

**Keto koktajle  
i inne przepisy  
na osiągnięcie  
zdrowej ketozy**

JJ SMITH

# Keto koktajle i inne przepisy na osiągnięcie zdrowej ketozy

**Ketogeniczne oczyszczanie organizmu,  
dzięki odżywczym posiłkom i koktajlom  
o niskiej zawartości cukru, które pomogą  
ci schudnąć 7 kilogramów w 2 tygodnie**



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Beata Szydłowska

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-505-6

Tytuł oryginału: *14-Day New Keto Cleanse. Lose Up to 15 Pounds in 2 Weeks with Delicious Meals and Low-Sugar Smoothies*

Copyright © 2022 by Jessica Smith. Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and GRAAL Literary Agency

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022  
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

PRINTED IN POLAND

## Wyłączenie odpowiedzialności lekarskiej

Autorka nie daje gwarancji, że przedstawione produkty lub zalecenia przyniosą czytelnikowi takie same rezultaty, jakie ona osiągnęła. Należy skonsultować się z lekarzem i przeprowadzić swój własny research w celu określenia, czy jakiegokolwiek produkty lub zalecenia przedstawione przez autorkę w niniejszej książce podziałają na czytelnika. Ponadto, autorka nie otrzymuje wynagrodzenia za polecenie książek lub produktów w niniejszej publikacji.

Chociaż dołożono wszelkich starań, aby podać dokładne nazwy produktów i przedstawić informacje, takie jak adresy stron internetowych aktualnych w chwili wydania tej książki, ani wydawca ani autorka nie ponoszą odpowiedzialności za błędy lub zmiany, które zaistniały po jej wydaniu. Ponadto, autorka nie sprawuje żadnej kontroli nad produktami lub stronami internetowymi związanymi z produktami wymienionymi w niniejszej książce lub treścią takich stron internetowych.

Niniejsza książka trafiła do sprzedaży przy założeniu, że zarówno autorka, jak i wydawca, Simon Element, nie zajmują się zawodowo świadczeniem usług prawnych, księgowych, finansowych, medycznych lub jakichkolwiek innych. Jeżeli potrzebna jest fachowa wiedza z zakresu prawa, finansów lub medycyny, należy poszukać usług świadczonych przez kompetentnego profesjonalistę, ponieważ nikt w wydawnictwie Simon Element nie jest lekarzem medycyny. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności prawnej ani żadnej innej wobec osób, przedsiębiorstw lub jednostek z tytułu strat lub szkód poniesionych pośrednio lub bezpośrednio z powodu koncepcji, pomysłów, produktów, informacji lub sugestii przedstawionych w niniejszej książce. Czytając niniejszą publikację, czytelnik zobowiązuje się do stosowania się do powyższych oświadczeń.

## Spis treści

Ważna informacja dla czytelników . . . . .	8
Wstęp . . . . .	11

<b>Rozdział 1.</b> Czym jest 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto? . . . . .	23
--	----

<b>Rozdział 2.</b> Cztery filary oczyszczania z nową dietą keto . . . . .	33
---	----

<b>Rozdział 3.</b> Przygotowania/Czego oczekiwać od 14-dniowego oczyszczania z nową dietą keto? . . .	53
---	----

<b>Rozdział 4.</b> Jak przeprowadzić 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto? . . . . .	61
--	----

<b>Rozdział 5.</b> Przepisy na koktajle keto . . . . .	75
--	----

<b>Rozdział 6.</b> Przepisy na posiłki i przekąski spalające tłuszcz o niskiej zawartości węglowodanów . . . . .	89
--	----

<b>Rozdział 7.</b> Osobiste porady JJ, jak osiągnąć sukces . .	145
--	-----

<b>Rozdział 8.</b> Jak kontynuować odchudzanie po 14-dniowym oczyszczaniu z nową dietą keto . . .	153
---	-----

<b>Rozdział 9.</b> Najczęściej zadawane pytania . . . . .	161
---	-----

<b>Rozdział 10.</b> Opinie . . . . .	173
--------------------------------------	-----

<b>Rozdział 11.</b> Zakończenie . . . . .	187
---	-----

<b>Dodatek.</b> Dziesięć ulubionych metod detoksu JJ . . .	191
--	-----

## Ważna informacja dla czytelników

Celem informacji zawartych w niniejszej książce jest edukacja. Nie mają one za zadanie diagnozować, leczyć lub wyleczyć jakichkolwiek stanów chorobowych lub dostarczać porad medycznych. Jeżeli zdecydujesz się na stosowanie przedstawionego tu planu żywieniowego, powinieneś skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia, a następnie kierować się własnym osądem.

Ważne jest, aby uzyskać właściwą poradę lekarską przed podjęciem decyzji dotyczących odżywiania, diety, suplementów lub innych kwestii związanych ze zdrowiem, które zostały omówione w niniejszej książce. Zarówno autorka, jak i wydawca nie mają kwalifikacji do udzielania porad bądź świadczenia usług w zakresie zdrowia, finansów czy psychologii. Czytelnik powinien skonsultować się z właściwym pracownikiem służby zdrowia, zanim skorzysta z jakiegokolwiek porady przedstawionej w niniejszej książce.

**14-DNIOWE  
OCZYSZCZANIE  
Z NOWĄ DIETĄ KETO**

# Wprowadzenie

Gratulacje z okazji odzyskania kontroli nad swoim zdrowiem i masą ciała! Z książki *14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto* dowiesz się o utracie wagi, zdrowiu, metabolizmie, energii i długowieczności. Możesz zresetować chemię swojego ciała, aby łatwiej schudnąć i wzbogacić swoje życie o zdrowsze dni. Pragnę, aby otyłość, depresja, choroby i zmęczenie odeszły do przeszłości. Wierzę, że możesz odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem i masą ciała i że faktycznie tego dokonasz.

Walka z nadprogramowymi kilogramami jest najbardziej frustrującym, najtrudniejszym i najbardziej emocjonalnie drenującym doświadczeniem w życiu. Wiele osób toczy niekończącą się bitwę o utratę wagi i odzyskanie zdrowia. Mimo licznych modnych diet, herbatk na odchudzanie oraz treningów, z roku na rok Amerykanie stają się coraz grubszy. Smutne jest to, że 70% społeczeństwa cierpi na otyłość i walczy o osiągnięcie wagi docelowej.

*14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto* to kompletny przewodnik po zdrowej, szybkiej utracie wagi. Dowiesz się, jak oczyszczać swoje ciało, poprawić zdrowie i przełączyć swój organizm na tryb spalania tłuszczu. W ten sposób ułatwisz sobie zrzucenie zbędnych kilogramów. Pokażę ci fundamenty dłuższego, zdrowszego życia. Jeżeli naprawdę zależy ci na poprawie swojego zdrowia, w tej książce znajdziesz szczegółowy plan, jak żyć w dobrym zdrowiu, mieć energię i pozbyć się wielu chorób i dolegliwości, z jakimi być może się zmagasz.



Niniejsza książka pomoże ci wejść w ketozę, czyli tryb spalania tłuszczu. Jednakże, nie zagłębialmy się w niej w skomplikowane kwestie naukowe i chemiczne związane z ketozą. Nie chcę mieszać ci w głowie nadmiarem informacji. Zamiast tego, chcę ci przedstawić zagadnienia, używając prostego języka, czyli mówiąc do ciebie w taki sam sposób, w jaki rozmawiam z przyjaciółmi i rodziną.

Książka ta jest skierowana szczególnie do tych, którzy chcą zdrowszej wersji diety keto, bez tych wszystkich skutków ubocznych i długotrwałych wyzwań dla zdrowia, jakie wiążą się ze standardową, wysokotłuszczową dietą keto. Zatem jest to praktyczny przewodnik wykorzystania zasad ketozy, aby pomóc ci osiągnąć wagę docelową raz na zawsze.

Ta książka jest dla ciebie, jeśli:

- walczysz z utratą wagi i utrzymaniem prawidłowej masy ciała;
- walczysz z tłuszczem na brzuchu, nawet wtedy, gdy chudniesz z innych części ciała;
- potrzebujesz większej jasności umysłu i wyższego poziomu energii;
- zaczynasz odczuwać, że jesteś stary i zmęczony i chcesz poczuć się zdrowszy;
- chcesz ograniczyć liczbę wizyt u lekarza;
- czekasz na dzień, w którym obudzisz się wolny od bólu i zmęczenia; lub
- marzysz o tym, aby mieć energię do zabawy z dziećmi i wnukami.

## **Ty też tak masz?**

Chcę ci opowiedzieć historię Casey. Stan jej zdrowia jest taki jak u większości Amerykanów, szczególnie kiedy się starzeją. Jak wiele osób, Casey myślała, że będzie starzeć się wolniej, dzień po dniu,

ledwie zauważając jakąkolwiek metamorfozę. Jednak z upływem lat czuła i widziała zmiany na twarzy i ciele. Zaczęła zdawać sobie sprawę, że coś przyspiesza u niej proces starzenia. „Skąd szybsze starzenie się i przyrost masy ciała?”, myślała. Jest na to jedna prosta odpowiedź: przewlekły stan zapalny.

Co to jest przewlekły stan zapalny? Kiedy komórki w organizmie ulegają uszkodzeniu, stan zapalny jest naturalną odpowiedzią ciała na uraz lub zagrożenie. Poprzez stan zapalny twoje ciało przechodzi nagły kryzys przez dłuższy okres czasu, co w końcu prowadzi do innych problemów zdrowotnych. Nieleczony przewlekły stan zapalny, nazywany również zapaleniem ogólnoustrojowym, może toczyć się miesiącami, a nawet latami. Często dolegliwości takie jak choroby autoimmunologiczne, nagromadzenie się toksyn lub infekcja powodują, że utrzymuje się on przez dłuższy czas. Kiedy stan zapalny trwa zbyt długo, układ odpornościowy kontynuuje pompowanie leukocytów, co jeszcze bardziej wydłuża ten proces.

W przypadku wystąpienia stanu zapalnego, nawet ci najbardziej zdyscyplinowani pod względem jedzenia i ćwiczeń mogą mieć trudności, aby schudnąć. Badania pokazują, że przybieranie na wadze jest związane ze zwiększonym stanem zapalnym w organizmie. Według wielu prac badawczych, jest on powszechnym czynnikiem występowania większości poważnych chorób zwyrodnieniowych, takich jak nadciśnienie, nowotwory, choroby serca i cukrzyca. Ponadto, wykazano, że stan zapalny może powodować przybieranie na wadze i sprawiać, że w ogóle trudno jest schudnąć.

Główną korzyścią płynącą ze stosowania 14-dniowego oczyszczenia z nową dietą keto jest zmniejszenie stanów zapalnych, przez co łatwiej jest schudnąć i poprawić stan zdrowia. Krótko mówiąc, dopóki nie uporasz się ze stanem zapalnym, nie możesz skutecznie zgubić zbędnych kilogramów i utrzymać wagi.

Ubrania Casey zaczęły ją opinać – jej workowate spodnie dresowe leżały jak dzinsy rurki. Jej kondycja i poziom energii również uległy pogorszeniu. Kobieta zaczyna nową dietę, ale w większości przypadków dzięki niej łatwo zrzuci 7–9 kilogramów. Jednak waga zawsze wraca do poprzedniego stanu. Nie tylko ta dieta, ale również te, które działały na nią w przeszłości, stają się mniej skuteczne i nie dają wyników tak szybko jak kiedyś. Ten efekt jo-jo zniszczył jej metabolizm, a chemia organizmu uległa zmianie. Kiedy przybierała na wadze, miliony komórek w jej organizmie rozciągało się i puchło w wyniku nagromadzenia płynów. Gdy chudła, część płynów została usunięta z komórek, ale nie całość. Zatem komórki uległy modyfikacji, doprowadzając do zmian w chemii organizmu, co z kolei spowodowało pogorszenie stanu zdrowia i wzrost masy ciała.

Każda nowa dieta rozpoczęta przez Casey zmieniała jej chemię komórkową w negatywny sposób. Aby schudnąć, drastycznie ograniczała kalorie, ale było to coraz mniej skuteczne. Rygorystyczne diety często wymagają zmniejszenia ilości spożywanych kalorii, ale jeśli nie zapewnisz swojemu organizmowi właściwego odżywiania, wejdzie w tryb głodu i zacznie zatrzymywać tłuszcz w celu wykorzystania go w przyszłości. W ramach mechanizmu przetrwania komórki tłuszczowe odpowiedzą na głodowanie zatrzymaniem tłuszczu, który już mają, na dłuższą metę utrudniając pozbycie się go.

W miarę upływu lat Casey tyła coraz bardziej. Coraz więcej ubrań lądowało w pudle z napisem „Kiedy schudnę”. Jednak rok po roku potrzebowała coraz więcej pudeł, ponieważ nic się nie działo. Wiedza o tym, że miała tak wiele osobistych i zawodowych sukcesów w innych dziedzinach życia, ale nie mogła znaleźć sposobu na to, by być szczupłą i zdrową, była druzgocąca. Lata prób utraty wagi sprawiły, że stała się słaba, sfrustrowana i przygnębiona.

Casey nadal stosowała każdą nową modną dietę, która się pojawiała, szczególnie jeśli przyjaciółka lub koleżanka z pracy osiągnęły

dzięki niej sukces. Każdą z nich zaczynała z dużym entuzjazmem i zaangażowaniem, tylko po to, żeby jej waga i tak wróciła do poprzedniego stanu. Casey, która była bardzo zaangażowana w swoim kościele, wykorzystwała nawet swoją wiarę, aby poradzić sobie z zachciankami i pragnieniem jedzenia. Uważała, że po prostu potrzebuje więcej modlitwy i dyscypliny, aby zwalczyć uczucie głodu i znudzenia towarzyszące jej podczas diety. Jednak z każdą kolejną nieudaną próbą malało jej przekonanie, że faktycznie może osiągnąć wagę docelową.

Za każdym razem, gdy Casey jadła mniej i ograniczała ilość spożywanych kalorii, stawała się smutna i przygnębiona. Nie wiedząc o tym, zmniejszała swój metabolizm na poziomie komórkowym, co jeszcze bardziej utrudniało spalanie tłuszczu. Ponadto, Casey dowiedziała się, że restrykcyjne diety prawdopodobnie wywoływały przewlekły stan zapalny w jej organizmie, co zostało zdiagnozowane przez lekarza. Przewlekły stan zapalny nie tylko powodował u niej przybieranie na wadze, ale również prawdopodobnie starzenie się mózgu i ciała, przez co jej dobra pamięć i bystrość umysłu odeszły do przeszłości. Stan zapalny sprawiał również, że jej ciało czuło się staro, z bolącymi stawami i kolanami. Gdyby Casey niczego nie zmieniała, miałyby problemy ze schudnięciem przy braku witalności i energii.

Zastanawiała się, czy drastyczne ograniczenie kalorii to jedyny sposób, aby schudnąć. Odpowiedź brzmi nie, ponieważ istnieje wiele sposobów na rzucenie zbędnych kilogramów, w tym:

- ograniczenie liczby spożywanych kalorii (ale nie drastyczne ograniczenie kalorii),
- oczyszczanie i uleczenie ciała,
- zrównoważenie hormonów oraz
- podkreślenie przemiany materii.

Wyobraź sobie plan odchudzania, który zawiera to wszystko, pozwalając ci osiągnąć wagę docelową szybciej i przyspieszając chudnięcie! No cóż, właśnie trzymasz rozwiązanie w swoich rękach. Nazywa się ono 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto i łączy w sobie wszystkie powyższe punkty. W trakcie oczyszczania z nową dietą keto, skupiasz się na ograniczaniu węglowodanów, oczyszczaniu ciała, równoważeniu hormonów i podkręceniu przemiany materii.

Oczyszczanie z nową dietą keto *nie* jest standardową dietą ketogeniczną, lecz świeżym podejściem do keto, które łączy odżywcze korzyści zielonych koktajli ze słodkim stanem ketozy w celu zapewnienia maksymalnego spalania tłuszczu. Stosując ketogeniczne wskazówki żywieniowe w połączeniu z postem przerywanym, możesz znacząco przyspieszyć proces spalania tłuszczu, co pomoże ci szybciej osiągnąć cele związane z twoim zdrowiem i utratą wagi.

Oczyszczanie z nową dietą keto wykorzystuje koktajle keto o niskiej zawartości cukru oraz nieskowęglowodanowe posiłki spalające tłuszcz, aby wprowadzić organizm w stan ketozy (tryb spalania tłuszczu) i utrzymać szybką przemianę materii. Ten plan posiłków pomoże ci się również odtruć dzięki zielonym koktajlom. Spożywając zblendowaną żywność (zielone koktajle), dajesz wytchnienie swojemu układowi trawiennemu, uwalniając organizm, żeby wykonał pewne prace naprawcze. Kiedy pijesz zielone koktajle, twoje ciało zacznie wykonywać tak bardzo potrzebne oczyszczanie i uzdrawianie. Wreszcie, ten plan posiłków pomoże ci zmniejszyć stan zapalny, aby pomóc w zatrzymaniu choroby i spowolnić starzenie. Dodatkową korzyścią jest to, że zajmujesz się również brakiem równowagi hormonalnej, na przykład insulinoopornością, która może wystąpić w przypadku obecności stanu zapalnego w organizmie.

Nowe podejście keto, które polecam, to zdrowsza wersja keto, połączona z postem przerywanym i niewielką aktywnością fizyczną.

Nie tylko przedstawię ogólne wskazówki dotyczące odpowiedniej ilości węglowodanów, białka i tłuszczu, ale również skoncentruję się na pokarmach wysokiej jakości i bogatych w składniki odżywcze, aby zagwarantować ci właściwe odżywienie w celu uleczenia i dostarczenia paliwa twojemu ciału. Wiele diet keto polega na drastycznym ograniczeniu węglowodanów i dostarczaniu żywności o wysokiej zawartości tłuszczów. Jednak na dłuższą metę drastyczne ograniczenie węglowodanów nie zawsze jest zdrowe i często powoduje ponowne przybranie na wadze. Niektóre diety keto nie zawsze są skoncentrowane na jakości składników odżywczych w jedzeniu. Jednak ja zawsze wybieram zdrowszą wersję diety keto połączoną z postem przerywanym, co jest najsilniejszą bronią, jaką możesz wykorzystać do osiągnięcia swoich celów zdrowotnych.

Nie będzie to tak trudne jak ci się wydaje, ponieważ kiedy połączysz zdrowszą formę diety keto z postem przerywanym, nie będziesz mieć już zachcianek i przestaniesz podjadać między posiłkami. Jeśli będziesz się trzymać tego planu żywieniowego przez całe życie, będziesz mógł swobodnie delektować się aromatycznymi, smakowitymi posiłkami, nie cierpiąc z powodu zachcianek i głodu.

## **Dlaczego stworzyłam 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto**

Przez ostatnie osiem lat przeszkoliłam dziesiątki tysięcy ludzi, pomagając im schudnąć ponad 4 536 000 kg.

A oto moja historia. Kilka lat temu, po latach zdrowego żywienia i oczyszczania, strasznie się rozchorowałam. Byłam obłożnie chora. Okazało się, że zatrulałam się rtęcią z powodu amalgamatowych wypełnień zębów! Miałam wysokie poziomy rtęci w mózgu, jelitach, wątrobie i nerkach. Nie mogłam wstać z łóżka przez dwa

miesiące. A kiedy to się stało, samo pościelenie łóżka sprawiało, że musiałam się położyć, aby odpocząć! Moje zdrowie, energia i motywacja cały czas utrzymywały się na niskim poziomie.

Po długim i powolnym powrocie do zdrowia, postanowiłam, że muszę zrobić coś, co przywróci mi zdrowie i energię, jak również pomoże schudnąć 9 kilogramów, które pojawiły się, gdy leżałam przykuta do łóżka. Po tym, jak dowiedziałam się, w jaki sposób surowe zielone warzywa mogą uleczyć organizm, stworzyłam swoje 10-dniowe oczyszczanie zielonymi koktajlami. Ponadto, będąc już zwolenniczką detoksu, wiedziałam, że muszę pozbyć się ze swojego ciała wszelkich zanieczyszczeń i toksyn, które nagromadziły się w wyniku zatrucia rtęcią. Kiedy stworzyłam 10-dniowe oczyszczanie zielonymi koktajlami, zapytałam swoją społeczność przyjaciół i rodziny, czy mogliby do mnie dołączyć i wspierać. Moim celem było skłonienie 10 osób do powiedzenia tak. Byłam przyjemnie zaskoczona, gdy okazało się, że około stu osób chce to zrobić! Założyłam grupę na Facebooku, żeby motywowała nas wszystkich. Ponieważ wyniki, którymi się dzieliliśmy, wrzucając zdjęcia i opinie, były tak fenomenalne, w niecałe dwa miesiące do grupy dołączyło około dziesięć tysięcy osób i zaczęło się oczyszczać razem z nami. Tylko w 10 dni członkowie grupy chudli 4,5–7 kilogramów, stawali się pełni energii, choroby i dolegliwości zniknęły i czuli się lepiej niż wcześniej przez całe lata. Obecnie grupa na Facebooku liczy ponad 850 000 członków wspierających się na drodze do szczupłej sylwetki.

Kiedy zakończyłam swój pierwszy detoks, schudłam 5 kilogramów. Miałam mnóstwo energii, moja skóra promieniała, poprawiło się trawienie, a wzdęcia zmniejszyły się. Znowu czułam się zregenerowana i zmotywowana! Przed oczyszczaniem brałam 24 suplementy dziennie, aby pomóc mojemu ciału wrócić do zdrowia po zatruciu rtęcią. Po jego zakończeniu, biorę tylko cztery suplementy dziennie i jestem tak pełna optymizmu co do stanu mojego zdrowia,

że mam teraz energię do realizacji swoich życiowych marzeń i celów. Dowiedziałam się, że zielone koktajle są doskonałym sposobem na dostarczenie swojemu organizmowi składników odżywczych, jakich potrzebuje nie tylko po to, aby był zdrowy i pełen energii, ale również aby dostarczyć pokarmu obecnej w nim iskrze życia.

Wracając do terażniejszości. 4 536 000 kilogramów zostało zrzuconych dzięki oczyszczaniu zielonymi koktajlami, które wydałam jako książkę pod tytułem *Zielona dieta koktajlowa*, numer 1 na liście bestsellerów New York Timesa. Techniki w niej przedstawione były tak skuteczne, a poczta pantoflowa o diecie tak spójna, że książka utrzymywała się na liście bestsellerów New York Timesa przez 52 tygodnie z rzędu, a obecnie mam prawie trzy miliony obserwujących/fanów w mediach społecznościowych.

Przez ostatni rok coraz więcej z nich pytało, kiedy powinni zastosować dietę keto. Jak mogą dopasować ukochane zielone koktajle do wytycznych diety keto, biorąc pod uwagę fakt, że zawierają owoce? Jak mogliby przeprowadzić dietę keto bez tego całego tłuszczu i ponownego przyrostu masy ciała? Ponieważ otrzymywałam takich pytań coraz więcej, postanowiłam stworzyć jej bardziej odżywczą wersję, która pozwala wciąż być na detoksie, przy jednoczesnym zmaksymalizowaniu spalania tłuszczu.

Chociaż 10-dniowe oczyszczanie zielonymi koktajlami to bardzo skuteczny detoks, który sprawia, że szybko tracimy na wadze, 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto jest bardziej skoncentrowane na spalaniu tłuszczu i trwałej utracie wagi. Łączy w sobie koktajle keto o niskiej zawartości tłuszczu, niskowęglowodanowe posiłki spalające tłuszcz oraz inne nawyki związane ze stylem życia, które wprowadzają organizm w tryb spalania tłuszczu! 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto jest skutecznym planem utraty wagi, który pomoże ci spalić tłuszcz szybciej, jednocześnie delektując się pysznymi posiłkami.



Oto dlaczego możesz mieć pewność, że ta dieta podziała w twoim przypadku:

- Została dobrze przetestowana. Skutecznie testowałam 14-dniowe oczyszczanie z nową dietą keto z dziesiątkami tysięcy ludzi na całym świecie, którzy mogą zaświadczyć, że działa (patrz rozdział z opiniami).
- Stworzyłam łatwy do realizacji plan żywienia dzień po dniu, w którym wyszczególniono, co jeść każdego dnia, z bardzo szybkimi i łatwymi posiłkami.
- Koktajle keto o niskiej zawartości cukru nadal pozwalają ci się oczyszczać z wykorzystaniem składników przyjaznych diecie keto, które charakteryzują się niższą zawartością węglowodanów i cukru niż tradycyjne zielone koktajle.
- Niskowęglowodanowe posiłki spalające tłuszcz są aromatyczne, smakowite, bogate w składniki odżywcze i sprawiają, że w trakcie trwania tej diety czujesz się najedzony.

Wiem, ile potrzeba odwagi, aby rozpocząć nowe życie i nową relację z jedzeniem. Wspieram cię w twoich wysiłkach i zachęcam cię do ich podejmowania. Sugeruję przeczytać tę książkę pierwszy raz dla zrozumienia, a następnie sięgnąć po nią jeszcze raz z myślą o podjęciu działania i wyruszeniu w podróż. Daj jeden egzemplarz członkowi rodziny lub przyjacielowi, abyście wszyscy mogli się zachęcać i wspierać podczas tej zmieniającej życie transformacji. Twoja rodzina, przyjaciele i ja będziemy przy tobie, aby cię prowadzić i dawać ci oparcie. Tak naprawdę wsparcie podczas tej podróży bardzo ci się przyda. Dołącz do 850 000 ludzi, którzy na bieżąco otrzymywali wsparcie ode mnie i mojego zespołu za darmo na naszym profilu na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/Green.Smoothie.Cleanse/>. Nie jesteś sam. Zrobimy to razem. Niech twoja podróż zacznie się dziś.

Czy wyruszysz ze mną w tę podróż, aby uleczyć ciało, schudnąć i zwiększyć poziom energii? Jeśli tak, już nigdy więcej nie będziesz musiał się martwić o swoją wagę. To niesamowity sposób na dokonanie transformacji swojego ciała w zaledwie 14 dni. Zatem, przygotuj się na rozpoczęcie 14-dniowego oczyszczania z nową dietą keto już dziś!