

PODCAST



WNZO084: Jaki jest Twój typ metaboliczny? – o tym jak odkryć swoje naturalne predyspozycje żywieniowe i dobrać dietę, która będzie Cię naprawdę odżywiać.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p084

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 84. Ten odcinek jest o tym jak odkryć swoje naturalne, genetycznie zaprogramowane predyspozycje pokarmowe i dobrać najlepszy możliwy sposób ich zaspokojenia.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witaj w ostatnim, przedwakacyjnym odcinku podcastu, można powiedzieć odcinku, który kończy zimowo wiosenny sezon 2018. Przed nami wakacje, my z rodziną mamy je już konkretnie zaplanowane i już się nie mogę do nich doczekać! Na te wakacje zostawię Was, zostawię Ciebie z bardzo ciekawym tematem, będzie dzisiaj mowa o typach metabolicznych, ale to nie wszystko! W odcinku tym też będzie konkurs, konkurs w którym nagrodą będzie zestaw książek tematycznie związanych z tym odcinkiem, które mogą być doskonałą lekturą, doskonałym uzupełnieniem Twoich wakacji. Tak więc zachęcam do uważnego słuchania podcastu, bo dzięki temu łatwiej Ci będzie odpowiedzieć na pytanie konkursowe.

Z tematem typów metabolicznych spotkałem się już kilka lat temu, uwagę na nie zwróciła mi Beata. Beata przepisuje dla mnie, a właściwie dla was te nasze podcasty, abyście mogli łatwo wracać do treści, które kiedyś już tu usłyszeliście. Przy okazji przypomnę, że w notatkach do moich podcastów jest link do transkryptów, czy spisanej wersji każdego podcastu, który oczywiście bezpłatnie możesz sobie pobrać.

Kilka lat temu pobieżnie przeanalizowałem ten temat, odkładając go do szufladki: ciekawe, do zbadania w przyszłości. Generalnie chodziło o to, że my jako ludzie mamy wrodzone predyspozycje do optymalnego spalania, trawienie konkretnych grup pokarmowych. I jak można się domyśleć, gdyjemy te właśnie produkty to czujemy się doskonale, mniej chorujemy, mamy wysoki poziom energii a gdy nie to nie.

Jednak w międzyczasie podobne zależności zacząłem obserwować w innych nurtach, medycynach kładących nacisk na właściwe odżywianie. Mówi o tym na przykład *Ajurweda*, jest to system medycyny indyjskiej który definiuje tak zwane *dosze*. Więcej o Ajurwedzie posłuchasz w 32 odcinku mojego podcastu pod tytułem *Ajurweda – tajemnica długowieczności indyjskich mędrców*. Podobnie *Tradycyjna Medycyna Chińska* w której mówi się o typach konstytucji od których min. zależy to, które pokarmy Ci służą, a które nie. Mam na ten temat cały odcinek podcastu, to jest numer 82 pod tytułem *Jak i kiedy stosować Tradycyjną Medycynę Chińską*. Jeżeli jeszcze ich nie słuchałaś, słuchałeś to gorąco zachęcam, będziesz wtedy mieć pełniejszy obraz zależności między Twoją fizyczną budową, Twoimi genetycznymi predyspozycjami a Twoją codzienną dietą i co z tego może wynikać! ☺

Jak tak popatrzeć na to z boku to z jednej strony to się może wydawać dziwne, że jako ludzie tak bardzo się różnimy. Bo na przykład jedna osoba dużo lepiej się czuje po zjedzeniu tłustego i napakowanego białkiem posiłku a druga zdecydowanie bardziej preferuje lekkie warzywne sałatki. I to nie jest tylko kwestia tego co nam bardziej smakuje ale również, albo przede wszystkim tego, że pewne grupy pokarmowe powodują, że bez wysiłku utrzymujemy właściwą masę ciała, rzadziej chorujemy, jesteśmy spokojniejsi i na przykład mamy więcej energii.

Mi to podejście podoba się przede wszystkim dlatego bo w genialny wręcz sposób wyjaśnia dlaczego nie ma na świecie jednej idealnej diety. Jednej idealnej diety, która sprawdziła by się w przypadku każdej zdrowej osoby. Nie mam jej, bo każdy z nas jest inny i każdy z nas może mieć różne potrzeby, różne grupy pokarmowe, różne wymagania dotyczące procesu przygotowania posiłku, aby móc go maksymalnie wykorzystać i dobrze się po nim czuć.

Dlatego zupełnie niedawno bardzo chętnie sięgnąłem po książkę Agnieszki Pająk „*Metaboliczne IQ, Twój kod do zdrowia*”. W książce tej Agnieszka opisuje właśnie typy metaboliczne, ich genezę skąd się one w ogóle wzięły, ich charakterystykę kto co powinien jeść, aby czuć się dobrze. Jest tam również test, aby samodzielnie sobie sprawdzić swój typ metaboliczny, który oczywiście zrobiłem. Jego wynik powiem szczerze mnie nie zaskoczył, okazało się, że w praktyce, w codziennym życiu

najchętniej jadam produkty, które są akurat optymalne dla typu, który wyszedł mi z testu. Chociaż, odnośnie testu był jeden duży wyjątek ale o tym na razie ciii..... Wszystkiego dowiesz się z rozmowy, którą nagrałem z Agnieszką Pająk, autorkę książki: „*Metaboliczne IQ, Twój kod do zdrowia*”. Zapraszam do wysłuchania!

Michał: Cześć Agnieszka!

Agnieszka: Cześć!

M: Witam Cię serdecznie w moim podcaście i na początku, proszę, przedstaw się - powiedź kim jesteś i czym się zajmujesz?

A: Nazywam się *Agnieszka Pająk* i jestem *health coachem, ekspertem wellness*. Od 12 lat współpracuję z *Dr Grace* - wspólnie tworzymy różne marki. Zajmuję się też *typami metabolicznymi*, de facto od tych 12 lat. Jestem *publicystką*, piszę do prasy. Prowadzę swój portal, który założyłam – *slowfoodlife.com*, którego jestem redaktorem. Jestem też autorką książki „*Metaboliczne IQ - twój kod do zdrowia*”, która była bestsellerem minionego roku i wróciła właściwie do pierwszej setki. Wydałam też „*Twój dziennik zdrowia*”, który jest jakby kontynuacją i narzędziem, które pozwala korzystać z *MIQ* na co dzień.

M: Powiedziałaś health coach. A jakbyś mogła rozwinąć - czym zajmuje się health coach?

A: *Trener zdrowia*. Staram się zbierać najnowsze *dane z całego świata*, filtrować je, bo jak wiadomo ilość diet, wszystkich *sprzecznych ze sobą informacji*, która nas zalewa jest ogromna i normalny człowiek, który nie zajmuje się tym na co dzień, nie jest w stanie właściwie zweryfikować tych informacji, wybrać z tego co jest dla niego najlepsze. Dlatego staram się zebrać to wszystko w *jedną sensowną całość* i przekazać ludziom tak, żeby wynieśli z tego jak najwięcej.

M: A powiedz, co sprawiło, że zainteresowałaś się właśnie tą dziedziną, szukaniem takich ciekawostek, nowinek? Co sprawiło, że tym się zainteresowałaś i kiedy to było?

A: Początki były kiedy miałam *6 lat* i karmiłam koty suplementami (śmiech)...

M: (śmiech) Jak koty to przeżyły?

A: Koty były w formie fantastycznej. Właśnie kiedy pisałam w prasie, że mam 26 lat doświadczenia w suplementacji, wycinali to zdanie. Chociaż jest to prawda. Po prostu żyjąc w cieniu *Dr Grace*, *zdrowy styl życia* był dla mnie *jak oddychanie*. Później w 2003 zaczęłam *studiować we Włoszech*, a Włochy jak wiadomo są *kolebką dobrego jedzenia* i jakościowych produktów, więc wtedy tak naprawdę *nauczyłam się gotować* dzięki moim współlokatorom, kolegom na studiach i zaczęłam przywiązywać wagę do *jakości spożywanych posiłków*. I 2006 roku zaczęłam *współpracę z Dr Grace* i tak powoli, powoli, nie wiadomo kiedy, stało się to *moją pasją*.

M: Powiedziałaś na początku, że jesteś autorką między innymi książki „Metaboliczne IQ”. No właśnie to jest temat, o którym chciałem dzisiaj z Toba porozmawiać - o typach metabolicznych. W ogóle co to jest?

A: Więc *typy metaboliczne* - pierwszy raz spotkałam się z nimi w książce *Wiliama Wolcotta*, właśnie kiedy zaczęłam współpracować z Dr Grace w 2006 roku - ona była pierwszą osobą, która mówiła o tym *w Polsce*. Jest to amerykański lekarz, który *skwalifikował* osoby - a właściwie ludzi na całym świecie - na *trzy grupy*. Natomiast ja przez całe lata rozwinęłam to do *pięciu typów metabolicznych*. Chodzi o *identyfikację naturalnych procesów* zachodzących w organizmie, która pozwala *zoptymalizować proporcje* takich makroskładników jak *białka, tłuszcze i węglowodany* - których wszyscy potrzebujemy, jednak *w zupełnie innych proporcjach*. I kiedy odkrywamy te proporcje, tak naprawdę odkrywamy również *kod do zdrowia*.

M: No to brzmi bardzo ciekawie. Powiedziałaś, że jakby identyfikacje naturalnych procesów, które mamy w organizmie - po to aby być zdrowym, potrzebujemy innych proporcji makroskładników.

A: Tak. Chodzi o to, że każdy inaczej *spala cukier w cyklu Krebsa*. I są osoby, które ten cukier *spalają bardzo szybko* i są osoby, które spalają ten cukier *bardzo wolno* i oczywiście *umiarkowane* - pomiędzy. Więc jeżeli osoba, która spala go bardzo szybko zacznie jeść tylko i wyłącznie węglowodany, produkty zawierające duże ilości węglowodanów, to cały czas będzie *nakręcać ten metabolizm* i nie będzie w stanie zachować *równowagi*.

M: A co to jest ten cykl Krebsa?

A: Cykl Krebsa to jest *sposób w jaki organizm spala cukier* - wolniej bądź szybciej *przetwarza go na energię*.

M: Skąd się biorą te typy metaboliczne? Jak to się dzieje, że jedna osoba potrzebuje, aby się dobrze czuć i być zdrowa więcej węglowodanów, a inna potrzebuje więcej białka. Wspomniałaś już właśnie o jednym takim procesie, czyli szybkości spalania cukru w organizmie. Czy takich procesów jest więcej?

A: W ogóle typy metaboliczne były *od początku istnienia ludzkości*, natomiast 60 tysięcy lat temu kiedy zaczęliśmy *migrować*, wszystko się *wymieszało* jakby. I dlatego na przykład teraz *grupy krwi nie pokrywają się z typami metabolicznymi*, więc często możemy mieć część *cech charakterystycznych* dla danej grupy krwi a zupełnie inny typ metaboliczny. Nawiasem mówiąc o tym pisał *National Geographic* - miesiąc temu był olbrzymi raport, pokazujący że tak naprawdę *podział rasowy człowieka* jest zupełnie daleki od rzeczywistości. Podobne badania opisałam w swojej książce - gdzie naukowcy odnaleźli na podstawie badań informacje, że ludzie tak naprawdę dzielą się na *trzy główne typy na podstawie mikrobiomu* i tak naprawdę może być nam bliższy Japończyk czy jakaś inna osoba z zupełnie odległego miejsca niż nasz sąsiad - *pod względem bakterii*, które żyją w naszym organizmie.

M: A to pojawiły się dwie nowe rzeczy. Pierwsza to wspomniałaś o grupach krwi, że teraz to już one się nie pokrywają z typami metabolicznymi, a druga rzecz to mikrobiom. To może tą pierwszą rozwińmy. Czy to jest tak, że kiedyś te typy metaboliczne się pokrywały z grupami krwi?

A: Prawdopodobnie tak. Generalnie człowiek był *przystosowany do życia w danym obszarze* - czyli osoby żyjące w obszarze okołorównikowym jadły więcej węglowodanów, mniej białek i tłuszczu, natomiast osoby żyjące w chłodniejszym klimacie, w okolicach biegunów, zjadały więcej tłuszczu, białka, mniej węglowodanów. Później zaczęliśmy *migrować*, to wszystko się *wymieszało*. Więc w początkach prawdopodobnie *grupy krwi pokrywały się*. Ja na przykład jestem typem skrajnie białkowym, mimo że mam grupę krwi A i gdybym jadła zgodnie z zaleceniami diety pokrywającej się z grupą krwi, zapewne toczyłabym się po schodach.

M: Dobrze. A ten mikrobiom - co ma wspólnego mikrobiom z typem metabolicznym?

A: Naukowcy badając *mikrobiom* różnych ludzi na świecie, podzielili go na *trzy główne grupy*. I jakby odnosząc się do tych badań stwierdziłam, że właśnie ta *mikrobiota* człowieka pokrywa się też z *trzewnym IQ organizmu*.

M: No dobrze. To ten amerykański lekarz zdefiniował trzy typy metaboliczne, Ty to rozwinęłaś do pięciu. To może zacznijmy od tych trzech - jakie to są typy metaboliczne i czym one się charakteryzują?

A: Trzy typy metaboliczne to jest *typ węglowodanowy, typ białkowy i typ mieszany*. Typ węglowodanowy to jest tak zwany *wolny spalacz*, który wolno spala cukier, przez co jego dieta powinna składać się w *60% z węglowodanów, a w 40% z białek i tłuszczu*. Typ białkowy to jest osoba, która *bardzo szybko spala cukier*, dlatego w jej diecie *70% powinny stanowić białka i tłuszcze, natomiast 30% węglowodany*. Natomiast typ mieszany, zrównoważony, powinien układać swój jadłospis jakby 50/50, czyli *50% tłuszczu i białek i 50% węglowodanów*.

M: Rozumiem. Dajmy na to weźmiemy ten typ białkowy, który bardzo szybko spala węglowodany. Bo węglowodany mamy różne, mogą to być cukry proste typu cukier rafinowany albo mogą to być jakieś złożone na przykład zboża pełnoziarniste. To nawet jeżeli mu dostarczymy te wolno przyswajalne węglowodany typu pełnoziarniste zboża, to on i tak będzie szybko je spalał?

A: Dokładnie tak - bardzo szybko je będzie spalał. To spalanie można zwolnić *dodając więcej tłuszczu* - oczywiście tu mam na myśli *zdrowe tłuszcze* - wtedy jest jakby w stanie spowolnić ten proces. Natomiast jeżeli węglowodany zaczną *dominować* w diecie takiej osoby, to będzie się ona borykać z *problemami trawiennymi*, z częstym odwiedzaniem toalety, ze wzdęciami, będzie się źle czuła dlatego że będzie miała *skoki cukru*, stanie się podenerwowana. Generalnie nie będzie mogła zapanować nad swoim metabolizmem.

M: Czyli takiej osobie, która jest tym typem białkowym, która szybko spala węglowodany, węglowodanów dajemy mało, maksymalnie 30%, a 70% to powinien być tłuszcz i białko?

A: Tak. To jest taka osoba, która *lubi kawę*, mimo że nie najlepiej się po niej czuje. *Żyje żeby jeść*, kocha gotować i eksperymentować w kuchni, uwielbia imprezy. Raczej *nie lubi słodczy*, jeśli musi na przyjęciu wybrać coś, to wybierze sernik albo *Crème brûlée* albo coś co jest *tłuste*. Ma *tendencję*

do tycia, zwłaszcza właśnie po węglowodanach i cukrze. Właściwie to tyje już prawie że oddychając, jeżeli źle się odżywia, paradoksalnie nie tylko po produktach wysokobiałkowych i tłuszczu, ale właśnie po węglowodanach. *Kocha ludzi*, imprezy, jest *duszą towarzystwa*. Jeśli nie zje kolacji *przed snem*, to albo nie zaśnie albo się budzi w nocy albo szuka jedzenia albo jest zdenerwowana. Również *owoce* stanowią problem dla takiej osoby, zwłaszcza te które są *bardzo słodkie* jak winogrona czy bardzo dojrzałe owoce. Zaleca się jedzenie pięciu porcji owoców dziennie, jednak taka osoba *nie powinna* jeść aż tyle tych produktów, gdyż prowadzą one do *gwałtownych skoków cukru*, które pogorszą stan i doprowadzą w efekcie do migreny, agresji i nieprzyjemnych sytuacji.

M: I to jest ten typ białkowy?

A: Tak.

M: Na drugim końcu skali mamy typ węglowodanowy - czyli rozumiem osoba, która powoli trawi i spala te węglowodany - i w jej diecie tych węglowodanów może być około 60%.

A: Tak. To jest osoba zupełnie odwrotna. Czyli to jest taka osoba, której trzeba *przypominać o jedzeniu*. Chętnie karmi inne osoby, jednak sama *je żeby żyć*, nie żyje żeby jeść. Uwielbia *desery, ciastka, ciasteczka, rogaliki* i też nie tyje po nich. Ma *szczupłą sylwetkę*, mimo dużej ilości spożywanego cukru. Lubi ludzi, ale bez przesady, lubi też *pobyć sama*, często jest *introwertykiem*. Nie lubi jeść *po godzinie 18* - jeżeli zje jakiś posiłek lekki, ale przede wszystkim kiedy zje ciężki posiłek, to albo nie śpi albo męczy się w nocy. *Nie lubi tłuszczu* w żadnej postaci. Świetnie czuje się na diecie *wegetariańskiej i wegańskiej*. Uwielbia *owoce, warzywa*, które dodają jej dużo energii, a *ciężkie białko* właśnie sprawia, że jest zmęczona, właściwie traci chęć do życia.

M: I tu mamy te dwa typy skrajne. Po środku mamy typ mieszany.

A: Tak. Typ mieszany nazywam *doktor Jekyll and Mr Hyde* (śmiech), bo nie wiadomo, w którą stronę *się skieruje*. To jest osoba, która jeżeli się trzyma jakieś normy i je te *50/50 proporcji zdrowych produktów*, to czuje się dobrze. Jeżeli przesadzi w którąś ze stron, to właśnie kieruje się jakby w te *złe cechy danych typów*, czyli albo *tyje* albo jest *melancholijna*, w zależności czego zjadła więcej.

M: A jak popatrzymy sobie na przykład na nasze *polskie społeczeństwo*, to jak procentowo się ten rozkład prezentuje? Ile mamy osób, tak uśredniając, z danego typu metabolicznego?

A: Nigdy nie patrzyłam w ten sposób. Raczej obserwowałam *globalnie* i patrzyłam na to, że w zasadzie w każdym kraju znajdziemy *wszystkie typy metaboliczne*. Natomiast nie wiem czy jestem w stanie określić procentowy udział któregoś z typów *w Polsce*.

M: To znaczy rozumiem - skoro jakby to nie jest takie oczywiste - to nie jest tak, że któryś typ dominuje, tylko jest to wymieszane?

A: A nie, nie, nie. Raczej *jest to wymieszane*. I na pewno *nie ma złych typów*. Bo często ludzie rozwiązując *test*, jeżeli już wiedzą o typach metabolicznych i chcą poznać swój typ, to boją się odpowiadając na pytania, że skończą będąc złym typem. *Nie ma złego typu* tak naprawdę. Jeżeli zrozumiemy te *różnice*, to jesteśmy w stanie osiągnąć *maksimum swoich możliwości* w każdym z typów.

M: Na samym początku powiedziałaś, że Ty te trzy typy, o których teraz powiedzieliśmy, rozwinęłaś do pięciu. Co to są te dwa dodatkowe typy i w ogóle po co one powstały?

A: *Rozwinęłam typ mieszany*, dlatego że często typ mieszany miał *problem z wyborem odpowiedzi*. I po latach doświadczeń, a sporo już się tych osób uzbierało, doszłam do tego, że typ mieszany podzieliłam na *mieszano-białkowy*, który powinien w swoim sposobie żywienia mieć 45% węglowodanów, 55% białek i tłuszczu, natomiast *typ mieszano-węglowodanowy* odwrotnie - 55% węglowodanów, 45% białek i tłuszczu. Oczywiście nikt nie będzie tego wyliczał procentowo, ale jednak taki typ powinien mieć troszeczkę więcej białka i tłuszczu albo nieco więcej węglowodanów.

M: Czy te typy metaboliczne to są tylko związane tylko z predyspozycjami do tego co powinniśmy jeść i po czym się dobrze czujemy, czy też może one nas w jakiś sposób charakteryzują jako ludzi, że inaczej się zachowujemy?

A: Zdecydowanie charakteryzują nas właśnie *pod względem charakteru*. Osoby węglowodanowe często są bardziej *skryte, perfekcyjne*, wszystko *planują*, często trawia same *wewnątrz swoje problemy*, nie rozmawiają o nich z innymi. Białkowiec natomiast bywa *agresywny*, szybko mija mu ta *złość*, łatwo się *denerwuje*. Możemy nawet scharakteryzować typy - jeżeli już się zagłębimy w tę

teorię - na podstawie *pisania maila* czy podczas *rozmowy telefonicznej*. Na przykład typ węglowodanowy kiedy dzwoni do firmy, powie że najmocniej przeprosza że przeszkadza, zapyta czy mógłby uzyskać taką informację, natomiast typ białkowy jest *bardziej bezpośredni*, od razu zapyta czy jest pani X. Widać to też *u dzieci*, które zupełnie inaczej się zachowują, postępują. Na przykład podczas ostatnich wakacji obserwowałam dzieci na plaży - jak to dzieci bawiły się, kłóciły między sobą. Natomiast dziecko węglowodanowe *obrazilo się* już na dobre, swój czas spędzało na ręczniczku obrażone na cały świat, natomiast białkowiec *zrobił aferę*, rzucił wiaderkiem, piaskiem, po czym po pięciu minutach już w najlepsze *wrócił do zabawy*.

M: Zastanawiałaś się kiedyś z czego te różnice charakteru mogą wynikać?

A: Na pewno z *pracy układu nerwowego*, na który właśnie wpływają te *proporcje makroskładników*, które spożywamy. Oczywiście mają też one związek z *wychowaniem*, z jakimś *uwarunkowaniami społecznymi* i tak dalej, ale jednak natury nie da się oszukać.

M: No dobrze. A czemu natura tak to sobie wykombinowała, że podzieliła nas na takie grupy? W sumie żyjemy na jednej ziemi, a czemu mamy się tak - można powiedzieć – prawie że skrajnie odżywiać?

A: Jeżeli chodzi o odżywianie, to na pewno dostosowała nas do *uwarunkowań klimatycznych*. Czyli te osoby, które żyły w klimacie cieplejszym dostosowała tak, aby miały *lekką dietę* i miały *dużo energii*, natomiast osoby, które żyły w klimacie chłodniejszym były przystosowane do *przetrwania i kumulowania energii* w zimnej temperaturze, no i w ciężkich warunkach. Jeżeli chodzi o charakter, no to zapewne *różnorodność jest ciekawsza niż jednolitość*.

M: Jeśli chodzi o te odżywianie, to jeszcze jedna rzecz - żebyśmy my jako ludzie przetrwali. A druga, to żebyśmy korzystali z tego pokarmu, który w danym środowisku jest dostępny. Bo jak się domyślam, w rejonach chłodnych, bieguny, to tam raczej różnorodności, jeśli chodzi o rośliny, to nie ma, tylko trzeba bazować na pokarmie pochodzenia zwierzęcego, więc głównie mięso i tłuszcz. A z kolei w tropiku dostępność roślin jest dużo większa.

A: Dokładnie tak. Zawsze powtarzam, że *Eskimosi kokosów nie jedzą*. Tak więc typ białkowy może używać olej kokosowy, ale najlepiej to do opalania, dlatego że spożywając go, czuje się po prostu

źle. Więc wszelkie *mody* i masowe jakby przystosowanie danego produktu dla wszystkich jest po prostu błędne.

M: No właśnie, co w takim razie się dzieje, jeżeli nie odżywiamy się zgodnie ze swoim typem metabolicznym? Jakie są takie typowe objawy i czy one są podobne we wszystkich typach czy zupełnie inne?

A: Białkowiec na przykład jeżeli je zbyt dużo cukru, to po prostu cały czas czuje się *slabo*, jest *nadpobudliwy*, ma *problemy z jelitami*, wiecznie się wypróżnia, dlatego że bardzo szybko spala ten cukier. Typ węglowodanowy jeżeli je za ciężkie posiłki, nie *ma siły* żeby normalnie funkcjonować, staje się *asocjalny*. Typ mieszany na przykład jeżeli je zbyt dużo w ogóle wszystkiego - dlatego że to jest taki właśnie chyba najbardziej *podchwytliwy typ*, dlatego że może jeść te 50/50, więc de facto może jeść wszystko - więc często zaczyna *przesadzać po prostu z jedzeniem* i jeżeli mało się rusza, to *łatwo tyje*. Typ węglowodanowy często gubi to, właśnie że *jedząc dużo węglowodanów nie tyje*, więc wydaje mu się, że tak naprawdę nic mu nie dolega, a później często kończy z *migrenami*, z problemami *ze stawami*, z *problemami hormonalnymi*, z *jakimiś kobiecymi problemami*, czego na pierwszy rzut oka nie widać.

M: To rozumiem, że nawet typ węglowodanowy może przesadzić z węglowodanami?

A: Typ węglowodanowy - tak, *może przesadzić z węglowodanami*. Dlatego że często zgubi go to, że *nie tyje po słodyczach* i kończy z torebką wypchaną batonikami, cukierkami i wszelkimi innymi rzeczami. No więc musimy też rozdzielić, że węglowodany to mogą być *batony ze sklepu*, a może to być coś *wartościowego*.

M: Aha. Czyli rozumiem, że jeżeli on będzie jadł *pełnowartościowe węglowodany*, w sensie taką nieprzetworzoną żywność, to tak naprawdę nie ma granicy, może jeść tyle, ile chce tych węglowodanów?

A: Tak. Ale często też *zapomina o tłuszczu*. To jest bardzo istotne - że typ węglowodanowy zapomina o tłuszczu i wydaje mu się, że je go bardzo dużo, a potem się okazuje, że zjada łyżeczkę do herbaty masła tygodniowo, przez co zaburza sobie na przykład *równowagę hormonalną*.

M: Trochę jeszcze dopowiedziałaś, mówiąc że jeżeli typ białkowy je za dużo węglowodanów to tyje. Ale może jak byśmy mogli to pogłębić - czy typy metaboliczne, odżywianie się zgodnie z typem metabolicznym można w jakiś sposób odnieść do uzyskania idealnej dla danej osoby wagi ciała? Czy można to jakoś powiązać z odchudzaniem się, czy właśnie dbaniem o odpowiednią wagę ciała?

A: Zdecydowanie tak. Jeżeli żyjemy się zgodnie z naszym typem metabolicznym, to wszystko co spożywamy *zostaje przekształcone w energię*, a jeżeli żyjemy się nie zgodnie z naszym typem metabolicznym, to te substancje, które spożywamy zostają *odłożone w postaci tkanki tłuszczowej lub toksyn czy złogów*.

M: Powiedziałaś, że typ węglowodanowy raczej nie tyje, nawet pomimo tego, że zjada dużo węglowodanów. Ale właśnie czy to jest taka żelazna zasada, czy jednak zdarzają się otyłe osoby, które mają typ metaboliczny węglowodanowy.

A: Nie zdarzają się otyłe osoby. Osoba węglowodanowa *tyje po dużych ilościach białka i tłuszczu*, ale nigdy nie spotkałam się z tym, żeby była w stanie zjeść *tak duże ilości białka i tłuszczu*, żeby utyć. Jedyne przypadki w ciągu 12 lat, z którym się spotkałam, była to pani, która chciała *schudnąć po ciąży*. Zastosowała się do rad jakiś tam trenerów czy dietetyków na siłowni i wyglądała jak przysłowiowy „koks”. I cały czas zastanawiałam się nad jej typem metabolicznym, dlatego że zupełnie *nie pasował mi jej charakter do tej jakby postury* - była zupełnie płaczliwa, skryta. Jednak tak jak mówiłam - białkowiec jest *ekstrawertykiem* i tak naprawdę zaczepia każdą osobę, żeby z kimś pogadać. Więc ciągle mi to nie pasowało. Ponieważ było to podczas *turnusu*, który prowadziłyśmy i akurat zobaczyłam jej komputer, zapytałam kto jest *na zdjęciu* - na zdjęciu na ekranie miała szczupłą blondynkę, naprawdę bardzo filigranowej postawy i powiedziała, że to ona. I to był mój pierwszy szok. I co się okazało? Po prostu to był właśnie *typ węglowodanowy, który przytył po ciąży*. Pani miała ten typ i została skierowana na model żywienia białkowo-tłuszczowy, *zbudowała olbrzymią masę białkowo-mięśniową*, była pięciokrotnie większa niż wcześniej na swoim zdjęciu. Natomiast charakter sugerował, że absolutnie nie jest typem białkowym.

M: Czyli niewłaściwie dobrana dieta spowodowała, że ta pani nabrała nieproporcjonalnie dużo masy ciała...

A: ...tak. *Zbudowała masę ciała*, natomiast to zupełnie nie poprawiło pracy jej *układu nerwowego*, w związku z czym ten charakter spowodował, że była raczej nieszczęśliwa.

M: Rozumiem. A jeszcze wracając do tego poprzedniego pytania - czyli ja rozumiem z tego, że jeżeli ktoś jest otyły, no to na pewno nie jest typem węglowodanowym?

A: Na 98% nie. Chyba, że ma jakieś *schorzenie*, przyjmuje jakieś *leki* lub jest to naprawdę jakaś *anomalia*.

M: Czyli jest albo typem białkowym albo mieszanym, jeżeli ma nadwagę.

A: Tak.

M: No to już będzie jakaś wskazówka dla słuchaczy, jak siebie odnaleźć w tej skali. Zaraz przejdziemy do tego jak określić ten typ metaboliczny, ale zanim do tego przejdziemy, to powiedz mi czy typ metaboliczny ma się jeden na całe życie, czy może coś się wydarzyć, że ten typ nam się zmieni?

A: *Wrodzony typ metaboliczny* - tak, mamy jeden. *Możemy go zaburzyć* totalnie przez niewłaściwe odżywianie. Co właśnie jakby *weryfikując statystykę* testu metabolicznego - ponieważ tam są *logarytmy*, które liczą te wszystkie odpowiedzi i są podzielone na typy - w ostatnim roku stworzyłam tak zwany *typ D*, który nazwałam *typem zaburzonym*. Jest to osoba, która wybiera właśnie *większość odpowiedzi dla dwóch skrajnych typów* z bardzo małą ilością typu mieszanego, co jest *niemożliwe* dlatego że nie możemy być jednocześnie w Krakowie i w Warszawie. I to jest właśnie taka osoba, która ma zupełnie *zaburzony metabolizm* i cały organizm jest rozchwiany. Jednak jeżeli *unormuje sposób żywienia*, to rozwiązując ponownie test, zawsze jest *ukierunkowana w którąś stronę*. Ewentualnie znając swój typ metaboliczny, na przykład mieszanym, jeżeli je więcej białka i tłuszczu, to może objawiać bardziej cechy typu białkowego, a jeżeli je więcej węglowodanów, to może odzwierciedlać bardziej typ węglowodanowy.

M: Rozumiem, że typ metaboliczny mamy jeden wrodzony, natomiast poprzez niewłaściwe nawyki odżywiania możemy go zaburzyć.

A: Dokładnie tak.

M: Jak się ludzie dobierają w pary - czy typ metaboliczny ma tutaj jakiś wpływ? Czy to jest tak, że dobierają się osoby z przeciwnymi typami metabolicznymi, czy z tymi samymi, czy też może nie ma takiej zależności?

A: Na to pytanie mogę odpowiedzieć na podstawie swoich obserwacji, bo nie prowadziłam żadnych badań statystycznych. Natomiast najczęściej są to pary: *partner skrajnie białkowy i partnerka węglowodanowa* - to jest chyba najczęstsza kombinacja jaką spotkałam. Zdarzają się też pary białkowe: *dwóch białkowców* i raczej rzadziej: *białkowa partnerka i partner węglowodanowy*. Czyli najczęściej w pierwszym przypadku wygląda to tak, że powiedzmy pan jest jeszcze w miarę przystojny, zgrabny *do czasu ślubu* i kiedy zaczną mieszkać razem - dojdzie do tego ślubu i *partnerka zaczyna go karmić* - najczęściej *on tyje*. A dlatego, że taka partnerka karmi go zdecydowanie *produktami węglowodanami*, często samymi warzywami. Tak naprawdę, mimo że chce dla niego dobrze, to jest coraz gorzej i de facto kończą w gabinecie, Dr Grace na przykład, nie wiedząc już gdzie mają szukać pomocy.

M: Bo mi się wydaje, z tego co mówisz, to idealnie byłoby gdyby te pary dobierały się zgodnie z typem metabolicznym, żeby prowadzić taką samą kuchnię.

A: Ale jak wiadomo *przyciągają się przeciwieństwa*, więc nie zawsze możemy się dobierać typami, dlatego że *interesują nas jakby odmienne cechy*, więc często szukamy tego, czego sami nie mamy. Pary białkowców na przykład zawsze się świetnie bawią razem, dlatego że to są osoby, które kochają ludzi, więc są w stanie zrozumieć swoją miłość do towarzystwa, jedzenia i spędzania wspólnie czasu.

M: Ja jestem pewien, że na tym etapie nasi słuchacze już wielokrotnie zadawali sobie pytanie w głowie jakim typem metabolicznym są właśnie oni, tak żeby tą dietę sobie dostosować maksymalnie do potrzeb swojego organizmu. Też już mówiłaś o tym wcześniej, ale jakbyś teraz mogła zebrać to w jednym miejscu – właśnie jak poznać jakiego typu metabolicznego jest dana osoba? Jakie pytania należy sobie w głowie zadać i właśnie jak przeprowadzić taką *samoocenę*? Czy w ogóle to jest możliwe, żeby taką samoocenę przeprowadzić, aby spróbować zaklasyfikować się do którejś z tych przynajmniej trzech kategorii, o których mówiłaś - czyli typ węglowodanowy, białkowy lub mieszany.

A: Są dwa sposoby: albo możemy rozwiązać *test metaboliczny*, który składa się z 48 pytań - większość pytań posiada trzy odpowiedzi do wyboru – lub, jeżeli nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na te pytania, bo często na przykład *nie obserwujemy swojego organizmu* i tak naprawdę wydają się one dla nas trudne, możemy przeprowadzić tak zwany *test weekendowy*. Czyli przez *dwa dni jeść w proporcjach typu węglowodanowego*, czyli tak że w naszej diecie przeważają węglowodany, te 60%, a mniejszą część stanowią białka i tłuszcze, a przez *następne dwa dni jeść zupełnie odwrotnie*, czyli większość naszych posiłków stanowi białko i tłuszcze, a mniejszą część stanowią węglowodany. I wtedy obserwujemy swój organizm i decydujemy, w których dniach czuliśmy się najlepiej.

M: Czyli przez dwa dni jemy w proporcjach 40% węglowodanów i 60% białka i tłuszcze, a w kolejnym tygodniu odwrotnie - 60% węglowodany i 40% białka plus tłuszcze.

A: W jednym dniu jemy 60% węglowodanów, 40% tłuszczu i białka, a w pozostałych dwóch dniach jemy 70% białka i tłuszczu a 30% węglowodanów.

M: I na co zwracać uwagę podczas tych dwóch dni? Mamy sprawdzić kiedy się lepiej czuliśmy? To jest takie mało mierzalne. Czy jakoś da się to bardziej jakoś opisać co obserwować?

A: Tak. Czy jesteśmy *senni* czy mamy *dużo energii*? Czy nasze *jelita* prawidłowo funkcjonują? Czy mamy *chęć do życia*? Czy *cieszy nas* ten dzień czy wręcz odwrotnie, mamy ochotę się położyć do łóżka, zaszyć gdzieś daleko? Jak wygląda nasza *skóra*? Czy mamy problemy *ze snem* - czy dobrze śpimy, czy budzimy się w nocy, czy budzimy się za wcześnie, czy mamy jakieś koszmary? No jest bardzo dużo takich czynników.

M: No ale to już dwa dni, zmiana odżywiania spowoduje, że będziemy lepiej spali, gorzej lub skóra będzie lepiej, gorzej wyglądała?

A: Tak. O ile nie mamy jakiś *ciężkich schorzeń* albo nie prowadzimy jakiegoś *ultra ciężkiego trybu życia*, to zdecydowanie tak. Jesteśmy w stanie zaobserwować te zmiany już w ciągu dwóch dni.

M: Dobrze. To jest ten sposób weekendowy, a wspomniałaś też o teście metabolicznym, który się składa z 48 pytań. Co to jest za test i gdzie go można przeprowadzić?

A: Można go przeprowadzić na mojej stronie *slowfoodlife.com* albo *metaboliciq.com* - to jest strona, którą poświęciłam tylko i wyłącznie zagadnieniu typów metabolicznych. Można go rozwiązać również w *mojej książce* lub pobrać w *aplikacji dostępnej dla systemów Android i OS* w siedmiu językach.

M: No dobrze. Załóżmy, że ktoś już zrobił taki test weekendowy bądź właśnie ten test metaboliczny i już wie, że jest typem na przykład węglowodanowym. I co wtedy?

A: I wtedy powinien zacząć żywić się *zgodnie z tym typem*. Czyli na przykład zarówno w teście jak i w książce jak w aplikacji taka osoba znajdzie *piramidy z produktami najbardziej odpowiednimi dla siebie* - znajdzie listy warzyw, owoców, mięsa, podzielone grupy makroskładników najbardziej odpowiednich dla siebie. Na przykład w przypadku *typu węglowodanowego* w piramidzie na *pierwszym miejscu* znajdziemy na przykład: *żyto, grykę, owies, kaszę jaglaną, ryż, komosę, cytryny, seler, por, pomidor, marchew, salaty, ziemniaki, nasiona*. Natomiast na najwyższym poziomie znajdziemy to co jest najbardziej *niekorzystne* dla takiej osoby: to *czerwone mięso i dziczyzna*.

M: Domyślam się, że dla skrajnie drugiego typu, czyli białkowego te proporcje są dokładnie odwrotne?

A: Są odwrotne. Czyli na *pierwszym miejscu* to jest: *stek, schab, pieczeń, golonko, salami, szynka, boczek, bekon, indyk, dziczyzna, kielbasy*. Natomiast na najwyższym to są *owoce* - na przykład owoce taka osoba powinna spożywać w najmniejszej ilości. Oczywiście cały czas - chciałabym podkreślić - że mówimy o produktach naturalnych, *najbardziej możliwie naturalnych*, bo dzisiaj to jest całkiem trudne.

M: Dobrze, że pokreśliłaś, że te produkty mięsne jak najbardziej naturalne. Natomiast jak ja słyszę „duże ilości mięsa”, to mi się zapala taka pomarańczowa lampka w głowie - czy to na pewno jest dobry kierunek. Bo ja jednak jestem zdania, że te produkty roślinne dają nam najwięcej tych witamin, enzymów i przeciwutleniaczy. I jeżeli teraz słyszę o zaleceniach, iż mam jeść dużo mięsa a mało warzyw, no to tak troszeczkę robię się czujny. Jak Ty byś to skomentowała?

A: Ja bym to skomentowała tak, że robisz się czujny, bo *wynika to z Twojego typu metabolicznego* (śmiej). Natomiast chodzi o to, że *od 60 tysięcy lat* człowiek jadł mięso, tylko najważniejsza jest *jego jakość*. Więc nie mamy zjadać kilograma mielonki albo parówek z przemielonych piór i paznokci, tylko *małe ilości wysokowartościowego mięsa*, jeżeli chodzi o typ białkowy, dlatego że nigdy nie jesteśmy w stanie dostarczyć z produktów roślinnych takiej ilości białka jak z produktów mięsnych. No a jednak jesteśmy zbudowani - *błony komórkowe* są zbudowane z białka i tłuszczu. Natomiast warzywa i owoce pozostawiają wiele do życzenia również ze względu na *modyfikacje genetyczne, pestycydy, fungicydy, herbicydy* i wszelkie inne chemikalia, którymi się je zalewa. Więc to nie jest tak oczywiste, że są one zawsze zdrowe.

M: Oczywiście, że jakość warzyw też czasem pozostawia wiele do życzenia, natomiast nawet z warzyw i roślin można dostarczyć odpowiednią ilość białka, bo jednak są osoby, które całe życie mięsa nie jedzą. Więc to chyba tylko kwestia odpowiedniego skomponowania tej diety.

A: Szczerze mówiąc nie znam wegetarian ani wegan z urodzenia, a często wpływa na to *ideologia* albo jakieś wybory spowodowane *przekonaniami*. Oczywiście wegetarianie *istnieją naturalnie w klimacie równikowym*, na przykład w Indiach, ale często też wegetarianizm *wygląda zupełnie inaczej niż w krajach wysoko rozwiniętych*, o czym też piszę w swojej książce - nazywam to *wegańską popkulturą*. Dlatego że wegetarianizm w wydaniu Hindusów jest daleki od tego co proponują na przykład bary wegetariańskie w dużych miastach - nie tylko w Polsce, ale w całej Europie - gdzie zjada się właściwie *przetworzoną soję na tłuszczach trans*.

M: Tak. Taki wymiar wegetarianizmu też jest na pewno. To już wiemy jakie mamy typy metaboliczne, wiemy czym się one charakteryzują, wiemy jak sobie możemy sprawdzić taki typ i co potem z tym zrobić. A teraz mam dla Ciebie takie zadanie praktyczne - powiedz mi jaki ja mam typ metaboliczny?

A: Obstawiam, że *węglowodanowy* albo *mieszano-węglowodanowy*.

M: A czy jakoś możemy to teraz doprecyzować?

A: Dobrze. O której jadasz *ostatni posiłek*?

M: Między 19:00 a 20:00?

A: A jak czułbyś się gdybyś zjadł *kolację o 23:00*?

M: Jakbym zaraz poszedł spać, to bym czuł się słabo. To znaczy raczej bym się nie wyspał.

A: Czy lubisz chodzić *spać późno* czy raczej *wstajesz wcześnie*?

M: Wstaje wcześnie.

A: Czy lubisz *ciepły klimat* czy *zimny*?

M: Raczej ciepły. Ciepły. Zdecydowanie ciepły.

A: Czy odczuwasz *ciężar w piersiach* kiedykolwiek? Takie uczucie ciężkości?

M: Nie pamiętam. To chyba nie.

A: Czy *lubisz słodyczne*?

M: Tak.

A: Czy zdarza Ci się *swędząca skóra*?

M: Nie.

A: To już są wystarczające odpowiedzi tak naprawdę, żeby stwierdzić, że jesteś *typem węglowodanowym*. Chociaż może jeszcze zadajmy - czy miewasz *odruch wymiotny* na przykład podczas szczotkowania zębów?

M: Nie, nie. Na szczęście nie. Uff... Dobrze, że nie mam.

A: Czy jesteś *introwertykiem* czy *ekstrawertykiem*?

M: Introwertykiem.

A: Czy często *kichasz*?

M: Tak.

A: Czy lubisz *kwaśne jedzenie*?

M: Lubię.

A: Czy lubisz *ostre potrawy*?

M: Nie.

A: Czy *tyjesz łatwo*?

M: Tak.

A: No to jest pierwsza odpowiedź, która mnie *zaskoczyła*. Jak często sięgasz po *produkty zbożowe*?

M: Codziennie.

A: No to mamy *statystykę 85% odpowiedzi*, które charakteryzują *typ węglowodanowy*.

M: Czy to znaczy, że jestem typem węglowodanowym, czy te 15% oznacza, że mieszanowęglowodanowym?

A: Ja bym odstawiała węglowodanowy, może z *lekką skłonnością w stronę mieszanego*. Jednak moim zdaniem węglowodanowy.

M: To by się zgadzało z wynikami, jakie uzyskałem w teście, który jest w *Twojej książce*. Tam mi też pokazało *typ węglowodanowy* w kierunku mieszanego, ale zdecydowanie na tej skali węglowodanowej.

A: Czyli jak widać moje *12 lat doświadczenia* nie poszło na marne, jestem w stanie *zweryfikować typ on-line* (śmiech).

M: Dobrze. Zadam Ci jeszcze dodatkowe pytanie - chodzi o odpowiedź, która Cie zaskoczyła - specjalnie wcześniej dopytywałem o te skłonności do tycia, który typ je ma, a który nie i z tych odpowiedzi wynikało, że *węglowodanowy raczej nie tyje*. No ja jestem chyba tym *wyjatkami*, nie wiem jak częstym, bo ja przez większość swojego życia byłem otyły i to bardzo. W sumie tą wagę, którą mam dopiero jakieś 8-9 lat temu udało mi się uzyskać. I ją mam i się bardzo z tego cieszę. Natomiast rzeczywiście ja byłem otyły. No i jak to wytłumaczysz?

A: *Ale co jadaleś? Albo jak żyłeś?*

M: Oczywiście jadłem *zupełnie inaczej niż teraz*. Niemniej jednak byłem otyły.

A: Trudno jest mi określić co mogło być tego powodem. Być może *przetworzona żywność* albo właśnie *skłonność w kierunku typu mieszanego*, który ma tą łatwość tycia. No jest sporo czynników, które się mogły na to złożyć, ale na pewno mnie to zaskoczyło.

M: Dobrze. To jeszcze będąc przy tym temacie tycia i nie tycia - jeżeli ktoś jest otyły, to zakładamy, że on prawie na pewno będzie tym typem białkowym lub białkowo-mieszanym i jeżeli on chciałby schudnąć, to rozumiem że ma zrezygnować z węglowodanów? Bo powiedziałeś, że typy białkowe tyją wtedy, kiedy mają w swojej diecie za dużo węglowodanów.

A: Tak. Powinien zrezygnować na pewno z *przetworzonych węglowodanów*, bo nie mówimy tutaj o wykluczeniu warzyw, czy zupełnie owoców, ale powinien zrezygnować z tych *owoców, które mają bardzo dużo cukru* - jak winogrona na przykład - i korzystać z produktów jak najbardziej *naturalnego pochodzenia*. Oczywiście nie znaczy to, że ma zrezygnować z kasz, ryżu, czy innych tego typu produktów, natomiast powinny one stanowić jednak *mniejszą część jego menu*. A jeżeli już je te węglowodany, to raczej *rano lub gdzieś po południu*. Jeżeli chodzi o *wieczór*, to najlepszym rozwiązaniem jest właśnie *białko, jakieś warzywa i tłuszcz*. I powinien on jadać zdecydowanie *przynajmniej dwie godziny przed snem*, w przeciwnym razie będzie się budził albo będzie źle spał po prostu lub będzie szukał rano cukru, kiedy się obudzi.

M: No dobrze. To bardzo Ci dziękuję za tą szybką diagnozę mnie. Myślę, że wielu naszych słuchaczy odnajdzie się w którymś z tych typów, o których dzisiaj mówiłaś. Jeżeli ktoś będzie miał jakieś wątpliwości, to może sobie jeszcze przeprowadzić albo taką dietę weekendową albo skorzystać ze źródeł, które podałaś i zrobić ten test metaboliczny. Który ja robiłem i jak widać jego wyniki pokryły się z tym, co teraz tutaj przebadalaś mnie podczas nagrywania. Teraz, żeby jeszcze bardziej zachęcić naszych słuchaczy do zainteresowania się typami metabolicznymi, to zaprosimy ich do *konkursu*. Do konkursu, w którym będzie można wygrać *nagrodę ufundowaną przez Agnieszkę*. Agnieszka, co to będą za nagrody?

A: To będą książki „*Metaboliczne IQ, twój kod do zdrowia*” i „*Twój dziennik zdrowia*”, który pozwala na weryfikowanie swoich postępów.

M: A czy te książki może będą z Twoim *autografem*?

A: Mogą być, oczywiście. Jeżeli podasz mi imiona i nazwiska zwycięzców, to oczywiście bez problemu *napiszę osobistą dedykację*.

M: Super. To bardzo dziękuję za tą deklarację. I co trzeba zrobić, aby móc wygrać taki zestaw, który ufundowała Agnieszka? Otóż trzeba w komentarzu do tego podcastu napisać: „*Dlaczego chcesz poznać swój typ metaboliczny i jakie nadzieje w związku z tym masz?*” Dlaczego chcesz poznać swój typ metaboliczny i jakie nadzieje w związku z tym masz? Odpowiedź na to pytanie trzeba wpisać *do komentarza pod tym podcastem* i damy na to słuchaczom *dwa tygodnie* i po tym czasie wybierzemy z Agnieszką najciekawsze wpisy. Ile wpisów będzie nagrodzonych?

A: Pięć.

M: Tak. Wybierzemy *pięć najciekawszych wpisów* i te osoby otrzymają te książki z osobistą dedykacją Agnieszki.

A: Dokładnie tak.

M: Bardzo dziękuję. Dziękuję za bardzo ciekawą rozmowę. I tak już zupełnie na koniec – gdybyśmy naszych słuchaczy mieli zostawić tylko z jednym najważniejszym zdaniem, to co oni powinni zapamiętać z tego podcastu?

A: *Że metaboliczne IQ to jest kod do zdrowia.* I stosując zasady dotyczące swojego typu metabolicznego możemy naprawdę polepszyć swoje życie i wyciągnąć maksimum z tego, co jest nam w stanie dać nasz organizm.

M: Bardzo się cieszę i dziękuję za rozmowę. I do usłyszenia!

A: Do usłyszenia!

No właśnie, nie wiem jak Ty ale ja bardzo chciałbym poznać i zrozumieć swój kod do zdrowia. A teraz dzięki uprzejmości Agnieszki stwarza się doskonała okazja aby zrobić kolejny krok w tym kierunku. Podcast ten został opublikowany 02.07.2018, więc przez 2 tygodnie od jego publikacji, czyli do 16.07.2018 masz czas, aby wziąć udział w konkursie w którym możesz wygrać zestaw dwóch książek autorstwa Agnieszki Pająk: *„Metaboliczne IQ, Twój kod do zdrowia”* i *„Twój dziennik do zdrowia”*. Aby wziąć w nim udział należy do 16.07.2018 w komentarzu pod tym podcastem odpowiedzieć na pytanie: *Dlaczego chcesz poznać swój typ metaboliczny i jakie nadzieje w związku z tym masz?* Pięć najciekawszych komentarzy zostanie nagrodzonych zestawem dwóch książek opatrzonych osobistą dedykacją Agnieszki. Już się nie mogę doczekać, aby przeczytać Wasze motywacje do poznania swojego typu metabolicznego! ☺

To wszystko na dzisiaj, tak jak wcześniej zapowiadałem ten odcinek jest ostatnim przed wakacjami. W lipcu i sierpniu nowe podcasty się nie będą pojawiały – robię sobie prawdziwe wakacje, więc ponownie usłyszemy się we wrześniu.

Życzę Tobie wspaniałych wakacji podczas których wypoczniesz, spędzisz czas z najbliższymi i nabierzesz sił i inspiracji do zrobienia kolejnego, może nawet „siedmiomilowego” kroku na Twojej drodze do zdrowego odżywiania.

Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłaś, nie zrobiłeś to będę Ci przeogromnie wdzięczny jeżeli poświęcisz 2 minutki Twojego cennego czasu i zostawisz mi ocenę wraz z recenzją w systemie iTunes. Dzięki takim ocenom ten podcast jest lepiej widoczny w wyszukiwarce podcastów i dzięki temu jeszcze więcej wspaniałych osób Takich jak TY może go odnaleźć i posłuchać. Kto wie, może Twoja recenzja sprawi, że ktoś go znajdzie, przesłucha i to odmieni jego życie?

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

Pamiętaj o konkursie, czas na wpisanie komentarz masz do 16 lipca, pamiętaj o ocenie podcastu w iTunes ale przed wszystkim pamiętaj, aby mieć fantastyczne wakacje. Cześć!