

TRZYMIESIĘCZNE WYZWANIE DLA ZDROWIA



AJWENDIETA®
świadome żywienie

WYZWANIE

Podejmij z nami wyzwanie i zobacz, jak zmieni się jakość Twojego życia! W 90 dni **#nowaskóra** i **#nowafigura**, a nawet **#nowagłowa**, bo zechcemy zadbać i o sferę mentalną.

Akcja **#nowaskóra** i **#nowafigura** to kompleksowe wyzwanie dla zdrowia, którego celem jest:

- poprawa kompozycji sylwetki **#nowafigura** (mniej tkanki tłuszczowej, więcej mięśni);
- poprawa samopoczucia, regulacja gospodarki hormonalnej (poprzez regulację poziomu glukozy i insuliny we krwi);
- poprawa stanu skóry, włosów, paznokci oraz elastyczności stawów poprzez regularne picie bulionów kolagenowych **#nowaskóra**;
- wdrożenie prawidłowych nawyków dotyczących stylu życia.

Jak długo trwa wyzwanie?

Wyzwanie będzie trwać 3 miesiące – 90 dni. Tyle czasu potrzeba, żeby poczuć zmianę i wdrożyć nowe nawyki jako coś przyjemnego. Zaczynamy 1.03.2023, ale jeśli trafisz na wyzwanie później, również możesz dołączyć. Daj nam znać, jak się czujesz!

Czy mogę dłużej brać udział w wyzwaniu?

Oczywiście, jeśli nowy styl życia przypadnie Ci do gustu, pozostań na nim do końca życia, bo zmiana jest tylko wtedy trwała, kiedy jest na zawsze, a nie tylko na chwilę. Z czasem zalecenia możesz bardziej zmodyfikować pod siebie. Te 3 miesiące postaraj się, aby były prawie na 100% zgodne z naszymi wskazówkami.





Na czym polega wyzwanie?

- Pijesz codziennie bulion kolagenowy. Możesz go przygotować samodzielnie lub zakupić na stronie www.zdrowazupa.pl – 1 stoik dziennie podzielony na pół. Pół stoika, około 250 ml rano do śniadania i 250 ml do obiadu lub zamiast kolacji (przeczytaj poradnik o bulionach kolagenowych).
- Wdrażasz zaproponowane zasady dietetyczne (znajdziesz je poniżej).
- Wdrażasz zasady dotyczące stylu życia.

Co dalej?

- Codziennie uzupełniasz tabelkę, która wisi na lodówce, żeby dobrze ocenić stopień realizacji wyzwania i żeby ewentualnie lepiej się zmotywować do działania kolejnego dnia.
 - Publikujesz w mediach społecznościowych zdjęcie lub nagranie razem z kubkiem bulionu oraz oznaczasz hasztagami **#nowaskóra** **#nowafigura** oraz profil instagramowy bądź facebookowy: [@zdrowa_zupa](https://www.instagram.com/zdrowa_zupa) oraz [@iwonawierzbicka_dietetyk](https://www.instagram.com/iwonawierzbicka_dietetyk). Dzięki temu wiemy, ile osób bierze udział w wyzwaniu, i możemy się wzajemnie wymieniać doświadczeniami. Koniecznie napisz, który to dzień wyzwania.
 - Jeśli chcesz, możesz się z nami podzielić swoją historią, najciekawsze z nich opublikujemy (jeśli otrzymamy na to zgodę).
 - Po 90 dniach wyzwania możesz kontynuować swój nowy, lepszy, zdrowszy i szczęśliwszy styl życia.
-

Styl życia

- Zachowaj 12–16 godzinną przerwę w jedzeniu, np. nie jedz od godziny 16:00 lub od 18:00 (nazywa się to postem przerywanym).
- Wysypiaj się – śpij przez 7–8 godzin, kładź się najlepiej przed 22:00.
- Chodź na spacer – codziennie zrób 10 tysięcy kroków.
- Ćwicz siłowo – jeśli znajdziesz na to przestrzeń, to zapisz się na siłownię 2–3 razy w tygodniu (pamiętaj, by rozpocząć trening z trenerem).
- Zastosuj dietę niskoinformacyjną (nie słuchaj wiadomości, plotek, sensacji; jeśli lubisz oglądać cokolwiek, niech to będą miłe rzeczy, np. dobry film).

Dieta

Zalecenia opierają się na ograniczeniu w diecie węglowodanów, a zwiększeniu ilości produktów odzwierzęcych i tłuszczów. Proponujemy 3 posiłki, ale jeśli lepiej czujesz się na 2 posiłkach, możesz zrezygnować z kolacji lub wypijać na nią bulion. Pamiętaj, że zawarte w tym wyzwaniu porady nie mogą zastąpić indywidualnej konsultacji z lekarzem czy dietetykiem.

Dla ułatwienia i zrozumienia zasad dietetycznych możesz się wspomóc aplikacją mobilną Pogotowie Dietetyczne, która jest do pobrania na Androida i iOS. Są tam do wyboru również dieta paleo oraz dieta ketogeniczna. Warto zacząć od zakładki „Diety – Opis diet”.

Uwaga!

Na początku zmian zasad dietetycznych możesz potrzebować wsparcia się elektrolitami do picia, zwłaszcza jeśli Twoja dieta obfitowała wcześniej w węglowodany. Jeżeli w wyniku zmian pojawiają się zaparcia, biegunki bądź żółte stolce, wesprzyj organizm enzymami trawiennymi (kupisz je w każdym sklepie z suplementami).

Jeśli preferujesz styl karniwora, możesz zrezygnować z warzyw i owoców. Pamiętaj jednak, że jeżeli masz większą ilość aktywności fizycznej i masz potrzebę zjedzenia większej ilości węglowodanów, to je zjedz! Nie trzymaj się kurczowo mocnych ograniczeń. Zmiana diety ma być stylem na całe życie, a nie „karą” dla organizmu.



Zasady dietetyczne

WOLNO JEŚĆ:

- mięso czerwone z tłuszczem;
- ekologiczny drób (preferowanym wyborem powinno być mięso czerwone);
- ryby (tylko raz w tygodniu);
- owoce morza (tylko raz w tygodniu);
- jaja (można jeść nawet codziennie);
- warzywa (z wyjątkiem ziemniaków) – jeśli ich nie lubisz, nie musisz jeść;
- owoce (świeże, w ograniczeniu do 1 porcji dziennie);
- grzyby;
- pestki i orzechy;
- tłuszcze zwierzęce (masło, smalec ekologiczny);
- tłuszcze roślinne (oliwa, awokado, olej kokosowy);
- surowy nabiał, tłusta śmietana, prawdziwe masło (jeśli nie masz alergii) – do kupienia w internecie, na biobazarach czy w kooperatywach spożywczych.

WOLNO:

- jeść tłusto – tłuszcz daje uczucie sytości;
- unikamy jedzenia chudo!

WOLNO PIĆ:

- wodę (pij co najmniej 1,5 litra dziennie);
- kawę – jak ktoś lubi, maksymalnie 1 dziennie (czarna);
- jeśli w tym czasie musisz przeprowadzić terapię ziołową, to pij zioła, ale lepiej się sprawdzi woda.

ILE RAZY DZIENNIE JEŚĆ?

- jedz 2 lub 3 posiłki w ciągu dnia;
- pierwszy posiłek zjedz wtedy, gdy czujesz głód;
- ostatni posiłek najlepiej zjedz około godziny 16:00, a najpóźniej o 18:00.

KOLACJA

- możesz z niej zrezygnować, wtedy obiad będzie Twoim ostatnim posiłkiem;
 - zjedz tylko warzywa i/lub owoce;
 - jeśli cierpisz na cukrzycę, zrezygnuj z owoców;
 - możesz wypić kubek bulionu.
-

METODY OBRÓBKI TERMICZNEJ:

- jedzenie surowe,
- gotowanie,
- duszenie,
- pieczenie,
- lekkie grillowanie.

CZEGO UNIKAMY?

- zbóż,
- słodczy,
- słodkich napojów,
- mąk,
- napojów roślinnych,
- zamienników cukru,
- sklepowego nabiału,
- produktów fit,
- płatków śniadaniowych.

OSOBY AKTYWNE FIZYCZNIE

Może być potrzeba dojedzenia większej ilości węglowodanów na kolację. Jeśli poczujesz, że Twój organizm się tego domaga, zrób to. Korzystaj wtedy ze zbóż bezglutenowych, chlebów na zakwasie, owoców i warzyw korzeniowych. [Tu znajdziesz chleby bezglutenowe.](#)

PRZYKŁADOWA KOMPOZYCJA

- **Śniadanie:** jaja + tłuszcz + warzywa (jako opcja, jeśli je lubisz i jadasz) + BULION
- **Obiad:** mięso + tłuszcz + warzywa (jako opcja, jeśli je lubisz i jadasz) + BULION
- **Kolacja*:** pieczone warzywa korzeniowe / owoce / bulion / dowolna zdrowa zupa

* Jeśli poczujesz, że tego potrzebujesz, zjedz na kolację więcej węglowodanów wspomnianych powyżej.



POMYŚL NA:

Śniadanie – do wyboru: kietbaski, stonina, boczek, jaja (4–5 sztuk).

Można smażyć jaja delikatnie na smalcu ze skwarkami lub na smalcu gęsim. Żółtka powinny być płynne. Śniadanie ma być konstruowane na zasadzie: część białkowa + dużo tłuszczu (tłuszczem może być stonina, boczek przerośnięty tłuszczem, swojski smalec lub smalec ze skwarkami, oliwa, śmietana 33%). Do tego mogą być warzywa, ale nie muszą. Można jeść warzywa gotowane, kiszzone, lepiej nie jeść surowych. Do picia w kubku – BULION.

Obiad – mięso, najlepiej czerwone z tłuszczem, może to być tatar, stek, burger (czyli mięso mielone z tłuszczem zrobione na grillu), antrykot, karczek, gulasz z sosem własnym. Do tego warto dodać tłuszcz, smalec, boczek, a jeśli się toleruje, to np. ser żółty, ser pleśniowy. Do picia w kubku – BULION.

Więcej pomysłów na posiłki znajdziesz w aplikacji mobilnej Pogotowie Dietetyczne.

ZAMÓW BULIONY I WEŻ
UDZIAŁ W WYZWANIU



Dużo zdrowia i trzymamy kciuki!

Iwona Wierzbicka

dietetyk kliniczny Ajwendieta

Ania Stoitsi–Nieprzecka

Przywracanie Zdrowia i Zdrowa Zupa
