

Bestsellerowa autorka *New York Timesa*

Brenda Watson

i dr Leonard Smith



Program przywracania równowagi jelitowej

Doskonałe trawienie,
odporność i zdrowe emocje

vital
GIMNAZJA ŻYWIENIA

Program przywracania równowagi jelitowej

Brenda Watson,
Jamey Jones i dr Leonard Smith

Program przywracania równowagi jelitowej

Doskonałe trawienie,
odporność i zdrowe emocje

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki
Korekta: Ewa Korsak
Ilustracje: Jim Bayne, FrontRanger.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-02-2

Copyright © 2014 by Brenda Watson
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję mojemu młodzi, Stanowi,
który zawsze mnie wspiera.*

FCF'GE8 6 <

Wprowadzenie

6nhaa\ X_dj I †Vb'fđ\ \ Vh'đU ' .
 T'g b\ \bUVfy` \W'afT` \3..... 9

EbnVhT ý%
 AXnj I ^X'bWđ VX †nZTWá\^đ' .
 cenV[bVh'aT bUTV8..... 15

EbnVhT ý&
 5T^gkX X_dj X†m'f^T^h] VX' .
 đrnj \ m'aX'aT hđTg j TZ\..... 33

EbnVhT ý'
 : Vh'j fnhfg'b'cbfny'aV'đ^3..... 57

EbnVhT ý(
 =T^Té \ \bV'bj XWáV WUT
 'b'fj b]X'UT^gkX X_dj X..... 91

EbnVhT ý)
 =X'đ \V['nj \ nX^'nbj'j V\ 'beTm
 'aal` \cbj fnXV[al` \V[bđUT` \..... 103

EbnVhT ý*
 J \ 'cb` \ Vh' X_dj` \T` ênZ'X` 125

EbnVhT ý+
 CbV'đj bj X'a'bè TV]X'b]XW'Xa'h..... 137

EbnWnT y, ū XVmbj X`_VnhVyo	157
EbnWnT y- 9Tmī fnVnhc_XaT	169
EbnWnT y%\$ ATem WnT ` bVI	197
EbnWnT y%% Fhc_X` Xag` aT V[hW UenhV[.....	225
EbnWnT y%& 9Tmī` hgnh` TaT` fnVnhcyb V\.....	243
EbnWnT y% =XWxaX`cenhc`fl` aT` WbUe``cbVmg`^	253
EbnWnT y%{ Mf`g`j` ē`gha`bj` l` aT` bf\` Za\` VV`fh`^VXfh`	327
CbWm` ^bj` TaT`	343
M`y` Vna` ATh`^T` b` `X`_gT`V[` `mWē`?XbaT`d`W` `F` `y`X``	347
6 m`fgb`nī`WT`j` TaX`c`l`gT`aT`	363
ēē`Wf` `a`Ybē` TV\.....	367
Cenhc`fl`	383
B` `4`hgbēT`V[`	400

E b m m T y &

5T ^gX eX 'jX _g j X ' f m f ^T ^h j V X ' e b n j \ m T a X '
a T ' h g e T g ' j T Z \

Moja siostra, Sandee, zawsze robiła wszystko, co w jej mocy, aby by zdrow . Ma pi dziesi t kilka lat i, jak wi kszo z nas urodzonych w okresie wy u demogra cznego, stopniowo, przez lata nabierała kilogramów. Na szcz cie Sandee dobrze wiedziała o korzy ciach płyn cych z przyjmowania probiotyków, ale niestety miała kiepsk diet . Krótco mówi c, Sandee była uzale niona od cukru.

@ \ e b U I ' j X _ g j X ' f y b j b ` ' u = X f g K ' g ` ž V b ' j X f m . a T W T] '
a b j l ' V [T e f ^ g e " = X f g K ' g ` ž V b ' g b j X " \ e b U I ' j X _ g j X ' e b -
U \ m g ` ž V b ' n j X f n i

Ka dy swój dzie Sandee zaczynała od niadania ob tego w bogate w skrobi w glowodany lub cukier. Jadła płatki zbo owe lub gofry albo słodzony jogurt z owocami. Potem do obiadu nie jadła nic. Na obiad natomiast miała jaki zdrowy posiłek, który zagryzała chipsami kukurydzianymi lub popcornem. Desery w jej menu były na porz dku dziennym, zwłaszcza crème brûlée (krem posypany karmelizowanym cukrem). Tak przez lata wygl dała dieta Sandee, któr uzupełniała probiotykami, supelementami

blonnikowymi, olejem rybnym i enzymami trawiennymi. W końcu Sandee jest moją siostrą i po wielu latach wspólnej pracy zdawała sobie sprawę z tego, jak ważne są te suplementy.

Pewnego ranka zbudziła się i do wiadomości gorzkiego rozczarowania – dowiedziała się, że ma zbyt wysoki poziom cukru. Wystraszyła się, że będzie musiała przyjmować leki i wtedy postanowiła dokonać pewnych zmian w swoim stylu życia. Wy tłumaczyłam Sandee, że jej dieta nie sprzyja zdrowiu jelit. Tak, brała suplementy wspierające ich zdrowie, ale jednocześnie nie karmiła szkodliwych bakterii słodyczami i chipsami kukurydzianymi. Przyszedł czas, aby spojrzeć prawdzie w oczy i wziąć się za siebie.

Sandee zaczęła wcielić w życie trzy proste reguły *Diety na chudy brzuch*:

Reguła 1: Jeść więcej tłuszczów (zdrowych tłuszczów), aby zmniejszyć ciche zapalenie

Reguła 2: Jeść codziennie więcej pokarmy, aby doprowadzić do równowagi jelitowej

Reguła 3: Jeść białko przy każdym posiłku i przekąskę, aby wyeliminować łaknienie

Spożywała więcej tego jedzenia – czyli tego, które zawiera dobre bakterie (zwane probiotykami) i które karmi dobre bakterie znajdujące się w jelitach. Jadła więcej tłuszczów zdrowych, a mniej złych. Ograniczyła spożycie cukru do 8-10 łyeczek dziennie (nie chodzi tutaj tylko o cukier dodawany czy naturalny, ale również o cukier ukryty, pochodzący z trawionych w glukozydów), stosując moją unikalną metodę obliczeń (łyeczki liczyłam), która pozwala dokładnie wyliczyć, ile łyeczek cukru mieści się w konsumowanych przez Ciebie bogatych w skrobię w glukozydach i cukrze. Do tego jej każdy posiłek składał się z białka i przekąski, aby nie odczuwała głodu przez cały dzień.

Nie, to nie jest jej dziecko!

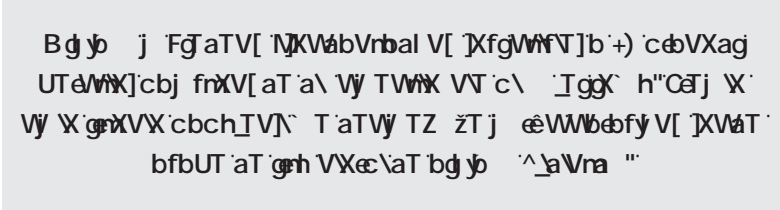
Zmiany w diecie doprowadziły u Sandee, do równowagi jelitowej co pomogło jej zrzucić osiemnaście kilogramów w ciągu czterech miesięcy. Wyglądała znakomicie, a przede wszystkim czuła się znakomicie. Jej ciśnienie krwi się obniżyło i nie doświadczała już wzrostów lub spadków energii w odpowiedzi na przyjmowany cukier. Była szczęśliwa i czuła ulg, a jej nie musi martwić się o swoje zdrowie. Trzy lata później Sandee wciąż stosuje się do trzech prostych reguł mojej diety na chudy brzuch, a jej waga pozostaje niezmienna – dziś jest tak samo szczupła jak wtedy, gdy po raz pierwszy straciła osiemnaście kilogramów.

6nhaa^`jX`_p] | ‡j `jT ^\fcbfêU`g b]X`UT ^gX-
 eX`c`enhVrhaT`] `f\ `Wb`bg`yb`V\`

Aby lepiej zrozumieć, w jaki sposób twoje bakterie jelitowe przyczyniają się do otyłości, przyjrzyjmy się najpierw samym bakteriom. W twoich jelitach istnieją trzy rodzaje mikroorganizmów: korzystne („dobre” lub „przyjacielskie”), komensalne („neutralne”) i potencjalnie patogenne („złe” lub „szkodliwe”). Krótko mówiąc, trzeba

dy do tego, aby mikrobów korzystnych było więcej niż potencjalnie patogennych – dobre muszą przewyższać liczebnie te złe. To właśnie mam na myśli, kiedy piszę o *równowadze jelitowej*. Kiedy w jelitach panuje równowaga, potencjalne patogeny nie mają szansy na rozwój. Dobre bakterie liczebnie znacznie przewyższają bakterie potencjalnie szkodliwe, kontrolują je, wypierają i współpracują z układem odpornościowym, aby liczba patogenów pozostawała niska. Wyobraź sobie, że znajduje się w tobie wystarczająca ilość bakterii, aby utworzyć masę wielkości cegłówek – około 2 kilogramów. Zgadza się – bakterie w twoich jelitach ważą około 2 kilogramów. Jest ich naprawdę sporo.

Zaburzenie równowagi bakteryjnej jelit, powszechnie nazywane *dysbiozą*, może być wynikiem wielu czynników i jest powodem rozmaitych problemów zdrowotnych. Poczynając od autyzmu i artretyzmu do choroby serca, cukrzycy i oczywiście otyłości – nierównowaga mikrobów jelitowych jest odpowiedzialna nie tylko za choroby wewnętrznych jelit, ale również poza nimi.



7bUeX'UT^gkex'1` aX]'^T_ba\

Ludzie otyli mają inny skład flory bakteryjnej niż ludzie szczupli¹. Co ważne, ta różnica nie wynika tylko z tego, że jest się grubym, czy z diety sprzyjającej otyłości, ale odgrywa również zasadniczą

rol w przybieraniu na wadze. Krótko mówi c: nierównowaga bakteryjna jelit może przyczynia się do nadwagi. Natomiast odpowiednia równowaga bakteryjna może chronić ci przed przybieraniem na wadze. Pomyśl o swoim przyjacielu, który nigdy nie tyje, bez względu na to, ile je. Prawdopodobnie w jego jelitach znajdują się odpowiednie bakterie. A teraz przypomnij sobie tego, który przybiera na wadze, choć usilnie stara się ją stracić. On prawdopodobnie ma złe mikroby w brzuchu.

Okazuje się, że bakterie jelitowe osób otyłych znacznie sprawniej wydobywają kalorie z pokarmu przesuwając go przez układ pokarmowy. Kiedy niestrawiony pokarm dociera do okrężnicy, czyli jelita grubego, głodne bakterie się nim karmią, zbierając dodatkowe kalorie, które są wchłaniane i dodawane do ogólnej liczby spożywanych kalorii i do tkanki tłuszczowej. Ten zwiększony pobór energii i przyrost tkanki tłuszczowej sprzyja tyłoci. Tak więc, gdy mamy dwie osoby na takiej samej diecie, ale w jednej z nich mieszkają „otyle mikroby” (bakterie otyłoci), które najpowszechniej występują u osób z nadwagą, w drugiej natomiast znajdują się „szczupłe mikroby” (bakterie szczupłoci) – to zapewne się domyślasz, która z tych osób przybiera na wadze, a która nie. Nie wiem, jak ty, ale ja poproszę o więcej tych szczupłych mikrobów.

E&eij abj T Z T]X\cpj T T aTfg&e]

Naukowcy od jakiego czasu sprawdzają wpływ probiotyków na osoby mające problemy emocjonalne. Odkryto, że stosowanie probiotyków zmniejsza uczucie lęku, osłabia reakcję na stres i poprawia nastrój u ludzi z zespołem jelita drażliwego i zespołem chronicznego zmęczenia. Zauważono również, że probiotyki łagodzą objawy lękowe i pomagają utrzymać niski poziom kortyzolu – hormonu stresu³. Zatem, u badanych osób, doprowadzenie jelit do równowagi przy pomocy probiotyków pozytywnie wpłynęło na poprawę ich nastroju i redukcję stresu. Złagodzenie zapalenia w jelitach może okazać się bardzo pomocne. Tego typu badania mają powagę i odzwierciedlają stan wiedzy w środowiskach naukowych.

Jeżeli nierównowaga bakteryjna jelit przyczynia się do zwiększenia twojego obwodu w pasie i sprawia, że jesteś bardziej podatny na depresję i odczuwanie lęku, to musisz zrobić wszystko, aby tę równowagę, która jest podstawą twojego ogólnego zdrowia, przywrócić. Napisałam tę książkę, aby pokazać ci, jak tego dokonać. Na szczęście, równowagę swoim jelitom możesz przywrócić, jedząc odpowiednie pokarmy i przyjmując odpowiednie suplementy. Spożywanie dobrych pokarmów i branie probiotyków, pomoże ci uzupełnić niedobór pożytecznych probiotycznych bakterii, a posiłki bogate w błonnik i suplementy z błonnikiem prebiotycznym pomoże ci je wykarmić. W ten sposób osłabiesz i na trwałe utrzymasz równowagę w swoich jelitach, a potem będziesz zbierał tego plony w postaci lepszego nastroju i lepszego samopoczucia.

ATh^T`b`jXgV[`mWb^gbeX` `?XbaTeW` `F` `g`X`

CEB 5-B Q ><7?4 H@LFUH†CFL6; B 5-B Q ><

Fgfbj TaX`c`b`U`b`g` ^e`j` j` VX`h`c`b`c`e`f`j` l` a`T`f`g`b`h`g`d`n`j`j` Y`^`b`
 abj Xj` `g`X`e`f`g`h`e`X`a`T`h`^`b`j` X`j`C`b`e`f`m`c`X`e`j` f`n`h`m`y`X`Z`b`g`c`h`i`d`m`
 j` \`n`i`a`V`f`^`b`e`h`f`g`a`b`j` `&\$\$` `d`^`h`"A`T`h`^`b`j` V`l` `m`i`f`h`Z`X`d`j` T`_`
 j` l` ^`b`e`h`f`g`a`X`c`b`U`b`g` ^e`j` j`T`^`b` `d`W`T` W`b`W`T`g`^`b`j` X`Z`b`z`j` f`c`b`-`
 ` T`Z`T`] V`X`Z`b`f`g`a`W`e`l`b`j` `g`X`e`f`c` \`n`i`U`h`e`X` W`X`c`e`f`l`j`a`l`V`[`(`
 J` `&\$\$%` `d`^`h`a`T`h`^`b`j` V`l` `b`^`e`X` _`c`f`l`V`[`b`U`b`g` ^`j`T`^`b`u`l`j` X`^`b`e`
 Z`T`a`m` l`z` ^`g`e`d`V`[`f`c`b` l`V`X`j` `b`W`c`b`j` X`W`a`V`[` `v` V`T`V`[` `T`
 _`X`V`n`a`V`n`h`j` c`y`j` `a`T`i`c`T`V`X`a`g`e`j` `m`V`[`b`e`U`T` ` \`c`f`l`V`[`V`n`a`l` ` \`
 \`n`i`V`m`_`c`b`X`V`T` `j`X`j`T`^`b` `a`b`j` T`g`e`^`X` `X`^`c`f`l`V`[`b`g`b`c`b`j` X`].
 B`W`e`d`g`z` X`i`c`b`U`b`g` ^`f`c`X`j`a`V`] `d`e`_`W`b`f`g`e`l`n`h`V`X`_`n`j` \`m`e`j` `i`
 a`X`h`e`T`^`d`j` a`l`V`[`f`h`j` \`m`e`j` `f`g` `h`h`] V`l`V`[`h`^`y`W`a`X`e`j` b`j` l`E`
 \`a`X`^`g`e`X`f`r`n`r`X`c`l` `c`b`U`b`g` ^e`j` `e`X`V`n`h`j` \`V`X`i`c`e`n`h`n`h`a`V`] `f`^`
 W`b`h`j` T`_`a`V`a`V` `a`X`h`e`T`^`d`j` a`l`V`[`n`j` \`m`e`j` `i`.

5`T`W`a`V` `c`e`n`X`c`b`j` T`W`i`a`X`i` `a`T` `n`j` X`e`m`g`f`V`[` `c`b`^`T`m`i`y`z` X`
 c`b`U`b`g` ^` 5`W`b`U`T`V`g`X`e`h` ` `a`Y`a`g`f` `c`b`W`a`b`f` `c`b`n`b` ` `c`e`X`^`h`e`
 f`b`e`f`X`e`d`g`a`l` `g`e`c`g`p`T`a`h`"FX`e`d`g`a`l`T` `g`[`b`e` `b`a`f`r`n`m` V`T`
 \`j` X`X` `X`^`e`j` `T`a`g` W`X`c`e`f`l`j`a`l`V`[` `W`h`T`y`T` `a`T` `m`i`f`T`W`i`X` `c`b`W`a`b`-
 f`r`X`a`V` `c`b`n`b` `h`i`g`Z`b`[`b`e` `b`a`h`j` `b`e`Z`T`a`m` X`"6`n`h`a`T`W`X`]W`i`X`
 g`f`^`W`h`X` `z`^`X`W` `c`b`U`b`g` ^`n`i`V`n`a` `f`c`X`j`a`V` `d`e`_`X`^`e`j` `c`e`n`X`-
 V`j` W`X`c`e`f`l`j`a`l`V`[`3`6`m`i`f` `c`b`^`T` X`"5`T`W`a`V` `j` f`^`T`n`h`] `z` X`i`a`X`
 j`X`f`g`d`j` l`^`h`V`n`b`a`X`"a`a`X`U`T`W`a`X`i`a`T` `n`j` X`e`m`g`f`V`[` `h`j`j` `a`y`z` X`
 5`W`b`U`T`V`g`X`e`h` ` `a`Y`a`g`f` `a`b`e` T`_`n`h`j`X`e`X`T`^`V`] `n`X`f`g`b`a`l` `h`^`y`W`h`
 b`W`c`b`e`a`b` V`b`j` X`Z`b`z` `T` `c`b`n`h`g`j` a`l`j` c`y`j` `a`T` `m`i`U`h`e`X`a`V` `U`X`-
 [`T`j` `b`e`f`_`a`X` ` \`c`e`n`h`j` e`f`V`T` `b`W`c`b`j` X`W`a` \`c`b`n`b` ` `a`b`e`f`W`e`X`a`T`_`a`l`
 h`j` T`_`a`V`a`X`j`] `b`W`c`b`j` X`W`h`a`T` `f`g`X`f`" `=X`f`r`n`X` `a`a`X`U`T`W`a`X`i`a`T`
 ` `b`W`X`h`n`j` X`e`m`V`l` ` `h`W`b`j` b`W`a`y`z` X`?T`V`g`U`T`V`_`h`f`e`T` ` `a`b`f`h`f`

m aX]fnt'cbntb' _ ^h\m XaV'X^fc&f] 'eVXc&e] : 454' f]j T'fZT' ^ TIT' ab' T'f]j I'k": 454'Xfghfcb^T]T] VI' aXh&c&e^T aYX' eej abj T VI' j c]y] _ ^h"

ATh^bj VI' eej aX' m' bUfX& bj T'X' X'm'fg ch] V' X&UI' X]_p] X' I'fnt' _ ^] IV[z' X&UT' \cbV[bWm VI' \bW' I-fnt' j I^Tnm] VI V[f\ ' ^ V'y' z' XaX&ZVraI' m' V[bj TaX' f&e]j X' I'fnt' _ ^] X'fg]y' f\ UT&VnX] _ ^] X' 4' ^XW' n&U]aT' bW] e&g'Vn]_m'fg c]_ X&UI' X]_p] X' I'fnt' ^ V-y]V[z' X&UT' \cbV[bWm VI' \bW' I'fnt' _ ^] IV[zaTZ]X'g' c]X& fnt'fg]y' f\ UT&VnX] _ ^] X' 5TWTVnX' Wbfn]Wb]j a'bf^h'z' X'aX&ej abj TZT' X]_p] T' b' X'c&hVnhaV' f\ Wb'c&OUX- ' eej c]fV[VraI' V[h'cTV]X&e] m'm' UheXaV' \X]_p] I' ^

B^Tnm]X' f\ z' X' X&UI' X]_p] X'cb' TZT] j' &h] b]h'bf\ cbWZ&eX!c&hFTWT!aTWaX&e/m' f] C4E' B' ; C4'y' Vn]cbW j n&eX' \c&hFTW' j' e&n&h'imaTWaX&e/m' z' ^g&e' ^bag&h] ' bWc&bj XW' aT'fgXf"AT& ^fgVT]y' b'cbWZ&eX!c&hFTWT!aTWaX&e/m' ^bag&h]X] X'c&OUXf&ej m' V[bWm VI V[j' b&ZTa'm X'z' j' g' "a" bWc&bj XW' aT'fgXfz' g&] XaX&z' bWc&eab' \^ Xg]Ub]_m' "?VnaX' UTWTaT'cb^Tm'y'z' X' I-fnt' j b_aX' bW' X&U&ej j' c&hFTWai' fcbf&U'eXTZbj Ty' aT' X'^\fg&f]j' cb&ej aTa'h'm' I'fnt' z' ^g&e' V[X]_p] UI'y' m'fX-WbaX'c&h'm' X&UI' %>XW' ^ X&UI' g'k'n&fg]y' j' fnt'X'c'baX' I'fnt' 'aX'cbfVTWT] VI V['V[zaTW' X&aT'&T^V]T' aT'fgXf' Vm' V'bj b'hfg' c]y' ">XW' cb'e'm'y'b_X]a] X]_p] g' V[^ I'fnt' m-fXW]ab' UT^g&e' \5WbUTVg&e' 'aY'ag&z' c&hFTWAT' &T^V]T' aT'fgXf'na'Va' y' VT'y'bj VX"

=T^j WT z' X&UI' X]_p] X'z' T]j' fnt'X'Z&e'ab' V\UWbUT^g&e'X'z' T] 'cbn&g]j al j c]y] aT'g&z]T' ^b&ZTa'm' &XTZh]X'aT'

fgXf" J XWnZ'aTh^bj Vêj 'uTWaX'g'j l eT aX'cb^Tnh]Xž
 X" 'čU'bg'ZVnaT'mj Tēp 'Xg]XfgaXnj. l^Xj T aT'WT'
 čonj b]h'bwčbj XWVaV['eT^V]NaT'fgXf'j 'cē aX]fnh` ' lVhž
 beTm X'fgaX]j f^X'b^Xa^bj Xj VnXfal` 'WnXV\ fg Xž
 ^XW'gT' ^b'ba'ntV]T'' hf\` X` ' X]VXžTUI' b' 'cbVZēen!
 cenhfTWT!aTWaXé/m'` bZ]T'f\ 'cēj V]oj b'čonj]T` ... Ba-
 W'aX'hntfT'W'aVž]T'^f'g'g'X'X]fghfg]abj XaX'bwčbj XWVaX]
 eēj abj TZ\X]g'j X]j Xj VnXfal` 'b^eFX' lV'T'aT'm'W'bj X'
 cflV[VnaXj 'cenhfno V"

5TWaT' m'hWnT'X' 'hWn' eēj aX' 'cbj XéWn' ^benhfgal'
 j c'j' 'čU'bg' ^ēj 'aT'aT'fgē]': čhcT'bfēUž^gēT'cenh] b-
 j T]T' ^b` U'aTV] 'čU'bg' ^ēj '?TVg'UTV\hf[X]XgVhf\5VX
 WbUTVgXeh` 'baZh` 'cēXmb^eXf'gnhWnXfgh'W'a\Wb j V'Wn-
]T'` aX]fnXZb'aXcb^b]h'cflV[VnaXZb'\` V]T' a\fnh'cbrn` '
 ^be]nb'hf[bē bah'hj T_aV'aXZbj 'j l aVh'fgXfhT]j 'cbēj -
 aTa'himZčhc 'cenh] h] V' 'c_I'VXUb'"aaX'UTW'aX]j l^Tm'-
]ož X'nt'W'bj X'bf'buIž^gēX']TW] 'j]Zhe]c'čU'bg'VnaI'\` V]j'
 UTaVh' ^Xcf^aT'fgē]aT'cbVm'g'h'X^fcXé` Xagžčb'genXV['
 gZbW'aVTV['g' XéWn]ž X'Vnhy'f\ 'UTaVhX]fnVm]j X'Ta\X]
 cenhZa U'baX"AT'g'` VfgcTV]XaV'mXfcbX` V[čaVnaXZb'
 m' VnXaT'žcenh] h] VI '?TVg'UTV\hfVTfX\gnh'ērh WnXaaX'
 cēXm]V] T'` Xf' VXžWb j V'WnT'` aX]fnXZb'cbVnV'T` _ ^h'
 j 'cbēj aTa'himZčhc 'b'gnh` h] V' 'c_I'VXUb`%.

J]XfnVnX'aal` 'UTW'a'h' ^bU'Xgž^gēX']TW] 'j]Zhe]m]j Xē-
] VI 'čU'bg' ^ēj 'cēXV] X' fg' X'Wb'gV['ž^gēX']TW] 'j]Zhe]g'
 UXm'čU'bg' ^ēj 'T'Ub'aX']TW] 'j]Zhe]j 'bZē_X'ž'` V]j 'UTe
 WnX]cbUhW'baX'bUfnt'ē` ēnž'h'bwčbj XWnT' aX'm' ^bagb` '
 X' bV]\`bWn' 'j 'cbēj aTa'him'eXfng' h'VnXfgaVnX^%. Ba-

Właściwość jej jest taka, że jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego. Jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego. Jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego. Jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego. Jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Jeśli chodzi o właściwości tej substancji, to jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego. Jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego. Jest to substancja, która jest w stanie wyeliminować z organizmu wszystkie szkodliwe substancje, które zostały wchłonięte przez błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Przyjrzyjmy się jeszcze kilku innym produktom. Może brzozy ry?

Jeden kubek brzożowego, gotowanego ryżu zawiera 46 gramów węglowodanów i 4 gramy błonnika. No to przejdźmy do wzoru:
46 gramów węglowodanów – 4 gramy błonnika ÷ 5 =
8.2 łyżeczki cukru

O ryżu, to dopiero odkrycie! Brzozy ryż uznaje się za zdrowy produkt pełnoziarnisty, ale ponieważ jest bogaty w skrobię, po jego rozkładzie w organizmie powstaje równowartość ponad ośmiu łyżeczek cukru. Brzozy ryż nie jest jednak tutaj jedynym winowajcą. Inne ziarna zbóż – takie jak na przykład wychwalana komosa ryżowa – są również bogate w cukier. Z tego też względu w Fazie szczuplenia, podczas Diety na chu-

dy brzuch, nie spożywamy żadnych produktów zbożowych. Dopiero w Fazie utrzymania szczupłości – z umiarem – powracamy do niektórych z nich.

No dobra, to przyjrzyjmy się gotowanemu szpinakowi:

Jeden kubek gotowanego szpinaku zawiera 7 gramów w glowodanów i 4 gramy błonnika pokarmowego.

**7 gramów w glowodanów – 4 gramy błonnika ÷ 5 =
0.6 ły eczek cukru**

Jak wiemy, w glowodanów nieskrobiowych, zielone liściaste warzywa, takie jak szpinak, są prawdziwymi gwiazdami Diety na chudy brzuch. Oprócz tego, zawierają wiele składników odżywczych – zielone warzywa liściaste to jedno z naj-

bardziej po ywnych produktów na rynku – s równie bogate w błonnik i ubogie w cukier.

No to teraz czas, aby ty troch po wiczył i zapoznał si z tym sposobem liczenia, który pomo e ci dokonywa odpowiednich wyborów podczas robienia zakupów. Poni sza etykieta i warto ci od ywcz na niej wyszczególnione dotycz jednego p czka. Wypełnij brakuj ce pola, aby dowiedzie si , ile jest ty eczek cukru w jednym p czku.

**..... gramów w glowodanów -..... gramów błon-
nika ÷ 5 =..... ty eczek cukru**

Chyba lepiej odpu ci sobie kolejnego p czka. I jeszcze jeden przykład. Sprawdźmy warto od ywcz naturalnego jogurtu greckiego.

**..... gramów w glowodanów -..... gramów błonni-
ka ÷ 5 =..... ły eczek cukru**

Jak widzisz jogurt naturalny na niadanie, to znacznie lepsza opcja od p czka. Ma nie tylko du o mniej cukru i w glowodanów, ale równie sporo znakomitych protein. Dla smaku mo esz doda do niego jaki owoc o małej zawarto ci cukru. Drobiazgi mają znaczenie.

W glowodany to grupa pokarmów, któr le interpretujemy. Tak, nasze organizmy potrzebuj w glowodanów. W glowodany rozpadaj si na glukoz (cukier), która dostarcza komórkom energii. Problem w tym, e spo ywamy znacznie wi cej w glowodanów, ni nasze organizmy potrzebuj . Po pierwsze, we pod uwag cukry dodawane do produktów – w naszej diecie jest ich tak pełno, e przyczyniaj si one do wielu cho-

rób. Dieta na chudy brzuch stara się eliminować te cukry tak bardzo, jak to tylko może. Są ci one niepotrzebne i tylko pogarszają twój stan zdrowia.

Ale, nawet jeśli pozbędziesz się cukrów dodanych ze swojej diety, to i tak wciąż będziesz pochłaniał spore ilości cukrów ukrytych w produktach zbożowych, ziemniakach, wielu owocach, a nawet w fasolach. W końcu w gwałtownie skrobiowe i tak rozpadają się na cukier. W dodatku, gdyby jeszcze tego nie zauważył, pokarmy te – a zwłaszcza pokarmy zbożowe pełne ukrytych cukrów – mogą wywoływać łaknienie tak samo silne jak łaknienie wywoływane przez cukier. Teraz już wiesz dlaczego. Jeśli próbujesz zrzucić wagę, to musisz stosować metodę Łyeczkowego liczydła. Zrozumienie tej metody i zastosowanie jej jest niezwykle istotne.

WNIY, 'cWfh` bj TaX

Z pomoc metody Ły eczkowego liczydła zastosuj si do trzech prostych reguł Diety na chudy brzuch, a przygotujesz si do spo ywania smacznych pokarmów, które pomog ci odzyska wymarzon sylwetk .

- Zasadniczo wyró niamy trzy rodzaje w glowodanów: skrobi , cukier, błonnik. Skrobia w przewodzie pokarmowym rozpada si na cukier, który jest absorbowany przez organizm, natomiast błonnik opiera si trawieniu i przechodzi przez przewód pokarmowy wzgl dnie nietkni ty.
- Moja unikalna metoda obliczeniowa pomo e ci kontrolo wa , ile Ły eczek cukru (w tym cukier ukryty) znajduje si w spo ywanych przez ciebie pokarmach. Musisz zwraca uwag jedynie na cało ciow ilo w glowodanów i błonnika w po ywieniu:
- Wszystkie w glowodany, odj błonnik pokarmowy, podzieli przez pi , to całkowita liczba Ły eczek cukru zawartych w po ywieniu. Dzi ki temu prostemu obliczeniu okre lisz, ile cukru *naprawd* znajduje si w jedzeniu, którym si posilasz.

Pami taj, aby nie myli Ły eczek cukru z tego obliczenia z gramami cukru zapisanymi na etykietach, gdzie znajdujemy informacje o war to ci od ywczey produktu. Gramy na etykietach dotycz cukru dodanego i cukrów wyst puj cych w pokarmach naturalnie, ale nie cukrów powstałych z rozpadu skrobi.

E b m V m T y % &

9T mT 'hgnt` TaT 'fnVnhcyb V\`

Gratulacje! Osi gn le swoja idealn wag . Czas teraz dopracowa twoje nawyki ywieniowe, aby chudy brzuch został ju na zawsze z tob . Jak powtarzam od pocz tku tej ksi ki, Dieta na chudy brzuch to *nowy sposób jedzenia*. To nie tylko zwykła dieta. Uczy ci ona, jak postrzega jedzenie w inny sposób ni dotychczas i jak dokonywa innych wyborów ywieniowych. Zdob dziesz chudy brzuch, o którym zawsze marzyłe , a co najwa niejsze – zostanie on ju z tob na zawsze.

NTJW 'bWcbj XWV\ 'eēj abj TZ 'Vh^dbj ž
TUI 'aT nTj fnX'cbrbfj 'fnVnhcy` .

Oto formuła: Gdy ju osi gniesz upragnion wag , swój codzienn diet mo esz wzbogaca o dwie ły eczki cukru wi cej. Teraz wi c b dzie to 10-12 ły eczek cukru dziennie we wszystkich pokarmach, które jesz. Tak powiniene je przez miesi c. Je eli w tym czasie nie przyb dziesz na wadze albo nie b dziesz do wiadczal adnych nieprzyjemnych objawów ze strony układu pokarmowego, albo wci b dziesz chudł, to do swojej codziennej

diety mo esz doda kolejne dwie łyeczki cukru. W ten sposób bdziesz jadł przez kolejny miesiąc i cały czas liczył, stosując moją metod obliczeniową. Każdego kolejnego miesiąca zwikszasz całkowite spożycie cukru w swojej diecie o dwie łyeczki – postępujesz w ten sposób, dopóki nie zaczniesz przybierać na wadze, bdo odczuwa niepokojące objawy ze strony układu trawiennego. Wtedy bdziesz wiedział, że aby utrzymać optymalną wagę swojego ciała przez całe życie, musisz zmniejszyć ilość spożywaną łyeczek cukru o dwie.

Niektórzy ludzie mogą spożywać więcej łyeczek cukru dziennie od innych. To dlatego, że się różnimy. Ty możesz spożywać pokarmy, z których łatwiej otrzymasz ich 14-16 dziennie, a twój przyjaciel będzie musiał ograniczyć się do 10-12. Wszystko zależy od tego, jak twój organizm wykorzystuje insulinę. Faza utrzymania szczupłości ma pomóc ci odkryć, jak ilość cukru możesz dziennie konsumować, aby w twoich jelitach panowała równowaga i aby mógł na zawsze pozostać szczupłym.

ES HÜ4 %

=87MJ < 68=GHFMNHNFM7EBJ & B GHFMNHNH

45L M@A&FM 66; 8M4?8A&

Podczas FAZY UTRZYMANIA SZCZUPŁO CI reguła 1 pozostaje dokładnie taka sama. Tak jak w FAZIE SZCZUPLENIA, masz nadal je zdrowe tłuszcze i minimalizować spożycie tłuszczów niezdrowych. Do tej pory powinieneś już przywyknąć do gotowania i pieczenia potraw na oleju kokosowym i oliwie z oliwek oraz do używania oliwy z oliwek extra virgin lub oleju lnianego do sałatek, sosów i dipów. Bdziesz jadł mnóstwo potraw

Ob^Te z^g^eX^ b Xfnj y Vnh Wb fj bXjVWXg	u XVmfVh^d^
M^aT^nb^e	
\$) ^hU^T Zb^j TaXZb Vm^aXZb^d^ h	%)
\$) ^hU^T Zb^j TaV[^c^y^g^e^j ^b^ f^TaV[^fUXmZ_hg^a^h^t	&"+
\$) ^hU^T Zb^j TaX]^b^ ^bfl^d^ ^bj^ X]	' "(
\$) ^hU^T Zb^j TaX]^Tfnh^ ^hf^hf^	' "(
\$) ^hU^T Zb^j TaX]^Tfnh^]T_Z_]aX]	' "-
Bj bVX	
: e^T^g^\$) ^hU^T	&**
@X_ba^ ^d^]ba^ j ^bfg^ z%^hUX^	&,"
@TaW^d^ aTz%Wh T	&,"
Cb^ T^e^ Vm^z%Wh T^	' **

Cho podczas FAZY SZCZUPLENIA unikale ziaren zbo , to by mo e oka e si , e twój organizm b dzie tolerował niewielkie ich ilo ci w trakcie FAZY UTRZYMANIA SZCZUPEŁO CI pod warunkiem, e nie zaczniesz przybiera na wadze i nie b dziesz do wiadczal przykrych objawów ze strony układu pokarmowego. Ziarna zbo nie tylko zwi kszaj twój obwód w pasie, ale niektóre z nich, przede wszystkim pszenica i kukurydza, mog prowadzi do pogorszenia twojego stanu zdrowia. Je li jedzenie pokarmów typu: chleb, makaron, ry , płatki zbo owe, ciasta, słodkie bułeczki i ciasteczka przynosi ci rado , to znaczy, e powodem twojego łaknienia s bakterie, które karmi si nimi, zwi kszaj c poziom tkanki tłuszczowej. Oprócz tego mo esz mie alergi na pszenic lub kukurydz , a s to substancje obecne praktycznie w ka dym przetworzonym produkcie spo ywczym. Je eli zauwa ysz, e twój organizm dobrze toleruje ziarna zbo , nie masz nawrotów symptomów chorobowych, a twoja waga nie idzie do góry, to jedz ziarna zbo w ilo ci nie wi kszej jak 0.5 kubka dziennie. (Pami taj, e 1 kubek gotowanego br zowego ry u, to a

8.2 łyeczki cukru, a więc 0.5 kubka, to 4.1 łyeczki. Jeśli zjadasz pół kubka gotowanej komosy rysowej, do swojej diety dodajesz 3.4 łyeczki cukru, dlatego lepiej jest ograniczyć spożycie ziaren zbóż (do 0.25 kubka). Ale nie martw się, mam też dobre wiadomości. W rozdziale 13. znajdziesz smaczne przepisy, które zaspokoją twój apetyt na słodycze. Kiedy wypróbujesz te smakołyki, to nie będzie nawet tak skniał za wersjami pełnymi cukru. Jeśli cię kiedyś obejrzy bez makaronu, mam dla ciebie kolejną dobrą wiadomość. Zajrzyj do ról informacji na str. 367 i zapoznaj się z pysznymi, niskowęglowodanowymi makaronami, które polecam.

Podczas FAZY SZCZUPLenia nie jadł ani pszenicy, ani glutenu, aby uniknąć wszelkich przeszkód, które mogłyby cię utrudniać osiągnięciu doskonałego zdrowia układu pokarmowego. I najlepiej byłoby gdybyś podczas FAZY UTRZYMANIA SZCZUPLenia nadal trzymał się z dala od glutenu; wyjątkami mogłyby być okazjonalne obiady na mieście czy przyjęcia z cateringiem. Pszenica i gluten mogą sprawiać kłopoty w trakcie zrzucania wagi. Niewielka ilość glutenu tu czy tam nie zaszkodzi ci (chyba, że masz celiakię czy alergię na gluten), ale może utrudniać schudnięcie. Jeśli znajdziesz się w sytuacji, że będziesz miał zjeść obiad i okaże się, że w zagłaznaczu do sosu znajduje się trochę glutenu, mimo wszystko zjedz ten obiad.

E8 HÜ4 "

CENI >4 7L @ 'CBFÜH' =87 M5-4ÜB ' <CENB> F>ž45L ' J L8?@ 4AB -

J 4 'Ü4>A 8A 8

Tak jak podczas FAZY SZCZUPLenia tak i teraz, aby kontrolować łaknienie, przez cały dzień jedz białko. Ponieważ cała ciowa ilość spożywanych dziennie łyeczek cukru będzie wliczona w nie-



Brenda Watson – bestsellerowa autorka *New York Timesa* i dyplomowana
 _cbg`Hbh_UXjYmWbUz`cX`dcbUX`Xki`XjYgi``Uh`dca`U`U`i`Xrjca`c`Xng`Ua`
 dYb]o`nXck]Uz`i`gdfUk]b]UaWXi]UUb]Y`jW`i`_`Uk`dc`_Ufa`ckY]c`" >Xgi`rbUba`
 cfOxckb]W`a`nXckY]c`gm`i`nWUkn]o`di`aW`k`hY`k`]n]`di`V]WbY`]"`YXbra`
 n`bUWUXjY`Wb]cbrW`k`5`a`YnW`U`hcfm]h`k`c`X`nk`j]b]Uz`nXck]U`i`_`Uk`
 hfUk]ybbY]c`j]b]U`i`fUbnW`a`Yr`cX`Xf`c`_`gn`UW`]"

Leonard Smith` `Xc`_hcf`a`YnWb]n`g]YWU]g]U`W]fi`f`j]`c]`b`Yz`c`a`X`ck`c`!
 Y]rckY`]"`bUWb]ckY`" `C`VW]Y`dfUW`Y`b`U`kn`Xj]UY`a`YnWb]m]bh]f`UWbY`
 I`b]k`Y`gn]i`k`A`j]U`]"`

Jamey Jones` `a`Uk`mg]h`UWb]Y`Vch]b]WbY]`nk`j]b]ckY`>Xgik`g]`U`hcf`a`_]`!
 i`di`V``UW]`b`U`h`a`U`h`nXck]U`

K`hY`_`ga`W`rbU`XjYgi`Uk`mX`k`Xfc`Yb]U`%`!`Xb]ck`m`d`U`b`
 c`X`nk]U]b]Uz`d`f`m]d]gn`_i`j]b]ufY`]"`g`i`h`WbY`g]c]g`Vn`_h`f`Y`
 dca`c[â`7].`

- cgâ[âä]i`hfma`lä`f`k`bck`U`ô`Y]rck`äz`
- dcr`n`ä`g`ô`X]dfYg]`]"`b]Ydc`_c`ä`z`
- i`fY]i`ck`lä`i`_`U`Kdc`_Ufa`ckr`n`
- c`Wm`V`ä`c`f]`U]ra`z`
- Y]a`j]bck`lä`g]U`b`m]r]d`U`b`Yz`_h`f`Y`g`ä`]"`k`b`ä`d`f`m]`h`ä`W`cf`V`
 W`fcb]W`b`n`W`z`
- c`X`ng`_`lä`c`X`dc`fbc`_`äz`
- r`fri`V`ä`k`U`ô]i`hfma`nk`lä`ä`b`U`g]U`ra`d`cr]ca`j]Y`"

NXckY`Y]h]z`nXckY`W]Uc`"

?`g`ä`_`U`h`c`Z`fi`Y`d`U`b`c`d`f`h`n`b`U`b`U`bck`g`m`W`V`U`b]U`W`z`
 _`h`f`n]W`f`k`ä`l]b]Uk`d`n`b]Y`b`U`d`c`d`f`Uk`ô`H`k`c`Y]c`nXck]U]`X`X`U`7]`U`i`n`W]U`"

dr David Perlmutter, autor bestselleru ?`g]c]U`nXck]U`a`r`fi`

Patroni:



7`Yb`U`((`ä`Sn`

ISBN: 978-83-65404-02-2



9 788365 140402

