

Super Dieta

Zgrabna sylwetka bez wyrzeczeń



Sandra Czeszejko-Sochacka

przy współpracy psychologa

Waldemara Piekarskiego

Super Dieta, czyli zdrowy styl życia

Zgrabna sylwetka bez wyrzeczeń

Część I

Wersja Demonstracyjna

Sandra Czeszejko-Sochacka

przy współpracy psychologa

Waldemara Piekarskiego

Copyright © 2023 Sandra Czeszejko-Sochacka
All rights reserved.

Korekta – Roma Zbonikowska

Skład i łamanie – Krzysztof Bigaj, Marta Beata Szymczak

Zdjęcie na okładce – © StudioPho-

toDFlorez/shutterstock.com

Projekt okładki – Marek Bigaj, Krzysztof Bigaj

Ilustracje do komiksów: Andrzej Szymczak

Skład wersji eBook - Kamil Skitek

ISBN: 978-83-8119-993-3

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.

ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin

tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

<http://www.psychoskok.pl/>

e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Osoby zainteresowane poradami lub
wyjazdami pozdrowotnymi proszę
o kontakt pod numerem tel. **503 042 876**

Podziękowania:

dla mojego syna Andrzeja Szymczaka za ciekawe ilustracje do komiksów,

dla Waldemara Piekarskiego za inspirację oraz wspólne tworzenie wierszy, jak również za nadzór nad tematyką dotyczącą problemów psychologicznych związanych z zagadnieniami dietetycznymi.

Ks. dr hab. Waldemar Woźniak, prof. UKSW
Katedra Psychologii Sądowej i Penitencjarnej
w Instytucie Psychologii Uniwersytetu
Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Recenzja przedwydawnicza książki
Sandry Czeszejko-Sochackiej,
przy współudziale psychologa
Waldemara Stanisława Piekarskiego

Przedłożona do opinii książka zawiera treści, które popieram. Nie jest to oczywiście praca naukowa czy popularnonaukowa, a uznać ją należy za posiadającą wartość popularyzatorską. Problematyka tej książki jest ważna społecznie. Treść tej książki można usytuować w profilaktyce zdrowia.

Treść jej jest zgodna z tytułem. Książka została przygotowana w interesującej formie, która przyciąga uwagę. Można ją polecić osobom dążącym do szeroko pojętej równowagi psychofizycznej.

Dużą wartością opiniowanej książki jest zawarte w niej podejście holistyczne w odniesieniu do szeroko rozumianej problematyki kondycji psychofizycznej, wyglądu, zdrowia, które uwidacznia się w nierozdzielaniu elementów fizycznych od psychologicznych (psychicznych), duchowych, a w ujmowaniu tych trzech czynników jako wspólnotę, a nawet jedność.

Dbłość o równowagę psychofizyczną, będzie widoczna w danym zachowaniu, działaniu, na przykład w kontroli wagi ciała, z uwzględnieniem sfery duchowej. Elementy psychologiczne podlegają diagnozie. Psychologia dysponuje odpowiednimi metodami badawczymi, testami psychologicznymi. Można dokonać takiego rozróżnienia, że sfera psychiczna obejmuje elementy, które są mierzalne, natomiast elementy duchowe trudno jest mierzyć, wszelkie przeżycia duchowe, oddanie się Bogu, dialog z Bogiem, stanowią „bogactwo duchowe” danego człowieka, które dla ogółu pozostaje jednak nieznane. Rozróżnienie pomiędzy sferą psychiczną a duchową, wymaga niemałej rozwagi, chociażby z powodu różniących się systemów religijnych.

Chrześcijanin z kontaktu z Bogiem, modlitewnego, medytacyjnego, czerpie niejednokrotnie siłę do przezwyciężania trudności, a jego motywacja może ulegać przemianie, po to, aby jego życie podobało się Bogu, z miłości do Boga.

Równowaga psychofizyczna może ulec zaburzeniu poprzez różne czynniki, jak np. brak snu czy nieprawidłowe odżywianie. Kontrole tej równowagi będą wypaczać negatywne wzorce myślowe, mechanizmy obronne, stres, mechanizm wyuczonej bezradności.

Opiniowana książka jest warta polecenia, gdyż jej treść może pomóc konkretnemu człowiekowi w utrzymaniu zdrowia, dla funkcjonowania społecznego.

Z wyrazami szacunku,
ks. Waldemar Woźniak

Warszawa, 21 stycznia 2019 roku
Recenzja mgr Edwarda Dzikucha
psychologa związanego ze Stowarzyszeniem
Psychologów Chrześcijańskich

W najnowszej książce dotyczącej odchudzania, opartej na zasadach Super Diety, autorka Sandra Czeszejko-Sochacka z talentem doświadczonego psychodietetyka przedstawia możliwość dostosowania niemal do każdego człowieka proponowanej diety. Przekonuje, że taka dieta jest nieodzownym składnikiem zdrowego stylu życia. Szczególnie adresuje ją jako dietę prozdrowotną dla osób z nadwagą oraz otyłych.

Czytaniu książki niewątpliwie sprzyja jej lekki oraz pogodny styl, wzbogacony humorystycznie edukacyjnymi powiedzonkami, a także komiksami.

Autorka dzieli się swoją wiarą w człowieka i w możliwość trwałej zmiany sposobu żywienia oraz jego stylu życia. Z uwagi na swoją profesję koncentruje się szczególnie na proponowanej czytelnikowi pracy nad sposobem żywienia. Budzi w czytelniku motywację i ufność potrzebną do ważnej zmiany w życiu. Píše ona: „Dlatego spróbujmy sięgnąć w głąb siebie, aby własna motywacja stała się silniejsza od pokus, jakie proponuje nam świat.” Skąd

ma taką wiarę w człowieka? Uważny czytelnik ma szansę znaleźć w książce dla siebie odpowiedź. Autorka opisuje doświadczenie zdrowienia oraz odnalezienie dla siebie pomocy w czasie, gdy nie radziła sobie z nadwagą i przewlekłymi chorobami. Można domyślać się, że bliskie jej jest praktykowanie benedyktyńskiej reguły życia: Módl się i pracuj.

Jeśli czytelnik zechce, może dokonać pod kierunkiem autorki podstawowej diagnozy swojego aktualnego etapu zdrowego / niezdrowego stylu życia.

Książka jest cenną lekturą dla wszystkich dorosłych kobiet i mężczyzn, którzy pragną zapoczątkować bądź kontynuować dobre zmiany w żywieniu i szukają lektury, wiedzy oraz mądrości do polepszenia jakości swojego życia. Skoro najczęściej żywimy się w rodzinach, lektura ta może być cenna nie tylko dla samego czytelnika, ale i dla jego najbliższych, z którymi przygotowuje i jada wspólne posiłki.

Niniejszą pozycję mogę polecać szczególnie osobom, które:

- zaczęły dobre zmiany w żywieniu, ale zatrzymały się po niepowodzeniach,
- które chciałyby zacząć zmiany, ale brak im pogłębionej wiedzy i wystarczającej motywacji.

W książce szczególnie cenne jest całościowe spojrzenie przez autorkę na czytelnika, z uwzględnieniem wszystkich głównych wymiarów naszej ludzkiej kondycji.

Na początku przedstawione są racjonalne zasady żywienia, jak również produkty szczególnie polecane, a także niepolecane. Propozycje zdrowych posiłków z uzasadnieniem, co warto jeść, a z czego trzeba zrezygnować i z jakiego powodu.

Autorka w następnych rozdziałach prezentuje dietę oraz inne istotne składniki zdrowego stylu życia w oparciu o wizję człowieka, zgodną z przekazem biblijnym uwzględniającym wymiary somatyczne, psychiczne, społeczne i duchowe. Taka prezentacja wizji człowieka oraz zdrowej diety jest rzadko spotykana we współczesnej literaturze poradnikowej, pomimo, że żyjemy w obszarze geograficznym i historycznym wielowiekowej kultury chrześcijańskiej z czterema wymiarami naszego człowieczeństwa. Autorka uznaje, że ludzka natura może dawać faktyczną wolność i odpowiedzialność za swoje życie, zdrowie oraz w pewnym ograniczonym zakresie za zdrowie osób nam powierzonych.

Niektóre rozdziały noszą inspirujące tytuły np. „Przeszłość jest już tylko przeszłością” oraz „Akceptacja słabości”. Zawierają one pogłębione

zrozumienie przyczyn naszych słabości, niepowodzeń i zaburzeń w sferze zdrowia psychofizycznego. Autorka czerpie wiedzę ze współczesnego dorobku nauki o żywieniu, z medycyny, psychologii oraz nauki i praktyki życia chrześcijańskiego. Proponuje czytelnikowi między innymi precyzyjnie opisane Siedem Małych Kroków.

Pisze: „Wszystkie zmiany wprowadzamy wsłuchując się w swój organizm. Niczego nie robimy na siłę. Zaczynamy od zmian, które wewnętrznie akceptujemy lub w danym momencie czujemy, że są dla nas korzystne. Jeżeli nie jesteśmy w stanie od razu wprowadzić wszystkich zmian, spróbujemy skorzystać z zasady Siedmiu Małych Kroków, eliminując najpierw najbardziej szkodliwe produkty. Przy zrównoważonym jedzeniu, opartym na zasadach Super Diety, znika nieujarzmiony apetyt oraz odzyskujemy władzę nad swoją decyzyjnością. Potrafimy rozsądnie wybierać smaczne dania.”

W postawie autorki do czytelnika można zauważyć szacunek i delikatność, terapeutyczne wyczucie, których potrzebujemy, jeśli głęboko pragniemy dokonać u siebie dobrej zmiany. Daje czytelnikowi jasne świadectwo swojej tożsamości chrześcijańskiej. Dokonane zmiany w jej życiu i zdrowiu, jak sama świadczy, są wobec niej przejawem łaskawej

miłości Boga dzisiaj działającego. Opowiada się za priorytetem miłości rozumianej jako postawa, za wolnością i dojrzewaniem w różnych warunkach. Także za niezbędnym twórczym trudem pracy nad sobą, w otwarciu na bliźniego takiego jakim jest. Uważny czytelnik dostrzega, że autorce zależy na jego zdrowiu i na jego dobru.

mgr Edward Dziduch

Od autorki

Głównym celem niniejszego poradnika pod tytułem „Zgrabna sylwetka bez wyrzeczeń” jest przedstawienie zasad prowadzących do zachowania zdrowia, urody i sprawności fizycznej przez całe życie. System, w którym spożywamy każdego dnia różnorodne składniki, przyspiesza przemianę materii oraz likwiduje uczucie głodu, co jest idealną propozycją dla każdego, kto chce dbać o swój wygląd i zdrowie.

Współpracuję również z firmami cateringowymi, organizuję prozdrowotne wyjazdy rekolekcyjne oraz prelekcje dietetyczne. Rozpisuję indywidualne diety prozdrowotne i odchudzające.

Od wielu lat stosuję zasady tej diety we własnym życiu, ciesząc się coraz lepszym samopoczuciem i zdrowiem, czego serdecznie życzę wszystkim Czytelnikom.

Sandra Czeszejko-Sochacka

Wstęp

Ważnym elementem naszego życia jest dieta, ponieważ codziennie musimy dostarczać organizmowi właściwe składniki odżywcze. Między innymi od tego zależy zdrowie, zgrabna sylwetka, a także prawidłowo funkcjonujący system nerwowy. Dlatego trzeba zwracać uwagę na to, co jemy. Warto doceniać pozytywne efekty zdrowego żywienia.

Niestety często sięgamy po bezwartościowe oraz szkodliwe produkty zawierające konserwanty. Po pewnym czasie pojawiają się najróżniejsze dolegliwości, które często bagatelizujemy. Zwykle są to częste infekcje, zaburzenia snu, zmęczenie, pogorszenie nastroju lub nadwaga. Jeśli nie zmienimy złych nawyków żywieniowych, mogą zagościć dużo groźniejsze choroby. Na tym etapie pozytywne zmiany w niekorzystnych nawykach żywieniowych mogą zaowocować dosyć szybkim powrotem do zdrowia.

Dzienne normy spożycia konserwantów oraz uzdatniaczy smakowych są obliczane do każdego produktu z osobna. Przeważnie zjadamy zdecydowanie więcej. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że w posiłkach znajdują się niekorzystne substancje,

zmniejszające odporność i negatywnie wpływające na stan zdrowia.

ROZDZIAŁ I

Zmieniamy życie na zdrowsze modyfikując nawyki żywieniowe

Chcesz przyspieszyć przemianę materii oraz jeść do syta?

Super Dieta jest idealnym systemem żywieniowym, w którym unikamy szkodliwych substancji konserwujących. Jest też propozycją dla każdego, kto chce zadbać o wygląd, zdrowie i sprawność fizyczną.

Posiłki komponowane z różnorodnych warzyw, kasz, ziaren, zbóż, nierafinowanych olejów, mięs, ryb i jajek ze zdrowych hodowli może okazać się najwłaściwszą drogą prowadzącą do odzyskania pełnej witalności. Konsekwentne i systematyczne eliminowanie z jedzenia sztucznych, chemicznych składników wzmocni nasz organizm oraz zmniejszy ryzyko wielu chorób.

Istotne znaczenie dla zdrowia ma wiele innych czynników związanych z zanieczyszczeniem środowiska, nieustannym stresem i brakiem aktywności fizycznej. Dlatego do problemu należy podejść kompleksowo nie zapominając o żadnym ważnym

aspekcie z tym związanym. Dzięki wprowadzanym zmianom będziemy wolni od nadmiernej tkanki tłuszczowej, ociężałości, a także schorzeń dietozależnych. Kiedy nasze ciało czuje się lekko, to także duch jest wolny i szczęśliwy, myśli są jasne, pełne optymizmu oraz chęci do konstruktywnego działania.

Tymczasem aktualny styl życia nie zawsze sprzyja zdrowiu. Praca za biurkiem, długie godziny spędzane przed komputerem, jazda samochodem to tylko kilka czynników powodujących bóle kręgosłupa, zwyrodnienia, zmęczenie osłabienie układu odpornościowego i opieszałość.

Nie zapominajmy równocześnie o aktywności fizycznej, ponieważ jest potrzebna do prawidłowego działania układu immunologicznego. Dlatego powinniśmy inicjować zmiany nie tylko za pomocą diety, ale też poprzez rozmaite formy sportu i rekreacji, które pozwolą aktywnie spędzać wolny czas.

Alkohol, mocna herbata, kawa, papierosy, narkotyki są niekorzystne i możemy się uzależniać od nich. Substancje te przede wszystkim uszkadzają system nerwowy.

Mięso, wędliny, nabiał spożywane w nadmiernych ilościach osłabiają odporność zakwaszając organizm. Powrót do równowagi, czyli homeostazy jest wtedy utrudniony. Organizm nie potrafi pora-

dzić sobie z infekcjami, stanami zapalnymi, a nawet osłabieniem.

Gdy zaczynamy niedomagać, wpierw, jeśli jest to możliwe, próbujemy szukać lekarstwa w przyrodzie. Świat natury obfituje w najróżniejsze warzywa, owoce, ziarna, orzechy, naturalne oleje i zioła. Jest pełen atrakcyjnych smaków pozwalających cieszyć się najróżniejszymi zestawami dań sytych oraz zdrowych.

*Ojciec medycyny Hipokrates powiedział:
„Jeśli w naturze występuje choroba, to natura ma
dla niej lekarstwo”.*

Szczególnie zioła posiadają ogromną leczniczą moc. Bazylia, tymianek, oregano, mięta, czosnek niedźwiedzi, lubczyk wzmacniają smak i aromat potraw zarazem leczą wiele schorzeń. Podobnie herbaty ziołowe poprawiają trawienie, regenerują system nerwowy, działają antyzapalnie lub pobudzająco.

Z tego powodu warto zrezygnować z produktów, które nam nie służą, bo wtedy przyspieszamy proces powrotu do dobrego samopoczucia. Może się okazać, iż ulepszony sposób odżywiania poprawi zdrowie nawet na całe życie.

Po drugiej wojnie światowej nastąpił przełom w medycynie na skutek stosowania antybiotyków, hormonów i sterydów. Nadmierne używanie lekarstw niejednokrotnie odwraca się na niekorzyść człowieka. Bakterie uodporniły się na działanie tych substancji, a my tracimy równowagę biologiczną, co skutkuje przyrostem chorobotwórczych grzybów wywołujących inne dolegliwości.

Wobec tego ważny jest powrót do naturalnego odżywiania. Sprawia on, że organizm sam wyzwala mechanizmy obronne przed infekcjami.

Na przestrzeni wieków nawyki żywieniowe modyfikowano wielokrotnie. Skład dawnych jadłospisów wyznaczał sposób pozyskiwania pożywienia opartego na zbieractwie, myślistwie, uprawie roli, a także zależał od trybu życia koczowniczego lub osiadłego. Obecnie na całym świecie dostępny jest ogromny wybór produktów spożywczych smaczniejszych niż dawniej.

Aktualnie do produkcji słodczy, wypieków piekarniczych oraz wyrobu wędlin stosuje się uzdatniacze smakowe, barwniki, liczne konserwanty oraz spulchniacze. W wyniku tego produkty żywnościowe na półkach sklepowych wyglądają apetycznie i smakują wyśmienicie. Dodatkowo mają długi termin ważności, dzięki czemu łatwo je prze-

chowować. Ale czy taka żywność daje zdrowie, siłę oraz urodę?

Zagadnienie jakości pożywienia jest niepominiętnie ważne, z uwagi na wzrastającą liczbę tak zwanych chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, nowotworów, alergii, nietolerancji pokarmowych, osteoporozy, chorób układu krążenia, próchnicy, depresji oraz anemii. Coraz więcej specjalistów od żywienia podkreśla duży wpływ tego, co jemy, na naszą kondycję, chociaż istotne są również inne czynniki, takie jak: geny, stres, brak ruchu oraz zanieczyszczenie środowiska naturalnego. To, co spożywamy jest bezpośrednio zależne od nas, a szczególnie od naszej świadomości.

Jeżeli zgodzimy się z faktami, iż ulubione sprzed lat ciasteczka są produkowane z mleka i jajek w proszku, a nadzwyczajny ich smak uzyskujemy za pomocą uzdatniaczy smakowych, to warto zastanowić się nad wartością odżywczą tych przysmaków. Modyfikacje w technologii żywienia, oparte na stosowaniu licznych konserwantów podnoszą wartości smakowe. Niektóre produkty, choć są smaczne, niestety nam szkodzą.

Przeważnie nie zauważamy tego, ponieważ proces pogarszania się stanu zdrowia jest rozciągnięty w czasie. Nie kojarzymy szkodliwego działania danej substancji z nieprzyjemnymi zaburzeniami zdro-

wotnymi. Na przykład zawartość octu powoduje anemię, spulchniacze w ciastach oraz chlebie przyczyniają się do powstawania niechcianego cellulitu, a nadmiar związków purynowych w wywarach mięsnych wywołuje bóle stawów.

Ogromne zamieszanie w różnych systemach żywienia utrudnia właściwe rozeznanie. Dodatkowo destrukcyjne skutki stosowania złej diety odczuwamy z opóźnieniem. Dają one o sobie znać dopiero po jakimś czasie, ponieważ chemiczne substancje kumulują się powoli, ale systematycznie doprowadzają do utraty zdrowia. Na początku odczuwamy osłabienie odporności, infekcje, bóle głowy, a później skarżymy się na anemię, choroby krążenia, depresje, alergie oraz nowotwory.

Nie zawsze łączymy nasze dolegliwości ze spożywanym jedzeniem. Zgłaszamy się do lekarzy specjalistów szukając u nich pomocy i ratunku. Tymczasem lepiej zapobiegać niż później leczyć. Stałe dostarczanie organizmowi wartościowego pożywienia stanowi ważny element w zachowaniu zdrowia. Dlatego konieczne jest, byśmy przykładali bardzo dużą wagę i uczyli nasze dzieci prawidłowego sposobu odżywiania bez korzystania z różnego rodzaju fast foodów, żywności wysoko przetworzonej, napojów kolorowych czy słodczy kupowanych w sklepach.

Spróbujmy spojrzeć na jedzenie w inny sposób niż dotychczas. Pewnie zrozumiemy wówczas, dlaczego ma ono znaczący wpływ na jakość naszego życia.

Super Dieta zachowuje wszelkie normy żywieniowe dotyczące spożycia węglowodanów na poziomie 50%, białek 20% i tłuszczu 30% zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia. Nie potrzebujemy liczyć kalorii ani indeksu glikemicznego, natomiast koncentrujemy się na tym, aby dostarczane składniki odżywcze były wolne od konserwantów, uzdatniaczy smakowych, barwników, emulgatorów i innych substancji chemicznych. Pamiętajmy przy tym, że zmiany żywieniowe w diecie kobiet w ciąży, dzieci do lat 3 oraz osób przewlekłe chorych mogą być wprowadzane wyłącznie po konsultacji z lekarzem specjalistą, ponieważ niektóre preparaty lecznicze wchodzi w niekorzystne reakcje z naturalnymi produktami. Na przykład grejpfrut nie jest wskazany dla osób stosujących leki na nadciśnienie.

Zwykle nie szukamy przyczyny choroby lub złego samopoczucia w nieprawidłowym odżywianiu. Toteż celem tej publikacji jest między innymi zwrócenie uwagi na groźne substancje konserwujące oraz wzmacniające smak, które mogą powodować najróżniejsze niedomagania.

We współczesnym świecie od dietetyka oczekujemy szybkich rozwiązań zmierzających przede wszystkim do korekcji nadmiernej tkanki tłuszczowej. Nie zauważamy, iż ten element jest tylko jednym z wielu przyczyn naszych chorób. W konsekwencji popełniamy błąd i staramy się przez określony czas stosować dietę niedoborową poniżej 1000 kcal. Zbyt szybki spadek wagi nie rokuje ustabilizowania codziennych nawyków żywieniowych oraz wytwarza w umyśle uczucie zagrożenia wynikające z wyrzeczeń. Tego typu diety powodują spowolnienie przemiany materii. Niekiedy prowadzą do niedoborów witamin oraz mikroelementów. Wielokrotne powtarzanie takiej procedury przyczynia się do efektu jo-jo, czyli nadwagi. Wywołuje utratę zdolności wyboru właściwego pożywienia, zgodnego z indywidualnym zapotrzebowaniem.

Reasumując system, w którym można jeść do syta, tym samym przyspieszając przemianę materii i unikając nieprzyjemnego uczucia głodu, jest idealną propozycją dla każdego, kto chce dbać o swój wygląd i zdrowie.

Diety zmierzające tylko do redukcji kalorii nie prowadzą do zdrowia i zgrabnej sylwetki, albowiem nie mogą być stosowane przez całe życie. Po okresie

silnych ograniczeń szybko wracamy do tradycyjnego jedzenia oraz poprzedniej lub większej wagi ciała. Liczenie kalorii jest stresujące szczególnie wtedy, gdy odczuwamy silny głód. Powoduje sięganie po produkty wysokokaloryczne jak po owoc zakazany, który im bardziej zabroniony, tym bardziej smakuje.

Niektórzy w tym czasie odczuwają brak apetytu. Niejednokrotnie jedzą dania, które im nie smakują. Równocześnie nie znajdują zadowolenia z przygotowywania oraz konsumpcji posiłku. Cieszą się z tego efektu myśląc, że będzie trwał zawsze. Niestety, kiedy tylko dyscyplina ulegnie rozluźnieniu odrabiają stracony czas jedząc nadmiernie jeszcze bardziej bojąc się odchudzania, jak również utraty ulubionych smakołyków.

Jedynie zmiana nawyków żywieniowych uwzględniająca indywidualne preferencje smakowe, może okazać się stałym sukcesem utrzymującym wagę ciała na właściwym poziomie i wzmacniającym zdrowie.

Rezygnacja ze szkodliwych produktów na rzecz zdrowych zamienników pomaga odnaleźć dawne smaki bez ryzyka powrotu do starych zwyczajów nadmiernego objadania się lub ciągłego odchudzania.

Odrzucając wysokokaloryczną pszenicę na korzyść dawnych ziaren orkisz, samopszy, durum lub płaskurki możemy bez obaw oraz negatywnych konsekwencji powrócić do smakowitych naleśników, klusek, makaronów, pierogów i ciast.

Koniec Wersji Demonstracyjnej

Sandra Czeszejko-Sochacka

Jest specjalistką od diet indywidualnych, a także wykładowcą dietetyki. Ukończyła podyplomowe studia Psychodietetyki na SWPS, Duchowości na Papieskim Wydziale Teologicznym w Warszawie oraz studia magisterskie na wydziale Turystyki i Rekreacji na poznańskim AWF.

Wielokrotnie organizowała wyjazdy rekolekcyjno-odchudzające przy współpracy Sióstr Loretanek, między innymi w Loreto oraz Żegiestowie Zdroju. Podczas rekolekcji uczestnicy mieli możliwość skorzystania z warsztatów gotowania, długich spacerów i wykładów na tematy dietetyczne.

Prowadzi liczne warsztaty kulinarne oraz Klub od wagi. Jest autorką książek z serii Super Dieta, między innymi: „Super dieta, czyli zdrowy styl życia”, „Jeden tydzień rewolucji kulinarnych”, „Koktajlowy detoks”, „Sałatkowy detoks”.

Pomogła schudnąć tysiącom ludzi w Polsce i zagranicą. Teraz kolej na Ciebie!

Waldemar Stanisław Piekarski

Ukończył studia magisterskie z zakresu psychologii w 1971 r. Pracował w swoim zawodzie m.in. w szpitalu psychiatrycznym oraz w kilku domach pomocy społecznej. Prowadzi liczne prelekcje dotyczące psychologii i ziół stosowanych na co dzień.

Zajmował się różnymi formami psychoterapii we wszystkich placówkach, w których był zatrudniony. Pisał artykuły dotyczące diagnostyki i terapii. Pracował w Ministerstwie Sprawiedliwości jako wizytator.