



Dziękujemy za pobranie naszego e-booka!

Z nami w kierunku zdrowia!

W TYM E-BOOKU ZNAJDZIESZ:

1. Listę zakupów na 1 dzień próbną z stabilizującego cukier i odgrzybiającego jadłospisu.
2. Listę zakupów na 2 tygodnie kursu: Lekko Zdrowo BEZCUKROWO.
3. Przepisy do wykonania potraw tej 1-dniowej próbki jadłospisu kursowego.

LISTA ZAKUPÓW na 1 dzień próbny

- nie trzeba ważyć produktów co do grama

Na liście obok produktu znajdziesz pierwsze litery sklepu, w którym go kupisz (K – Kaufland, B – Biedronka, L – Lidl, R - Rossmann).

Kategoria	Produkty
WARZYWA	Awokado 70 g (0.5 sztuki) - K, B, L Bakłażan 70 g (1/3 sztuki) - K, B, L Cukinia 75 g (1/4 malej sztuki) - K, B, L Czosnek świeży (1 ząbek) - K, B, L Imbir świeży (kawałek 1 cm) - K, B, L Kapusta kiszona co najmniej 100 g - K, B, L Kiełki STIR FRY (1/3 opakowania) - K, B, L – jeśli nie uda Ci się kupić, wykorzystaj inne Natka pietruszki (pęczek) - K, B, L Ogórek świeży 100 g - K, B, L Ogórek kiszony (1 sztuka) - K, B, L Oliwki zielone (5 sztuk) - K, B, L Papryka czerwona świeża 180 g (3/4 sztuki) - K, B, L Pomidory w puszcze 200 g - K, B, L Por (5 krążków) - K, B, L Rzodkiewka (4 sztuki) - K, B, L Sałata masłowa (6 liści) - K, B, L Sok z cytryny (0.5 łyżeczki) - K, B, L Szcypiorek (garść posiekanego) - K, B, L
ORZECHY	Migdały 30 g (3 łyżki) - K, B, L, R Sezam 5 g (1 łyżeczka) - K, B, L, R
STRĄCZKI	Ciecierzycy 60 g (4 łyżki suchej ciecierzycy lub 8 łyżek ugotowanej) - K, B, L Fasola czerwona w puszcze bez cukru 90 g (4 łyżki) - K, B Tofu naturalne 30 g - K, B, L
PRZYPRAWY	Curry (1 łyżeczka) - K, B, L
I ZIOŁA	Cynamon cejloński (0.5 łyżeczki) - K, B, L Kurkuma mielona (4 szczypty) - K, B, L, R Liść laurowy (5 sztuk) – K, B, L Lubczyk suszony (2 szczypty) - K, B, L Majeranek suszony (0.5 łyżeczki) - K, B, L Pieprz czarny (3 szczypty) - K, B, L Sól nierafinowana , bez przeciwzbrylaczy, jedna z: kłodawska, himalajska, morska - K, B, L, R Ziele angielskie (4 ziarna) – K, B, L
INNE	Herbata ziołowa z morwy - K, L, R Kakao w proszku niesłodzone (0.5 łyżeczki) - K, B, L, R Mleko kokosowe z puszki 85% tłuszczu 50 g - K, B, L, R Olej lniany nierafinowany, tłoczony na zimno (40 ml - 4 łyżki) – najlepiej ze sklepu ekologicznego, z lodówki Oliwa z oliwek tłoczona na zimno, ekstra vergine (30 g - 3 łyżki) - K, B, L

LISTA ZAKUPÓW na 2 tygodnie kursu

- nie trzeba ważyć produktów co do grama

Na liście obok produktu znajdziesz pierwsze litery sklepu, w którym go kupisz (K – Kaufland, B – Biedronka, L – Lidl, R - Rossmann).

Kategoria	Produkty
PRODUKTY ZIARNISTE	Chleb żytni pełnoziarnisty na zakwasie pasteryzowany 315 g (3.5 kromki) - K, B, L Kasza gryczana niepalona 90 g - K, B, L Komosa ryżowa 340 g - K, B, L, R Ryż brązowy 80 g - K, B, L
NABIAŁ	Jajka od kur z wolnego wybiegu (11 sztuk) - K, B, L Ser feta z mleka koziego i np. owczego 140 g - K, B, L Jogurt naturalny 200 g (tylko mleko i żywe kultury bakterii) - K, B, L
WARZYWA I OWOCE	Awokado 560 g (4 sztuki) - K, B, L Bakłażan 360 g (2 sztuki – jedna mniejsza, druga większa) - K, B, L Brokuł 500 g (1 sztuka) - K, B, L Burak 240 g (2 sztuki) - K, B, L Cebula 310 g (3 sztuki) - K, B, L Cebula czerwona (1 sztuka) - K, B, L Cukinia mała 900 g (3 sztuki po 300 g) - K, B, L Cytryna (2 sztuki) - K, B, L Czosnek świeży (2 główki) - K, B, L Fasolka szparagowa 250 g (może być mrożona, kolor obojętny) - K, B, L Fenkuł/koper włoski (1 sztuka) - K, B, L Granat 250 g (1 sztuka) 1 sztuka 250 g to około 170 g nasion po obraniu - K, B, L Grejpfrut 240 g (1 sztuka około 350 g ze skórą), może być czerwony - K, B, L Imbir świeży (kawałek 4 cm) - K, B, L Jabłko 300 g (2 średnie sztuki) - K, B, L Jagoda 150 g - K, B, L Kalafior około 700 g bez liści, czyli około 1200 g z liśćmi (1 sztuka) - K, B, L Kalarepa (1 sztuka) - K, B, L Kapusta kiszona 1400 g - K, B, L Kapusta pekińska (1 mała) - K, B, L Kiełki najlepiej brokołu lub lucerny (co najmniej 2 opakowania) - K, B, L Kiełki STIR FRY (1 opakowanie) - K, B, L – jeśli nie uda Ci się kupić, wykorzystaj inne Kiwi (2 sztuki) – K, B, L Malina 310 g - K, B, L Marchew 180 g (3 średnie sztuki) - K, B, L Natka pietruszki (co najmniej 2 pęczki) - K, B, L Ogórek świeży długi (1 duża sztuka) - K, B, L Ogórek kiszony (8 sztuk) - K, B, L Oliwki zielone (2 słoiki) - K, B Papryka czerwona świeża (3 sztuki) - K, B, L Papryka żółta świeża (1 sztuka) - K, B, L Pomidory czerwone 1000 g (6 sztuk) - K, B, L Pomidory w puszcze 1200 g (3 puszki po 400 g) tylko pomidory i sól - K, B, L Por (1 sztuka) - K, B, L

Roszonka (1 opakowanie) - K, B, L
Rzodkiewka (2-3 pęczki) - K, B, L
Salata lodowa (1 główka) - K, B, L
Salata masłowa (1 główka) - K, B, L
Salata rzymska (1 główka) - K, B, L
Seler naciowy (2-3 pęczki) - K, B, L
Suszone pomidory w oleju (1 stoik) - K, B
Szcypiorek (2 pęczki) - K, B, L
Szpinak świeży (2 opakowania po 200 g) - K, B, L

MIĘSO **Dorsz, filet** bez ości 600 g - K, B, L - najlepsza będzie polędwica z dorsza
IRYBY **Łosoś atlantycki** najlepiej dziki 200 g - K, B, L
Krewetki 2 opakowania mrożonych po 225 g, po ugotowaniu i oczyszczeniu zostanie po około 100 g - K, B, L
Pierś z kurczaka 400 g - K, B, L

ORZECHY **Ciecierzycy sucha** 120 g - K, B, L
NASIONA **Fasola czerwona w puszcze bez cukru** 1 puszka - K, B, L
Fasola Jaś sucha 80 g - K, B, L
Soczewica czerwona sucha 110 g - K, B, L
Soczewica brązowa/zielona/czarna sucha 112 g - K, B, L
Tofu naturalne 1 opakowanie 150 g - K, B, L

Migdały 70 g - K, B, L, R
Nasiona babki płesznik i babki jajowatej (Błonnik witalny) 170 g - K, R
albo siemię lniane w całości – K, B, L, R



STRĄCZKI **Nasiona chia** 35 g – K, L, R
Nasiona słonecznika 70 g - K, B, L, R
Nerkowiec 80 g - K, B, L, R
Orzechy włoskie 210 g (52 sztuki w łupinkach) - K, L
Pestki dyni 80 g - K, B, L, R
Sezam 30 g - K, B, L, R

PRZYPRAWY **Chilli** (opakowanie) - K, B, L

IZIOŁA **Curry** (opakowanie) - K, B, L
Cynamon mielony (opakowanie) - K, B, L
Czosnek niedźwiedzi (opakowanie) - K, B, L
Gałka muskatołowa (1 gałka) - K, B, L
Kardamon mielony (2 szczypty) - K, B, L
Kminek zwyczajny (2 szczypty) - K, B, L
Kurkuma mielona (opakowanie) - K, B, L, R
Liść laurowy (opakowanie) - K, B, L
Lubczyk suszony (opakowanie) - K, B, L
Majeranek suszony (opakowanie) - K, B, L
Oregano suszone (opakowanie) - K, B, L – najlepiej kup świeże i podmień w każdym przepisie
Papryka mielona słodka (opakowanie) - K, B, L
Pieprz czarny (opakowanie) - K, B, L
Sól nierafinowana, bez przeciwzbrylaczy, jedna z: kłodawska, himalajska, morska - K, B, L, R
Ziele angielskie (opakowanie) - K, B, L

- INNE**
- Herbata ziołowa z morwy** - K, L, R
 - Herbata ziołowa z pokrzywy** - K, B, L, R
 - Kakao w proszku niesłodzone** (2.5 łyżeczki) - K, B, L, R
 - Mleko kokosowe z puszki 85% tłuszczu** 450 g/ml – K, B, L, R
 - Olej/tłuszcz kokosowy** nierafinowany 15 g (1.5 łyżeczki) – K, B, L, R - możesz zamienić na mleko kokosowe
 - Olej lniany** nierafinowany, tłoczony na zimno 400 ml – najlepiej ze sklepu ekologicznego, z lodówki
 - Oliwa z oliwek** tłoczona na zimno, ekstra vergine 320 ml - K, B, L
-

1-DNIOWA PRÓBKA ODCUKRZAJĄCEGO jadłospisu

Posiłek	Składniki	Przygotowanie
ŚNIADANIE 06:30 424 kcal	<p>ŚNIADANIE NA SAŁACIE</p> <p>10 min 424 kcal, białko 12.7 g, węglowodany 19.2 g, tłuszcz 33 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</p> <p>Sałata masłowa (2 liście, można więcej)</p> <p>Migdały 20 g (2 łyżki)</p> <p>Fasola czerwona w puszcze 90 g (4 łyżki)</p> <p>Oliwki zielone (5 sztuk)</p> <p>Ogórek kiszony (1 sztuka)</p> <p>Olej lniany 20 g (2 łyżki)</p> <p>Rzodkiewka (4 sztuki)</p> <p>Natka pietruszki (garść)</p> <p>ŁG posiłku – 3,0</p>	<p>Warzywa poukładaj obok siebie i polej olejem.</p> 
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 164 kcal	<p>MIGDAŁOWY NAPÓJ NA STABILIZACJĘ CUKRU I REGENERACJĘ</p> <p>5 min 164 kcal, białko 6.28 g, węglowodany 9.21 g, tłuszcz 13.8 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</p> <p>Migdały 10 g (1 łyżka)</p> <p>Herbata z morwy (1 szklanka)</p> <p>Kakao (0.5 łyżeczki)</p> <p>Cynamon (0.5 łyżeczki)</p> <p>Kurkuma mielona (1 szczypta)</p> <p>Sezam 5 g (1 łyżeczka)</p> <p>ŁG posiłku - 0,2</p>	<p>Wszystko razem zmiksuj i gotowe. Temperatura herbaty z morwy dowolna.</p> <p>Napój jest leczniczy – spodziewaj się kontrowersyjnego smaku :-)</p> 
OBIAD 13:00 569 kcal	<p>KOKOSOWE CURRY Z CIECIERZYCY W POMIDORACH</p> <p>10 min jeśli masz już ugotowaną ciecierzycę 569 kcal, białko 20.7 g, węglowodany 69.3 g, tłuszcz 25.1 g</p> <p>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</p>	<p>Gotowanie ciecierzycy do tego dania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 g (4 łyżki) suchej ciecierzycy • 1 łyżka oliwy z oliwek • 4 liście laurowe • 2 szczypty soli • 2 szczypty kurkumy • 2 szczypty pieprzu

Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżeczka)
Bakłażan 70 g (1/3 sztuki)
Por (5 krążków)
Kiełki STIR FRY (1/3 opakowania)
Papryka czerwona świeża (0.5 sztuki)
Curry (0.5 łyżeczki)
Pomidory w puszcze 200 g (0.5 puszki)
Mleko kokosowe z puszki 85% tłuszczu 50 g
Ciecierzycza (8 łyżek ugotowanej)
Czosnek świeży (1 ząbek)
Imbir świeży (kawałek 1 cm)
Natka pietruszki (garść)

ŁG posiłku – 7,5

- 2 szczypty lubczyku
- 0,5 łyżeczki majeranku

Namoczoną na noc ciecierzycę zagotuj w 2 szklankach wody. Po zagotowaniu wylej tę wodę, a następnie gotuj w świeżej wodzie (np. ugotowana w czajniku). Gotuj z dodatkami **45-60 minut**.

Nie przykrywaj garnka, wówczas ciecierzycza się lepiej „odgazuje”.

Bakłażana i pora pokrój na półplasterki, paprykę na słupki. Czosnek i imbir przeciśnij przez praskę do czosnku. Natkę posiekaj.

Do rondla daj oliwę, po czym dodaj wszystkie składniki, oprócz ciecierzycy, czosnku, imbiru i natki. Gotuj 4 minuty.

Następnie dodaj ugotowaną ciecierzycę i gotuj kolejne 4 minuty. Na koniec daj czosnek, imbir i natkę, zamieszaj i wyłącz gaz.



KAPUSTA KISZONA Z OLEJEM LNIANYM
3 min | 196 kcal, białko 0.95 g, węglowodany 4.41 g, tłuszcz 20.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kapusta kiszona 100 g (można więcej)
Olej lniany 20 g (2 łyżki)
Kurkuma (1 szczypta)
Pieprz czarny (1 szczypta)

ŁG posiłku – 0,2

Kapustę kiszoną (dowolną ilość) połącz z olejem lnianym, dodaj kurkumy, pieprzu i gotowe. Jeśli nie masz ochoty na podwieczorek, wówczas kapustę zjedz z innym posiłkiem.



PODWIECZ
OREK
16:00
196 kcal

KOLACJA
19:00
299 kcal

ZAWIJASY Z GRILLOWANYM TOFU CARRY

40 min | 299 kcal, białko 8.76 g,
węglowodany 18.6 g, tłuszcz 23.3 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Sałata masłowa (4 liście)

Tofu 30 g (plaster)

Cukinia mała (0.25 sztuki)

Papryka czerwona świeża (0.25 sztuki)

Ogórek (0.25 sztuki)

Awokado 70 g (0.5 sztuki)

Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka)

Curry (0.5 łyżeczki)

Sok z cytryny (0.5 łyżeczki)

Szcypiorek

ŁG posiłku – 1,4

ŁG całego dnia – 12,3 – bardzo niskie

Opakowanie tofu 150 g podziel na 5 części – użyjesz je do 5. potraw.

Marynata do tofu:

- 0,5 łyżeczki soku z cytryny
- 0,5 łyżeczki curry
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Tofu pokrój na słupki i zamarynuj (kilka minut). W tym czasie warzywa pokrój w słupki. Szcypiorek zostaw w całości. Następnie tofu lekko podsmaż na patelni z oliwą z marynaty. Obok możesz położyć słupki cukinii aby zmiękła.

Wszystkie warzywa poukładaj na liściach sałaty: słupki tofu, papryki, awokado, ogórka, cukinii, szczypiorek, zawiń i zwiąż szczypiorkiem.



Smacznego!

Wyobraź sobie, że... otrzymujesz dostęp do programu, dzięki któremu **odgrzybiasz organizm, odzyskujesz umiar w jedzeniu słodczy, stabilizujesz wagę i cofasz stany przedcukrzycowe...**



Cześć, mam na imię Tatiana,

Rok 2020 był dla mnie przełomowy. W tym roku moje doświadczenie i zdobyta wiedza jak puzzle ułożyły się w całość, wykorzystując **zupełnie nowe techniki regeneracji organizmu i stabilizacji wagi.**

Po kilkuletniej pracy z klientami wiem, że **nawet najlepszy jadłospis często nie wystarcza.** Zazwyczaj problem siedzi głębiej – siedzi w naszej głowie.

Wewnętrzne lęki, przekonania i hamulce potrafią sabotować i zatrzymać nawet najbardziej zmotywowane osoby. To bardzo przykre uczucie, gdy widzisz, że ktoś się stara, jednak mimo podanego na tacy jadłospisu nie daje rady dociągnąć terapii do końca...

Musiałam coś zrobić, musiałam znaleźć sposób, aby pomóc tym osobom – **każdy ma prawo cieszyć się zdrowiem i wymarzoną figurą!** Dlatego ponownie zanurkowałam do literatury specjalistycznej oraz odwołam się do wcześniej napisanej i obronionej z oceną bardzo dobrą pracy dyplomowej z psychodietetyki na SWPS w Warszawie.

Zmobilizowałam się i ułożyłam program, który porusza zupełnie nowe aspekty i wykorzystuje najnowsze narzędzia, umożliwiające trwałe wprowadzenie zdrowych nawyków. Wszystko, tj. dietetyka i psychodietetyka układają się w nim w jedną całość.

Ten opracowany i przetestowany, bardzo skuteczny program łączy:

- współczesną dietetykę,
- znane od tysięcy lat programy regeneracji organizmu,
- najskuteczniejsze techniki jakie psychologia dietetyczna zgromadziła przez ostatnie lata.

Wiem co mówię, zobacz **co o moich dotychczasowych programach piszą klientki:**



*Na kursie **schudłam 4 kg, ale oczywiście to nie koniec**, bo teraz już wiem jak dzielić sobie kalorie na 5 posiłków i jak pyszne i proste dania można wyczarować z warzyw. **Przygotowanie obiadu to max 30 minut! Jestem zachwycona smakami i będę stosować przepisy Tatiany przez cały czas.***

*Najfajniejsze było to, że **nie musiałam zastanawiać się co zjeść i ile.** Gotowe zestawy posiłków każdego dnia i przepisy, jak je zrobić, to coś wspaniałego.*

*Oczywiście szczerze **polecam innym ten kurs, bo można nauczyć się jak zdrowo jeść i szybko przygotowywać pyszne posiłki.** Tatiana to bardzo mądra i ciepła osoba, z przyjemnością słucha się jej każdego dnia podczas trwania kursu. Do tego **bardzo wspiera grupa na FB,***

dziewczyny są cudowne, a zdjęcia posiłków bardzo mobilizują do zdrowego odżywiania.

Krystyna Kozber – kurs LEKKO i ZDROWO



Udział w kursie był dla mnie **ogromnym krokiem w nawiązaniu/uzdrowieniu swojej relacji z jedzeniem**. Uświadomiłam sobie, że **”potrzebuję”** najeść się ponad stan, dlatego że w dzieciństwie nie wiedziałam kiedy to jedzenie będzie znów... Kolejny piękny aspekt, to zobaczenie tego kiedy ja jem? Czy faktycznie jem wtedy kiedy jestem głodna? Czemu czuję potrzebę **”dowalenia”** sobie jedzeniem?

Reasumując **ogromna praca z głową, praca mentalna** i zauważeniem np. tego że po południu non-stop miałam buziq... Cieszę się ogromnie z tych zmian, z tego że to zauważam, a teraz **krok po kroku zmieniam to, bo kocham siebie, bo jestem ważna**.

Bardzo podobała mi się **różnorodność posiłków, nowe ciekawe zestawienia i oczywiście ogrom wiedzy wspierającej**, uzmysławiającej aspekty działania naszego organizmu. Mam tu na myśli, sport, wodę, wysypianie się, dbanie o dobrostan emocjonalny i arcyważne techniki przelewania myśli na papier. **Przy okazji straciłam 3 cm w pasie**.

Kurs oczywiście polecam. Wiem że z pewnością moi bliscy skorzystają, bo widzą efekty po mnie. **Jest on rewelacyjny bo jego długość pozwala na wprowadzenie dobrych nawyków na stałe**.

Tatiana Żylak – kurs LEKKO i ZDROWO

Na czym polega mój skuteczny program?

Lekko Zdrowo BEZCUKROWO to **jedyny dostępny na rynku program** łączący 2-tygodniowy prozdrowotny, odgrzybiający, stabilizujący wagę jadłospis, z psychologiczną przemianą umożliwiającą trwałą zmianę nawyków żywieniowych.

I to moja propozycja dla Ciebie:

[>>> Kliknij tutaj i przeczytaj szczerzy list, który czeka na Ciebie pod tym linkiem <<<](#)

Jeśli po przeczytaniu uznasz, że to nie dla Ciebie - nie ma sprawy...

Jednak pomyśl...

- **Jaki wpływ** miałyby na Ciebie zapanowanie nad cukrem i zagrzybieniem organizmu bez głodzenia, a do tego ustabilizowanie wagi i utrzymywanie tego w przyszłości?
- **Ile dałabyś** za to, aby zatrzymać lub nawet cofnąć choroby przewlekłe?
- **Jak wyglądałyby** Twoja przyszłość, gdybyś nauczyła się odżywiać zgodnie z profilaktyką chorób cywilizacyjnych i wspierała organizm w zdrowiu i witalności?

Nie doświadczysz tego na własnej skórze, jeśli uparcie będziesz powtarzała te same błędy. Błędy, które możesz wyeliminować ze swojego życia raz na zawsze.

Po prostu **[kliknij w ten link i przeczytaj](#)**, co dla Ciebie przygotowałam, dobrze?

W razie pytań jestem do Twojej dyspozycji - możesz napisać na **tatiana.jaworska@wp.pl**

Pozdrawiam Cię serdecznie,

Tatiana Jaworska