

dr Alan Christianson

Zresetuj swój METABOLIZM



4-tygodniowy program skutecznego
oczyszczenia wątroby, zmniejszenia wagi,
redukcji łaknienia i odzyskania energii

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Zresetuj swój
METABOLIZM

dr Alan Christianson

Zresetuj swój METABOLIZM



4-tygodniowy program skutecznego
oczyszczenia wątroby, zmniejszenia wagi,
redukcji łaknienia i odzyskania energii

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-943-4

Tytuł oryginału: *The Metabolism Reset Diet: Repair Your Liver, Stop Storing Fat, and Lose Weight Naturally*

Copyright © 2019 by Alan Christianson, NMD
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Kirin Christianson, za to, że jest moją największą fanką,
najgłośniejszym dopingiem i najbardziej pomocnym
krytykiem od ponad dwudziestu lat.
Dziękuję, Skarbie. Kocham Cię.*

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział pierwszy Odzyskanie elastyczności metabolicznej	21
Rozdział drugi Kluczowa rola wątroby	31
Rozdział trzeci Ulecz swoją wątrobę	51
Rozdział czwarty Przygotuj się na nowy metabolizm	75
Rozdział piąty Produkty spożywcze umożliwiające zresetowanie metabolizmu	97
Rozdział szósty Styl życia podczas resetu	141
Rozdział siódmy Przepisy na koktajle	169
Rozdział ósmy Przepisy na kolacje i żywność do spożywania w nieograniczonych ilościach	203
Rozdział dziewiąty Utrzymanie efektów	275
Rozdział dziesiąty Często zadawane pytania	303
Rozdział jedenasty Rozwiązywanie problemów	327
Podsumowanie	351
Przypisy	353
Podziękowania	369
Indeks	371

TAJEMNICA METABOLIZMU

Być może rzuciłeś okiem na talerz współpracownika lub przyjaciela i pomyślałeś: dlaczego on może pozwolić sobie na ten drugi kawałek tortu urodzinowego – bez liczenia kalorii, spędzania długich godzin na siłowni lub kilkudniowego poczucia winy – i pozostać naturalnie szczupłym, podczas gdy ja ograniczam się do jednego kęsa i czuję się ciągle zmęczony, poszkodowany i nękaný zachciankami... i z nadwagą? Czy coś jest ze mną nie tak?

Oto podstawowa prawda, która, mam nadzieję, popchnie cię do nowego rozdziału myślenia o sobie, swoim zdrowiu i wadze: wszystko z tobą w porządku.

Naturalnie szczupli ludzie nie są lepsi. Nie starają się bardziej ani nie posiadają nadludzkiej siły woli. Nie mają lepszych genów, a większość z nich nie spożywa mniejszej liczby kalorii. Po prostu jeden aspekt działa na ich korzyść: mają lepszy metabolizm.

Ale na razie usuńmy oceny „dobry” lub „zły”. Słowo *metabolizm* jest często używane w odniesieniu do diety i utraty wagi, ale co ono właściwie oznacza? Twój metabolizm to po prostu sposób, w jaki przekształcasz paliwo w energię. Paliwo jest dostarczane w postaci pożywienia. Nigdy nie dostajesz idealnej ilości pożywienia w danym dniu, ale jeśli masz zdrowy metabolizm, możesz magazynować trochę dodatkowej żywności bez przybierania na wadze. Ten drugi kawałek tortu urodzinowego nie będzie stanowił o tobie ani cię nie złamie. Możesz także pominąć posiłek bez obniżenia poziomu energii.

Gdy metabolizm nie funkcjonuje prawidłowo, magazynujemy za dużo paliwa i nie jesteśmy w stanie go przetworzyć. Prowadzi to do dodatkowych kilogramów i mnóstwa innych niepożądanych skutków – począwszy od mgły mózgowej po problemy trawienne, zmęczenie, cukrzycę i różne formy raka.

Panuje błędne przekonanie, że człowiek rodzi się albo z dobrym, albo ze złym metabolizmem. Ale okazuje się, że metabolizm nie jest niezmienny. Możesz go zmienić. Kluczem do tej zmiany nie jest zaciskanie zębów, podczas gdy reszta twoich przyjaciół i rodziny cieszy się życiem, ani też eliminowanie na zawsze ulubionych potraw. Sekret, który odkryłem podczas mojej wieloletniej praktyki klinicznej i badań, jest bardzo proste: oczyść wątrobę, aby mogła lepiej spalać tłuszcz.

WSZYSTKO ZALEŻY OD WĄTROBY

Wątroba prawdopodobnie nie znajduje się nawet w piątce najważniejszych części ciała, które bierzesz pod uwagę, myśląc o utracie wagi. A powinna. Wątroba to coś więcej niż narząd uszkodzony przez alkohol lub spożywane z drżeniem danie, którego wolałbyś uniknąć. To najcięższy narząd wewnętrzny

i największy gruczoł w twoim ciele. To potężna maszyna, która działa jak filtr usuwający toksyny, wspomaga trawienie oraz reguluje hormony i poziom cukru we krwi. To niesamowity wielozadaniowiec i istotny organ w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu – centrum, przez które przepływa energia ciała. Wątroba jest odpowiedzialna za przetwarzanie wszystkiego, co spożywasz, a także pełni rolę spiżarni organizmu. Składniki odżywcze (witaminy, minerały i inne substancje, których wątroba potrzebuje do optymalnej pracy) i paliwo (z głównych źródeł kalorii – tłuszczów i węglowodanów), których nie potrzebujesz dzisiaj, są przechowywane w spiżarni na później. Nadwyżka jest niezbędna, ponieważ nigdy nie spożywasz dokładnie tyle, ile potrzebujesz każdego dnia. Jeśli jednego dnia pominiesz posiłek, powinieneś być w stanie wykorzystać nadwyżkę, aby to zrekompensować. A jeśli przejadasz się, powinieneś być w stanie przechowywać naddatek do wykorzystania w te dni, kiedy nie masz wystarczająco dużo czasu, aby coś przegryźć. Zdrowa wątroba gromadzi dodatkową energię i oddaje ją później, kiedy tego potrzebujesz.

Co się dzieje, gdy wątroba jest niezdrowa? Masz tendencję do gromadzenia paliwa w postaci tłuszczu, szczególnie w okolicy brzucha, i nie możesz już korzystać ze składników odżywczych potrzebnych do spalania tłuszczu. Oznacza to, że niezależnie od wybranej diety – i włożonego wysiłku – utrata wagi jest praktycznie niemożliwa.

Brzmi znajomo?

Nieliczone diety każą nam jeść „dobre jedzenie” i unikać „złego jedzenia”. Mięso, zboża, masło, rośliny strączkowe, ketony, ziemniaki, tofu, olej rzepakowy – są dobre czy złe? Każdy mijający dzień wydaje się przynosić nową falę „nauki”, która unieważnia wszystkie poprzednie oceny. W rzeczywistości tłuszcz, węglowodany i ketony działają razem jako paliwo.

Zdrowa wątroba może paliwo przechowywać lub je spalać. Niezdrowa wątroba może je tylko przechowywać. Wszystkie źródła paliwa wyglądają dla wątroby tak samo – żadne nie są magicznymi tonikami ani nikczemnymi złoczyńcami. Oznacza to, że po wyleczeniu wątroby zjedzenie tego kawałka ciasta nie będzie katastrofalne. Metabolizm będzie wystarczająco elastyczny, aby dostosować się i poradzić sobie z każdym wyzwaniem, które mu rzucisz.

To bardzo dobra wiadomość. A jaka jest jeszcze lepsza? Uzdrowienie wątroby zajmuje kilka tygodni – a nie kilka miesięcy czy lat. Wątroba to zdumiewająco odporny narząd. Dzięki krokom, które przedstawię w tej książce, możesz przywrócić ją do idealnego stanu w ciągu zaledwie kilku tygodni.

DLACZEGO MA TO DLA MNIE ZNACZENIE

Kiedy ludzie mnie spotykają, wielu zakłada, że jestem z natury szczupły. Traktuję to jako komplement, ale tak naprawdę w młodości miałem problemy z wagą. Urodziłem się z mózgowym porażeniem dziecięcym i padaczką. Być może niezdolność do aktywności fizycznej naraziła mnie na ryzyko tycia. Byłem otyły już w wieku jedenastu lat. Dzieci z nadwagą było ponad trzy razy mniej w latach siedemdziesiątych XX wieku niż obecnie, więc się wyróżniałem¹. Dyskryminacja grubasów i naśmiewanie się z tuszy są niesprawiedliwością także w dzisiejszych czasach, ale wtedy był to po prostu normalny stan rzeczy. To, co obecnie często jest uważane za prywatne przekonanie, było wtedy publicznie wyrażane – zakładano, że każdy, kto ma nadwagę, musi po prostu bardziej się postarać.

W rzeczywistości absolutnie nie byłem leniwy i we wszystko, czego się podjąłem, wkładałem dużo wysiłku. Nienawi-

dziłem swojego wyglądu i chciałem się zmienić. Siła woli nie stanowiła problemu. Wydawało mi się, że potrafię pokonać każdą przeszkodę, oprócz wagi. Wiedziałem, że mam nie mniej wytrwałości niż moi szczupli rówieśnicy.

Poszedłem do lekarza, ale jego rozwiązanie polegające na spisywaniu kalorii nie działało. Dopiero gdy sięgnąłem po książki dotyczące zdrowia, byłem w stanie coś zmienić. Przeczytałem wszystko, co mogłem dostać w swoje ręce, i opierając się na zebranych radach, całkowicie wyeliminowałem cukier, masło i chleb. Nie tykałem żadnego z tych trzech produktów przez mniej więcej dekadę. Moi rodzice pozwalali sobie na zakup wieloletapowych suplementów od pewnego członka rodziny. Na szczęście oznaczało to, że mieliśmy dostęp do białka w proszku, więc zaczynałam każdy dzień od proteinowego koktajlu. Na obiad i kolację mama przygotowywała dobre posiłki z pełnowartościowych produktów. Dodałem codzienne ćwiczenia dla początkujących przeznaczone dla osób prowadzących siedzący tryb życia i zauważyłem, że powoli, ale wyraźnie wszystko się zmienia.

Kiedy stałem się zdrowszy, moje życie się zmieniło. Czuję się lepiej, byłem bardziej pewny siebie i sprawny. Po raz pierwszy miałem okazję doświadczyć radości z ruchu. Moje możliwości fizyczne poprawiały się niemal z dnia na dzień i bardzo mi się to podobało.

Jeśli chodzi o głowę, nowe spojrzenie na życie zawdzięczałem ekspertom w dziedzinie zdrowia, którzy dzielili się swoimi radami w książkach. Byli moimi bohaterami, a ja chciałem pójść w ich ślady, więc postanowiłem uczynić medycynę pracą mojego życia. Moja transformacja kierowała nawet moimi zainteresowaniami w szkole medycznej. Zafascynowały mnie hormony ze względu na ich pozornie enigmatyczną rolę w regulacji masy ciała. Wiedziałem, jak bardzo emocjonalna była moja własna

walka i ile wysiłku wymagała. Sercem byłem z osobami znajdującymi się w tym samym miejscu, które pracowały równie ciężko, ale nie widziały rezultatów. Swoją karierę poświęciłem pomaganiu im.

Pracując z diabetykami, spotkałem się z ideą zmodyfikowanego postu jako sposobu na poprawę zdrowia. Czytałem o badaniach z 2011 roku, w których diabetycy w zaawansowanym stadium zostali wyleczeni poprzez stosowanie przez osiem tygodni diety 600 kalorii zawierającej wyłącznie płyny. Proces ten brzmiał ekstremalnie, ale takie same były rezultaty. Badania krwi i tomografia komputerowa wykazały, że trzustki tych pacjentów całkowicie wyzdrowiały i były w stanie normalnie wytwarzać insulinę. W ogóle nie potrzebowali już leków. Okazało się, że gdy ich wątroby usunęły stare złogi tłuszczu, nie mieli już cukrzycy.

To było ogromne, a zarazem zaskakujące odkrycie. Dawniej myśleliśmy o trzustce jako o głównym narządzie związanym z cukrzycą – a kiedy byłeś na drodze do cukrzycy, to było tak, jakbyś był przywiązany do uciekającego pociągu. Ale te nowe badania wykazały, że trzustka to tylko część obrazu. Wątroba również odgrywa kluczową rolę, ponieważ ma niezwykłą zdolność regeneracji.

Po przeczytaniu artykułów o wszystkich powiązanych badaniach, które udało mi się znaleźć, zapytałem kilku pacjentów, czy byliby skłonni spróbować czegoś nowego. Pomyślałem, że wiele osób w stanie przedcukrzycowym lub z mniej zaawansowaną cukrzycą będzie mogło leczyć się mniej intensywnymi metodami.

Zamiast trzech płynnych koktajli spróbowałem dwóch koktajli i jednego rozsądnego posiłku. Rezultaty były ogromne. Kontrolowałem ludzi co dwa tygodnie i zobaczyłem, że większość osiągnęła remisję w cukrzycy na długo przed upłynięciem

ośmiu tygodni. Celem tego początkowego programu było odwrócenie cukrzycy, a nasza klinika zarejestrowała niezliczone przypadki osób, którym się to udało. Nie miały już cukrzycy, zaprzestały przyjmowania leków i po latach pozostają zdrowe.

Prawie każdy, kogo leczylimy, miał syndrom stłuszczonej wątroby, chociaż niewielu słyszało wcześniej ten termin. Kiedy wątroba jest przeciążona nadmiarem cukru, organizm gromadzi go w postaci tłuszczu. Może to wywołać potencjalnie niszczycielską reakcję zapalną, która jest powiązana z chorobami serca i niektórymi postaciami raka. Co więcej, nowe badania sugerują, że stłuszczenie wątroby jest nie tylko *konsekwencją* przyrostu masy ciała, ale może być również jego *przyczyną*. Dlatego zajęcie się syndromem stłuszczonej wątroby jest kluczowe w walce zarówno o odzyskanie zdrowia, jak i utratę centymetrów. A zasady postępowania, którymi dzieliłem się z moimi pacjentami, działały cuda.

Oprócz korzyści w odniesieniu do cukrzycy i czynności wątroby, program wyleczył znaczny procent ludzi z wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu cholesterolu i reakcji autoimmunologicznej. Zauważyłem również, że wraz z poprawą czynności wątroby utrata masy ciała następowała naturalnie i pochodziła głównie z obwodu talii. Ludzie zawsze byli szczęśliwi, że nie cierpią już na choroby, ale byli zachwyceni dodatkową korzyścią w postaci utraty wagi. U wielu osób centymetry, które utrzymywały się przez dziesięciolecia, nagle zniknęły.

W naszej klinice mój zespół i ja byliśmy tak podekscytowani wynikami, że wszyscy osobiście realizowaliśmy program w celu utraty wagi i przekonaliśmy się, jak łatwo się go trzymać. Następnie poleciliśmy go pacjentom, którzy szukali pomocy w utracie kilku niechcianych centymetrów. Nie tylko je stracili, ale odwrócili cukrzycę, obniżyli ciśnienie krwi, wyleczyli stłuszczenie wątroby i zakończyli reakcję

autoimmunologiczną. Wyniki były tak zdumiewające, że zaczęliśmy polecać nasz program jako rozwiązanie dla tych dolegliwości. Często był to jedyny krok, którego ludzie potrzebowali, aby odzyskać zdrowie.

Mój zespół i ja przekonaliśmy się o dwóch kwestiach:

1. Program działał u osób, u których niezliczona ilość diet zawiodła. Mogły schudnąć po raz pierwszy i utrzymać ten stan przez wiele lat.
2. Utrata nawet kilku kilogramów jest najbardziej niezawodną drogą do zwiększenia witalności.

TO KWESTIA OSOBISTA

Program, który został przedstawiony w tej książce, podąża za programem, który spowodował utratę tysięcy kilogramów przez uczestników. *Uczestnicy* to inne słowo na określenie ludzi. Ludzi, którzy stracili centymetry i odzyskali zdrowie – i znaleźli nowe życie, tak jak ja jako młody chłopiec. Myślę o Shannon, kobiecie tuż po czterdziestce, która miała chorobę tarczycy. Przytyła około 20 kg i próbowała wszystkiego, w tym leczenia tego narządu, ale waga ani drgnęła. Stale czuła się ociężała, wzdęta, niespokojna i miała gazy. Co więcej, zanim przybrała na wadze, uwielbiała brać udział w zawodach fitness. Teraz nie tylko nie mogła cieszyć się swoją ulubioną rozrywką, ale nie czuła się komfortowo w gronie przyjaciół, z których większość poznała w świecie fitness. Miała niesamowite poczucie straty; chciała wrócić do swojego starego ja, swojego prawdziwego ja, ale nie mogła rozgryźć, jak to zrobić, więc zaczęła się zastanawiać, czy kiedykolwiek jej się to uda. Współczułem jej i miałem nadzieję, że będziemy w stanie jej pomóc. Była jedną z pierwszych osób, które uczestniczyły

w naszych badaniach klinicznych. Straciła około 6 kg w ciągu pierwszych czterech tygodni i zachęciłem ją do kontynuowania częściowego programu. Cyklicznie zaczynała i kończyła program trzy lub cztery razy i ostatecznie zrzuciła wszystkie 20 kg.

Wyobraź sobie, jakie to uczucie. Wyobraź sobie wchodzenie po schodach z 20 kg w plecaku przywiązany do ciebie. Zdejmujesz plecak i nagle jest tak, jakbyś chodził po Księżycu. Czujesz się jak nowa osoba. Shannon miała również stan przedcukrzycowy i te objawy całkowicie zniknęły. Nadwaga i choroba mogą z łatwością skrócić długość życia danej osoby o dekadę. Shannon nie tylko odzyskała swoje życie, ale także zyskała dziesięć dodatkowych lat. Wyobraź sobie, co mógłbyś zrobić z dodatkową dekadą – zdrową, witalną dekadą – ile czasu mógłbyś spędzić ze swoimi dziećmi lub przyjaciółmi i bliskimi, wszystkie rzeczy, którymi mógłbyś się cieszyć.

POTWIERDZONE KLINICZNIE, PRZETESTOWANE WYNIKI

Program przedstawiony w tej książce opiera się na latach testów i udoskonalania, z pomocnym wkładem dziesiątków tysięcy uczestników naszych badań klinicznych.

W latach 2014–2016 zbierałem dane statystyczne od uczestników w naszej klinice i tych, którzy śledzili program online. Uczestnikami były głównie kobiety w wieku 33–67 lat. Mediana wynosiła 54 lata. Część z nich po prostu chciała stracić kilka kilogramów lub centymetr czy dwa, dla niektórych celem była znacznie większa utrata wagi. Średni cel wynosił 7,5 cm i 10 kg.

Pod koniec czterech tygodni średnia utrata wagi wynosiła prawie 5,9 kg, a „utrata talii” – 6,35 cm! Większość

osiągnęła swój cel lub znajdowała się w odległości około 1 cm od niego.

Zauważ, że uczestnicy bardziej zbliżyli się do docelowego obwodu talii niż do docelowej wagi. To dlatego, że stracili więcej kilogramów z brzucha i niewiele, jeśli w ogóle, z mięśni, co jest dokładnie tym, czego chcesz, jeśli dążysz do zrównoważonej utraty wagi.

W kolejnych miesiącach i latach udało mi się ponownie nawiązać kontakt z wieloma z tych osób. Typowym tematem było to, że natychmiast po czterotygodniowym resecie, jeśli odzyskały wagę, to tylko kilogram lub pół, ale centymetry zdawały się nie wracać. Mówiły również o tym, jak to nie były już niewolnikami konkretnych produktów spożywczych i dokładnie odmierzonych porcji. Ich waga, energia i apetyt nie uległy zmianie, nawet w przypadku okazjonalnego nieplanowanego posiłku lub przekąski, które podsuwa nam życie.

JAK TO DZIAŁA

Wątroba potrzebuje składników odżywczych z diety, które pomagają jej pozbyć się dodatkowo nagromadzonego paliwa. Dieta na zresetowanie metabolizmu jest starannie skonstruowana, aby zapewnić wątrobie potrzebne składniki odżywcze, ale nie dostarcza jej więcej paliwa, z którym musiałaby się rozprawić. Osiągniesz ten cel, jeśli zastosujesz 28-dniowy program oferujący zdrowe ilości białka, błonnika, mikroelementów i fitoskładników, które wspomagają czynność tego narządu. Program zapewnia odpowiednią ilość paliwa z węglowodanów i tłuszczów, aby zapobiec niedoborom składników odżywczych, a jednocześnie skłania wątrobę do korzystania z własnych zasobów zgromadzonego paliwa.

Po zaledwie czterech tygodniach będziesz mógł jeść całkiem zdrowo i utrzymać wagę bez specjalnego wysiłku. Większość ludzi uważa, że mogą być mniej restrykcyjni pod względem jedzenia, niż byli wcześniej, i nadal czerpać korzyści z dobrze funkcjonującej wątroby. Gdy czynność tego narządu ulega poprawie, ludzie zauważają dodatkowe benefity, takie jak mniej napadów głodu, stałe poziomy energii, mniej zatrzymanych płynów i lepsze trawienie.

Niektórzy osiągną swoje cele dotyczące wagi w trakcie czterotygodniowego resetu, inni będą chcieli pójść dalej. Jeśli zakończysz pierwszy reset i nadal będziesz chciał stracić więcej, dieta na zresetowanie metabolizmu zawiera plan utrzymania efektów, który zapewnia żywność chroniącą wątrobę przed ponownym przeciążeniem. Ci, którzy ukończą cztery tygodnie i będą chcieli schudnąć więcej, mogą powtórzyć reset maksymalnie jeden raz na trzy miesiące i maksymalnie cztery razy w roku bez spowalniania metabolizmu.

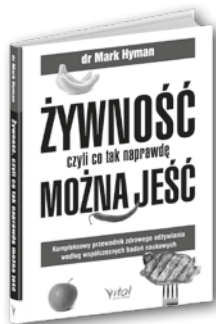
Możesz również uczynić dietę na zresetowanie metabolizmu corocznym zwyczajem, aby zapewnić sobie zdrowy metabolizm i zachować witalność na całe życie.

Największą zaletą czterotygodniowego programu jest możliwość odzyskania elastyczności metabolicznej i dołączenia do szeregów osób naturalnie szczupłych. Najlepsze jest to, że zmiana ta nie nastąpi poprzez unikanie „złej” żywności lub zażywanie specjalnych suplementów. Zamiast tego będzie wynikać z odetkanej i zdrowej wątroby oraz jej zdolności do bardziej ostrożnego zarządzania źródłami energii.

Po przeczytaniu książki będziesz w stanie przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i wagą bez konieczności przestrzegania restrykcyjnego planu diety. Znam agonię życia w ciągłym stanie pokrzywdzenia. Nie mogę się doczekać, aż uwolnisz się od tego ciężaru.

ŻYWNOSĆ, CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA JEŚĆ

dr Mark Hyman



Czy budzisz się w nocy i masz kłopot z zaśnięciem? Czujesz się zmęczony, a Twój lekarz nie może Ci pomóc? Ta książka jest rozwiązaniem Twoich problemów. Poznasz zegar organów, czyli system wywodzący się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dzięki któremu odzyskasz zdrowie. Dowiesz się kiedy organ jest aktywny, a kiedy odpoczywa i jak to wykorzystać na co dzień. Nauczysz się technik rozpoznawania braku harmonii w danym organie oraz jak ją przywrócić. Znajdziesz tabelę, dzięki której samodzielnie określisz czas pracy i odpoczynku każdego narządu. Zastosujesz metody profilaktyki i le-

czenia za pomocą medycyny uzupełniającej, takie jak masaże, akupunkturę, ćwiczenia i zioła. Zgłębisz wiedzę na temat energii qi, yin i yang oraz pięciu elementów. Czas na zdrowie.

CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman



Wiesz, że masło pomaga zapobiegać cukrzycy? Mięso kurczaka wcale nie jest zdrowsze od czerwonego. Sardynki są lepszym źródłem wapnia niż mleko. A najbardziej odżywczyimi warzywami są te najdziwniejsze, na przykład wodorosty. Na co dzień bombardują nas sprzeczne informacje dotyczące zdrowego odżywiania, mity, takie jak zatykający żyły cholesterol z jajek, wpływają na nasze wybory żywieniowe. Co tak naprawdę powinniśmy jeść, by cieszyć się zdrowiem? Dr Hyman bezlitośnie rozprawia się z mitami dotyczącymi zdrowego odżywiania i daje Ci możliwość przetestowania

swojej wiedzy w formie quizu. Dzieli się z Tobą gotowym rozwiązaniem, jakim jest dieta pegańska, z pomocą której wyeliminujesz stany zapalne, choroby autoimmunologiczne, cukrzycę i refluks! Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

SKUTECZNIE POKONAJ KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ

Samantha Skelly



Problemy w rodzinie, stres w pracy, natłok spraw do załatwienia to główne przyczyny wywołujące poczucie przygnębienia i zdenerwowania. Do nich czasem dołącza niska samoocena, brak wiary we własne siły i możliwość osiągnięcia sukcesu w postaci zdrowego ciała. Jak sobie z nimi radzić? Najprostszy sposób często okazuje się czekolada czy babeczka na poprawę humoru. Nie musisz iść na skróty i poddawać się napadom objadania się, które prowadzą do choroby. Jak zaprogramować mózg na przeżywanie, a nie zajadanie emocji i problemów? Dzięki tej książce powrócisz do zdrowia, poczucia szczęścia i właściwej relacji ze swoim ciałem. Pokonasz kompulsywne objadanie się, a zdrowe odżywianie stanie się twoim nawykiem. Nauczysz się słuchać intuicji, wsłuchiwać w umysł i emocje oraz je przeżywać. Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem.



KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ

Kathryn Hansen



Kompulsywne objadanie się to przypadłość, która dotyka coraz więcej osób. Niektórzy w ten sposób „zajadają” swoje problemy, inni znów jedzeniem się nagradzają. Takie ciągłe obżarstwo jest wynikiem głęboko ukrytych problemów natury emocjonalnej. Autorka coś o tym wie, ponieważ sama chronicznie się objadała i zachorowała na bulimię. Udało się jej jednak pokonać swoje zaburzenie odżywiania dzięki mocy własnego mózgu. W książce prezentuje metody pozwalające radzić sobie z określonymi uczuciami, nie za pomocą opychania się tonami jedzenia, a głównie poprzez korzystanie z konstruktywnych technik, pozwalających zmierzyć się z własnymi słabościami. Dzięki temu możemy odzyskać kontrolę nad swoim życiem i pożegnać się z zaburzeniami odżywiania. Jedz z głową!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



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

Zapraszamy na kierunki:

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

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

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Dr Alan Christianson – lekarz medycyny, naturopata. Specjalizuje się w naturalnej endokrynologii, zwłaszcza w zaburzeniach tarczycy, nadnerczy i wątroby. Założył Integrative Health, grupę lekarzy, którzy pomagają odzyskać zdrowie ludziom z chorobami tarczycy i opornością na utratę wagi. Dr Christianson mieszka w Phoenix z żoną i dwójgim dzieci.

**Nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów mimo stosowania różnych diet?
Cierpisz na nadciśnienie i choroby serca lub autoimmunologiczne?
Masz kłopoty ze snem, koncentracją i brakiem energii?
Masz problemy z trawieniem?**

Większość przewlekłych dolegliwości możesz wyeliminować poprzez skuteczny reset metabolizmu. Stosując 4-tygodniowy program oczyszczania wątroby, przywrócisz organizmowi równowagę i wzmocnisz jego naturalne zdolności do samouzdrawiania. Nie jest ci potrzebna drakońska dieta. Wystarczy, że zaplanujesz rozsądne posiłki i delikatnie zmodyfikujesz styl życia. Makaron z cukinii z pieczonymi krewetkami i pomidorami, koktajl – korzenne ciasto marchewkowe, grillowany kurczak z sałwą jeżynową czy szparagi i słodkie ziemniaki z patelni. Brzmi pysznie? Smakuje jeszcze lepiej! Te wyborne dania i pożywne koktajle Autor poleca w swoim innowacyjnym programie oczyszczania wątroby. Wreszcie zadbasz o zdrowie i z łatwością wprowadzisz je na stałe do swojego jadłospisu.

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku:

- poznasz kluczową rolę wątroby w procesach przemiany materii;
- dowiesz się, dlaczego trudno zrzucić ci dodatkowe kilogramy;
- skutecznie zresetujesz swój metabolizm, oczyścisz wątrobę i jelita;
- stracisz na wadze, zredukujesz centymetry w talii i trwale zmniejszysz tknienie;
- odzyskasz energię i zapewnisz sobie zdrowy sen.

Zastosuj skuteczne oczyszczanie wątroby i schudnij dzięki naturalnej terapii

Patroni:

