

Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska  
Ewa Sypnik-Pogorzelska



# JEDZ I CHUDNIJ Z DIETĄ SIRT







Magdalena Jarzynka-Jendrzejska  
Ewa Sypnik-Pogorzelska



# JEDZ



# I CHUDNIJ

# Z DIETĄ SIRT





# Spis treści

---

## Rozdział 1

### Kilka (trudnych) prawd o dietach 8

- Nie istnieje dieta cud 9
- Żłudne obietnice 9
- Cierpliwość popłaca 10
- Modne diety a zdrowie 11
- Nie wszystkie diety są złe 12

## Rozdział 2

### Sirtuiny - z czym to się je? 14

- Co to są sirtuiny? 15
- Działanie sirtuin na organizm 15
- Aktywatory sirtuin 15
- Dieta sirt - założenia 16
- Okiem dietetyka 19
- Sirtuiny mają moc! 19

## Rozdział 3

### Co jeść, by schudnąć? 20

- Polifenole kluczem do sukcesu 21
- Najważniejsze polifenole 21
- Komponowanie posiłku 23
- 20 najbardziej wartościowych produktów 23
- Urozmaicaj swoją dietę 33
- A co do picia? 35

## Rozdział 4

### Dieta to nie wszystko 36

- Ruszaj się! 37
- Relaks sprzyja chudnięciu 39
- Zasada 7U 40

## Przepisy

### Koktajle i napoje 47

- Koktajl sirtuinowy z selerem naciowym i matchą 48
- Koktajl sirtuinowy z pomarańczą 50
- Koktajl sirtuinowy z truskawkami i matchą 52
- Lemoniada sirt 54
- Koktajl z winogron i truskawek 56
- Pomarańczowy koktajl sirtuinowy 57
- Aromatyczny zielony sok 58
- Koktajlowa szarlotka 60
- Koktajl z kiwi 62
- Rozgrzewający napój z kurkumą 64
- Koktajl czekoladowy 66
- Koktajl truskawkowy na ostro 68

### Śniadania 71

- Omlet z kolendrą i awokado 72
- Szakszuka 74
- Gryczane crunchy 76
- „Jajecznicą” z tofu 78
- Pasta z awokado z kolendrą 80
- Pasta paprykowa ze słonecznikiem i ciecierzycą 82

### Zupy 85

- Zupa z selera z natką pietruszki i orzechami 86
- Jarmużowa zupa krem 88
- Marchewkowa zupa z kurkumą 90
- Zupa krem z kalafiora z kolendrowym pesto 92

### Lunche i obiady 95

- Makaron po azjatycku z marchewką i szpinakiem 96
- Kasza gryczana z burakami i orzechami 98
- Kasza gryczana z marchewką i jarmużem 99
- Makaron z tososiem i kolendrą 100
- Kasza gryczana zapiekana z białym serem 102
- Curry z pieczarkami, fasolką i tofu 103
- Gulasz wołowy z czerwonym winem 104
- Pieczona cykorja 106
- Pieczony tosoś z marynatą musztardową 108
- Pieczona pierś z kurczaka z pietruszkowym pesto 110
- Krewetki z makaronem z cukinii 112
- Curry z kurczaka z selerem i jarmużem 114
- Chili con carne 116
- Leczo z soją 118
- Faszerowana czerwona cebula 120
- Curry z papryki i tofu 122
- Jarmuż z pieczonymi ziemniakami i czerwoną cebulą 124
- Kotletry sojowe 126
- Spring rolls 128
- Placki z cukinii z parmezanem i tososiem 130

## Salatki 133

- Sałatka z rukoli i truskawek 134
- Sałatka z czerwonej cebuli, truskawek i fety 136
- Sałatka z kaszy gryczanej, makreli i buraka 137
- Sałatka z winogronami i selerem naciowym 138
- Sałatka z komosy ryżowej i kolendry 140
- Sałatka z makaronem z cukinii i pietruszkowym pesto 142
- Tabouleh ziołowe 144
- Sałatka z łososiem i kaszą jaglaną 146
- Sałatka z szynką parmeńską i figami 147
- Sałatka ze szpinaku i fig 148
- Sałatka z czerwonej cykorii i wędzonego sera 150
- Sałatka z czerwonej cykorii i czerwonej pomarańczy 151
- Sałatka z gruszki i selera naciowego 152
- Sałatka z truskawkami i serem halloumi 154
- Sałatka z daktylami i selerem 156
- Sałatka z tuńczykiem i cykorią 157
- Sałatka z kaszy pęczak, kurczaka i gruszki 158
- Sałatka z mango i czerwonej cebuli 160
- Sałatka z ogórka, mango i cukinii 162
- Sałatka z brokułu, rzodkiewki i kurczaka curry 164
- Sałatka z kuskusem i cukinią 166

## Dodatki do dań i dipy 169

- Chipsy z jarmużu 170
- Pieczone frytki z batatów 172
- Pesto z kolendry 174
- Domowy makaron 176
- Pesto z pietruszki 178
- Konfitura z czerwonej cebuli 180
- Humus aksamitny 182
- Dip jogurtowy 184
- Dip curry 185
- Dip z zielonego groszku 186

## Desery 189

- Budyń gryczano-kokosowy z musem z daktyli 190
- Czekoladowy budyń jaglany z truskawkami 192
- Mus owocowy sirt 194
- Owocowo-jogurtowy przekładaniec 195
- Daktylowe praliny 196
- Mus czekoladowy z banana 198
- Deser z chia 200
- Pieczone jabłka 202
- Pieczone banany 204
- Truskawki pod gryczaną kruszonką 206
- Deser truskawkowo-orzechowy 208
- Mus czekoladowy z tofu 210

## Bibliografia 214



Rozdział 1

# Kilka (trudnych) prawd o dietach





## Nie istnieje dieta cud

W dzisiejszym świecie panuje kult szczupłej i zgrabnej sylwetki. Piękne ciało to klucz do szczęścia, sukcesów zawodowych i udanego związku. Presja medialna i społeczna powoduje, że nawet dzieci krytycznie patrzą na swoje ciało i próbują schudnąć, by wyglądać jak ich sławni idole. Z badań wynika, że aż 90% dorosłych kobiet przyznaje się do stosowania przynajmniej jednej diety w swoim życiu i aż 70% stosowało diety wyszczuplające już wielokrotnie.

Do naszej poradni zgłasza się wielu pacjentów, którzy stosowali restrykcyjne diety wyszczuplające. Owszem, udało im się schudnąć, czasem nawet znacznie, a przy okazji wyniszczyć swój organizm. Finał takich diet jest niemal zawsze taki sam i nazywa się efekt jojo, czyli powrót do dawnej wagi, a nawet jej znaczny wzrost.

Zanim więc rozpoczniesz kolejną cudowną dietę, pamiętaj, że zaledwie 1% osób stosujących takie rozwiązania udaje się utrzymać trwałą efekt. A co z resztą? Reszta siada na kanapie z tabletem, wertuje internet i znów szuka sposobu na utratę pięciu kilogramów w kilka dni i kolejnej diety cud... od następnego poniedziałku.



ZALEDWIE 1% OSÓB STOSUJĄCYCH MODNE, RYGORYSTYCZNE DIETY UDAJE SIĘ TRWALE SCHUDNĄĆ.

Jeśli należysz do takich osób, lektura tej książki jest naprawdę dobrym pomysłem.

## Złudne obietnice

Jako dietetyczki z 18-letnim doświadczeniem uważamy i nie boimy się mówić o tym głośno, że coraz to nowe „cudowne diety” i środki na odchudzanie to po prostu globalny biznes. Ich twórcy wykorzystują nasze słabości (do stodyczy, podjadania między posiłkami, niechęć do aktywności fizycznej itd.) i dają nam utudę szybkiego efektu.

Ponadto szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie, gonitwa za lepszą pracą i przyszłością dla naszych dzieci powodują, że zapominamy o tym, co w życiu najważniejsze. Chcemy szybko odhaczyć kolejny punkt na

liście rzeczy do zrobienia, więc wolimy nic nie jeść przez dwa tygodnie, by mieć odchudzanie z głowy, niż zmieniać stopniowo nasze nawyki, pracować nad sobą systematycznie, uczyć się i myśleć długofalowo, czyli dbać o siebie. W ten sposób można przez całe życie szukać cudownej diety i walczyć z nadprogramowymi kilogramami... A dietetyczny biznes się kręci, producenci dostosowują się do naszych „potrzeb” i wprowadzają na rynek coraz to nowsze rozwiązania dietetyczne, podtrzymując przekonanie, że eliminacja glutenu czy laktozy, dieta nietęczenia lub dieta ketogeniczna to właśnie sposób na idealną sylwetkę w krótkim czasie.

## **Cierpliwość popłaca**

O tym, że nadwaga i otyłość szkodzą zdrowiu, nie musimy chyba nikogo przekonywać. Jeśli chcesz schudnąć – to świetnie, uświadomienie sobie problemu i chęć rozwiązania go to

pierwszy krok do sukcesu. Ale planując odchudzanie, zadbaj przede wszystkim o to, aby sobie nie zaszkodzić.

Restrykcyjne i źle zbilansowane diety mogą być bardziej niezdrowe niż nadprogramowe kilogramy. Poza tym, jak już wiesz, ryzyko efektu jojo jest bardzo duże.

Wybierz taki sposób odchudzania, który oprócz upragnionej sylwetki da ci dobre samopoczucie, zdrową cerę, piękne włosy... Ale tego nie osiągniesz w tydzień czy w miesiąc. Dlatego tak ważne są **cierpliwość** i zdrowy rozsądek.

Wiemy z doświadczenia, że długofalowe zmiany nawyków żywieniowych są trudne, a brak natychmiastowego efektu może zniechęcać, ale najważniejsze to się nie poddawać i działać dalej.



Do tego właśnie namawiamy naszych pacjentów, a także siebie!

## **Modne diety a zdrowie**

Od wielu lat media lansują diety, w których eliminuje się lub znacząco ogranicza pewne składniki



**NIE EKSPERYMENTUJ ZE SWOIM ZDROWIEM I NIE CHODŹ NA SKRÓTY. ZAMIĄST STOSOWAĆ CUDOWNE I SZYBKIE (ZA TO SZKODLIWE) DIETY, MAŁYMI KROKAMI ZMIENIAJ NAWYKI ŻYWIENIOWE. TO PRZYNOŚI NAJTRWAŁSZE EFEKTY!**

odżywcze, takie jak białka, tłuszcze czy węglowodany, obwiniając je o niepowodzenia w chudnięciu i niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Bardzo popularna swego czasu była niskowęglowodanowa dieta Dunkana, która powodowała zaburzenia pracy nerek, zaparcia, nieprzyjemny zapach z ust, niedobory pokarmowe i zmęczenie. Niedawno pojawiła się też moda na ekstremalnie wysokotłuszczowe diety ketogeniczne, które mogą obciążać wątrobę, zaburzać pracę przewodu pokarmowego i niekorzystnie wpływać na układ krążenia. Gdy chodzi o zdrowie, nie dawaj się łatwo ponieść trendom panującym w mediach społecznościowych i na forach.

Kieruj się zdrowym rozsądkiem, a w przypadku wątpliwości co do stosowania danej diety skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Warto również dodać, że eliminacja pewnych składników pokarmowych z naszej diety może wpłynąć na niedobory witamin i składników mineralnych. Dieta paleo wyklucza nabiał, a co za tym idzie, odpowiednią ilość wapnia. Dieta bezglutenowa eliminuje zdrowe pełnowartościowe produkty z wysoką zawartością błonnika czy witamin z grupy B i magnezu, a takie właśnie ograniczenia według najnowszych badań mogą powodować wzrost zachorowalności na cukrzycę typu 2. Dieta ketogeniczna może natomiast

prowadzić do niedoborów potasu i wapnia.

## Nie wszystkie diety są złe

Z najbardziej popularnych diet polecamy dietę **DASH**, **MIND** i przede wszystkim **dietę śródziemnomorską**. Zwróć jednak uwagę, że nie mają one na celu znacznego odchudzenia w krótkim czasie. Te diety to raczej sposób na życie i ich założenia warto wprowadzić na dłużej niż tylko na czas potrzebny do zrzucenia zbędnej wagi – najlepiej, aby taki sposób odżywiania został z nami na zawsze.

Zwróć uwagę, że powyższe diety opierają się na produktach takich, jak: oliwa z oliwek extra virgin, kurkuma, kakao, ostra papryka, zielone warzywa

liściaste, czerwone wino, orzechy czy jagody. Wszystkie te składniki bardzo pozytywnie wpływają na nasz organizm (szczególnie na układ krążenia i układ nerwowy, wysokość ciśnienia czy poziom cholesterolu). Okazało się również, że te pokarmy mają szczególnie wysoką zawartość pewnych związków, które aktywują geny kodujące białka znane jako **sirtuiny**. I tu dochodzimy do sedna sprawy i powodu, dla którego napisaliśmy tę książkę. Od jakiegoś czasu bowiem naukowcy bacznie przyglądają się sirtuinom dającym nadzieję na „wieczną młodość i zdrowie”. Dlatego i my pochylamy się nad tym tematem. Zatem, jaka jest prawda?





## Rozdział 2

# Sirtuiny - z czym to się je?



## Co to są sirtuiny?

Białka Sir (Silent information regulator) należą do specyficznych enzymów występujących w prawie wszystkich organizmach żywych i mają duże znaczenie dla długości i jakości życia. Potocznie zwane **genem długowieczności** i **genem szczupłości** są ważnym obiektem badań gerontologów, ale również obiecującym odkryciem w kontekście skutecznego odchudzania.

MÓWIĄC NAJPROŚCIEJ, SIRTUINY TO BIAŁKA WYTWARZANE W ORGANIZMIE, KTÓRE MAJĄ POZYTYWNY WPŁYW NA ZDROWIE, DŁUGOWIECZNOŚĆ I PROCES CHUDNIĘCIA.

Sirtuiny występują w jądrze komórkowym, cytoplazmie i mitochondriach. Oznaczone są u ssaków skrótami od SIRT1 do SIRT7. Odgrywają istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu. Świat dowiedział się o nich w 2003 roku, kiedy odkryto, że **resweratrol** – substancja przeciwutleniająca znajdująca się w skórce czerwonych i czarnych

winogron – znacznie wydłuża życie drożdży. Idąc tym tropem, zaczęto bardzo dokładnie badać i szukać innych związków, które mogą wpływać tak korzystnie również i na nasze zdrowie.

## Działanie sirtuin na organizm

Z wielu badań wynika, że sirtuiny odgrywają ważną rolę w regulacji długości życia, ale również mogą być wykorzystywane w terapii wielu chorób związanych z podeszłym wiekiem i otyłością. Naukowcy odkryli, że niektóre produkty pobudzają działanie sirtuin – nazywamy je **aktywatorami sirtuin**. Odpowiednia dieta z wysoką zawartością aktywatorów sirtuin może wpływać na metabolizm tłuszczów, węglowodanów, opóźnić starzenie i wydłużyć życie. Taką dietę nazywamy dietą sirtuinową, w skrócie – dietą sirt.

## Aktywatory sirtuin

Najsilniejszymi aktywatorami sirtuin są: papryczka chili, kapary, kakao, kawa, oliwa z oliwek, zielona herbata, jarmuż, lubczyk, daktyle, czerwona cebula, czerwone wino, rukola, soja, truskawki, kurkuma czy orzechy włoskie. Warto, aby na stałe zagościły w twojej diecie.

Trzeba jednak podkreślić, że badania te dotychczas były wykonywane głównie na gryzoniach, więc dobroczynny wpływ takiej diety na ludzki organizm nie został jeszcze naukowo potwierdzony. Niektórzy badacze uważają nawet, że rola i działanie sirtuin zostały mocno przecenione. Inni twierdzą, że nadal bez odpowiedzi pozostaje wiele pytań, które wymagają intensywnych badań

nad właściwościami i możliwościami zastosowania sirtuin. Dotychczasowe badania wykazały jednak korzystny wpływ sirtuin na procesy zachodzące w organizmie.

### **Dieta sirt - założenia**

Dieta sirt została opracowana przez Aidana Gogginsa i Glena Mattena – naukowców z Uniwersytetu w Surrey w Anglii. W 2016 roku dietę tę opisali

#### **Do tej pory ustalono, że poszczególne sirtuiny:**

- spowalniają procesy starzenia (na poziomie komórkowym)
- dezaktywują wolne rodniki, które są główną przyczyną wielu schorzeń: nowotworów, chorób układu krążenia czy skóry
- biorą udział w procesach naprawczych uszkodzonego materiału genetycznego
- pozytywnie wpływają na metabolizm
- przyspieszają spalanie tłuszczu
- regulują poziom glukozy i insuliny w organizmie
- korzystnie wpływają na aktywność hormonów tarczycy





w książce *The SirtFood Diet* (wydanie pol. patrz *Bibliografia*). Dieta sirt łączy ograniczenie kaloryczne ze spożyciem specjalnych zielonych koktajli, które są bogate w aktywatory sirtuin.

Najważniejsze w diecie sirt są produkty, które należy włączyć do codziennego jadłospisu, a nie te, które trzeba wyeliminować. Na pierwszym etapie powinniśmy wykluczyć jedynie produkty przetworzone i niezdrowe (np. fast food, instant) oraz te z białej mąki. W porównaniu z innymi dietami nie są to duże restrykcje, a na początku stosowania diety sirt można schudnąć nawet trzy kilogramy tygodniowo!

W pierwszych dwóch etapach dieta zakłada znaczne ograniczenie kalorii, ale trwa ono tylko przez kilka dni.

DIETA SIRT TO NIE TYLKO DIETA  
ODCHUDZAJĄCA, ALE PRZED W SZYSTKIM  
SPOSÓB ODŻYWIANIA, KTÓRY WARTO  
STOSOWAĆ PRZEZ CAŁE ŻYCIE.

Goggins i Matten, autorzy diety sirt, dzielą jej wprowadzenie na cztery etapy, które w skrócie przedstawiliśmy poniżej i omówiliśmy w kolejnych akapitach.

## Fazy diety sirt

### Faza 1

#### Etap I

- Czas trwania: 1.–3. dzień
- Kaloryczność: 1000 kcal
- Co spożywamy: 3 koktajle sirtuinowe + 1 posiłek sirtuinowy

#### Etap II

- Czas trwania: 4.–7. dzień
- Kaloryczność: 1500 kcal
- Co spożywamy: 2 koktajle sirtuinowe + 2 posiłki sirtuinowe

### Faza 2

#### Etap III

- Czas trwania: 8.–14. dzień
- Kaloryczność: brak konkretnych restrykcji kalorycznych
- Co spożywamy: najlepiej 3 główne posiłki, 1–2 przekąski + 1 koktajl sirtuinowy

#### Etap IV

- Czas trwania: od 15. dnia
- Kaloryczność: brak konkretnych restrykcji kalorycznych
- Co spożywamy: brak ścisłych zaleceń, ważne jest spożywanie produktów sirtuinowych i picie zielonych koktajli

Jak widzisz, największe wyzwanie stanowią pierwsze trzy dni, kiedy spożycie kalorii zostaje ograniczone do 1000 kcal, a całodienne menu składa się z trzech porcji zielonego koktajlu sirtuinowego i jednego stałego posiłku.

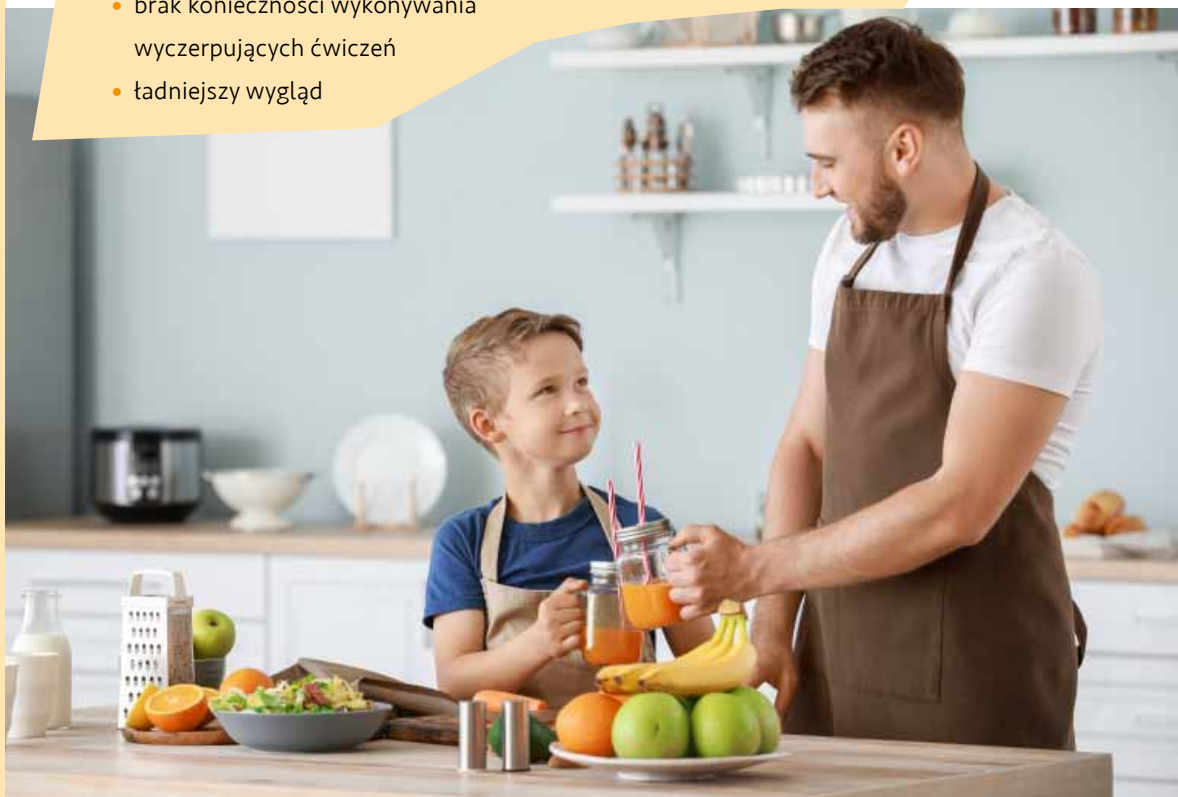
Od 4. do 7. dnia wartość energetyczną posiłków należy zwiększyć do 1500 kcal, a w ciągu dnia wypić dwa koktajle i zjeść dwa stałe dania przygotowane na bazie produktów sirtuinowych.

W dniach od 8. do 14. brak konkretnych restrykcji kalorycznych, ale w jadłospisie musisz uwzględnić co najmniej jeden koktajl i trzy posiłki przygotowane na bazie produktów sirtuinowych.

Od 15. dnia zadbaj o jak największy udział w diecie produktów sirtfood – postaraj się jeść trzy posiłki sirtuinowe oraz jedną lub dwie przegryzki.

#### **Twórcy diety sirtuinowej obiecują:**

- duży spadek masy ciała w krótkim czasie (średnio 3,2 kg tygodniowo)
- utratę wagi wynikającą ze zmniejszonej ilości tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej
- brak uczucia głodu
- wzrost poziomu energii życiowej i poprawę samopoczucia
- brak konieczności wykonywania wyczerpujących ćwiczeń
- ładniejszy wygląd



## Okiem dietetyka

A jak my, dietetyczki, oceniamy tę dietę? Ze względu na liczbę posiłków w ciągu dnia i ich niską kaloryczność (szczególnie w pierwszym etapie diety) taki spadek masy ciała, jaki obiecują twórcy diety sirt, jest możliwy.

Redukcja energetyczności o 30–50% CPM (całkowitej przemiany materii) jest jednak dosyć drastyczna, dlatego diety tej nie może stosować każdy. Tak niska podaż energii zmusza organizm do korzystania z nagromadzonych zapasów, co zgodnie z teorią sirt może aktywować gen szczupłości i młodości (ale nie ma wystarczającej liczby badań na ludziach, aby potwierdzić wpływ sirtuin na masę ciała i wyciągnąć rzetelne wnioski). Zrzucenie trzech kilogramów w ciągu tygodnia to przede wszystkim efekt ograniczenia kaloryczności posiłków, a dobre samopoczucie i lepszy wygląd w dłuższej perspektywie to zastręga posiłków bogatych w witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze.

Spożywanie ubogokalorycznych posiłków, nawet tylko przez 1–2 tygodnie, wywołuje uczucie głodu, drażliwość, zmęczenie i – mimo zapewnień autorów diety sirt – też zanik masy mięśniowej (przy złe



dobrych proporcjach makroskładników diety). To nie są dobre efekty i nikt nie jest w stanie na tak ubogiej energetycznie diecie długo funkcjonować. Kolejnym negatywnym skutkiem takiego odżywiania są napady wilczego głodu, a w konsekwencji efekt jojo. Dlatego drastycznym cięciom energetycznym mówimy – nie! Inne założenia diety sirt są jednak jak najbardziej polecane, dlatego w dalszej części książki będziemy namawiać cię do wprowadzenia ich w nieco zmodyfikowanej, złagodzonej wersji.

## Sirtuiny mają moc!

Nie szukajmy „cudownych” rozwiązań. Najważniejsze są zmiana myślenia i nawyków żywieniowych oraz zdrowe podejście do jedzenia. Mimo krytycznych uwag na temat diety sirt z poprzedniego akapitu uważamy, że sirtuiny i żywność sirtuinowa mogą mieć bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie, wygląd i samopoczucie.



## Jedz i chudnij z dietą sirt

Magdalena Jarzynka-Jendrzewska  
Ewa Sypnik-Pogorzelska

Copyright © 2020 by Wydawnictwo RM  
03-808 Warszawa, ul. Mińska 25  
www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektryczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakiegokolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

UWAGA: zdjęcia zamieszczone w tej książce mają charakter poglądowy.

ISBN 978-83-8151-151-3

ISBN 978-83-8151-152-0 (ePub)

ISBN 978-83-8151-153-7 (mobi)

ISBN 978-83-8151-154-4 (pdf)

Edytor: Anna Paczuska

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Anna Paczuska

Korekta: Mirosława Szymańska

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Staniszevska

Projekt graficzny książki: *Dolina Literek*

Fotoedycja: Anna Jędrzejec

Zdjęcia na okładce i ilustracje: Shutterstock.inc

Edytor wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Przygotowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec