

# DIETA OKIENKOWA

JUSTYNA MIZERA

# DIETA OKIENKOWA

**90**  
autorских przepisów

zwierciadło

# Spis Treści

## Wstęp 11

## ABC diety 15

- Najczęstsze błędy żywieniowe 20
- Łaknienie, apetyt i sytość 30
- Podstawowa Przemiana Materii (PPM) 33
- Mechanizmy termoregulacyjne organizmu 35
- Drastyczne ograniczanie liczby kalorii w pożywieniu spowalnia PPM 38

## Rodzaje postów przerywanych 51

- Post przerywany 8/16 54
- Post przerywany połączony z ketozą 57
- Post przerywany 6/18 58
- Głodówka 20-godzinna 60
- Dieta 5:2 61

## Zestawy żywieniowe przy różnych typach diet okienkowych 63

### Dzień 1

#### POSIŁEK 1

Makaron ryżowy z wołowiną  
i warzywami 65

#### POSIŁEK 2

Koktajl ogórek–awokado–  
–pomarańcza 66

#### POSIŁEK 3

Sałatka z kurczaka z pomarańczą,  
orzechami i sosem 66

#### POSIŁEK 4

Roladki z indyka nadziewane  
pomidorami z kaszą  
i czarną rzepą 70

## Dzień 2

### POSILEK 1

Lekki schabowy  
z ziemniakami  
i kapustą kiszoną 72

### POSILEK 2

Koktajl energetyczny 73

### POSILEK 3

Sałatka z gruszką,  
serem pleśniowym i orzechami 75

### POSILEK 4

Wątróbka indycza z jabłkiem 75

## Dzień 3

### POSILEK 1

Łosoś z cukinią i komosą 79

### POSILEK 2

Koktajl 80

### POSILEK 3

Sałatka z kurczakiem,  
selerem i melonem 83

### POSILEK 4

Tagliatelle dyniowe  
z kremowym indykiem 84

## Dzień 4

### POSILEK 1

Kasza gryczana z kurczakiem  
i warzywami 85

### POSILEK 2

Koktajl malinowy 87

### POSILEK 3

Sałatka tajska 87

### POSILEK 4

Omlęt z mąką kasztanową  
i polewą 89

## Dzień 5

### POSILEK 1

Makaronowa zapiekanka  
z wołowiną 90

### POSILEK 2

Koktajl z burakiem, malinami,  
wodą kokosową i bananem 93

### POSILEK 3

Sałatka z kurczaka  
i awokado 94

### POSILEK 4

Dorsz z kuskusem  
i warzywami 97



**Dzień 1****POSILEK 1**

Polędwiczka wieprzowa z kaszą  
gryczaną i brokułami 98

**POSILEK 2**

Koktajl potreningowy 99

**POSILEK 3**

Sałatka na ciepło z pieczoną dynią,  
brokułem i komosą ryżową 101

**POSILEK 4**

Muffiny z jajek 102

**Dzień 2****POSILEK 1**

Schab w sosie sojowym z kaszą  
i surówką 105

**POSILEK 2**

Koktajl jaglany 106

**POSILEK 3**

Aromatyczna zupa kalafiorowa  
z curry i mlekiem kokosowym 106

**POSILEK 4**

Cukinia faszerowana mięsem 109

**Dzień 3****POSILEK 1**

Pierś kurczaka z ziemniakami  
i marchewką z groszkiem 110

**POSILEK 2**

Koktajl green power 110

**POSILEK 3**

Sałatka z dzikiego ryżu z pomarańczą  
i awokado 113

**POSILEK 4**

Sałatka z łososiem  
i jajkiem na twardo 114

**Dzień 4****POSILEK 1**

Zapiekanka z indykiem,  
marchewką i pieczarkami 115

**POSILEK 2**

Koktajl śliwka w czekoladzie 116

**POSILEK 3**

Sałatka z makaronem,  
szynką parmeńską i oliwkami 116

**POSILEK 4**

Ogórek z łososiem i serkiem 119

**Dzień 5****POSILEK 1**

Sałatka z makaronem, indykiem  
i pomidorem 120

**POSILEK 2**

Koktajl białkowy  
z wodą kokosową 123

**POSILEK 3**

Sałatka z kalafiolem,  
kaszą i kozią fetą 124

**POSILEK 4**

Sałatka z awokado, boczkiem  
i jajkiem 127

## Dzień 1

### POSILEK 1

Cielęcina grillowana z kaszą jaglaną  
i carpaccio z buraków 128

### POSILEK 2

Zupa dyniowa z ryżem  
i kminkiem 130

### POSILEK 3

Szaszłyki z łososia i ananasa 131

## Dzień 2

### POSILEK 1

Risotto z dynią i kurczakiem 133

### POSILEK 2

Zapiekanka z kurczaka i kaszy  
gryczanej 135

### POSILEK 3

Dorsz w sosie curry z ziemniakami  
i surówką z selera 136

## Dzień 3

### POSILEK 1

Papryka faszerowana  
mięsem i kaszą 138

### POSILEK 2

Kapuśniak z kiszonej kapusty 139

### POSILEK 3

Krewetki po tajsku  
z trawą cytrynową i ryżem 140

## MIARY DOMOWE

143



## Przepisy 145

### Dania

- Kasza bulgur z łososiem i pomidorkami 146
- Curry warzywne z groszkiem i szpinakiem 148
- Kasza z warzywami i serem halloumi 149
- Zapiekanka z cukinią 153
- Kasza gryczana z grzybami i ziołami 154
- Ryż z tofu z groszkiem cukrowym 157
- Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i dynią 158
- Szakszuka z kukurydzą i fasolą 161
- Tortilla z kaczką i mango 162
- Polędwiczki wieprzowe na słodko z ryżem 164
- Polędwiczka z rozmarynem i szparagami 165
- Szaszłyki z halloumi i warzywami 169
- Makaron z dynią i suszonymi pomidorami 170
- Makaron ryżowy z wołowiną i warzywami 173
- Makaron sojowy z mięsem i orzechami 174
- Bakłażanowe roladki z kaszą jaglaną 177
- Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami 178
- Zapiekanka z drobiu i kaszy gryczanej 181
- Dahl z soczewicy 182
- Potrawka z kurczaka z ziemniakami i marchewką 185
- Omlet ze szczypiorkiem i warzywami 186

Przegrzebki z soczewicą i marchewką 189

Omlet twarogowy 190

Burger wegetariański z halloumi 191

Burger z kaczką i granatem 192

## Sałatki

Sałatka z kaszą, burakiem i serem 195

Sałatka z serem mozzarella, awokado, pomidorami i mango 196

Sałatka z kaszą pęczak, pieczoną marchewką i fetą 197

Sałatka z papai, awokado i sera camembert 199

## Koktajle i smoothie

Koktajl dyniowy 203

Koktajl energetyczny 205

Koktajl migdałowy 205

Koktajl piña colada 206

Koktajl śliwka w czekoladzie 209

Czeko-koktajl 209

Koktajl z batatem 210

Koktajl z guaraną 213

Koktajl z mleczkiem kokosowym i jagodami goji 213

Smoothie szpinakowe z awokado 215

Smoothie z jabłkiem, gruszką i spiruliną 215

Smoothie z batatów z migdałami 216

Smoothie dyniowe 217







# WSTĘP

Liczba pozycji książkowych na temat żywienia rośnie jak grzyby po deszczu. Co chwila pojawiają się nowe metody na odchudzanie ograniczające coraz inne grupy produktów bądź bazujące na niskiej podaży energii czy też zwiększonej aktywności fizycznej. Jednak wcześniej czy później większość osób stosujących takie diety dopada znużenie, chęć powrotu do starych nawyków, a tym samym duże ryzyko efektu jo-jo i pojawienia się chorób dietozależnych. Nieodpowiednie żywienie to problem globalny, którego efektem jest rosnąca liczba osób z nadwagą i otyłością oraz całym zapleczem chorób, na czele z insulinoopornością.

Skoro liczba diet i osób nimi zainteresowanych ciągle wzrasta, to jednak dotychczasowe systemy żywieniowe w pewnym stopniu są zawodne. Częstym pomysłem jest stosowanie długotrwałych głodówek, polegających na picciu samej wody bądź samych soków, co

nie przynosi wymiernych efektów w postaci odchudzania, a wręcz może być szkodliwe. Stąd też pojawiła się metoda żywieniowa w postaci postów przerywanych, której głównym zadaniem jest poprawa zdrowia, zwłaszcza w obrębie gospodarki węglowodanowo-insulinowej. Ponadto, poza regulacją glikemii, można liczyć również na regulację masy ciała w postaci zrzucenia zbędnych kilogramów. Oczywiście należy pamiętać, że przed przystąpieniem do każdej nowej diety niezbędna jest odpowiednia diagnostyka i określenie ewentualnych przeciwwskazań do rozpoczęcia postu przerywanego.

Książka ta pokazuje sens stosowania postów przerywanych oraz ich wymierne efekty, a także uświadamia, dla kogo taki system żywienia jest dedykowany i jakich efektów można się spodziewać. Udowadnia, że nie jest to kolejna modna dieta, a odpowiednio dobrany system, oparty na znajomości funkcjonowania organizmu, w dużej mierze hormonów. Kolejne rozdziały prezentują nie tylko historię postów, ich rodzaje, wskazania, ale też gotowe zestawy żywieniowe oraz przepisy do wykorzystania w takim systemie żywieniowym, jakim jest post przerywany.

Ta pozycja sprawdzi się wśród osób, które chcą wprowadzić zmiany w swoim żywieniu. Myślę, że warto posłuchać organizmu i zobaczyć jego reakcję na taki sposób żywienia. Ważne jest, że to nie jest dieta na chwilę, a może być system żywienia na całe życie, czego nie można powiedzieć o wielu innych dietach.



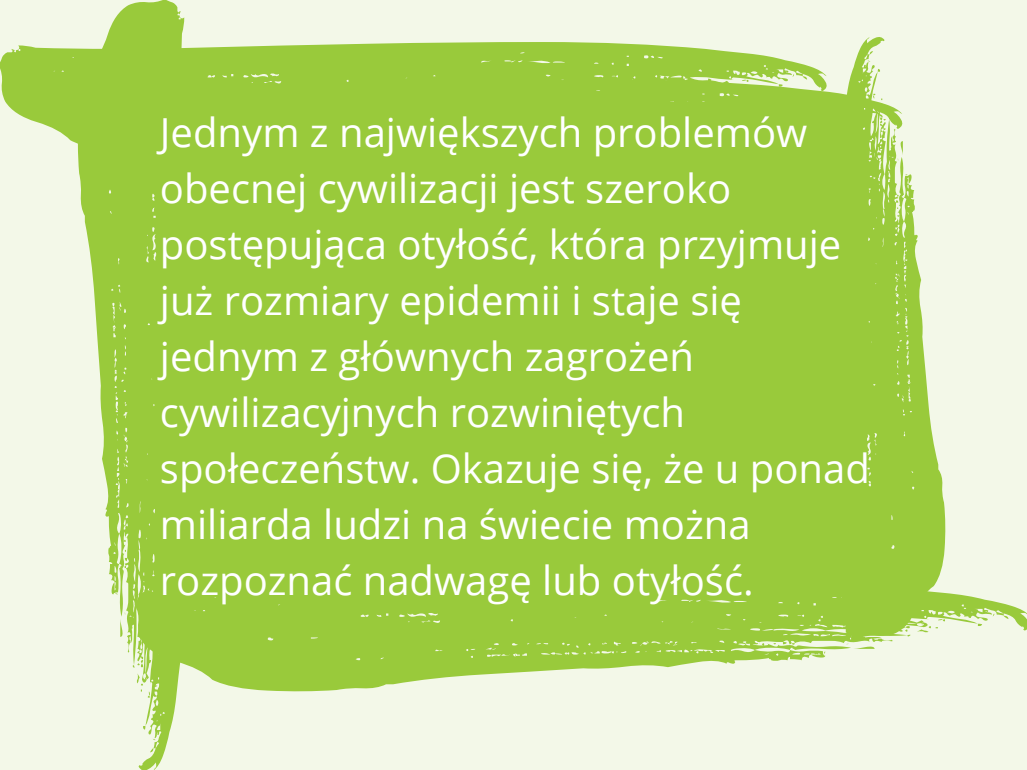
Dieta okienkowa to książka obrazująca skuteczność stosowania postu przerywanego nie tylko jako metody na odchudzanie, ale przede wszystkim poprawę zdrowia. Jeśli kogoś interesują głodówki, to lepiej, żeby rozpoczął je po lekturze tej pozycji. Wówczas, mając szerszy obraz, jak postępować, może liczyć na wymierne efekty swojej pracy. Gotowe rozwiązania w okresie rozpoczęcia i zakończenia okna żywieniowego dużo łatwiej pomogą przetrwać okno głodu, a smaczne dania zrekompensują dłuższy czas bez posiłku i nie będą kojarzyły się z wyrzeczeniami i ograniczeniami.







# ABC DIETY



Jednym z największych problemów obecnej cywilizacji jest szeroko postępująca otyłość, która przyjmuje już rozmiary epidemii i staje się jednym z głównych zagrożeń cywilizacyjnych rozwiniętych społeczeństw. Okazuje się, że u ponad miliarda ludzi na świecie można rozpoznać nadwagę lub otyłość.

Fakt ten spowodowany jest w dużej mierze zmianami w stylu życia, cechującymi się zmniejszeniem aktywności fizycznej ludzi, przy zbyt wysokim spożyciu energii oraz gorszej jakości produktów spożywczych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za najgroźniejszą chorobę przewlekłą, która zabija. Specjaliści są zgodni co to tego, że otyłość i nadwaga powodują około 300 różnego rodzaju powikłań. Najpoważniejsze z nich to nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżycy grożąca zawałami serca i udarem mózgu, częstsze nowotwory, cukrzyca typu 2, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, bezdech senny i zwyrodnienia stawów oraz zaburzenia płodności.

Zastanawiający jest fakt, że o problemach związanych z niewłaściwym żywieniem, brakiem ruchu itp. mówi się powszechnie w mediach, powstaje bowiem mnóstwo programów o zdrowym żywieniu, powstają kampanie społeczne mające edukować społeczeństwo, a świadomość ludzi w tym zakresie, zamiast rosnąć, wydaje się maleć z roku na rok. Aby dobrze

zrozumieć problem nadwagi i otyłości oraz ich rozwój, warto przyjrzeć się kilku danym oraz statystykom zarówno obecnym, jak i tym sprzed kilku czy kilkunastu lat.

Warto też wiedzieć, że otyłość czy nadwaga wiążą się nie tylko z problemami zdrowotnymi osób, u których występują, ale wpływają także na gospodarkę. Wykazano, że w Stanach Zjednoczonych koszty związane z leczeniem chorych z nadwagą lub otyłością stanowią już ok. 6-7% wszystkich wydatków na opiekę zdrowotną. Częstość występowania nadwagi i otyłości u dorosłej populacji USA wzrosła w ciągu trzech dekad o ponad 20%. Bardziej szczegółowe dane wskazują, że 55% dorosłej populacji USA ma nadmierną masę ciała, w tym 30,5% otyłość. Niepokojące jest to, że podobna sytuacja epidemiologiczna występuje w krajach europejskich. W Wielkiej Brytanii w ciągu ostatnich 25 lat liczba osób otyłych wzrosła ponad trzykrotnie. Problem nadmiaru masy ciała w coraz większym stopniu dotyczy również mieszkańców naszego kraju. W pierwszym ogólnopolskim, opublikowanym w 2003 roku badaniu, obejmującym reprezentatywną grupę dorosłych Polaków w wieku 18–94 lat, oceniającym rozpowszechnienie czynników ryzyka sercowo-naczyniowego NATPOL PLUS (Nadciśnienie Tętnicze w Polsce Plus Zaburzenia Lipidowe) wykazano, że co drugi dorosły Polak ma nadwagę lub jest otyły. BMI (wskaźnik Body Mass Index) powyżej normy, tj. 25, stwierdzono u 53% badanych respondentów, w tym 58% stanowili mężczyźni, a 48% kobiety. Nadwagę istotnie częściej rozpoznawano u mężczyzn (39%) niż u kobiet (29%), zaś częstość występowania otyłości wyniosła 19% zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Obecnie statystyki wskazują, iż otyłość występuje już u (w zależności od badań) 23,3–25,2% Polaków, a według prognoz w 2025 r. otyłych będzie w naszym kraju już 30% mężczyzn i 26% kobiet. Jeszcze więcej Polaków ma nadwagę: aż 68% mężczyzn i 53% kobiet. Widać zatem, że na przestrzeni kilkunastu lat tendencja związana z rozwojem otyłości nie maleje, a wręcz przeciwnie. Niestety, na tle krajów europejskich nie wypadamy najlepiej. W Europie najwięcej osób otyłych jest w Wielkiej Brytanii (27,3%), Irlandii (25,5%) i Czechach (23,8%). Najmniej otyłych na naszym kontynencie jest w Serbii (17,8%), Holandii (18,6%), Danii (19%), Białorusi (22,2%) i Węgrzech (22%). Zatrważający jest fakt, że od 1975 r. liczba osób otyłych na świecie zwiększyła się trzykrotnie i można je spotkać już na wszystkich kontynentach, nawet w Afryce.



Niestety, problem ten nie dotyczy jedynie dorosłych, ale także w dużej mierze dzieci i to w zasadzie na różnych szerokościach geograficznych. Warto spojrzeć na dane sprzed kilkunastu lat, by zorientować się, że problem ten zauważono już wiele lat temu, ale czy coś się zmieniło ku lepszemu? Czy zrobiliśmy coś, aby nasze dzieci były zdrowsze? W opublikowanym 15 marca 2005 r. raporcie The International Obesity Task Force podkreśla się, że co 5. dziecko w Europie ma problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. W raporcie dodano, że spośród 74 mln młodych Europejczyków w wieku 4–18 lat 16–22%, tj. 11,8–16,3 mln, ma nadwagę lub otyłość, a wśród nich z otyłością zmagają się 4–6%, tj. 2,9–4,4 mln. Ponadto stwierdza się rocznie ok. 400 tys. nowych przypadków nadwagi lub otyłości. Dla porównania – w latach 70. XX w. roczny wzrost częstości otyłości wynosił 0,2%, w latach 80. – 0,6%, a w 2000 r. – aż 2%. Co ciekawe, z badań Livingstona wynika, iż w krajach skandynawskich obserwuje się mniej przypadków otyłości wśród dzieci i młodzieży niż w krajach śródziemnomorskich, jednakże w obu populacjach zwiększanie masy ciała wykazuje wyraźną tendencję wzrostową. Aż 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt w Polsce ma nadwagę, a odpowiednio 13 proc. i 5 proc. z nich jest otyłych. Powyższe dane wyraźnie pokazują, że walka z otyłością musi być bardziej zdecydowana i skuteczna niż przez ostatnie kilkanaście lat.

Zresztą problem widać wyraźnie gołym okiem, szczególnie w ciepłe letnie dni, kiedy zarówno dzieci, jak i dorośli są ubrani tylko w bluzki czy T-shirty oraz krótkie spodenki. Na plażach czy kąpieliskach trudniej dziś znaleźć osobę szczupłą niż otyłą. Oczywiście, niezdrowy tryb życia i zmiany cywilizacyjne to jedno, ale wpływ na taki stan rzeczy ma przede wszystkim niewłaściwe żywienie. Ludzie mają tendencję do przejadania się i potwierdzają to zarówno liczne dane statystyczne, jak i obserwacje dietetyków, w tym moje. Na wizytach, gdy pytam o sposób żywienia i analizuję go, dowiaduję się, że ludzie bardzo często spożywają zbyt duże porcje na każdy posiłek, a do tego podjadają coś między posiłkami. Czasem jest to banan, czasem baton czekoladowy itp., a do tego szklaneczka albo dwie gazowanego napoju słodzonego albo soku owocowego. Pacjenci zwykle nie traktują tego jako czegoś niewłaściwego, bo według nich cóż to jeden banan czy szklanka soku owocowego do śniadania i kolacji albo przed snem? Mówią, że przecież to żadne danie, a taki sok zawiera dużo witamin i generalnie jest zdrowy, nawet w telewizji reklamuje się je jako coś zdrowego

dla dzieci, a zresztą coś pić trzeba, a woda im nie smakuje. W efekcie dostarczają całą masę dodatkowych, niepotrzebnych kalorii, których nie uwzględniają, a podczas doby może się uzbierać z tego nawet 500-700 kcal ekstra. Druga sprawa, to kwestia spożywania zbyt dużych porcji na noc. To jeden z najczęstszych błędów, a schemat jest prawie zawsze taki sam: ktoś jest zajęty i zestresowany w ciągu dnia - zje śniadanie, potem coś na mieście (nierazko fast food), wraca do domu wieczorem i wtedy się zaczyna. Jedno duże danie (często duża pizza z sosami), zaraz potem jakaś przegryzka na film lub mecz, a krótko potem piwo lub drink, a przy okazji chipsy, paluszki lub orzeszki. Taka osoba ma czyste sumienie, bo przecież je tylko 3-4 razy dziennie tak, jak specjaliści zalecają, więc nie widzi w tym problemu, a że jest bardzo głodna? W końcu po całym dniu ma chwilę czasu dla siebie, może się odstresować i nadrobić straty w zaciszu wygodnej kanapy i telewizora. Jednakże z każdym miesiącem brzuszek rośnie coraz większy, a wydolność fizyczna spada. Dlaczego tak się dzieje? Otóż po pierwsze posiłki są spożywane w dużych odstępach czasowych, np. śniadanie ok. 7 rano, potem lunch ok. 14, i wielkie obżarstwo (bo tak to należy określić) ok. 20, czyli co 6-7 godzin, podczas gdy posiłki należałoby konsumować co 3-4 godziny. Ponadto, powinny być mniej więcej zbliżone kalorycznie. W standardowym, zalecanym schemacie wyglądałoby to mniej więcej tak: śniadanie 15-20% (dziennego zapotrzebowania), drugie śniadanie 15-20%, obiad 30%, podwieczorek 15-20%, kolacja 15-20%. W takiej sytuacji organizm nie tylko dostaje pokarm regularnie, ale też o zbliżonej objętości kalorycznej, wobec czego dość równo trawi i przyswaja (choć oczywiście zależy to także od składu pożywienia). W przypadku wspomnianej osoby, która spożywa 3 nierówne posiłki dziennie, często wygląda to tak: śniadanie 10-15% (dziennego zapotrzebowania), lunch 15-20%, no i kolacja 60-70%. Tak dużej porcji składników odżywczych dostarczonych jednorazowo organizm nie jest w stanie szybko strawić i przyswoić, męczy się, a przecież za chwilę ta osoba kładzie się spać. Wówczas to z fizjologicznych przyczyn metabolizm spowalnia, gdyż organizm szykuje się do odpoczynku i jeszcze trudniej przyswoić mu dostarczone węglowodany, białka i tłuszcze. Wtedy to organizm przekształca nadwyżkę w tkankę tłuszczową (część nadwyżki zostanie też oczywiście wydalona) i człowiek tyje. Jeszcze gorzej, gdy do kolacji lub zaraz po niej sięga się po alkohol. Alkohol jest metabolizowany w pierwszej kolejności, wobec czego

organizm spożyte pokarmy „odsuwa na bok”, aby najpierw poradzić sobie z alkoholem, co wcale nie jest szybkim procesem. Jeśli zatem najesz się dużo na kolację, do tego wypijesz alkohol i za godzinę lub dwie położysz się spać, bądź pewien, że „opona” na brzuchu bądź cellulitis na udach będą rosły w błyskawicznym tempie. U podłoża takich mechanizmów leżą prawa biochemiczne oraz fizjologiczne i na każdym etapie należy brać je pod uwagę, starać się zrozumieć, jak działa organizm, co robi, kiedy i dlaczego.

## Najczęstsze błędy żywieniowe

Po pierwsze

### NIEREGULARNE POSIŁKI

Organizm potrzebuje regularnego dowozu składników odżywczych oraz uzyskiwanej z nich energii, którą następnie wydatkuje na różne procesy życiowe i czynności wykonywane przez cały dzień (w tym nie tylko pracę zawodową czy naukę, ale też drobne czynności jak wynoszenie śmieci czy spacer z psem). Nieregularność spożywania posiłków może też skutkować zwiększaniem ilości tkanki tłuszczowej w ustroju, czego konsekwencją będzie nadwaga lub otyłość. Podczas zbyt długich przerw między posiłkami organizm może spowolnić tempo przemiany materii (w odruchu obronnym), co powoduje że wartość kaloryczna następnego posiłku jest częściowo magazynowana w tkance tłuszczowej, jako zapas na kolejne ewentualne okresy bez dostępu do pożywienia. Poza tym długie przerwy między posiłkami sprzyjają wystąpieniu uczucia głodu, wręcz wilczego, co z kolei sprzyja podjadaniu, niekontrolowanemu częstowaniu się, spożywaniu większych niż potrzeba posiłków w danym momencie lub spożywaniu produktów wysokoenergetycznych, słodkich czy tłustych dostępnych w najbliższym sklepiku lub supermarkecie. Słodka lub słodko-tłusta przekąska spowoduje szybkie wchłanianie glukozy i uwolnienie dużej ilości insuliny, hormonu, który sprzyja wnikaaniu glukozy do komórki, ale też procesom tworzenia tłuszczu z nadwyżki węglowodanowej. Regularne spożywanie posiłków zapewnia organizm,

July 2018

1

Monday	Tuesday	Wednesday
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31		

July 2018  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Thursday	Friday	Saturday	Sunday
28	29	30	31
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	



July 2018  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



że wszystkie potrzebne składniki otrzyma w odpowiednim momencie i będzie mógł nimi racjonalnie gospodarować, bez konieczności magazynowania czegoś na „czarną godzinę”. Co więcej, nie chodzi o to, by jeść co 2–3 godziny, bo ten czas można wydłużyć, ale główny nacisk należy położyć na regularność. We współczesnym zapracowanym i zabieganym społeczeństwie coraz częściej popełnia się błąd, jakim jest łączenie w jeden posiłek obiadu z kolacją i spożywanie tzw. późnej obiadokolacji. Po pierwsze prowadzi to do zjadania zbyt obfitego posiłku jednorazowo, co obciąża nasz układ pokarmowy, po drugie zmniejszona aktywność ruchowa w godzinach wieczornych przyczynia się do zmniejszenia wydatkowania tak dużej wartości energetycznej posiłku. Pójście spać z pełnym żołądkiem może zaburzyć spokojny, regenerujący sen. Tak więc ostatni posiłek należy spożywać 2–3 godziny przed snem i powinien być posiłkiem lekkostrawnym, mniejszym niż śniadanie.

Po drodze

## NAPOJE SŁODZONE ZAMIAST WODY

Ponad 184 tys. rocznie – to przerażająca liczba dorosłych ofiar słodzonych napojów i energetyków. Zawierają mnóstwo cukru, nasycone są konserwantami i ulepszaczami smaku, a do tego oferują minimalne wartości odżywcze. Jak pokazują badania, napoje wysokosłodzone wpływają nie tylko na przyrost masy ciała, ale także zwiększają ryzyko wystąpienia wielu chorób, m.in. insulinooporności, cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych czy stłuszczenia wątroby. Warto mieć świadomość, że litr słodzonego napoju to średnio 110 g dodanego cukru, czyli 22 łyżeczki, a rekordziści wypijają nawet 2–3 litry takich napojów każdego dnia. Często nie liczą tych kalorii do puli dobowego zapotrzebowania, bo to przecież napój, a nie jedzenie. Tak naprawdę najlepiej całkowicie wyeliminować słodzone napoje z codziennego życia, a zastąpić je wodą albo rozcieńczonym sokiem owocowym czy też ziołami lub herbatami owocowymi. Wówczas organizm jest odpowiednio nawodniony, a my mamy większą kontrolę nad ilością spożywanych kalorii oraz znacząco zmniejszamy ryzyko wielu chorób. Z historii moich podopiecznych wiem, że spożywanie słodzonych napojów to duża plaga dotykająca coraz młodsze osoby. Niektórzy piją duże ilości wody