

dr Eric C. Westman, Amy Berger

NISKOWĘGLOWODANOWA
DIETA
KETOGENICZNA



Oblicz prawidłowe zapotrzebowanie na węglowodany
i bezpiecznie przejdź 3 etapy diety ketogenicznej,
by odzyskać zdrowie i szczupłą sylwetkę

NISKOWĘGLOWODANOWA

DIETA

KETOGENICZNA

dr Eric C. Westman, Amy Berger

NISKOWĘGLOWODANOWA

DIETA

KETOGENICZNA



Oblicz prawidłowe zapotrzebowanie na węglowodany
i bezpiecznie przejdź 3 etapy diety ketogenicznej,
by odzyskać zdrowie i szczupłą sylwetkę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski
ILUSTRACJE: Jenny Gough Short i Crizalie Olimpo

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-214-7

Tytuł oryginału: *End your carb confusion. A Simple Guide to customize Your Carb Intake for Optimal Health*

Copyright © 2021 Eric C. Westman and Amy Berger

First published in 2021 by Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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 dietytyki. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	6
--------------------	---

CZĘŚĆ 1. JAK SIĘ TU ZNALEŻLIŚMY

ROZDZIAŁ 1. Dlaczego obecne podejście do diety i zdrowia zawodzi	14
ROZDZIAŁ 2. Cukier: złodziej, niszczyciel, zapaśnik	24
ROZDZIAŁ 3. Insulina: coś więcej niż hormon cukru we krwi	42
ROZDZIAŁ 4. Przyspieszony kurs o węglowodanach	60

CZĘŚĆ 2. DIETA DOSTOSUJ SWOJE ŻYCIE

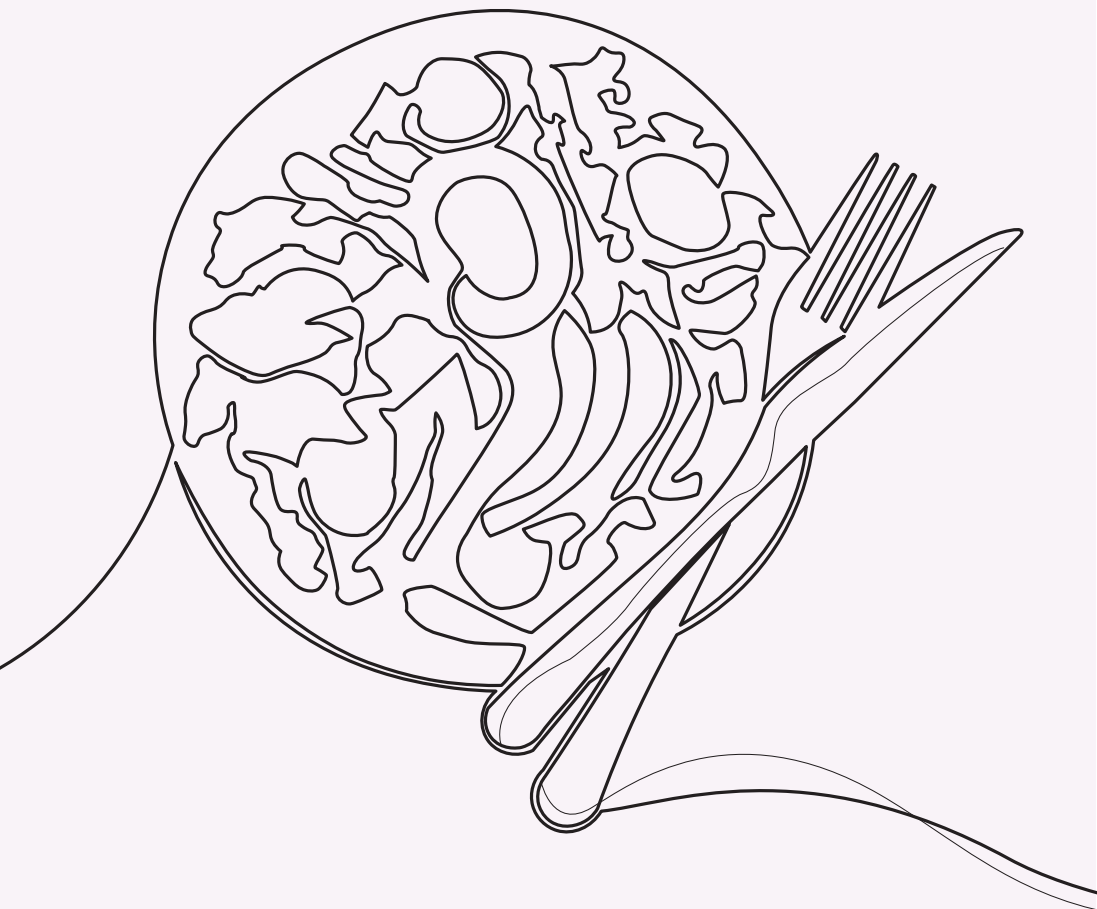
ROZDZIAŁ 5. Wprowadzenie do kontroli węglowodanów ..	76
ROZDZIAŁ 6. Ustalenie swojego zapotrzebowania na węglowodany	84
ROZDZIAŁ 7. Faza 1 diety Dostosuj Swoje Życie	102
ROZDZIAŁ 8. Faza 2 diety Dostosuj Swoje Życie	182
ROZDZIAŁ 9. Faza 3 diety Dostosuj Swoje Życie	206

CZĘŚĆ 3. DIETA DOSTOSUJ SWOJE ŻYCIE W PRAWDZIWYM ŻYCIU

ROZDZIAŁ 10. Korekta kursu	244
ROZDZIAŁ 11. Często zadawane pytania	260
ROZDZIAŁ 12. Pomysły na posiłki i przekąski	282
ROZDZIAŁ 13. Stosowanie diety Dostosuj Swoje Życie podczas jedzenia poza domem i w podróży ..	298

Dodatek A. Znalezienie opieki medycznej	308
Dodatek B. Dostosuj Swoje Życie	316
Dodatek C. Listy żywności dla Fazy 1, 2 i 3	322
Podziękowania	336

WPROWADZENIE



Czy czujesz się całkowicie przytłoczony lawiną informacji o diecie i zdrowiu? Czy zrezygnowałeś już nawet z prób odkrycia, jaka dieta jest dla Ciebie odpowiednia? Niskowęglowodanowa? Niskotłuszczowa? Wegetariańska? Keto? Śródziemnomorska? A może poszedłeś w odwrotną stronę, zanurzając się we wszystkim, co tylko widzisz lub słyszysz na ten temat – w każdym filmie i podcaście, każdej książce, blogu, forum, kanale w mediach społecznościowych i programie samozwańczych ekspertów? Być może nie ma chwili, w której nie przewijasz stron w przeglądarce w telefonie lub nie zanurzasz się w tym, co słyszysz w słuchawkach, ale nadal nie masz pojęcia, w którą stronę iść.

A może już czujesz się świetnie, jesteś zadowolony z tego, co widzisz w lustrze i chcesz się upewnić, że robisz wszystko, co potrzebne, aby zachować to na przyszłość. Być może wiesz, że coś jest nie tak i zastanawiasz się, jak sobie pomóc. Tak czy inaczej, jeśli czujesz się sfrustrowany, zdezorientowany, a może nawet trochę zły, nie jesteś sam.

Każdego dnia w mojej klinice widzę pacjentów, którzy walczą. Rozmawiam z ludźmi, których jakość życia pogarsza nadwaga, cukrzyca, choroby serca, bóle stawów, niepłodność, zmęczenie, ostry refluks żołądkowy i długa lista innych problemów, które nękają obecnie tak wielu dorosłych – może także Ciebie. Niektórzy z tych ludzi dorastali, jedząc to, co lubili, i przenieśli te same nawyki w dorosłość. Nigdy nie zwracali zbytniej uwagi na to, co jedli, a teraz, gdy są starsi, doganiają ich rzeczy, które uchodziły im na sucho, gdy byli dziećmi. Inni spędzili lata, czasem dekady, stosując się do rad, które miały

zapewnić im optymalne zdrowie i pomóc im osiągnąć wagę, z której byliby zadowoleni, a wszystko tylko po to, by poczuć rozczarowane i zniechęcenie – często gorsze niż w momencie, kiedy zaczęli.

Rozumiem ich frustrację. Szczególnie deprymujące jest, gdy myślisz, że robisz wszystko, co należy. Poświęcasz czas, wysiłek i często dużo pieniędzy na realizację strategii, o której „każdy wie”, że zadziała. Jeśli masz nadwagę, ograniczasz kalorie i regularnie korzystasz z bieżni lub maszyny eliptycznej. Jeśli masz refluks żołądkowy, rezygnujesz z sosów pomidorowych, pikantnych potraw, a może nawet ukochanej kawy – wszystko, co według ekspertów, należy przestać jeść i pić, ponieważ pogorszyłoby problem. Jeśli masz chorobę sercowo-naczyniową, prawdopodobnie bez namysłu robisz to, co doradza wielu lekarzy i dietetyków: rezygnujesz z czerwonego mięsa, jajek, bekonu i masła na rzecz łososia, orzechów włoskich, produktów pełnoziarnistych, owoców i tyłu zielonych warzyw, ile możesz wciśnąć na swój talerz.

Ale co wówczas się dzieje? Jeśli czujesz się lepiej, a twoje problemy zostały rozwiązane, to naprawdę świetnie, bardziej prawdopodobne jest jednak, że twoje problemy pozostały, a w rzeczywistości mogą być nawet gorsze. Nie jest to twoja wina. Powiem to jeszcze raz: *to nie twoja wina*.

Kiedy stosujesz się do złych rad i uzyskujesz złe wyniki, czy to twoja porażka, czy problem tkwi w złych doradcach? Lubię czasem mówić: „To nie twoja wina, ale to twoja *odpowiedzialność*”, jednak możesz być odpowiedzialny za dokonywanie skutecznych wyborów tylko wtedy, gdy wiesz, jakie są te skuteczne wybory. Jeśli pomimo najlepszych wysiłków, coś ciągle nie działa – czy powinieneś próbować cały czas tego samego, tylko ciężiej nad tym pracować? A może mądrzej byłoby cofnąć się i spojrzeć na sprawy z innej perspektywy? Kiedy masz lepsze informacje, możesz wypróbować lepszą strategię. W tym miejscu przejmuje odpowiedzialność – a dokładniej, *przejmujesz kontrolę*. Po co używać przestarzałej papierowej mapy sprzed

50 lat, która pokazuje nieistniejące już drogi, skoro można korzystać z aktualizowanego co minutę sygnału GPS? Lepsza nawigacja oznacza łatwiejszą podróż do celu, niezależnie od tego, czy mówimy o samochodzie, czy o swoim organizmie.

Ale czym jest taki żywniowy GPS? Które podejście jest dla ciebie odpowiednie? Czy czujesz się jak jelen w świetle reflektorów, gdy widzisz przed sobą górę książek o odżywianiu i zdrowiu? Czy nadal wpadasz w szal zakupowy w ulubionej księgarni internetowej, czytasz wszystko jak leci i kończysz bardziej zdezorientowany niż przedtem? Czy jest pięć, osiem, dziesięć czy dwadzieścia osób, które obserwujesz w sieci, wszystkie wyglądają bombowo i wydają się być w doskonałym zdrowiu, ale ich sposoby działania różnią się od siebie?

Nie musi tak być. Ludzie nie zawsze czuli się tak chorzy i przytłoczeni tym wszystkim i ty również nie musisz się tak czuć.

Podzielę się z wami tym, czego nauczyłem się przez ponad 20 lat, pomagając ludziom schudnąć, zwalczyć przewlekłe choroby oraz odzyskać witalność i radość życia. Pierwszą i najważniejszą rzeczą, którą należy wiedzieć, jest to, że *jest to proste*. Czasem jestem oszołomiony ilością książek o diecie i zdrowiu, które widzę. Czteryście stron? Jak to może być tak skomplikowane? Kto w ogóle ma czas, żeby to wszystko przeczytać? Ludzie, którzy przychodzą do mojej kliniki, mają pracę, rodziny, obowiązki i zobowiązania. Potrzebują czegoś prostego i *nieskomplikowanego*.

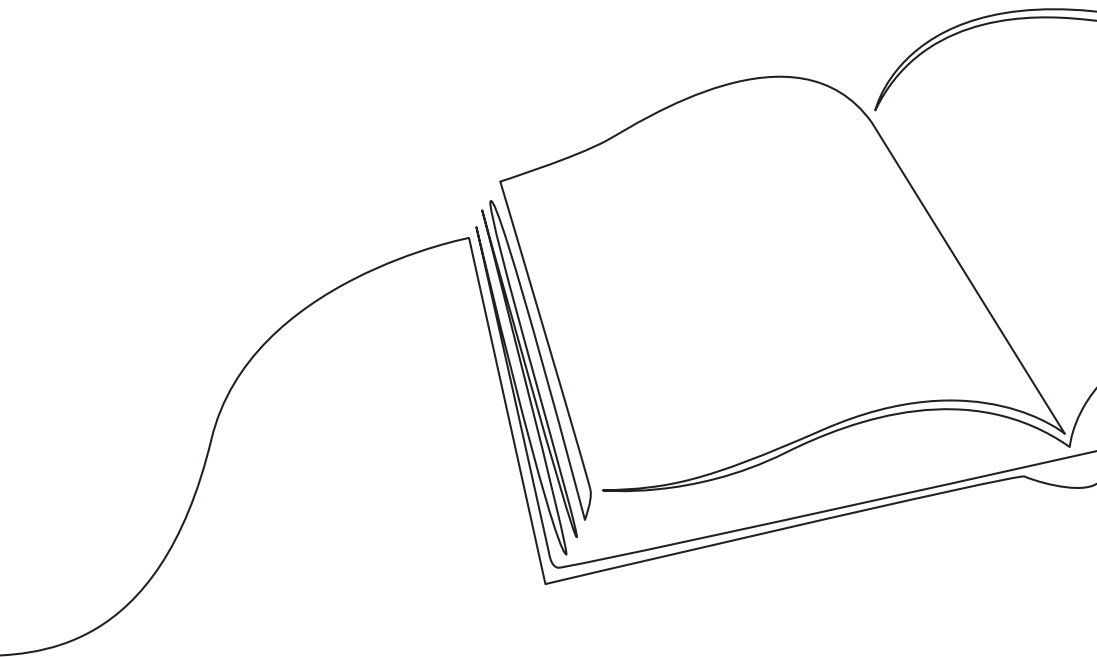
Niektórzy chcą znać najdrobniejsze szczegóły. Chcą przeanalizować wszystko pod kątem naukowym, na przykład nazwę każdej cząsteczki lub tajniki każdego szlaku biochemicznego, ale większość ludzi chętnie zostawia to wszystko na lekcji biologii w liceum. To, co najczęściej słyszę od moich pacjentów, to: „Po prostu powiedz mi, co mam robić, doktorze”.

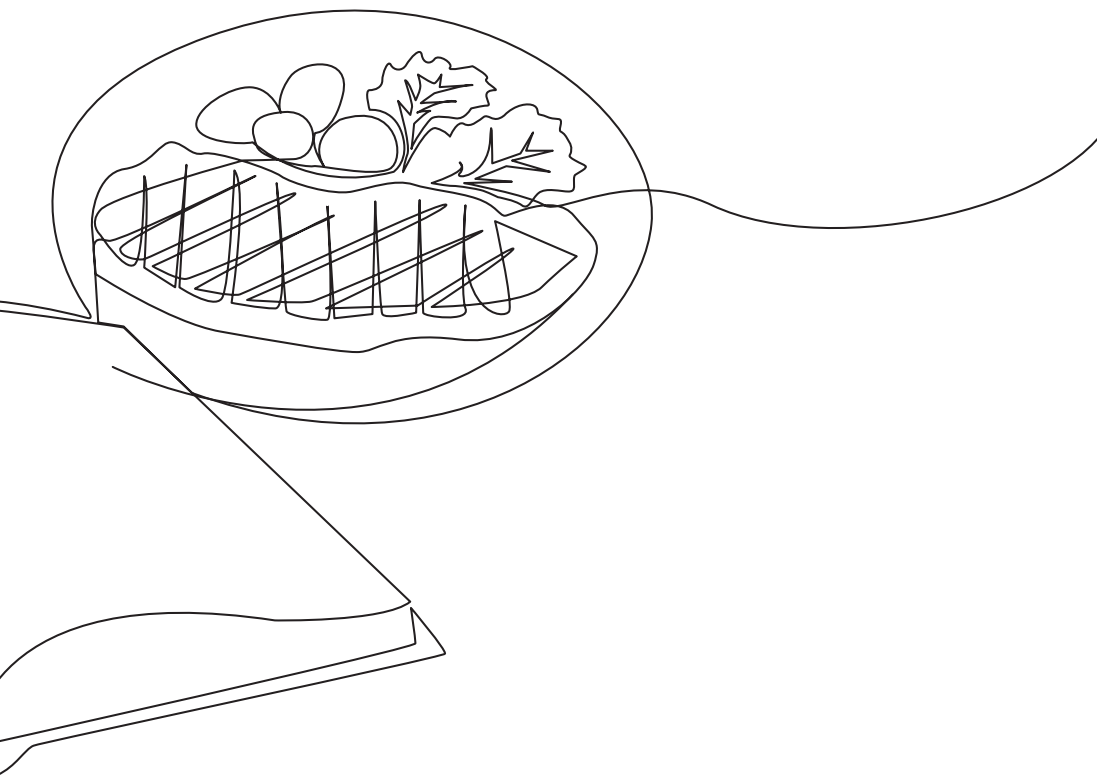
Więc zamierzam to zrobić – z twoją pomocą.

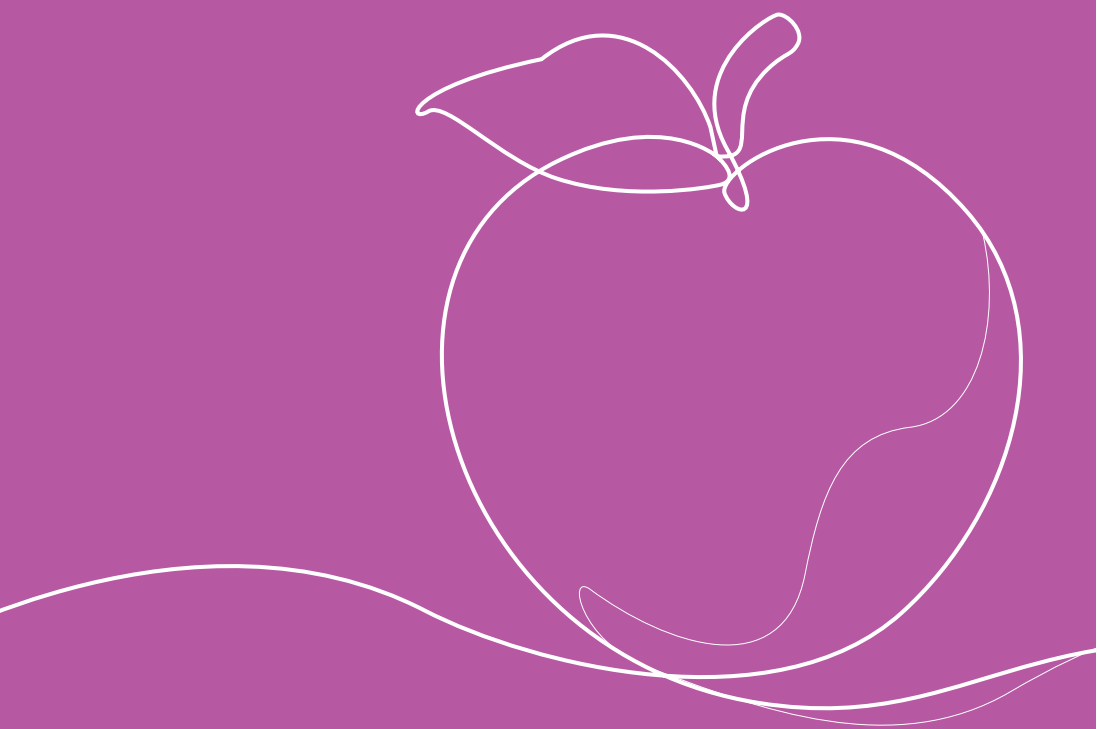
Niezależnie od tego, czy chcesz stracić tkankę tłuszczową, rozwiązać problem zdrowotny, czy znaleźć sposób odżywiania, który pomoże

ci utrzymać dobre zdrowie do końca życia, bez konieczności pogoni za każdą nową modą dietetyczną, która pojawia się średnio co 30 sekund – ta książka może być twoim GPS-em, który pomoże ci nawigować w kierunku odpowiedniej strategii.

Pamiętaj, że GPS działa tylko wtedy, gdy wiesz, skąd zaczynasz i dokąd chcesz się udać – znasz swoją aktualną lokalizację i miejsce docelowe. Tutaj pojawia się twoja osoba – to ty najlepiej znasz swoje ciało, tak jak znasz swój samochód. Wiesz, w którym miejscu byłeś, przez jakie wyboje i dziury przechodziłeś przez lata, i znasz na pamięć wszystkie wgniecenia, które nagromadziłeś. Jeśli po drodze zebrałeś kilka zadrapań i plam rdzy, to w porządku; nikt z nas nie jest w stanie fabrycznym, ale razem sprawimy, że twoja karoseria stanie się tak błyszcząca, nowa i elegancka, jak to tylko możliwe. Nie potrzebujesz do tego zupełnie nowego silnika; być może wszystko, co musisz zrobić, to zmienić paliwo, którego używasz.





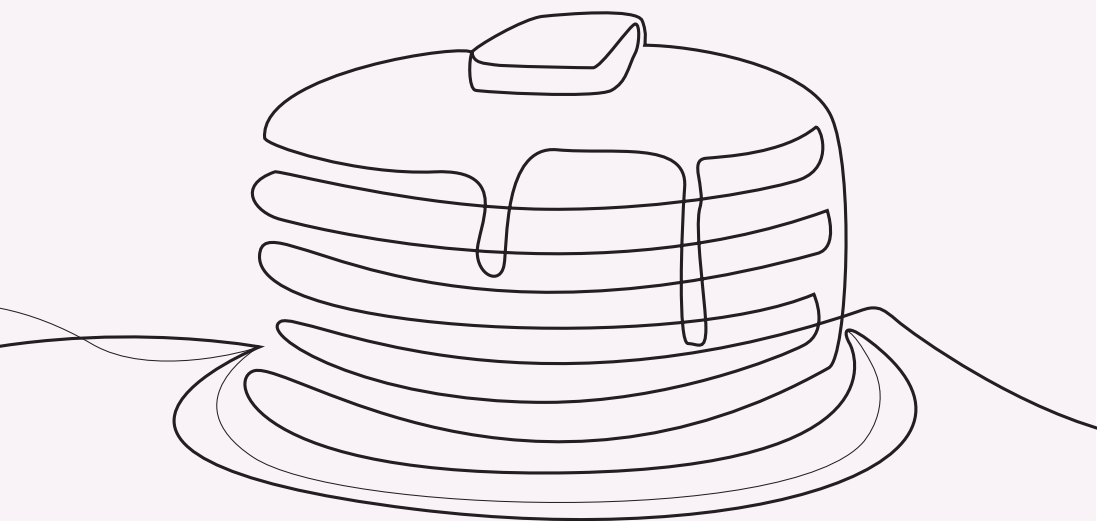


CZĘŚĆ

1

JAK SIĘ TU ZNALEŻLIŚMY

DLACZEGO OBECNE PODEJŚCIE DO DIETY I ZDROWIA ZAWODZI

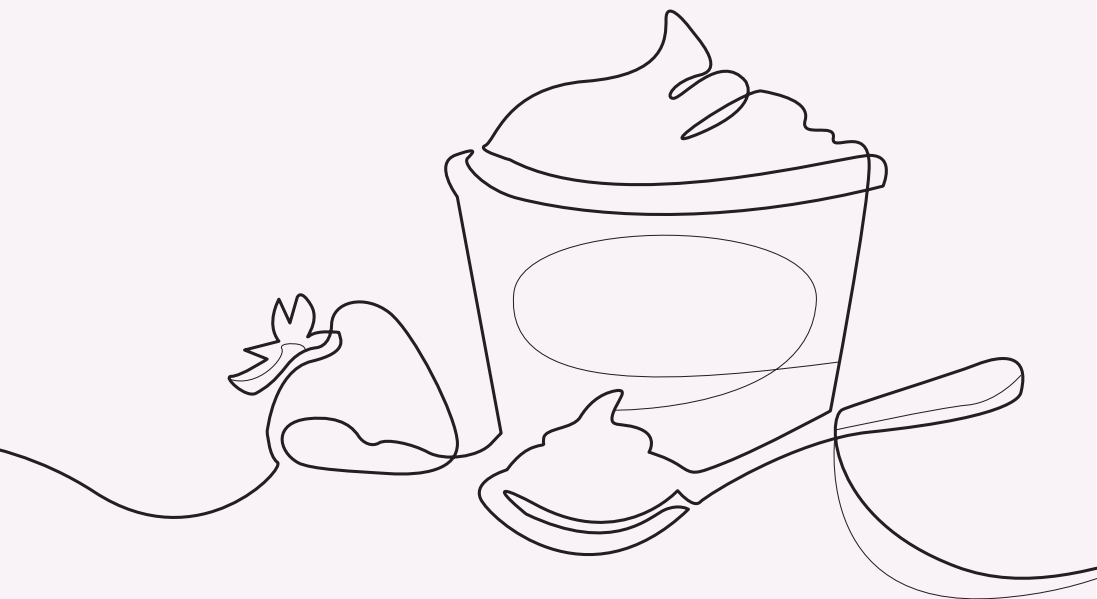


Nietrudno dostrzec, że panuje kryzys. Rozejrzyj się wokół, nie można zignorować tego, że ludzie nie są tak zdrowi, jak mogliby być. Gdy widzisz ludzi na lotnisku, w centrum handlowym lub w kawiarni, trudno nie zauważyć, że epidemia otyłości, cukrzyca typu 2, przewlekły ból i zmęczenie, zaburzenia zdrowia psychicznego i wiele innych problemów pozbawiają ludzi radości życia; *ograbiają* ich, obniżając jakość i długość życia. Ludzie umierają młodo, a lata ich życia często nie są tak przyjemne, jak mogłyby być, ponieważ mają nadwagę, bóle stawów, zmagają się z przewlekłą niestrawnością, refluksiem, problemami skórными, bezpłodnością, lękiem, depresją, problemami ze snem i nieskończoną listą innych dolegliwości.

Jednak *ograbiają* nie jest właściwym słowem. W przeciwieństwie do złodzieja, który przychodzi w nocy, zabiera wszystkie kosztowności i w jednej chwili burzy twoje życie – problemy zdrowotne, z jakimi boryka się w dzisiejszych czasach wiele osób, pojawiają się powoli, przez całe lata. Nie zyskasz czterdziestu, pięćdziesięciu czy stu dodatkowych kilogramów w tydzień, a nawet w kilka miesięcy. Twój poziom cukru we krwi nie wymknie się spod kontroli po jednym czekoladowym koktajlu mlecznym lub gigantycznym stosie naleśników z syropem w ulubionym barze na śniadanie. Te rzeczy rozwijają się przez lata, a czasem nawet dekady, a co gorsza, pojawiają się tak powoli, że nawet nie zauważasz, że dzieje się coś złego, dopóki nie wymkną się spod kontroli.

Jak znaleźliśmy się w tym miejscu?

FAZA 2 DIETY DOSTOSUJ SWOJE ŻYCIE



Jeśli tabela w rozdziale 6 skierowała cię do Fazy 2 diety Dostosuj Swoje Życie, witaj w swoim nowym domu dietetycznym! Faza 2 jest nieco bardziej hojna niż Faza 1, pod względem dozwolonej ilości węglowodanów, ale nadal jest to podejście niskowęglowodanowe. Ta faza jest przeznaczona dla osób, które najlepiej czują się na diecie niskowęglowodanowej i których stan zdrowia i masa ciała nie wymagają stopnia ograniczenia Fazy 1. Jest to również miejsce, w którym wiele osób będzie przebywać przez dłuższy czas po przejściu Fazy 1 i radykalnej poprawie, a może nawet całkowitym rozwiązaniu swoich problemów zdrowotnych.

Faza 2 to też dobre miejsce na rozpoczęcie programu, jeśli jesteś zdrowy i chcesz pozostać w tym stanie przez długi czas lub jeśli żyjesz z tylko jednym, stosunkowo niewielkim, problemem zdrowotnym bez komplikacji ze strony innych – na przykład, jeśli masz dnę moczanową lub nadciśnienie, ale brak oznak lub objawów innych problemów. Spożywanie węglowodanów w ilości dozwolonej w Fazie 2 prawdopodobnie będzie skuteczne w poprawie twojego stanu, ale jeśli nie doświadczysz żadnej poprawy po kilku tygodniach lub kilku miesiącach, zacznij stosować Fazę 1 przez jakiś czas. Możliwe, że bardziej hojny limit węglowodanów w Fazie 2 jest trochę za wysoki, abyś mógł uzyskać efekty metaboliczne, których organizm potrzebuje do wyleczenia.

Jeśli wcześniej spożywałeś **duże ilości węglowodanów** i doprowadziło to do choroby metabolicznej i nadmiaru tkanki tłuszczowej, nie oznacza to, że nigdy już nie będziesz mógł spożywać węglowodanów.

Oznacza to, że musisz **nauczyć się ich używać**, nie wyrządzając sobie krzywdy.

Faza 2 ma ci w tym **pomóc**.

Zauważ, że powiedziałem, że przez chwilę *podążaj* za Fazą 1. Nie powiedziałem „cofnij się” do Fazy 1. Faza 1 nie jest degradacją ani karą. Nie zniechęcaj się, jeśli się tam znajdziesz, tak naprawdę to dobrze! Zidentyfikowałeś swój próg węglowodanów w obecnym momencie. W przyszłości możesz wrócić do Fazy 2 bez odzyskania wagi lub wywołania nawrotu problemów zdrowotnych. Nawet jeśli masz nawrót, nadal nie ma powodu, aby być złym na siebie lub rozczarowanym sobą. Zamiast tego możesz poczuć ulgę. Masz już pewność, że twoje ciało najlepiej radzi sobie z ultraniskim spożyciem węglowodanów w Fazie 1. Uzbrojony w tę wiedzę, możesz pozostać przy Fazie 1 i odnosić sukcesy przez całe życie.

Faza 2 to dobra strategia dla członków rodziny, którzy borykają się z niektórymi problemami z tabeli w rozdziale 6, ale którzy wzdraliby się nawet na samą myśl o zjedzeniu 20 gramów węglowodanów dziennie. Mogą doświadczyć znacznej poprawy swojego zdrowia przy nieco wyższym planie węglowodanów, przedstawionym dla Fazy 2, i mogą być z tego całkowicie zadowoleni, nawet jeśli skorzystaliby jeszcze bardziej z Fazy 1.

Jak wspominałem wcześniej, tolerancja węglowodanów u każdego jest różna. Niektórzy ludzie mają dużą, szybką i długotrwałą odpowiedź insulinową na stosunkowo niewielką ilość węglowodanów, podczas gdy inni mogą jeść nieco więcej węglowodanów i przez większość

czasu nadal być w trybie spalania tłuszczu, ponieważ węglowodany wywołują u nich znacznie mniejszą odpowiedź insulinową. Osoby z jeszcze wyższą tolerancją na węglowodany – obdarzone metabolizmem podobnym do ninja – mogą dobrze się rozwijać, spożywając jeszcze więcej węglowodanów. Faza 3 diety Dostosuj Swoje Życie jest dla nich. Jeśli czujesz, że jesteś gdzieś pośrodku, Faza 2 jest właśnie dla ciebie.

Jeśli Faza 2 wydaje się nieco mglista, jak luźno zdefiniowany szary obszar, gdzieś pomiędzy Fazą 1 a Fazą 3, to właśnie dokładnie tym ma być. Poza sytuacjami, które opisałem, większość osób na Fazie 2 to ludzie, którzy rozpoczęli Fazę 1 i pozostali tam wystarczająco długo, aby zrzucić duże ilości wagi lub osiągnąć znaczną poprawę, a być może nawet całkowitą remisję problemów zdrowotnych, które pierwotnie ich nękały. Doświadczwszy tych korzystnych zmian, są gotowi do eksperymentowania ze zwiększeniem spożycia węglowodanów, aby sprawdzić, czy ich dieta może być nieco bardziej liberalna, przy jednoczesnym utrzymaniu wielkiego sukcesu, jaki odnieśli dzięki Fazie 1. Powiem, jak to zrobić na końcu tego rozdziału, najpierw spójrzmy jednak na listę żywności Fazy 2.

Lista żywności Fazy 2 diety Dostosuj Swoje Życie

Ta lista ma na celu utrzymanie całkowitego spożycia węglowodanów na poziomie 50 gramów lub mniej dziennie. Zobacz dodatek C, aby uzyskać podręczną ściągawkę listy żywności Fazy 2, którą możesz skopiować i umieścić na lodówce lub trzymać w torebce, teczce lub samochodzie. Zrób też zdjęcie telefonem, aby zawsze mieć ją pod ręką.

Faza 2 obejmuje wszystko, co występuje w Fazie 1 (patrz strony 106 do 111), możesz też dodać następujące produkty:

- **Jeżeli chcesz, możesz zwiększyć wielkość porcji zielonych warzyw liściastych i warzyw nieskrobiowych z Fazy 1:** do czterech szklanek zielonych warzyw i dwóch szklanek warzyw

nieskrobiowych dziennie (lub jedna szklanka warzyw nieskrobiowych i jedna szklanka warzyw z listy Fazy 2).

- **Jeśli osiągnąłeś już wagę docelową, możesz zwiększyć wielkość porcji produktów o wysokiej zawartości tłuszczu:**
 - **Oleje, śmietana, masło:** do trzech łyżek dziennie.
 - **Majonez:** do dwóch łyżek dziennie.
 - **Awokado:** do jednego dziennie.
 - **Oliwki:** do dwunastu dziennie.

Możesz jeść następujące produkty spożywcze w ograniczonych ilościach:

- **Warzywa z Fazy 2:** do jednej szklanki dziennie (mierzone na surowo), czyli mniej więcej porcja wielkości pięści. Obejmuje wszystkie warzywa z listy Fazy 1 plus marchew, buraki, brukiew, rzepę i dynie różnego rodzaju (żółdziową, pizmową, olbrzymią, makaronową).
- **Owoce jagodowe:** do pół szklanki dziennie. Obejmuje maliny, truskawki, jeżyny, jagody, żurawiny (niesłodzone, świeże – nie suszone).
- **Owoce pestkowe:** do jednego małego lub średniego owocu dziennie. Obejmuje morele, nektarynki, brzoskwinie, śliwki (tylko świeże owoce, nie suszone ani z puszki, bez soku i nektaru).
- **Orzechy i nasiona:** do 60 gramów dziennie. Wszystkie orzechy i nasiona są dozwolone, ale trzeba uważać z orzechami nerkowca, orzeszkami ziemnymi i pistacjami, ponieważ zawierają więcej węglowodanów. Orzechy i nasiona są lepsze niż masła orzechowe i masła z nasion, które są produktami wyzwalającymi apetyt i łatwo jest stracić kontrolę. Najlepiej ich unikać, chyba że masz pewność, że nie przesadzisz.
- **Nabiał:** obejmuje wszystko z Fazy 1 oraz:
 - **Jogurt:** do jednej szklanki dziennie. Wybierz zwykły, niesłodzony jogurt lub jogurt smakowy bez cukru. Dozwolony jest zarówno jogurt zwykły, jak i grecki, o ile nie zawiera dodatku

cukru. Jeśli chcesz, dodaj cynamon, sztuczny słodzik lub bezwęglowodanowy syrop o smaku owocowym.

- **Twaróg:** do jednej szklanki dziennie. Wybierz zwykły, bez dodatku owoców i cukru. Czytaj etykiety; produkty niektórych marek zawierają więcej węglowodanów niż inne. Większość to 3 do 5 gramów na ½ szklanki (możesz dodać te same dodatki smakowe, co do jogurtu).
- **Ser ricotta:** do pół szklanki dziennie.
- **Produkty zbożowe o niskiej zawartości węglowodanów:** jeśli chcesz dodać do swojej diety pieczywo chrupkie, krakersy, wra-py, podpłomyki itp., możesz to zrobić w Fazie 2, ale zawsze czytaj etykiety i bądź czujny – myśl o całkowitej zawartości węglowodanów. Wiele z tych produktów jest sprzedawanych jako „niskowęglowodanowe” lub „keto”, ale ponieważ w diecie Dostosuj Swoje Życie liczymy całkowitą ilość węglowodanów bez odejmowania błonnika, tylko niektóre produkty w ograniczonych ilościach będą odpowiednie dla Ciebie w Fazie 2.





Dr Eric C. Westman jest lekarzem medycyny wewnętrznej i ekspertem w zakresie leczenia otyłości. Opublikował ponad 90 artykułów i badań klinicznych w renomowanych czasopismach medycznych. Za swoją pracę na rzecz walki z otyłością otrzymał wiele prestiżowych nagród i wyróżnień.

Amy Berger jest magistrem dietetyki, certyfikowaną specjalistką w dziedzinie odżywiania i terapii dietetycznych oraz autorką bestsellerów.

Czy czujesz się przytłoczony lawiną informacji o prawidłowej diecie i zdrowym stylu życia?

Zastanawiasz się, która dieta pomoże ci pozbyć się cukrzycy, otyłości, insulinooporności i chorób autoimmunologicznych?

Ceniony lekarz oraz dietetyczka połączyli siły, by pomóc ci się odnaleźć w chaosie sprzecznych informacji. Stworzyli kompleksowy poradnik, który ułatwi podejmowanie najlepszych wyborów opartych na niskowęglowodanowej diecie ketogenicznej.

W książce znajdziesz zalecenia, dzięki którym:

- precyzyjnie obliczysz swoje zapotrzebowanie na węglowodany;
- skutecznie wprowadzisz 3 fazy niskowęglowodanowej diety ketogenicznej;
- zapanujesz nad insulinoopornością i cukrzycą typu 2;
- zresetujesz i przyspieszysz metabolizm;
- wspomogiesz odchudzanie.

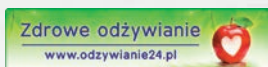
Skuteczność niskowęglowodanowej diety ketogenicznej potwierdzają historie pacjentów.

Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia

Patroni:



SZTUKATER.PL



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8272-214-7



9 788382 722147