



**30 DNI BEZ CUKRU**  
**KĄŻDY DZIEŃ JEST DOBRY NA TO WYZWANIE, WIĘC ZACZNIJ JUŻ**  
**DZIŚ!!!**

Coraz więcej na całym świecie, jak i w naszym kraju mówi się o szkodliwości cukru dla zdrowia człowieka. Cukrzyca, rak, otyłość, depresja, trądzik, niepłodność, choroby serca. Nie brzmi to zbyt słodko. Wyniki najnowszych badań nie pozostawiają wątpliwości co do chorobotwórczego i uzależniającego działania cukrów prostych, rafinowanych oraz dodanych.

Dzisiaj doskonale wiemy, że jedzenie może być

lekarstwem – lub trucizną. **Wiemy, że przetworzony, wyekstrahowany cukier, a głównie fruktoza, to trucizna i narkotyk. Wiemy też, że węglowodany złożone zawarte w warzywach i owocach wraz z błonnikiem, witaminami, mikroelementami i antyoksydantami mogą być**

**lekarstwem!**

Na portalach społecznościowych roi się od wydarzeń i grup, których uczestnicy motywują się wzajemnie do walki ze słodyczowo-cukrowym nałogiem oraz przekazują, jak sobie z nim radzi

Celem akcji jest:

- odzwyczajai  
organizm od potrzeby słodzenia i spożywania dosładzanych produktów
- poznanie naturalnej słodkości w owocach itp.

Pamiętaj, że owoce zawierają one fruktozę – cukier prosty. Dlatego nie oznacza, iż powinno się je jada

kilogramami. Oczywiście są lepszym wyborem niż słodycze, ale nie bez ograniczeń.

Nie pij pustych kalorii

„Każda forma płynnych kalorii pochodzących z cukru jest gorsza niż stałe pokarmy z cukru lub mąki,, mówi dr Hyman. To jak autostrada dla cukru bezpośrednio do wątroby. Soki, napoje gazowane, napoje sportowe i słodzone herbaty i kawy są największym źródłem kalorii pochodzących z cukru w diecie większości ludzi.

**Czego się wystrzega  
?**

- **Cukru, w tym: miodu, suszonych owoców, syropu z agawy i innych pochodnych cukru z wyjątkiem owoców.**
- **Słodzików:** jeśli to ma by
- prawdziwy detoks, nie stosuj też żadnych słodzików, a jeśli ich nigdy nie stosowałaś, nie rzucaj się na nie w ciągu najbliższych 30 dni, bo mogą wywoła
- u Ciebie niechciane skutki.
- **Słodyczy,** oczywiście. Nawet tych które na sklepowych pułkach reklamują się jako zdrowe! One w swoich składach często też mają cukier, także nie daj się zwieść.
- **Słodkich gazowanych napojów, sklepowych soków.**
- **Kofeina** - może powodowa
- nagły wzrost poziomu cukru we krwi. Jeżeli jednak porzucenie kawy jest zbyt trudne, zjedz do kawy proteinową przekąskę, aby ograniczy
- prawdopodobieństwo nagłego wzrostu poziomu cukru.
- **Alkohol** - to cukier, zatem pobudza łaknienie... cukru.
- **Jogurtów owocowych, serków topionych, homogenizowanych itp.**
- **Słonych przekąsek: chipsów, paluszków, krakersów itp.**
- **Konserwowych warzyw i gotowanej marchewki.** Kukurydza, groszek, ogórki i inne warzywa konserwowe mają w swoim składzie cukier, a marchew po ugotowaniu to bomba cukrowa.

- **Przypraw**, które w składzie mają cukier, a jest ich sporo na sklepowych półkach.
- **Wysoko-przetworzonej żywności**, czyli wszystkich gotowych dań, jakie znajdziesz na sklepowych półkach oraz tych produktów, które w składzie mają cukier.

ZALETY DETOXU	UZALEŻNIENIE OD SŁODYCZY I UŻYWEK
1 DOBRE SAMOPOCZUCIE KAŻDEGO DNIA	1 GORSZY SEX
2 WIĘKSZA ODPORNOŚĆ NA CHOROBY	2 SŁABA PSYCHIKA
3 WIĘKSZA ODPORNOŚĆ NA STRES	3 CZĘSTSZE CHOROBY I INFEKCJE
4 DOSKONAŁA SYLWETKA	4 NIECHĘĆ DO CZYNNOŚCI CODZIENNYCH
5 DOBRA KONDYCJA	5 APATIA
6 ŁADNA CERA, WŁOSY, PAZNOKIE	6 ZMĘCZENIE
7 LEPSZY SEN	7 WZDĘCIA, GAZY, NADKWAŚNOŚĆ
8 SZYBSZA REGENERACJA PO TRENINGU	8 GORSZA REGENERACJA
9 LEPSZA WYDOLNOŚĆ NA TRENINGU	9 SŁABY SEN
10 BRAK WZDĘC, ZGAGI I PRZYKREGO	10 BÓLE GŁOWY

**Motywator Dietetyczny**  
 Codziennie nowe inspiracje dietetyczne i treningowe





### 1 ZIELONA HERBATA

KATECHINY Z ZIELONEJ HERBATY POMAGAJĄ SPALIĆ „BRZUSZEK”

### 2 BEZGLUTENOWE PIECZYWO

MAKA KASZTANOWA WZMACNIAJĄ ORGANIZM I PRZECIWDZIAŁAJĄ INFEKCIOM.

### 3 RYBY MORSKIE

SZYBSZE SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ, PRAWIDŁOWA PRACA UKŁADU HORMONALNEGO

### 4 OSTRE WARZYWA

DZIAŁA BAKTERIOBÓJCZO I ANTYGRZYBICZNI

### 5 ZIELONE WARZYWA

BOGACTWO CHLOROFILU-DZIAŁA ODTRUWAJĄC ORGANIZM, BOGACTWO BŁONNIKA

### 6 OWOCE

BOGACTWO ANTYOKSYDANTÓW KTÓRE OPÓŹNIAJĄ PROCESY STARZENIA

### 7 MIĘSA

PRZYSPIESZAJĄ METABOLIZM, PRZYCYNIAJĄ SIĘ DO BUDOWANIA SMUKŁEJ WYSPORTOWANEJ SYLWETKI

### 8 JOGURT GRECKI

NA ZDROWE KOŚCI

### 9 POMARAŃCZA

NA ODPORNOŚĆ

### 10 KASZE

ZDROWE ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW IDEALNE PRZED TRENINGIEM JAKO ŹRÓDŁO WOLNO UWALNIANEJ ENERGII

### FRYTKI

TŁUSZCZOWYCH TYPU TRANS W DIECIE ZWIĘKSZA RYZYKO ZAWAŁU O 23 PROCENT

### PTASIE MLECZKO

IZOMERY TRANS DOSTARCZANE W DIECIE MOGĄ SPRZYJAĆ WZROSTOWI MASY CIAŁA I TKANKI TŁUSZCZOWEJ, PRZEDĘ WSZYSTKIM TRZEWEJ (BRZUSZNEJ)

### PIWO

SPOWALNIA METABOLIZM O 37%

### CZIPSY

PROBLEMY Z CERĄ, SPADEK POPĘDU SEXUALNEGO

### TORTY, PĄCZKI

WZDĘCIA, NADKWASOTA, GRZYBY, OTYŁOŚĆ

### CUKIER

W 90% PRZYCYNIA SIĘ DO ODKŁADANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ W OKOLICACH BRZUCHA, POŚLADKÓW I UD

### PALUSZKI, POPKORN

BARDZO SZYBKO PODNOSZĄ CUKIER, WPADAMY W BŁĘDNE KOŁO PODJADANIA

### SKŁEPOWE LODY

KONSERWANTY POWODUJĄ DEGRADACJĘ FLORY JELITOWEJ, ODPOWIEDZIALNEJ ZA WCHŁANIANIE WITAMIN I MINERAŁÓW

### CIASTA NA WAGĘ

SEKUNDA NIEBA W GĘBIE MIESIĄCE SADŁA NA UDACH

### BIAŁE PIECZYWO

GLUTEN DRAŻNI KOSMYKI JELITOWE, WZDĘCIA, GAZY, PROBLEM Z WCHŁANIANIEM WARTOŚCI



Motywator Dietetyczny  
Podstawne nauki, inspiracje, doświadczenia i treningi