

# Po prostu keto!

JAK SKUTECZNIE POPRAWIĆ ZDROWIE  
I ODZYSKAĆ PIĘKNĄ SYLWETKĘ

SUZANNE RYAN



sensus

Tytuł oryginału: Simply Keto: A Practical Approach to Health & Weight Loss, with 100+ Easy Low-Carb Recipes

Tłumaczenie: Tomasz F. Misiorek

ISBN: 978-83-283-9035-5

Copyright © 2017 Suzanne Ryan

Published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

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 wydawca 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 wydawca 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

<https://sensus.pl/user/opinie/popoke>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

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

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

*Ta książka powstała dla tych,* którzy myślą, że nie potrafią schudnąć.

Dla ludzi, którzy czują się nieszczęśliwi w swojej skórze

i przygnębieni stanem swojego zdrowia.

Oraz dla tych, którzy nie potrafią znaleźć w sobie wewnętrznej siły,

by utrzymać motywację w czekającej ich podróży.

Nie utraciliście mocy realizowania wyznaczonych celów.

Nigdy nie jest za późno, by zacząć od nowa.

Zmiana jest możliwa.

Zaciśnijcie zęby, przewróćcie stronę

i rozpocznijcie nowy rozdział swojego życia.

*Ku pamięci Jamesa Davida Buntona*

# SPIS TREŚCI

## WSTĘP / 7

Dlaczego keto? / 8

Moja historia / 9

O książce / 19

Od społeczności keto / 20

## ROZDZIAŁ 1:

### WSZYSTKO O KETO / 27

Podstawy keto / 28

Rozpoczęcie diety ketogenicznej / 33

Badanie poziomu ketonów / 35

Co robić, gdy waga stanie  
w miejscu / 37

Keto a zdrowie / 39

Najczęściej zadawane pytania / 44

## ROZDZIAŁ 2:

### KETOGENICZNE JEDZENIE I LISTA ZAKUPÓW / 51

Tłuszcze i oleje / 53

Białka / 53

Warzywa / 54

Owoce / 55

Orzechy, nasiona  
i masła orzechowe / 56

Zioła i przyprawy / 56

Składniki do wypieków / 56

Słodziki / 57

Sosy i dressingi / 58

Inne przyprawy  
i składniki potraw / 58

Napoje / 59

Niskowęglowe zamienniki dla  
wysokowęglowych produktów / 61

Zakupy spożywcze / 62

Pomocne narzędzia  
oszczędzające czas / 63

## ROZDZIAŁ 3:

### PRZEPISY / 64

• Przepisy podstawowe / 66

• Śniadania / 86

• Startery i przekąski / 114

• Wołowina i wieprzowina / 152

• Drób / 182

• Owoce morza / 212

• Zupy i przystawki / 228

• Desery i napoje / 256

## ROZDZIAŁ 4:

### JADŁOSPIS NA 30 DNI / 293

Wprowadzenie do jadłospisu na 30 dni / 294

Jadłospis na 30 dni / 295

## ROZDZIAŁ 5:

### KETO POZA DOMEM / 301

Jedzenie poza domem na keto / 302

W kawiarni / 304

Przekąski na drogę do kupienia  
w sklepie / 305

### INSPIRACJA NA SAM KONIEC / 307

### PODZIĘKOWANIA / 309

### UŻYTECZNE POMOCE / 311

### LISTA PRZEPISÓW / 318

### SPIS ALERGENÓW / 326





ROZDZIAŁ 1:

# Wszystko o Keto

Zapewne masz mnóstwo wątpliwości na temat diety ketogenicznej i tego, jak zacząć. W tym rozdziale podaję odpowiedzi na większość pytań zadawanych przez ludzi zainteresowanych keto.

# PODSTAWY KETO

Dieta ketogeniczna (w skrócie „keto”) to sposób odżywiania się bogaty w tłuszcze, ubogi w węglowodany i dostarczający umiarkowane ilości białka. W skrócie chodzi o to, że przejście na dietę ketogeniczną w naturalny sposób skłoni organizm do zmiany głównego źródła energii z glukozy (węglowodanów/cukru) na ketony (tłuszcz).

## Co to jest ketoza żywieniowa i jak działa?

Ketoza żywieniowa (w skrócie nazywana ketozą) to naturalny stan metaboliczny, w którym twoje ciało wykorzystuje tłuszcz i wytwarza ciała ketonowe (ketony) w ilości od 0,5 do 5 milimoli na litr krwi. Można to ustalić, badając poziom ketonów, o czym opowiem w dalszej części rozdziału.

W standardowej amerykańskiej diecie (bogatej w węglowodany) cukry i skrobia są rozkładane w procesie trawienia do postaci cukru prostego nazywanego glukozą. Większość tej glukozy trafia do krwioobiegu, co wywołuje podniesienie poziomu glukozy we krwi, a to z kolei stymuluje trzustkę do produkcji hormonu zwanego insuliną. Insulina pomaga w regulowaniu poziomu cukru we krwi i odgrywa kluczową rolę w umożliwieniu glukozie przenikania do komórek, w których jest przyswajana i spalana, dostarczając energii. Insulina pomaga też w zbudowaniu zapasów glukozy w wątrobie i mięśniach, tworząc swoiste „magazyny” glikogenu (nazywanego odpowiednio glikogenem mięśniowym i wątrobowym).

Przy diecie ketogenicznej jest zupełnie inaczej, spożywasz bardzo dużo tłuszczu, bardzo niewiele węglowodanów i umiarkowaną ilość białka, unikając w ten sposób jedzenia, które pobudza organizm do wytwarzania glukozy i insuliny. Gdy poziom glukozy w twoim organizmie spada, a magazyny glikogenu są puste, wolne kwasy tłuszczowe (z pokładów tłuszczu) są uwalniane i przerabiane przez twoją wątrobę na ketony, z których organizm czerpie energię.

## Jak działa ketoza?

### Standardowa dieta amerykańska: Bogata w węgle



### Dieta keto: uboga w węgle, bogata w tłuszcz





## Dlaczego keto to dieta z umiarkowanymi ilościami białka?

W prostych słowach, gdy spożywasz więcej protein (białka), niż potrzebuje twój organizm, naturalny proces zwany *glukoneogenezą* zamienia część składników niebędących węglowodanami (w tym przypadku — białka) na glukozę w obliczu jej braku. Dlatego, choć nie trzeba się bać białka i odpowiedni jego poziom jest konieczny, by zachować masę mięśniową, pamiętaj, że spożywanie nadmiaru protein zwiększa ryzyko wypadnięcia ze stanu ketozy.

*Uwaga:* Glukoneogeneza zapewnia też twojemu organizmowi glukozę niezbędną do normalnego funkcjonowania.

## Co to są ketony i w jaki sposób powstają?

Ketony (ciała ketonowe) to naturalne oparte na lipidach źródło energii wykorzystywane przez ciało i mózg. Ketony są produkowane w wątrobie, gdy ciało rozkłada tłuszcz na energię — w procesie znanym jako *utlenianie tłuszczu*.

Istnieją trzy rodzaje ciał ketonowych:

- **Aceton** mierzony jest w oddechu przy pomocy urządzeń do badania oddechu.
- **Kwas acetylooctowy** (ang. *acetoacetate*, AcAc) jest mierzony w moczu przy pomocy pasków do badania moczu.
- **Kwas 3-hydroksymastowy** (ang. *beta-hydroxybutyrate*, BHB) jest mierzony we krwi za pomocą pasków do badania krwi — najskuteczniejszej metody oznaczania poziomu ketonów.

*Uwaga:* Aceton jest technicznie produktem ubocznym powstającym w procesie rozpadu kwasu acetylooctowego, ale zwykle mówi się o nim jako o ciele ketonowym.

## Ile zajmuje wejście w ketozę od czasu rozpoczęcia diety ketogenicznej?

Okres ten jest różny w zależności od osoby, ale najczęściej zabiera od kilku dni do tygodnia po tym, jak ustawisz swoje makroskładniki pod wejście w stan ketozy.

## Co oznacza określenie bycia „keto-zaadaptowanym”?

Określenie „keto-adaptacja” oznacza tyle, że twoje ciało znajduje się w ketozie od określonego czasu, jest na nią w pełni przestawione i korzysta z ketonów jako głównego źródła energii. Okres potrzebny do keto-adaptacji jest różny w zależności od osoby, ale zwykle zabiera od kilku tygodni do miesiąca.

## Czym różni się kwasica ketonowa od ketozy żywieniowej?

Ludzie styszą czasem określenie *ketogeniczna* i zaczynają się bać, bo mylą ketozę żywieniową z kwasicą ketonową, na którą narażeni są cukrzycy. Przyjrzyjmy się temu, jak bardzo te dwa stany się między sobą różnią:

- **Kwasica ketonowa** to stan zagrażający życiu mogący wystąpić u osób z nieleczoną lub nieprawidłowo leczoną cukrzycą (najczęściej typu 1, ale czasami też typu 2). Stan ten charakteryzuje niebezpiecznie wysoki poziom ketonów we krwi (15 do 25 mM/L) i wysoki poziom cukru we krwi (ponad 200 mg/dl), jak również bardzo niskie pH krwi. W tym stanie krew nabiera odczynu kwasowego i jest to bardzo poważna przypadłość wymagająca interwencji medycznej.
- **Ketoza żywieniowa** to bezpieczny i naturalny stan metaboliczny, w którym produkowany jest „niski poziom” ketonów (najczęściej od 0,5 do 5,0 mM/L), poziom cukru we krwi waha się od 60 do 120 mg/dl, a poziom pH jest prawidłowy.

## Jakie korzyści zdrowotne płyną z diety ketogenicznej?

Choć dieta ketogeniczna jest bardzo skutecznym i potwierdzonym sposobem na pozbycie się nadwagi, utrata nadmiarowego tłuszczu to tylko jeden z pozytywów z długiej listy korzyści zdrowotnych. Na całym świecie prowadzone są badania dotyczące wykorzystania diet ketogenicznych w leczeniu wielu schorzeń, w tym chorób serca, raka, choroby Alzheimera, padaczki, choroby Parkinsona, zespołu policystycznych jajników, uszkodzeń mózgu, zespołu stresu pourazowego, depresji, trądziku i innych.

## Co to makra?

*Makra* to skrót od „makroskładniki”. Trzy główne makroskładniki znajdujące się w żywności i napojach to:

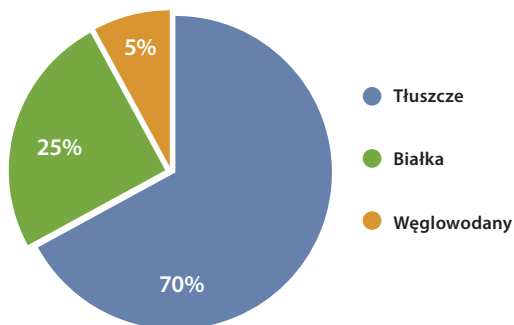
- Tłuszcze
- Białka
- Węglowodany

Gdy ludzie ze społeczności keto mówią o makrach, chodzi im o relacje tłuszczów, białka i węglowodanów w ich posiłkach lub w ich diecie. Makra są zwykle wyrażane w procentach.

*WSKAZÓWKA: Jeśli pilnowanie wszystkich składników w jedzeniu wydaje ci się trudne, niektórym osobom wystarczy pilnowanie, by spożywane przez nich węglowodany netto nie przekraczały 20 g przez pierwszy tydzień lub dwa diety. Gdy już przywykniesz, możesz zacząć pilnować innych makroskładników (białek oraz tłuszczu), jak również kaloryczności, jeśli uznasz to za stosowne. Choć nie ma wątpliwości co do tego, że kaloria kalorii nierówna, jeśli tak jak ja miałeś problem z objadaniem się, pilnowanie kaloryczności spożywanych posiłków, nawet przez krótki okres, może pomóc w przejściu do zdrowszego sposobu odżywiania.*

## Jaka relacja makr jest dla mnie najlepsza w diecie ketogenicznej?

Poniższy wykres kołowy (przypomina torcik, ale bez nadmiaru węglowodanów!) to świetna wizualna wskazówka pokazująca, jak powinny wyglądać twoje codzienne posiłki pod względem makroskładników.



Węgle zwykle staramy się maksymalnie ograniczać, tak żeby stanowiły około 5 procent ogólnej kaloryczności naszych posiłków (co zwykle przekłada się na 20 do 25 gramów węglowodanów netto dziennie).

Białka spożywamy umiarkowanie, tak by stanowiły około 25 procent kaloryczności posiłków.

Tłuszcz (na stronie 42 piszę więcej na temat różnych typów tłuszczu) stanowi podstawę naszej diety, odpowiadając za około 70% kaloryczności tego, co spożywamy.

To ważne, by wspomnieć, że dla każdej osoby idealny skład procentowy makroskładników będzie inny, powyższe wartości nie są wryte w kamieniu. Swoje własne makra możesz łatwo obliczyć za pomocą keto-kalkulatora, który znajdziesz na moim blogu pod adresem [ketokarma.com/macros](http://ketokarma.com/macros)<sup>1</sup>. Choć kalkulatory makroskładników to świetny punkt startowy, być może będziesz musiał wprowadzić tu i ówdzie pewne zmiany i tak dostosować poziom swoich makr, by uzyskać optymalne wyniki.

## Jakich pokarmów powinienem unikać, będąc na diecie ketogenicznej?

Na diecie ketogenicznej możesz cieszyć się wieloma pysznymi posiłkami, o czym przekonasz się, zaglądając do rozdziału 2. Jednak poniższe pokarmy powinny wylecieć z twojego jadłospisu:

- **Żywność bogata w cukier:** Słodkie napoje gazowane, soki, torty i ciasta, lody, stodycze, cukier i tym podobne.
- **Zboża i skrobię:** Produkty oparte na pszenicy, ryż, makaron, płatki i tym podobne.
- **Większość owoców:** Ale na stronie 55 znajdziesz spis owoców zawierających niewiele węglowodanów, które mogą znaleźć się w twojej diecie.
- **Rośliny strączkowe:** Groszek, fasola, soczewica, ciecierzycyca i tym podobne.
- **Warzywa bogate w skrobię:** Kukurydza, ziemniaki, buraki, marchewki i tym podobne.

<sup>1</sup> Blog w języku angielskim — *przyp. tłum.*

## Jaka jest różnica między węglami ogółem a węglami netto?

Stuchając ludzi znajdujących się na dietach niskowęglowodanowych, często usłyszysz takie określenia, jak „węgle ogółem” i „węgle netto”. Oto szybkie wyjaśnienie tego, co oznaczają te pojęcia.

Węgle ogółem to dosłownie: poziom wszystkich węglowodanów w pokarmie, wliczając w to błonnik pokarmowy.

Aby osiągnąć wartość *węgli netto*, odejmujemy błonnik pokarmowy (i alkohole cukrowe, jeśli trzeba) od ogólnej zawartości węglowodanów, jak to pokazałam na poniższym przykładzie. Błonnik pokarmowy i alkohole cukrowe generalnie mają minimalny wpływ na poziom cukru we krwi (na stronie 57 zawarłam propozycje dotyczące konkretnych alkoholi cukrowych). Dlatego też część osób nie uznaje za odpowiednie wliczania ich do dziennego spożycia węglowodanów. Zamiast tego patrzą na węgle netto.

### Węglowodany ogółem – Błonnik pokarmowy – Alkohole cukrowe = Węgle netto

(Jeśli cię to ciekawi, ja w swojej diecie liczę węgle netto).

Oto przykład żywności zawierającej zarówno błonnik pokarmowy, jak i alkohole cukrowe. Jak widzisz w tej tabeli wartości odżywczych ciasta w proszku Good Dee's Yellow Snack Cake, w każdej porcji znajduje się 13 g węglowodanów. Aby obliczyć ilość węgli netto, odejmujesz od tego 6 g błonnika pokarmowego i 5 g alkoholi cukrowych, co daje ci wynik zaledwie 2 g węgli netto w każdej porcji.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	
Wielkość porcji 1/12 opakowania (22 g mieszanki)	
Porcji w opakowaniu 12	
Ilość na porcję	
Kalorie 70	Kalorie z tłuszczu 50
% dziennego zapotrzebowania*	
<b>Tłuszcze ogółem 6 g</b>	9%
Tłuszcze nasycone 0 g	0%
Tłuszcze trans 0 g	
<b>Cholesterol 0 mg</b>	0%
<b>Soda 100 mg</b>	4%
<b>Węglowodany ogółem 13 g</b>	4%
Błonnik pokarmowy 6 g	24%
Cukry 0 g	
Alkohol cukrowy 5 g	
<b>Białko 2 g</b>	

Oto kolejny przykład: 85 g kalafiora zawiera 4 g węgli ogółem. Gdy odejmiesz od tego 2 g błonnika pokarmowego, otrzymasz 2 g węgli netto na porcję.

Zauważ, że informacje o wartościach odżywczych na opakowaniach z żywnością w różnych krajach mogą być przedstawiane inaczej. Aktualnie w Stanach Zjednoczonych węglowodany ogółem zawierają poziom błonnika i alkoholi cukrowych.

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	
Wielkość porcji 85 g	
Ilość na porcję	
Ilość na porcję	
Kalorie 20	Kalorie z tłuszczu 0
% dziennego zapotrzebowania*	
<b>Tłuszcze ogółem 0 g</b>	0%
Tłuszcze nasycone 0 g	0%
Tłuszcze trans 0 g	
<b>Cholesterol 0 mg</b>	0%
<b>Soda 25 mg</b>	1%
<b>Węglowodany ogółem 4 g</b>	1%
Błonnik pokarmowy 2 g	8%
Cukry 2 g	
<b>Białko 2 g</b>	

# ROZPOCZĘCIE DIETY KETOGENICZNEJ

Teraz, gdy już wyjaśniliśmy, czym jest dieta ketogeniczna i jak działa, porozmawiajmy o tym, jak zacząć i jak przy niej wytrwać. Poniżej znajduje się dokładny opis kroków, jakie podjęłam, przechodząc na keto. Pamiętaj, nie musisz być ekspertem od ketozy, by odnieść sukces z tym stylem odżywiania. Dasz radę!

Istnieją dwa główne podejścia, które rekomenduję na początek diety ketogenicznej, szczególnie jeśli zależy nam na utracie wagi. Można albo starannie pilnować wszystkich parametrów, albo przejść na wersję minimalistyczną, którą nazywam Leniwym Keto.

## Pilnowanie parametrów

Przygotowanie do pilnowania wszystkiego, co spożywasz w trakcie keto, wymaga podjęcia tylko trzech podstawowych kroków.

**Krok 1: Zważ się i zanotuj swoją wagę startową.** Pamiętaj przy tym o jednym: liczba, którą zobaczysz, nie mówi nic o tym, kim jesteś. To po prostu twój poziom wyjściowy. Pamiętam, jak stanęłam na wadze w dniu, w którym przeszłam na keto, i zobaczyłam 131 kilogramów. Nie było mi łatwo zmierzyć się z tą liczbą, ale czułam się silniejsza dzięki świadomości, że to *ostatni raz*, gdy zobaczę na wadze aż tyle.

Bardzo też polecam zrobienie sobie zdjęć „przed dietą” i zmierzenie obwodów ciała. Zrobiłam zdjęcia i zapisałam swój obwód w szyi, pasie i biodrach w popularnej aplikacji dla odchudzających się MyFitnessPal. (Jeśli chcesz użyć MyFitnessPal do kontrolowania innych wartości, możesz je dodać, klikając *Strona Główna*, następnie *Kontrola*, a dalej *Track Additional Measurements*). Obwody i zdjęcia mogą być bardzo pomocne w dostrzeżeniu zmian w twoim ciele, których nie pokaże waga. Pamiętaj, że liczba na wadze jest pomocna, ale nie mówi wszystkiego. Wahania wagi to normalna sprawa i wcale niekoniecznie oznaczają, że robisz coś złe. Jeśli w dowolnym momencie poczujesz, że waga uparcie stoi w miejscu, zajrzyj na strony 37 i 38, a znajdziesz tam parę pomocnych rad.

**Krok 2: Ustaw swoje spersonalizowane poziomy makr w keto-kalkulatorze dostępnym w Internecie.** Możesz wykorzystać darmowy kalkulator na moim blogu pod adresem [ketokarma.com/macros](http://ketokarma.com/macros) albo dowolny internetowy kalkulator, jaki znajdziesz. Oto proces, w jaki ustawia się spersonalizowane poziomy makroskładników:

- **Wejdz na stronę [ketokarma.com/macros](http://ketokarma.com/macros)** za pomocą telefonu lub komputera.
- **Wprowadź swoje dane personalne:** To będzie twój wiek, płeć, wzrost i waga.
- **Ustaw swój poziom aktywności:** Wybierz poziom aktywności, który najlepiej obrazuje twój aktualny tryb życia; do wyboru są poziomy od siedzącego (ja taki wybrałam) do sportowego.
- **Ustaw swój deficyt kaloryczny:** Jeśli chcesz schudnąć, rekomenduję zacząć od deficytu na poziomie 20 procent.

I w ten sposób dostajesz swoje własne, spersonalizowane wyniki! Zachowaj tę informację i od czasu do czasu, gdy twoja waga spada, aktualizuj dane w keto-kalkulatorze. Ja robiłam nowe kalkulacje makroskładników mniej więcej co 7 – 10 kilogramów, ale częściej spotyka się rekomendację, by robić to co dwa lub trzy tygodnie. Pamiętaj, ocena najlepszych poziomów makro nie podlega jasnym regułom, więc rób to, co wydaje ci się dla ciebie najlepsze.

**Krok 3: Weź spersonalizowane wyniki z keto-kalkulatora i wprowadź je do wybranej aplikacji wspierającej zdrowe odżywianie.** Ja używam MyFitnessPal. W tej aplikacji możesz bezpłatnie śledzić spożycie makroskładników procentowo albo możesz płacić comiesięczną lub coroczną subskrypcję i śledzić swoje postępy szczegółowo w gramach. Jeśli jesteś takim typem, że wystarczy ci wiedza w przybliżeniu, to darmowa wersja najprawdopodobniej doskonale się dla ciebie sprawdzi, ale jeśli chcesz znać dokładne liczby, możesz wykupić konto premium, by otrzymać więcej możliwości. Ja, korzystając z wersji darmowej, byłam w stanie ustawić swoje makra bardzo blisko moich celów. Aby zmienić te ustawienia w MyFitnessPal, na stronie [www](#) przejdź na *Stronę Główną* potem do zakładki *Cele*, a następnie *Cele żywieniowe*.

Przez pierwszy rok keto postanowiłam pilnować zarówno makroskładników, jak i ilości przyjmowanych kalorii, ponieważ chciałam sprawdzić, jak wypadają różne pokarmy i jakiej wielkości powinny być porcje. Chciałam też dokładnie wiedzieć i móc w każdej chwili sprawdzić, co jem każdego dnia. Po roku przestałam już to śledzić i jestem w stanie teraz prawidłowo się odżywiać na podstawie wiedzy, którą w tym czasie przyswoiłam. Osobiście uważam, że śledzenie makr daje nam cenną możliwość nauczenia się czegoś, ale nie jest to coś, co będziesz robić do końca życia, chyba że sprawia ci frajdę. Postępuj tak, jak dla ciebie będzie najlepiej. Na tym etapie, na którym jestem, czyli po niemal trzech latach odżywiania w stylu keto, praktycznie jestem w stanie automatycznie ocenić, ile węgli spożywam codziennie, pilnować tego, by spożywać umiarkowane ilości białka, i oczywiście cieszyć się mnóstwem zdrowych tłuszczów.

Powyższe trzy kroki to podstawa naprawdę dobrego startu na diecie ketogenicznej. Pamiętaj, poziomy makr, które sobie wyliczysz, to tylko punkt wyjściowy. Obserwuj swoje samopoczucie i bądź otwarty na wprowadzanie zmian w razie potrzeby, na przykład gdy waga staje w miejscu (patrz strony 37 i 38). Jeśli będziesz badał swoje poziomy ketonów (co jest opcjonalne), to na podstawie wyników będziesz w stanie ocenić, czy twoje makra są ustawione prawidłowo, czy też należy je zmodyfikować. Jeśli nie planujesz badać się na poziom ketonów, zadaj sobie pytania: jak się czujesz, czy masz zasoby energii (po trzech tygodniach diety), czy tracisz na wadze, czy masz apetyt i tak dalej, a następnie dopasuj poziomy makroskładników do swoich potrzeb.

***„W twoim życiu zachodzi niewiarygodna zmiana,  
gdy postanawiasz przejąć kontrolę nad tym,  
nad czym możesz panować, zamiast pragnąc  
kontroli nad tym, nad czym panować nie możesz”.***

— Steve Maraboli

## „Leniwe keto”: Minimum pilnowania

Rozumiem: niektórzy ludzie uważają, że pilnowanie tych wszystkich składników jest zbyt czasochłonne lub stresujące. Z podejściem *Leniwe keto* pilnujesz tylko ilości przyjmowanych węgli (starając się zmieścić w celu zakładającym nieprzekraczanie dziennego poziomu 20 g węglowodanów netto) i poza tym jesz umiarkowaną ilość białka i dużo tłuszczów, ale bez zapisywania posiłków i przekąsek.

Moją rekomendacją jest, żebyś nawet przy tej metodzie obliczył dla siebie odpowiednie poziomy makroskładników, o czym pisałam wcześniej, i przez dwa lub trzy tygodnie zapisywał informacje o tym, co jesz. Pilnowanie tego choćby na początku da ci pojęcie, jak naprawdę wygląda twoja codzienna dieta, i pozwoli dostosować rozmiary porcji. Dowiesz się też tego i owego o tym, jakie proporcje makroskładników znajdują się w różnych pokarmach (zdziwiłbyś się, ile węglowodanów ukrywa się w niektórych „zdrowych” posiłkach!). Pilnowanie tego przez dwa lub trzy tygodnie da ci ogólne pojęcie, jak wygląda codzienne jedzenie podczas diety ketogenicznej. Pamiętaj, takie śledzenie to nie jest kara, ale narzędzie, które pomoże ci dowiedzieć się czegoś na temat żywności i twoich nawyków żywieniowych. Jeśli wybierzesz *Leniwe keto*, moja rekomendacja jest taka, żebyś od czasu do czasu badał poziom ketonów w swojej krwi (patrz poniżej), by upewnić się, że jesz w sposób, który pozwala twojemu ciału pozostawać w stanie ketozy.

Pozostaje już tylko iść na zakupy (patrz rozdział 2) i przygotować się na odniesienie sukcesu!

## BADANIE POZIOMU KETONÓW

Zacznijmy od tego, że o ile nie przechodzisz na dietę ketogeniczną z powodu konkretnych problemów ze zdrowiem ani nie masz nieodpartej chęci zbadania się, takie badanie to nie jest coś, co nie może poczekać. Rekomenduję jednak zbadanie poziomu ketonów w którymś momencie (szczególnie jeśli dostosowujesz sobie spersonalizowany poziom makroskładników lub twoja waga stanęła w miejscu), ale to, kiedy to zrobisz (i czy w ogóle), zależy tylko od ciebie! Oto trzy sposoby, w jakie możesz zbadać poziom ketonów w swoim organizmie.



Paski do badania moczu



Analizator oddechu



Glukometr/ketometr (badanie z krwi)

Najmniej czułe

Najbardziej czułe

- **Paski do badania moczu:** Ta metoda jest najmniej czuła, szczególnie po przejściu keto-adaptacji. Z powodu ilości fałszywych odczytów pozytywnych i negatywnych, z jakimi się spotkałam, nie rekomenduję stosowania pasków do badania moczu przy określaniu poziomu ketonów.
- **Analizator oddechu (taki jak Ketonix):** Ta metoda jest bardziej godna zaufania niż paski do badania moczu, ale ogólnie nie jest bardzo czuła. Analizator oddechu da ci wynik z grubsza pozwalający stwierdzić, czy jesteś w ketozie, ale nie poda ci dokładnego poziomu ketonów.
- **Glukometr/ketometr (ja korzystam z Precision Xtra):** Najlepszym sposobem pomiaru poziomu ketonów jest dokonywanie pomiaru z małej próbki krwi. Łatwo to zrobić w domu i wystarczy lekkie uktucie w palec. Możesz mi wierzyć, jestem okropnym tchórzem, gdy przychodzi do czegokolwiek związanego z krwią lub bólem, ale nawet dla mnie to żaden problem. Mała wskazówka: kłujcie się w boczną część palca, bo to obszar o wiele mniej wrażliwy na ból niż opuszelka!

## JAK WAŻNE JEST POSIADANIE GRUPY WSPARCIA

Posiadanie systemu wsparcia jest jednym z najczęściej pomijanych czynników w procesie udanego odchudzenia się. Po latach nieudanych diet moje poczucie własnej wartości i pewność siebie były naprawdę niskie i nie było w moim życiu wielu osób, które na podstawie własnych doświadczeń rozumiały, jak się czuję. Choć moi bliscy mieli dobre intencje, nie byli w stanie zastąpić roli ludzi, którzy dokładnie wiedzieli, przez co przechodzę. Otoczenie się osobami mającymi podobne problemy i misję podobną do twojej jest nadzwyczaj pomocne.

Utrata wagi to przede wszystkim walka z samym sobą. Posiadanie grupy wsparcia w swoim narożniku zwiększy twoje możliwości. To świetny sposób, by zdobyć nowe pomysły na posiłki, dowiedzieć się nowych rzeczy i trzymać się uczciwie podjętych zobowiązań. Jeśli nie masz solidnego systemu wsparcia w domu albo jeśli potrzebujesz więcej wsparcia, z całego serca zachęcam, byś zaangażował się w którąś z świetnych (i zupełnie darmowych) społeczności w Internecie. Sugestie znajdziesz na stronie 312.

*Uwaga: Poziomy ketonów są zwykle najniższe rano i osiągają najwyższy poziom w ciągu dnia. Postaraj się badać je o tej samej porze, by osiągnąć dokładniejszy obraz tego, jak się kształtują dzień po dniu. Gdy badasz się w celu określenia, jak konkretny pokarm wpływa na twój poziom ketonów, warto wykonać test około dwóch godzin po danym posiłku, by określić zmiany.*

Tak było: Pewnego dnia zadzwoniła do mnie moja przyjaciółka Melissa, przygnębiona tym, że paski do badania moczu pokazywały jej, iż nie była w stanie ketozy. Bardzo ją to sfrustrowało, bo była pewna, że robi wszystko, jak należy. Wiedziała, że nie jestem fanką pasków, ale kupiła je, bo były tanie i badanie nie sprawiło problemu. Natychmiast pojechałam do niej z moim ketometrem Precision Xtra i pozwoliłam, by zmierzyła na nim poziom ketonów we krwi. Po kilku sekundach miałyśmy dokładny odczyt pokazujący 1,3 mM/L! (Ketoza zachodzi przy poziomie ponad 0,5 mM/L, o ile pamiętasz, więc Melissa zdecydowanie osiągnęła zamierzony cel). To wyraźny przykład na to, dlaczego, choć doceniam niską cenę i łatwość użycia, nie rekomenduję pasków do badania moczu. Jeśli nie można polegać na otrzymanych wynikach, po co w ogóle zawracać sobie nimi głowę.

A tak przy okazji, Melissa schudła już o 25 kilogramów i kupiła sobie własny glukometr/ketometr.

**„Zawsze powtarza się, że czas wszystko zmienia, ale prawda jest taka, że to ty musisz zainicjować te zmiany.”**

— Andy Warhol



# CO ROBIĆ, GDY WAGA STANIE W MIEJSCU

Dość często dostaję wiadomości od osób, które brzmią mniej więcej tak: „POMOCY! Przez pierwsze kilka tygodni na keto wszystko szło świetnie, a teraz waga stoi w miejscu jak wmurowana. Co mam robić?”.

Pierwszym, co chciałabym ci uświadomić, jest to, że okresy, w których waga nie chce spadać, przytrafiają się niemal każdemu. Twoja waga może iść w górę, w dół lub stać w miejscu z różnych powodów, w tym zmian w poziomach hormonów, stresu, zatrzymania wody w organizmie lub diety. Nie traktowałabym jako zatrzymania wagi chwilowych wahań trwających dwa lub trzy tygodnie. Mając to na uwadze, omówmy kilka powodów, które mogą wywoływać zatrzymanie wagi:

- **Za dużo albo za mało białka.** Choć to ważne, by dostarczać organizmowi wystarczającej ilości białka, by nie dochodziło do utraty masy mięśniowej, dieta ketogeniczna jest dietą, w której białko spożywa się w ilości umiarkowanej, więc sam musisz określić, jaka ilość białka jest najlepsza dla twojego organizmu i poziomu aktywności (rzuć okiem na keto-kalkulator na moim blogu [ketokarma.com/macros](http://ketokarma.com/macros), by określić prawidłowy punkt wyjściowy poziomu spożywanego białka). Pomocne jest modyfikowanie stosunku makroskładników w diecie, by określić, co dla ciebie sprawdza się najlepiej. Spożywanie nadmiernej ilości białka może wyrwać twój organizm z ketozy, przez zwiększenie poziomu cukru we krwi wywołane procesem glukoneogenezy (więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie 29).
- **Za dużo nabiału.** Choć niektóre osoby nie mają żadnych problemów z nabiałem, każdy z nas jest inny i są tacy, dla których za dużo nabiału może spowolnić lub zatrzymać utratę wagi. Spróbuj ograniczyć lub wyeliminować nabiał, żeby sprawdzić, czy to właśnie on nie jest źródłem twoich problemów.
- **Za dużo sztucznych słodzików.** Czyli takich rzeczy, jak dietetyczna cola, desery i słodczyce bez cukru lub z obniżoną jego zawartością oraz słodzik w twojej kawie czy herbacie. Bardzo rzadko piję dietetyczną colę, ale jeśli już, to pozwalam sobie na to tylko raz lub dwa razy na miesiąc. W ogóle napoje ze słodzikiem staram się spożywać tylko raz lub dwa razy dziennie i jest to moja Poranna kawa (strona 282).
- **Za dużo orzechów/masła orzechowego.** Tak, masło orzechowe. Do ciebie mówię. Łatwo przesadzić z ilością spożywanych orzechów oraz masła orzechowego. Masła orzechowe są szczególnie podstępne, bo wielu z nas po prostu chwyta za łyżeczkę i zjada tyle, ile zakłada, że powinno być w jednej porcji, podczas gdy tak naprawdę jest to wielokrotność porcji. Orzech i masło orzechowe szybko dokładają nam węgli i kalorii, więc gdy waga nie chce iść w dół, zjadaj tylko odmierzone porcje lub w ogóle ściśle ogranicz ich konsumpcję.
- **Za dużo kalorii.** Wiem, że niektórzy twierdzą, że na keto nie musisz przejmować się kaloriami, ale ja się z tym nie zgadzam. Dla mnie jest bardzo logiczną rzeczą, że o ile keto pomaga z podjadaniem, poziomem energii i ogólnym samopoczuciem, relacja kalorii spożywanych do spalanych ma wpływ na proces utraty wagi. Choć zdaję sobie sprawę, że kaloria kalorii nierówna, jako osoba, która zmagata się z objadaniem się, uważam, że kontrola i świadomość tego, ile przyjmujemy kalorii, są bardzo pomocne.



- **Za dużo przetworzonej żywności „o niskiej zawartości cukru netto”.** Ta zmiana przyzwyczajzeń mieści się w tym, co nazywam powrotem do korzeni. Choć nie jestem z gruntu przeciwna wszelkiej wysoko przetworzonej żywności, to ważne, by być wobec siebie uczciwym i przekonać się, czy nie warto byłoby przejść na zdrowsze jedzenie. Jako mama, która musi pilnować budżetu i ma zawsze tysiąc spraw do załatwienia, rozumiem, że nie zawsze jest czas i są pieniądze, by wszystkie produkty w naszej kuchni były organiczne, lokalne, świeże czy przygotowane własnoręcznie. *Umiarkowanie* to określenie nieostre, ale spróbuj ułatwić sobie drogę do sukcesu, od czasu do czasu samodzielnie gotując i mając zawsze jakąś zdrową przekąskę pod ręką, gdy musisz coś na szybko złapać i wyjść.

Gożąco też rekomenduję badanie poziomu ketonów we krwi za każdym razem, gdy wprowadzasz nowe produkty do jadłospisu, by określić, jak wpływają one na twój ogólny stan. Częścią tej przygody jest bycie dla siebie dobrym i określenie tego, co w twoim przypadku działa i jest praktyczne. Nie musisz tak robić przy każdym nowym produkcie, ale zdecydowanie zalecam badanie, jeśli chcesz być pewny, czy spożywane jedzenie nie wytrąca cię z ketozy. (Więcej informacji na temat badania poziomu ketonów znajdziesz na stronie 35).

- **Stres.** Zadbaj o swoje zdrowie emocjonalne. Czy jesteś zestresowany? Czy obsesyjnie czekasz na zmianę numerków na wadze? Wszyscy zmagamy się ze stresem, ale poznanie nowych sposobów reagowania na stres potrafi odmienić nasze życie. Uwielbiam powiedzenie: „Życie składa się w 10% z tego, co się nam przytrafia, i w 90% z tego, jak na to reagujemy”. Gdy czuję się zestresowana, staram się przekierować swoją energię i uwagę na coś produktywnego. Jeśli mam czas, słucham nagrań do medytacji albo idę na półgodzinny spacer. Przed przejściem na keto moja standardowa odpowiedź na stres to było szukanie czegoś do zjedzenia i pozbycie się tego nawyku było kluczowe dla odniesienia sukcesu w odchudzaniu.

Dalej, jeśli stresujesz się i obsesyjnie wpatrujesz w liczbę na wadze, może dobrym pomysłem byłoby odstawienie wagi na jakiś czas i skupienie się bardziej na lepszym odżywianiu. Zdarzało się, że wprost prosiłam męża, żeby schował wagę, tak żebym nie mogła ważyć się częściej niż raz w tygodniu. Bardzo łatwo jest pozwolić, by wynik na wadze określał, czy odnieśliśmy sukces czy nie. Mnie bardzo pomagało myślenie o tym, że ten sukces widać w wielu innych rzeczach, takich jak jaśniejszy umysł, lepiej leżące ubrania, mniej chęci podjadania i zdolność do podejmowania lepszych decyzji w kwestii spożywanych pokarmów. Ponadto regularnie też mierzę swój obwód w różnych miejscach albo patrzę na zdjęcia mające ilustrować postępy, tak że oprócz wagi mam też inne sposoby na wizualizowanie pozytywnych zmian.

- **Sen.** Czy się wysypiasz? Pomyśl o śnie jako o odżywianiu swojego mózgu. Staraj się codziennie spać przez siedem do dziewięciu godzin. Odkryłam, że bycie wyspaną sprawia, że mam w ciągu dnia więcej energii i jestem bardziej skupiona, co z kolei ułatwia mi podejmowanie właściwych decyzji.
- **Nawodnienie.** Czy pijesz wystarczająco dużo wody? Oto łatwa do zapamiętania zasada: codziennie wypijaj co najmniej 8 szklanek płynów. Choć najlepiej, by większość z tych płynów stanowiła zwykła woda, na te dwa litry mogą się też składać: woda gazowana, niestudzona herbata, kawa, jak również inne napoje (na stronie 59 znajdziesz pomysły na odpowiednie napoje).

# KETO A ZDROWIE

## Walka z keto grypą

Bardzo często zdarza się, że podczas pierwszych kilku tygodni od przejścia na dietę ketogeniczną cierpi się na zaburzenie równowagi elektrolitów. To zaburzenie, jeśli nic się z nim nie zrobi, może prowadzić do czasowej przypadłości znanej jako „keto grypa”. Są z nią związane nieprzyjemne objawy, takie jak zawroty głowy, brak umiejętności koncentracji, ospałość, zaparcia i skurcze mięśni w nogach. Takie nieprzyjemności mają zwykle miejsce we wczesnym etapie stosowania diety keto i gdy osoba ją stosująca już się zaadaptuje, wszystko wraca do normy. Nawet po adaptacji niektórzy ludzie (szczególnie ci prowadzący bardzo aktywny tryb życia) mogą wymagać suplementowania elektrolitów, jeśli nie spożywają wystarczająco dużej ilości pokarmów w nie bogatych (patrz poniżej). (Pamiętaj, żeby przed rozpoczęciem przyjmowania suplementów porozmawiać z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy ze zdrowiem). Na diecie ketogenicznej główne elektrolity, na których musimy się skupić, to sód, potas, magnez i wapń.

Oto kilka podstawowych zasad pomagających zapobiegać dolegliwościom związanym z keto grypą lub je minimalizować:

- **Ogólne symptomy keto grypy:** Dodaj do diety sód (w postaci soli). Ogólne zalecenia są takie, by codziennie suplementować 2 do 7 g sodu: 2 – 5 g dla przeciętnie aktywnej osoby albo do 7 g dla bardzo aktywnych ludzi. Dostarczenie sodu jest bardzo proste — wystarczy wypić szklankę lub dwie rosółu lub solonego bulionu (na stronie 80 znajdziesz przepis na mój rosół z kości wołowej) albo dodawać więcej soli do jedzenia i napojów. Nie zapominaj przy tym pić dużo wody i innych płynów! Odwodnienie sprawi, że poczujesz się naprawdę paskudnie, więc pilnuj tego, by być nawodnionym.
- **Skurcze mięśni nóg:** Zwiększ ilość spożywanego magnezu.
- **Zaparcia:** Pij więcej wody i zwiększ ilość błonnika w diecie. Kawa czasem też pomaga!

### Pokarmy bogate w magnez:

- Awokado
- Brokuły
- Ciemna czekolada
- Ryby
- Jarmuż
- Pieczarki, szczególnie białe i portobello
- Orzechy, szczególnie migdały
- Nasiona, szczególnie dyni
- Szpinak

### Pokarmy bogate w potas:

- Karczochy
- Szparagi
- Awokado
- Brokuły
- Brukselki
- Ryby, szczególnie łosoś
- Jarmuż/zielone warzywa liściaste
- Pieczarki
- Pomidory

### Pokarmy bogate w wapń:

- Migdały
- Kapusta bok choy
- Brokuły
- Seler
- Ser
- Ciemne warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, kapustne)
- Sardynki
- Nasiona, takie jak sezam i chia

*CIEKAWOSTKA:* 100 g awokado Hass zawiera 485 miligramów potasu, podczas gdy 100 g bananów (zwykle wychwalanych jako doskonałe źródło tego pierwiastka) zawiera go mniej, bo tylko 358 miligramów. Niestety, dodatkowo w 100 g banana znajduje się też 21 g węglowodanów! Nic dziwnego, że spoteczność keto kocha awokado!



## Dbanie o formę na keto

Jeśli lubisz ćwiczyć i/lub nie chcesz rezygnować z dbania o formę, nie rezygnuj z ćwiczeń! Pamiętaj przy tym, by uzupełniać elektrolity i dbać o nawodnienie organizmu. Jeśli twoim celem jest budowanie masy mięśniowej, szczerze rekomenduję odwiedzenie subreddita Ketogains na Reddicie ([www.reddit.com/r/ketogains/](http://www.reddit.com/r/ketogains/))<sup>2</sup>. Społeczność Ketogains to fantastyczne źródło wiedzy, pełne pomocnych i wspierających ludzi. Kolejne doskonałe miejsce do odwiedzenia to strona dr Jacoba Wilsona ([www.themusclephd.com](http://www.themusclephd.com))<sup>3</sup>.

Jednak jeśli jesteś podobny do mnie i ćwiczenia nie przychodzą ci lekko, ta sekcja jest dla ciebie.

Oto, jak to działa: wszyscy zdajemy sobie sprawę, że aktywność fizyczna jest dla nas dobra. Długa lista korzyści dla naszego ciała i ducha robi wrażenie i dbanie o aktywność fizyczną to naprawdę mądra decyzja. Powinieneś jednak pamiętać, że siłownia nie musi stać się twoim drugim domem (no, chyba że tego chcesz). Możesz zacząć być bardziej aktywny, zaczynając od małych kroków — iść schodami, zamiast jechać windą, wyjść na półgodzinny spacer po okolicy, pochodzić z przyjaciółmi po parku, iść na basen lub pojeździć na rowerze. Gdy dokonujesz zmian w swoim trybie życia, to muszą być zmiany, które będziesz w stanie kontynuować, więc gdy decydujesz się na jakąś aktywność, niech to będzie coś, co będziesz w stanie robić regularnie. Są bardzo różne rodzaje ćwiczeń — siłownia, uczestnictwo w sporcie lub gimnastyce na powietrzu, CrossFit, zajęcia grupowe i ćwiczenie w domu. Utrzymuj otwarty umysł i pamiętaj, że w miarę jak będziesz tracić na wadze, ćwiczenia staną się coraz przyjemniejsze. Gdy ważyłam blisko 136 kilo, byłam bez przerwy zmęczona, wszystko mnie bołało, a gimnastyka wydawała się przytłaczającą i przerażającą rzeczą. Uwierz mi, ta podróż może czasami wydawać się karkołomna, ale nie musi taka być. Dzień po dniu, kawałek po kawałku, konsekwentnie stosowaną metodą małych kroków można zejść *naprawdę* daleko.

Prawda jest taka, że przez większość mojego pierwszego roku na keto nie ćwiczyłam. Jest takie powiedzenie, że chudnie się w kuchni, a buduje/wzmacnia mięśnie na siłowni i muszę powiedzieć, że przekonałam się o prawdziwości tych słów. Dawniej, próbując zrzucić wagę, od razu chciałam zmieniać w sobie *wszystko*... nowa dieta, nowa siłownia, nowe ciuchy do ćwiczeń, nowy tryb życia. Ale wiesz co? Rezygnowałam. ZA KAŻDYM RAZEM. Kolekcjonowałam karnety na siłownię jak obieżyświat kolekcjonuje pieczętki w paszporcie. W końcu zupełnie zniechęciłam się do siłowni, bo nieważne, ile czasu bym spędziła na bieżni i ile bym zrobiła powtórzeń z ciężarkami, moja waga nie chciała znacząco iść w dół. Bo rzecz w tym, że ćwiczenia nie pozwalają uciec przed skutkami złej diety. Tym razem jednak postanowiłam się nie wysilać i zamiast tego działać rozsądnie, krok po kroku. Pierwszym krokiem było zrezygnowanie ze słodkich napojów, drugim ograniczenie węglowodanów w diecie do 20 g dziennie, a trzecim ustalenie i trzymanie się spersonalizowanych poziomów makroskładników w diecie (tłuszcz, białka i węgli). Ani się obejrzałam, a minął rok, a ja byłam szczuplejsza o 45 kilogramów!

**„Niedoskonałości nie czynią nas nieodpowiednimi;  
przypominają tylko, że wszyscy tkwimy w tym razem”**

— Brené Brown

<sup>2</sup> Grupa dyskusyjna w języku angielski — *przyp. tłum.*

<sup>3</sup> Strona w języku angielskim — *przyp. tłum.*

Nie potrafię nawet wyrazić tego, o ile lepiej się czuję po tym, jak schudłam. Zdawałam sobie sprawę, że następnym krokiem powinna być aktywność fizyczna, ale wciąż przerażała mnie myśl o pójściu na siłownię. Odkryłam, że dla mnie najlepsza aktywność fizyczna to taka, przy której nie czuję, że *ćwiczę*. Na przykład uwielbiam biegać za córką w parku, pływać, chodzić z psem na spacer i wybierać się na piesze wycieczki z rodziną i przyjaciółmi. Póki co jestem lżejsza w sumie o 55 kilogramów i planuję jeszcze więcej się ruszać, ale chcę to robić w taki sposób, który będzie zgodny z moimi preferencjami i trybem życia.

Moje główne przesłanie w tej kwestii brzmi – nie śpiesz się, w końcu nie od razu Rzym zbudowano. Jeśli czujesz się przytłoczony, podziel czekające cię wyzwania na mniejsze, łatwiejsze do strawienia części. Wprowadź jedną zmianę, oswój się z nią, a następnie buduj dalej na tym fundamencie.



## Korzystanie z ketonów egzogennych

*Egzogenne* oznacza „pochodzące ze źródeł zewnętrznych”, a co to są ketony, tego już się dowiedziałeś. Aktualnie istnieją dwie główne formy ketonów egzogennych (czasami skracanych do KE albo znanych jako suplementy ketonowe): sole ketonowe (nazywane też solami kwasu hydromastowego albo BHB w skrócie od angielskiej nazwy) oraz estry ketonowe. Zarówno jedno, jak i drugie powstały w laboratorium.

Choć ketony egzogenne skrywają wielki potencjał do wykorzystania w walce z różnymi chorobami, takimi jak padaczka, rak, choroba Alzheimera i wiele innych, *nie uważam*, żeby reklamowanie ich jako suplementów pomagających w schudnięciu było dobrym pomysłem. Trwała utrata wagi to nigdy nie będzie kwestia zażycia pigułki, owijania ciała czy suplementów. Bierze się ona ze zmiany stylu życia. Jeśli myślisz o tym, by dzięki tym produktom schudnąć, radzę zaoszczędzić pieniądze. Spotkałam się już z naprawdę paskudnymi sztuczkami marketingowymi i fałszywymi informacjami dotyczącymi ketonów egzogennych, więc proszę, nie wierz we wszystko, co o nich przeczytasz.

Podczas mojej podróży ku utracie wagi nigdy nie przyjmowałam suplementów ketonowych i nigdy nie miałam obsesji na punkcie wysokiego poziomu ketonów. Ponieważ diety ketogeniczne stają się coraz popularniejsze, wiele firm zechce skorzystać i na nich zarobić, więc zanim coś kupisz, uważnie przyjrzyj się ofercie. Jedną z rzeczy, które najbardziej lubię w keto, jest to, że jedyne, czego potrzebujesz do sukcesu, to właściwe jedzenie. Po tym, jak przez lata próbowałam kupić sobie wyjście z mojego problemu z otyłością, znam pragnienie szybkiego rozwiązania, ale prawdziwej, trwałej zmiany nie da się kupić; ona pochodzi z wewnątrz.

## Tłuszcze zdrowe a niezdrowe

Choć keto to dieta, w której spożywa się dużo tłuszczów, ważne jest, by się dokształcić w kwestii tego, które tłuszcze warto spożywać, a których lepiej unikać.

### Spożywaj

Tłuszcze nasycone i jednonienasycone, takie jak:

- Wołowina
- Wieprzowina
- Nabiał (masło, sery, twaróg, śmietanka i tym podobne)
- Jaja
- Oleje tropikalne (olej z awokado, kokosa, oliwa)
- Awokado



### Unikaj

Tłuszczów trans oraz wysokoprzetworzonych tłuszczów wielonienasyconych, takich jak:

- Margaryna
- Oleje roślinne
- Tłuszcz do pieczenia



Tak jak wielu z was, zostałam nauczona unikania tłuszczów nasyconych. Dorastałam na „Smakuje jak masło!”, bekonie z indyka, olejach roślinnych i *mnóstwie* cukru. Okazało się, że w dzisiejszych czasach większość przedstawicieli branży medycznej uważa, że tłuszcze trans to najgorszy typ tłuszczów. Powiązano je ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby serca oraz tym, że wpływają negatywnie na poziom cholesterolu.

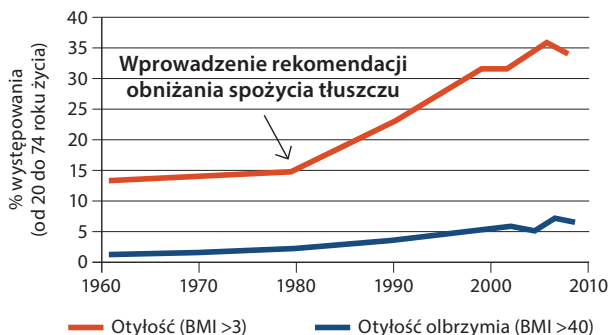
Z kolei tłuszcze nasycone są od dawien dawna bezpodstawnie oskarżane o najgorsze zbrodnie. Prawda natomiast jest taka, że jak Stephen Phinney i Jeff Volek podnoszą w swojej znakomitej książce *The Art of Science of Low Carbohydrate Living*, „Badania naukowe wyraźnie wskazują na to, że poziom spożywanych tłuszczów nasyconych ma niewielki, o ile w ogóle jakiś wpływ na poziom tłuszczów nasyconych obecnych w surowicy (krwi)”.

Dalej piszą, że istnieją badania wskazujące na to, że to zwiększenie zawartości *węglowodanów* w diecie można powiązać z wyższymi poziomami tłuszczu nasyconego we krwi.

Od końca lat siedemdziesiątych XX wieku branża zdrowotna, spożywcza, media i rząd promowały ideologię ograniczania tłuszczów. Jak widać na poniższym wykresie, odkąd wprowadzono te rekomendacje, epidemia otyłości zaczęła się na dobre. Chyba można powiedzieć, że w praktyce okazało się, że niskotłuszczowe produkty z mnóstwem dodatkowego cukru to nie był najlepszy pomysł!

Jestem pewna, że słyszałeś już zdanie: „Szaleństwo to robienie rzeczy ciągle tak samo i oczekiwanie innego rezultatu”. Cóż, wygląda na to, że to powiedzenie idealnie pasuje do dzisiejszej Standardowej Amerykańskiej Diety (SAD).

Otyłość w USA, 1961 – 2009



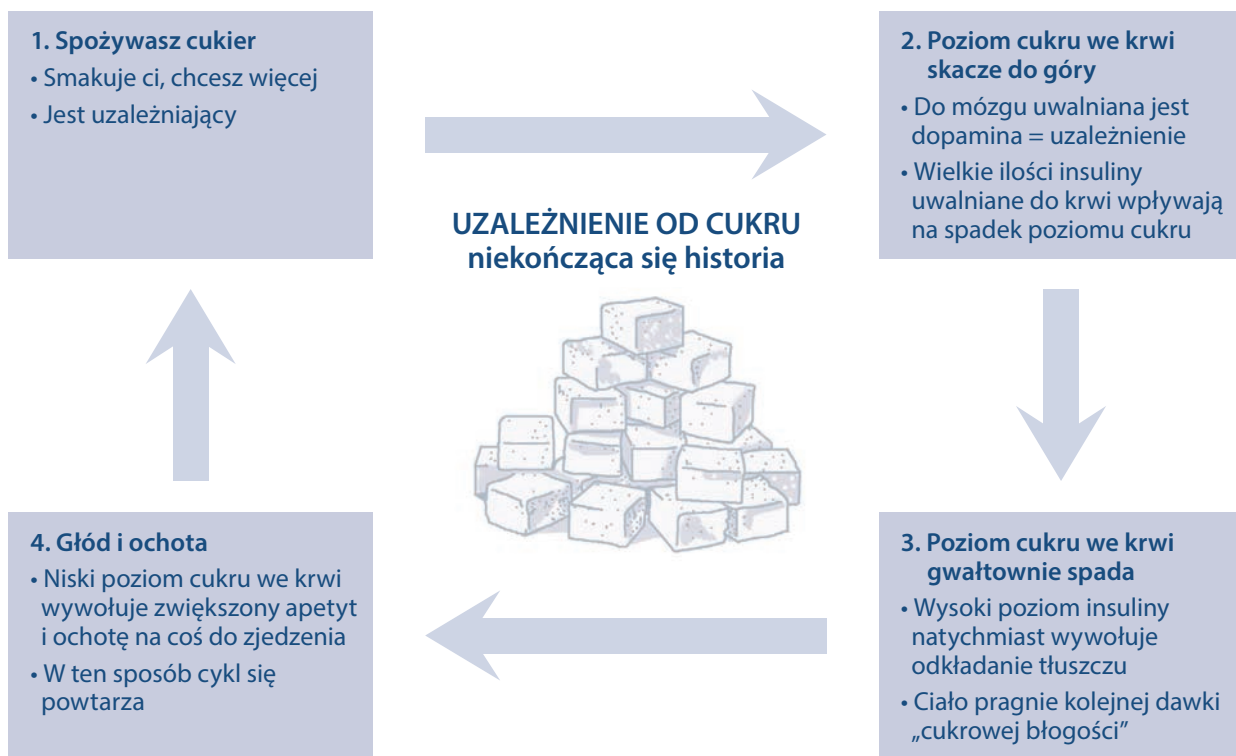
## Rola cukru

Cukier jest niesamowicie uzależniający i jest to fakt doskonale wszystkim znany. Cukier sprawia, że twój organizm wsiada na niekończący się rollercoaster zastrzyków i odpływów energii oraz ochoty na coś więcej.

Przed przejściem na dietę ketogeniczną byłam głodna praktycznie *bez przerwy*. Jedząc śniadanie, myślałam już o tym, co będzie na lunch albo kolację. Miałam dosłownie obsesję na punkcie jedzenia i byłam uzależniona od tego, co jadłam. Wiedząc to, co wiem teraz, zdaję sobie sprawę, że nie było w tym nic dziwnego, bo wszystko, co jadłam i piłam, było pełne cukru.

Pomówmy więc o tym, co dzieje się z twoim ciałem, gdy spożywasz cukier.

Najpierw zjadasz ciasteczko albo dwa. Smakuje dobrze i wraz z rozpoczęciem cyklu ośrodki nagrody w twoim mózgu są pobudzane do życia. Następnie rośnie poziom glukozy w twojej krwi. Dopamina (neuroprzekaźnik pomagający kontrolować ośrodki nagrody i przyjemności w mózgu) trafia do krwioobiegu i zaczynasz czuć się dobrze. Tymczasem twoja trzustka ciężko pracuje, wydzielając insulinę (jeśli nie jesteś cukrzykiem), by pomóc w wyregulowaniu poziomu cukru we krwi. Następnie poziom glukozy spada, a wysokie poziomy insuliny dają organizmowi sygnał, że należy magazynować tłuszcz. Zaczynasz czuć, jak uczucie cukrowej błogości zanika... i znowu spoglądasz na pudełko z ciasteczkami. Zaczynasz czuć się głodny i ochota na coś do zjedzenia zaczyna być coraz trudniejsza do odparcia. Zaczynasz marzyć o tych ciasteczkach, wmawiać sobie, że przecież „jeszcze tylko jedno” wcale nie zaszkodzi! Bierzesz więc kolejne ciasteczko i cukrowy rollercoaster jest gotowy do kolejnej przejażdżki.



# NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Ze względu na fakt, że wśród zwolenników diety ketogenicznej jest praktykowanych wiele metod i panuje wiele przekonań, często jestem proszona o podzielenie się moim osobistym zdaniem na różne tematy. Mając to na uwadze, zakończę ten rozdział odpowiedziami na najczęściej padające pytania dotyczące mojego zdania lub sposobu postępowania. Choć oczywiście bardzo chętnie dzielę się swoim doświadczeniem, przede wszystkim zachęcam każdego, żeby przekonał się, co najlepiej działa w jego przypadku, bo wszyscy jesteśmy różni!

## ***Czy pilnujesz poziomów makroskładników w tym, co jesz?***

Pierwszym, co zrobiłam po tym, jak poznałam keto, było znalezienie kalkulatora w Internecie i ustawienie w nim moich spersonalizowanych makr (ten proces opisałam krok po kroku na stronie 33). Od 13 stycznia 2015 roku do 13 stycznia 2016 roku pilnowałam składu każdego spożywanego produktu. Podjęcie tego wysiłku było dla mnie tak ważne, bo choć większość mojego życia spędziłam na takiej czy innej diecie, keto było pierwszą, która tak naprawdę zachęciła mnie do dowiedzenia się, co znajduje się w spożywanych przeze mnie pokarmach, tak bym na tej podstawie mogła podejmować lepsze decyzje. Po roku wiele się nauczyłam i bardzo dobrze rozumiałam zasady keto i od tego czasu przestałam dokładnie śledzić makra. Wciąż staram się kontrolować poziom przyjmowanych węglowodanów i białek, ale nie pilnuję już dokładnego składu każdego posiłku.

Ważne jest, by przyjąć do wiadomości, że nie każdy musi skrupulatnie śledzić skład spożywanych posiłków tak długo, jak ja to robiłam. Gdy zaczęłam dietę ketogeniczną, potrzebowałam nie tylko szybkiej orientacji w kwestiach wartości odżywczych, ale też uświadomienia sobie tego, jak powinna wyglądać normalna porcja. Większość swojego życia spędziłam, objadając się, i tak naprawdę musiałam dopiero zobaczyć, jak w moim przypadku powinno wyglądać zdrowe jedzenie. Choć niektórzy postrzegają skrupulatność, z jaką pilnowałam tego, co jem, jako mocno ograniczającą, ja traktowałam to jako okazję do nauczenia się czegoś ważnego, czegoś, co pomogło mi zmienić moje życie, okazję, która wyposażyła mnie w wiedzę niezbędną do podejmowania właściwych wyborów.

## ***Jak traktujesz swoje założone poziomy makroskładników?***

Węgle trzeba śledzić, by nie przekraczać dziennego maksimum. Staram się utrzymać ilość węglowodanów w diecie na poziomie tak niskim, jak to możliwe (maksymalnie 20 do 30 g węgli dziennie — poniżej odpowiadam na pytanie o to, czy netto czy ogółem).

Staram się pilnować białek. Spożywanie wyliczonej ilości białek na każdy dzień traktuję jako cel, do którego dążę (a jak wyliczyć tę ilość, dowiesz się ze strony 33). Nie przejmuję się, gdy w dniach, w których jestem nieco bardziej aktywna, przekroczę tę ilość, ale generalnie jeśli chcesz, by ciało pozostawało w stanie ketozy, powinieneś zachować umiar — nie możesz przyjmować ich za mało (by uniknąć utraty masy mięśniowej) ani za dużo (ze względu na glukoneogenezę, metaboliczne obejście, za pomocą którego ciało przetwarza nadmiar białka i inne składniki niebędące węglowodanami na glukozę).



Poziom spożywanego tłuszczu musi być wysoki, by zaspokoić głód. Odkryłam, że dzięki tym wszystkim przepisom na bogate w tłuszcz potrawy osiągnięcie wymaganej dziennej ilości tłuszczów przychodzi mi bez trudu. Nigdy jednak nie decyduję się na przekroczenie założonej kaloryczności ani na zjedanie produktów będących bombami tłuszczowymi na koniec dnia tylko po to, by osiągnąć założoną ilość makro. Planuj swoje posiłki i uwzględniaj w nich zdrowe tłuszcze, takie jak te znajdujące się w awokado, majonezie, maśle czy sosie ranczerskim, by jeść tłusto i pysznie, ale jeśli nie jesteś już głodny, nie staraj się koniecznie osiągnąć pod koniec dnia wyliczonego poziomu tego makroskładnika. Słuchanie swojego ciała jest ważne! Miej jednak na uwadze, że jeśli *jestes* głodny, tłuszcze to zdecydowanie najlepszy sposób na zaspokojenie apetytu.

### ***Czy liczysz węgle ogółem, czy węgle netto?***

Liczę węgle netto. Jak już wyjaśniałam wcześniej, liczenie węgli netto wymaga odjęcia od ogólnego poziomu węglowodanów w pokarmie poziomów błonnika oraz większości alkoholi cukrowych. Najczęściej nie wpływają one na poziom cukru we krwi, dlatego też większość osób ich nie liczy. (Na stronie 57 znajdziesz informacje na temat indeksu glikemicznego dla różnych słodzików, dzięki czemu będziesz mógł podejmować świadome decyzje co do spożywania alkoholi cukrowych).

Liczenie węgli netto sprawdza się w moim przypadku, ale zachęcam do poeksperymentowania i samodzielnego zdecydowania, co będzie się lepiej sprawdzać w twoim.

### ***Czy oprócz śledzenia makro liczysz też kalorie?***

Podczas pierwszego roku na keto, poza śledzeniem makro, liczyłam też kalorie, bo czułam, że potrzebuję nauczyć się tego, jakiej wielkości porcje są odpowiednie dla mojego ciała i mojego stylu życia. Moim zdaniem, gdy chodzi o utratę wagi, relacja kalorii przyjmowanych do spalanych zawsze będzie miała znaczenie. Jak już wspominałam, zdaję sobie sprawę, że kaloria kalorii nierówna, ale ponieważ objadałam się przez większość swojego życia, kontrolowanie wielkości porcji poprzez ich dokładne wyliczanie bardzo mi pomogło.

### ***Czy pozwalasz sobie na „cheat meals” (oszukane posiłki)?***

Zacznę od tego, że jeśli przechodzisz na dietę ketogeniczną z powodów medycznych, w tej kwestii powinieneś poradzić się lekarza. Na użytek tej książki jednak podzielę się moimi własnymi doświadczeniami.

Gdy zaczęłam keto, trzymałam się wybranej diety bardzo, bardzo rygorystycznie i starannie pilnowałam poziomów makroskładników. Czułam, że muszę poważnie zainwestować czas i energię nie tylko w podejmowanie właściwych decyzji dotyczących odżywiania, ale też w emocjonalny aspekt moich nawyków żywieniowych.

Mniej więcej jedenaście miesięcy po rozpoczęciu keto zjadłam swój pierwszy nieketogeniczny posiłek. (Zauważ, że nie użyłam określenia „cheat meal”. Nie znoszę tego, jak wiele określeń w świecie odchudzających się ma sprawić, by osoba usiłująca schudnąć poczuła się źle z powodu dokonywanych wyborów). Spędzałam właśnie swoją rocznicę ślubu z moim mężem Mickiem na Maui i na tę okazję zarezerwowaliśmy stół w sławnej restauracji. Przed kolacją długo rozmawialiśmy o tym,

na co możemy się zdecydować. Mówiliśmy o tym, co wybierzemy do zjedzenia i jak zmieniło się nasze postrzeganie jedzenia, odkąd przeszliśmy na keto. Pamiętam, że pomyślałam wtedy, że sam fakt tak świadomego rozmawiania o tym obrazuje to, jak wiele się nauczyliśmy. Muszę przyznać, że jakaś część mnie była przed tym posiłkiem niespokojna — w końcu w rozpoczynaniu i porzucaniu diet byłam prawdziwą profesjonalistką! Tym razem jednak coś wydawało się zdecydowanie odmienne. Zrzuciłam prawie 45 kilogramów. Byłam głęboko zaangażowana w ketogeniczny styl życia (i nadal jestem), bardzo też dojrzałam jako osoba. Następnego dnia nie miałam żadnych problemów z powrotem do mojej normalnej ketogenicznej diety.

Na początku jednak nie tykałam niczego, co nie było keto, bo wiedziałam, że muszę zainwestować naprawdę dużo czasu i energii w pracę nad swoim stosunkiem do jedzenia. Jednak na pewnym etapie swojej podróży rozumiałam, że ta zmiana stylu życia nie była oparta na podejściu zero-jedynkowym. Tak naprawdę zaczęło mi się wydawać, że jedno uzależnienie zamieniłam na inne. Tak bezdyskusyjnie pilnowałam tego, co mogłam, a czego nie mogłam jeść, że zaczęło być ewidentne, że sobie samej nie ufam. Gdy zobaczyłam, jak lekko i bez trudu wróciłam do keto po tym rocznicowym posiłku na Maui, rozumiałam, że przebyłam długą drogę. Wiem, że zawsze będę musiała jeść świadomie i pilnować nawyków, ale czuję, że nareszcie na dobre odnalazłam równowagę i zdrowy stosunek do jedzenia.

Krótko mówiąc, z radością pozostaję na diecie ketogenicznej przez 90 – 95 procent czasu. W pozostałych 5 – 10 procentach pozwalam sobie na odejście od keto — dzieje się tak, gdy podróżuję, albo podczas specjalnych imprez lub okazji. Przy czym ustanowiłam sobie pewne zasady. Na przykład uznałam, że pewne rzeczy, które kiedyś były dla mnie bardzo problematyczne, jak gazowane słodkie napoje, muszą pozostać przeszłością. Ponadto muszę przyznać, że po dłuższym czasie spędzonym na diecie ketogenicznej zmienia się smak. Odkryłam, że wcale mi nie brakuje wielu potraw, które chętnie jadałam (i myślałam, że nie będę mogła bez nich żyć) przed przejściem na keto. Po prostu już mi nie smakują.

### ***W jaki sposób badasz swój poziom ketonów i jak często to robisz?***

Używam glukometru/ketometru Precision Xtra, które to urządzenie pozwala zarówno na testowanie poziomu glukozy we krwi, jak i poziomu ketonów. Kosztuje poniżej 30 dolarów i daje możliwość rzetelnego śledzenia stanu organizmu.

Ze względu na koszt pasków do badania ketonów (aktualnie jeden taki pasek kosztuje od 1 do 3 dolarów) generalnie badam się tylko wtedy, gdy wprowadzam do diety nowe pokarmy lub modyfikuję poziomy makroskładników albo gdy jestem akurat ciekawa.

### ***Kiedy zaczęłaś badać poziom ketonów?***

Przez pierwsze kilka miesięcy nie badałam poziomu ketonów, bo wolałam skupić się na moim nowym stylu życia. O ile sądzę, że poznanie co jakiś czas poziomu ketonów jest pomocne, o tyle wiele osób bardzo skutecznie odchudza się na keto, nigdy ich nie badając, więc postępuj tak, jak jest najlepiej dla ciebie. Jeśli do przejścia na dietę ketogeniczną popycha cię troska o zdrowie lub chęć zwalczenia jakiejś przypadłości, kontrolowanie poziomu ketonów jest o wiele ważniejsze, bo musisz upewnić się, czy twój organizm naprawdę znalazł się w stanie ketozy.

### *Czy w czasie odchudzania przyjmowałaś suplementy ketonowe?*

Nie. Każdy kilogram straciłam, po prostu trzymając dietę keto. Więcej informacji na temat suplementów ketonowych znajdziesz na stronie 41.

### *Czy w czasie odchudzania łączyłaś dietę z ćwiczeniami?*

Choć ogólnie stałam się bardziej aktywna, bo lepiej się czułam i miałam więcej energii, podczas odchudzania nie ćwiczyłam regularnie. Jest takie powiedzenie, że chudnie się w kuchni, a buduje/wzmacnia mięśnie na siłowni, i całkowicie się z nim zgadzam. Jeśli aktywność fizyczna cię cieszy, jak najbardziej z niej korzystaj, ale ja czułam, że muszę zacząć od naprawienia swoich nawyków żywieniowych i podejścia. Teraz, gdy moja waga jest w normie, planuję włączyć do mojego stylu życia ćwiczenia w celu poprawy zdrowia i ogólnego samopoczucia. (Więcej informacji znajdziesz w sekcji „Dbanie o formę na keto” na stronie 40).



### ***Jak zmieniła się twoja dieta po tym, jak odchudziłaś się o tyle, o ile chciałaś?***

Byłam pewna tego, że po osiągnięciu swojego celu pozostanę na keto, bo patrzyłam na nią jak na zmianę stylu życia, a nie na tymczasową zmianę diety. Wystarczyło, że korzystając z keto-kalkulatora do wyliczania makr, zmieniłam deficyt kaloryczny na 0. Posiłkuje się otrzymanym w ten sposób wynikiem, ale nie pilnuję już wszystkiego tak dokładnie. W keto miłe jest to, że po jakimś czasie uczysz się, jak powinny wyglądać twoje codzienne posiłki, i bez większego wysiłku dieta staje się dla ciebie normalnym sposobem odżywiania.

### ***Czy po utracie tylu kilogramów miałaś problem z nadmiarową skórą?***

Po utracie 50 kilogramów miałam dużo nadmiarowej skóry (to się może zdarzyć niezależnie od tego, jak szybko się chudnie) i postanowiłam tego nadmiaru w przeważającej części się pozbyć. W październiku 2016 roku przeszłam operacje plastyczne brzucha, dolnej części ciała i piersi z przeszczepem własnego tłuszczu (jako sposobem na wypełnienie piersi bez użycia implantów). Chirurgiem, do którego się zwróciłam, był dr Stephen Ronan z Blackhawk Plastic Surgery w Danville w stanie Kalifornia. Podczas operacji dr Ronan usunął 3,5 kilograma zbędnej skóry i tkanek. Zdjęcia tego, jak wyglądałam przed operacją i po niej, znajdziesz na moim blogu, *ketokarma.com*, oraz na moim Instagramie, *@ketokarma*.

Część osób nie chce usuwać zbędnej skóry nawet po znacznej utracie wagi, jest to zupełnie w porządku i pozostaje kwestią indywidualnego wyboru. Proszę, nie pozwól, by obawa przed nadmiarem skóry powstrzymywała cię przed utratą wagi. Zdrowie jest zawsze najważniejszym czynnikiem motywującym do tej decyzji!

### ***Jakie jest twoje zdanie na temat cholesterolu a diety bogatej w tłuszcze?***

Temat cholesterolu jest bardzo złożony i można napotkać wiele różnych opinii i dezinformacji (nawet w źródłach medycznych). Zbadałam swój cholesterol i zarówno ja, jak i mój lekarz byliśmy bardzo zadowoleni z wyników. Moje trójglicerydy spadły z 62 do 35 podczas zaledwie 1 roku! Ze swojej strony proponuję zainteresowanie się tematem cholesterolu wykraczające poza poznanie „standardowych” rekomendacji i trochę samodzielnego myślenia — bo to, co każe się nam myśleć, może być po prostu strachem sztucznie wywoływanym dla zysku. Świetnym punktem wyjścia będą książka *Cholesterol Clarity* autorstwa Jimmy'ego Moore'a i Erica C. Westmana, jak również wykłady Davida Diamonda (szczególnie *Dietary Sense and Nonsense in the War on Saturated Fat*, który jest dostępny za darmo w języku angielskim na YouTube).

### ***Czy mogę przejść na dietę wysokotłuszczową/ketogeniczną, jeśli nie mam woreczka żółciowego?***

Miałam usunięty woreczek żółciowy na kilka lat przed rozpoczęciem keto. Zaraz po operacji chirurg przestrzegł mnie, żebym unikała tłuszczu. (Nie powinno być żadnym zaskoczeniem, że stosując się do tej rady, tylko przytyłam). Od czasu, gdy przeszłam na keto, pomimo braku woreczka żółciowego nie mam żadnych problemów ze spożywaniem tłustych pokarmów. Tak właściwie czuję się lepiej niż kiedykolwiek! Trzeba przy tym pamiętać, że zaraz po usunięciu woreczka może być wymagany krótki okres

adaptacji. Zawsze najlepiej jest słuchać własnego ciała i w razie potrzeby zwolnić. No i pamiętać, że nie jestem lekarzem i mogę się wypowiadać tylko na podstawie moich prywatnych doświadczeń. Twoją indywidualną sytuację powinienś omówić z osobą zawodowo zajmującą się twoim zdrowiem.

### ***Czy mogę przejść na keto, jeśli mam dzieci lub innych domowników, którzy nie przejdą na dietę niskowęglowodanową?***

Krótko mówiąc, tak. Gdy ja sama przechodziłam na dietę ketogeniczną, żaden z pozostałych domowników nie jadł w ten sposób. Okazało się, że walka z pokusami, jakie czyhały na mnie w domu, uczyniła mnie silniejszą. Chudnięcie jest dwustopniowym procesem: po pierwsze wymaga zmiany stylu życia na zdrowszy i możliwy do utrzymania, a po drugie — zmiany sposobu myślenia. Prawdziwa i trwała przemiana wymaga obu, bo nawet jeśli nowa dieta jest świetna, zmiana nastawienia jest konieczna, byś się jej trzymał i podążał za swoimi celami.

Gdy pojawiały się pokusy, pomagało mi sprowadzanie problemu do jednego posiłku, a wręcz do jednego rodzaju pokarmu. Zanim cokolwiek zjadłam, zadawałam sobie dwa pytania:

1. Czy naprawdę jestem głodna, czy też jestem zestresowana, znudzona, spragniona, chcę zająć emocje itd.?
2. Czy to, co zaraz zjem, pomoże mi w osiągnięciu moich celów?

Wciąż korzystam z tego procesu, dbając o to, by moje wybory w kwestii odżywiania były świadome, a moje nawyki zdrowe.

### ***Jak często powinienem się ważyć?***

Moja rekomendacja jest taka, żeby ważyć się nie częściej niż raz w tygodniu. Jeśli czujesz, że obsesyjnie czekasz na to, co pokaże waga, to może dobrym pomysłem byłoby schowanie jej na kilka tygodni i skupienie się na nawykach żywieniowych.

***„Wszyscy popełniamy błędy, zmagamy się z czymś,  
a nawet żałujemy rzeczy z naszej przeszłości.  
Ale nie składasz się ze swoich błędów ani zmagasz,  
jesteś TU i TERAZ i masz moc kształtowania  
swojej teraźniejszości i przyszłości”.***

— Steve Maraboli



# 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**

# Keto: PROSTA DROGA DO ZDROWIA, ENERGII I ODZYSKANIA CAŁEGO ŻYCIA!

Uzależnienie od cukru rujnuje zdrowie. Pierwsze, co rzuca się w oczy, to nadwaga, a nawet chorobliwa otyłość. Cierpią stawy, kręgosłup, wątroba i nerki. Cierpi dusza. Nie pomagają kolejne diety ani egzotyczne suplementy. Najlepsze, co można uzyskać, to krótkotrwała utrata kilku kilogramów. Efekt jo-jo, załamanie, rozpacz, kolejna próba. Paskudne odczucie, że nie można utrzymać zdrowego stylu życia dłużej niż kilka dni. Czy nie ma sposobu, aby wyjść z tego zakłętą kręgu, odzyskać zdrowie, dobre samopoczucie i kontrolę nad własnym talerzem?

Owszem, istnieje — i opisano go w tym poradniku. Dieta ketogeniczna jest znana od lat. Polega na unikaniu węglowodanów i spożywaniu zdrowych tłuszczów. Dzięki przepyszny, sycącym posiłkom można zapomnieć o walce z głodem, apetytem na cukier i osiągnąć wspaniałe rezultaty. Klucz do sukcesu znajdziesz w tej książce: są to cenne podpowiedzi, praktyczne wskazówki przystępnie podane inspirujące porady i zaskakujące triki — wszystko wypróbowane w praktyce, skuteczne i zgodne z aktualną wiedzą naukową. Zrozumiesz mechanizmy rządzące dietą keto, wprowadzisz w swoim trybie życia niezbędne zmiany, znajdziesz zachętę i wsparcie w chwilach zwątpienia, a także skorzystasz z ponad setki prostych przepisów na pyszne i zdrowe posiłki keto. Tym razem osiągniesz sukces!

W książce:

- ♦ jak działa dieta ketogeniczna
- ♦ wpływ diety keto na zdrowie
- ♦ listy produktów keto
- ♦ proste i sprawdzone przepisy wraz z kalorycznością i zawartością makroskładników
- ♦ kompletny plan dietetyczny na 30 dni

**Suzanne Ryan** przeszła przez wiele nieudanych prób odchudzenia i doskonale wie, jak trudna potrafi być walka z własnym głodem. Przetom nastąpił w 2015 roku, gdy rozpoczęła dietę ketogeniczną, ważyła wtedy 131 kilogramów. Przez rok zrzuciła 45 kilogramów. Bardzo dobrze poznała tajniki diety keto i opracowała mnóstwo łatwych przepisów na ketogeniczne posiłki. Dziś chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami za pośrednictwem mediów społecznościowych.

**sensus**

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

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-9035-5



9 788328 390355

cena 89,00 zł