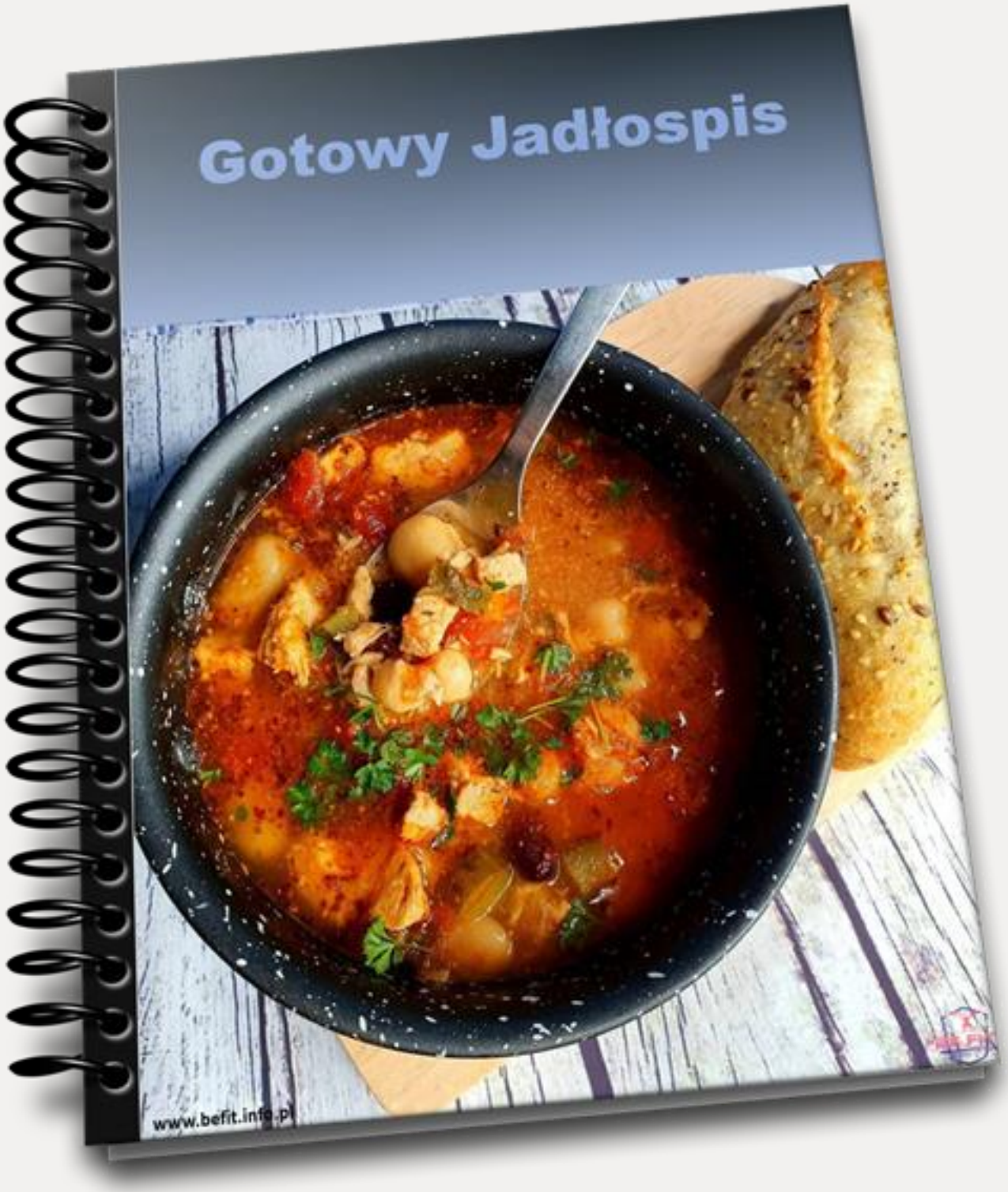
Prawa Autorskie

- Wszelkie materiały (treści, teksty, ilustracje, zdjęcia itp.) przedstawione w Powyższym Ebooku : są objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631).
- Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.
- Ebook (Jadłospis) jest przeznaczony tylko i wyłącznie dla osoby, która go kupiła, ZAKAZ ROZPOWRZECHNIANIA!)

DIETA 1800 KCAL



INFORMACJE DOTYCZĄCE DIETY

DIETA 1800 KCAL

130 G BIAŁKA	-520 kcal	- 29 % KALORYCZNOŚCI DIETY
48 G TŁUSZCZÓW	-432 kcal	- 24 % KALORYCZNOŚCI DIETY
210 G WĘGLOWODANÓW	-840 kcal	- 47 % KALORYCZNOŚCI DIETY

WSZYSTKIE POSIŁKI MAJĄ TAKĄ SAMĄ KALORYCZNOŚĆ I PRAWIE IDENTYCZNE MAKRO (BIAŁKA, TŁUSZCZE, WĘGLOWODANY) – DZIĘKI CZEMU KAŻDY POSIŁEK MOŻESZ ZASTĄPIĆ INNYM DOWOLNYM POSIŁKIEM

*PLUSY TAKIEGO ROZWIĄZANIA :

-JESZ TO NA CO MASZ OCHOTĘ
-PRZYGOTOWUJESZ DANIA NA 1-2-5 PORCJI, JAK CI WYGODNIEJ CO MOŻE ZAOSZCZĘDZIĆ WIELE CZASU W KUCHNI
-NIE MARTWISZ SIĘ BRAKIEM DANEGO PRODUKTU W LODÓWCE, MOŻESZ ZMIENIC DANIE NA INNE
-NIE CZUJESZ „OGRANICZENIA" – NIKT CIE NIE ZMUSZA, ŻE AKURAT W PIĄTEK O 15:30 MUSISZ ZJEŚĆ KURCZAKA CZY OWSIANKĘ CHOCIAŻ WCALE NIE MASZ NA TO OCHOTY ☺

*MINUSY :

-JEŚLI BĘDZIESZ JADŁ/A PRZEZ CAŁY CZAS TYLKO JEDEN POSIŁEK, DIETA MOŻE BYĆ NIEDOBOROWA, POTRZEBA ROŻNORODNOŚCI W DIECIE
-JEŚLI BĘDZIESZ JADŁ/A NA OKRĄGŁO „SŁODKIE PRZEPISY" – KTÓRE SĄ MNIEJSZE OBJĘTOSCIOWO OD POZOSTAŁYCH, MOŻESZ ODCZUWAĆ WIĘKSZY GŁÓD

INFORMACJE DOTYCZĄCE DIETY

*WARZYWA :

JEŚLI CHCESZ WYMIENIĆ NA INNE BO NA PRZYKŁAD CZEGOŚ NIE LUBISZ LUB DAĆ TROSZKĘ MNIEJ CZY WIĘCEJ WARZYW NIŻ PODANE JEST W PRZEPISIE, NIE MA PROBLEMU, DROBNE ZMIANY NIE WPŁYNĄ ZBYTNIO NA DIETĘ

*NAWODNIENIE :

ILOŚĆ PŁYNÓW TO NIE JEDYNIE WODA. TO RÓWNIEŻ KAWA, HERBATA, COCA-COLA ZERO CZY NA PRZYKŁAD OWOCE, KTÓRE RÓWNIEŻ NAWADNIAJĄ. TRZEBA JEDNAK PAMIĘTAĆ ABY WIĘKSZOŚĆ PŁYNÓW STANOWIŁA JEDNAK WODA.

PAMIĘTAJ BY DZIENNIE DOSTARCZAĆ MINIMUM 40-45 ML PŁYNÓW NA KG MASY CIAŁA

PRZYKŁAD : JEŚLI WAŻYSZ 60 KG TO:
60 X 40-45 ML = 2400 – 2700 ML (2,4 L – 2,7 L PŁYNÓW)

INFORMACJE DOTYCZĄCE DIETY

*GODZINY POSIŁKÓW :

GODZINY POSIŁKÓW NIE MAJĄ PRAKTYCZNIE ZNACZENIA. WAŻNE BY ZJEŚĆ ODPOWIEDNIĄ DLA CELU ILOŚĆ KCAL
-MNIEJ NIŻ SPALASZ (DEFICYT) – REDUKCJA
-WIĘCEJ NIŻ SPALASZ (SURPLUS) – MASA
TAKŻE NIE MARTW SIĘ GODZINAMI POSIŁKÓW, POSTARAJ SIĘ JEŚĆ CO 3-5 GODZIN

*SEN :

OPTYMALNA ILOŚĆ SNU TO ŚREDNIO 7-9 GODZIN. PAMIĘTAJ ŻE NIE LICZY SIĘ TYLKO ILOŚĆ SNU ALE TAKŻE JAKOŚĆ : NA PRZYKŁAD SEN W GODZINACH 22:00 – 06:00 PRAWDOPODOBNIE BĘDZIE BARDZIEJ EFEKTYWNY NIŻ SEN W GODZINACH 02:00 – 10:00

NIEDOBÓR SNU MOŻE WPŁYNĄĆ NA :
-GORSZE SAMOPOCZUCIE
OBNIŻYĆ POZIOM ENERGII – TYM SAMYM MOŻLIWE JEST SPALENIE MNIEJSZEJ ILOŚCI KCAL (MNIEJ ENERGII, MNIEJ RUCHU, MNIEJ SPALONYCH KCAL)
-WIĘKSZE ODCZUCIE GŁODU CO RÓWNIEŻ WPŁYNIE NEGATYWNIE NA „TRZYMANIE DIETY”

*AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA :

NIE LICZY SIĘ TYLKO AKTYWNOŚĆ TRENINGOWA. PRZECIĘTNA OSOBA ĆWICZĄCA 3 X TYGODNIOWO PO OK. 2 GODZINY SPALI ŁĄCZNIE NA 3 TRENINGACH OK 2100 KCAL ? 2100 KCAL / 7 DNI = 300 KCAL DZIENNIE.

-AKTYWNOŚĆ POZATRENINGOWA CZYLI KAŻDA INNA AKTYWNOŚĆ POZA TRENINGIEM NP. PRACA, CHODZENIE PO SCHODACH, SPRZĄTANIE ITP. MOŻE WYNOSIĆ DZIENNIE 200-300 A MOŻE WYNOSIĆ NAWET 500 – 1000 KCAL
-TAKŻE NIE SKUPIAJ SIĘ TYLKO NA TRENINGU, BĄDŹ AKTYWNA/Y PRZEZ CAŁY DZIEŃ

INFORMACJE DOTYCZĄCE DIETY

*SUPLEMENTACJA:

-DLA WIELU „NAJWAŻNIEJSZE” – SUPLEMENTY.. A TU MOGĘ CIĘ ZASKOCZYĆ BO NA PEWNO NIE ZNAJDZIESZ TUTAJ ŻADNYCH SPALACZY TŁUSZCZU CZY INNYCH „CUDOWNYCH” MAGICZNYCH TABLETEK, KTÓRE ZROBIĄ ZA CIEBIE „ROBOTĘ” ☺

-POPRAWA ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWYCH :
KREATYNA (ZWYKŁY MONOHYDRAT KREATYNY)
KOFEINA
CYTRULINA
BETA-ALANINA

-OBNIŻENIE POZIOMU STRESU :
ASHWAGANDHA
RHODIOLA ROSEA (RÓŻENIEC GÓRSKI)

-SEN :
TRYPTOFAN
MELATONINA
SUPLEMENTY „NA SEN”(ZAWIERAJĄCE TRYPTOFAN, MELATONINE ITP.)

-WITAMINY, MINERAŁY I INNE :
OMEGA 3 (JEŚLI NIE JESZ TŁUSTYCH RYB 2 X W TYGODNIU)
WITAMINA D3 (ZWŁASZCZA W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM)
KOMPLEKS WITAMIN I MINERAŁÓW
ODŻYWKA BIAŁKOWA - JEŚLI LUBISZ FIT DESERY, OWSIANKI I OGÓLNIE PRZEPISY NA SŁODKO, JEŚLI NIE CHCESZ, NIE LUBISZ CZY NIE MOŻESZ JEŚĆ MIĘSA 2-3 X DZIENNIE, JEŚLI CHCESZ MIEĆ COŚ ZAWSZE POD RĘKĄ „ NA SZYBKO „ / PRZED TRENINGIEM / PO TRENINGU, TO ODŻYWKA BIAŁKOWA BĘDZIE POMOCNA

PYTANIA I ODPOWIEDZI

*CZY DIETĘ MOŻE STOSOWAĆ MÓJ PARTNER?

-KALORYCZNOŚĆ 1600-1700-1800 KCAL SĄ PRZEZNACZONE DLA KOBIET: NA 99% BĘDZIE TO ZBYT NISKA KALORYCZNOŚĆ DLA KAŻDEGO MĘŻCZYZNY, NAWET JEŚLI MAŁO WAŻY I MA SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA.

-KALORYCZNOŚCI 2300-2500-2700 SĄ PRZEZNACZONE DLA MĘŻCZYZN: NA 99% BĘDZIE TO ZBYT DUŻA KALORYCZNOŚĆ DLA ZNACZNEJ WIĘKSZOŚCI KOBIET, ZWŁASZCZA JEŚLI CHODZI O ODCHUDZANIE.

*JAK DŁUGO STOSOWAĆ DIETĘ?

-TO KWESTIA INDYWIDUALNA, STOSOWAĆ DOPÓKI BĘDĄ EFEKTY ALE TO ZALEŻY RÓWNIEŻ OD STANU ZDROWOTNEGO. OGÓLNIE NIE ZALECA SIĘ REDUKOWAĆ DŁUŻEJ NIŻ 4-5 MIESIĘCY. NAJLEPIEJ PO OK 3 MIESIĄCACH REDUKCJI WEJŚĆ NA „ZERO KALORYCZNE/UTRZYMANIE" LUB DELIKATNY SURPLUS 50-100 KCAL I PÓŹNIEJ MOŻNA WRÓCIC NA REDUKCJE ☺ (TO NIE BĘDZIE STRACONY CZAS, UWIERZ MI, ŻE W 99 % PRZYPADKÓW WSZELKIEGO RODZAJU „DIET BREAK" CZY „REFEED" NA PEWNO WPŁYNIE POZYTYWNIE NA DALSZĄ REDUKCJE

*CO ZROBIĆ GDY DIETA „PRZESTANIE DZIAŁAĆ"

-JEŚLI NASTĄPI TZW STAGNACJA, BĘDZIE BRAK EFEKTÓW PRZY STOSOWANIU SIĘ DO ZALECEŃ W PLANIE MASZ 2 WYJŚCIA :

1. SPRÓBOWAĆ ZMODYFIKOWAĆ PLAN NA WŁASNĄ RĘKE
2. ZGŁOSIĆ SIĘ PO SPERSONALIZOWANY PLAN DO NAJLEPSZYCH (KLIKNIJ TUTAJ)

PYTANIA I ODPOWIEDZI

*CZY MOGĘ ZJEŚĆ COŚ SPOZA DIETY?

-CHOCIAŻ CIĘŻKO TO NAZWAĆ „DIETĄ” PONIEWAŻ JEST RÓŻNORODNIE, SMACZNIE I KOLOROWO, TO MYŚLĘ, ŻE 4-5 POSIŁKÓW TYGODNIOWO, JAKIEKOLWIEK DANIA Z NASZEJ STRONY, INSTAGRAMA CZY FACEBOOKA ORAZ EBOOKÓW, KTÓRE BĘDZIEMY SUKCESYWNIE DODAWAĆ NIE ZROBI NIKOMU KRZYWDY I NIE WPŁYNIE TO NA EFEKTY.

ZA TO WPŁYNIE POZYTYWNIE NA ZDROWIE PSYCHICZNE ;)
NA PRZYKŁAD FIT CIASTO Z NASZEGO EBOOKA ZAMIAST 1 CAŁEGO POSIŁKU PODCZAS MIESIĄCZKI ? – JAK TO ZROBIĆ ? OBLICZYĆ JAKĄ CZĘŚĆ CIASTA MOŻESZ ZJEŚĆ BY ILOŚĆ KCAL „POSIŁKU” SIĘ ZGADZAŁA W 100%, MAKROSKŁADNIKI NIE BĘDĄ SIĘ ZGADZAŁY ALE JEŚLI BĘDZIE TO MIAŁO MIEJSCE 3-5 X W TYGODNIU TO NAPRAWDĘ NIE MA CZYM SOBIE ZAWRACAĆ GŁOWY - JAK WKOMPONOWAĆ PRZEPIS Z EBOOKA W SWOJĄ DIETĘ JEST WYJAŚNIONE W EBOOKU (TO BANALNIE PROSTE, JEŚLI TWÓJ POSIŁEK MA NP. 400 KCAL, A CIASTO/INNY PRZEPIS Z EBOOKA/INSTAGRAMA MA NP. 800 KCAL TO DZIELISZ JE NA 2 PORCJE)☺

PRAWDOPODOBNIE JEŚLI KTOŚ MA OCHOTĘ NA COŚ SŁODKIEGO CZY FAST FOODA TO I TAK GO ZJE, DLATEGO LEPSZĄ OPCJĄ JEST FIT WERSJA, KTÓRA NIE BĘDZIE MIAŁA TONY CUKRU CZY TŁUSZCZY TRANS.

NASZE EBOOKI (TUTAJ) NA PEWNO ZNAJDZIESZ TU PRZEPISY, KTÓRE CI POSMAKUJĄ I POMOGĄ „URATOWAĆ” DIETĘ W RAZIE OCHOTY NA COŚ „INNEGO” ☺

PYTANIA I ODPOWIEDZI

*JAKI POWINIEN BYĆ SPADEK MASY CIAŁA TYGODNIOWO?

-REKOMENDOWANA „ZDROWA” ILOŚĆ REDUKCJI MASY CIAŁA TO 0,5-1% TYGODNIOWO (JEŚLI WAŻYSZ 80 KG TO „ZDROWA REDUKCJA” TO 0.4 KG – 0.8 KG / TYGODNIOWO) (NA POCZĄTKU MOŻLIWA JEST UTRATA WODY ORAZ GLIKOGENU WIĘC W PIERWSZYCH DNIACH MOŻLIWE JEST ZRZUCENIE NAWET 1-4 KG)

*JAK MOGĘ ANALIZOWAC POSTĘPY?

-SPECJALNIE DLA TYCH , KTÓRZY BĘDĄ CHCIELI ŚLEDZIĆ SWOJĘ POSTĘPY, UDOSTĘPNIE DODATKOWĄ OPCJĘ „RAPORTY” (INNE NIŻ DLA PODOPIECZNYCH – PONIEWAŻ IM ODPISUJE NA RAPORTY I JESTEŚMY W STAŁYM KONTAKCIE) – BĘDZIECIE MOGLI DODAWAĆ TAM WAGĘ, POMIARY ITD ORAZ MONITOROWAĆ NA STWORZONYCH PRZEZ SYSTEM WYKRESACH SWOJE EFEKTY ;)
(JEDYNIE OPCJA DODAWANIA ZDJĘĆ BĘDZIE WYŁĄCZONA)

*WIĘCEJ PRZEPISÓW W DIECIE, CZY TO MOŻLIWE?

- TUTAJ możesz kupić Ebooki z kalorycznością 400 lub 600 kcal, kaloryczności te są bardzo zbliżone do kcal Twojego dania w diecie, a więc możesz wymieniać je dowolnie, dzięki czemu, zamiast 28 przepisów, będzie ich o 45 więcej, do tego Ebook „15 fit przekąsek” GRATIS ☺ (Przekąski dostępne tylko w „zestawie:)

PRZYKŁADOWY TYDZIEŃ DIETY

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Ciasteczkowa Owsianka	Jajecznica z szynką	Omlet czekoladowy	Shake owocowo migdałowy	Omlet ala pizza	Łosoś wędzony z jajkiem	Jajecznica z warzywami
Lunch	Shake	Płatki ryżowe	Sałatka z kurczakiem	Jogurt z owocami	Kaszka ryżowa	Wafle ryżowe z twarogiem	Zupa ogórkowa z chlebem
Obiad	Spaghetti	Sałatka makaronowa	Kurczak z makaronem ryżowym	Grillowany kurczak z frytkami	Makaron z kurczakiem i pomidorami	Kurczak w sosie śmietanowym	Ryba z frytkami
Kolacja	Sałatka z ryżem i tuńczykiem	Naleśniki z twarogiem i owocami	Pasta z jarmużu	Ryba po tajsku	Serek wiejski	Placki z kurczaka z ryżem	Sałatka owocowa

ŚNIADANIA (ŚREDNI CZAS PRZYGOTOWANIA: Ok 11 minut)

		Strona:
CIASTECZKOWA OWSIANKA	Ok 15 minut	14
JAJECZNICA Z SZYNKĄ	Ok 10 minut	15
OMLET CZEKOLADOWY	Ok 15 minut	16
SHAKE OWOCOWO - MIGDAŁOWY	Ok 5 minut	17
OMLET ALA PIZZA	Ok 20 minut	18
ŁOSOŚ WĘDZONY Z JAJKIEM	Ok 5 minut	19
JAJECZNICA Z WARZYWAMI	Ok 10 minut	20

LUNCHE (ŚREDNI CZAS PRZYGOTOWANIA: Ok 13 minut)

		Strona:
SHAKE	Ok 5 minut	22
PŁATKI RYŻOWE	Ok 10 minut	23
SAŁATKA Z KURCZAKIEM	Ok 20 minut	24
JOGURT Z OWOCAMI	Ok 5 minuty	25
KASZKA RYŻOWA	Ok 10 minuty	26
WAFLE RYŻOWE Z TWAROGIEM	Ok 10 minut	27
ZUPA OGÓRKOWA Z CHLEBEM	Ok 30 minut	28

OBIADY (ŚREDNI CZAS PRZYGOTOWANIA: Ok 35 minut)		Strona:
SPAGHETTI	Ok 30 minut	30
SAŁATKA MAKARONOWA	Ok 25 minut	31
KURCZAK Z MAKARONEM RYŻOWYM	Ok 25 minut	32
GRILLOWANY KURCZAK Z FRYTKAMI	Ok 60 minut	33
MAKARON Z KURCZAKIEM I POMIDORAMI	Ok 25 minut	34
KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWYM	Ok 25 minut	35
RYBA Z FRYTKAMI	Ok 50 minut	36

KOLACJE (ŚREDNI CZAS PRZYGOTOWANIA: Ok 20 minut)		Strona:
SAŁATKA Z RYŻEM I TUŃCZYKIEM	Ok 25 minut	38
NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I OWOCAMI	Ok 25 minut	39
PASTA Z JARMUŻU	Ok 15 minuty	40
RYBA PO TAJSKU	Ok 30 minuty	41
SEREK WIEJSKI	Ok 15 minut	42
PLACKI Z KURCZAKA Z RYŻEM	Ok 25 minut	43
SAŁATKA OWOCOWA	Ok 10 minut	44

ŚNIADANIA

CIASTECZKOWA OWSIANKA

Poziom trudności:
łatwy

Czas przygotowania:
Ok 15 minut

Składniki:

-Płatki owsiane	50 g
-Woda	[xxx]
(według preferencji 150-400 ml)	
-Odżywka białkowa	25 g
-Herbatniki bez cukru	20 g
-Masło orzechowe	15 g
-Przyprawa do piernika	
-Cynamon	

Przygotowanie:

1. Płatki gotujemy w wodzie. Ilość wody dostosowujemy do preferencji.
2. Dodajemy przyprawy i odżywkę białkową.
3. Posypujemy herbatnikami i polewamy masłem orzechowym.

LUNCHE

SAŁATKA Z KURCZAKIEM

Poziom trudności:
łatwy

Czas przygotowania:
Ok 20 minut

Składniki:

-Pierś z kurczaka	90 g
-Awokado	20 g
-Chleb żytni / orkiszowy	80 g
-Kulki mozzarelli	10 g
-Oliwa z oliwek	5 g
-Garść mieszanki sałat	20 g
-Pomidor	60 g
-Świeży Ogórek	40 g
-Papryka	40 g
-Szczypiorek	15 g
-Musztarda	20 g

Przygotowanie:

1. Kurczaka przyprawiamy i grillujemy.
2. Sałatę razem z pokrojonymi warzywami i serem wrzucamy do miski.
3. Dodajemy kurczaka.
4. Posypujemy szczypiorem i polewamy sosem (łączymy oliwę z oliwek z musztardą).

OBIADY

RYBA Z FRYTKAMI

Poziom trudności:
łatwy

Czas przygotowania:
Ok 50 minut

Składniki:

-Filet z dorsza	140 g
-Ziemniaki	270 g
-Oliwa z oliwek	4 g
-Oliwa z oliwek do ziemniaków	6 g
-Musztarda	15 g
-Mieszanka sałat	15 g
-Ogórek świeży	25 g
-Pomidor	30 g
-Czerwona cebula	20 g
-Rzodkiewka	25 g

-Sól, pieprz, ostra i słodka papryka, pieprz ziołowy

Przygotowanie:

1. Ziemniaki kroimy na frytki, polewamy oliwą i pieczemy ok 40min w 180*.
2. Rybę przyprawiamy i grillujemy.
3. Warzywa kroimy i polewamy sosem (oliwa z oliwek+ musztarda).

KOLACJE

SEREK WIEJSKI + WARZYWA

Poziom trudności:
łatwy

Czas przygotowania:
Ok 15 minut

Składniki:

-Serek wiejski	110 g
-Chleb żytni / orkiszowy	80 g
-Chuda szynka	70 g
-Pestki słonecznika	15 g
-Sałata	20 g
-Ogórek świeży	40 g
-Papryka	40 g
-Pomidor	40 g

Przygotowanie:

1. Warzywa kroimy według uznania.
2. Serek mieszamy ze słonecznikiem.
3. Jemy z kanapką (chleb + szynka).