



Diane Sanfilippo

SKUTECZNY DETOKS CUKROWY

Krótki program, dzięki któremu
wyeliminujesz złe węglowodany,
pozbędziesz się cukrowego głodu,
oczyszczysz ciało z zalegającego cukru
i poprawisz swój nastrój

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**SKUTECZNY
DETOKS
CUKROWY**



Diane Sanfilippo

SKUTECZNY DETOKS CUKROWY

Krótki program, dzięki któremu
wyliminujesz złe węglowodany,
pozbędziesz się cukrowego głodu,
oczyszczysz ciało z zalegającego cukru
i poprawisz swój nastrój

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Elżbieta Zawadowska-Kittel
ZDJĘCIA POTRAW: Diane Sanfilippo
ZDJĘCIA AUTORKI: Charlotte Dupont

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-712-8

Tytuł oryginału: *The 21-Day Sugar Detox Daily Guide: A Simplified, Day-by-Day Handbook & Journal to Help You Bust Sugar & Carb Cravings Naturally*

Copyright © 2018 Diane Sanfilippo

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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

SPIS TREŚCI

Wstęp | 7

Dlaczego warto korzystać z tej książki | 18

21-Dniowy Detoks Cukrowy. Oficjalne wytyczne programowe | 25

Produkty Tak/Nie | 28

Ustalanie twojego poziomu | 30

Budowanie własnego talerza 21DDC | 33

Często zadawane pytania | 35

Sposób myślenia: Droga do sukcesu | 39

Tydzień przed detoksem | 46

21-Dniowy Detoks Cukrowy

Tydzień 1. | 66

Tydzień 2. | 94

Tydzień 3. | 120

Tydzień po detoksie | 150

Przewodnik po pomocnych suplementach | 178

Jak mądrze jeść poza domem | 182

Przewodnik po ukrytych cukrach | 184

Przewodnik po prostych zamianach | 186

Przewodnik po zdrowych tłuszczach i olejach | 188

21DDC – plan posiłków | 193

Przepisy | 210

Śniadania | 212

Dania główne | 236

Przekąski i dodatki | 276

Niestodkie smakołyki | 304

Sosy, dressingi i potrawy lekkostrawne (klasyczne) | 318

Indeks alergenów w przepisach | 346

Indeks przepisów | 348

Bibliografia | 353

Indeks codziennych lekcji | 355

Podziękowania | 357



WSTĘP

Kiedy dorastałam, uwielbiałam słodczyce. Jeśli zarobiłam dwa dolary za wykonanie jakiejś drobnej pracy, z pewnością wydałam je na snickersy, rolosy, żelki jolly rancher, batoniki, lizaki z gumą balonową czy cukierki kakaowe. I to upodobanie do cukru i słodczych nie minęło mi wcale wraz z dzieciństwem. Przeciwnie, wkroczyło wraz ze mną w dorosłość, kiedy wolno mi już było jeść, co chciałam i kiedy chciałam. Tort urodzinowy na śniadanie? Proszę bardzo! Niedojedzone ciasto na podwieczorek? Oczywiście. Nie były to jednak tylko słodczyce – kochałam cukier w każdej postaci. Mam tu na myśli przetworzone węglowodany, które w twoim ciele zamieniają się w cukier, takie jak bajgle, precele, chleb czy makaron.

Kiedy po ukończeniu college'u postanowiłam się odchudzić, stosowałam wszelkie diety. Jeśli była to na przykład przetworzona „zdrowa” żywność, zaczynałam ją jeść; owsianki o wysokiej zawartości błonnika, ser sojowy, batoniki granola o niskiej zawartości tłuszczu i wszystko, co tłuszczu nie zawierało. Jadałam posiłki, po których czułam się syta może przez dwie godziny, a potem sięgałam po przekąski, by podnieść poziom energii i uchronić się przed wilczym głodem.

Istnieje różnica pomiędzy naturalnym głodem i stanem złodu (złość + głód), którego doświadczasz zwykle wtedy, jeśli przesadzisz ze „złymi” węglowodanami i twój poziom cukru podskakuje tylko po to, żeby za chwilę gwałtownie spaść. Kiedyś nie wiedziałam, że można zgłodnieć, nie odczuwając jednocześnie drżenia, potów, słabości jak przed zemdleniem, a nawet mdłości. Zdawałam sobie sprawę z tego, że znalazłam się na cukrowej karuzeli, ale nie potrafiłam z niej zejść.

W końcu się nauczyłam, że jedzenie bardziej zbilansowanych posiłków – z odpowiednią ilością białka i sporą ilością tłuszczu oraz warzyw może mi poprawić samopoczucie. Na początku się opierałam, gdyż sądziłam, że tłuszcz mnie utuczy. Ale się myliłam! Kiedy w końcu przestałam się bać i postanowiłam spróbować nowej diety, zjadałam rozsądnej wielkości posiłek złożony z udek kurczaka i jarmużu przyrządzonych w oleju kokosowym, po którym nie byłam głodna przez co najmniej kilka godzin. A kiedy odczuwałam głód, był to zwykły głód. Wreszcie mogłam zjeść normalny posiłek i zaspokoić apetyt.

Tłuszcz i białko powodują naprawdę ogromną różnicę! Kiedy ograniczyłam cukier, żywność wysokoprzetworzoną oraz gluten, ustabilizowałam

jednocześnie poziom cukru we krwi. To było jak cud. Mogłam wyjść z domu na ponad godzinę, nie zabierając ze sobą przekąski w torebce – oznaczało to dla mnie niezależność od jedzenia!

Po roku cudownie stabilnych poziomów cukru zdarzyła mi się wpadka. Była czwarta po południu, miałam już za sobą lunch i nagle poczułam głód. Prawdziwy głód. I zamiast wrócić do domu, żeby coś zjeść, wstąpiłam do sklepu ze słodyczami. Uśpiona na tyle lat wielbicielka słodczy jeszcze nie zapomniała o swoim istnieniu. Kupiłam ponad pół kilo żelków, cukierków z lukrecją i innych słodczy, po czym wszystko zjadłam. Na raz. Po godzinie mnie dopadło. Ta ogromna dawka cukru spowodowała największy spadek poziomu cukru we krwi, jakiego nigdy przedtem nie doświadczyłam. Zaatakował mnie znów straszliwy złód z drgawkami, potami i wrażeniem, że zaraz zemdleję. Byłam pewna, że upadnę. Kiedy w końcu poczułam się lepiej, nabrałam tym razem przekonania bez żadnych wątpliwości, że poczynione przeze mnie wcześniej zmiany w diecie okazały się właściwe – nie zamierzałam już nigdy krzywdzić tak okropnie mojego ciała.

Odstawienie cukru i żywności przetworzonej zapewniło mi dużo energii, której tak potrzebowałam, poprawiło jakość snu, nawet pomogło zwalczyć chroniczne zapalenie zatok, z którym walczyłam od lat. To zadziwiające, co może się stać, jeśli damy naszym ciałom to, czego od nas chcą, a nie to, co jest natychmiast dostępne.

Mój plan 21-Dniowego Detoksu Cukrowego stworzyłam, uwzględniając własną karuzelę cukrową, wnioski płynące z lat holistycznych badań żywieniowych oraz kolejnych lat pracy z klientami w charakterze konsultantki i instruktorki żywieniowej. Chciałam pomóc ludziom w zejściu z cukrowej karuzeli i podać im sposoby na rozpoczęcie natychmiastowej walki z apetytem na cukier i węglowodany.

Największą zaletą tego programu jest to, że nie chodzi w nim o pozbawienie cię przyjemności z jedzenia!

Co to jest 21-Dniowy Detoks Cukrowy?

Generalnie 21-Dniowy Detoks Cukrowy (21DDC)* to trzytygodniowy program oparty na prawdziwym jedzeniu, który pomaga ci w sposób naturalny zwalczyć apetyt na cukier i węglowodany. W programie nie korzystamy z suplementów, shake'ów, pigułek czy proszków. Stworzyłam ten detoks w kwietniu 2010 roku

* Oryginalna nazwa programu to The 21-Day Sugar Detox (21DSD) (przyp. red.).



i od tamtej pory pomógł on setkom tysięcy ludzi żyć zdrowszym i szczęśliwszym życiem, wyzwolonym z okowów cukru, które je dotychczas pętały.

Największa jego zaleta to to, że nie wymaga on wyrzeczeń ani diet, tylko pełnowartościowego jedzenia, odżywiającego całe twoje ciało. Zamiast odczuwać głód i przymus, by jakoś przejść ten program, będziesz jadł, ilekroć najdzie cię taka ochota, wykorzystując mnóstwo pysznych, zdrowych przepisów znajdujących się w tej książce i poza nią.

Dlaczego trzeba spróbować 21-Dniowego Detoksu Cukrowego?

Są cztery główne powody, by stosować detoks.

1. Aby wyregulować poziom cukru i zredukować tłuszcz.

Zmieniając sposób odżywiania się na 3 tygodnie, wyregulujesz poziom cukru i rozpoczniesz proces fizjologiczny, który doprowadzi do utraty tłuszczu. Pełnowartościowe jedzenie, którym się będziesz odżywiać, dostarczy ci kalorii bogatych w witaminy i minerały, niezbędnych do wykonywania codziennych, niezliczonych zadań, zapewniając więcej energii, niż miałeś wcześniej.

2. Aby zniwelować apetyt na cukier.

Kiedy zaczniesz odżywiać się inaczej, wzrośnie twój apetyt na nowe produkty. Wydaje się to trochę zwariowane, ale obserwowałam to zjawisko u wielu klientów na detoksie – przechodzą drogę od apetytu na poranne ciastko do przebudzenia się z marzeniem o jajku, bekonie i jarmużu.

Unikanie żywności przetworzonej, słodzików, a nawet bardzo słodkiej zdrowej żywności pozwala docenić smak naturalnie słodkiego jedzenia. Z drugiej strony prowadzi do tego, że żywność przetworzona staje się zbyt słodka dla twojego odnowionego podniebienia. Po zakończeniu 21DDC rozsmakujesz się w cudownej, naturalnej słodyczy zielonego jabłka i zaczniesz się nią delektować.

3. Aby zredukować stany zapalne.

Stan zapalny to odpowiedź organizmu na jakiś problem. Jeśli twoje ciało uzna, że to problem stały, odpowie chronicznym stanem zapalnym. Taki permanentny, niezbyt zaawansowany, ogólnoustrojowy stan zapalny leży u podstaw każdej możliwej choroby chronicznej.

Spożycie cukru przyczynia się do chronicznych stanów zapalnych na dwa sposoby:

1. Zmniejszone zasoby substancji odżywczych wynikające ze spożycia złych węglowodanów prowadzą do chronicznego stresu, na jaki narażamy ciało.
2. Chronicznie wysoki i/lub niski poziom cukru, czyli karuzela cukru we krwi, spowodowana ciągłym spożyciem zbyt dużej ilości złych węglowodanów wytwarza w organizmie ciągły stan stresu.

Jednak 21DDC nie tylko eliminuje słodziki i sztucznie słodzoną żywność przetworzoną, wyklucza również najbardziej typowe alergeny zawarte w żywności: gluten, soję, zboża, oraz (w przypadku niektórych alergików) także nabiał. Ten program zapewnia cięciu tymczasową ulgę od podrażnień i ciągłych stanów zapalnych powodowanych przez tego rodzaju składniki. Jeśli, na przykład, po odbyciu programu wprowadzisz do organizmu gluten albo soję, będziesz mógł zaobserwować, że to one powodują twoje problemy. Nie doszedłbyś jednak nigdy do takich wniosków, gdybyś ich wcześniej nie wyeliminował na trzy tygodnie.

Lista objawów fizycznych, które mogą wynikać z rozregulowanego poziomu cukru w organizmie oraz spożywania produktów, jakich nie toleruje twój organizm, zawiera między innymi:

POTENCJALNE SKUTKI KRÓTKOTRWĄŁE

- niespokojny sen
- osłabienie lub wiotczenie mięśni
- podatność na grypę i przeziębienia
- wysypki trądzikowe
- zmęczenie
- zmiany nastroju
- zwiększone napięcie przedmiesiączkowe, bolesne okresy
- inne uzależnienia od produktów spożywczych

POTENCJALNE SKUTKI DŁUGOTRWĄŁE

- bezsenność
- choroba Alzheimera
- depresja, stany lękowe
- insulinooporność, cukrzyca typu drugiego
- jajniki policystyczne, bezpłodność
- mielopatia, neuropatia
- nadużywanie substancji uzależniających
- trądzik torbielowaty, egzema, łuszczyca
- zmęczenie lub dysfunkcje nadnerczy

Kiedy skupisz się na spożywaniu pełnowartościowych posiłków i wyeliminujesz nie tylko przetworzoną i rafinowaną żywność, ale także powszechne alergeny, wówczas możesz spodziewać się oszałamiających efektów.

4. Tworzenie nowych zdrowych nawyków.

Prawdopodobnie dołączyłbyś do tego programu, ponieważ możesz dzięki niemu poznać konsekwencje zakupów w sklepie ze słodyczami oraz nauczyć się, jak przerwać łańcuchy, którymi spętały cię węglowodany i cukry.

Mam jednak nadzieję, że ten program nauczy cię zdrowego stylu życia już po tych 21 dniach i podniesie poziom świadomości na temat miejsc, gdzie może kryć się cukier, oraz wiedzy o tym, jak wpływa na twój organizm. Choć ten poradnik przeprowadzi cię przez detoks dzień po dniu, nie znaczy to, że każdy będzie go realizował tak samo. Jesteś pod wieloma względami całkowicie unikalny, od stylu życia począwszy poprzez nawyki, a na gustach skończywszy. A zatem po 21 dniach programu prawdopodobnie zaczniesz się odżywiać w nowy, wybrany przez siebie sposób.

Dowiesz się również czegoś o sobie. Dowiesz się, że potrafisz wykonywać trudne zadania, opanować nowe umiejętności, a także i tego, że przyrzędanie zdrowych potraw i ich jedzenie sprawia ci przyjemność i przynosi zadowolenie. Ponieważ będziesz najprawdopodobniej jadał mnóstwo nowych potraw i rezygnował z dań, które wybrałaś dotychczas, nauczysz się nowego spojrzenia na jedzenie, zarówno w zakresie zakupów, jak i gotowania w domu, a także wyboru dań z menu w restauracji, a wszystko to w celu zbudowania talerza, dzięki któremu możliwe jest zrównoważone uwalnianie energii w ciągu dnia. Nawyki oraz umiejętności, jakie zdobędziesz dzięki programowi, możesz wykorzystać w życiu już po zakończeniu wyzwania.

**Daj człowiekowi
rybę, a będzie miał
co jeść przez cały
dzień, naucz go
wędkowania, a będzie
miał co jeść przez
całe życie.**



SPOSÓB MYŚLENIA

DROGA DO SUKCESU

Wśród setek tysięcy uczestników 21DDC dostrzegłam dwa dominujące czynniki przyczyniające się do głównego sukcesu w programie:

1. **Aspekt praktyczny.** Twoje działania; przygotowania i to, co po nich następuje – zakupy i przygotowanie jedzenia, wstępna analiza jadłospisów restauracji, przygotowania do podróży lub spotkań towarzyskich itp.
2. **Aspekt psychiczny:** Twoje myśli; trwanie w pozytywnym dialogu wewnętrznym, wsłuchiwanie się w tę część, która mówi „Dam radę”, tę, która z całą pewnością wie, że wykonujesz z powodzeniem trudne zadania, a to, z pomocą tej książki, będzie znacznie łatwiejsze.

Jeśli przeraża cię aspekt praktyczny programu, nabierz otuchy, ponieważ ten poradnik z wytycznymi na każdy dzień zawiera wszystko, co jest ci potrzebne. Przedstawia nie tylko przepisy na dany dzień, ale uczy również, jak gotować dodatkowe potrawy i wykorzystywać resztki w kolejnych daniach, co można przygotować z wyprzedzeniem, jak sobie ułatwić gotowanie, co kupić z tygodniowym wyprzedzeniem i pełen jest innych przydatnych informacji, zatem całkowicie ci wystarczy.

Jeśli obawy budzi aspekt psychiczny – martw się, czy możesz przystąpić do programu, nawet jeśli już zdecydowałeś, że tego chcesz – doskonale cię rozumiem. Całkowicie normalną rzeczą jest myśleć o powodach, dla których dotąd do niego nie przystąpiłeś. Są jednak rzeczy, które mogą zmienić twój sposób myślenia i przygotować cię na sukces. W tej części książki wyjaśnię podstawowe przeszkody, na jakie możesz natrafić, i pokażę, jak je pokonać.

Obiecuję jedno: możesz z powodzeniem ukończyć ten program.

Chcę podejść do tego problemu w jak najbardziej pozytywny sposób, ale dobrze jest sobie uświadomić, jakie są najbardziej powszechne obawy, choćby po to, abyś uwierzył, że nie jesteś sam. Pamiętaj zatem, że jeśli opiszę coś w kategoriach „przeszkód w nastawieniu”, jest to coś, co możesz całkowicie kontrolować z pomocą twoich przekonań. W przeciwieństwie do problemów praktycznych, które mogą być pokonane działaniem, problemy psychiczne wymagają zmiany sposobu myślenia.

1. BRAK WSPARCIA

Bez pomocy nie dam rady.

Nie mam potrzebnego wsparcia.

Potrzebuję potężnego wsparcia!

2. CO MYŚLĄ I CZUJĄ INNI

Martwię się, co powiedzą i pomyślą inni.

Co mam odpowiedzieć, jeśli kolega zapyta, dlaczego nie piję alkoholu, skoro o tej godzinie jest promocja?

Łatwiej zjeść ciastko, niż wyjaśnić, dlaczego go nie jem.

3. OBAWA PRZED KLĘSKĄ

A jeśli nie jestem doskonały/a?

A jeśli zabraknie mi dyscypliny lub silnej woli, jakiej do tego trzeba?

A co, jeśli mi się nie uda?

Przeszkoda w nastawieniu #1 Brak wsparcia

Z pewnością wsparcie współmałżonka, partnera, współlokatora i/lub rodziny bardzo ułatwia realizację programu. Ale wszyscy sami kontrolujemy swoje życie. Tak, mieszkamy z innymi ludźmi. Ulegamy wpływom. I tak, to prawda, łatwiej nam dokonać wyborów z pomocą otoczenia. Mimo to, najprawdopodobniej są takie aktywności, jakie podejmujesz w ciągu dnia, których nie dzielisz

z bliskimi. Takie, które lubisz, a oni nie. Są programy telewizyjne, które chętnie oglądasz, a oni za nimi nie przepadają. A także potrawy, które jadasz i lubisz, a oni niespecjalnie.

Jeśli uzależniasz możliwość odniesienia sukcesu w 21DDC od tego, czy inni go wesprą, przekazujesz komuś władzę nad swoim życiem.

A przecież jesteś istotą autonomiczną! Nie, brak wsparcia nie ułatwia realizacji programu, ale z pewnością nie jest ci potrzebna pomoc wszystkich dookoła, aby wytrwać w podjętym postanowieniu i przekonaniu o tym, co jest dla ciebie najlepsze.

KONFRONTACJA Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Sam kontrolujesz własne myśli i działania.

Jesteś za nie odpowiedzialny.

CO BĘDZIE JADŁ MÓJ WSPÓŁMAŁŻONIEK/RODZINA, JEŚLI JA JEM POSIŁKI Z PROGRAMU 21DDC, KTÓRE IM NIE SMAKUJĄ

Zacznę od tego, że potrawy proponowane w 21DDC są naprawdę pyszne, kolorowe i zdrowe. Nie są to potrawy dietetyczne. Wielu uczestników programu wprowadziło przepisy 21DDC do dziennego jadłospisu bez żadnych większych problemów. Jeśli nie wspomnisz, że to potrawy z programu detoksykującego, twoja rodzina pewnie tego w ogóle nie zauważy. (I aby odpowiedzieć na często zadawane pytanie: tak, dzieci mogą jeść takie posiłki. Tysiące rodziców podało je swoim dzieciom, odnosząc sukces).

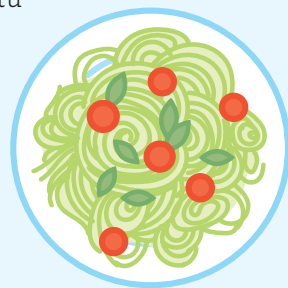
Po tych wstępnych uwagach muszę dodać, że rozumiem problem. Niewykluczone, że wiele z twoich posiłków zawierało wysokoprzetworzone węglowodany – była to np. pizza, jedzenie na wynos, kanapki, wyroby cukiernicze, płatki. Ta lista nie ma końca.

Na początku może się wydawać, że masz dwie możliwości: albo gotować osobne posiłki lub poinformować rodzinę, że przystąpiłeś do programu i mogą też z niego korzystać albo odmówić. Jest jednak opcja pośrednia, która chyba pomoże zachować spokój: przygotowujesz dla siebie posiłki 21DDC, ale dodajesz do nich produkty spoza programu dla innych członków rodziny.

Na przykład, twoja rodzina może nie przyjąć zbyt entuzjastycznie spaghetti z dyni lub cukinii (choć ja uważam, że naprawdę warto spróbować tych dań choć kilka razy). Jednak 80% a nawet 90% tego dania możesz przygotować zgodnie z 21DDC, a potem dodać po prostu do niego zwykły makaron, aby zadowolić innych.

Nie proponuję, abyś gotował na zawołanie dla wszystkich po kolei, ale chodzi mi raczej o znalezienie kompromisu (który, tak, pociąga za sobą więcej pracy) lub też pozostać na stanowisku, że gotujesz dla siebie, a inni mogą z tego skorzystać lub nie.

Warto spróbować i podać rodzinie najzdrowszą żywność, która w dodatku wspaniale smakuje. Co masz do stracenia?



Jeśli uważasz, że będziesz potrzebować dużego wsparcia przy realizacji programu 21DDC, radzę, abyś poszerzył swoją wiedzę. Co więcej, jeśli masz nadzieję zachęcić bliskich do udziału w programie, twoje pozytywne myślenie i znajomość tematu, mimo braku wsparcia, dostarczą ci cennych argumentów.

Świadomość tego, czego potrzebujesz, aby odnieść sukces, jest jedną z najważniejszych informacji, jakie mogą ci przekazać. Przemysłmy zatem kilka strategii, dzięki którym będziesz mógł uzyskać potrzebne wsparcie.

1. **Wykorzystaj to, czym dysponujesz!** Jeśli dobrze poszukasz, przekonasz się, że dla tego programu można zdobyć wiele wsparcia. Jeśli nie otrzymasz pomocy ze strony rodziny i przyjaciół, poszukaj znajomych z innych miast, którzy mogą przystąpić do programu i pisać o nim. Albo też zwróć się do kolegów z pracy, którzy wspominali, że chcieliby ograniczyć cukier.
2. **Skorzystaj z pomocy naszej społeczności.** Ludzie na całym świecie przystępują co miesiąc do tego wyzwania i dzielą się doświadczeniami online. Poszukaj hasztagu #21DSD w mediach społecznościowych, dołącz do Społeczności 21-Dniowego Detoksu Cukrowego na Facebooku i śledź @21day-sugardetox na Instagramie. Jest również dodatkowy program online, który uzupełnia tę książkę o codzienne emaile i wiele pomocnych filmików. Aby zapoznać się ze szczegółami, wejdź na 21dsd.com.

Niezależnie od tego, czy znajdziesz partnera do programu w mediach społecznościowych, czy nawiążesz kontakt ze współuczestnikami programu online, z pewnością jest wielu ludzi, którzy mogą ci pomóc i zachęcić, nawet nie jeśli nie jest to nikt z twoich bliskich czy rodziny.

3. **Zwerbuj dyplomowanego trenera 21DDC.** Wejdź na stronę 21DDC.com/coaches i zapewne znajdziesz trenera mieszkającego w twojej okolicy, a jeśli nie, to kogoś, kto oferuje szkolenia wirtualne. Nasi dyplomowani trenerzy przeszli specjalne szkolenia oraz posiadają ogromną wiedzę o programie 21DDC, a niektórzy z nich specjalizują się w konkretnych problemach, takich jak choroby autoimmunologiczne. A jeśli uda się znaleźć jakąś osobę, wydarzenie lokalne lub związane z programem niedaleko twojego miejsca zamieszkania, weź w nim udział, to fantastyczne przeżycie.

Kto wie, może twój trener tak cię zainspiruje, że sam zechcesz pomagać innym?

Przeszkoda w nastawieniu #2 Co myślą i czują inni?

Z jakiegoś powodu składamy sporą część poczucia własnej wartości w ręce innych. To, jak się oceniamy, zależy od tego, co myślą o nas inni.

W dzisiejszych czasach, zwłaszcza w pewnych sferach życia, myśli i uczucia innych są niezwykle ważne. Jeśli jednak myśli i uczucia innych (zwane tutaj w skrócie „MIUI” stają między tobą i twoimi celami, trzeba je odgrodzić grubą kreską.

Za każdym razem, gdy ktoś jest przeciwny twojemu rozwojowi, postępowi lub poprawie zdrowia, zalecam, aby się zastanowić, czy ich opinia jest istotnie ważna i istotna. Dlaczego w ogóle mają prawo wyrażać opinię na temat czegoś, co dotyczy ciebie i twojego życia? Istnieje przecież prawdopodobieństwo, że ich zdanie nie pomaga ci, nie ma znaczenia i nie jest konstruktywne. Wiem, że to śmiałe stwierdzenie, ale czasami nawet rodzice, bliscy i najlepsi przyjaciele nie powinni mieć nic do powiedzenia, jeśli ich opinia może mieć na ciebie negatywny wpływ.

Jeśli nie robisz wielkiego problemu ze swoich wyborów dietetycznych w domu lub na imprezach, istnieje spora szansa, że dla innych to też nie będzie miało specjalnego znaczenia.

Co robić, jeśli ludzie ciebie pytają, co jesz (albo czego nie jesz). Możesz całkowicie zignorować MIUI, jeśli chodzi o twoje zdrowie. Oczywiście to nie znaczy, że masz się zachowywać nieprzyjemnie, obraźliwie lub napastliwie. Znaczy to jedynie tyle, że odpowiadasz tylko przed samym sobą.

Wiem, że pod wpływem chwili może być trudno znieść czyjeś uwagi na temat twoich wyborów dietetycznych. Nawet jeśli bardzo się starasz wytrwać na swoim stanowisku, inni próbują je podważać. Oto strategię walki z MIUI:

1. **Pamiętaj, że możesz kontrolować tylko siebie.** Nie możesz zmienić ani kontrolować myśli innych ludzi. Ludzie często uważają, że twój wybór, by jeść zdrowe rzeczy, jest jednocześnie osądem ich własnych wyborów – które pewnie uważasz za złe i niezdrowe, bo sam dokonałeś innych i dlatego pewnie sądzisz, że *oni* też są źli i niezdrowi. Wiesz doskonale, że wcale tak nie uważasz. Tak naprawdę myślisz: „Gdybym nie był/a na detoksie, też pił(a)bym wino”. Trzymaj się po prostu własnych postanowień – co prowadzi do punktu 2.
2. **Skupiaj swoje zainteresowanie na sobie.** Niezależnie od tego, co robisz, niektórzy będą to zawsze krytykować i kwestionować. Twoją najlepszą obroną jest skupienie na tym, dlaczego jesz „potrawy aktualnie dla ciebie najlepsze”. Nikt nie może zakwestionować lub skrytykować faktu, że lepiej się czujesz na obecnej diecie. Koniec rozmowy. Zmień temat albo po prostu się wycofaj i odejdź.
3. **Zachowuj się delikatnie.** Waż słowa, staraj się nie wydawać opinii o tym, co jedzą inni, gdyż może to być potraktowane jak osąd. Może to sprawić trudność, ale trzeba rozumieć, że nie wszystkie „zdrowe” wybory są właściwe dla innych. Niektórzy jedzą bez żadnych konsekwencji coś, co u ciebie wywołuje zachcianki lub napady objadania się. Nie trzeba zakładać, że to, co robisz, jest dobre dla nich, bądź więc ostrożny i skup się na własnych potrzebach.

KONFRONTACJA Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Twoja decyzja, aby coś jeść lub czegoś nie jeść, to jest wyłącznie twoja sprawa.

Przeszkoda w nastawieniu #3 Strach przed klęską

Gdyby się nad tym dobrze zastanowić, u podstaw lęku przed niepowodzeniem nie leży samo niepowodzenie, gdyż jest to coś bardzo nieuchwytnego, prawda? Co to w ogóle znaczy „nie zaliczyć” 21DDC? Nie przeprowadzić go właściwie, czy nie skończyć? Czy też może popełnić kilka błędów i nie zrealizować go perfekcyjnie?

Zastanów się nad tym przez chwilę.

W jakimś punkcie twojego życia osiągnąłeś coś, co kiedyś uważałeś za niemożliwe. Coś bardzo trudnego. Udało się to dzięki dyscyplinie i sile woli – nawet jeśli teraz uważasz, że nie było to aż tak trudne jak ukończenie Programu 21DDC. Pokazałeś zatem, że w przeszłości odznaczałeś się siłą woli i wewnętrzną dyscypliną, a ja wierzę, że wykażesz się nią również teraz.

KONFRONTACJA Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Kiedy mówimy, że boimy się ponieść klęskę, tak naprawdę mamy na myśli brak wiary w umiejętność przestrzegania dyscypliny i brak silnej woli koniecznej do osiągnięcia celu.

Jednak, jak się możesz domyślić, dyscyplina i silna wola nie przychodzą na zawołanie; musisz wciąż wykonywać sporo wysiłku, aby je wzmacniać, podobnie jak ma to miejsce w przypadku mięśni. Dlatego najlepszym sposobem, by pokonać obawy o brak dyscypliny i woli, jest odpowiednie przygotowanie! Skoro brak woli i dyscypliny to poważna przeszkoda w realizacji programu, sposobem jej przezwyciężania są codzienne działania proponowane w poradniku.

Jeśli jednak dyscyplina i siła woli potrzebna do realizacji planu przekraczają twoje możliwości,

przygotowałam kilka przydatnych strategii.

1. **Skup się na „teraz”.** Zamiast myśleć o ukończeniu 21 dni, spróbuj realizować plan trzy-czterodniowy. Większość zakupów, prac przygotowawczych oraz gotowanie z wyprzedzeniem obejmuje właśnie taki okres. Nie musisz się męczyć czytaniem zbyt wielu stron naprzód i rozważaniem trudnych wyzwań, jakie was czekają w przyszłości. Stawiaj czoła każdemu dniu po kolei i nie myśl dalej niż o kilka dni do przodu.
2. **Zdefiniuj swoje „dlaczego” i wciąż do niego wracaj, ilekroć zajdzie taka potrzeba.** Aby utrzymać motywację, powód, dla którego realizujesz ten program, musi mieć dla ciebie znaczenie. Nie przystępuj do programu, jeśli powód tej decyzji nie wydaje ci się stuprocentowo prawdziwy i niewymuszony. Niezależnie od tego, czy chcesz wyleczyć się z cukrzycy typu drugiego lub stanu przedcukrzycowego, czy też po prostu postanowiłeś ograniczyć

kontrolę, jaką mają nad tobą cukier i węglowodany, osobisty powód ukończenia tego programu musi mieć dla ciebie ogromne znaczenie. Solidarność – ukończenie tego programu razem z przyjacielem, współpracownikiem lub ukochaną osobą – może się wydawać wystarczająco ważny, ale równie dobrze nie musi tak być. Upewnij się, że twoje „dlaczego” jest naprawdę przekonujące, w przeciwnym przypadku nie spełni swojego zadania.

3. **Wciskaj sobie kit!** Jeśli znowu najdzie cię ochota na pozaprogramowe jedzenie, powtarzaj jak mantrę: „To nic specjalnego” lub „Mogę to zjeść później, jeśli będę miał ochotę, ale nie teraz”. I tak naprawdę możesz zjeść dowolną potrawę o dowolnej porze (dzięki, Internecie). Oczywiście, czasem musisz włożyć w przygotowanie jedzenia trochę wysiłku lub zmienić miejsce zakupów, ale twoje wymarzone danie to rzeczywiście nic specjalnego. Może ci się takie wydawać, gdyż bywa podawane ze szczególnej okazji lub przez kogoś wyjątkowego, ale samo w sobie nie jest wcale nadzwyczajne. I naprawdę możesz je zjeść później, jeśli nie minie ci na nie ochota, ale teraz musisz się trzymać swojego postanowienia.
4. **Najlepszą obroną jest dobry atak.** Pozbądź się pokus z domu lub z biurka w pracy (nie możesz przecież zabierać do domu wszystkich przysmaków, jakimi cię częstują). Będę o tym jeszcze dużo mówiła w codziennych wytycznych, ale pamiętaj, że stworzenie właściwych warunków do realizacji planu to ważny element budowania dyscypliny.

Nie przychodź głodny na przyjęcie lub spotkanie towarzyskie i nie dziw się, jeśli nie znajdziesz niczego zgodnego z 21DDC. Jeśli jeszcze tego nie wiesz, to powiem: jedzenie na przyjęciach bardzo często nie ma nic wspólnego ze zdrową żywnością. Mam dla ciebie mnóstwo wskazówek, jak postępować na przyjęciach, wybierając potrawy zgodne z programem (więcej na str. 182).

Nie zamierzam ci wmawiać, że 21DDC to nie wyzwanie – bez wątpienia nim jest. Można mu jednak sprostać. Jeśli odnalazłeś na powyższej liście jakieś własne przeszkody w nastawieniu, nabierz otuchy: wielu ludzi z dokładnie takimi samymi problemami ukończyło szczęśliwie program. Tobie też się uda: trwaj przy swoich wyborach, bądź przygotowany i nie trać sił!

Frittata z grzybami, pesto i kozim serem

Czas przygotowania **5 minut, plus 20 minut** na przygotowanie grzybów • Czas przyrządzenia **15-20 minut** • **2 porcje**

- 1 łyżka tłuszczu do smażenia
- ½ szklanki masła czosnkowego do smażenia grzybów (str. 282)
- 4 jajka
- 2 łyżki pełnotłustego masła kokosowego – kupionego lub domowego
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu lub ½ łyżeczki dowolnej przyprawy (str. 340-343)
- 2 łyżki sosu pesto (str. 327)
- 70 g rozdrobnionego sera koziego (tylko poziomy 1 i 2)

Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.

Podgrzej tłuszcz na patelni o średnicy 20 cm na średnim ogniu. Dodaj grzyby i podgrzewaj przez około minutę.

Tymczasem roztrzep jajka z mlekiem kokosowym, solą i pieprzem. Wylej wszystko na patelnię i pozostaw na 2-3 minuty. Na wierzch wyłóż pesto i kozi ser (jeśli jest w twoim przepisie).

Włóż patelnię do piekarnika i piecz przez 10-15 minut, aż żółtka zetną się. Frittata się podniesie, a jej brzegi przybiorą złotobrazowego koloru.

WARIANTY: MUFFINKI Z GRZYBAMI, PESTO I KOZIM SEREM

Wyłóż 4 z 12 muffinkowych papilotek. Podziel podgrzane grzyby równo pomiędzy zagłębienia, następnie wlej do nich masę jajeczną i nałóż na wierzch pesto oraz ser koziego (jeśli jest w twoim przepisie). Piecz zgodnie z instrukcją, ale po 10 minutach sprawdź, czy się nie przypalają.

Papilotki z pergaminu są bardzo ważne, ponieważ jajka nie przywierają do papieru. Znajdziesz w większości sklepów spożywczych, można je również zamówić online.

WSKAZÓWKI KUCHENNE

Jeśli nie masz patelni o średnicy 20 cm, można podwoić składniki i użyć patelni o średnicy 25 cm. Czas pieczenia wynosi wtedy 15-20 minut. Resztki przecho- wuj w lodówce do 5 dni lub też zamroź oddzielnie pakowane porcje na nawet kilka tygodni. Rozmrażaj w lodówce przez noc przed planowanym podaniem, najlepiej w minipiekarniku.



Frittata z szynką i serem

Przygotowanie **10 minut, plus 30 minut** na chrupiące brokuły
• Czas przyrządzenia **15-20 minut • 1 porcja**

- ¼ kg gotowanej szynki pokrojonej w kostkę (patrz: UWAGI)
- ½ posiekanej czerwonej cebulki
- 4 jajka
- 2 łyżki pełnotłustego mleka kokosowego, kupionego lub zrobionego w domu (str. 334)
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ¼ łyżeczki czarnego mielonego pieprzu lub ½ łyżeczki pieprzu dowolnego rodzaju (str. 340-343)
- 1 łyżka tłuszczu (opcjonalnie)
- 1 szklanka chrupiących brokułów (str. 286)
- 60 g tartego sera cheddar (tylko poziom 1 i 2)

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Nagrzej patelnię o średnicy 20 cm do średniej temperatury. Dodaj szynkę i pozwól, aby się lekko zapiekła. Spróbuj szynki – jeśli smakuje słono, dodaj mniej soli niż w przepisie. Jeśli patelnia wygląda na wysuszoną, dodaj więcej tłuszczu.

Dodaj czerwoną cebulkę, zamieszaj i podsmażaj przez 2 minuty.

W tym czasie zmieszaj jajka z olejem kokosowym, solą morską i czarnym pieprzem. Dodaj masę jajeczną do patelni, a następnie dorzuć do niej chrupiące brokuły i ser cheddar (jeśli jest w twoim przepisie).

Zapiekaj przez 10-15 minut, aż żółtka się zetną. Frittata się podniesie, a jej brzegi przybiorą złoto-brązowy kolor.

UWAGI

Pamiętaj, że szynka, boczek i inne wędzone mięsa z planu 21DDC mogą zawierać cukier, o ile jego ilość podana w informacjach o wartościach odżywczych nie przekracza 0 g. Jest to jeden z nielicznych wyjątków od reguły eliminującej substancje słodzące w twojej diecie. Więcej informacji znajdziesz na str. 206.

WARIANTY: BROKUŁY, SZYNKA I MUFFINKI JAJECZNE Z SEREM

Wyłóż papilotkami z pergaminu 4 z 12 zagłębień muffinkowych. Podziel przyrządzoną szynkę i cebulkę, chrupiące brokuły i ser cheddar (o ile jest w twoim przepisie) równo pomiędzy zagłębienia muffinkowe. Na pozostałe składniki wylej masę jajeczną. Piecz zgodnie z instrukcją, ale po 10 minutach sprawdź, czy muffinki się przypalają.

Papilotki z pergaminu są bardzo ważne, ponieważ jajka nie przywierają do papieru. Znajdziesz je w większości sklepów spożywczych, można je również zamówić online.



DIETA WOLNA OD FODMAP

Nie dodawaj cebuli.

WSKAZÓWKI KUCHENNE

Jeśli nie masz patelni o średnicy 20 cm, można podwoić składniki i użyć patelni o średnicy 25 cm. Czas pieczenia wynosi wtedy 15-20 minut. Resztki przechowuj w lodówce do 5 dni lub też zamroź oddzielnie pakowane porcje na nawet kilka tygodni. Rozmrażaj w lodówce przez noc przed planowanym podaniem, najlepiej w minipiekarniku.

INDEKS CODZIENNYCH LEKCJI

Tydzień przed detoksem

7 DNI przed detoksem. Dlaczego mamy ochotę na cukier?	48
6 DNI przed detoksem. Gdzie chowa się cukier	50
5 DNI przed detoksem. Modyfikuj swoje posiłki	53
4 DNI przed detoksem. Sztuczne substancje słodzące	55
3 DNI przed detoksem. Węglowodany i twoje ciało, część 1	57
2 DNI przed detoksem. Węglowodany i twoje ciało, część 2	59
1 DZIEŃ przed detoksem. Wyznaczanie celów i ustalenie twoich dlaczego	61

21-Dniowy Detoks Cukrowy

DZIEŃ 1. Potrawy pomagające w detoksie	66
DZIEŃ 2. Fizyczne przystosowanie do 21DDC	70
DZIEŃ 3. Czy potrzebujesz więcej węglowodanów, niż sądziłeś?	74
DZIEŃ 4. Trądzik lub wysypki jako skutki detoksu	78
DZIEŃ 5. Jedzenie poza domem w programie 21DDC	82
DZIEŃ 6. Podróżowanie w stylu 21DDC	86
DZIEŃ 7. Te wszystkie zakupy... jak mogę zaoszczędzić?	90
DZIEŃ 8. Problemy z trawieniem	94
DZIEŃ 9. Brak wsparcia ze strony przyjaciół i rodziny	98
DZIEŃ 10. Gęstość odżywcza. Dlaczego zdrowa żywność liczy się bardziej niż kalorie?	102





DZIEŃ 11. Moje zachcianki zniknęły. Ale jak to się stało?	106
DZIEŃ 12. Gdzie jest moja energia?	110
DZIEŃ 13. Cukier i stany zapalne	113
DZIEŃ 14. Sypiam lepiej, ale dlaczego?	116
DZIEŃ 15. Ponowne rozpalenie motywacji	120
DZIEŃ 16. Wskazówki co do rozmiaru porcji	124
DZIEŃ 17. Jadać przekąski, czy ich nie jadać?	128
DZIEŃ 18. Myślenie o życiu po 21DDC	132
DZIEŃ 19. Nie wyznaczaj sobie celów – to pułapka, w której możesz utknąć	136
DZIEŃ 20. W jaki sposób wprowadzać nowe produkty po zakończeniu detoksu?	140
DZIEŃ 21. Uwolnij się od cudzych planów, programów i zasad	144

Tydzień po detoksie

1. DZIEŃ po detoksie. Powrót jedzenia, za którym tęskniłeś	152
2. DZIEŃ po detoksie. Jak reagujemy na ponowne wprowadzanie wykluczonych produktów?	156
3. DZIEŃ po detoksie. Wszystkiego po trochu	159
4. DZIEŃ po detoksie. Znajdowanie swojej nowej normalności, część 1	162
5. DZIEŃ po detoksie. Znajdowanie swojej nowej normalności, część 2	165
6. DZIEŃ po detoksie. Krótkoterminowa strategia na zrównoważenie zdrowego jedzenia i okazjonalnego folgowania zachciankom	169
7. DZIEŃ po detoksie. Długa gra. Odnajdywanie tego, co nam służy na dłuższą metę	172



Diane Sanfilippo – jest absolwentką Syracuse University, certyfikowaną konsultantką do spraw żywienia oraz autorką bestsellerów „New York Times”. Specjalizuje się w holistycznych terapiach poprawiających zdrowie poprzez diety eliminacyjne. Jej program detoksu cukrowego pomógł wielu osobom zrzucić wagę, a także zapobiegł rozwojowi powszechnych chorób cywilizacyjnych.

**Masz wrażenie, że codziennie brakuje ci energii?
Pragniesz zrzucić zbędne kilogramy,
a pomimo starań twoja waga nie spada?
A może chciałbyś znacząco zmniejszyć
szkodliwe skutki insulinooporności i cukrzycy?**

W swojej publikacji Autorka przybliży ci prostą dietę opartą na detoksie cukrowym. Ten skuteczny program pomoże ci w znaczącym stopniu ograniczyć spożywanie cukru, który jest jedną z najbardziej uzależniających substancji.

Stosując się do zaleceń z książki, zapobiegiesz rozwojowi takich chorób jak miażdżyca, niewydolność serca, nadciśnienie, otyłość, insulinooporność, a nawet depresja. Zapomnisz, czym są stany zapalne w twoim organizmie. Co więcej, już po kilku dniach zauważysz znaczącą poprawę swojej cery, paznokci i włosów, będziesz miał więcej energii, a także lepsze samopoczucie.

Skuteczny detoks cukrowy dla twojego zdrowia!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 109,90 zł

ISBN: 978-83-8272-712-8



9 788382 727128