



Tara Spencer

INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska

100 łatwych do przygotowania dań, plan codziennych posiłków i ćwiczenia, które pozwolą ci schudnąć

INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska



Tara Spencer

INSULINOOPORNOŚĆ

dieta i książka kucharska

100 łatwych do przygotowania dań, plan codziennych posiłków i ćwiczenia, które pozwolą ci schudnąć

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-085-3

Tytuł oryginału: *The Insulin Resistance Diet Plan & Cookbook:
Lose Weight, Manage PCOS, and Prevent Prediabetes*

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley, California

© 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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes 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.

Zdjęcie okładkowe © Offset/Nadine Greeff; Zdjęcia © Offset/Nadine Greeff s.2-3; © Stockfood/Renata Dobránska, s.8; Stocksy/Jayne Burrows, s.5; Stocksy/Noemi Hauser, s.6; Stocksy/Lee Avison, s.14, s.105; Stocksy/Sara Remington, s.14, s.226; Stockfood/Alena Haurylik, s.14, s.88; Stocksy/Pixel Stories, s.14, s.232; Stocksy/Sara Remington, s.16; Stockfood/Renata Dobránska, s.38; Stocksy/Carolyn Brandt, s.56; Stockfood/Andrew Young, s.72, s.206; Stocksy/Renata Dobránska, s.37, s.72; Stocksy/Sara Remington, s.13, s.72; Stockfood/Keller & Keller Photography, s.72, s.164; Stockfood/Myles New, s.74; Stocksy/Davide Illini, s.106; Stockfood/Sporrer/Skowronek, s.146; Stockfood/Louise Lister, s.182



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



NOWY POCZĄTEK ZDROWSZEGO CIEBIE

Aż 75% Amerykanów zmagają się z insulinoopornością. Większość z nich nie ma o tym nawet pojęcia. Ale jeśli czytasz tę książkę, być może ty lub ktoś, kogo kochasz, właśnie otrzymał taką diagnozę. Na szczęście nauka radzenia sobie z insulinoopornością i przezwyciężania jej poprzez świadome i zdrowe odżywianie może pomóc w osiągnięciu optymalnego zdrowia metabolicznego. Oto kilka dolegliwości, które może usprawnić dieta w insulinooporności:

Zespół metaboliczny: Stan ten charakteryzuje się wysokim ciśnieniem krwi, wysokim poziomem trójglicerydów we krwi i niskim poziomem „dobrego” cholesterolu (HDL) – wszystko to można zmienić, zwiększając wrażliwość na insulinę.

Otyłość: Pokonanie insulinooporności i utrata wagi zawsze idą w parze. Normalizacja produkcji hormonów poprzez zwalczanie insulinooporności jest naturalną metodą utraty wagi.

Zespół policystycznych jajników (PCOS): Chociaż obecnie nie ma lekarstwa na PCOS, wiele osób zmagających się z tą dolegliwością odkryło, że pokonanie oporności na insulinę może odwrócić objawy, takie jak nieregularne cykle miesiączkowe i trądzik, a nawet pomóc w płodności.

Stan przedcukrzycowy: Prawie każdy, kto ma stan przedcukrzycowy, zmagają się także z insulinoopornością. Przestrzeganie diety w insulinooporności może pomóc w zapobieganiu rozwojowi stanu przedcukrzycowego w cukrzycę typu 2 (i związanym z tym zagrożeniami!).

SPIS TREŚCI

9 Przedmowa

11 Wstęp

CZĘŚĆ I: Pokonanie insulinooporności

17 ROZDZIAŁ PIERWSZY
Zrozumienie problemu

39 ROZDZIAŁ DRUGI
Intuicyjne odżywianie –
i życie – dla dobrego zdrowia

57 ROZDZIAŁ TRZECI
Plan posiłków w diecie
w insulinooporności

CZĘŚĆ II: Przepisy kulinarne

75 ROZDZIAŁ CZWARTY
Dodatki i buliony

89 ROZDZIAŁ PIĄTY
Śniadania

107 ROZDZIAŁ SZÓSTY
Sałatki i zupy

133 ROZDZIAŁ SIÓDMY
Przekąski i przystawki

227 Źródła

229 Przypisy

233 **ZAŁĄCZNIK A:** Wykaz żywności z indeksem i ładunkiem glikemicznym

237 **ZAŁĄCZNIK B:** Brudna Dwunastka I Czysta Piętnastka

239 Indeks przepisów

147 ROZDZIAŁ ÓSMY
Potrawy wegetariańskie i wegańskie

165 ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY
Ryby i owoce morza

183 ROZDZIAŁ DZIESIĄTY
Drób i mięso

207 ROZDZIAŁ JEDENASTY
Napoje i desery

PRZEDMOWA

Wszyscy słyszeliśmy powiedzenie: „Kiedy masz zdrowie, masz wszystko”. Pewnie tak jak wielu ludzi próbowałeś już każdej diety, aby schudnąć albo przytyć. Może zmagasz się z wysokim ciśnieniem krwi lub masz wysoki poziom cholesterolu.

Jeśli brzmi to znajomo, możesz cierpieć na insulinooporność. W tym stanie nadmierna ilość glukozy gromadzi się we krwi. Organizm wytwarza wtedy więcej insuliny, aby ustabilizować poziom cukru we krwi i gromadzi nadmiar glukozy w postaci tłuszczu. Przez ponad 15 lat, jako certyfikowana dietetyczka, poznałam pacjentów, którzy zbyt często stosowali dietę w imię zdrowia, pomijając posiłki i zaprzeczali głodowi. To szkodliwe zachowanie wpływa na poziom insuliny, ciśnienie krwi, poziom energii i samoocenę. Jeśli zdiagnozowano u ciebie insulinooporność lub stan przedcukrzycowy, wprowadzenie pozytywnych zmian w stylu życia, diecie i ćwiczeniach może odwrócić jej przebieg. Nie oznacza to stosowania nadmiernie restrykcyjnej lub stałej diety. W połączeniu z wysokim poziomem insuliny, jak w przypadku PCOS (zespół policystycznych jajników), nieodpowiednia dieta zmienia chemię mózgu – zwiększając apetyt, powodując objadanie się oraz obniżając samoocenę. Badania nad wahaniami masy ciała sugerują, że stosowanie nieodpowiednich produktów spożywczych faktycznie zwiększa stan zapalny oraz podnosi poziom insuliny, a przez to utrwała efekt jojo.

Pacjenci często przychodzą do mnie – uskarżając się na zbyt wolną przemianę materii – z insulinoopornością, stanem przedcukrzycowym, PCOS i otyłością. Moja pomoc polega na pozwoleniu im zaufać swojemu ciału i wsłuchiwać się w jego potrzeby poprzez sygnały głodu i sytości. Wspólnie dokonujemy niewielkich zmian w wyborach żywności i składzie posiłków, jednocześnie zwiększając aktywność fizyczną. W badaniu z udziałem ponad 3000 osób z insulinoopornością i wysokim ryzykiem cukrzycy typu 2, program Diabetes Prevention and Control Program (DPP) (Program Zapobiegania i Kontroli Cukrzycy) wykazał, że nawet minimalna utrata masy ciała przy 150 minutowej aktywności fizycznej tygodniowo i pozytywne modyfikacje diety obniżyły u uczestników ryzyko zachorowania na cukrzycę o 58%. Korzystam z tego samego programu, pracując z moimi pacjentami. Małe zmiany naprawdę przynoszą znaczące rezultaty. O tym właśnie jest ta książka.

Jak wyjaśnia Tara, stosując się do opisanego prostego planu, przyjmiesz podejście holistyczne. Wyliminujesz przetworzoną żywność, składniki na bazie białej mąki i żywność bogatą w tłuszcze nasycone, rafinowane cukry oraz sól. Uwolnisz się również od restrykcyjnego myślenia. Zamiast tego będziesz jadał regularne posiłki i przekąski, a także skupisz się na minimalnie przetworzonej żywności. Będziesz wizualizować swój talerz: postarasz się wypełnić połowę kolorowymi, bogatymi w składniki odżywcze, nieskrobiowymi warzywami, takimi jak jarmuż i brokuły, oraz owocami bogatymi w przeciwutleniacze, takimi jak jagody i cytrusy; wypełniając jedną czwartą pełnoziarnistymi produktami bogatymi w błonnik, które obniżają poziom glukozy i insuliny, takich jak owies i jęczmień; a na koniec zjesz jedną porcję chudego białka. Pominiesz tłuste mięso i pełnotłusty nabiał, ale będziesz czerpać radość z jedzenia nasion, orzechów, awokado, oliwek i olejów roślinnych. Na stronie 32 znajdziesz poręczną listę produktów spożywczych o największym działaniu stabilizującym poziom cukru we krwi, a także te, które sprzyjają magazynowaniu tłuszczu.

Nie zapominajmy o innym ważnym elemencie: ćwiczeniach fizycznych. Zdrowy styl życia łączy w sobie działania pobudzające metabolizm i budujące mięśnie z ćwiczeniami wzmacniającymi wydolność układu krążenia, ale prawdziwym kluczem do poprawy wrażliwości na insulinę jest regularna aktywność fizyczna. Masz mało czasu? Przykładowe ćwiczenia Tary (patrz strona 44) pasują nawet do najbardziej napiętego harmonogramu.

Co najważniejsze – książka ta przekazuje jedną z najcenniejszych umiejętności pozwalających osiągnąć dobre samopoczucie: bycie dobrym dla samego siebie. Głowa do góry. Wiedz, że możliwe jest naturalne złagodzenie objawów bez pomocy leków. Przejęcie odpowiedzialności za swój styl życia i odżywianie zdziała cuda, aby zapewnić ci dobre zdrowie, na które w pełni zasłużyłeś.

– DR JENNIFER KOSLO,
licencjonowany dietetyk kliniczny, sportowy,
terapeutka kognitywno-behawioralna.

WSTĘP

Jeśli zmagasz się z insulinoopornością, to wiedz, że nie jesteś sam. Istnieją różne powody, dlaczego ludzie cierpią na tę dolegliwość, ale fizyczne i emocjonalne jej skutki odbijają się na zdrowiu tak samo na każdym z nas.

Kilka lat temu moje ciało było dla mnie źródłem wielu nieszczęść i kłopotów. Mimo że codziennie ćwiczyłam i przestrzegałam zdrowej diety, stale przybierałam na wadze. Czułam się gruba i wzdęta, ale byłam ciągle głodna i miałam rozmaite zachcianki. Mój poziom energii wzrastał i spadał bez żadnego logicznego wytłumaczenia, co doprowadziło do tego, że w ciągu roku trzy razy zemdlałam.

Moi lekarze uzasadnili moje objawy zwykłymi wahaniami hormonalnymi dwudziestokilkuletniej kobiety. Obwinałam siebie, że nie dbałam wystarczająco dobrze o swoją kondycję, ani nie stosowałam rygorystycznej diety. W rzeczywistości jednak pracowałam za ciężko i byłam zbyt restrykcyjna.

Dopiero po dokładniejszym przyjrzeniu się swoim objawom i szczegółowym badaniom specjalistów dowiedziałam się, że mam insulinooporność i ostatecznie zdiagnozowano u mnie zespół policystycznych jajników (PCOS).

W moim przypadku te dwa schorzenia były konsekwencją ograniczania przez wiele lat jedzenia i forsowania organizmu zbyt dużą ilością ćwiczeń. Spożywałam mniej niż 1200 kalorii dziennie – co było za mało, by móc przez cały dzień leżeć w łóżku, nie mówiąc już o wielu godzinach ćwiczeń, do wykonania których się zmuszałam.

Rezultatem mojej niezdrowej diety i wyczerzonego wysiłku fizycznego był spowolniony metabolizm, który spowodował zaburzenia równowagi hormonalnej w moim organizmie. W tamtym czasie nie miałam regularnego cyklu miesięczkowego i zaczęłam przybierać na wadze, szczególnie w okolicach brzucha. Oprócz ograniczenia spożycia kalorii próbowałam wyeliminować węglowodany, ale to prowadziło tylko do tłumionych zachcianek, po których następowały nieuniknione napady objadania się i przytłaczające poczucie winy.

Gdy otrzymałam diagnozę, byłam sfrustrowana brakiem reakcji mojego organizmu na tradycyjne metody leczenia. Wtedy właśnie postanowiłam zająć się moją insulinoopornością i PCOS za pomocą naturalnych metod leczenia.

Wykorzystując swoją wiedzę oraz doświadczenie jako certyfikowany dietetyk i trener osobisty, nauczyłam się kontrolować własną dietę i dozować intensywność ćwiczeń fizycznych, aby poprawić, a ostatecznie pokonać insulinooporność. W trakcie tego procesu nauczyłam się radzić sobie z objawami PCOS, odzyskałam zdrowy cykl menstruacyjny, wyleczyłam metabolizm i straciłam zbędne kilogramy, które moje ciało od lat uparcie magazynowało i utrzymywało.

Radzenie sobie z tymi dwoma schorzeniami nauczyło mnie słuchać swojego ciała i poprzez proste metody prób i błędów określiłam najlepszy sposób, aby je pielęgnować. Zaznajomiłam się, jak traktować swoje ciało z życzliwością i miłością, na jaką zasługuje oraz rozumieć kluczową rolę, jaką zdrowie emocjonalne odgrywa w przezwyciężaniu choroby. Nauczyłam się, jak być cierpliwą dla swojego ciała, jeśli chodzi o próbowanie nowych potraw, a także akceptować fakt, że znaczące zmiany nie nastąpią z dnia na dzień. Przystałam koncentrować się na wyglądzie mojego ciała, a zamiast tego skupiłam się na tym, jak się czułam podczas procesu zdrowienia: byłam szczęśliwsza, bardziej energiczna i silniejsza, aniżeli przez ostatnie lata.

Insulinooporność dieta i książka kucharska dokładnie przedstawia, w jaki sposób zoptymalizowałam swoje zdrowie, przestrzegając określonej diety i modyfikując intensywność wykonywania ćwiczeń fizycznych. Jest to książka dla tych, którzy tak jak ja czują się sfrustrowani tradycyjnymi metodami leczenia lub szukają bardziej naturalnych sposobów na pokonanie swojej insulinooporności poprzez zajęcie się czynnikiem, który w pierwszej kolejności prawdopodobnie doprowadził do jej rozwoju: ich sposobu odżywiania.

Książka ta zawiera 28-dniowy plan posiłków i jasno określa, które potrawy należy spożywać w dużych ilościach, a których unikać. Planowi towarzyszy 100 pysznych, pożywnych i łatwych do przygotowania przepisów, które pozwolą na rozpoczęcie zdrowszego stylu życia. Ten nowy etap pomoże ci przezwyciężyć insulinooporność i przejąć kontrolę nad PCOS, zatrzymać postęp stanu przedcukrzycowego, wyeliminować nadwagę i poprawić zespół metaboliczny.

Ostatecznie, poniższa książka nauczy cię, że osiągnięcie tych efektów jest jedynie kwestią przestrzegania właściwej diety lub stosowania reżimu ćwiczeń, ale również odbudową pewności siebie oraz uzdrowieniem wszystkich aspektów zdrowia wewnętrznego. Dzięki niej podejmujesz znaczące kroki do odzyskania zdrowia na całe życie.

CZĘŚĆ I:

Pokonanie insulinooporności

Zrozumienie problemu

Insulinooporność jest frustrującym chorobą. Być może od czasu postawienia diagnozy zrezygnowałeś ze słodkich pokarmów i zintensyfikowałeś ćwiczenia, a mimo to stwierdziłeś, że twój stan się nie poprawił. Pierwszym krokiem do przewyciężenia insulinooporności jest zrozumienie związku między insuliną a metabolizmem. Insulina jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu, ale niezdrowy metabolizm może prowadzić do insulinooporności.

W tym rozdziale wyjaśniam podstawowe związki między pożywieniem, metabolizmem a insulinoopornością, wraz z krótkim opisem funkcji metabolicznej, kluczowej roli pożywienia oraz przejawów insulinooporności. Wyjaśniam dokładnie, na czym polega dieta w insulinooporności i czego można się spodziewać, gdy rozpocznie się ją stosować.

Przeprowadzono wiele badań na temat insulinooporności, a jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zajrzyj do sekcji Źródła, które znajdują się na końcu tej książki, aby zapoznać się z listą pomocnych organizacji i witryn internetowych. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed wprowadzeniem jakichkolwiek znaczących zmian w stosowanej diecie, w tym zaleceń żywieniowych przedstawionych na następnych stronach. Książka ta jest wspornikiem źródłem informacji, ale nie zastąpi porady lekarza.

Podstawy metabolizmu

Twój organizm potrzebuje energii do funkcjonowania. Poruszanie się, oddychanie, myślenie, krążenie krwi oraz wzrost i naprawa komórek zależą od energii dostarczanej przez spożywany pokarm. To właśnie metabolizm daje twojemu organizmowi zdolność pozyskiwania tej żywotności z pożywienia: seria reakcji chemicznych, które zarówno magazynują cząsteczki pożywienia, jak i przekształcają je w aktywność. Metabolizm jest tak kluczowy dla codziennego funkcjonowania, że jego wyłączenie powoduje śmierć. Dlatego właśnie twój metabolizm jest procesem ciągłym. Jednak ten proces nie zawsze przebiega sprawnie.

Metabolizm jest często błędnie kojarzony z tym, jak szybko można spalić kalorie. Na przykład komuś, kto pozostaje szczupły bez względu na to, ile je, przypisuje się szybki metabolizm. I odwrotnie – niektórzy ludzie obwiniają swój powolny metabolizm za przybieranie na wadze, żartując często, że tyją nawet od patrzenia na jedzenie. To, do czego ludzie faktycznie odnoszą się tutaj, to ich podstawowa przemiana materii (BMR), a nie ich metabolizm.

BMR to ilość energii spalanej podczas spoczynku. Innymi słowy, twój BMR to liczba kalorii, których potrzebujesz, aby nie robić nic poza leżeniem w łóżku przez cały dzień. Średnia wartość BMR w Stanach Zjednoczonych wynosi 1493 kalorie dla kobiet i 1662 dla mężczyzn (Hutchison, 2014). Uważa się, że twój BMR odpowiada za około 70% kalorii spalanych każdego dnia (Klinika Mayo, wrzesień 2014).

Jest jednak mało prawdopodobne, aby BMR danej osoby – nawet jeśli jest poniżej średniej – był główną przyczyną przyrostu masy ciała. Ostatecznie wzrost masy ciała następuje, gdy liczba spożywanych kalorii jest większa niż ich wydatkowanie.

Oprócz wskaźnika BMR ilość kalorii spalanych w ciągu dnia zależy od kilku czynników:

- ▶ **Płeć:** Mężczyźni prawie zawsze spalają więcej kalorii niż kobiety, ponieważ ich stosunek mięśni do tłuszczu jest zwykle wyższy.
- ▶ **Wiek:** Ilość kalorii spalanych każdego dnia zmniejsza się wraz z wiekiem z powodu zmniejszonej masy mięśniowej, zmian hormonalnych i spadku poziomu aktywności.
- ▶ **Genetyka:** W pewnym stopniu genetyka określa, czy masz naturalnie szybszy czy wolniejszy metabolizm, zwłaszcza jeśli cierpisz na jakiegokolwiek zaburzenia genetyczne.
- ▶ **Wzrost i waga:** Osoba o większej budowie ciała potrzebuje więcej kalorii niż osoba o szczuplejszej sylwetce.
- ▶ **Skład ciała:** Ciało z wyższym procentem masy mięśniowej w stosunku do tkanki tłuszczowej spali więcej kalorii w spoczynku. Dwie osoby mogą mieć dokładnie ten sam wzrost i wagę, ale osoba z większą ilością mięśni spali więcej kalorii. Dzieje się tak, ponieważ tkanka mięśniowa wymaga więcej energii do utrzymania niż tkanka tłuszczowa.
- ▶ **Poziom aktywności:** Im bardziej jesteś aktywny, tym więcej kalorii spalisz.
- ▶ **Spożycie pokarmów:** Nawet sam proces trawienia i wchłaniania pokarmu, znany jako termogeneza, może spalić od 100 do 800 kalorii dziennie (Klinika Mayo, wrzesień 2014).
- ▶ **Czynniki środowiskowe:** Sen, stres, a nawet warunki pogodowe mogą wpływać na wagę.
- ▶ **Czynniki hormonalne:** Wreszcie, a może przede wszystkim, stan hormonalny może zmienić naturalny metabolizm. Stany takie jak niedoczynność tarczycy i insulinooporność mają tendencję do spowalniania metabolizmu.

Przyrost masy ciała nie wynika tylko z nadmiernego jedzenia, ale może on również wystąpić, kiedy dostarczasz go zbyt *mało*. Kiedy poważnie ograniczasz kalorie, twój metabolizm musi zwolnić, aby dostosować się do nowego spożycia kalorii, a dostarczana energia jest raczej magazynowana niż spalana. Terminem medycznym określającym tę reakcję jest *termogeneza adaptacyjna*. Diety bardzo niskokaloryczne mogą prowadzić do wzmożonych epizodów objadania się, co w dłuższej perspektywie może wręcz uniemożliwić utratę wagi.

Po spożyciu średnio 1200 kalorii dziennie przez pewny czas przestawiłam się na spożywanie 1500 kalorii przez kilka kolejnych dni. Teoretycznie ta

zmiana kalorii powinna była stymulować utratę wagi, ale zamiast tego przytłamałam. Jadłam za mało przez zbyt długi okres, co spowodowało spowolnienie metabolizmu. W rezultacie – mój organizm zatrzymał dodatkową energię w oczekiwaniu na kolejny głód. W tym czasie zmagalam się również z objadaniem się w weekendy, kiedy mój organizm walczył z nieodpowiednim spożyciem pokarmu w ciągu tygodnia. Z biegiem czasu udało mi się odbudować metabolizm, dzięki czemu mogę teraz schudnąć, jedząc około 2300 kalorii dziennie, nie mając żadnych problemów z objadaniem się.

Najlepiej byłoby, gdybyś starał się znaleźć odpowiednią liczbę kalorii, która pozwoli twojemu organizmowi otrzymywać wszystkie potrzebne mu składniki odżywcze, jednocześnie utrzymując wysokie tempo metabolizmu. Dieta w insulinooporności przedstawiona w tej książce nie obejmuje liczenia kalorii, ale plany posiłków zawierają odpowiednią ich liczbę, aby zachęcić osoby z nadwagą do utraty zbędnych kilogramów, jednocześnie utrzymując zdrowy metabolizm.

Rola insuliny

Jeśli zdiagnozowano u ciebie insulinooporność, prawdopodobnie jesteś świadomy, że twój organizm ma problem z insuliną, ale możesz nie wiedzieć, co to tak naprawdę oznacza. Insulina jest hormonem wytwarzanym przez komórki beta trzustki i odgrywa kluczową rolę w metabolizmie. Głównym zadaniem insuliny jest regulacja poziomu glukozy we krwi i umożliwienie wchłaniania składników odżywczych do komórek.

Kiedy trzustka jest zdrowa, dostarcza małe dawki insuliny w ciągu dnia i dodatkową insulinę w porze posiłków. Po jedzeniu poziom cukru we krwi wzrasta, a przez to stymuluje organizm do uwalniania insuliny do krwiobiegu. Pomyśl o insulinie jak o kluczu – „odblokowuje” ona komórki twojego organizmu, aby mogły zużywać glukozę w postaci energii. Insulina działa również jako transporter. Jeśli w twoim krwiobiegu jest więcej cukru niż potrzebują twoje komórki, insulina pomaga przenieść glukozę do wątroby, gdzie jest przechowywana w postaci glikogenu, aż będzie potrzebna na później – na przykład między posiłkami lub podczas aktywności fizycznej. Im wyższy poziom cukru we krwi, tym więcej insuliny uwalnia trzustka.

Jednak u niektórych osób komórki organizmu wytwarzają oporność na insulinę i pozostają „zablokowane”. Nie mając dokąd pójść, glukoza może gromadzić się we krwi, co z kolei powoduje uwalnianie większej ilości insuliny. Długofalowe następstwa insulinooporności prowadzą do rozwoju cukrzycy. Gdy poziom insuliny jest wysoki, organizm nie jest w stanie wykorzystać tłuszczu jako źródła energii, co może skutkować przyrostem masy ciała.

Rola jedzenia

To, co jesz, jest równie ważne, jak ilość spożywanego kalorii, zwłaszcza gdy próbujesz przezwyciężyć insulinooporność. Rodzaj spożywanego pożywienia bezpośrednio wpływa na metabolizm i odpowiedź insulinową. Jedzenie składa się z trzech makroskładników: białka, węglowodanów i tłuszczu, a każdy z nich w inny sposób wpływa na metabolizm.

Gram białka lub węglowodanów dostarcza organizmowi cztery kalorie, podczas gdy gram tłuszczu zawiera dziewięć kalorii. Kaloria jest podstawową jednostką miary ciepła związaną z przemianą materii. Mierzy ona, ile energii dostarcza organizmowi określony pokarm. Oczywiście, jeśli umożliwiasz organizmowi zmagazynowanie więcej kalorii, niż on potrzebuje, nie ma znaczenia, czy te kalorie pochodzą z białka, węglowodanów czy tłuszczu – dodatkowe paliwo zostanie przechowywane w postaci tłuszczu.

Spożywanie zbyt małej ilości kalorii może być równie problematyczne. Kiedy nie jesz wystarczającej ilości jedzenia, układy: hormonalny, immunologiczny i nerwowy twojego organizmu zaczynają działać nieprawidłowo. Rezultatem jest często brak równowagi hormonalnej, problemy z tarczycą i insulinooporność. Kiedy jesteś w stanie skrajnego ograniczenia kalorycznego, twoje ciało robi wszystko, co możliwe, aby powrócić do stanu homeostazy lub równowagi – włączając w to spowolnienie tempa metabolizmu. Powolny metabolizm wpływa na poziom energii, zdrowie układu pokarmowego i hormonalnego oraz zdolność do utraty wagi. W moim przypadku poważne ograniczenie kalorii zwiększyło produkcję testosteronu w nadnerczach i zmniejszyło poziom estrogenu. Te zmiany hormonalne poważnie zakłóciły mój cykl menstruacyjny i sprawiły, że utrata wagi była niezwykle trudna.

Niektóre pokarmy mogą przyspieszyć metabolizm, albo ze względu na określone minerały, które zawierają, albo z powodu ich działania termogenicznego (ilość spalonych kalorii podczas ich trawienia). Niektóre typowe potrawy zwiększające metabolizm obejmują chude mięso, paprykę chili i kofeinę. I odwrotnie, inne pokarmy – takie jak rafinowane węglowodany, alkohol, żywność bogata w tłuszcze nasycone lub uwodornione oraz te, które zawierają duże ilości pestycydów – mogą mieć negatywny wpływ na metabolizm (*Prevention*, 2014). Pamiętaj więc, aby wybierać produkty, które przyczyniają się do zdrowej diety podczas dążenia do budowania zdrowego metabolizmu.

Białko

Białko jest odpowiedzialne za wzrost i naprawę tkanek ciała. Kiedy zapasy glikogenu są niskie, białko jest również wykorzystywane jako źródło energii. Istnieją dwa rodzaje białek: pełnowartościowe i niepełnowartościowe. Pełnowartościowe białka zawierają wszystkie dziewięć niezbędnych aminokwasów i obejmują żywność, taką jak mięso, ryby, drób, jaja, soja i produkty mleczne. Niepełnowartościowe białka to pokarmy takie jak, zboża, rośliny strączkowe, owoce i warzywa.

Białko ma silne działanie termogeniczne. Szacuje się, że od 25 do 30% kalorii zawartych w białku jest wydatkowane lub spalane podczas trawienia pokarmu. Odpowiednie dane liczbowe dotyczące węglowodanów (od 6 do 8%) i tłuszczu (od 2 do 3%) są znacznie niższe (Gunnars, 2013). Oznacza to, że jeśli spożyjemy 100 kalorii pochodzących z białka, proces trawienia spaliłby 25 do 30 kalorii, a organizm miałby tylko 70 do 75 kalorii do wykorzystania po trawieniu. I odwrotnie, jeśli spożyjemy 100 kalorii z tłuszczu, nasz organizm miałby od 97 do 98 kalorii do wykorzystania.

Węglowodany

Węglowodany są preferowanym przez organizm źródłem energii. W amerykańskiej diecie węglowodany stanowią zazwyczaj większość spożywanych kalorii. Węglowodany dostarczają energii do codziennego życia i ćwiczeń. Mogą pomóc w zaspokojeniu zachcianek, poprawić jakość snu, a nawet pomóc w utracie tkanki tłuszczowej. Jeśli jednak masz insulinooporność, twój organizm ma słabą tolerancję na węglowodany, ponieważ w przeciwieństwie do tłuszczu lub białka, ten makroskładnik odżywczy jest rozkładany na glukozę. Mimo to węglowodany nadal odgrywają ważną rolę w diecie w insulinooporności i nie należy ich całkowicie eliminować – zwłaszcza jeśli masz nadzieję na przywrócenie normalnej odpowiedzi insulinowej w przyszłości.

Istnieją dwa rodzaje węglowodanów: proste i złożone. Węglowodany proste, czyli cukry, są szybko przyswajalnymi źródłami energii, ale powodują również nagłe skoki i spadki poziomu cukru we krwi, dlatego powinny ich unikać osoby z insulinoopornością. Węglowodany proste obejmują żywność, taką jak owoce, czekolada, krakersy i produkty na bazie białej mąki, a są nimi choćby chleb i makaron.

Złożone węglowodany zapewniają stopniowe uwalnianie energii, a także cennych witamin i minerałów. Są znacznie lepszym wyborem dla osób zmagających się z insulinoopornością. Węglowodany złożone obejmują

żywność, jak ziemniaki, fasola, płatki owsiane, mąki pełnoziarniste oraz produkty z pełnego ziarna.

Tłuszcze

Tłuszczu nie należy unikać. Jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który chroni narządy, reguluje temperaturę ciała, przetwarza witaminy i naprawia tkanki ciała. Wbrew powszechnemu przekonaniu, spożywanie tłuszczu nie powoduje otyłości – pod warunkiem, że spożywamy jego odpowiedni rodzaj.

Istnieje kilka rodzajów tłuszczu. Tłuszcze jednonienasycone poprawiają poziom cholesterolu we krwi i zwiększają wrażliwość na insulinę. Ten rodzaj tłuszczu znajduje się w oliwkach, wołowinie, orzechach, nasionach i awokado. Tłuszcze wielonienasycone – które odnajdujemy w tłustych rybach, orzechach i nasionach – to kolejne „dobre” tłuszcze. Poprawiają one poziom cholesterolu we krwi, a także mogą zmniejszać ryzyko cukrzycy typu 2.

Tłuszcze nasycone wiążą się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca i cukrzycy typu 2. Pochodzą one głównie ze źródeł zwierzęcych, takich jak czerwone mięso, drób i pełnotłusty nabiał. W środowisku medycznym od lat toczy się wiele debat na temat tego, w jakim stopniu niektóre tłuszcze nasycone mogą być korzystne dla zdrowia, zwłaszcza olej kokosowy. Jednak dieta ta zaleca w jak największym stopniu eliminację tłuszczów nasyconych.

Tłuszcz trans wytwarza się z uwodornionego oleju i jest on powiązany z chorobami układu krążenia. Spotykamy go powszechnie w przetworzonej żywności, zwłaszcza przetworzonych przekąskach, takich jak chipsy i krakersy oraz pakowanych słodyczach, takich jak ciastka i ciasta (Mayo Clinic, sierpień 2014).

Rozwój insulinooporności

Co to jest insulinooporność? Mówiąc najprościej, stan ten występuje, gdy komórki organizmu uodporniają się na działanie insuliny. Oznacza to, że glukoza nie może dostać się do komórek i zamiast tego pozostaje we krwi, powodując w niej wysoki poziom cukru. Aby prawidłowo wykorzystywać węglowodany, organizm musi wytwarzać większe ilości insuliny. Ale ponieważ w krwiobiegu krąży już więcej niż wystarczająca ilość tego hormonu, zachęca to organizm do magazynowania glukozy w postaci tłuszczu.

Jednym z największych problemów insulinooporności jest fakt, że często nie daje ona żadnych objawów. W rzeczywistości ludzie często pozostają niezdiagnozowani, dopóki stan ten nie doprowadzi do rozwoju cukrzycy typu 2.

ROZDZIAŁ PIĄTY

Śniadania

- 90 Orzechowa kasza owsiana z jagodami
- 91 Musli z gruszką i komosą ryżową na ciepło
- 92 Zapiekanka z płatków owsianych
- 93 Gofry z komosy ryżowej
- 94 Owsiane naleśniki amerykańskie
- 96 Delikatne naleśniki migdałowe
- 98 Omlet pomidorowo-zielony
- 100 Jajka zapiekane z warzywami
- 102 Frittata ze szparagami i cebulką dymką
- 104 Szpinak i jaja na patelni

ORZECHOWA KASZA OWSIANA z jagodami

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT • CZAS GOTOWANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI NA: 4 PORCJE

Chociaż owsianka sama w sobie jest pyszna, ważne, aby dodać do niej owoce jagodowe z uwagi na ich korzystne właściwości dla osób zmagających się z insulinoopornością. Fitoskładniki zawarte w jagodach mogą zmniejszyć ryzyko powstawania niezdrowego tłuszczu z brzucha, a także poprawić wrażliwość na insulinę, a także poziom glukozy. Zarówno jagody uprawne, jak i dzikie są dobrym wyborem dla twojej diety.

- ▶ 700 ml wody
- ▶ 180 g płatków kaszy owsianej
- ▶ 3 łyżki stołowe masła migdałowego
- ▶ 1 łyżeczka cynamonu, mielonego
- ▶ ½ łyżeczki gałki muszkatołowej, mielonej
- ▶ Szczypta imbiru, mielonego
- ▶ 190 g jagód
- ▶ 70 g migdałów, całych

1. Umieść na dużym ogniu rondel, wlej do niego wodę i doprowadź ją do wrzenia.
2. Dodaj do wrzącej wody kaszę owsianą i zmniejsz ogień do minimum, aby delikatnie gotowała się bez przykrycia przez około 20 minut do miękkości.

3. Dodaj do ugotowanej owsianki masło migdałowe, cynamonem, gałkę muszkatołową i imbir, a następnie gotuj ją dalej na wolnym ogniu przez kolejne 10 minut.
4. Podawaj z jagodami i całymi migdałami.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA

SKŁADNIKÓW: Jagody mogą ulec uszkodzeniu podczas transportu, dlatego delikatnie potrząśnij pojemnikiem, aby upewnić się, że nie są one zduszone i swobodnie się poruszają. Zbite fragmenty mogą wskazywać na zmiążdżone jagody lub pleśń. Jeśli jagody są w plastikowym pojemniku, odwróć go do góry nogami, aby przyjrzeć się owocom znajdującym się na dnie.

Analiza wartości odżywczych na porcję.
Kalorie: 246; Węglowodany: 24 g; Ładunek glikemiczny: 17; Błonnik: 5 g; Białko: 8 g; Sód: 2 mg; Tłuszcz: 14 g.

MUSLI Z GRUSZKĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ NA CIEPŁO

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT • CZAS GOTOWANIA: 15 MINUT

SKŁADNIKI NA: 4 PORCJE

Spożywając to musli z gruszką i komosą ryżową, dostarczasz organizmowi niezwykle zdrowych tłuszczów nienasyconych, błonnik oraz białko w postaci migdałów, których skład ma pozytywny wpływ na poziom cukru we krwi. Jednak pamiętaj, że są one również bardzo kaloryczne, dlatego należy spożywać je z umiarem.

- ▶ 180 g komosy ryżowej, wypłukanej
- ▶ 475 ml mleka migdałowego, niesłodzonego
- ▶ 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego, czystego
- ▶ ½ łyżeczka cynamonu, mielonego
- ▶ ¼ łyżeczki gałki muskatołowej, mielonej
- ▶ Szczypta imbiru, mielonego
- ▶ 2 gruszki, wydrążone i starte
- ▶ 110 g płatków migdałów

1. Wymieszaj komosę ryżową, mleko migdałowe (zostawiając około 40 g), wanilię, cynamon, gałkę muskatołową i imbir w średnim rondlu i gotuj na średnim ogniu, pod przykryciem.
2. Doprowadź mieszaninę do wrzenia, mieszając od czasu do czasu, a następnie zmniejsz ogień do minimum i kontynuuj gotowanie na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż komosa wchłonie większość płynu.
3. Zdejmij potrawę z ognia i wymieszaj z gruszką oraz migdałami.
4. Podawaj z odrobiną mleka migdałowego.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA

SKŁADNIKÓW: Płukanie komosy ryżowej jest ważnym krokiem, ponieważ usuwa mydlaną powłokę z nasion zwaną saponinami, która może powodować u niektórych osób problemy trawienne.

Analiza wartości odżywczych na porcję.
Kalorie: 379; Węglowodany: 50 g; Ładunek glikemiczny: 18; Błonnik: 10 g; Białko: 12 g; Sód: 94 mg; Tłuszcz: 16 g.

ZAPIEKANKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT • CZAS ZAPIEKANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI NA: 4 PORCJE

Płatki owsiane mają złą reputację, ponieważ rynek jest wypełniony tak wieloma ich wersjami przepelnionymi cukrem, że ludzie zapominają, że zwykłe, górskie płatki owsiane to wspaniały początek dnia. Płatki owsiane są zdrowym węglowodanem, który trawi się powoli, dzięki czemu nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi, a jedynie stabilizuje energię przez cały ranek.

- ▶ 1 łyżeczka oleju kokosowego, do posmarowania naczynia do pieczenia
- ▶ 140 g płatków owsianych górskich
- ▶ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ▶ szczypta soli morskiej
- ▶ 420 ml mleka kokosowego (z kartonu), niesłodzonego
- ▶ 1 łyżka miodu
- ▶ 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego, czystego
- ▶ ¼ łyżeczki ekstraktu migdałowego, czystego
- ▶ 30 g nasion słonecznika

1. Rozgrzej piekarnik do 190 stopni.
2. Posmaruj małą ilością oleju kokosowego naczynie do pieczenia o wymiarach 20 cm na 20 cm i odstaw.

3. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, proszek do pieczenia i sól.
4. Wymieszaj mleko kokosowe, miód, wanilię, ekstrakt z migdałów i pestki słonecznika.
5. Dodaj mieszaninę mleka do mieszanki owsianej i wymieszaj.
6. Przełóż masę owsianą do przygotowanego naczynia do pieczenia i zapiekaj przez około 30 minut, aż zapiekanka będzie złoto-brązowa.
7. Podawaj na ciepło.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA

GOTOWANIA: Aby zaoszczędzić czas rano, całe danie można przygotować poprzedniego wieczoru, a następnie włożyć prosto z lodówki do nagrzanego piekarnika. Wystarczy zwiększyć czas zapiekania do 45 minut, aby zrównoważyć schłodzone składniki.

Analiza wartości odżywczych na porcję.

Kalorie: 185; Węglowodany: 27 g; Ładunek glikemiczny: 13; Błonnik: 3 g; Białko: 5 g; Sód: 132 mg; Tłuszcz: 7 g.

GOFRY Z KOMOSY RYŻOWEJ

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT • CZAS SMAŻENIA: 20 MINUT

SKŁADNIKI NA: 4 PORCJE

Gofrownica jest wspaniałą inwestycją, dzięki której można się delektować pysznymi i chrupiącymi goframi. Dodatek cynamonu nie tylko wypełnia dom cudownym aromatem, ale wpływa też korzystnie na regulację poziomu cukru we krwi.

- 500 ml mleka kokosowego (z kartonu), niesłodzonego
 - 60 g musu jabłkowego, niesłodzonego
 - 3 jajka
 - 180 g mąki z komosy ryżowej
 - 60 g mąki migdałowej
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 - 2 łyżeczki cynamonu, mielonego
 - Szczypta imbiru, mielonego
 - 5 szczypt soli morskiej
 - 1 łyżka stołowa oleju kokosowego, roztopionego
1. Rozgrzej gofrownicę.
 2. W małej misce wymieszaj mleko kokosowe, mus jabłkowy i jajka.
 3. W dużej misce wymieszaj mąkę z komosy ryżowej, mąkę migdałową, proszek do pieczenia, cynamon, imbir i sól.
 4. Dodaj mokre składniki do suchych i wymieszaj.
 5. Posmaruj gofrownicę olejem kokosowym i wlej porcję ciasta do gofrownicy.
 6. Piecz zgodnie z instrukcją gofrownicy.
 7. Powtórz z pozostałym ciastem. Podawaj 2 gofry na osobę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA

PIECZENIA: Jeśli nie masz gofrownicy, z tego ciasta można również usmażyć wspaniałe naleśniki na patelni posmarowanej olejem kokosowym.

Analiza wartości odżywczych na porcję.
Kalorie: 296; Węglowodany: 15 g; Ładunek glikemiczny: 19; Błonnik: 1 g; Białko: 20 g; Sód: 296 mg; Tłuszcz: 15 g.

OWSIANE NALEŚNIKI AMERYKAŃSKIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT PLUS 2 GODZINY NAMACZANIA

CZAS SMAŻENIA: 21 MINUT

SKŁADNIKI NA: 4 PORCJE

Są takie dni, kiedy masz gorszy dzień, a nic tak nie poprawia nastroju jak stos złocistych naleśników. Ciasto można przygotować poprzedniego dnia, a rano wystarczy go tylko zamieszać i od razu używać. Aby uzyskać najbardziej intensywny smak gałki muszkatołowej, zawsze używaj jej świeżo zmielonej.

- › 180 g płatków owsianych górskich
- › 500 ml mleka migdałowego, niesłodzonego
- › 60 g mąki migdałowej
- › 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- › 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- › ½ łyżeczka cynamonu, mielonego
- › ½ łyżeczka gałki muszkatołowej, mielonej
- › Szczypta soli morskiej
- › 2 jajka, w temperaturze pokojowej, ubite
- › 59 ml oleju kokosowego, roztopionego
- › 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, czystego

1. Wymieszaj płatki owsiane z mlekiem migdałowym w dużej misce, po czym odstaw na co najmniej 2 godziny (lub na noc), aby płatki zmiękły.
2. Kiedy będziesz gotowy do zrobienia naleśników, w małej misce wymieszaj mąkę migdałową, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i sól.
3. Ubij jajka, wymieszaj je z roztopionym olejem kokosowym i wanilią.
4. Wymieszaj suche składniki z mokrymi.
5. Umieść dużą patelnię na średnim ogniu i posmaruj ją olejem.
6. Wlej porcję ciasta na patelnię, około 30 g i smaż przez około 4 minuty, aż brzegi i spód będą miały złoty kolor.
7. Odwróć naleśnik na drugą stronę i smaż przez około 3 minuty do zrumienienia.
8. Powtórz z pozostałym ciastem.
9. Podawaj 3 naleśniki na osobę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA

PODAWANIA: Świeże jagody, porcja jogurtu naturalnego, pokrojone brzoskwinie lub łyżka musu jabłkowego mogą wzbogacić te złote naleśniki. Możesz je również przechowywać w lodówce i delektować się nimi na zimno z warstwą masła migdałowego.

Analiza wartości odżywczych na porcję.

Kalorie: 353; Węglowodany: 31 g; Ładunek glikemiczny: 15; Błonnik: 5 g; Białko: 9 g; Sód: 499 mg; Tłuszcz: 23 g.

DELIKATNE NALEŚNIKI MIGDAŁOWE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT • CZAS SMAŻENIA: 15 MINUT

SKŁADNIKI NA: 4 PORCJE

Usmażenie tych naleśników może powodować pewną trudność, ponieważ ciasto jest niezwykle delikatne, jednak efekt końcowy jest wart zachodu. Naleśniki powinny być małe, aby było je łatwo obracać łyżką, która powinna zmieścić się pod całą powierzchnią naleśnika. Dodatek gałki muszkatowej, poza doskonałym smakiem, wspomaga obniżenie poziomu glukozy we krwi.

- 240 g mąki migdałowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu, mielonego
- ¼ łyżeczki gałki muszkatowej, mielonej
- 250 g mleka migdałowego, niesłodzonego
- 4 jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego, czystego
- 2 łyżki oleju kokosowego, w razie potrzeby

1. W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, proszek do pieczenia, cynamon i gałkę muszkatołową.
2. W małej misce wymieszaj mleko migdałowe, jajka i wanilię.
3. Połącz mokre składniki z suchymi i dokładnie wymieszaj.
4. Umieść dużą patelnię na średnim ogniu i dodaj łyżkę oleju kokosowego. Gdy olej się rozpuści, obróć lekko patelnię, aby dokładnie pokryć jej powierzchnię olejem.
5. Wlej na patelnię 4 porcje ciasta, aby utworzyły się małe naleśniki.
6. Smaż przez około 3 minuty, aż na naleśniku zaczną powstawać bąbelki, a następnie ostrożnie go odwróć.
7. Smaż z drugiej strony przez około 2 minuty, aż naleśnik będzie złoto-brązowy.
8. Przełóż usmażone naleśniki na talerz i przykryj ściereczką.
9. Powtórz czynność z pozostałym ciastem.
10. Podawaj 3 naleśniki na osobę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA

SKŁADNIKÓW: Mąka migdałowa to prawie to samo, co mączka migdałowa, tylko ma drobniejszą konsystencję. Możesz zrobić własną mąkę migdałową w robocie kuchennym pod warunkiem, że będziesz ostrożny – ponieważ przy blendowaniu należy robić częste przerwy. W przeciwnym razie zamiast mąki uzyskamy masło migdałowe.

Analiza wartości odżywczych na porcję.

Kalorie: 228; Węglowodany: 6 g; Ładunek glikemiczny: 0; Błonnik: 2 g; Białko: 10 g; Sód: 122 mg; Tłuszcz: 20 g.



Tara Spencer jest wykwalifikowaną dietetyczką i trenerką personalną, która pomaga swoim pacjentom w poprawie zdrowia i samopoczucia. Ma doświadczenie w leczeniu zaburzeń odżywiania, trenowaniu sportowców oraz stosowaniu diety, jako naturalnej metody leczenia wielu schorzeń.

Kontroluj insulinooporność w łatwy i naturalny sposób, dzięki prostemu 4-tygodniowemu planowi posiłków!

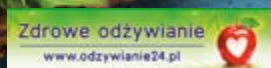
Autorka z własnego doświadczenia wie, na czym polegają zmagania z insulinoopornością i zespołem policystycznych jajników (PCOS). W tej książce podpowie ci, w jaki sposób przezwyciężyć wyniszczające fizyczne i emocjonalne skutki tych chorób. Jeśli jesteś sfrustrowana tradycyjnymi metodami leczenia, które nie zawsze są skuteczne, to praktyczny plan posiłków, pożywne dania i pełne współczucia rady Tary poprowadzą cię w kierunku odwrócenia insulinooporności naturalnymi metodami.

Schudnij, przejmij kontrolę nad insulinoopornością i PCOS, odbuduj pewność siebie i wybierz zdrowy styl życia dzięki:

- ▶ poznaniu i zrozumieniu związku między żywieniem, metabolizmem a insulinoopornością,
- ▶ 100 przepisom na pożywne i łatwe do przygotowania posiłki ze zdrowych składników,
- ▶ 28-dniowemu planowi posiłków, które pozwolą ci na rozpoczęcie zdrowego stylu życia,
- ▶ technikom samowspółczucia oraz prostym sposobom radzenia sobie ze stresem, takim jak medytacje i afirmacje,
- ▶ ćwiczeniom fizycznym, które przyspieszą twój metabolizm.

Pokonaj insulinooporność naturalnie!

Patroni:



Cena: 79,90 zł

ISBN: 978-83-8272-085-3



9 788382 720853