

IWONA WIERZBICKA

ZDROWIE ZA DARMO

11 DARMOWYCH SPOSOBÓW
NA POPRAWĘ ZDROWIA



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Zdrowie za darmo. 11 darmowych sposobów na poprawę zdrowia*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

ISBN: 978-83-963586-7-7

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

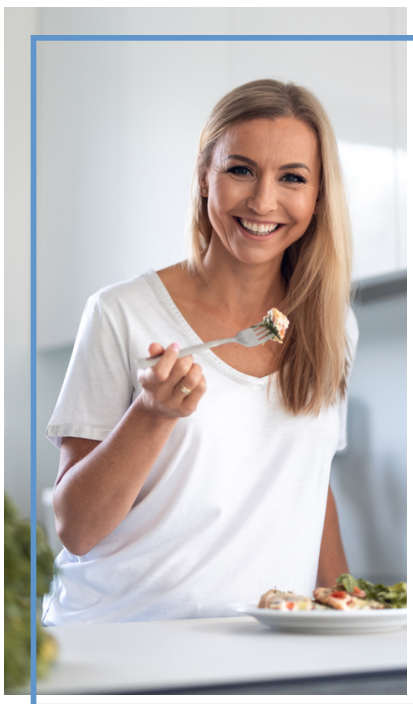
Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	4
CO JEST DLA ZDROWIA ZA DARMO?	5
SEN	6
SŁOŃCE	7
SPACER	8
BYCIE STALE W RUCHU	9
KONTAKT Z NATURĄ	10
UNIKANIE NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA	10
UZIEMIENIE	11
MORSOWANIE I ZIMNE PRYSZNICE	13
MEDYTACJA, ĆWICZENIA ODDECHOWE	14
RELAKS I POZYTYWNE MYŚLENIE	14
PROSTE ZMIANY W ODŻYWIANIU	15



IWONA WIERZBICKA

Dietetyczka kliniczna z wieloletnim doświadczeniem. Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne, jak również niezliczoną liczbę kursów i szkoleń. Była instruktorką fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego oraz była międzynarodową szkoleniowniczą indoor cycling. Od 2008 roku ma własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. W pracy stara się dotrzeć do pierwotnych przyczyn choroby. Do pacjenta podchodzi holistycznie, czyli całościowo – zalecając dietę, zmianę stylu życia, pracę z ciałem i umysłem oraz suplementację. Stworzyła autorski program do układania diet, z uwzględnieniem alergii i nietolerancji pokarmowych oraz alergii wziewnych. Jest twórczynią aplikacji mobilnej Pogotowie Dietetyczne. Od wielu lat zajmuje się także szkoleniami. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyki klinicznej. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Prowadzi wielotysięczny kanał na YouTube oraz blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką trzech kotów i dwóch psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

**Jeśli chcesz się umówić na konsultację,
zadzwoń: 796 122 077 lub napisz: biuro@ajwendieta.pl.**

CO JEST DLA ZDROWIA ZA DARMO?

Ze wszystkich czynników, które mają wpływ na nasze zdrowie, to styl życia jest najważniejszy. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) warunkuje je aż w 53%.

Na zdrowy styl życia składają się różne elementy, takie jak:

- aktywność fizyczna,
- sposób odżywiania,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- stosowanie używek.

Dla porównania: opieka zdrowotna wpływa na zdrowie w 10%, środowisko fizyczne – w 21%, a czynniki genetyczne – w 16%.

Istnieje wiele prostych sposobów na to, by poprawić swój stan zdrowia. Niestety problem w tym, że dla wielu metody te okazują się mało atrakcyjne, zbyt zwyczajne, by można było je potraktować poważnie. Rady typu „wyśpij się” często są bagatelizowane, choć przecież dobrze wiemy, jak fatalnie brak snu wpływa na nasze zdrowie. Permanentnie zaniedbujemy podstawy zdrowego stylu życia, co po latach może objawić się wieloma dolegliwościami. Często szukamy cudownej pigułki, która nas uratuje w obliczu sytuacji kryzysowej, zapominając, że najważniejsze jest to, jak działamy na co dzień.

W tym krótkim e-booku znajdziesz podstawowe informacje na temat tego, co warto praktykować w swoim życiu każdego dnia. Zwracam tu uwagę na takie elementy, jak:

- sen,
- słońce,
- spacer,
- bycie stale w ruchu,
- kontakt z naturą,
- unikanie niebieskiego światła,
- uziemianie,
- morsowanie i zimne prysznice,
- medytacja, ćwiczenia oddechowe,
- relaks i pozytywne myślenie,
- proste zmiany w odżywianiu.

To wszystko jest dla zdrowia za darmo! Przekonaj się i zacznij wprowadzać zmiany, które z pewnością wyjdą ci na dobre.

SEN

Sen jest bardzo ważny. Jego niedostateczna ilość zwiększa ryzyko wystąpienia problemów hormonalnych oraz zachorowania na choroby autoimmunologiczne, choroby układu krążenia, cukrzycę czy otyłość. Badania pokazują, że jeśli się nie wysypiamy, to jemy więcej i mamy wyższy poziom kortyzolu, a także częściej musimy walczyć z różnymi infekcjami. Często zapominamy, że sen to najtańszy środek wzmacniający działanie układu odpornościowego.



Aby zwiększyć jakość odpoczynku, należy pamiętać o kładzeniu się spać około 22:00 i o przesypianiu siedmiu–ośmiu godzin. Na dwie godziny przed snem warto zrezygnować z korzystania z telewizora, komputera czy telefonu, ponieważ niebieskie światło, które emitują tego typu urządzenia, wpływa pobudzająco na mózg i zaburza produkcję melatoniny. A to właśnie ten hormon jest nam potrzebny do odpowiedniej regeneracji organizmu.

Poziom melatoniny może być nieodpowiedni również z powodu wydzielania się kortyzolu w godzinach wieczornych (kiedy zgodnie z rytmem dobowym jego poziom powinien być najniższy). Kortyzol to hormon stresu, a jego poziom może być podwyższony m.in. przez życie w ciągłym stresie (choć każda stresująca sytuacja może na niego wpływać). Dlatego wieczorem lepiej unikać stresu – zarówno psychicznego, jak i fizycznego (np. o późnej porze zrezygnuj z treningów, zwłaszcza na siłowni; dobrym wyborem będzie ćwiczenie rano i w godzinach wczesnopopołudniowych). Przewlekłe podniesiony poziom kortyzolu prowadzi m.in. do ciągłego zmęczenia, powstawania stanów zapalnych oraz do zaburzenia wydzielania melatoniny, co – jak już wiesz – utrudnia regenerację i wpływa niekorzystnie na pracę całego organizmu.

Po godzinie 20:00 zacznij się wyciszać. Poświęć ten czas na relaks, czytanie, rozmowy z rodziną, słuchanie muzyki. Badania pokazują, że osoby śpiące krócej niż siedem godzin na dobę częściej cierpią na zaburzenia metaboliczne, insulinooporność oraz cukrzycę.

Jeśli masz problemy ze snem, obejrzyj webinar [Sen – wszystko, co musisz wiedzieć](#).

SŁOŃCE

Spędzasz cały dzień w pracy, w pomieszczeniu, a później wsiadasz do auta, wracasz do domu i zajmujesz się w nim swoimi sprawami? Wieczorem jedziesz na trening, który odbywa się w sali, w hałasie i przy sztucznym oświetleniu? Jeśli tak jest, pora to zmienić. Pomyśl, ile czasu w ciągu dnia spędzasz w kontakcie z naturą, w tym ze światłem słonecznym. Nawet gdy jest pochmurno, promienie UV docierają do twoich oczu, a to ma ogromne znaczenie dla całego organizmu, w tym dla układu hormonalnego. Światło padające na siatkówkę oka pobudza podwzgórze oraz przysadkę w mózgu do wydzielania hormonów.



Godzina dziennie spędzona w naturalnym świetle to absolutne minimum. Dbaj o to, by czerpać jak najwięcej korzyści ze słońca. Jest ono niezwykle istotnym elementem w walce z nowotworami, PMS, stanami zapalnymi, osteoporozą, depresją czy chorobami autoimmunizacyjnymi. Ze słońca czerpiemy witaminę D, która działa przeciwzapalnie i ma ogromne znaczenie m.in. w kontekście odporności.

Słońce poprzez oczy oddziałuje na mózg, a ten do prawidłowego działania potrzebuje pełnego spektrum światła. Z tego też powodu, kiedy to możliwe, nie używaj okularów przeciwsłonecznych. Na początku będzie trudno, ale po pewnym czasie się przyzwyczaisz – chronią cię rzęsy i brwi.

Są badania, które pokazują, że nienoszenie okularów przeciwsłonecznych powoduje, że mózg odbiera właściwy sygnał o natężeniu światła i dzięki temu następuje prawidłowe zabezpieczenie skóry przed promieniowaniem UV.

Nienoszenie okularów przeciwsłonecznych może zatem zmniejszyć ryzyko poparzenia słonecznego. Nie ma przez to konieczności, by zawsze i wszędzie używać kremów z filtrem słonecznym, które z kolei blokują wytwarzanie w skórze witaminy D, jednej z najważniejszych dla każdej komórki twojego ciała.

Oczywiście, jeśli słońce odbija się od powierzchni i razi – noś okulary przeciwsłoneczne, a jeżeli masz w planie leżeć plackiem na plaży (do czego nie zachęcam) – smaruj się kremem z filtrem. Gdy jednak idziesz na spacer, możesz zrezygnować z takiej ochrony. Sprawdź, jaką masz tolerancję skóry na słońce.

SPACER

Codziennie przebywaj na świeżym powietrzu, w otoczeniu zieleni. Idź do lasu, do parku, na łąkę. Staraj się zrobić 10 tysięcy kroków dziennie, choć to tylko umowna liczba (trening na bieżni się nie liczy – wyjdź na zewnątrz!). Jeżeli codziennie korzystasz z komunikacji miejskiej, aby dostać się do pracy – może wysiądziesz dwa przystanki wcześniej? Jeśli jeździsz autem – może zaparkujesz w miejscu oddalonym od tego docelowego? Szukaj okazji do tego, by chociaż trochę się przejść. Jeżeli zawsze masz przy sobie urządzenie liczące kroki, to zdziwisz się, ile się ich uzbiera dzięki tym prostym zmianom.



Dbaj o to wszystko nie tylko w okresie wiosenno-letnim, gdy pogoda sprzyja spędzaniu czasu wolnego na zewnątrz. Niech codzienne spacery staną się twoim stałym punktem dnia o każdej porze roku.

BYCIE STALE W RUCHU

Kluczem do dobrej kondycji jest odpowiednio dobrana aktywność fizyczna. Taka aktywność, która ma ci zapewnić dobre samopoczucie, to nie mordercze treningi, ale raczej bycie w ciągłym ruchu. Doceń regularne spacery, chodzenie po schodach, jazdę na rowerze czy gimnastykę. Można to połączyć z kontaktem z przyrodą.

Człowiek fizjologicznie przystosowany jest do aktywności fizycznej, zatem w naszą naturę wpisany jest ruch. Nie musi to być natomiast karate czy ciężki trening na siłowni. Zwykle takie wysiłki fizyczne, których pierwotny człowiek przecież nie miał, są dla nas na tyle nienaturalne, że powodują stany zapalne. Nadmiar aktywności fizycznej może powodować stany zapalne w jelitach, dysbiozę jelitową, rozszczelnienie jelit, wytwarzanie się prozapalnych cytokin, a te mogą nawet indukować procesy neurodegeneracyjne.



Postaw na regularną aktywność fizyczną polegającą na tym, że po prostu jesteś stale w ruchu. To skuteczniejsze rozwiązanie niż sytuacja, gdy np. dwa razy w tygodniu pojawisz się na fitnessie, a w pozostałym czasie siedzisz, leżysz i spędzasz czas niemal w bezruchu.

Na czym polega bycie stale w ruchu?

- Zamiast leżeć – usiądź i się nie opieraj.
- Zamiast siedzieć – postój.
- Zamiast stać – podreptaj w miejscu.
- Jak idziesz – to idź szybko.
- Przejdź się do pracy lub pojedź do niej na rowerze.
- Chodź po schodach, zamiast jeździć windą.

- Zrób sobie pięciominutową przerwę w pracy i w tym czasie wykonaj 20–50 przysiadów. Podczas kolejnej przerwy możesz wykonać wspięcia na palce lub wyskoki. Jeśli pracujesz w domu, możesz wykonać dodatkowo brzuszki.
- Gimnastyka trzy razy dziennie po 5–10 minut jest lepsza niż trzy razy w tygodniu po godzinie.
- Jak najwięcej spaceruj. Codzienny godzinny spacer jest tak ważny jak stosowanie prawidłowej diety.
- Ustal sobie każdego dnia minimum 10 tysięcy kroków do zrobienia (możesz je mierzyć specjalnymi opaskami lub telefonem).

Pamiętaj, że żadna aktywność fizyczna na sali nie zastąpi ruchu na świeżym powietrzu, na łonie natury. Rower, spacer, nordic walking, marszobiegi, gimnastyka na dworze, siłownie pod gołym niebem, rolki, gry towarzyskie – im więcej aktywności na zewnątrz, tym lepiej.

KONTAKT Z NATURĄ

Słońce, przyroda, zielony kolor, dźwięki natury – to najlepsze lekarstwo na zaburzenia hormonalne; przynosi obniżenie poziomu stresu i relaks. Jak potwierdzają liczne badania, kontakt z przyrodą wpływa na nas bardzo pozytywnie, m.in. poprawia samopoczucie i koncentrację, redukuje niepokój i gniew, zwiększa wydajność, obniża ciśnienie krwi czy zmniejsza bóle głowy.

Obcowanie z przyrodą jest niezwykle ważne dla naszej kondycji psychicznej. Słońce, dźwięki i zapachy natury relaksują i obniżają poziom stresu, poprawiają nastrój, funkcje poznawcze oraz ogólny stan zdrowia. Czujemy dzięki temu przyływ sił witalnych, kreatywności i zmniejszenie negatywnych odczuć psychicznych.

Kiedy tylko możesz, idź do lasu, na łąkę czy do parku. Szukaj zieleni wokół siebie, miejsc, w których panuje spokój. Zaplanuj regularne wycieczki na łonie natury albo zacznij piknikować. Nie szukaj wszędzie zagrożeń w postaci kleszczy, owadów, komarów itd. Odpowiednio się zabezpiecz i ciesz się życiem w pobliżu przyrody!

UNIKANIE NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA

Pracujesz przy komputerze, oglądasz telewizję, korzystasz ze smartfona od rana do nocy, co chwilę sprawdzasz informacje, a do tego przebywasz w oświetlonych pomieszczeniach (pokojach, biurach, siłowniach, galeriach handlowych itd.)? To oznacza, że ciągle działa na ciebie niebieskie światło. Emitują je takie urządzenia, jak: telefony, komputery, telewizory, a także diody i żarówki LED.

Niebieskie światło ma szczególnie negatywny wpływ po zmroku, ponieważ zakłóca rytm dobowy i powoduje opóźnienie wydzielania melatoniny, która jest przecież kluczowym hormonem regulującym sen.

Jeżeli masz kontakt z niebieskim światłem od rana do późnej nocy, to twój mózg działa tak, jakby ciągle był środek dnia – jest pobudzony i zwykle przestymulowany. Sztuczne światło po zmroku to jeden z powodów, dla których nie potrafisz się porządnie wyspać.

Warto dążyć do tego, aby wieczorem nie korzystać z telefonu czy komputera oraz aby ograniczyć czas ekspozycji na sztuczne światło przed snem. Niektórym może się to wydawać niewykonalne, ale spróbuj małymi krokami dążyć do zmiany. Jeżeli np. ostatnie, co robisz przed snem, to sprawdzenie telefonu, to odstaw go na 15 minut przed położeniem się spać, jutro wydłuż ten czas do pół godziny itd. Można też wymienić żarówki w sypialni i w innych pomieszczeniach na te, które blokują niebieskie światło. Warto zainstalować w telefonie czy na komputerze aplikację redukującą niebieskie światło (np. f.Lux).



Warto dążyć do tego, by na przynajmniej dwie godziny przed snem ograniczyć do minimum ekspozycję na niebieskie światło. Technologia jest ważna i potrzebna, jednak dobrze jest korzystać z niej świadomie. A przy okazji zdziwisz się, ile zyskasz czasu dla siebie.

UZIEMIANIE

Uziemianie to chodzenie boso po trawie lub po ziemi, bezpośredni kontakt z ziemią. Polega na odprowadzaniu dodatnich ładunków, które nagromadziły się w naszym organizmie. Pomaga to rozładować stres, zmniejsza uczucie bólu i stany zapalne,

wspomaga gospodarkę hormonalną, niweluje działanie wolnych rodników, reguluje rytm biologiczny i wydzielanie kortyzolu.

Jest to tanie, ba! – darmowe, lekarstwo na wiele chorób. Często wyśmiewane, bo przecież lepiej „coś tyknąć” niż chodzić boso. I tu muszę cię zaskoczyć, bo w bazach medycznych PubMed można znaleźć szereg artykułów na ten temat.

Co to daje? Uziemianie przede wszystkim zmniejsza stan zapalny w organizmie, co jest podstawą wielu przewlekłych schorzeń. Dzięki tej metodzie poprawia się regeneracja organizmu, gojenie ran, zmniejsza się ilość prozapalnych cytokin. Organizm lepiej się oczyszcza, usuwa toksyny i wolne rodniki. Poprawia się również efektywność usuwania patogenów. Jest to także skuteczny sposób na obniżenie poziomu kortyzolu.

Jak donoszą badania, elektrony z ziemi są najlepszymi przeciwutleniaczami, przy zerowych skutkach ubocznych.



Nasz układ odpornościowy działa bezbłędnie, o ile dostępne są elektrony do zrównoważenia reaktywnych form tlenu (ROS) i reaktywnych form azotu (RNS) używanych w walce z infekcjami i uszkodzeniem tkanek.

Odłączenie od ziemi zaburza fizjologię naszego organizmu i wyłącza część systemu immunologicznego, zmniejsza pamięć patogenów (organizm nie pamięta, jak walczyć). Z tych powodów układ immunologiczny pracuje dużo intensywniej, co po pewnym czasie prowadzi do wyczerpania. Tak jak mówimy o syndromie wyczerpanych nadnerczy, tak możemy powiedzieć o syndromie wyczerpanego układu immunologicznego. Jak donoszą badania, brak kontaktu z ziemią może mieć również wpływ na zaburzenie transportu elektronów w mitochondriach.

Staraj się regularnie, najlepiej codziennie stawać gołymi stopami na ziemi. Możesz usiąść na ławce i ściągnąć buty i skarpetki albo chodzić po trawie, ziemi czy nawet śniegu. Uziemianie nie działa jednak w warunkach domowych – chodzenie bosą po domu nie przyniesie pożądanego efektu.

Jak długo się uziemiać? Zrób cokolwiek. Nie sprowadzaj wszystkiego do cyfr. Delektuj się. Nie odbębniaj tyle i tyle, bo tak trzeba. Wstuchaj się w swoje ciało. Rób to tak długo, jak pozwala ci czas i ochota. To wszystko jest za darmo!

MORSOWANIE I ZIMNE PRYSZNICE

Warto zaprzyjaźnić się z zimnem. Można np. korzystać z zimnych pryszniców, spać przy otwartym oknie, chodzić bosą po śniegu czy trawie, spać nago, a także morsować! To ciekawa opcja na wsparcie mitochondriów, a co za tym idzie – pracy całego organizmu.

Zadaniem morsowania jest dostarczenie sygnału przebiegającego poprzez tkanki ciała do mózgu, aby uruchomić szereg reakcji wpływających na funkcje biologiczne niemalże całego ciała.

Dzięki morsowaniu dbamy o sprawne i zdrowe mitochondria, które odpowiedzialne są m.in. za produkcję energii, wyniki sportowe, wydolność umysłową i zdrowie ciała.

Wchodzenie do zimnej wody dla początkujących nie jest niczym przyjemnym. Niewiele osób ma odwagę, by tego spróbować. Jednak niesie to za sobą ogrom korzyści zdrowotnych; jeśli naprawdę chcesz żyć blisko natury, to zimą powinieneś czasem porządnie zmarznąć. Trudno o lepszy sposób niż wejście do lodowatej wody. Jeżeli nie masz możliwości lub jest pora letnia i woda w naturalnych zbiornikach zdążyła się ogrzać, spróbuj terapii zimnem w wannie lub pod prysznicem.

Korzyści z morsowania:

- Pobudzenie receptorów na powierzchni jader komórkowych wpływających na zmianę struktur samych mitochondriów.
- Pozytywne działanie w zakresie spalania tłuszczu.
- Nasilenie produkcji nowych mitochondriów w komórkach.
- Pozytywny wpływ na wytwarzanie energii w postaci ciepła.
- Zwiększenie syntezy enzymów związanych z utlenianiem kwasów tłuszczowych, a więc lepsze spalanie tłuszczu.
- Wpływ na stany zapalne i odpowiedź autoimmunologiczną.
- Wpływ na odporność.
- Działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe.
- Zwiększenie tolerancji na ból.
- Wsparcie procesów anabolicznych.

- Pobudzenie czynników przeciwutleniających.
- Pobudzenie systemu naprawczego ciała (komórki nowotworowe) i zmniejszenie stresu oksydacyjnego.
- Zapobieganie i przeciwdziałanie depresji.
- Zwiększenie termogenezy (pomaga regulować temperaturę ciała).
- Optymalizacja poziomu leptyny i zwiększenie wrażliwości komórek na leptynę, dzięki czemu silniej odczuwamy sytość.
- Poprawa wrażliwości insulinowej.

MEDYTACJA, ĆWICZENIA ODDECHOWE

Chroniczny stres oraz nieustanne zamartwianie się to droga do osłabienia twojego układu immunologicznego. Z czynnikami stresogennymi trudno jest walczyć, lecz można wprowadzić kilka sposobów, które z pewnością pomogą złagodzić skutki ich długotrwałego działania.



Bez wątpienia rekreacyjna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu może relaksować, podobnie jak wszelkie techniki medytacyjne, w tym joga czy ćwiczenia oddechowe. Tego typu działania wprowadzają organizm w stan wyciszenia i są skuteczną metodą walki ze stresem. Warto poznać i zastosować techniki, dzięki którym skutki stresu będziesz odczuwać mniej. Wiele bezpłatnych instrukcji znajdziesz np. na YouTube.

RELAKS I POZYTYWNE MYŚLENIE

Brak odpoczynku ma negatywny wpływ na pracę całego organizmu. Kiedy masz taką potrzebę, po prostu połóż się na moment i odpocznij, zamiast pić kolejną kawę.

Każdego dnia postaraj się znaleźć chwilę dla siebie. Wystarczy nawet 15–30 minut. Niech to będzie czas na odpoczynek, przemyślenia, wyciszenie. Możesz też spotkać się z przyjaciółmi, zająć się swoim hobby albo poświęcić wieczór na czytanie dobrej książki. Idź na spacer, usiądź na ławce, rozejrzyj się dookoła. Chwila relaksu pozwoli ci zregenerować siły.

Postaw też na pozytywne myślenie. Bądź zawsze dobrej myśli, uśmiechaj się, nie karm się złymi informacjami, nie hejtuj, otaczaj się przyjaznymi ludźmi. Staraj się panować nad emocjami i rozładowywać stres, tak by zapewnić sobie spokój.

Co jeszcze jest istotne?

- Uśmiechaj się. Śmiech to zdrowie. Pomoże ci to przetrwać najtrudniejsze momenty w życiu. Czasem śmiech jest najlepszym lekarstwem.
- Otaczaj się przyjaznymi ludźmi. Badania pokazują, że osoby mające dobre relacje międzyludzkie są zdrowsze niezależnie od diet, jakie stosują.
- Znajdź w sobie radość życia, pogodę ducha, wdzięczność za miniony dzień. Dobrym pomysłem jest prowadzenie codziennie dzienniczka wdzięczności. Co można w nim zapisać? Za co można być wdzięcznym? Na przykład za ciepłe słowo czy piękną pogodę, za to, że jesteś osobą zdrową albo w miarę zdrową, za to, że ktoś zrobił dobry uczynek. Jest mnóstwo takich rzeczy, tylko na co dzień zwykle tego nie dostrzegamy.
- Stosuj zasadę 8-8-8 (3×8). Osiem godzin – pracy, osiem godzin – dla siebie oraz dla rodziny, osiem godzin – snu. Wiem, że to trudne, ale jeśli postanowisz zrezygnować z oglądaczy (TV, media społecznościowe, pogaduchy w pracy), wzrośnie twoja efektywność. Każdy potrzebuje snu i czasu z najbliższymi.

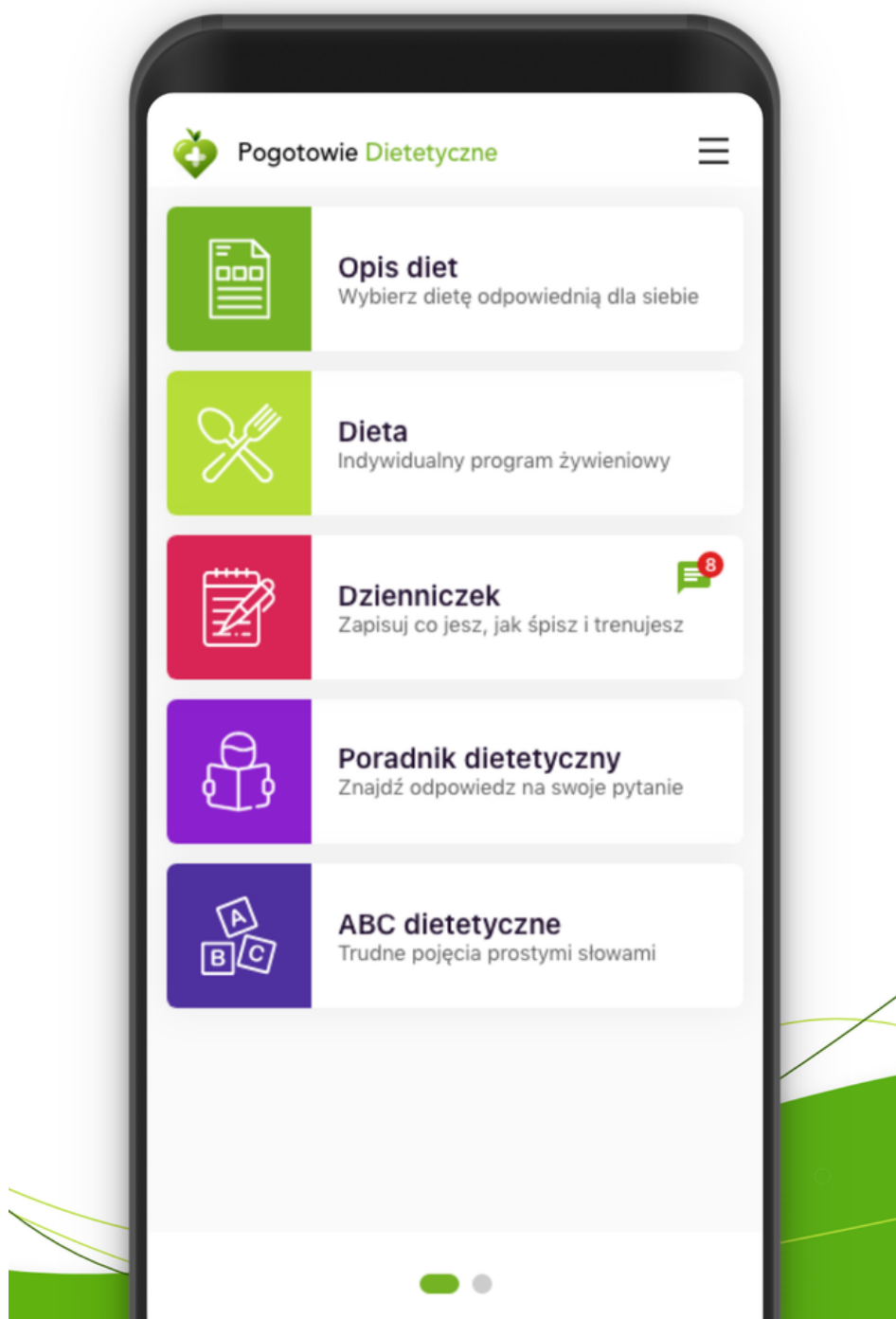
PROSTE ZMIANY W ODŻYWIANIU

Wprowadź poniższe zmiany, a za darmo poprawisz swój stan zdrowia i swoje samopoczucie:

- Jedz dwa–trzy posiłki na dobę.
- Spożywaj posiłki o stałych porach.
- Nie licz kalorii, lecz najadaj się i zwracaj uwagę na to, czy to, co jesz, cię odżywia.
- Kupuj produkty jak najmniej przetworzone, naturalne, bez dodatków oraz konserwantów. Czytaj etykiety, wybieraj pokarm gęsty odżywczo (np. jaja, mięso dobrej jakości, kiszonki, warzywa i owoce, dobre tłuszcze, buliony).
- Zachowaj przerwę nocną – 14–16 godzin bez jedzenia (*intermittent fasting* – IF).
- Jedz więcej rano i w południe niż wieczorem.
- Wybieraj żywność lokalną i sezonową.
- Nie podjadaj.
- Ogranicz węglowodany np. do jednego posiłku lub do dwóch.
- Zrezygnuj z używek, nie pij alkoholu.
- Pomiedzy posiłkami sięgaj tylko po czystą wodę.
- Wypijaj 1,5–2 l wody dziennie.

ZAJRZYJ DO NASZEJ APLIKACJI POGOTOWIE DIETETYCZNE

Twoja mobilna encyklopedia
i wszystko masz pod ręką



PRZYDATNE LINKI

OBSERWUJ MOJE MIEJSCA W SIECI:

- [Facebook: Ajwendieta Dietetyka Kliniczna](#)
- [Facebook: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny Ajwendieta](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)
- [Sklep i blog Ajwendieta.pl](#)
- [Aplikacja Pogotowie Dietetyczne](#)
- [Grupa na Facebooku: 10 zasad skutecznego odchudzania Ajwen](#)

TOPOWE PRODUKTY I KURSY AJWEN:

- [E-book *Pokonaj Insulinooporność! Wszystko od A do Z*](#)
- [E-book *Dieta ketogeniczna. Poradnik i jadłospis*](#)
- [Kursy online – dieta i zdrowy styl życia](#)
- [Kurs Zdrowego Życia](#)

MOJE KSIĄŻKI, E-BOOKI, AUDIOBOOKI:

- [*Jak wzmocnić odporność – kompleksowy poradnik, jak zdrowo żyć i jeść*](#)
- [*10 zasad skutecznego odchudzania – audiobook*](#)
- [E-booki: *choroba Hashimoto, dieta dziecka, świadome żywienie, bezglutenowe chleby i pasty, zdrowe słodczyce i wiele innych*](#)



Dziękuję
za pobranie e-booka



Kontakt

Adres:
Ajwendieta Dietetyka Kliniczna
ul. Łowicka 1
45-324 Opole



tel: 796 122 077
e-mail: biuro@ajwendieta.pl
www.ajwendieta.pl