

SHAWN BAKER

# DIETA KARNIWORA OD PODSTAW

Wzmocnij skuteczność diety ketogenicznej,  
odzyskaj energię i zrzuć zbędne kilogramy



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**DIETA  
KARNIWORA  
OD PODSTAW**

SHAWN BAKER

# DIETA KARNIWORA OD PODSTAW

Wzmocnij skuteczność diety ketogenicznej,  
odzyskaj energię i zrzuć zbędne kilogramy



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk  
ZDJĘCIA: © Jasmine Forbes

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-578-0

Tytuł oryginału: *The Carnivore Diet*

First published in 2019 by Victory Belt Publishing Inc.  
Copyright © 2020 Dr. Shawn Baker  
Copyright © Interior design by Elita San Juan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Dedykuję Jasmine, która była ze mną  
we wszystkich trudnych chwilach. Dziękuję!

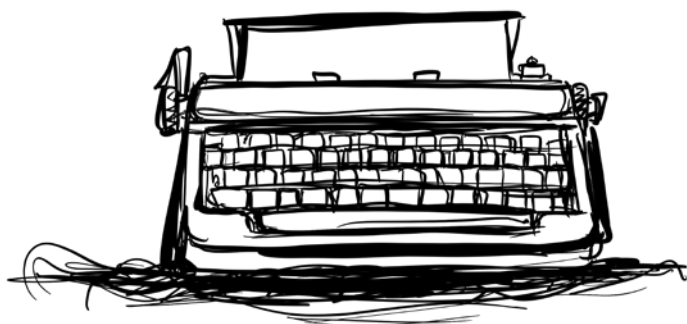
Moim dzieciom – Saxonowi, Emmie, Nylah i Chouch.  
Tato was kocha!

Chciałbym podziękować tysiącom ludzi,  
którzy podzielili się ze mną swoimi historiami o tym,  
jak zmieniło się ich życie. Główną motywacją  
do napisania tej książki było fenomenalne wsparcie  
ze strony członków społeczności karniworów,  
których wiara w rezultaty górująca nad utartymi  
dogmatami była niezwykle inspirująca!

---

# Spis treści

8	Wstęp
10	<b>Rozdział 1:</b> Moja historia
32	<b>Rozdział 2:</b> Gdzie popełniliśmy błąd?
42	<b>Rozdział 3:</b> Ewolucyjna zgadywanka
60	<b>Rozdział 4:</b> Odpowiedzi na pytania
84	<b>Rozdział 5:</b> Mięso, prawdziwy superfood
92	<b>Rozdział 6:</b> Mit roślinnego dobrodziejstwa
102	<b>Rozdział 7:</b> Pokarm jako lekarstwo i inne herezje
118	<b>Rozdział 8:</b> Do dzieła! Od czego zacząć?
170	<b>Rozdział 9:</b> Analiza prawdziwych przypadków
214	<b>Rozdział 10:</b> Weganizm – fałszywa nadzieja
236	<b>Rozdział 11:</b> Dodatkowe informacje
244	Epilog
248	<b>Załącznik:</b> Ściągawka karniwora
267	Bibliografia



# Wstęp

Gdyby pięć lat temu ktoś zapytałby mnie, czy zamierzam napisać książkę, a konkretnie poradnik o zdrowym odżywianiu, powiedziałbym mu, że chyba oszalał. Cóż, oto ja i moja książka, w której wywracam do góry nogami zasady zdrowego żywienia znane nam od co najmniej stu lat.

Niewątpliwie ta książka wkurzy wielu ludzi. Ideowi weganie mnie znienawidzą, co nie powinno wcale dziwić. Popieram jedzenie mięsa — ogromnych ilości mięsa. Dietetycy będą żywić obawy wobec moich przekonań, ponieważ są one sprzeczne z powszechnie znanymi zasadami zdrowego żywienia, których trzymamy się od przeszło stulecia, oraz zapewne będą je kwestionować ze względu na brak dokładnych badań nad mięsną dietą. Jednak najbardziej wkurzeni będą ci ludzie, którzy zdecydują się przejść na dietę karniwora\* i zrozumieją, że wszystko, czym karmiono ich przez lata, to zwykłe śmieci.

Na początku tej lektury możesz mieć pewne wątpliwości. Dieta mięsożercy? Co do licha! Jak ktokolwiek może sądzić, że jedzenie dużej ilości mięsa nie jest szkodliwe dla zdrowia ani dla naszej planety? Przekonanie

---

\* Tytuł oryginalny tej książki to *Carnivore's diet* - jako najbardziej znana lektura w tej dziedzinie, to ona w dużym stopniu przyczyniła się do rozpowszechnienia tej diety w Polsce. Spolszczenie tytułu do „diety karniwora” zostało szybko zaadaptowane i szeroko stosowane przez entuzjastów tej diety i będzie ono często stosowane w dalszej części książki (przytł. tłumacza).

---

o negatywnych skutkach spożywania mięsa panuje już od kilku pokoleń. Przekaz ten nie był dotąd kwestionowany i nie ma żadnych dowodów na poparcie tezy, że jedzenie dużej ilości mięsa jest niekorzystne dla zdrowia.

Od dwóch i pół roku jestem mięsożercą. Nie spożywam żadnych owoców i warzyw. Żadnych ziaren, zbóż i ani grama błonnika. Zero fitoskładników czy antyoksydantów pochodzenia roślinnego. Mimo iż nie jem tych wszystkich rzeczy, nadal żyję. Co więcej, obecnie cieszę się lepszym zdrowiem niż kiedykolwiek. Dolegliwości, które odbierałem jako naturalne konsekwencje procesu starzenia, zaczęły stopniowo zanikać. Moja kondycja znacząco się poprawiła, pobiłem trzy rekordy świata w wioślarstwie i widzę, jak zwiększyła się siła moich mięśni.

Celem tej książki nie jest przekonanie wszystkich, że dieta mięsożercy jest dla każdego. Właściwie nieco się obawiam zbyt wielkiej popularności tego stylu odżywiania – im więcej mięsożerców, tym mniej soczystych steków dla mnie. Jednakże czuję spoczywający na mnie obowiązek uświadomienia ludziom, że taka dieta jest możliwa i wiele osób może na niej skorzystać.

Przyjmujemy liczne założenia na temat żywienia i wynikają one częściej z naszych przekonań niż z solidnie udokumentowanych dowodów. W efekcie staramy się zdobywaną wiedzę i dane dopasowywać do tych głęboko zakorzenionych przeświadczeń. Gdy wyniki badań stoją z nimi w sprzeczności, są odrzucane i dyskredytowane. Na szczęście czasy się zmieniają i zaczynamy zdawać sobie sprawę, że wyniki powinny mówić same za siebie. Fundamenty wiedzy na temat żywienia są zbudowane właśnie na przekonaniach, ale uzyskując nowe dane, musimy postarać się dostosować nasze stanowisko do istniejących dowodów.

Standardowo, jak na książkę o diecie przystało, na poparcie swoich argumentów odnoszę się do licznych badań naukowych oraz wtrącam nieco historycznych zagadnień i ewolucyjnych przesłanek. Zamieszczam również historie kilku osób, które zmieniły swoje życie i osiągnęły osobisty sukces, co uważam za nie mniej pouczające niż naukowe doniesienia. Nie piszę z myślą o przeciwnikach tego stylu odżywiania i krytykach, których z pewnością nie zabraknie. Piszę dla ludzi, którzy chcą poważnie zmienić kierunek swego życia, zdrowia i ogólnego rozwoju. Niektórzy zrozumieją, o czym mówię, a inni nie (lub nie będą chcieli). Bez wątplenia postawiłem przed sobą trudne zadanie, ale zamierzam czerpać z tego jak najwięcej radości i po prostu dobrze się bawić, pisząc tę książkę!





# Moja historia

Zanim przejdziemy do części naukowej, chciałbym opowiedzieć o tym, kim jestem, co mnie ukształtowało, jak zacząłem swoje eksperymenty z jedzeniem mięsa i dlaczego jestem teraz zagorzałym zwolennikiem diety karniwora. Jeśli nie masz ochoty czytać biograficznych wątków, przeskocz do następnego rozdziału. Obiecuję, nie będę się gniewać.

No dobrze, ale od czego zacząć? Dorastałem w latach 70., w pobliżu Chicago w stanie Illinois. Postanowiłem zostać sportowcem po tym, jak Bruce Jenner zdobył złoto w dziesięcioboju lekkoatletycznym na Letnich Igrzyskach Olimpijskich w 1976 roku. Pamiętam, jak sam urządziłem potem osiedlową olimpiadę. Zwycięzcy otrzymywali medale, które sam zrobiłem z miedziaków owiniętych folią aluminiową. W programie zawodów był „maraton”, czyli cztery okrążenia po sąsiedztwie, sprinty, skok wzwyż na stary materac i rzut kamieniem do celu. W tym wydarzeniu wzięły udział wszystkie dzieciaki z osiedla.

Zawsze miałem małą obsesję na punkcie lekkoatletyki i zawsze dawałem z siebie wszystko. Z jakiegoś powodu byłem też dość wysoki, miałem 195 cm wzrostu, mimo że moi rodzice byli niżsi, moja matka mierzyła 154 cm, a ojciec 184 cm. Taki

---

wzrost bywa pomocny w niektórych dyscyplinach sportowych, w innych zaś ograniczający. Z tej przyczyny gimnastyka, jeździectwo czy CrossFit były poza moim zasięgiem. Dorastając, byłem raczej chudym gościem, kiedy kończyłem liceum, ważyłem 61 kg, co przy moim wzroście można uznać za lekką niedowagę. Jednak nawet przy tak niskiej wadze miałem dość odstający brzuch.

Jak się odżywiałem w dzieciństwie? Jadłem to samo, co wszyscy. Na śniadanie miska słodkich płatków z chudym mlekiem, Count Chocula, Fruity Pebbles i Cap'n Crunch należały do moich ulubionych. Taki posiłek zdecydowanie dobrze smakował, a wypicie na koniec resztki słodkiego mleka, które zabarwiło się na dziwny kolor od płatków, było najlepszą częścią śniadania. Na lunch dostawałem kanapkę z szynką, do tego jakiś owoc, batonik zbożowy lub ciasteczka. Obiad składał się z kawałka mięsa, ziemniaczanego purée i warzyw. Bardzo często dostawałem też deser. Gdy stawałem się coraz starszy, wypijałem kilka litrów mleka tygodniowo, ku zdenerwowaniu mojego taty, który po powrocie z pracy zastawał w domu tylko puste kartony po mleku. Zjadałem solidne porcje chipsów i lodów waniliowych, zakąszając to czekoladowym ciastem. Czasami brałem puszkę gotowego kremu do tortów i z pomocą łyżki pałaszowałem całą zawartość. (Ale cicho sza, nie mówcie tego mojej mamie!)

Kiedy skończyłem czternaście lat, zacząłem podnosić ciężary i nieco interesować się właściwym odżywianiem. Zacząłem pochłaniać ogromne ilości jogurtu, ponieważ jedna z ówczesnych reklam telewizyjnych sugerowała, że ludność żyjąca w odległych rosyjskich wioskach cieszy się długowiecznością właśnie dzięki jogurtowi. Oczywiście jogurt miał niską zawartość tłuszczu, ale zawierał tony cukru. Jednakże wówczas eksperci głównie zalecali unikanie tłuszczu, cukrem nikt się jeszcze nie przejmował.

Wraz z wiekiem dowiadywałem się coraz więcej, głównie z magazynów o kulturystyce, o tym jak zyskać dużą masę i siłę. Zakładałem, że ci umięśnieni faceci ze stron gazet wyglądają tak świetnie dzięki proteinowym odżywkom i suplementom, które sam zacząłem zażywać. Dziś wiem, że to nie proteiny, tylko sterydy zapewniały kulturystom tak oszałamiający wygląd, ale wtedy nie miałem o tym pojęcia.

Z końcem liceum ważyłem już prawie 89 kg i mierzyłem 195 cm wzrostu. Zdaniem szkolnego trenera byłem najsilniejszym dzieciakiem w całej szkole. Po szkole średniej spędziłem jeszcze dwa lata w lokalnym koledżu, zanim udałem się na studia licencjackie na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin. Ponieważ fascynowało mnie ludzkie ciało, już jako szesnastolatek wiedziałem, że chcę zostać lekarzem, dlatego wybrałem kurs przygotowujący do studiów medycznych.

Starąłem się pogodzić naukę, życie towarzyskie i dorywczą pracę — przed lekcjami zajmowałem się załadunkiem ciężarów-  
wek dla firmy kurierskiej UPS. Nawet mając tak pełny kalendarz,

zawsze znajdowałem czas na trening. Odkryłem, że mam naturalny talent do podnoszenia i układania bardzo ciężkich rzeczy. Mój szef w UPS, Jerry, był w moim wieku i chodził do tej samej siłowni co ja. Pewnego razu postanowił się ze mną założyć i obiecał, że jeśli dźwignę 200 kg w martwym ciągu, to załaduje za mnie cały towar. Miałem wtedy dziewięćnaście lat i nigdy wcześniej nie podnosiłem sztangi w martwym ciągu, nie wspominając nawet o tak dużym obciążeniu. Podszedłem do sztangi, chwyciłem ją i pociągnąłem z całych sił. W roku 2000 byłem już w stanie dźwignąć 325 kg, pobijając tym samym bez dopingu rekord Stanów Zjednoczonych w trójboju siłowym. (Przy okazji, ten bydlak Jerry nigdy nie załadował za mnie ciężarówki).

Nadal ciężko pracując i poświęcając dużo czasu nauce, przeniósłem się na Uniwersytet Tekszański. Zdobyłem dyplom z biologii i zostałem przyjęty na studia medyczne.

“**Oczywiście jogurt miał niską zawartość tłuszczu, ale zawierał tony cukru. Jednakże wówczas eksperci głównie zalecali unikanie tłuszczu, cukrem nikt się jeszcze nie przejmował.**”

## Okrężna droga do mojej medycznej kariery

Zacząłem naukę na Uniwersytecie Tekszańskim w Galveston, w stanie Teksas. Krótko po przyjeździe do Galveston znalazłem świetną siłownię, nazywała się Sergeant Rock's Gym, a jej

właścicielem był gość, który nazywał się Paul McCartney (nie, to nie ten z Beatlesów). Paul żartobliwie stwierdził, że jeśli chcę dalej ćwiczyć w jego siłowni, to muszę grać w lokalnej drużynie rugby. Przystąpienie do drużyny okazało się wydarzeniem całkowicie zmieniającym moje życie i to na kilku poziomach.

Nigdy wcześniej nie interesowałem się rugby, ale przecież byłem wysportowany, duży, silny i szybki. Po wstępnym zapoznaniu z tym sportem wciągnąłem się na całego. Wkrótce w centrum mojej uwagi były treningi rugby, a szkoła zeszła na nieco dalszy plan. Otrzymywałem niezłe stopnie, ale mogłyby być znacznie lepsze, gdybym bardziej skupił się na nauce. Stawałem się coraz lepszym zawodnikiem i zacząłem grywać w coraz lepszych drużynach z Teksasu, a później z całego zachodu Stanów Zjednoczonych.

Z powodu ciągłych wyjazdów na rozgrywki przegapiłem zajęcia laboratoryjne z farmakologii. Mogłem je odrobić, ale po krótkim zastanowieniu, jak ta nieobecność wpłynie na moją ocenę, wykalkulowałem sobie, że nawet jeśli obleję te ćwiczenia, to dalej mam szansę na piątkę z całego przedmiotu. Uprzedziłem wydziałowy sekretariat, że rezygnuję z poprawki tych ćwiczeń laboratoryjnych, co najwyraźniej nie zostało dobrze przyjęte, i byłem o włos od skreślenia z listy studentów. Dokładnie w tym samym czasie nadarzyła się okazja wyjazdu do Nowej Zelandii – światowej mekki rugbistów, którzy marzą o grze w pierwszoligowych zespołach. Po kilku minutach namysłu stwierdziłem „Do diabła, czemu nie? Pieprzyć szkołę medyczną, jadę do Kraju Kiwi!”. Zabrałem swoje papiery ze szkoły ku zdumieniu moich profesorów i wyruszyłem do Nowej Zelandii.

Rugby to nie sport dla delikatnych. Może być brutalny, ale wykonywany z techniczną precyzją może być również piękny. Ani przez sekundę nie żałowałem decyzji o porzuceniu studiów, by przyjechać do Nowej Zelandii; wspaniale spędziłem ten czas. Będąc tam, podejmowałem się wielu różnych dziwnych prac: byłem śmieciarzem, wykonywałem roboty ziemne przy budowie rurociągów gazowych, strzygłem owce, byłem mleczarzem, a także pracowałem jako barman. Jako „importowany Amerykanin”, często bywałem goszczony przez miejscowych w ich domach i zapraszany na obiad, który prawie zawsze wyglądał tak samo:

jagnięcina podawana z pieczonymi słodkimi ziemniakami. Podczas pobytu w Nowej Zelandii zjadłem tyle jagnięciny, że przez kolejne dziesięć lat nie mogłem na nią patrzeć. (Jak na ironię, jako mięsożerca, którym obecnie jestem, jem wołowinę codziennie, a mimo to mi nie brzydnie. A jagnięcinę chętnie zjadam, kiedy tylko mogę ją dostać).

Gdy skończył się czas mojego pobytu w Nowej Zelandii, wróciłem do Teksasu. Potrzebowałem pracy, a wówczas amerykańska armia szczyliła się najlepszym programem sportowym w kraju, więc zasiliłem szeregi Sił Powietrznych Stanów Zjednoczonych. Zapisalem się do Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych, którą ukończyłem z wyróżnieniem. Otrzymywałem pełne uposażenie, co nie było regułą. Najczęściej, aby uzyskać takie wynagrodzenie, trzeba było być absolwentem Akademii Sił Powietrznych Stanów Zjednoczonych. Byłem za wysoki na pilota i mój wzrok nie był doskonały, zostałem więc desygnowany do nauki obsługi wyrzutni międzykontynentalnych pocisków balistycznych. Musiałem przejść serię testów osobowości i testów psychologicznych, zanim zostałem przyjęty i mogłem uzyskać poświadczenie bezpieczeństwa upoważniające do dostępu do ściśle tajnych informacji.



Po sześciu miesiącach w Kalifornii, w bazie sił powietrznych Vandenberg, podczas których uczyłem się wszelkich zawiłości związanych z obsługą pocisków Minuteman III, zostałem przeniesiony do bazy F. E. Warren w Cheyenne, w stanie Wyoming. Przez pięć lat, osiem razy w miesiącu odbywałem dwudziestoczętrogodzinne dyżury polegające na pilnowaniu 150 głowic nuklearnych i przygotowaniach do III wojny światowej. Byłem całkiem niezły w symulowaniu odpalania pocisków i bomb atomowych, uzyskałem tytuł dowódcy Grupy Raketowej Roku. Wreszcie – sam zostałem instruktorem.

Gdy zbliżałem się do trzydziestki, rugby nie było już w centrum moich zainteresowań. Podczas pewnego meczu z drużyną z Rosji dostałem kilka kopniaków głowę od jednego z przeciwników. Z mojego ucha obficie połała się krew i zdecydowałem wtedy, że nadszedł czas, aby zejść z boiska i rozejrzeć się za „prawdziwą” ścieżką zawodową. Co zaskakujące, w sektorze cywilnym nie było zbyt dużego zapotrzebowania na oficerów obsługujących pociski

balistyczne. Szczęśliwie udało mi się namówić przełożonych, aby armia sfinansowała mi powrót do szkoły medycznej.

Najpierw musiałem zostać ponownie przyjęty. Niestety, dogoniła mnie własna przeszłość, żeby teraz ugryźć mnie w tyłek. Ponieważ skończyłem ostatni semestr z dość niską średnią ocen, musiałem ukończyć masę dodatkowych kursów, nadrobić zaległości i poprawić oceny. Zacząłem zdalnie kurs na Uniwersytecie Wyoming i zaliczałem kolejne przedmioty w szalonym tempie. Zdawałem wszystko na piątki, więc udało mi się podnieść średnią do poziomu, który dawał szansę na przyjęcie ponownie na studia. Musiałem również ponownie podejść do testu MCAT (*Medical College Admission Test*), obowiązkowego dla wszystkich kandydatów do szkół medycznych. Na szczęście zdałem go celująco, co znacząco poprawiło moją pozycję w rankingu i zostałem przyjęty na Uniwersytet Texas Tech.



Po powrocie na studia byłem zdeterminowany, żeby dać z siebie wszystko. Chociaż jako gość ważący 130 kg byłem dobry w podnoszeniu ciężarów, to przegrywałem walkę z sennością na zajęciach. Teraz, mając znacznie większą wiedzę dotyczącą prawidłowego odżywiania, podejrzewam, że główną przyczyną mojej senności była śmieciowa wysokowęglowodanowa dieta.

Bardzo skrupulatnie studiowałem wszystkie podręczniki i dostawałem wysokie oceny z testów; ostatecznie to one decydowały o sukcesie i możliwości wyboru upragnionej specjalizacji. Aby osiągnąć swój cel, musiałem się również popisać podczas praktyk klinicznych. To ciężka praca i wymaga ogromnej motywacji. Bycie sportowcem dało mi w tym zakresie fizyczną przewagę, byłem w stanie harować jak wół, podczas gdy inni padali ze zmęczenia. Wiedziałem, do czego dążę, miałem przed sobą jasno wyznaczony cel, a była nim rezydentura z chirurgii ortopedycznej. Pod koniec czwartego roku studiów byłem jednym z najlepszych studentów i zapewniłem sobie miejsce na wybranej specjalizacji z chirurgii, którą miałem odbyć na Uniwersytecie Tekszańskim – na uczelni, którą porzuciłem prawie dziesięć lat wcześniej.

Rozpocząłem rezydenturę w pediatrycznym centrum leczenia oparzeń w placówce Shriner Hospitals, jednej z największych w Stanach Zjednoczonych. To było wstrząsające doświadczenie! Byłem kompletnie zagubiony, nieustannie wyczerpany i zacząłem

się zastanawiać, co ja tu właściwie robię i dlaczego w ogóle chcę zostać chirurgiem. Odbywałem dyżur co trzecią noc, a każdy dyżur oznaczał odpowiedzialność za cały oddział intensywnej terapii pełen potwornie poparzonych dzieci, z których wiele było bliskich śmierci. Dzięki wsparciu doświadczonych pielęgniarek, które od lat pracują na oddziale, udało mi się przez to przejść, mimo że byłem bardzo niedoświadczonym lekarzem. Po tej próbie ognia spędziłem resztę stażu, próbując swoich sił w różnych specjalizacjach chirurgicznych.

Po czterech latach spędzonych nad książkami i pięciu długich latach rezydentury moja nauka dobiegła końca, a przynajmniej tak mi się wydawało. Ukończyłem swoją specjalizację z wyróżnieniem, otrzymałem swoje papiery i zostałem wypuszczony w świat.

Byłoby to niestosowne z mojej strony, gdybym nie wspomniał, że w momencie, gdy kończyłem swoją rezydenturę, urodziło się moje pierwsze dziecko. Saxon Michael Baker przyszedł na świat we wczesnych godzinach porannych 26 marca 2006 roku. Był uderzająco pięknym małym chłopcem, a jego pojawienie się zmieniło moje życie na zawsze! Dopiero gdy miał około 18 miesięcy, zaczęliśmy podejrzewać, że nie jest taki jak inne dzieci. Kiedy skończył trzy lata, mieliśmy już oficjalną diagnozę - autyzm. Później do mojej rodziny dołączyły dwie cudowne dziewczynki, Emmie i Nylah, w końcu urodziło się moje czwarte dziecko, Lucas.

Ponieważ to armia sfinansowała moją medyczną edukację, po zakończeniu mojej nauki chciała odzyskać zwrot ze swojej inwestycji. Na początku 2006 roku ponownie wstąpiłem do Sił Powietrznych w randze majora i tam zacząłem praktykować ortopedię. Moją pierwszą samodzielną operacją była artroskopia kolana - poszła dobrze, ponieważ podczas stażu wykonałem setki podobnych zabiegów. Gdy miałem swój pierwszy oficjalny zabieg za sobą, wszystko zaczęło układać się w powtarzalny wzorzec, a sama praca była w dużej mierze bardzo przyjemna. Niestety, ta prosta robota polegająca na opiece nad w większości zdrowymi i młodymi żołnierzami oraz ich rodzinami skończyła się w styczniu 2007 roku. Zostałem wówczas wysłany na pół roku do Afganistanu, aby tam nieść pomoc ofiarom działań wojennych.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## MIĘSNA DIETA KARNIWORA...

dr Paul Saladino



Mięsna dieta karniwora stanowi naturalne rozszerzenie diety ketogenicznej i zdrowego odżywiania. Oparta jest na wysokiej jakości produktach pochodzenia zwierzęcego. Autor, ceniony lekarz, przedstawia naukowo udowodnione zalety jej stosowania. Obala też mity dotyczące cholesterolu, bakterii jelitowych i ujawnia niewygodną prawdę o toksyczności spożywanych roślin. W książce zawarł zasady i pięć poziomów diety mięsożercy, a także przykładowe jadłospisy w połączeniu z aktywnością fizyczną. Radzi też, jak uniknąć typowych błędów. Na dowód skuteczności przytacza historie pacjentów, którzy dzięki diecie mięsożercy zwalczyli choroby układu trawiennego i krążenia, stany zapalne i choroby autoimmunologiczne, alergie, czy depresję. Mięsna dieta karniwora – jedz mięso dla zdrowia!



## 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 zyskać zdrowe serce, wyeliminować stany zapalne i przekonać się jak szybko schudnąć. A także 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 co to dieta keto oraz ketoza. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe. Ujawniają program zdrowego odżywiania oraz oferują wiele przepisów na proste i smaczne dania. Zachęcają również do wzbogacenia swojej kuchni w odpowiednią ilość zdrowych tłuszczów, m.in. olej kokosowy czy olej lniany. Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



## DIETA KETOGENICZNA DLA ZABIEGANYCH

Jen Fisch



Dieta ketogeniczna nie tylko odżywia, ale i uzdrawia ciało. Chcesz wiedzieć, jak wykorzystać ją w swoim codziennym życiu mimo nawału obowiązków i niemożności znalezienia czasu na dbanie o własne potrzeby? Skorzystaj z porad autorki i sprawdź, jak działa dieta ketogeniczna dla zabieganych. W tej publikacji znajdziesz 125 przepisów na pyszne, jednogarnkowe, niskowęglowodanowe dania. Do wykonania każdego z nich będziesz potrzebował tylko 5 zdrowych składników, które znajdziesz w najbliższym sklepie. Dowiesz się również, jak działa dieta ketogeniczna, czym są ketoza czy keto adaptacja. Poznasz moc okresowych głodówek i zrozumiesz, dlaczego spożywanie większych ilości tłuszczów jest tak ważne. Skorzystasz też z zamienników niezdrowych produktów i wzmocnisz odporność. Keto na piątkę!

## KOMPLETNA DIETA KETOGENICZNA DLA KAŻDEGO

Amy Ramos



Jak pisze ceniona szefowa kuchni i specjalistka od terapeutycznego działania żywności, kiedy jesteś na diecie ketogenicznej, Twoje ciało skutecznie spala tłuszcz aby uzyskać energię wchodząc w stan zwany ketozą. Organizm chętniej spala też zmagazynowany tłuszcz, co prowadzi do spadku wagi. Wykorzystywanie energii pochodzącej z tłuszczu nie skutkuje skokami poziomu glukozy we krwi. Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej a zmęczyć się przy tym mniej. A to tylko początek korzyści zdrowotnych płynących ze stosowania tej diety. W tej kompleksowej, napisanej niezwykle przyjaznym językiem książce znajdziesz plany posiłków, listy zakupów, wsparcie i wiele przepisów na przepyszne dania. Keto nigdy nie było tak proste!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



## 100 PROSTYCH PRZEPISÓW NA DANIA KETOGENICZNE

Maya Krampf



Przekonaj się, że dieta nigdy nie była tak prosta. Autorka popularnego bloga o niskowęglowodanowym żywieniu przekazuje w twoje ręce 100 łatwych przepisów na dania ketogeniczne. Jedząc smacznie i zdrowo, pożegnasz zbędne kilogramy i zyskasz zdrowie! Najnowsze badania naukowe potwierdzają skuteczność diety ketogenicznej w eliminowaniu groźnych chorób, jak cukrzyca, choroby autoimmunologiczne i układu krążenia, a nawet nowotwory. W książce znajdziesz nie tylko przepisy na śniadania, lunchy czy przystawki, ale również na podstawowe produkty, jak majonez czy ketogeniczne ciasto. Receptury są bardzo proste. Nie wymagają użycia więcej niż 10 składników. Dzięki zawartym w książce wskazówkom, Autorka wprowadzi cię w świat ketogenicznego gotowania. Keto może być proste i pyszne!

## WIELKA KSIĘGA KUCHNI KETOGENICZNEJ

Jen Fisch



*Wielka księga kuchni ketogenicznej* to kompendium wiedzy dotyczące utrzymania zdrowego odżywiania i stylu życia keto z największym wyborem przepisów, planów posiłków i informacji żywieniowych. To publikacja zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób, stosujących zasady diety keto. Autorka oferuje 2-tygodniowe plany posiłków, które pomogą ci w realizacji indywidualnych celów związanych z utratą wagi, przyspieszeniem ketozy oraz oczyszczaniem organizmu. Zawiera wszystko, czego potrzebujesz, aby całe życie być na diecie keto. Dowiesz się, jak szybko schudnąć. To jedyna książka, która zaspokaja potrzeby każdej kuchni ketonowej i zawiera 200 prostych, codziennych przepisów uwzględniających dietę ketogeniczną na śniadanie, obiad, kolację, deser. Postaw na keto.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



## JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

## PRZECIWZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał więcej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## KETOGENICZNY POST

dr Joseph Mercola

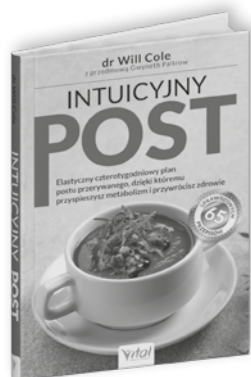


Odpowiednio przeprowadzony post ketogeniczny, czyli przerywany, zwiększa stres metaboliczny, który przynosi efekty podobne do właściwie wykonywanych ćwiczeń fizycznych. Przede wszystkim ma ogromny wpływ na obniżenie oporności na insulinę i działa skuteczniej niż jakakolwiek inna znana metoda. KetoPost wzmacnia proces autofagii, dzięki któremu organizm pozbywa się części komórek, które nie są mu już potrzebne. Post ketogeniczny usprawnia także produkcję komórek macierzystych, dzięki czemu powstają nowe, zdrowe komórki.

Stosując post przerywany, wzmocnisz swoje zdrowie, pozbędziesz się toksyn, przywrócisz rytm dobowy, poprawisz pracę jelit, pozbędziesz się insulinooporności, uregulujesz masę ciała i zoptymalizujesz pracę serca oraz mózgu. KetoPost – wyjdzie ci na zdrowie.

## INTUICYJNY POST

dr Will Cole



Gulasz z batatów z masłem orzechowym, kotlety wołowe z groszkiem i sosem chrzanowym, miętowa sałatka z ciecierzycą, kurczak w kurkumie. To tylko kilka dań, opartych na diecie ketogenicznej, którymi będziesz się raczył stosując intuicyjny post przerywany! Zapomnij o głodówkach, ponieważ nie ważne ile jesz, ważne kiedy! Dr Will Cole zachęca cię, by spojrzeć w głąb swojego ciała i jego potrzeb, ponieważ to ono najlepiej wie, czego potrzebuje. Z tą myślą stworzył plan intuicyjnego postu przerywanego, który pomoże ci zresetować metabolizm, odżywić każdą komórkę ciała, pozbyć się chorób

i stanów zapalnych oraz rozpocząć odchudzanie. Odkryj 4-tygodniowy plan posiłków oraz 65 przepisów na dania, które wprowadzą twój organizm w stan odżywczej ketozy. Post intuicyjny – zdrowie, bez głodówki i wyrzeczeń!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://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**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **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, wspianiałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice







# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





**Shawn Baker** – lekarz medycyny, który służył jako chirurg urazowy i szef ortopedii podczas misji w Afganistanie. Autor szerzej znany jako specjalista od odżywiania i leczenia chorób przy pomocy diety. Jego terapia żywieniowa zdobyła wielu zwolenników na świecie. Poza pracą z ludźmi odnosi sukcesy jako sportowiec, międzynarodowy mówca i gospodarz podcastów.

**Jesteś fanem mięsa i nie wyobrażasz sobie życia jedynie na kiełkach i sałacie? Spożywasz duże ilości produktów roślinnych, a mimo to borykasz się z chorobami i innymi dolegliwościami?**

Dieta karniwora to prosty sposób odżywiania, oparty na spożywaniu mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Jest naturalnym rozszerzeniem diety ketogenicznej i posiada wielu zwolenników na świecie. Dzięki tej publikacji poznasz podstawy diety mięsożercy, jej zalety, wpływ na zdrowie i samopoczucie. Dowiesz się, jak skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, wyeliminować stany zapalne, problemy żołądkowe, a nawet otyłość i depresję. Ponadto, poznasz ciemną stronę weganizmu, którą Autor książki określa mianem „fałszywej nadziei”.

**Dieta mięsożerców dla lepszego zdrowia i samopoczucia!**

Patroni:

