

dr Mark Hyman

Jak

ZDROWO GOTOWAĆ

Ponad **100** prostych przepisów **dr. Hymana**
m.in. bezmlecznych, bezglutenowych,
o niskim indeksie glikemicznym,
dzięki którym wzmocnisz organizm
i powstrzymasz przewlekłe choroby

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Jak
ZDROWO
GOTOWAĆ

dr Mark Hyman

Jak ZDROWO GOTOWAĆ

Ponad **100** prostych przepisów **dr. Hymana**
m.in. bezmlecznych, bezglutenowych,
o niskim indeksie glikemicznym,
dzięki którym wzmocnisz organizm
i powstrzymasz przewlekłe choroby



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk
ZDJĘCIA: Nicole Franzen
STYLIZACJA JEDZENIA: Vivian Lui
REKWIZYTY: Joni Noe

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-045-7

Tytuł oryginału: *Food: What the Heck Should I Cook?*

Copyright © 2019 by Hyman Enterprises, LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 dietetyka. 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

*Gotowanie jest czynem rewolucyjnym,
dzięki któremu możemy ocalić nasze zdrowie, gospodarkę
i społeczności, w których żyjemy. Książkę tę dedykuję wszystkim tym, którzy
nigdy nie gotowali, ale chcą zacząć i nie wiedzą, jak się do tego zabrać,
oraz tym, którzy uwielbiają gotować i chcą poznać nowe sposoby na
przyrządzanie pysznych posiłków odżywiających tak ciało, jak i duszę.*



SPIS TREŚCI

<i>Jak korzystać z tej książki</i>	8
<i>Wstęp</i>	11

Część I: Nauka właściwego jedzenia

Moja filozofia żywienia	23
Gotowanie bez przepisów	43

Część II: Świadoma kuchnia

Nie ilość, a jakość	51
Bądź świadomym kucharzem	63

Część III: Przepisy

Śniadania	75
Przekąski	105
Sałatki	125
Zupy i potrawy	149
Dodatki do dań głównych	163
Drób	181
Ryby i owoce morza	193
Wołowina i jagnięcina	209
Warzywa	227
Desery	241
Napoje	261
Ulepszone podstawy	273
<i>Podziękowania</i>	305
<i>Zasoby internetowe</i>	307
<i>Przypisy</i>	313
<i>Indeks przepisów</i>	315
<i>Tabela wartości odżywczych</i>	319
<i>O Autorze</i>	331

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Ikonki

Wiele przepisów zawartych w tej książce zostało oznaczonych specjalnymi ikonkami, dzięki którym będziesz mógł łatwo określić charakterystykę danej potrawy. Wszystkie przedstawione tu dania są zgodne z moją filozofią diety wegańskiej, to znaczy, że zostały przygotowane ze składników naturalnych, bezglutenowych, niskoglikemicznych i bez udziału niezdrowych tłuszczów. Większość z nich, ale nie wszystkie, nie zawiera również zbóż ani nabiału. Również duża część przedstawionych tu przepisów to posiłki wegańskie. Symbol ikonki, którą oznaczony jest dany przepis stanowi czytelny komunikat o udziale określonych składników w tym daniu:



danie wegańskie



zawiera zboża



zawiera nabiał

Z niewielką pomocą moich przyjaciół

Wiele przepisów zawartych w tej książce pochodzi od moich przyjaciół i znajomych, którzy sami przekonali się o niezwykłych korzyściach diety pęgańskiej. Uwielbiam korzystać z cudzych przepisów, ponieważ czasami jeden wyjątkowy składnik, lub nawet taki, który znamy, ale użyty w zaskakujący sposób, może sprawić, że wzbogacimy nasz jadłospis o kolejne pyszne danie. Wśród osób, które podzieliły się ze mną swoimi przepisami są:

- szef kuchni José Andrés
- Dave Asprey
- dr Rupy Aujla
- Mark Bittman
- szef kuchni David Bouley
- Gisele Bündchen i Tom Brady
- szef kuchni Marco Canora
- Kris Carr
- Hugh Jackman
- dr Deanna Minich
- dr Mehmet Oz
- Gwyneth Paltrow
- dr David Perlmutter
i Leize Perlmutter
- dr Drew Ramsey
- Cam Sims
- Mark Sisson
- dr Terry Wahls
- Danielle Walker

Jestem niezmiernie wdzięczny wszystkim tym cudownym ludziom za ich pomoc w propagowaniu prawdziwej, naturalnej żywności.

Mam nadzieję, że zaczniesz sam odkrywać własną filozofię żywienia, opartą o twoje życiowe przekonania i cele, oraz odnajdziesz te miejsca, które wymagają jeszcze poprawy, jeśli chodzi o wybory żywieniowe. W dalszej części książki poruszymy temat jakości jedzenia, oznaczania produktów żywnościowych, mądrego kupowania i zdrowego gotowania, dzięki którym będziesz mógł stworzyć swoją kuchnię i odzyskać swoje zdrowie.



WSTĘP

Gotowanie pokochałem w latach 70. ubiegłego wieku, w czasach kiedy większość ludzi myślała, że Betty Crocker to prawdziwa kobieta. Ta fikcyjna postać, wymyślona przez specjalistów marketingu przemysłu spożywczego, miała zachęcać panie domu do stosowania przetworzonej żywności w przygotowaniu domowych posiłków głosząc hasła w stylu „Dodaj jedną puszkę Kremowej Zupy Grzybowej Campbella do zapiekanki i obiad gotowy!”. W tych czasach królował Tang (napój astronautów z programu kosmicznego Apollo), margaryna Fleischmann i jaskrawo-żółty makaron z serem firmy Kraft. A kto pamięta obiadowe zestawy telewizyjne? Moją ulubioną czynnością tuż po szkole było podgrzanie zestawu Swanson Salisbury Steak składającego się z mięso-podobnej substancji, ziarnistego purée ziemniaczanego i przegotowanego groszku z marchewką. To wszystko lądowało na telewizyjnym stoliku obiadowym (tak, było coś takiego), a ja mogłem jeść i oglądać kolejne odcinki Batmana czy Supermana.

Nasza rodzinna dieta nie była idealna, ale, w przeciwieństwie do większości gospodarstw domowych, gdzie coraz częściej stawiano na wygodę i szybkość w kuchni, jedliśmy głównie naturalną, świeżą żywność. Moja mama przygotowywała posiłki ze świeżych składników pochodzących z naszego przydomowego ogródka (w tamtych czasach była to prawdziwa rzadkość). Jej matka, a moja babcia Mary zawsze jej powtarzała, żeby „kupować świeże i jeść świeże”.

Moja mama Ruth, która wychowywała się w latach 30. ubiegłego wieku w nowojorskiej, żydowskiej rodzinie, opowiadała nam historie o naszej prababci Fanny, która co roku na święto Pesach kupowała żywego karpia i trzymała go w wannie, aby w jak najświeższej postaci trafił na stół. Moi rodzice po

zakończeniu II wojny światowej przez 11 lat mieszkali w Europie. Ja sam urodziłem się w Barcelonie, mieszkałem tam do ukończenia 4. roku życia i wciąż pamiętam zapachy i odgłosy tamtejszych targowisk. Każdego dnia moja mama chodziła na rynek i kupowała *prawdziwe jedzenie* – nic przetworzonego, paczkowanego czy owiniętego w folię. Nie było tam sklepów spożywczych tylko małe stoiska – prawdziwa „giełda rolnicza”, zanim jeszcze ktokolwiek nazwał tak tego rodzaju miejsca. To przywiązanie do naturalnej żywności moi rodzice przenieśli do swego domu na przedmieściach Toronto, w którym spędziłem większość lat dziecięcych. Na naszym podwórku mieliśmy minifarmę ze śliwami, jabłkami i gruszkami oraz piękny ogródek warzywny. Kiedy tylko miałem ochotę na przekąskę, mogłem wyjść na dwór i sięgnąć po przysmak prosto z drzewa. Gotowania nauczyłem się od mamy i jadłem naturalną żywność, zanim jeszcze zyskała ona takie miano. W naszym domu nie było napojów słodzonych, słodyczy i śmieciowej żywności, poza ciasteczkami Oreo i Chips Ahoy – no i rzecz jasna moimi ulubionymi zestawami telewizyjnymi!

Przygotowywanie posiłków zawsze było czymś, co łączyło mnie z moimi korzeniami i wspólnotą, do której należę. Moje pierwsze wspomnienia z tym związane to nauka gotowania rosołu i placków ziemniaczanych w piątkowe, chanukowe wieczory. Dzięki mamie poznałem wszystkie podstawowe techniki sztuki kuchennej: jak miażdżyć czosnek, obierać cebulę, jak zaplanować poszczególne etapy gotowania, aby cały posiłek podać w tym samym czasie. Było to coś, co towarzyszyło ludzkości od tysięcy lat – przekazywana z pokolenia na pokolenie umiejętność pozyskiwania i przygotowywania żywności.

Na studiach zamieszkałem z grupą ludzi, którzy cechowali się podobnym sposobem myślenia o życiu w zgodzie z naturą (wówczas nazywano ich hipisami). Każdy z nas raz w tygodniu musiał przygotować posiłek dla ośmiu osób. Całe nasze podwórko zamieniliśmy w duży ogród, z kompostownikiem, do którego wrzucaliśmy odpadki. Udało nam się nawet zająć pierwsze miejsce w konkursie na najbardziej skuteczne działania związane ze zbieraniem kompostu i recyklingiem (był to rok 1979, czyli dużo wcześniej zanim takie akcje stały się modne), a w nagrodę dostaliśmy 10 litrowy pojemnik z lodami Cornell! To właśnie w tym czasie rozwinąłem swoje kulinarne zdolności i miłość do prawdziwego gotowania: siekanie, przyprawianie, smażenie, pieczenie, wymyślanie jadłospisów i tworzenie przepisów z dużym udziałem pokarmów roślinnych, które nie tylko były pyszne ale też zdrowe. Wypiekaliśmy własne chleby, robiliśmy jogurty (tak jest, byliśmy prawdziwymi zapaleńcami), a nawet pozyskiwaliśmy syrop ze starych klonów rosnących przed naszym domem. Co wieczór zasiadaliśmy przy wspólnym stole,

jedliśmy, opowiadaliśmy historie, dzieliliśmy się doświadczeniami i chlebem oraz budowaliśmy więzi przyjaźni, które miały przetrwać wieki. Jedzenie to lekarstwo, ale przynależność do wspólnoty też może działać uzdrawiająco.

Właśnie wtedy nauczyłem się przede wszystkim tego, jak dysponując niewielkim budżetem jeść dobrą i naturalną żywność. Na studiach i uczelni medycznej do dyspozycji miałem 300\$ miesięcznie na opłacenie mieszkania, jedzenia i rozrywek. Zakupy robiliśmy na giełdach rolnych, w dyskontach i przygotowywaliśmy pyszne dania z prostych, świeżych składników. Podczas rezydentury moje roczne dochody utrzymywały się na poziomie 27 000\$ rocznie, a miałem już na utrzymaniu żonę i dwójkę dzieci. Nawet 30 lat temu taki budżet na czteroosobową rodzinę był raczej skromny. A jednak udawało się nam przygotowywać zdrowe domowe posiłki prawie codziennie i wspólnie gotować oraz jeść w rodzinnym gronie. Był to bardzo ważny czas dla naszej rodziny, chwile, w których mogliśmy się zatrzymać, pobyć ze sobą, gotować razem, jeść wspólnie, rozmawiać i wzmacniać łączące nas więzi.

Moja miłość do gotowania wyrosła z przywiązania mojej matki do kupowania, przygotowywania i jedzenia prawdziwej żywności. Uwielbiała gotować dla innych, widzieć jak jej dania uszczęśliwiają ludzi, stając się sposobem celebracji życia, rodziny i społeczności. Niestety, niewielu z nas podchodzi do żywności w podobny sposób.

Obecnie przemysł spożywczy przejął nasze kuchnie i stało się to nie przez przypadek, ale z pełną premedytacją. Wmówiono nam, że gotowanie jest niepożrebłą udręką i ciężarem. „Zasługujesz na przerwę”. Bzdury. To pułapka, która ma nas przekonać do kupowania gotowego, przetworzonego jedzenia. Wielu moich pacjentów opowiadało mi, że byli zbyt zestresowani i zmęczeni, aby brać się za gotowanie, a kiedy już znaleźli na nie czas i energię, często nie mogli się zdecydować *co* ugotować. Tak jak wiele innych osób, padli oni ofiarą działań przemysłu spożywczego, które mają nas odciągnąć od kuchni (i dzieje się to nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale na całym świecie). Obecnie już dwa pokolenia Amerykanów nie potrafią gotować. Ludzie ci od najmłodszych lat byli karmieni propagandą przemysłu spożywczego, która miała ich przekonać, że jest to zajęcie trudne, czasochłonne, kosztowne oraz uciążliwe, a przetworzona żywność daje wolność od tego wszystkiego. To kłamstwo. Nie wierz w to. Gotowanie i spożywanie jedzenia jest jedną z najbardziej podstawowych rzeczy, które definiują nas jako ludzi i pozwalają nam połączyć się z tym, co najbardziej istotne i prawdziwe: z ziemią, naturą, rodziną i społecznością. Dla mnie gotowanie zawsze było źródłem radości, napełniało mnie energią, dawało poczucie połączenia i stanowiło

pole do ekscytujących eksploracji. Ty również możesz tego doświadczyć, z moją niewielką pomocą i po krótkim treningu.

Przygotowywanie prostej, naturalnej żywności wcale nie musi być czasochłonne – może ci to zająć mniej niż godzinę dziennie. I wcale nie jest takie drogie. Według badań spożywanie prawdziwego, nieprzetworzonego przemysłowo jedzenia obciąża nasz budżet dodatkowo wydatkiem około dolara dziennie. A biorąc pod uwagę koszty społeczne związane z przetworzoną żywnością – jej szkodliwość dla naszego zdrowia, gospodarki, klimatu i środowiska – jest oczywiste, że prawdziwe, naturalne jedzenie jest o wiele lepszym wyborem, tak dla naszego portfela jak i zdrowia.

Nasz świat stał się miejscem, w którym przetworzona śmieciowa żywność jest wszechobecna i tania, a pokarmy naturalne w jakiś przedziwny sposób zostały uznane za towar luksusowy. Biorąc pod uwagę łatwy dostęp do taniej, szkodliwej żywności i ogólny bałagan informacyjny dotyczący jedzenia, nie możemy się dziwić, że większość z nas sięga po najłatwiejsze rozwiązania. Nasz system żywieniowy nieprzypadkowo wygląda tak, a nie inaczej. Przemysł spożywczy nie szczędzi sił i środków, by dezinformować opinię publiczną. Jego przedstawiciele starają się podważać dowody naukowe poprzez finansowanie stroniczych badań, by za ich pomocą przekonać rządzących do legitymizacji szkodliwej polityki żywieniowej. Sponsorują funkcjonowanie instytucji zdrowia publicznego, które zostały powołane, aby nas chronić, co sprawia że stają się one nieefektywne i wręcz niebezpieczne. Za pomocą dziesiątek miliardów dolarów pompowanych w działania marketingowe promują szkodliwe nawyki żywieniowe. Nasze wyobrażenie o odżywianiu zostało nam zaprogramowane, a cały system żywienia przejęty przez przemysł spożywczy.

Właśnie dlatego napisałem swoją poprzednią książkę *Żywność: co do diabła powinienem jeść?* Zbyt wielu ludzi jest zagubionych w kwestiach tego, jak powinno wyglądać właściwe odżywianie. Zbyt wielu ludziom wmówiono, że tania, wygodna, przetworzona żywność jest dla nich korzystna i rozwiązuje ich wszelkie problemy połączone z odżywianiem – a w rzeczywistości jest to czynnik rujnujący zdrowie całego naszego społeczeństwa. Powinniśmy również zwrócić uwagę na ogromne dysproporcje w dostępie do żywności w naszym kraju. Wielu ludzi nie stać na kupowanie prawdziwego jedzenia – mieszkańcy 6 000 gmin nie mają dostępu do świeżej żywności, a 20 milionów dzieci rozpoczyna swój dzień bez śniadania. Ludzie ci codziennie walczą o przetrwanie.

Z drugiej strony, 40 procent Amerykanów jest otyłych, a 70 procent ma nadwagę. Te dysproporcje w dostępie do jedzenia stają się jeszcze bardziej

frustrujące, kiedy uświadomimy sobie, że 40 procent naszych ogólnych zasobów żywności (o wartości około 48 miliardów dolarów) jest marnotrawione i trafia na wysypiska, wpływając na pogorszenie sytuacji klimatycznej. Zdecydowanie mamy jeszcze wiele do zrobienia w kwestii wyrównywania szans, jeśli chodzi o dostęp do zdrowego i odżywczego jedzenia.

Mamy wreszcie fale coraz nowszych modnych diet, czarno-białych wytycznych żywieniowych, pełnych drakońskich wymagań, które należy spełnić, aby utrzymać idealną wagę ciała i uzyskać sylwetkę, o której zawsze marzyliśmy. Nic dziwnego, że ludzie nie są już pewni, jak powinno wyglądać prawidłowe odżywianie. Badania naukowe w tej dziedzinie są tak bardzo zdominowane przez wpływy przemysłu spożywczego (na badania niezależne wydaje się około 1,5 miliarda dolarów, zaś badania sponsorowane przez przemysł spożywczy wyceniane są na około 12 miliardów dolarów), że poczułem się w pewnym momencie zagubiony. Oczywiście do czasu, zanim zacząłem przyglądać się bardziej wnikliwie tym badaniom: kto je sfinansował, w jaki sposób je przeprowadzono, jakie wnioski można z ich wyciągnąć i jak wpasowują się one we wcześniejsze ustalenia naukowców.

Dużą część swojej pracy zawodowej poświęciłem zagadnieniom odżywiania i eksperymentowałem z autorskimi dietami. Chciałem w pełni zrozumieć jak odżywianie wpływa na podstawowe funkcje organizmu. Przez wiele lat pracując z pacjentami w różnym wieku i o różnym statusie zdrowotnym, odkryłem specyfikę potrzeb naszych organizmów oraz ich niesamowitą zdolność do regeneracji i samouzdrowienia pod warunkiem dostarczenia odpowiedniej żywności. Nie przestaje mnie zdumiewać fakt, że najważniejszej rzeczy do osiągnięcia zdrowego, pełnego energii i spełnienia życia – czyli tego jak dbać o nasze ciała i właściwie je odżywiać – nie uczymy się w szkole. Nikt nam nie powiedział, że powinniśmy napędzać nasze organizmy właściwym paliwem, a jest to prawdziwie potężna siła, która pozwala znacznie zwiększać nasze możliwości i funkcjonować na poziomie wcześniej nieosiągalnym.

Wojny żywieniowe jedynie powiększają informacyjny chaos, gdzie koncepcje diet: paleo, wegańskiej, niskotłuszczowej, niskowęglowodanowej, surowej, ketogenicznej i wielu innych są przedstawiane jako jedyne słuszne i przeciwstawne sobie. To dlatego wymyśliłem dietę pegańską – połączenie diet paleo i wegańskiej – jako nieco prześmiewczą odpowiedź na wszelkie żywieniowe skrajności. Na pewnej konferencji medycznej, gdzie omawiane były zalety i różnice nowoczesnych metod odżywiania, posadzono mnie między dwoma lekarzami, z których jeden przestrzegał rygorystycznej diety wegańskiej a drugi był zagorzałym

zwolennikiem diety paleo. Każdy z nich dowodził, że to właśnie jego sposób odżywiania jest jedyną skuteczną metodą na utrzymanie optymalnego stanu zdrowia. Kiedy przyszła kolej na mnie, by zabrać głos, zażartowałem, że mój sposób odżywiania można by opisać słowem „peganizm” – i tak narodziła się dieta pegańska.

Kiedy zacząłem o tym myśleć poważniej, okazało się, że jest w tym dużo sensu: dieta bogata w niskoglikemiczne pokarmy roślinne, dostarczająca wielu fitoskładników, dobrych tłuszczów, błonnika i mnóstwa innych cennych substancji. To dopuszczający, odżywczy, zrównoważony model żywienia na całe życie, a dodatkowo dający radość z przygotowania posiłków i zapewniający wymieniony smak potraw.

Coraz więcej konsumentów oczekuje transparentności i prawdy. Ludzie ci chcą jeść pokarmy, które nie tylko dostarczą im energii, ale też będą przyjazne całej planecie poprzez promowanie zrównoważonych metod pozyskiwania jedzenia, a nawet będą mogły przyczynić się do odwrócenia zmian klimatycznych. Ten oddolny ruch skupiony na żywności staje się coraz bardziej znaczący i wpływa na sposoby produkcji, przetwarzania i konsumowania pokarmów. Nawet największe firmy spożywcze zaczynają modyfikować swoje produkty, usuwając szkodliwe składniki i starając się dostosować do nowych wymagań klientów (choć czasami może odbywać się to z dużymi oporami ze strony branży).

Oczywiście, nie znaczy to, że problem zniknął, ale z pewnością jest to krok w dobrym kierunku, a konsumencka presja miała tutaj kluczowe znaczenie. Wybory, jakich dokonujemy w sklepie, są o wiele bardziej istotne, niż może się nam wydawać. Dla przykładu, wiele firm branży spożywczej w odpowiedzi na apele klientów o oznaczanie organizmów modyfikowanych genetycznie (GMO), odstąpiło zupełnie od ich stosowania w swych produktach. Nasze wybory nie tylko doprowadzają do zmian w branży spożywczej, ale też wspierają lokalną gospodarkę, pozwalając na rozwój naszych małych społeczności, jednocześnie wzmacniając nasze zdrowie. Z odrobiną dobrego planowania i z pomocą kilku sprytnych zabiegów możesz przygotować u siebie w domu proste, odżywcze pegańskie posiłki, które będą zarówno pyszne, jak i tanie. Dzięki tej książce dowiesz się, jak tego dokonać. Prawdziwe jedzenie nie zawsze będzie tak wygodne jak mniej zdrowe pokarmy, ale jest to niewielka cena za uniknięcie chorób, kosztownych farmaceutyków i konieczności opieki lekarskiej. Koszty leczenia rujną nasze finanse, a tysiące zbiorów prowadzonych na wielu platformach crowdfundingowych potwierdzają, że mamy do czynienia z poważnym problemem społecznym.



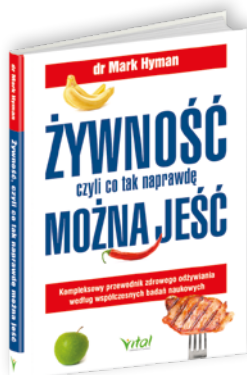
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

ŻYWNOSĆ, CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA JEŚĆ

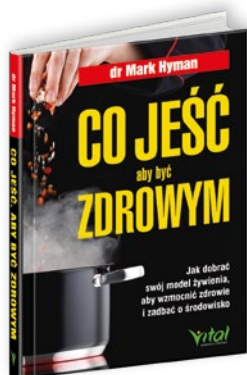
dr Mark Hyman



Wiesz, że masło pomaga zapobiegać cukrzycy? Mięso kurczaka wcale nie jest zdrowsze od czerwonego. Sardynki są lepszym źródłem wapnia niż mleko. A najbardziej odżywczymi warzywami są te najdziwniejsze, na przykład wodorosty. Na co dzień bombardują nas sprzeczne informacje dotyczące zdrowego odżywiania, mity, takie jak zatykający żyły cholesterol z jajek, wpływają na nasze wybory żywieniowe. Co tak naprawdę powinniśmy jeść, by cieszyć się zdrowiem? Dr Hyman bezlitośnie rozprawia się z mitami dotyczącymi zdrowego odżywiania i daje ci możliwość przetestowania swojej wiedzy w formie quizu. Dzieli się z tobą gotowym rozwiązaniem, jakim jest dieta pegańska, z pomocą której wyeliminujesz stany zapalne, choroby autoimmunologiczne, cukrzycę i refluks! Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!

CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman



Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatrzuwa twój organizm. Poznasz nowy model żywienia, który uchroni cię od chorób autoimmunologicznych, przewlekłych czy tak zwanych nieuleczalnych. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, czyli twoja dieta, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód twojej talii, odporność i zdrowie, ale także na społeczność, planetę i światową gospodarkę. Autor, autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, podpowiada model żywienia, który uwolni cię od chorób. Dowiesz się, co się kryje pod hasłem zdrowo się odżywiać. Czy wiesz, co jesz?

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



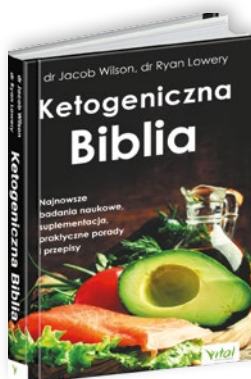
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KETOGENICZNA BIBLIA

dr Jacob Wilson, dr Ryan Lowery

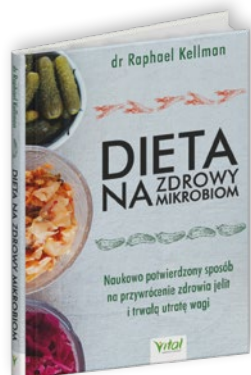


Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Stosują ją sportowcy, znani ludzie oraz wszyscy, którzy chcą poprawić swoje zdrowie, schudnąć, a nawet pozbyć się cukrzycy typu 1 i 2, zaburzeń neurodegeneracyjnych, choroby Parkinsona, Alzheimerera czy raka. W tym kompletnym, popartym badaniami naukowymi poradniku, Autorzy – naukowcy, po raz pierwszy tak wyczerpująco wyjaśniają czym jest dieta ketogeniczna i stan spalania tłuszczu, który wywołuje ketozę. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe oraz ujawniają odpowiedzi na najczęstsze problemy i pytania,

które pozwolą ci poznać tajniki diety ketogenicznej. Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu.

DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM

dr Raphael Kellman



Doktor Kellman, znany na całym świecie jako „lekarz od mikrobiomu”, opracował pierwszą, pełnowartościową dietę mikrobiomu, która pomaga w odzyskaniu zdrowia jelit i osiągnięciu wymarzonej wagi. Opiera się na spożywaniu owoców, warzyw, chudego białka oraz dużej ilości bogatej w „dobre bakterie” prebiotycznej i probiotycznej żywności. Wyklucza jedynie pokarmy, które powodują choroby i stan zapalny w jelitach. A zachęca do wprowadzenia sfermentowanych produktów spożywczych, takich jak ogórki kiszane czy kapusta, które przywracają równowagę mikroflorze. Podaje różnorodne plany posiłków z przepisami oraz listę pokarmów, przypraw oraz suplementów przyspieszających metabolizm i wspierających twój mikrobiom. Zastosuj dietę na zdrowy mikrobiom, odzyskaj energię i ciesz się wymarzoną wagą ciała.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Dr Mark Hyman – lekarz rodzinny, autor bestsellerów „New York Timesa” oraz światowej sławy lider, mówca i edukator zdrowego odżywiania. Jest dyrektorem Cleveland Clinic Center for Functional Medicine oraz założycielem i dyrektorem medycznym The UltraWellness Center, a także prezesem zarządu Institute for Functional Medicine. Współpracuje z autorami wielu programów telewizyjnych, w tym CBS This Morning, Today Show, CNN oraz The View, Katie and The Dr. Oz Show.

W tej wyjątkowej książce kucharskiej doktor Hyman szczegółowo wyjaśnia, co i dlaczego powinniśmy jeść oraz jak zdrowo i smacznie gotować. Prezentuje ponad **100** prostych przepisów na dania bezmleczne, bezglutenowe, o niskim indeksie glikemicznym, które wzmocnią twoją odporność i powstrzymają rozwój chorób autoimmunologicznych.



Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę wegańską, paleo, pęgańską czy inną, znajdziesz tu dziesiątki przepysznych, zdrowych potraw, niezwykle szybkich do wykonania. Dzięki tej książce odkryjesz swoją mapę prowadzącą do satysfakcjonującej diety opartej na „prawdziwym” pożywieniu bogatym w składniki odżywcze. Zagwarantuj sobie i swojej rodzinie optymalne zdrowie, wysoką odporność, długowieczność i pozbycie się przewlekłych chorób.

Zdrowe gotowanie jest proste

Patroni:

