukru)
- 4 cienkie plasterki pomidora
- 4 cienkie plasterki czerwonej cebuli
- 8 liści zielonej sałaty

Rozgrzej grill na średnim ogniu. Dokładnie wymieszaj mięso z indyka, jaja, czosnek i cebulę. Podziel mięso i utwórz z niego 8 kotletów. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Kiedy grill będzie gotowy, każdą stronę burgera grilluj około 4-6 minut. Na każdym kotlecie ułóż plaster sera. Zamknij grill i trzymaj na nim burgery jeszcze przez minutę lub do momentu, w którym ser zacznie się roztopiać.

Zetknij ze sobą dwa kotlety posmarowane ketchupem i musztardą, a na górze połóż plasterki pomidora i cebuli. Owiń je dwoma liśćmi sałaty i podawaj.

CHRUPIĄCA SAŁATKA SEZAMOWA Z KURCZAKIEM

Na 4 porcje

16 kalorii cukrowych

Składniki na sałatkę:

- 3 szklanki poszatkowanej sałaty rzymskiej
- 2 szklanki poszatkowanej sałaty Napa

Aby przygotować sałatkę, połącz sałatę i wszystkie rodzaje kapusty. Rozdziel je po równo na 4 schłodzone talerze. Na sałacie i kapuście rozłóż

„Łatwiej jest stworzyć
silne dzieci, niż reperować
popsutych ludzi”.

– Frederick Douglass

Dokonywane przeze
mnie wybory wpływają na
przyszłość moich dzieci.

Śniadanie:

Przekąska:

Lunch:

Przekąska:

Obiadokolacja:

Deser:

Ćwiczenia (opcjonalnie):

Think Fit™

Shake „Precz z tłuszczem”.

Jedna rurka serowa.

Szpinakowa sałatka z kurczakiem: Połącz 1 plaster ugotowanej piersi kurczaka, 1 rozdrobnioną łodygę selera, ¼ szklanki posiekanych migdałów, 2 łyżki stołowe kwaśnej śmietany, 2 łyżki stołowe majonezu, 2 łyżeczki soku z cytryny, 2 łyżki stołowe przyprawy włoskiej oraz sól i pieprz do smaku. Zamieszaj, dodając 1 ½ szklanki szpinaku.

Plasterki ogórka z serem feta.

Niesamowity stek: W małej ilości tłuszczu podsmaż ½ szklanki posiekanej cebuli, 1 posiekaną paprykę o wydłużonych strąkach oraz 1 łyżkę stołową tymianku. Zmniejsz ogień, dodaj 2 łyżki stołowe wytrawnego czerwonego wina. Gotuj przez kilka minut na wolnym ogniu. Na talerz wyłóż 85 gramów grillowanej łaty, a na nią – 2 łyżki stołowe pokruszonego sera koziego.

Jedna lampka czerwonego wina (15 kalorii cukrowych).

Dziś odpoczywasz.

Kiedy przygotowujesz pożywny posiłek w domu, czule wydzielając odpowiednie porcje swojej rodzinie, po czym siadasz przy stole, rozkoszując się dobrym jedzeniem i rozmową z bliskimi, dzieci cię obserwują. Widzą jednak także, kiedy pędzisz przed siebie, by na posiłek zatrzymać się w barze dla zmotoryzowanych – niczym kierowca NASCAR, który podczas rajdu zatrzymuje się w serwisie na wymianę opon i tankowanie – wrzucasz torbę na tylne siedzenie, na którym siedzą twoje dzieci, po czym w pośpiechu, odwożąc pociechy na trening, spożywasz cheeseburgera z frytkami.

Wielu rodziców niesamowicie motywuje świadomość, że ich pozytywne wybory mogą pomóc dzieciom prowadzić zdrowsze, szczęśliwsze i dłuższe życie. Dzieci i nastolatki, które regularnie jedzą obiady z rodzicami, odżywiają się zdrowiej i są bardziej zrównoważone od tych, które jedzą na własną rękę.

Dlatego postaraj się dać dzieciom dobry wzór i wzmocnij więzy rodzinne. Znajdź czas na wspólne posiłki. Może nawet uda wam się razem gotować. Przy stole opowiadajcie sobie zabawne historyjki albo rozmawiajcie na ciekawe tematy.

Poświęć dziś trochę czasu swojej rodzinie.



JORGE CRUISE to autor bestsellerów *New York Timesa* dotyczących głównie tematu diet i fitness. Jego publikacje przetłumaczono na ponad 16 języków. Jest częstym gościem takich programów, jak: *The Dr. Oz Show*, *Steve Harvey*, *Good Morning America*, *Today*, *Rachael Ray Show*. Pisuje także do *Huffington Post*, *First for Women Magazine* oraz *Costco Connection*.

Czy wiesz, że głównym powodem odkładania się „oponki” na brzuchu nie jest wcale samo jedzenie, a stres? Jest to niepodważalny, naukowo udowodniony fakt. To właśnie hormony stresu wpływają na zwiększanie się tkanki tłuszczowej. Na szczęście już teraz jest na to sposób.

Poznaj prosty, 12-tygodniowy program pokazujący, jak możesz łatwo dezaktywować działanie hormonów stresu. Wykorzystasz w tym celu sprawdzone zalecenia pozwalające dokonać modyfikacji Twojego nastawienia oraz zakorzenionych przekonań. Dzięki zawartym w publikacji poradom, będziesz mógł się delektować smakiem pysznych muffinów, naleśników, pieczywa, smażonego kurczaka, a nawet wina – i to bez poczucia winy!

Czas na relaks i idealną linię!

Ten program jest cudowny!

– dr Christiane Northrup, autorka bestselleru „Sekrety wiecznie młodych kobiet”

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-03-9



9 788365 404039