

# Mój zeszyt zdrowego stylu życia



Strefa  
Kultury  
Wrocław

Mikrogranty



# Czas START!

Broszura informacyjna, którą trzymasz w rękach jest częścią projektu „Revitalizacja Krzyków”, realizowanego w ramach plenerowej edycji Programu Współorganizacji Projektów Mikrogranty.

Revitalizacja Krzyków, to lokalny projekt trzyosobowej grupy znajomych, którzy postanowili złączyć siły i w trzy niedzielne popołudnia rozmawiać z mieszkańcami Krzyków o trzech bardzo ważnych elementach zdrowego stylu życia

- o zawartości naszego talerza, czyli świadomym odżywianiu
- o kondycji naszego ciała, czyli o roli aktywności fizycznej w naszym życiu
- o naszej głowie, czyli o stresie i wpływie psychiki na nasze wybory żywieniowe

Ponieważ wierzymy w moc współpracy i wzajemnych powiązań, zaprosiliśmy do naszego projektu także innych specjalistów oraz gości specjalnych czy lokalnych przedsiębiorców zajmującymi się na co dzień żywieniem, aktywnością fizyczną oraz zdrowiem.

Poprzez warsztaty i pogadanki wspólnie revitalizowaliśmy Krzyki. W lekkiej, plenerowej atmosferze Parku Klecińskiego rozmawialiśmy o rzeczach ważnych i potrzebnych.

Naszym celem jest tworzenie sieci połączeń, nie tylko między talerzem, ciałem i psychiką, ale również pomiędzy lokalnymi zasobami, aby pokazać mieszkańcom Krzyków, gdzie i jak mogą zrewitalizować swój styl życia w najbliższej okolicy.

DOBRY START!

str. 3

WAŻNA (U)WAGA

str. 5

MOJE POMIARY

str. 7

ZBADAJ SIĘ!

str. 10

WIEM CO JEM

I CO KUPUJE

str. 13

SŁODKO-ZDROWE PRZEPISY

str. 16

*Co znajduje się w broszurze?*

ZMOTYWUJ SIĘ

str. 4

WIĘCEJ ENERGII

str. 6

MÓJ DZIENNIK POSIŁKÓW

str. 8

POMOC SPECJALNA

str. 11

MITY ŻYWIENIOWE

str. 15

LOKALNE DOBRE PUNKTY

str. 17

ZASADY ZDROWEGO ŻYCIA

str. 18

# DOBRY START

## OKREŚL SWÓJ CEL

Kluczową kwestią na samym początku procesu zmiany jest ustalenie planu, który będzie dla Ciebie skuteczny! Aby odnieść sukces, potrzebujesz planu, który pasuje do Twojego życia!

Zmiana nie oznacza przewrócenia Twojego życia do góry nogami! Wiemy doskonale, że zbyt wielkie plany szybko upadają. Dlatego oceń dokładnie i szczegółowo swoją sytuację wyjściową w odniesieniu do celu, który chcesz osiągnąć. Pomogą Ci w tym poniższe kroki:



Formułowanie planu strategią SMART:

- S** jak szczegółowy. Określ swój cel prosto i konkretnie. Np. zamiast „ograniczę jedzenie słodczy” to wypisz dokładnie, do jakiej porcji w tygodniu i które słodczyce. Cel: „Zjem maksymalnie 3 batony w tygodniu” jest planem szczegółowym.
- M** jak mierzalny. Po czym poznasz, że osiągnąłeś swój cel? Twój cel powinien być wymierny. Dobierz parametr do swojego celu, oszacuj wartości, aby wiedzieć czy robisz postępy. Przykład: jeśli chcesz zacząć biegać, to swoje postępy możesz monitorować mierząc np. swój czas lub dystans.
- A** jak atrakcyjny. Aby uniknąć frustracji, wybierz dla siebie cel, który dostarczy Ci satysfakcji i będzie jednocześnie wyzwaniem. Cel powinien być rodzajem nagrody.
- R** jak realistyczny. Zastanów się, na ile Twój cel jest możliwy do osiągnięcia. Jeśli wiesz, że nie możesz żyć bez czekolady, nie zakładaj, że całkowicie z niej zrezygnujesz lub gdy nigdy nie biegałeś, to, że teraz zaczniesz biegać codziennie rano. Cel nie może być zbyt trudny, bo się zniechęcisz!
- T** jak terminowy. Określ swój cel w czasie, ale realistycznie. Kiedy zaczniesz i kiedy planujesz sprawdzić efekty? Wybierz datę i czas trwania wybranego przez Ciebie działania.

Oto przykład dobrze sformułowanego planu SMART: „Od nowego tygodnia będę chodzić na szybkie spacerunki 30 - minutowe 3 razy w tygodniu do końca tego roku ; w poniedziałki o 19:00, w czwartki o 20:00 i w niedzielę przed śniadaniem”

A teraz zapisz swój cel:

Mój cel to:.....

# ZMOTYWUJ SIĘ!

## DOBRY START

### SPRAWDŹ SWOJĄ MOTYWACJĘ

Jeśli chcesz skutecznie zmienić swoje nawyki, powinieneś /aś poszukać w sobie wewnętrznej, pozytywnej motywacji, czyli prawdziwego powodu, dla którego chcesz to zrobić i wierzyć, że osiągnięcie tego jest możliwe. Jeśli brakuje któregoś z elementów, jesteśmy niezbyt zmotywowani i nie trzymamy się swoje planu konsekwentnie.

Wypisz swoje osobiste i ważne powody i przypominaj sobie o nich w chwilach słabości.

Moje korzyści po osiągnięciu celu:

Pytania pomocnicze:

Dlaczego chcę tej zmiany?.....

Dlaczego to jest dla mnie ważne?.....

Dlaczego chcę tej zmiany akurat teraz?.....

Co zyskam po osiągnięciu celu? A co stracę?.....

Robię to dla siebie czy dlatego, że powinienem/powinnam?.....

Czy wierzysz, że sobie poradzisz?.....

W jakim stopniu jesteś gotowy na zmianę? (Określ w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 – całkowitą gotowość.

**1            2            3            4            5            6            7            8            9            10**



Dlaczego nie wybrałeś mniejszej liczby?  
Co byłoby potrzebne, aby wybrać większe?

# WAŻNA (U)WAGA

## KILOGRAM WIEDZY

### ODCHUDZASZ SIĘ? JAK MIERZYĆ POSTĘPY?

Osoby odchudzające się bardzo często nadużywają narzędzia, jakim jest waga. Istnieje wiele wskaźników świadczących o efekcie diety lub zmiany stylu życia, np. własne samopoczucie, które często jest ignorowane z uwagi na dużą koncentrację nad własną masą ciała. Częste ważenie może mieć negatywny efekt terapeutyczny. Dlaczego? Ponieważ taka osoba nadmiernie skupia się na wyniku i obserwuje wahania wagi, które nie zawsze są powiązane z tym co je.

### PO CZYM MOŻEMY OCENIĆ POSTĘP?

- Po masie ciała (pomiar na wadze)
- Po pomiarach obwodów (w rejonie bioder i pasa)
- Po garderobie
- Po własnym samopoczuciu
- Po ogólnym wyglądzie w lustrze



### CZYM JEST BMI I JAK SIĘ GO OBLICZA?

BMI (Body Mass Index) jest wskaźnikiem masy ciała obliczanym poprzez podzielenie masy ciała (w kilogramach) przez wysokość ciała (w metrach do kwadratu). BMI jest wskaźnikiem niedokładnym i nie powinno się go stosować w odniesieniu do dzieci.

### JAK SIĘ PRAWIDŁOWO WĄŻYĆ?

Zawsze w tych samych warunkach! Najlepiej rano, po wypróżnieniu, przed śniadaniem, w bieliźnie. Pamiętaj, od Ciebie zależy w jakich warunkach się ważysz. Dopilnuj jednak, aby były one zawsze powtarzalne. Zwróć również uwagę, na jakim podłożu się ważysz (mogą występować inne wyniki na dywanie, panelach czy kafelkach).

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wysokość ciała [m]}^2}$$

< 18,5 – niedowaga  
19 – 24,9 – prawidłowa masa ciała  
25 – 29,9 – nadwaga  
30 – 34,9 – otyłość I stopnia  
35 – 39,9 – otyłość II stopnia  
> 40 – otyłość III stopnia

# WIĘCEJ ENERGII

## ENERGIA NA PLUS I MINUS

Podstawowym „paliwem” naszego organizmu są kalorie inaczej nazywane energią. Podstawowym i najważniejszym celem odżywiania jest zaspokojenie potrzeb energetycznych, które są związane z: podtrzymaniem podstawowych funkcji życiowych, termogenezą oraz aktywnością fizyczną.

Każdy człowiek ma indywidualne zapotrzebowanie energetyczne. Wyznacza ono ilość kalorii, która jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu w różnych warunkach.

### CZYM JEST PPM I CPM?



Podstawowa Przemiana Materii (PPM) – jest to ilość energii (wyrażonej w kcal) potrzebna do zapewnienia podstawowych funkcji życiowych.

Całkowita Przemiana Materii (CPM) – jest to ilość energii (wyrażona w kcal), która jest potrzebna do pokrycia potrzeb związanych z całodziwną aktywnością fizyczną bądź zawodową. Im więcej pracy (lub sportu) wykonujemy, tym CPM jest większy.

### BILANS ENERGETYCZNY

jest zjawiskiem, które opisuje zależność pomiędzy energią dostarczoną z pożywieniem a energią wydatkowaną przez organizm i stratami energetycznymi.

Możemy mieć do czynienia z trzema sytuacjami:

- gdy bilans energetyczny jest dodatni – wówczas dochodzi do magazynowania nadmiaru energii. Jest to główna przyczyna nadwagi i otyłości.

- gdy bilans energetyczny jest ujemny – wówczas ilość energii dostarczona z pożywieniem jest mniejsza niż ilość energii potrzebna do funkcjonowania organizmu. Konsekwencją tego jest utrata masy ciała.

- gdy bilans energetyczny jest zerowy – wówczas ilość energii dostarczona z pożywieniem pokrywa się całkowicie z zapotrzebowaniem organizmu, bez nadwyżki. Do tego stanu powinien dążyć każdy zdrowy człowiek. Jest to warunek zapewniający utrzymanie masy ciała.

Jednak nie jest zasadą, że osoba, która spożywa mniej kalorii niż powinna od razu zacznie chudnąć. To samo w drugą stronę – nadwyżka energetyczna nie zawsze oznacza tycie. Należy pamiętać, że każdy organizm jest inny. Istnieje wiele czynników wpływających na masę ciała. Faktem jest również, że jeden dzień nadwyżki energetycznej nie oznacza nadwagi, a 2 dni ujemnego bilansu energetycznego oznaczają spektakularny efekt odchudzenia.

# MOJE POMIARY

DATA

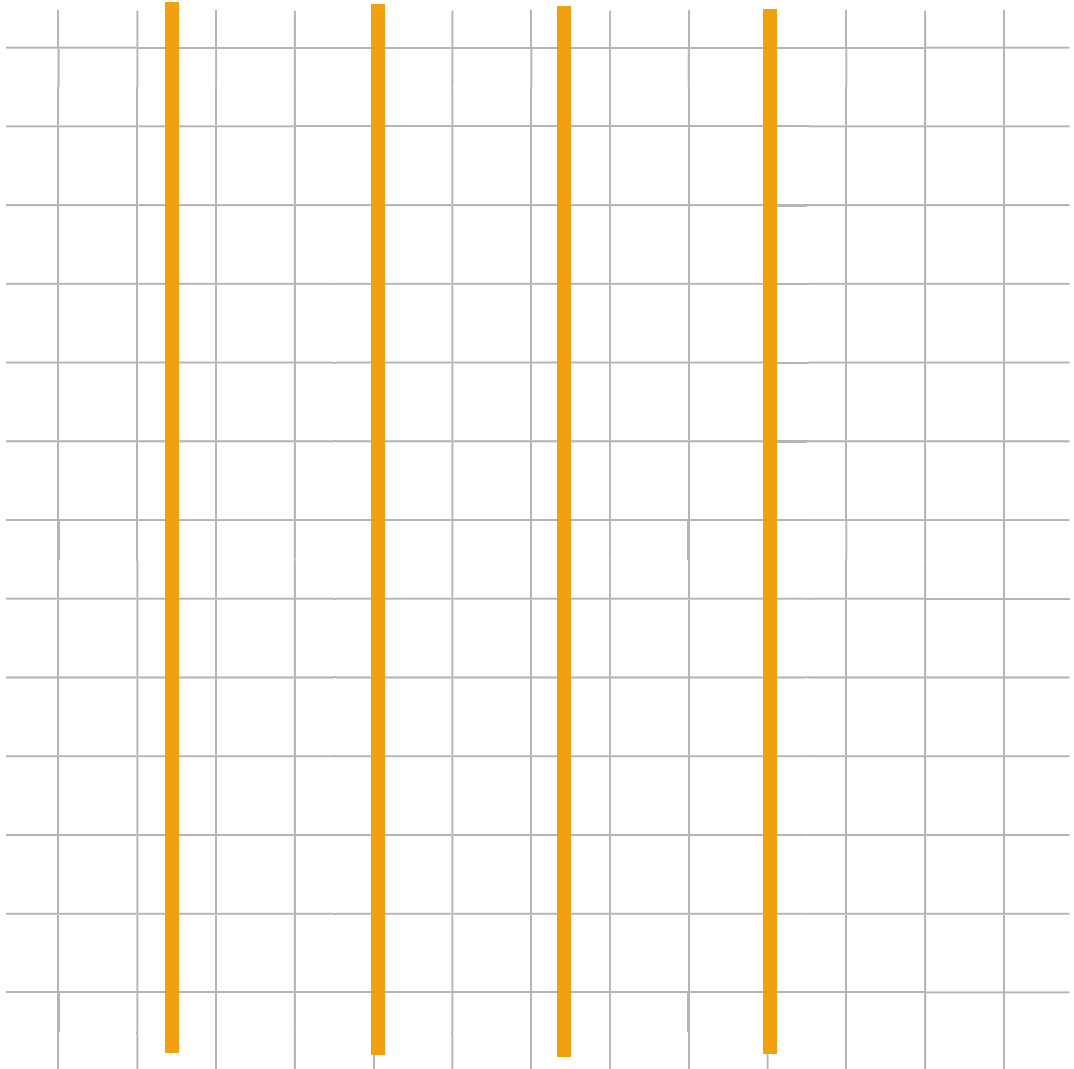
MASA  
CIAŁA

PAS

OBWÓD

BIODRA

JAK SIĘ CZUJĘ?



# MÓJ DZIENNIK POSIŁKÓW

WARTO WYPISAĆ SVOJE CODZIENNE POSIŁKI, DZIĘKI TEMU MOŻESZ ZOBACZYĆ GDZIE POPEŁNIASZ BŁĘDY.

JAKI POSIŁEK I KIEDY?	POTRAWA	SKŁADNIKI	SAMOPCZUCIE PO POSIŁKU
Śniadanie 6:30	Jajecznica z warzywami + kanapki	2 jaja, ½ cebuli, ¼ papryki czerwonej, 2 kromki chleba żytniego, 2 łyżeczki masła, 2 plastry pomidora	Dobre - sytość
II śniadanie 10:00	Owoce	1 jabłko, 1 banan	Dobre - lekki głód
Obiad 14.00	Mięso z kaszą i warzywami	1 porcja piersi z kurczaka, 4 łyżki kaszy jaglanej, około 5 różyczek brokuła	Złe - przejedzenie
Podwieczorek 17.00	Ciastka owsiane	2 ciastka owsiane	Dobre
Kolacja 21.00	Salatka	-Salata lodowa, pomidor, kurczak, mozzarella, kietki	Dobre
Podjadanie	Orzechy	Orzechy ziemne	

zaczynj tworzyć swój dziennik!

str. 8



# MÓJ DZIENNIK POSIŁKÓW

JAKI POSIŁEK  
I KIEDY?

POTRAWA

SKŁADNIKI

SAMOPCZUCIE  
PO POSIŁKU

# ZBADAJ SIĘ!



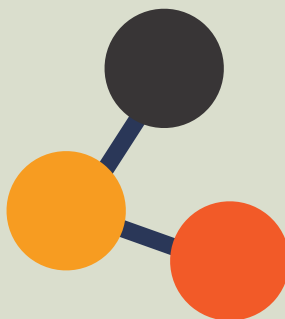
Aby rozpocząć interwencję żywieniową, niezbędne są aktualne wyniki badań.

Na wizytę ze specjalistą należy wziąć wszystkie dotychczasowe wyniki badań (nie starsze niż pół roku), które mogą mieć związek z obecnym stanem zdrowia. Jednak w przypadku gdy pacjent nie posiada bieżących wyników, wówczas specjalista według uznania sugeruje wykonanie stosownych analiz w laboratorium.

A TY? KIEDY OSTATNIO ROBIŁEŚ BADANIA?

Można przyjąć kilka „standardowych” oznaczeń, które specjaliści zlecają najczęściej, również przy problemach z masą ciała.

- Morfologia
- Lipidogram
- Stężenie glukozy na czczo
- Hemoglobina glikowana (HbA1C)
- TSH, FT3, FT4
- Witamina D3
- ALAT i AspAT
- OB



# POMOC SPECJALNA

## ZASIĘGNIJ PORADY SPECJALISTY

Źle zdiagnozowany problem lub brak diagnozy może prowadzić do chorób, utrudniać wszelkie działania, rodząc tylko frustrację i często nawet poczucie winy.



### LEPIEJ SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ, JEŚLI:

- Twoje starania nie przynoszą zamierzonych efektów,
- czujesz się źle psychicznie i/lub fizycznie, potrzebujesz wsparcia,
- próbowałeś już wszystkiego lub nie wiesz, od czego zacząć.



### NIE IGNORUJ PONIŻSZYCH SYMPTOMÓW U SIEBIE LUB SWOICH BLISKICH:



- wzrost lub spadek masy ciała
- dolegliwości bólowe
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego
- obniżenie nastroju lub problemy emocjonalne
- nadmierny apetyt lub brak apetytu
- problemy z koncentracją
- problemy ze snem
- problemy hormonalne
- kryzysy życiowe i duży stres

# POMOC SPECJALNA

## ZASIĘGNIJ PORADY SPECJALISTY

Oto specjaliści, którzy mogą Ci pomóc w drodze do lepszego wyglądu i samopoczucia:



- **Lekarz** – zajmie się Twoim zdrowiem od strony medycznej. Każdą zmianę w kierunku poprawy swojego zdrowia należy rozpocząć od konsultacji z lekarzem pierwszego kontaktu, a w razie potrzeby z innym lekarzem specjalistą.
- **Dietetyk / Doradca żywieniowy** – zajmie się Twoim zdrowiem i sylwetką od strony odżywiania. Zadbaj o to, aby Twoja dieta była odpowiednio zbilansowana i dostarczyła Ci wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Przekaze Ci wskazówki, jak prawidłowo się odżywiać, a w razie potrzeby ułoży indywidualny jadłospis. Celem jego pracy jest również wspomaganie terapii wielu chorób lub poprawa wyników sportowych.
- **Specjalista psychodietetyki** – zajmie się Twoim odżywianiem od strony psychiki. Łącząc wiedzę z zakresu dietetyki i psychologii, pomoże wprowadzić zdrowe, a przede wszystkim trwałe zmiany w stylu życia. Rozpoznaje psychologiczne przyczyny i mechanizmy leżące u podstaw zgłaszanego problemu. Pracuje nad Twoimi nawykami, motywacją, emocjami, czy obrazem własnego ciała.
- **Psycholog** – to specjalista zajmujący się wsparciem w problemach życiowych. Zgłoś się do niego, jeśli spotkał Cię kryzys i czujesz, że Twoje problemy Cię przytaczają a Twój nastrój jest często obniżony. Nawet najlepsze chęci i zalecenia nie pomogą, jeśli na co dzień zmagamy się z żywiołymi trudnościami i nie mam już energii na zmianę naszych nawyków.
- **Psychiatra** – to lekarz, który zajmie się problemem psychologicznym od strony medycznej. Pomoże między innymi w zaburzeniach odżywiania, depresji czy zaburzeniach lękowych. Może zalecić farmakoterapię, jeśli uzna, że skutecznie wpłynie ona na poprawę jakości życia.
- **Psychoterapeuta** – regularne spotkania z psychoterapeutą służą poszerzeniu samoświadomości oraz lepszemu zrozumieniu siebie, swoich emocji, swojego sposobu myślenia i schematów postępowania. To głęboki proces odkrywania siebie za pomocą budowania zaufanej relacji i zastosowaniu odpowiednich technik terapeutycznych. Psychoterapia bywa niezbędna min. w zaburzeniach odżywiania. Można korzystać z psychoterapii indywidualnie, ale także z partnerem czy całą rodziną. Istnieją także grupy wsparcia oraz terapie grupowe.
- **Coach lub „dieta coach”** – wspiera osobisty lub zawodowy rozwój osoby w konkretnym celu. Może on dotyczyć także zmiany stylu życia czy odchudzania. Wydobywając motywacje i odkrywając mocne strony, pomaga osiągnąć zamierzony rezultat.
- **Trener lub instruktor** – zajmie się Twoją kondycją fizyczną i sylwetką. Ułoży indywidualny plan aktywności fizycznej dostosowany do Twoich potrzeb i możliwości. Możesz chodzić na grupowe zajęcia z konkretnej dyscypliny lub korzystać z treningów personalnych.
- **Fizjoterapeuta** – zajmie się Twoim zdrowiem od strony ciała. Zgłoś się do niego, jeśli coś Cię boli lub doznałeś kontuzji. Niestety, im więcej się ruszamy, tym bardziej jesteśmy narażeni na różnego typu urazy. Fizjoterapeuta pomoże zachować optymalną sprawność ciała, aby móc cieszyć się aktywnością przez długie lata.

# WIEM CO JEM?

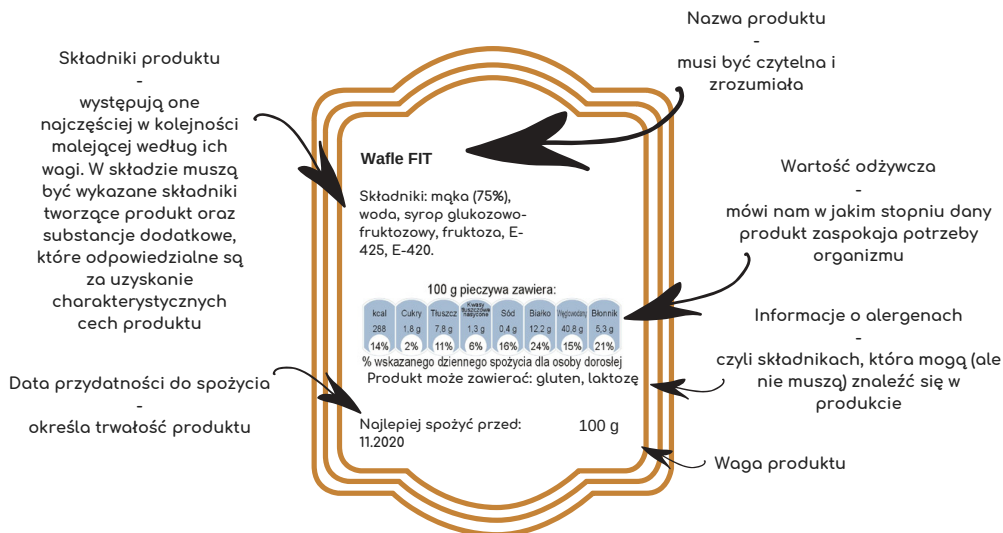
Jesteś tym co jesz, więc to co ląduje na Twoim na talerzu, znajdzie się w Twoim brzuchu. Wszystko, co jemy i pijemy znacząco wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Wybór dobrych i zdrowych produktów zaczyna się już w sklepie. Asortyment oferowany w sklepach jest ogromny i znalezienie pożywienia idealnego jest nie lada wyzwaniem.

Jako konsumenci mamy dostęp do narzędzi i ułatwień, które pomogą nam w codziennych zakupach. O dobrym produkcie mówi jego etykieta i skład.

Etykiety często są niewielkie i trudno znaleźć je na opakowaniu. Zrozumienie ich dostarcza nam wiedzy na temat produktu, który trzymamy w rękach.



## Prawidłowa etykieta zawiera m.in.:



Unikaj produktów, którego skład jest Ci nieznanym i obco brzmiącym. Kierujmy się zasadą - im krótszy skład tym lepszy produkt.

# ŚWIADOME ZAKUPY



Kupujemy coraz więcej i częściej. Jako konsumenci mamy wiele praw, które pomagają nam w codziennych zakupach. Musimy uważać na pułapki, które czyhają na nas w sklepach a także w sieci. Aż 67 % konsumentów podejmuje decyzje zakupowe pod wpływem impulsu!

## SKLEPOWE TRIKI CZYLI NA CO UWAGAĆ!

- Spokojna, relaksująca muzyka - powoduje, że chodzimy po sklepie wolniej, więc mamy więcej możliwości zakupu.
- Aromaterapia - rozpylanie specjalnych aromatów np. świeżego chleba lub cynamony w okresie świąt, aby wprowadzić nas w odpowiedni klimat
- Ułożenie towaru - produkty pierwszej potrzeby np. pieczywo znajdują się najczęściej na końcu sklepu. Docelowo w sklepach praktykowane jest również przekładanie towarów na inne miejsca aby celowo wydłużyć czas, który spędzamy w sklepie.
- Oświetlenie - w zależności od oświetlanego towaru, jego odcień i intensywność może uatrakcyjnić wygląd towaru (np. mięsa).
- Gratisowe produkty - często za gratisowe, dodatkowe opakowanie płacimy, nawet o tym nie wiedząc.
- Promocje widma - sklepy często przeceniają dany produkt dając cenę wyższą niż jest zazwyczaj.



### NASZE DECYZJE ZAKUPOWE MAJĄ SWOJE ODZWIERCIEDLENIE NA NASZYCH TALERZACH I ZDROWIU, DLATEGO:

- Starajmy się wybierać produkty, które są jak najbardziej zbliżone do naturalnych.
- Czytajmy etykiety i wybierajmy żywność z krótkim składem.
- Nie dajmy się zwabić na sztuczne promocje, przeceny i dodatki.
- Sprawdzajmy datę ważności produktów oraz ich pochodzenie.

# MITY ŻYWIENIOWE

Aby schudnąć, należy ograniczyć lub wyeliminować z diety tłuste potrawy

Tłuste potrawy mogą nie sprzyjać utracie kilogramów, ze względu na dużą zawartość kalorii w tego typu potrawach oraz ich smakowość, co może skutkować tym, że łatwo się nimi przejeść. Same w sobie nie mają magicznej właściwości powodującej tycie. Tłuszcz jest niezbędny dla naszego ciała, serca i mózgu.

Środki przeczyszczające sprzyjają odchudzaniu

Preparaty tego typu zaburzają naturalną perystaltykę i florę jelit, upośledzają wchłanianie witamin i minerałów. Efekt widoczny na wadze to odwodnienie. Stosowanie środków przeczyszczających może być uzależniające, a nawet doprowadzić do zaburzeń odżywiania.

Im mniej jemy, tym szybciej chudniemy

Ograniczanie jedzenia początkowo spowoduje spadek masy ciała, jednak restrykcje dietetyczne mają swoje konsekwencje: powodują niedobory, spalają mięśnie, przyczyniają się do magazynowania tłuszczu i efektu jo-jo. Długie tłumienie głodu jest nieskuteczne i zwykle kończy się niepohamowanym apatym, doprowadzając nawet do zaburzeń odżywiania.

Cytrusy są najlepszym źródłem witaminy C

Wbrew powszechnemu pogładowi cytryna, pomarańcze czy mandarynki nie są najlepszym źródłem witaminy C. Na 100 gram produktu cytryna zawiera 50 mg witaminy C. Dla porównania: kiwi – 59 mg, jarmuż – 120 mg, nać pietruszki – 178 mg, liście szpinaku – 68 mg, czarne porzeczki – 183 mg.

Cukier pochodzący z owoców jest zdrowszy od cukru białego

Każdy cukier tuczy w nadmiarze, a ten z owoców nie jest wyjątkiem.

Ładne, kolorowe i soczyste owoce kojarzą nam się z wulkanem witamin. To prawda, jednak należy pamiętać, że ich spożycie powinno być limitowane ze względu na ilość zawartej w nich glukozy i fruktozy. Zbyt częste spożywanie owoców może prowadzić do nadwagi lub problemów ze stężeniem glukozy we krwi. Owoce wchodzi w skład zdrowej i zbilansowanej diety, pamiętaj jednak aby nie jeść ich za dużo.

# SŁODKO-ZDROWE SŁODYCZE

Składniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka kaszy manny
- 1 szklanka ksylitolu/erytrytolu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 50g zimnego masła
- ok 1,5kg kwasowatych jabłek
- cynamon



W jednej misce mieszamy mąkę, kaszę manną, sódzię i proszek do pieczenia. Jabłka obieramy, trzemy na tarce o grubych oczkach. Okrągłą tortownicę wykładamy papierem do pieczenia. Suche składniki dzielimy na 3 części. Jedną z nich wysypujemy na spód tortownicy. Na nią wykładamy połowę startych jabłek i posypujemy cynamonem. Następnie posypujemy jabłka drugą warstwą suchych składników i ponownie przykrywamy pozostałą częścią jabłek + cynamon, wysypujemy na wierzch trzecią część suchych składników. Na wierzchu dajemy starte na grubych oczkach masło. Pieczemy w 180 stopniach ok. 1h. Najlepiej smakuje schłodzone.

Składniki (na małą keksówkę)

- Puszka fasoli czerwonej (240g po odsączeniu)
- 1 duży, dojrzały banan
- 2 jajka
- 1,5 łyżki oleju kokosowego
- 1,5 łyżki kakao
- 2 łyżki ksylitolu
- (lub innego sódzię, wedle uznania)
- Łyżeczka proszku do pieczenia

Polewa (opcjonalnie)

- 1,5 łyżki oleju kokosowego
- 1,5 łyżki wody
- 1 łyżka naturalnego kakao
- 1 łyżka naturalnego miodu

Przygotowanie:

Fasolę bardzo dokładnie płuczemy ciepłą, bieżącą wodą na sitku, a następnie wszystkie składniki blendujemy na gładką masę. Pieczemy w temperaturze 180°C przez ok. 45-50 minut w zależności od piekarnika (do suchego patyczka), bez termoobiegu, grzałki góra i dół. Przygotowujemy polewę – mieszamy wszystkie podane składniki i polewamy nim ostudzone ciasto.

Kawałek (1/8 ciasta) – 123kcal, Białko: 4,8g, Tłuszcz: 5,9g, Węglowodany: 14,4g





# LOKALNE DOBRE PUNKTY

LOKALNI BOHATERZY, KTÓRZY  
POJAWILI SIĘ NA NASZYCH  
WYDARZENIACH!



**FOKS**

ul. Krzycka 83c/1c,  
53-019 Wrocław



**HOCUS POCUS**

ul. Przyjaźni 20,  
53-030 Wrocław



**DIALAB**

ul. Życzliwa 15,  
53-030 Wrocław



**FIZJOPILATES  
STUDIO**

ul. Januszowicka 7,  
53-125 Wrocław



**FITNESS LATTE**

ul. Przyjaźni 6/U5,  
53-030 Wrocław



**SLOW JOGGING WROCLAW**

<https://www.facebook.com/slowjoggingwroclaw>



**BUOGO** Centrum Medyczne Helemejko,  
ul. Życzliwa 16A/U1

<https://www.facebook.com/Buogowroclaw/>



**BEZ CUKRU**

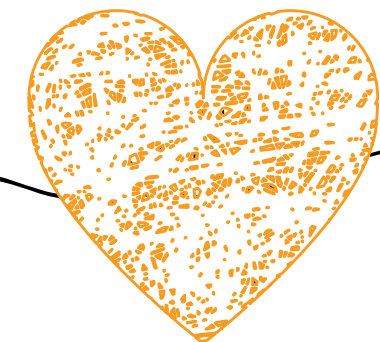
<https://www.facebook.com/Bez-Cukru/>



*Szukaj  
dobrych  
miejsc!*

# ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

- 1 Wysypiaj się! Staraj się kłaść spać między godz. 21:00 a 23:00 i śpij od 7 do 9 godzin. Niedobory snu wpływają na hormony, nasz apetyt, koncentrację oraz nastrój. Zamiast obwiniać się o brak silnej woli, po prostu się wysypij i uzupełnij energię, gdyż jej zasoby nie są nieograniczone.
- 2 Unikaj produktów wysoko przetworzonych, bogatych w konserwanty, sztuczne barwniki czy polepszacze smaku. Tak przygotowane potrawy powodują, że jemy ich więcej i zagłuszamy naturalne sygnały płynące z ciała. Nie musisz z nich całkowicie zrezygnować, ale ogranicz je chociaż do 20% swojego menu.
- 3 Jedz świadomie i bez pośpiechu. Spożywanie posiłków podczas oglądania telewizji, czytania gazety, czy surfowania po internecie ogranicza świadomość samej czynności jedzenia ale i ilości spożywanych porcji.
- 4 Nie wymagajmy od siebie zbyt wiele. Zaczynj od małych kroków. Oprzyj swoje działania o planowanie i indywidualną strategię. Przygotuj się na różne sytuacje i bądź elastyczny!
- 5 Ruszaj się! Bądź aktywny na miarę swoich możliwości. Aktywność fizyczna przedłuża życie i gwarantuje dobre samopoczucie. Ruch jest niezbędny dla naszego ciała i zachowania zdrowia. Wystarczy codzienny spacer, aby odczuć korzyści takie jak: redukcja poziomu stresu, lepsza koncentracja, poprawa krążenia, redukcja poziomu cholesterolu czy regulacja glikemii.



w zdrowym ciele  
zdrowy duch

# AUTORZY



*Mateusz Kusztal*

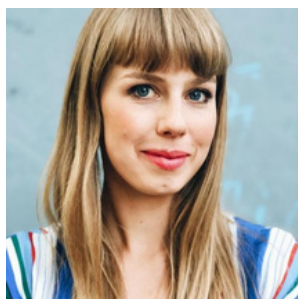
doradca żywieniowy, edukator żywieniowy, specjalista bezpieczeństwa żywności.

W swojej pracy zajmuje się głównie zmianą nawyków żywieniowych wśród pacjentów odchudzających się. Prywatnie pasjonat gotowania oraz sportu (w szczególności siatkówki i tenisa ziemnego).



*Katarzyna Witek*

specjalista w obszarze jakości oraz bezpieczeństwa żywności. Na co dzień zajmuje się analizą składów produktów i etykiet. Działa w obszarze świadomego żywienia i zakupów. Interesuje się grafiką, a w wolnej chwili testuje przepisy kulinarne .

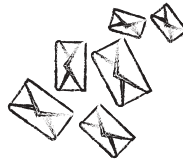


*Barbara Wińska*

psycholog, specjalista psychodietetyki.

Zajmuje się psychologiczną stroną odżywiania i odchudzania. Pracuje nad wewnętrznymi motywami, psychologicznymi barierami czy emocjami, aby pomóc lepiej rozumieć problem i rozwijać osobiste kompetencje. „Układa na talerzu porządkując w głowie”. Pasjonatka podróży, uwielbia odkrywać nowe miejsca i smaki.

# KONTAKT



*napisz do nas:*

[zrevitalizowani@gmail.com](mailto:zrevitalizowani@gmail.com)

*znajdź nas na Facebooku:*



Zrevitalizowani

## NASI PARTNERZY



INSTYTUT  
PSYCHODIETETYKI



foodrentgen  
*sprawdź co masz na widoku*



FoodSecrets.pl



umbrella  
fundacja wspierania  
organizacji pozarządowych