

Josh **Axe**

# dieta **KETO**

Trzydziestodniowy plan  
na zrzucenie wagi, przywrócenie równowagi hormonalnej,  
rozjaśnienie umysłu i poprawę zdrowia



Plan  
**KETO**

01 dzień

02 dzień



septem

Tytuł oryginału: Keto Diet: Your 30-Day Plan to Lose Weight, Balance Hormones, Boost Brain Health, and Reverse Disease

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-6217-8

Copyright © 2019 by Dr. Josh Axe

Little, Brown Spark is an imprint of Little, Brown and Company, a division of Hachette Book Group, Inc. The Little, Brown Spark name and logo are trademarks of Hachette Book Group, Inc.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/dieket>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Wprowadzenie | Znaleźć lepszy sposób -----7

## CZĘŚĆ I

### *Poznaj dietę ketogeniczną*

Rozdział 01   <b>Dieta, która działa, kiedy wszystko inne zawiodło</b> -----	19
Rozdział 02   <b>Zalety diety ketogenicznej</b> -----	40
Rozdział 03   <b>Jak rozpalić ketozę</b> -----	54
Rozdział 04   <b>Keto – podręcznik użytkownika</b> -----	68
Rozdział 05   <b>Supersuplementy ketogeniczne</b> -----	95
Rozdział 06   <b>Keto jako styl życia</b> -----	109

## CZĘŚĆ II

### *Jak dieta ketogeniczna cię uzdrowia*

Rozdział 07   <b>Twój ketogeniczny metabolizm</b> -----	129
Rozdział 08   <b>Twój mózg na diecie ketogenicznej</b> -----	142
Rozdział 09   <b>Ketoza, bohater hormonów</b> -----	158
Rozdział 10   <b>Keto, zabójca nowotworów</b> -----	176

## CZĘŚĆ III

### *Twój spersonalizowany plan ketogeniczny*

Rozdział 11   <b>Podstawowy plan ketogeniczny</b> -----	193
Rozdział 12   <b>Post w stylu keto</b> -----	219
Rozdział 13   <b>Wegańskie keto</b> -----	229
Rozdział 14   <b>Ketogeniczne wspieranie produkcji kolagenu</b> -----	238
Rozdział 15   <b>Ketogeniczny plan przeciwnowotworowy</b> -----	248
Rozdział 16   <b>Cykliczny plan ketogeniczny</b> -----	258

## CZĘŚĆ IV

### *Ketogeniczne żywienie*

Rozdział 17   Przepisy ketogeniczne	269
Rozdział 18   Ketogeniczna lista zakupów	317
Zasoby i dodatki	323
Podziękowania	325
Przypisy	327
O autorze	343

# Dieta, która działa, kiedy wszystko inne zawiodło

---

## Potrzeba starożytnego żywienia we współczesnym toksycznym świecie

**W** ciągu ostatnich dwudziestu lat pomagania pacjentom, przyjaciółom i rodzinie w poprawie ich zdrowia jednym z faktów, który najbardziej mnie zaskakiwał, było to, że tłuszcz jest niezbędny dla ciała, zaś węglowodany odgrywają znikomą rolę. Przekonano nas, że węglowodany są dobre, a tłuszcze są złe. Ale teraz powiem Ci coś innego: to nieprawda. Z trzech makroskładników, które zawiera pożywienie — tłuszczu, białka i węglowodanów — te ostatnie to jedyny makroskładnik, który naukowcy i lekarze uznają za nieistotny.

Jeśli chcesz dowodów, to wystarczy, że popatrzysz na własne ciało. Jeśli całkowicie pominąć jako składnik wodę, to przeciętnie ludzkie ciało składa się w 73% z tłuszczu, 25% z białka i 2% z węglowodanów. Widzisz ten stosunek? Większość to tłuszcz. Praktycznie żadnych węglowodanów. Tłuszcz jest niezbędny dla optymalnego funkcjonowania 37 bilionów komórek Twojego ciała. Chroni on Twoje narządy wewnętrzne, dostarcza energii dla ciała i mózgu, odgrywa ważną rolę w pracy hormonów, w tym insuliny, estrogenu i testosteronu. To nie wszystko, bo około 60% mózgu i układu nerwowego składa się z tłuszczu<sup>1</sup>, a 25% z tego to

cholesterol. Wążąc około 1,5 kilograma, co stanowi ułamek Twojej wagi, Twój mózg wykorzystuje 20% całej energii metabolicznej i tlenu zużywanych przez ciało.

W tej książce zamierzam pokazać Ci, jak spożywanie dodatkowych ilości tłuszczu i mniejszej ilości węglowodanów — co jest przeciwieństwem tego, co zawsze Ci mówiono — jest strategią dietetyczną, która może odmienić Twoje zdrowie. W mojej klinice medycyny funkcjonalnej widziałem dowody na to, że unikatowe podejście opisane w tej książce — dużo tłuszczu, a mało węglowodanów — może odmienić ludzkie życie.

Jeden z lekarzy zalecił pacjentowi dietę pozbawioną tłuszczów w związku z chorobą serca. Gdy pacjent ten dotarł do mnie, miał już przerzedzone włosy, słabe mięśnie i chorą wątrobę. Zaleciłem mu bogatą w tłuszcz dietę ketogeniczną, a jego włosy zgęstniały, mięśnie odzyskały siłę, a układ sercowo-naczyniowy wyzdrowiał na tyle, że pacjent mógł w końcu odstawić leki na serce.

Inna pacjentka miała od lat problem z bezpłodnością, co było rezultatem chaosu w jej gospodarce hormonalnej. Cierpiała na niedoczynność tarczycy oraz zespół wielotorbielowatych jajników. Zaleciłem jej trzydziestodniową dietę ketogeniczną, po której kobieta miała stosować cykliczny, łatwiejszy program keto. Dwa miesiące później jej hormony funkcjonowały już normalnie — a kobieta była w ciąży.

Konsultowałem zaprzyjaźnionego lekarza, u którego zdiagnozowano nowotwór kręgosłupa. Jego lekarze mówili mu, że jedyną nadzieją jest chemioterapia, a nawet wtedy prognozy nie wyglądały najlepiej. Zasugerowałem mu dietę ketogeniczną. To było osiem lat temu. Jego nowotwór do dziś nie wrócił.

Mój program dietetyczny okazał się skuteczny w przypadku setek pacjentów, a i w Twoim przypadku może taki być. Najpierw jednak musisz zapomnieć o tym, czego się nauczyłeś w związku z tym, co powinieneś jeść, ponieważ większość tych wpojonych nam zasad dietetycznych jest po prostu błędna.

Powiedziano Ci, że kluczem do zrzucenia wagi jest jeść mniej, ćwiczyć więcej.

*To nieprawda.*

Powiedziano Ci, że jedzenie tłuszczów sprawi, że będziesz gruby i zachorujesz na serce.

*To nieprawda.*

Powiedziano Ci, że brak efektów jest rezultatem tego, że brakuje Ci siły woli.

*To nieprawda.*

Powiedziano Ci, że problemy hormonalne, trawienne, bóle czy inne problemy zdrowotne są nieuleczalne i żadna dieta tu nie pomoże.

*To nieprawda.*

Dziś wiemy już, że to skład naszej diety — mieszanka *dobrej jakości* tłuszczów, białka i węglowodanów — a nie liczenie kalorii czy tego, ile ich spalisz ćwiczeniami, jest kluczem do zrzucenia wagi i poprawy zdrowia. Mająca 100 kalorii przekąska w postaci ciasteczek ma dramatycznie inny efekt dla Twojego ciała niż połowa awokado czy garść migdałów mających tę samą ilość kalorii. Ta książka bazuje na zupełnie odmiennym zrozumieniu tego, co czyni dietę gwarantowanym sukcesem lub porażką — bazuje też na moim rozległym doświadczeniu jako lekarza medycyny funkcjonalnej i specjalisty do spraw żywienia, leczącego setki pacjentów, którzy próbowali konwencjonalnych zasad i skończyli, czując się ciężsi, bardziej zmęczeni i bardziej schorowani niż kiedykolwiek wcześniej.

Nie każdy plan diety ketogenicznej jest taki sam. Aby zyskać jak najwięcej, by poczuć się jak najlepiej i jak najlepiej też wyglądać, musisz jeść konkretne pokarmy. Książka ta tłumaczy moje unikatowe, wyjątkowo zdrowe, czyste podejście do tej koncepcji, co pomoże Ci uniknąć pułapek innych rodzajów diety ketogenicznej, zyskać jak najwięcej z każdego kęsa i zoptymalizować korzyści płynące z mojego planu. Na przestrzeni lat odkryłem idealne połączenie kluczowych składników odżywczych, połączone z najlepszymi źródłami tych składników. Moi pacjenci, którzy kierowali się moimi zaleceniami, zredukowali stany zapalne, odzyskali równowagę hormonalną i zrzucili tłuszcz, który tak bardzo psuł im i humor, i zdrowie. Po latach wysiłków w końcu osiągnęli swoje cele zdrowotne.

## › DIETA DR. AXE A STANDARDOWA DIETA KETO ‹

- Dieta keto dr. Axe -	- Standardowa dieta keto -
Duża ilość warzyw	Mało warzyw
Organiczne mięso	Konwencjonalne mięso
Dieta bogata w kolagen	Brak kolagenu
Pokarmy bogate w składniki odżywcze	Nacisk na masło, boczek
Dieta zasadowa, odkwaszająca	Dieta zakwaszająca
Przeciwzapalne zioła i przyprawy	Brak przypraw, ziół

Jeśli przypominasz większość moich pacjentów, to powinieneś spodziewać się utraty od siedmiu do ośmiu kilogramów wagi w ciągu trzydziestu dni stosowania mojego planu dietetycznego — a zrzucisz nawet więcej, kiedy będziesz stosował potem mój cykliczny program ketogeniczny, opracowany w celu osiągnięcia oraz utrzymania optymalnego zdrowia i wagi. Swoją drogą, nie będziesz jadł tych samych nudnych potraw. Pokochasz proste przepisy, takie jak naleśniki keto, pizza keto czy cukierki keto. Czy pomyślałbyś, że dzięki takim rzeczom możesz zrzucić wagę?

Po mojej diecie możesz oczekiwać też tego, że *zyskasz* równie istotne zmiany życiowe: więcej energii i witalności oraz klarowności mentalnej. Osoby, które mają problemy z cukrzycą, torbielami, epilepsją, bezpłodnością, chorobami serca czy tarczycy, problemami trawiennymi, stwardnieniem rozsianym, migrenami czy chorobami autoimmunologicznymi, zapewne zaobserwują u siebie znaczną poprawę. A nawet jeśli to kontrowersyjna opinia, to nadmienię, że zmiany w diecie mogą korzystnie wpływać na poprawę w przypadku Alzheimera, autyzmu czy nowotworów. Chcę Ci powiedzieć, że widziałem różnego rodzaju poprawę zdrowia dzięki *odpowiedniej* diecie keto. Nawet jeśli czujesz się zniechęcony wcześniejszymi próbami uzdrowienia się czy zrzucenia wagi i zdążyłeś już się poddać, to wiedz, że na kolejnych stronach znajdziesz dla siebie nadzieję. Mój plan dietetyczny może zadziałać nawet wtedy, kiedy wszystko inne zawiodło.



## Mity na temat keto

---



KETO TO DIETA WYSOKA W TŁUSZCZE I BIAŁKO.

KETO SŁUŻY TYLKO ZRZUCENIU WAGI.

NIE MOŻESZ ĆWICZYĆ, STOSUJĄC TĘ DIETĘ.

STRACISZ NA MASIE MIĘŚNIOWEJ.

ZAWSZE BĘDZIE CI BRAKOWAĆ ENERGII.

KETO JEST TAKA SAMA BEZ WZGLĘDU NA PŁEĆ.

OD CZASU DO CZASU MUSISZ POŚCIĆ.

NIE MOŻESZ PIĆ ALKOHOLU.



### NAUKA POPIERA POWRÓT DO STAROŻYTNYCH ZASAD ŻYWIENIA

Mój program dietetyczny to nie magia. Jego skuteczność bazuje na naukowych zasadach fizjologii. W przypadku każdego innego planu dietetycznego, którego celem jest zrzucenie wagi, łącznie z planami o niskiej zawartości węglowodanów, spalasz węglowodany, inaczej glukozę — cukier powstały w wyniku metabolizmu węglowodanów — tak samo, jak robisz to, stosując standardową amerykańską dietę. Ale mój program to unikatowa mieszanka zdrowych tłuszczów, umiarkowanej ilości białka i bardzo niskiej ilości węglowodanów, co prowadzi do korzystnej, biochemicznej zmiany w Twoim metabolizmie. Zamiast spalać w celach pozyskiwania energii glukozę, po czterech dniach zaczynasz spalać tłuszcz. Pomyśl tylko o tym. Po zaledwie kilku dniach zaczynasz spalać te uparte warstwy tłuszczu, których próbowałeś pozbyć się od lat. Praktycznie spalasz tłuszcz, kiedy śpisz, więc rano budzisz się szczuplejszy. Żadna inna dieta, nie wliczając w to poszczenia, nie potrafi tego osiągnąć. Dieta ketogeniczna to wyjątkowy przypadek.

W porównaniu z tym, jak większość ludzi dzisiaj jada, to podejście do dobrego zdrowia jest rewolucyjne — a jednocześnie to tylko powrót do sprawdzonych zasad żywienia stosowanych przez naszych przodków. Podstawowa biologia diety ketogenicznej wywodzi się z czasów, kiedy nasi przodkowie byli łowcami i zbieraczami.

Nie jadali trzech posiłków dziennie. Nie mieli sklepów pełnych różnego rodzaju pokarmów ani też spiżarni wypełnionych po brzegi przekąskami, które można zjeść w dowolnym momencie. Nie, przetrwanie zależało od tego, co udało im się znaleźć lub upolować. Nawet kiedy nauczyli się już uprawiać rośliny jadalne, to jadali sporadycznie. Może mieli duże śniadanie o późnym poranku, a potem pomijali jeden czy dwa posiłki — czasem nawet przez kilka dni praktycznie nic nie jedli. Relacja naszych przodków z jedzeniem była prosta i konkretna. Jadali to, co mieli pod ręką. Kiedy jedzenia było mało, chodzili głodni. Ale taki okresowy głód, jak się okazuje, był dla nich zaskakująco korzystny.

Zapewne słyszałeś, że poszczenie może być korzystne dla zdrowia — ale może nie wiesz, dlaczego tak jest. To dość proste: ludzkie ciało potrafi przechować tylko tyle glukozy, ile starczy na mniej więcej dwadzieścia cztery godziny. Glukoza to najszybszy i najłatwiejszy do spalenia rodzaj paliwa. Jeśli nie spożywasz węglowodanów, Twoje ciało nie potrafi wytworzyć glukozy. Kiedy jej naturalne zasoby się skończą, komórki zaczynają spalać drugą najlepszą w kolejności rzecz, czyli tłuszcz. Twój organizm przełącza się na regenerujący stan zwany *ketozą*.

W trakcie ketozy zaczynają dziać się różnego rodzaju rzeczy. Spalając się na potrzeby energii, grube pokłady upartego tłuszczu w ciele zaczynają zanikać — robisz się szczuplejszy i zdrowszy, ponieważ tłuszcz w ciele odgrywa istotną rolę w chorobach serca, cukrzycy, odporności na insulinę i innych problemach metabolicznych. Korzyści czerpie również mózg — a efekty są namacalne: poprawa pamięci i jasności umysłu, a także rzadsze bóle głowy. Kiedy ketoza spala tłuszcz, przywraca też równowagę insulinową — a poskromienie insuliny prowadzi do efektu domina w kontekście dziesiątek niebezpiecznych schorzeń, takich jak cukrzyca, problemy hormonalne, jak np. zespół napięcia przedmiesiączkowego czy niski poziom testosteronu, jak również przewlekłe stany zapalne, artretyzm, zespół jelita drażliwego, przewlekły ból czy choroba Alzheimera.

## 5 kroków do napędzanego ketozą zrzućenia wagi

---

-  | Zmniejsz ilość spożywanej glukozy pochodzącej węglowodanów.
-  | Bez glukozy Twoje ciało zwraca się ku kolejnemu źródłu energii: tłuszczowi.
-  | Wątroba produkuje ketony, a ciało zaczyna spalać zgromadzony tłuszcz.
-  | Kiedy poziom ketonów rośnie, wchodzisz w zdrowy stan ketozy.
-  | Ketoza skutkuje szybką i stabilną utratą wagi do chwili, kiedy ta w zdrowy sposób się nie ustabilizuje.

W czasach, kiedy ludzie nie wiedzieli, kiedy mogą się spodziewać kolejnego posiłku, ich ciała pracowały jak samochody hybrydowe, używając węglowodanów jako paliwa, kiedy te były pod ręką, a potem przełączając się na tłuszcz w czasach niedostatku. Takie cykliczne wchodzenie do ketozy i wychodzenie z tego stanu gwarantowało naszym przodkom szczupłość i wolność od chorób cywilizacyjnych, co potwierdzają dowody w postaci szkieletów. Te same zasady mogą sprawdzić się również w Twoim przypadku.

Trzydziestodniowy plan zaprezentowany w tej książce został opracowany tak, aby pomóc Ci zrzucić wagę i zresetować Twoje zdrowie, utrzymując Cię w stabilnym stanie ketozy. Później cykliczny program ketogeniczny pozwoli Ci w naturalny

sposób regularnie wracać do ketozy, tak jak robili to nasi przodkowie, do końca Twojego życia. W rezultacie program diety ketogenicznej stanowi najpewniejszy sposób na szybkie i trwałe zrzucenie wagi, bez efektu jo-jo, poprawiając Twoje zdrowie na dobre.

## **DLACZEGO INNE DIETY NIE DZIAŁAJĄ, A TA DZIAŁA**

Pomimo faktu, że lekarze i przedstawiciele instytucji zdrowia publicznego walczą z otyłością od lat 80., a Amerykanie wydają 66 miliardów dolarów każdego roku na tę walkę, próbując zrzucić zbędne kilogramy, walka ta wydaje się przegraną sprawą. W 1980 roku mniej niż połowa dorosłych w Stanach Zjednoczonych cierpiała na nadwagę. Dziś to ponad 70%, a prawie 8% tych otyłych osób podpada pod kategorię „ekstremalnej otyłości” i ich indeks BMI wynosi 40 punktów lub więcej.

To przykry, niemal łamiący serce trend. Nadwaga wiąże się z różnego rodzaju negatywnymi skutkami zdrowotnymi. I mamy powody sądzić, że jest coraz gorzej. Według niedawno przeprowadzonych badań liczba osób stosujących dietę zmalała o 10% od 2015 roku. Dlaczego osoby z nadwagą porzucają wysiłki zmierzające do poprawy zdrowia? Niektórzy eksperci zdrowotni stawiają tezy, że coraz mniej osób stosuje dietę, ponieważ na sile przybiera ruch społeczny dążący do osłabienia głosów krytyki dotyczącej otyłości. Ja jednak uważam, że problem związany jest z wadliwym podejściem do stosowania diety. Po kilkukrotnych próbach zrzucenia wagi coraz więcej osób dociera po prostu do punktu, w którym są zmęczone. Nie ma co ich winić. Jeśli próbujesz raz po raz i doświadczasz jedynie porażki, to w pewnym momencie przestaniesz próbować.

Na szczęście dziś rozumiemy powody, dla których większość ludzi stosujących tradycyjne diety odzyskuje stracone kilogramy w ciągu kilku lat. Musisz zrozumieć, dlaczego Twoje wcześniejsze próby odzyskania zdrowia i zrzucenia wagi nie wyszły i dlaczego mój program dietetyczny może pomóc Ci odnieść sukces:

*Zaczynasz spalać mniej kalorii, ponieważ Twoje ciało myśli, że głodujesz.* Niedawno przeprowadzone badania wykazały, że kiedy tracisz 10% masy swojego ciała przy użyciu konwencjonalnej diety, Twój metabolizm zwalnia<sup>2</sup>. Ilość kalorii spalanych w ciągu dnia potrafi spaść o 30, a nawet 40% — to wystarczająca ilość, by całkowicie pokrzyżować Ci plany, jeśli chodzi o odchudzanie i zachowanie nowo osiągniętej wagi. Twój metabolizm może utknąć w tym stanie na wiele lat. Aby wtedy zachować upragnioną wagę, musisz jadać jeszcze mniej, co dla wielu osób w dłuższym okresie jest praktycznie nieosiągalnym zadaniem.

*Dlaczego dieta keto jest inna.* Zmieniając skład swojej diety w kategorii makroskładników, zapobiegasz wspomnianym wyżej problemom. Badanie z 2012 roku opublikowane w „Journal of the American Medical Association”<sup>3</sup> przyjrzało się osobom, które zrzuciły od 10 do 15% swojej wagi przed przejściem na jedną z trzech różnych diet mających na celu zachowanie nowej wagi. Były to: dieta o niskiej zawartości tłuszczu, w której 60% dziennej dawki kalorii pochodziło z węglowodanów; dieta o niskim indeksie glikemicznym, gdzie 40% kalorii pochodziło ze zdrowych węglowodanów, na przykład z pełnoziarnistego pieczywa czy warzyw; dieta o niskiej zawartości węglowodanów, gdzie tylko 10% dziennych kalorii pochodziło z tego makroskładnika — co jest podobne ilości węglowodanów w moim programie ketogenicznym. Po zakończeniu tych diet badacze przetestowali metabolizm uczestników badania i odkryli, że osoby stosujące dietę niskowęglowodanową zapobiegły spowolnieniu metabolizmu, co często obserwuje się w przypadku zrzucenia wagi. Tak naprawdę osoby stosujące dietę o niskiej zawartości węglowodanów spalały średnio o 325 kalorii dziennie *więcej* niż osoby na diecie niskotłuszczowej — to ilość podobna do tej, którą spalasz w trakcie intensywnego treningu — i około 150 kalorii więcej niż osoby na diecie o niskim indeksie glikemicznym. Innymi słowy, w przeciwieństwie do innych diet dieta ketogeniczna nie psuje Twojego metabolizmu i utrzymuje go na dobrym poziomie, dzięki czemu wciąż możesz normalnie jadać, nie przybierając na wadze.

*Chodzisz głodny.* Praktycznie każdy program dietetyczny w historii — od diety opartej na grejpfrutach, przez dietę opartą na occie, dietę opartą na paleniu papierosów (tak, była kiedyś taka moda), aż po dzisiejsze trendy — bazuje na błędnej matematyce, którą eksperci od zawsze uważali za niemożliwą do obalenia: jedz mniej + spalaj więcej = utrata wagi. No tak, równanie to pomaga Ci zrzucić kilogramy. *Na początku.* Ale wtedy dzieje się coś, czego nikt nie mógł przewidzieć. Kiedy tracisz wagę, Twoje ciało wchodzi w tryb głodowania i uruchamia potężne mechanizmy, których celem jest zapobiec dalszej utracie wagi. Im więcej wagi tracisz, tym bardziej ciało z tym walczy. A jego taktyka jest niemiłosierna. Nie tylko spowalnia metabolizm, ale Twój wrodzony, pierwotny mechanizm przetrwania zaczyna pompować do krwi dużą dawkę hormonów związanych z uczuciem głodu i sytości. Grelina, hormon głodu, podnosi się, zwiększając Twoje pragnienie jedzenia, i wyzwala u Ciebie pożądanie pokarmów bogatych w kalorie i węglowodany. Za leptyna, hormon sprawiający, że czujesz się pełny, przestaje być uwalniana tak szybko jak wcześniej — czujesz więc mniejsze zaspokojenie przy rozsądnej ilości pożywienia. Kiedy przełącznik sytości przestaje działać, a apetyt rośnie, każdy dzień staje się bitwą; Twoje ciało nieświadomie skłania Cię do jedzenia, a Ty desperacko próbujesz się temu opierać. To dlatego prawie 95% ludzi, którzy tracą wagę dzięki diecie konwencjonalnej, odzyskuje stracone kilogramy — a czasem nawet zyskuje kolejne — w ciągu pięciu lat od zakończenia diety. Jeśli walczysz z własnym ciałem, to wiedz, że tej bitwy nie możesz wygrać.

*Dlaczego dieta keto jest inna.* Jednym z ciekawych aspektów mojego planu dietetycznego jest to, że gwarantuje on sytość. Pacjenci zawsze są zaskoczeni tym, jak syci się czują. Jeden posiłek sprawia, że odczuwają sytość przez trzy lub nawet cztery godziny. Zwiększenie ilości tłuszczu w diecie pozwala wyeliminować dręczące uczucie głodu, ponieważ tłuszcz wymaga więcej czasu do strawienia; energię uwalnia wolniej, więc jej poziom nie podskakuje nagle po to, by potem równie nagle opaść, jak ma to miejsce w przypadku spalania glukozy. A spalanie jako paliwa

tluszczu zamiast węglowodanów wydaje się psuć mechanizm głodowania, uruchamiany przez ciało. Badacze z Australii donieśli w 2013 roku, że nawet kiedy badane osoby zrzuciły 13% swojej wagi — a to znaczna ilość — dzięki diecie ketogenicznej, poziom greliny, hormonu głodu, nie podniósł się tak, jak ma to miejsce normalnie u osób tracących na wadze<sup>4</sup>. Kiedy zrzucasz kilogramy w stanie ketozy, Twoje ciało z Tobą nie walczy.

*Ciągłe liczenie kalorii jest męczące i skupia Twoje wysiłki na ograniczaniu jedzenia.* W 1990 roku w USA uchwalono ustawę Nutrition Labeling and Education Act (ustawę o etykietach produktów żywnościowych) — i gdy tylko ludzie zyskali możliwość podpatrzenia, ile kalorii znajduje się w danym produkcie, od razu zaczęli te kalorie liczyć i je ograniczać. Diety skupiły się na ograniczeniach, odmawianiu sobie, deprywacji — a to potężne wyzwacze emocjonalne, skutkujące kolejnymi zachciankami. Nie powinno nikogo dziwić, że takiego podejścia do żywienia nie można ciągnąć w nieskończoność. A liczenie kalorii ma jeszcze jedną poważną wadę. Zachęca nas do unikania przyjemnych źródeł zdrowego tłuszczu, ponieważ tłuszcz zawiera więcej kalorii niż węglowodany — 9 kontra 4 kalorie na gram. Wiele osób przesadnie skupionych na kaloriach popełnia błąd, przerzucając się na wysoce przetworzone produkty o dużej zawartości węglowodanów, zamiast jeść gwarantujący sytość tłuszcz — a wtedy dzieje się następująca rzecz: przetworzone węglowodany są szybko przerabiane przez organizm na cukier, co sprawia, że organizm uwalnia do krwi więcej insuliny, hormonu produkowanego w trzustce i regulującego poziom glukozy we krwi. A insulina skłania ciało do magazynowania kalorii w postaci tłuszczu. Dlatego im więcej zjadasz niskokalorycznych węglowodanów, tym więcej tłuszczu gromadzisz.

*Dlaczego dieta keto jest inna.* Kalorie nie mają tu nic do rzeczy. Kiedy jadasz bardzo zdrowe źródła tłuszczu, o niskiej zawartości węglowodanów, Twoje posiłki są sycące, więc w naturalny sposób zjadasz rozsądniejszą ilość kalorii i tracisz wagę, nawet się nie starając. Co równie ważne, tłuszcz nie podnosi poziomu insuliny. Wszystkim

nam wmówiono, że kalorie to kalorie, ale to nieprawda. Słodki baton zbożowy i garść orzechów mają podobną ilość kalorii, ale przepełniony cukrami baton sprawi, że do krwi uwolniona zostanie duża ilość insuliny, podczas gdy orzechy nie dadzą tego samego rezultatu. Jedząc więcej tłuszczów, tak naprawdę spalasz więcej tłuszczu i mniej go magazynujesz. Fajnie, prawda?

*Jadasz złe rzeczy.* Pewna ilość pakowanej żywności — a nawet niektóre owoce czy warzywa — zawierają obesogeny, inaczej substancje zwiększające ilość tłuszczu magazynowaną przez ciało. Te podstępne substancje zaburzają naszą gospodarkę hormonalną i mogą utrudniać zrzucenie wagi i jej utrzymanie. Sztuczne słodziki, takie jak aspartam czy sacharyna, glutaminian sodu (często występujący w chińszczyźnie) czy syrop kukurydziany o dużej zawartości fruktozy — wszystkie te substancje podpadają pod kategorię związków otyłości. Substancja znana jako BPA (bisfenol A), stosowana w opakowaniach plastikowych i żywności konserwowej, również jest obesogenem. Lecz nawet zdrowe jedzenie bywa problematyczne. Konwencjonalnie uprawiane owoce i warzywa zawierają w sobie pestycydy i fungicydy, które mogą zmieniać naszą gospodarkę hormonalną i prowadzić do otyłości. Jeśli nie będziesz unikał obesogenów, to zniweczysz swoje wysiłki zmierzające do zdrowia.

*Dlaczego dieta keto jest inna.* Mój plan uwzględnia jedynie zdrowe, pełnowartościowe pokarmy wolne od chemikaliów — organiczne warzywa uprawiane bez użycia pestycydów; organiczne mięso od zwierząt wypasanych na polach; dzikie ryby; jaja od kur z wolnego wybiegu; organiczne, wysokiej jakości tłuszcze i oleje. Nie będziesz jadł niczego, co pochodzi z podejrzanej puszki czy zawiera niekorzystne słodziki. Mój program diety ketogenicznej jest wolny od substancji chemicznych sprzyjających tyciu — natomiast wypełniają go składniki odżywcze korzystne dla Twojego zdrowia i wspierające utratę wagi.



## DLACZEGO DIETA KETO JEST ZDROWYM ROZWIĄZANIEM DLA KAŻDEGO

Dieta ketogeniczna to jedyny plan żywieniowy, który przełącza Twój organizm z węglowodanów na tłuszcz w roli głównego paliwa — idzie za tym wiele korzystnych efektów. Wykorzystywanie tłuszczu jako paliwa wyszczupla Cię i poprawia Twoje zdrowie — tym samym stanowi rozwiązanie pewnego problemu zdrowotnego, jakim staje się epidemia „nowej otyłości”. Chodzi o tak zwane otłuszczenie, kiedy to Twoja waga mieści się w normie, ale Twoje ciało nieproporcjonalnie składa się w dużej mierze z tłuszczu zamiast z tkanki mięśniowej i kości. Dotyka ono ponad 80% kobiet i 90% mężczyzn w Stanach Zjednoczonych<sup>5</sup>.

Nawet jeśli nie musisz zrzucić na wadze, to bardzo możliwe, że w ciele i tak masz za dużo tłuszczu — to ukryty czynnik ryzyka, który po cichu może zwiększać u Ciebie ryzyko choroby serca, udaru, nowotworu, cukrzycy, artretyzmu, dny moczowej, chorób płuc czy bezdechu sennego. Duże badanie z 2016 roku opublikowane w „Annals of Internal Medicine” wykazało, że ludzie o dużym odsetku tłuszczu w organizmie mieli podwyższone ryzyko śmierci, bez względu na ich wskaźnik BMI<sup>6</sup>. Innymi słowy, liczby na wadze nie do końca odzwierciedlają Twoje zdrowie, ponieważ nie mierzą tego, co znajduje się pod skórą. Ilość tłuszczu w ciele, nawet jeśli go nie widzisz, może zdecydować o tym, czy będziesz zdrowy, czy nie.

Mój program dietetyczny, z jego konkretnym profilem makroskładników, to jedyny program, który szybko i skutecznie radzi sobie z tym problemem otłuszczenia oraz powiązanim z nim ryzykiem chorób. A to tylko jeden z istotnych aspektów korzystnego wpływu tej diety. Oto co czyni moją dietę keto, niskowęglowodanową, bogatą w tłuszcz, tak radykalnie odmienną od wszystkiego innego, czego kiedykolwiek próbowałeś — a co może odmienić Twoje życie.

## Węglowodany sprawiają, że tyjesz i chorujesz

Dieta większości osób składa się średnio z 50% węglowodanów, 34% tłuszczu i 16% białka<sup>7</sup>. Ponieważ Twoje ciało przetwarza węglowodany znacznie szybciej niż białko czy tłuszcz, Twój poziom energii przez cały dzień skacze w górę, a potem nagle spada. Przy okazji tych wznoszeń i upadków węglowodany zalewają Twój organizm cukrem, co wywołuje dwa szkodliwe zjawiska. Po pierwsze wysoki poziom cukru zmusza trzustkę do pompowania do krwi dużej ilości insuliny — hormonu, który David Ludwig, lekarz medycyny, endokrynolog i profesor żywienia na Harvard School of Public Health, nazywa „najlepszym na świecie nawozem komórek tłuszczowych”, ponieważ insulina skłania ciało do magazynowania dodatkowych kalorii w postaci tłuszczu<sup>8</sup>. Rezultat: Twoje komórki tłuszczowe stają się coraz większe i liczniejsze.

Jakby tego było mało, to kiedy insulina skutkuje magazynowaniem tłuszczu, zamyka też drzwi w komórkach tłuszczowych, a kalorie zostają w nich uwięzione. Kiedy te cenne kalorie znajdują się w pułapce komórek tłuszczowych, zaczyna brakować glukozy do zasilania mózgu i mięśni. Twój mózg, wyczuwając braki w pożywieniu, stymuluje uczucie głodu. Według dr. Ludwiga i innych to nie przejadanie się sprawia, że tyjemy. Przetworzone, pełne cukrów posiłki programują nasze komórki tłuszczowe do wzrostu i to właśnie sprawia, że się przejadamy. Innymi słowy, przetworzone przekąski o niskiej zawartości tłuszczu, a dużej zawartości cukrów i skrobi to jedne z największych przyczyn epidemii otyłości.

Jednocześnie pochodzący z węglowodanów cukier, który wciąż znajduje się w Twoim krwiobiegu, sprawia, że ciało uruchamia reakcję zapalną, by się go pozbyć — a stan zapalny, jak już wspomniałem, jest przyczyną wielu poważnych problemów zdrowotnych, takich jak Alzheimer czy nowotwory. Stan zapalny to reakcja Twojego ciała na zagrożenie z zewnątrz. Kiedy używasz go do zwalczania skażenia na palcu, stan ten jest dobroczynny. Kiedy jednak zmienia się w stan przewlekły, np. przez problemy z poziomem cukru we krwi czy zatkanymi arteriami, przypomina to pożar w ciele, uszkadzający tkanki i siejący spustoszenie.

## Odżywczy tłuszcz dba o Twoje zdrowie

Niskotłuszczowe szaleństwo, które zaczęło się w latach 70., bazowało na błędnej logice (choć intencje były dobre): ponieważ gram tłuszczu ma ponad dwa razy więcej kalorii niż gram białka czy węglowodanów, to jedzenie mniejszej ilości tłuszczu, jak snuli eksperci, powinno być prostym sposobem na utratę wagi. Nie minęło dużo czasu, a odtłuszczone produkty były już na każdej półce sklepowej — i zgadnij, co zawierały? Przetworzone węglowodany, cukry, składniki sprzyjające uwalnianiu insuliny i tym samym magazynowaniu tłuszczu. W rezultacie odtłuszczone szaleństwo pomogło zrodzić epidemię otyłości.

Dziś sytuacja zaczyna się odwracać. W ciągu ostatnich dziesięciu lat pewna ilość badań naukowych oczyściła z zarzutów tłuszcz. W przełomowej pracy badawczej opublikowanej w szanowanym „New England Journal of Medicine” kilka lat temu porównano osoby z nadwagą stosujące dietę niskotłuszczową, umiarkowaną pod względem tłuszczu dietę śródziemnomorską i dietę wysokotłuszczową<sup>9</sup>. Badania trwały dwa lata — naprawdę długo, jeśli chodzi o świat badań dietetycznych, a wystarczająco długo, by wynikom można było zaufać. Badacze odkryli, że osoby na diecie wysokotłuszczowej nie tylko zrzuciły najwięcej wagi, ale dobrze wypadły również pod względem ryzyka zachorowania na choroby serca. Mierzono to poprzez ilość trójglicerydów czy dobrego cholesterolu, z kolei uczestnicy badań cierpiący na cukrzycę mieli lepszy poziom cukru we krwi. Jak wykazało badanie, spożywanie tłuszczu było korzystne dla jego uczestników.

Zdziwiony? Niepotrzebnie. Dziś wiemy jednak, że zdrowy tłuszcz niesie ze sobą wiele korzyści — a moje podejście do diety ketogenicznej uwzględnia jedynie najbardziej odżywcze tłuszcze dostępne na rynku. Moja dieta, podobnie jak dieta naszych przodków, jest na przykład wolna od olejów utwardzonych, oto dlaczego: w trakcie przetwarzania tych olejów podlega zmianie ich struktura, utleniają się, a oleje utlenione prowadzą do stanów zapalnych. Wszystkie zdrowe tłuszcze w moim programie dietetycznym pochodzą z najbardziej odżywczych źródeł, a wiele

z nich jest również pełne bardzo zdrowych witamin, minerałów i rozpuszczalnych w tłuszczach składników odżywczych.

Tak samo jak dobrze jest jadać różnego rodzaju warzywa, by pozyskać z nich potrzebne składniki odżywcze, równie ważnym jest jadać różnego rodzaju zdrowe tłuszcze, ponieważ każdy z nich daje inne korzyści. Później zagłębimy się w szczegóły, ale już teraz podam kilka ogólników:

- Tłuszcze nasycone stanowią istotny składnik membran naszych komórek, są więc istotne dla ich zdrowia. Szczególnie dotyczy to naszych komórek mózgowych. Dobrym źródłem tych tłuszczów są produkty pochodzenia zwierzęcego, szczególnie od zwierząt z wolnego wybiegu.

- Kwasy tłuszczowe o średnich łańcuchach to najłatwiejszy do trawienia oraz spalania rodzaj tłuszczu. Znajdziemy je w nierafinowanym oleju kokosowym oraz palmowym.

- Kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6 są ważnym elementem utrzymywania stanów zapalnych pod kontrolą. Pożywnymi ich źródłami są dzikie ryby, takie jak łosoś, ale również nasiona lnu, nasiona chia, nasiona konopi (spożywcze), jak również oleje, na przykład olej z wątroby dorsza czy olej lniany. Wodorosty, od stuleci stosowane w medycynie, również zawierają przeciwzapalne kwasy tłuszczowe omega-3 oraz wiele innych cennych składników. Wodorosty są tak pożywne i odżywcze, że lubię je nazywać superwodorostami.

- Kwasy tłuszczowe omega-9 stanowią niejako olej dla stawów, a dodatkowo wspierają równowagę hormonalną. Mój program dietetyczny zawiera ich dużo — w postaci awokado, orzechów, różnych nasion i oliwek.

- Cholesterol pochodzący z jaj z wolnego wybiegu, pomimo tego, co mogłeś słyszeć w przeszłości, poprawia poziom dobrego cholesterolu w Twoim ciele, poprawia też zdrowie hormonalne i pozytywnie wpływa na neuroprzekazniki w mózgu.

## Top 12 najlepszych źródeł dobrego tłuszczu



Awokado



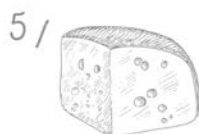
Dziko żyjące ryby



Mięso ze zwierząt  
z wolnego wybiegu



Jaja z wolnego wybiegu



Surowe sery



Orzechy i nasiona



Masła orzechowe, pasta tahini



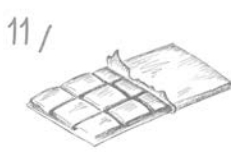
Masto ghee, masło od zwierząt  
z wolnego wybiegu



Oliwki



Kokosy



Ciemna czekolada



Zdrowe oleje

Jeśli chcesz dobrze zacząć swoją podróż ku lepszemu zdrowiu, to mój wysokotłuszczowy, niskowęglowodanowy program dietetyczny stanowi dobry początek. Wprowadzając organizm w stan ketozy, program ten wspiera proces zdrowienia. Daje Twojej trzustce, narządowi metabolizującemu węglowodany, szansę na odpoczynek i regenerację. Pozwala ciału rozłożyć tkankę bliznowatą i pomaga mu zidentyfikować niezdrowe komórki o uszkodzonym DNA, które mogłyby przerodzić się w nowotwór. Ketoza to najskuteczniejszy sposób na regenerację ciała.

Teraz gdy rozumiesz już podstawy mojego programu dietetycznego, na kolejnych stronach omówię krok po kroku wszystkie jego zakamarki. W ramach mojej praktyki medycyny funkcjonalnej leczyłem pacjentów tak, jakby byli oni członkami mojej rodziny. Dawałem im przepisy i listy zakupów — tak samo jak dawałem je mojej mamie walczącej z nowotworem i innymi problemami zdrowotnymi, będącymi rezultatem jej terapii. Wskazywałem na często spotykane błędy popełniane w stosowaniu diety ketogenicznej i pomagałem im mierzyć się z unikatowymi dla nich wyzwaniem. Dawałem im do zrozumienia, że jestem przy nich na każdym etapie ich podróży — dokładnie to samo chcę uczynić w tej książce. Tak samo, jak stworzyłem kompletny i łatwy do stosowania program dla mojej mamy, tak samo posiadam taki program dla Ciebie i jest w nim wszystko, czego potrzebujesz, aby dostosować go do swojego stylu życia przy jak najmniejszym wysiłku. Dieta keto nie jest podróżą, w którą udajesz się samotnie. Będziemy ją współdzielić. Czy to walczysz z nadwagą, czy z cukrzycą, czy po prostu nie czujesz się najlepiej, jestem przekonany, że mój program dietetyczny ma w sobie potencjał do odmienienia Twojego życia.

Czas na zdrowotny przełom.

## **QUIZ: CZY MÓJ PROGRAM BĘDZIE DLA CIEBIE KORZYSTNY?**

Poświęć chwilę na ten krótki quiz, udzielając odpowiedzi prawda lub fałsz, by ocenić, czy mój program jest dla Ciebie właściwy. Po każdej twierdzącej odpowiedzi przeczytaj resztę pytania, aby zrozumieć, w jaki sposób mój program może Ci pomóc:

- 1. Jednym z moich największych problemów z dietami stosowanymi w przeszłości jest uczucie głodu.** **P/F**

Dzięki mojej diecie bogatej w tłuszcz, o małej zawartości węglowodanów, nie będziesz odczuwał głodu.

- 2. Nieważne, co robię, wciąż mam tę denerwującą oponkę na brzuchu.** P/F

Dieta keto, o niskiej zawartości węglowodanów, wprowadza Twoje ciało w stan ketozy i organizm zaczyna spalać tłuszcz jako paliwo. W ciągu kilku dni zaobserwujesz, jak ten denerwujący tłuszczyczek zaczyna znikać.

- 3. Zauważyłem, że w ciągu dnia doświadczam wahań energii i miewam problemy z utrzymaniem odpowiedniego poziomu cukru we krwi.** P/F

Węglowodany powodują nagłe skoki i spadki energii. Kiedy zmniejszasz ilość węglowodanów w diecie, ale jadasz dużo zdrowego tłuszczu, możesz obniżyć poziom cukru we krwi i okiełznać poziom insuliny.

- 4. Często czuję się zmęczony, czy przytępiony.** P/F

Mozesz za to winić węglowodany. Skoki i spadki cukru we krwi sprawiają, że większość ludzi czuje się jak w letargu. Dieta wysokotłuszczowa jest korzystna dla mózgu, który uwielbia stosować tłuszcz jako paliwo.

- 5. W mojej rodzinie występowały nowotwory i chcę zrobić coś, żeby się przed tym samym uchronić.** P/F

Istnieją obiecujące badania sugerujące, że stan ketozy może eliminować z ciała uszkodzone komórki prowadzące do rozwoju nowotworów.

- 6. Mam problemy hormonalne (chorobę tarczycy, zespół wielotorbielowatych jajników, zespół napięcia przedmiesiączkowego, objawy menopauzy, niski poziom testosteronu).** P/F

Kiedy insulina szaleje w Twoim organizmie, może też niekorzystnie wpływać na inne hormony. Redukując ilość węglowodanów, obniżasz poziom insuliny, co może pomóc przy problemach hormonalnych.

**7. Moja pamięć nie jest już tak dobra jak kiedyś. Mój mózg nie pracuje tak dobrze jak w przeszłości.** P/F

Badania wykazują, że dieta ketogeniczna korzystnie wpływa na optymalne funkcjonowanie mózgu i może poprawiać pamięć.

**8. Mam problemy trawienne, grzybicę jelit, kandydozę.** P/F

Bardzo niska zawartość cukrów w diecie ketogenicznej pozwala cofnąć tego typu problemy z florą jelitową. Jednocześnie mój plan diety ketogenicznej zawiera duże ilości produktów bezskrobiowych, co znaczy, że daje ciału różnego rodzaju prebiotyki w postaci błonnika. Prebiotyki to pożywienie dla probiotyków, substancji zachowujących jelita w dobrym zdrowiu.

**9. Często bolą mnie stawy, krzyż, kark.** P/F

Ponieważ moje dieta redukuje stesy zapalne, może też redukować ból w całym ciele.

**10. Mam problemy ze snem, nie śpiam za dobrze.** P/F

Jadanie węglowodanów wieczorami może być przyczyną bezsenności, ponieważ podnosi poziom insuliny.

**11. Miewam alergie pokarmowe, mam osłabiony układ odpornościowy.** P/F

Jedne z najczęstszych alergii pokarmowych występują w przypadku tak zwanych zdrowych węglowodanów, na przykład pszenicy, jęczmienia, żyta. Dieta keto eliminuje wiele źródeł takich reakcji alergicznych. Jednocześnie niektóre alergie pokarmowe mają swoje źródło w bakteriach jelitowych. Poprawiając zdrowie flory bakteryjnej, dieta keto może zaferować Ci ochronę przed takimi alergiami.



## **12. Mam problemy neurologiczne i (lub) migrenowe bóle głowy. P/F**

Dieta ketogeniczna pierwotnie została stworzona celem leczenia epilepsji, jednego z typów problemów neurologicznych. Wykazano, że pomaga również na bóle głowy i wiele innych problemów neurologicznych, od choroby Parkinsona po chorobę Alzheimera.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Dieta **KETOGENICZNA**. Trzydziestdniowy plan na rzucenie wagi, przywrócenie równowagi hormonalnej, rozjaśnienie umysłu i poprawę zdrowia

Wiele milionów osób zmaga się ze skutkami nieprawidłowego żywienia. Najczęściej chodzi o masę ciała, ale problem jest o wiele szerszy – źle odżywiony organizm choruje, układ odpornościowy działa niepoprawnie, zwiększa się ryzyko wystąpienia nowotworów czy zaburzeń hormonalnych. Tych problemów nie rozwiążą lansowane przez celebrytów modne diety, które nie mają nic wspólnego ze zdrowym żywieniem. Z kolei zalecane powszechnie diety w rodzaju „1200 kcal” mogą się kończyć tylko w jeden sposób: błyskawicznym powrotem nadwagi zaraz po zakończeniu terapii. Czy nie istnieje jakiś inny, lepszy sposób?

Owszem, istnieje – i opisano go w tej książce. Dieta ketogeniczna jest znana od lat, jednak dopiero teraz, po przeprowadzeniu wyczerpujących badań, które objęły szeroki zakres: od tradycyjnej medycyny chińskiej i ajurwedy po zdobycze współczesnej nauki i medycyny integracyjnej, można było zbudować kompletny system żywienia, w pełni dostosowany do potrzeb ludzkiego ciała. Dziś dieta ketogeniczna jest naukową metodą redukcji stanów zapalnych, poprawy równowagi hormonalnej, pozbycia się nadwagi i polepszenia zdrowia. Nie wymaga głodowania, ograniczania ilości jedzenia czy liczenia kalorii. Jest to oparta na zdrowych produktach wysokotłuszczowa dieta o umiarkowanej ilości białka i niskiej ilości węglowodanów. Warunkiem odniesienia sukcesu jest jednak dobre zapoznanie się z podstawami i uniknięcie kilku poważnych błędów!

W tej książce:

- > fizjologiczne mechanizmy diety ketogenicznej
- > zasady stosowania diety ketogenicznej
- > mądre suplementowanie diety keto
- > keto dla wegetarian
- > ketogeniczne plany do zadań specjalnych
- > proste i sprawdzone przepisy oraz spis najlepszych produktów



Koniec planu KETO

Dr **Josh Axe** jest lekarzem medycyny naturalnej, dietetykiem i chiropraktykiem. W 2008 roku założył centrum medycyny funkcjonalnej w Nashville, które bardzo szybko zyskało rozgłos i renomę. Jest ekspertem w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycyny naturalnej, bada też starożytne techniki leczenia. Często udziela porad żywieniowych dla sportowców zawodowych. Jego pasją jest przekazywanie wiedzy innym – napisał kilka znakomicie sprzedających się książek, dzięki którym miliony ludzi na całym świecie uczą się, jak jeść mądrzej i żyć zdrowiej.

*Keto to nie magia. To dieta, która uzdrawia!*

30 dzień

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint<sup>PL</sup>

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

septem  
septem.pl



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1C, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-6217-8



cena 49,00 zł