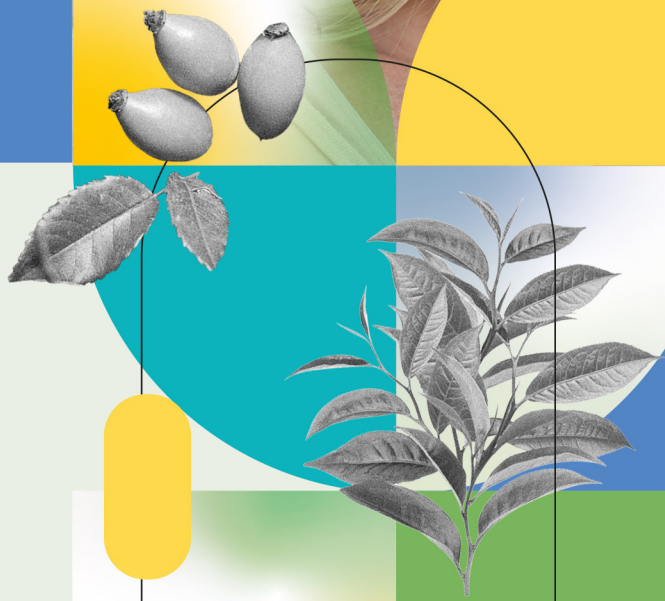
PRZEWODNIK ZDROWEGO ŻYCIA

LUV BOOK



ONE MORE LUV

Zadbaj o siebie
z ONE MORE LUV

+ przykładowy jadłospis na 5 dni

Spis treści

3 KETO LUV A ŻYWIENIE – JAK TO ŁĄCZYĆ?

- 4 Czy trzeba być keto
- 4 Dlaczego cykliczność
- 5 Elastyczność metaboliczna
- 6 Dodatkowa korzyść z keto postów: autofagia!
- 7 Z jaką dietą najlepiej łączyć zestawy Keto LUV
- 9 Co sprzyja utracie wagi
- 9 Czego unikać
- 9 Fast food i wysokoprzetworzone produkty
- 9 Homeostaza okiem dietetyka
- 10 Słodziki
- 10 Kawa i herbata
- 11 Zasada „3 BEZ”

12 SUPLEMENTUJ, WARTO!

- 13 Magnez
- 13 Cynk
- 13 Witamina D
- 13 Tran
- 14 Olej MCT
- 14 Rokitnik
- 14 Berberyna
- 15 Kolagen
- 15 Ashwagandha
- 15 Korzeń maca
- 15 Grzyby adaptogenne
- 16 Sok z kiszonego buraka
- 16 Ocet jabłkowy
- 16 Kurkuma do picia
- 17 Shot imbirowy SPALANIE
- 17 Dzika róża z MSM
- 18 Kawa ketogeniczna
- 18 Zielona kawa
- 18 Zielona herbata Sencha&Matcha
- 19 Surowe kakao BIO

20 JADŁOSPIS

- 21 Poranny koktajl mineralny
- 22 5 pomysłów na śniadania
- 25 5 pomysłów na obiady
- 29 5 pomysłów na kolacje
- 33 5 pomysłów na przekąski
- 36 Wartościowe pokarmy według Jakuba Mauricza

37 NASI SPECJALIŚCI

39 BIBLIOGRAFIA

41 SPECJALNY DODATEK! TWÓJ PLANER DOBRYCH NAWYKÓW

Keto LUV a żywienie - jak to łączyć?

Zapewne znasz już nasze kuracje Keto LUV. Czy wiesz, że ich działanie opiera się na **cykliczności?** Stosowane regularnie, mogą być skutecznym narzędziem w dbaniu o siebie, a w połączeniu z odpowiednią dietą przynieść widoczne rezultaty. Już samo wchodzenie i wychodzenie ze stanu ketozy wspiera zdrowie i sprawne działanie metabolizmu.

Podobnie jak dieta ketogeniczna, cykliczne stosowanie kuracji VLCKD - m.in. Keto LUV - pomaga wytworzyć elastyczność metaboliczną i zmienić wynik, który pokazuje waga. Najlepiej myśleć o tym, jak o stosowaniu kuracji, która ma 2 fazy: postu z Keto LUV i diety.

Faza postu ketogenicznego LUV (od 2 dni z BOOST do 6 dni z CALM lub ACTIVE)

Służy przestawieniu organizmu na czerpanie energii z tłuszczu, a także pozwala mu odpocząć od niezdrowej, wysokoprzetworzonej żywności. Zwiększa tygodniowy deficyt kaloryczny, czym ułatwia utratę tkanki tłuszczowej i pogłębia ketozę. Dla osób z elastycznym metabolizmem jest szybką metodą na wejście w stan ketozy oraz oczyszczanie[1] i regenerację organizmu.

Faza diety

Dostarcza ciału wartościowych składników odżywczych i pomaga wyrobić zdrowe nawyki. Pomaga odzwyczaić organizm od nadmiaru węglowodanów, co później ułatwia wejście w fazę postu LUV - zwłaszcza, gdy zastosujesz wariant keto lub low carb. Może służyć spalaniu tkanki tłuszczowej, jeśli zostanie zachowany odpowiedni deficyt kaloryczny. Na początku tej fazy możesz zastosować jadłospis, który znajdziesz na końcu tego przewodnika.

Czy trzeba być keto?

W poradniku, który właśnie czytasz, przygotowaliśmy propozycje posiłków ketogenicznych. Pamiętaj jednak, że - chociaż jesteśmy wielkimi fanami diety keto i low carb - to przejście kuracji Keto LUV wcale nie wymaga od Ciebie włączania diety ketogenicznej na stałe, jeśli Ci ona nie służy. Nasz produkt może być dobrym wstępem do wejścia w ketozę na dłużej, jednak działanie kuracji Keto LUV opiera się przede wszystkim na **regularnym stosowaniu**, niezależnie od tego, który model żywienia wybierzesz.

Dlaczego cykliczność?

Cykliczny post może być bardzo przydatny dla zdrowia i prawidłowej przemiany materii.
Obecnie pochłaniamy ogromną ilość węglowodanów. Same w sobie nie mają nic złego, ale ich nadmiar w strukturze diety jest jednym z powodów insulinooporności oraz innych chorób metabolicznych i cywilizacyjnych. Choć paleolit dawno się skończył i pory roku nie dyktują nam już, kiedy jemy, a kiedy nie, to nasze ciała wciąż działają tak, jak setki lat temu. **Post to dla organizmu okazja do odzwyczajenia się od cukru, a także narzędzie do pozbycia się nadmiaru tkanki tłuszczowej.** Warto go zatem robić co jakiś czas.

Dla wielu osób cykliczne posty są łatwiejsze niż trwanie na kilkutygodniowej, wymagającej diecie. Diety charakteryzujące się znacznym deficytem kalorycznym połączonym z niską podażą węglowodanów umożliwiają wprowadzenie ciała w stan ketozy, w którym podstawowym paliwem staje się tłuszcz. Niska kaloryczność pozwala odtworzyć w bezpieczny sposób warunki postu.

Odpowiednio praktykowane posty ketogeniczne mogą być solidnym wsparciem w walce o dobre samopoczucie i smukłą sylwetkę. Cyklicznie stosowane zestawy VLCKD imitują warunki głodówki, w których organizm ma zwiększone możliwości regeneracji i spalania tkanki tłuszczowej. To pozwala również popracować nad **elastycznością metaboliczną.**

Elastyczność metaboliczna

Elastyczność metaboliczna to, najprościej rzecz biorąc, **umiejętność przełączania się organizmu pomiędzy dwoma rodzajami energii:** tej czerpanej z dostarczanych na bieżąco węglowodanów na pochodzącą z tłuszczu dostarczanego egzogennie oraz z zasobów zmagazynowanych w organizmie. Każde ciało jest zdolne do tego, by sprawnie czerpać energię zarówno z węglowodanów, jak i z tłuszczów, w zależności od tego, które paliwo jest dostępne.

Dobrze „wytrenowany" metabolizm sprawia, że utrzymanie masy ciała na prawidłowym poziomie przychodzi Ci łatwej i masz więcej energii. Nie masz za to problemów z oporną tkanką tłuszczową, napadami apetytu na słodycze lub sennością poposiłkową. Łatwiej znosisz wysiłek fizyczny i znacznie lepiej tolerujesz uczucie głodu: nie czujesz przymusu jedzenia, gdy tylko burczy Ci w brzuchu.

Dodatkowa korzyść z keto postów: autofagia!

Autofagia oznacza dosłownie… samozjadanie: z greckiego autos – sam i fagein – zjadać. Zbadał ją i opisał naukowiec Yoshinori Ōsumi, za co otrzymał w 2016 r. nagrodę Nobla. **Autofagia**, uruchamiana podczas bardzo niskokalorycznej diety ketogenicznej (VLCKD), **ma na celu pozyskanie energii i budulca ze wszystkiego, co może się do tego nadać. Organizm w pierwszej kolejności sięga po uszkodzone komórki, bakterie, wirusy i toksyczne substancje, które pochodzą z otoczenia lub są produktami naszego własnego metabolizmu.** Krótko mówiąc, śmieci sprzątają się same! Takie porządki pozwalają przetrwać czas bez regularnych posiłków, ale przede wszystkim są bardzo korzystne dla zdrowia.

https://www.kantei.go.jp/jp/headline/contributing_worldwide/oosumi.html / 首相官邸

Z jaką dietą najlepiej łączyć zestawy Keto LUV?

Dobrze skomponowane posiłki i właściwie dobrana suplementacja pomogą odżywić Twój organizm i zapewnić mu jak najlepsze warunki do budowy fizycznego dobrostanu. Błonnik i składniki bioaktywne z żywności stosowane na co dzień dodatkowo wzmocnią efekt postu. Dlatego zadbaj o to, by Twoja dieta pomiędzy kuracjami była wartościowa i faktycznie służyła zdrowiu.

Oto przykłady diet, które możesz stosować naprzemiennie z kuracją Keto LUV.

ŚRÓDZIEMNOMORSKIE KETO

Jeśli zależy Ci na dłuższym przebywaniu w stanie ketozy, najlepiej stosować post Keto LUV z dietą ketogeniczną w wersji śródziemnomorskiej, w której źródło tłuszczu stanowią przede wszystkim oliwa z oliwek i tłuste ryby. Nie powinno też zabraknąć w niej warzyw. W ten sposób na Twoje ciało działają nie tylko ketony, lecz także cała masa prozdrowotnych substancji bioaktywnych: nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, minerałów, polifenoli.

LOW CARB

W tym modelu żywienia nadal ograniczamy węglowodany, jednak nie tak mocno jak w przypadku diety ketogenicznej. W low carb ich źródłem są przede wszystkim rośliny strączkowe, a także bogate w błonnik pełnoziarniste pieczywo, kasze i makarony. Jedz dużo warzyw. Możesz też pozwolić sobie na nieco więcej owoców niż ketogenicy.

ZBILANSOWANA DIETA ODCHUDZAJĄCA

Dieta zbilansowana przewiduje około 45% węglowodanów dziennie plus 55% białek i tłuszczów - pół na pół. W zależności od Twojego stylu życia, proporcje mogą się nieco różnić: jeśli aktywnie uprawiasz sport, procent węglowodanów (szczególnie przyjmowanych przed treningiem) oraz białek, tak potrzebnych do budowy mięśni, może być nieco wyższy. Deficyt energetyczny nie powinien natomiast być zbyt duży. Pamiętaj, że regularny, cotygodniowy post będzie zaniżał kaloryczność Twojej diety w skali tygodnia, a to przyspieszy spalanie tkanki tłuszczowej. Deficyt kalorii można wprowadzić także w diecie keto i low carb.

ZBILANSOWANA DIETA NORMOKALORYCZNA

Posty nie służą wyłącznie odchudzaniu. Połączenie ich ze zbilansowaną dietą jest sposobem na uzyskanie deficytu kalorycznego w ujęciu miesięcznym i na cykliczny detoks cukrowy, co pomaga utrzymać ciało w dobrej kondycji. Z tej metody mogą korzystać także osoby, które ochudzanie mają już za sobą i chcą jedynie utrzymać wypracowane efekty.

WEGAŃSKA/WEGETARIAŃSKA

Dieta bez produktów odzwierzęcych to obecnie wybór wielu osób. Z reguły uznaje się, że ketoza stanowi dla nich większe wyzwanie niż dla osób spożywających mięso. Niełatwo jest opierać dietę ketogeniczną wyłącznie na wartościowych produktach roślinnych, gdyż większość owoców, kasze, zboża i część warzyw zawierają duże ilości węglowodanów. Jednak krótkie, wegańskie posty ketogeniczne wystarczą, aby uelastycznić metabolizm i wykorzystać wpływ ketozy na zdrowie.

Co sprzyja utracie wagi?

Jeśli nie możesz lub nie masz ochoty zmieniać całego trybu życia, zmień tylko niektóre kluczowe elementy, a zauważysz różnice:

- skracanie okna żywieniowego, czyli czasu, w którym spożywasz posiłki w ciągu doby;
- śniadania białkowo-tłuszczowe;
- wypłaszczanie krzywej glukozowo-fruktozowej;
- nawodnienie;
- niepodjadanie, zmniejszanie ilości posiłków: obfitsze ale rzadziej;
- aktywność fizyczna na czczo, ruch po posiłku;
- spożywanie węglowodanów na koniec posiłku, np. kasz czy ryżu dopiero po zjedzeniu mięsa albo owoców jako deser;
- spożywanie owoców i warzyw w całości, nie jako smoothie czy mus, w ten sposób zachowasz zawarty w nich błonnik i obniżysz ich indeks glikemiczny
- zbijanie cukru octem m.in. jabłkowym[2][3][4].

Homeostaza okiem dietetyka

„Naukowcy coraz częściej podkreślają, że spożywanie mocno przetworzonych produktów jest jednym z czynników wpływających na rozwój takich chorób, jak insulinooporność i cukrzyca typu II, miażdżyca naczyń krwionośnych oraz przewlekłe stany zapalne, które występują również w chorobach autoimmunologicznych, takich jak choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń rumieniowaty.

Celem prawidłowej diety jest więc przywrócenie naszemu metabolizmowi pierwotnej równowagi (homeostazy), polegającej na uzupełnieniu niedoborów minerałów, witamin oraz składników probiotycznych i prebiotycznych.

Możemy to osiągnąć poprzez zmianę nawyków żywieniowych na lepsze. Aby ta zmiana była trwała, nie może być nagła, ponieważ wtedy zwykle szybko tracimy motywację do stosowania nowych zasad. Musimy pamiętać, że odżywianie jest procesem, który kształtujemy przez całe nasze życie.

Zdrowe odżywianie może być najlepszym i najbezpieczniejszym lekarstwem, podczas gdy żywność silnie przetworzona, zawierająca dużo cukru, soli i konserwantów, jest jak trucizna, która działa powoli na nasz organizm”.

Jakub Mauricz,
dietetyk
i promotor zdrowia,
dla Keto LUV

Czego unikać?

Cukier i słodycze

Dostarczają pustych kalorii i mocno podnoszą poziom glukozy we krwi. Zmuszają trzustkę do wytężonej produkcji insuliny. Im więcej i częściej, tym większe ryzyko rozwoju insulinooporności, a z czasem cukrzycy typu 2. Jednak to nie jedyne zagrożenie, które płynie z zajadania się słodyczami. Wyroby cukiernicze często są pełne sztucznych, przemysłowych izomerów trans kwasów tłuszczowych, które niszczą błony komórkowe, nasilają choroby na tle zapalnym i sprzyjają otyłości[5].

Fast food i wysokoprzetworzone produkty

Dania gotowe, które kupujemy „na mieście", często są pełne soli, utwardzonych olejów roślinnych i wspomnianych już izomerów trans kwasów tłuszczowych. W dodatku zawierają konserwanty i barwniki, a te, konsumowane w nadmiarze, obciążają układ trawienny.

Słodziki

Te popularne zamienniki cukru, choć nie dostarczają nam zbędnych kalorii, nie są obojętne dla **mikroflory jelit.** Ich codzienne spożywanie może poważnie osłabić mikrobiom[6], a silne bakterie jelitowe to dobra odporność, **sprawne trawienie i oczywiście lepsza przemiana materii[7].** W dodatku gdy używasz słodzików podczas postu oraz jako stały element diety, trudniej będzie Ci odzwyczaić się od słodkiego smaku. A przecież chodzi o to, by dzięki zmianom w żywieniu zmienić też swoje nawyki. Dlatego najlepiej, jeśli w trakcie kuracji Keto LUV wytrzymasz bez słodzików. Zobaczysz, że później będzie Ci łatwiej zupełnie zrezygnować ze słodyczy.

Kawa i herbata

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez któregoś z tych napojów. Na ogół więc nie trzeba z nich rezygnować. Po prostu nie dodawaj do nich w tym czasie cukru, słodzików lub mleka - również tego w wersji wege. Jeśli chcesz wzmocnić efekty kuracji LUV lub diety, włącz do niej kawę zieloną lub mieszankę sencha i matcha.

Zasada „3 BEZ”, czyli: bez pszenicy, bez cukru, bez tłuszczów trans

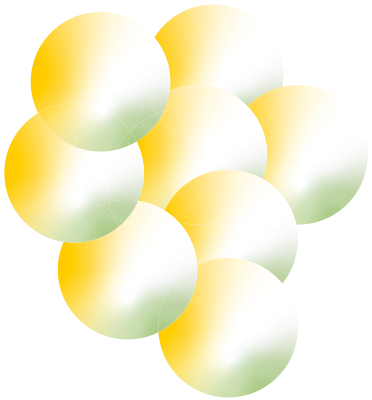
Jedna z najważniejszych zasad żywieniowych Jakuba Mauricza. Całkowicie się z nim zgadzamy!

„Pszenica, cukier, tłuszcze trans: te trzy składniki żywności przetworzonej występują najczęściej razem, tworząc produkt, który nie tylko ma dużo kalorii, ale też szkodzi naszemu zdrowiu, ponieważ powoduje stany zapalne najpierw w jelitach, a potem w całym organizmie.

Jeśli są one długotrwałe, z czasem mogą doprowadzić do wystąpienia insulinooporności, która po latach może przerodzić się w cukrzycę typu II. Innymi objawami przewlekłego stanu zapalnego są ciągłe uczucie zmęczenia, apatia, bóle stawów i mięśni, niedokrwistość i choroby autoimmunologiczne.

Zamiast tłuszczów trans, które znajdują się w margarynach, ciastach francuskich i wielu słodyczach, możemy wybrać np. awokado, oliwę z oliwek albo małą porcję orzechów i nasion”.

Dobrze działający metabolizm i smukła sylwetka to często wynik ogólnych zmian w stylu życia, nie tylko diety. Dlatego wraz z wprowadzeniem regularnych postów warto zadbać też o sen, mikrobiom jelit i redukcję stresu. W końcu organizm funkcjonuje jak sieć naczyń połączonych: gdy usprawnimy jeden aspekt jego działania, szybko zauważymy poprawę w pozostałych.



Jakub Mauricz, dietetyk, poleca także zacząć od sprawdzenia swojego stanu zdrowia i wykonania podstawowych badań takich jak:

- morfologia krwi
- panel tarczycowy (TSH, fT3, fT4),
- panel nadnerczy (ACTH, kortyzol, DHEA-SO4),
- wskaźniki stanu zapalnego (OB i CRP),
- gospodarka węglowodanowa (glukoza, insulina),
- lipidogram (HDL, LDL, TG).

Poniżej znajdziesz **listę suplementów**, które stanowią pozytywne uzupełnienie każdej diety. Niektóre substancje można łączyć także ze stosowaniem Keto LUV - ich synergiczne działanie wzmocni i utrwali efekty postu. W codziennej diecie nie powinno zabraknąć także składników przeciwzapalnych. Nadmierna tkanka tłuszczowa często wzmaga produkcję utrudniających odchudzanie cytokin prozapalnych w różnych rejonach organizmu[8]. Odpowiednia dawka immunomodulujących superfoods pomaga przerwać to błędne koło i poprawić efekty diety.

Magnez

Ten pierwiastek jest znany z regulacji pracy mięśni, w tym serca, i z korzystnego wpływu na jakość snu – ogromnie ważnego dla zdrowia. Magnez jest też niezbędny w metabolizmie białek, węglowodanów i pośrednio uczestniczy w pozyskiwaniu energii z tłuszczów. Zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i może wspomagać odchudzanie.

Cynk

Pierwiastek o silnym działaniu przeciwutleniającym i detoksykującym. Jest niezbędny do produkcji insuliny i hormonów tarczycy. Podobnie jak magnez, jest potrzebny do przemian metabolicznych tłuszczu i może przyspieszać spalanie tkanki tłuszczowej[9].

Witamina D

W Polsce jej niedobór dotyczy nawet 90% populacji. Tymczasem jest niezbędna dla zdrowia kości i nie tylko. Badania wskazują, że witamina D ma właściwości obniżające ryzyko wielu chorób, w tym związanych z układem krążenia i autoimmunologicznych[10].

Tran

Najlepsze źródło kwasów tłuszczowych EPA i DHA. Działa przeciwzapalnie, wspomaga regenerację organizmu i działa korzystnie na układ nerwowy. Kwasy tłuszczowe EPA i DHA działają ochronnie na serce. Hamują rozwój miażdżycy, obniżają ciśnienie krwi i stabilizują poziom cholesterolu. Działają też korzystnie na rozwój tkanki mięśniowej oraz łagodzą stany zapalne, które często utrudniają spalanie tkanki tłuszczowej[11].

Olej MCT

Olej MCT zawiera średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które po spożyciu niemal od razu trafiają do wątroby wytwarzającej z nich energodajne ciała ketonowe. Suplementacja olejem MCT w ramach diety usprawnia pracę mitochondriów i sprzyja powstawaniu nowych, czym przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej[12]. Może także wzmagać termogenezę, a więc zwiększać wydatek energetyczny organizmu[13]. Jako dodatek do diety ketogenicznej, pomaga wejść w ketozę.

Rokitnik

Żółte owoce rokitnika to tradycyjny środek leczniczy znany naszym babciom. Dostarczają witaminy C, E i β-karotenu oraz rzadko występujących w przyrodzie kwasów tłuszczowych omega-7. Rokitnik dobrze odżywia skórę i korzystnie wpływa na stan śluzówek. Zwalcza drobnoustroje chorobotwórcze i łagodzi stany zapalne[14].

Berberyna

Naturalny alkaloid z korzenia berberysu. Wykazuje działanie hipoglikemizujące (obniżające poziom cukru we krwi).
Wspiera walkę z insulinoopornością i cukrzycą typu 2. Reguluje poziom cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi[15].

Kolagen

To białko jest niezbędnym budulcem dla naszej tkanki łącznej i stanowi ⅓ wszystkich białek organizmu. Wypełnia przestrzenie międzykomórkowe, wiąże wodę w komórkach ciała, odpowiada za elastyczność tkanek i procesy regeneracji, m.in. gojenie ran. Warto go suplementować, aby poprawić stan skóry. Przyda się też osobom trenującym i wszystkim, którzy chcą zadbać o stawy[16].

Ashwagandha

Wzmacnia odporność na stres i łagodzi jego skutki, takie jak wahania nastroju czy wyczerpanie psychiczne. Usprawnia regenerację organizmu, wspomaga zasypianie, poprawia koncentrację i procesy zapamiętywania, działa korzystnie także na wydolność fizyczną. Wspiera zdrowie serca poprzez regulację metabolizmu cholesterolu i trójglicerydów[17].

Korzeń maca

Pomaga zredukować zmęczenie i stres oraz wyregulować poziom estrogenów, przez co łagodzi objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego i menopauzy. Poprawia libido, korzystnie wpływa na wydolność organizmu, naturalnie przywraca energię do działania[18].

Grzyby adaptogenne

Grzyby to coraz szerzej znane źródło adaptogenów - substancji pozwalających modulować funkcje organizmu. Wpływają korzystnie m.in. na: jakość snu, poziom energii w ciągu dnia, odporność na stres. Pomagają regulować pracę układu oddechowego i odpornościowego[19][20]. Najpopularniejsze to Cordyceps, Reishi i Coriolus.

Sok z kiszonego buraka

Pomaga obniżyć ciśnienie krwi, zwiększa wytrzymałość podczas wysiłku fizycznego i jest doskonałym źródłem wielu składników odżywczych, m.in.: potasu, magnezu, selenu, żelaza oraz kwasu foliowego. Sok z kiszonych buraków jest także świetną pożywką dla mikroflory jelit.

Ocet jabłkowy

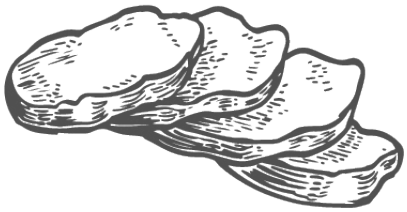
Przyjmowanie octu jabłkowego przed posiłkiem zwiększa uczucie sytości, czym pomaga obniżyć ilość spożywanych kalorii. Oprócz tego ocet jabłkowy działa jak naturalny spalacz tłuszczu, szczególnie trzewnego, z okolic brzucha, oraz reguluje poziom glukozy we krwi. Naturalnie kwaśny odczyn octu pozytywnie wpływa na trawienie oraz mikroflorę jelit, łagodząc uczucie wzdęcia.

Zalecane użycie:
1-2 łyżeczki dziennie, zmieszane ze szklanką (250 ml) letniej wody.

Kurkuma do picia

Kurkumina zawarta w produkcie ułatwia trawienie tłuszczu w kuracji Keto LUV i pomaga przyspieszyć metabolizm. Działa przeciwzapalnie, zmiata wolne rodniki i poprawia krążenie[21][22][23].

Zalecane użycie:
1 płaską łyżeczką idealnie doprawisz nasze zupy.



Shot imbirowy SPALANIE

Tłoczone na zimno soki z imbiru i kurkumy wpływają na trawienie tłuszczu. Dzięki zawartości kurkuminy, kapsaicyny i soku z cytryny, składniki zawarte w shocie SPALANIE stymulują również metabolizm i poprawiają efekt odchudzania. Zawarty w shotach gingerol z imbiru dodatkowo wpływa na odporność. Bez cukru, bez słodzików ani polioli, idealnie uzupełnia kurację o solidną dawkę antyoksydantów i pomaga utrzymać jej efekty.

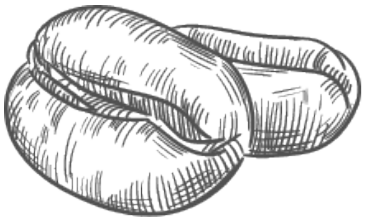
Zalecane użycie:
1-2 buteleczki dziennie.

Dzika róża z MSM

Owoce dzikiej róży zawierają tilirozyd – przeciwutleniacz, który skutecznie wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej i zapobiega jej gromadzeniu. Nasza unikalna kompozycja sproszkowanej dzikiej róży i witaminy C dodatkowo może wzmocnić przeciwzapalny efekt ketozy. Organiczna siarka w recepturze to cenny budulec tkanki łącznej m.in. w stawach[24].

Zalecane użycie:
Łyżeczkę proszku wymieszaj z 125 ml zimnej wody. Pij 2x dziennie.

Kawa ketogeniczna



Kawa arabica w wersji kuloodpornej. Zawarta w niej kofeina przyspiesza metabolizm i zmniejsza apetyt oraz uczucie głodu. Nasza kawa dostarcza również kwasów tłuszczowych MCT, które pomagają podczas wejścia w ketozę. W ten sposób kawa uwalnia swoją moc wolniej i dłużej czujesz jej pobudzające działanie. Szczególnie polecamy ją przy pierwszych kuracjach oraz przy kuracji ACTIVE jako przedtreningówkę. Wybierz ją, jeśli chcesz dodać sobie więcej energii podczas kuracji.

Zalecane użycie:
2x na dzień porcja po 20 g.

Zielona kawa

Wzmacnia efekt odchudzający kuracji. Dzięki zawartości kwasu chlorogenowego, może podkręcić metabolizm i przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej. Ogranicza też wchłanianie cukru w przewodzie pokarmowym[25], czym wpływa na poprawę glikemii (obniża stężenie cukru we krwi). Polecamy ją jako dodatek do każdej z kuracji Keto LUV oraz jako środek do podtrzymania efektów pomiędzy nimi.

Zalecane użycie:
2 razy dziennie napar z 2-3 łyżeczek kawy.
Możesz też dodawać ją do koktajli.

Zielona herbata Sentcha &Matcha

Połączenie intensywnie działającej matchy z delikatną senchą. Zielona herbata jest bogata w katechiny – silne przeciwutleniacze. Nie tylko pomagają one pozbyć się wolnych rodników, lecz także usprawniają spalanie tkanki tłuszczowej. Katechiny zawarte w zielonej herbacie wspierają odchudzanie, działają neuroprotekcyjnie i chronią przed wolnymi rodnikami[26][27]. Zielona herbata jest bezkaloryczna, więc można ją pić bez ograniczeń, zarówno w fazie diety, jak i w fazie kuracji LUV.

Zalecane użycie:
2-3 razy dziennie napar z połowy łyżeczki herbaty.

Surowe kakao BIO

Jako bogate źródło przeciwutleniaczy, tak potrzebnych w okresie odchudzania, oraz doskonały reduktor stresu, surowe kakao wspiera żywienie ketogeniczne. Sprawdzi się też, jeśli potrzebujesz więcej energii w swojej kuracji LUV i chcesz uzupełnić dietę o zdrowe tłuszcze. Kakao dodatkowo uzupełnia kurację o magnez, cynk i żelazo, a także błonnik.

Zalecane użycie:
440 g dziennie. W jednej porcji lub podzielone na 2 porcje po 20 g.

Jeśli jeszcze nie masz pomysłu, jaką strategię żywieniową stosować wraz z cyklicznymi postami Keto LUV, możesz skorzystać z poniższego jadłospisu. Przyda się on także osobom, które szukają gotowych rozwiązań lub chcą możliwie długo pozostać w stanie ketozy. Bazowo jadłospis dostarcza 1600 kcal, jednak jeśli nie planujesz jednocześnie redukować swojej wagi, możesz zwiększyć jego kaloryczność, dodając do niego poszczególne porcje wybranych produktów. Ich listę znajdziesz poniżej.

Jadłospis warto stosować w połączeniu z wspomnianym wcześniej oknem żywieniowym, np. w godzinach 8.00-16.00. Zaproponowane potrawy nie są przypisane do dnia. Każde śniadanie ma mniej więcej tyle samo kalorii, więc możesz swobodnie je między sobą zamieniać. Tak samo jest w przypadku obiadów, kolacji i przekąsek.

Przykładowo, możesz złożyć dzienne menu ze ŚNIADANIA 1, PRZEKĄSKI 4, OBIADU 2 I KOLACJI 1.

OBSERWUJ NAS PO WIĘCEJ!

Na Twoim Koncie Klienta regularnie będą pojawiać się nowe przepisy i inspiracje. Będziemy Cię o nich informować w naszym newsletterze, upewnij się więc, że żadnego nie przegapisz.

WE CARE MORE

Zwiększanie kaloryczności jadłospisu

Sposób 1:
Możesz zwiększyć kaloryczność jadłospisu do 1800 kcal,
dodając do wybranego posiłku jeden produkt z poniższej listy.

- 50 g sera pleśniowego
- 120 g awokado
- 30 g surowego kakao BIO
- 1 koktajl Keto LUV z aronią lub kakaowcem
- 1 keto snack Keto LUV
- 2,5 łyżki oliwy z oliwek
- 30 g orzechów włoskich/laskowych/pecan/brazylijskich/nasion słonecznika

Aby zwiększyć kaloryczność jadłospisu do 2000 kcal, dodaj do jednego lub dwóch posiłków dwa produkty z wymienionej listy.

Sposób 2:
Przygotuj podwójną porcję wybranego posiłku.

Jeśli chcesz zmniejszyć kaloryczność jadłospisu, nie zjadaj przekąsek.

Przepis na poranny koktajl mineralny

Taki koktajl warto pić z rana jeszcze przed śniadaniem, aby porządnie nawodnić organizm po nocy. Przyda się także w trakcie kuracji Keto LUV, podczas której uzupełnianie elektrolitów to absolutna podstawa ze względu na ograniczenie węglowodanów i spalanie zapasów glikogenu. Taki koktajl nie tylko nawadnia organizm, lecz także usprawnia pracę jelit oraz przyspiesza tempo przemiany materii. Dla jeszcze lepszego pobudzenia metabolizmu, połącz go z shotem SPALANIE.

Składniki:

- 300 ml ciepłej wody
- szczypta soli himalajskiej/kłodawskiej/morskiej
- ¼ wyciśniętej cytryny
- 1-2 łyżki ekologicznego octu jabłkowego

5 pomysłów na śniadania:

ŚNIADANIE 1

KOSZYCZKI ŚNIADANIOWE
443 kcal | 32 g B | 31 g T | 9 g W

Składniki potrawy:

- Boczek wędzony bez kości 60 g | 6 plasterków
- Jaja kurze, całe, ok. 150 g | 3 sztuki
- Ser żółty 10 g | 1 łyżka
- Pomidor 170 g | 1 sztuka
- Szczypiorek 5 g | 1 łyżka
- Przyprawy: pieprz czarny, sól himalajska

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do 180° C.
2. Przygotować blachę na muffinki. Otwory nasmarować oliwą z oliwek. Każdy otwór wyłożyć dwoma plastrami boczku.
3. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, wydrążyć gniazdo nasienne, pokroić w drobną kostkę i wymieszać z tartym serem.
4. Na dno każdego otworu wyłożyć przygotowany farsz serowo-pomidorowy. Wbić jajko do przygotowanych koszyczków. Przyprawić solą i pieprzem.
5. Wstawić do piekarnika na 15-20 min. Na koniec posypać wszystko posiekanym szczypiorkiem.

ŚNIADANIE 2

NALEŚNIKI Z KREMEM KAKAOWYM I OWOCAMI
431 kcal | 30 g B | 29 g T | 11 g W

Składniki potrawy:

- Jaja kurze, całe, ok. 150 g | 3 sztuki
- Set twarogowy półtłusty 50 g | 1 i 2/3 plastra
- Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 30 g | 3 łyżki
- Truskawki 90 g | ⅔ szklanki

- Surowe kakao BIO 100% 5 g | 1 łyżka
- Opcjonalnie: erytrytol

Sposób przygotowania:

1. Jajka i śmietankę zmiksować na jednolitą, rzadką masę.
2. Na rozgrzaną, lekko natłuszczoną patelnię wlać porcję ciasta naleśnikowego. Smażyć z obu stron.
3. Przygotować nadzienie: ser twarogowy wymieszać z kakao i opcjonalnie dodać słodzik.
4. Naleśnik nadziać kakaowym farszem, zwinąć w rulonik. Podawać z owocami.

ŚNIADANIE 3

JAJECZNICA Z KIEŁKAMI STIR FRY
409 kcal | 25 g B | 29 g T | 11 g W

Składniki potrawy:

- Jaja kurze, całe, ok. 150 g | 3 sztuki
- Kiełki stir fry 40 g | ¼ opakowania
- Masło klarowane 8 g | ½ łyżki
- Orzechy włoskie 10 g | ⅓ garści
- Szczypiorek 5 g | 1 łyżka
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Na patelni podgrzać masło i dodać kiełki. Kiedy kiełki się lekko zarumienią, wbić na patelnię jajka. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć do pożądanej konsystencji.
2. Jajecznicę przełożyć na talerz. Posypać posiekanym szczypiorkiem i pokruszonymi orzechami.

ŚNIADANIE 4

KLASYCZNY BEKON I JAJKA
409 kcal | 28 g B | 28 g T | 9 g W

Składniki potrawy:

- Jaja kurze, całe, ok. 150 g | 3 sztuki
- Boczek wędzony bez kości 60 g | 6 plastrów
- Pomidor koktajlowy 200 g | 10 sztuk
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Plastry boczku usmażyć na patelni na średnim ogniu. Odłożyć boczek na talerz. Zostawić wytopiony tłuszcz na patelni.
2. Na tej samej patelni usmażyć jajka, tak aby były odpowiednio ścięte. Doprawić solą i pieprzem.
3. Pomidorki przekroić na pół i podsmażyć na patelni.

ŚNIADANIE 5

TOFUCZNICA
429 kcal | 26 g B | 31 g T | 11 g W

Składniki potrawy:

- Tofu twarde 200 g | 8 plastrów
- Cebula 100 g |1 sztuka
- Kiełki brokułu 8 g | 1 łyżka
- Oliwa z oliwek 10 ml | 1 łyżka
- Śmietanka kokosowa 50 g | 3 ⅓ łyżki
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie.
2. Tofu pokroić na mniejsze kawałki i dodać na patelnię.
3. Gdy tofu zacznie się topić, dodać śmietankę oraz przyprawy.
4. Po doprowadzeniu tofu do odpowiedniej konsystencji, przełożyć potrawę na talerz i posypać kiełkami.

5 pomysłów na obiady:

OBIAD 1

KURCZAK W SOSIE PIECZARKOWO- ŚMIETANOWYM
590 kcal | 29 g B | 49 g T | 10 g W

Składniki potrawy:

- Filet z piersi kurczaka 100 g | ½ sztuki
- Oliwa z oliwek 30 ml | 3 łyżki
- Pieczarki świeże 200 g | 10 sztuk
- Śmietanka kremówka, 30% tłuszczu 50 g | 5 łyżek
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny, przyprawa do kurczaka bez glutaminianu sodu

Sposób przygotowania:

1. Mięso z kurczaka pokroić w cienkie paski i posypać przyprawami do kurczaka. Wymieszać, żeby dobrze połączyć mięso i przyprawy. Wstawić na minimum 30 min do lodówki.
2. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki.
3. Mięso usmażyć na patelni. Przełożyć na talerz.
4. Na patelnię po mięsie wrzucić pieczarki. Pod koniec smażenia dodać kurczaka i śmietankę, doprawić do smaku solą i pieprzem.

OBIAD 2

SZASZŁYKI Z ŁOSOSIA W BOCZKU
421 kcal | 28 g B | 34 g T | 1 g W

Składniki potrawy:

- Łosoś świeży 110 g | ½ sztuki
- Boczek bez kości 40 g | 4 plastry
- Oliwa z oliwek 10 ml | 1 łyżka
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Patyczki do szaszłyków namoczyć w wodzie.
2. Filet z łososia pokroić na paski o grubości ok 1,5 cm i nabić na szaszłyk.
3. Szaszłyki natrzeć solą i pieprzem oraz oliwą. Następnie zawinąć w plastry boczku.
4. Tak przygotowane szaszłyki ułożyć na blasze do pieczenia i piec w 180°C przez 15 min lub do momentu, kiedy łosoś będzie upieczony, a boczek chrupiący.

SAŁATKA Z OGÓRKA I POMIDORÓW
143 kcal | 1 g B | 10 g T | 11 g W

Składniki potrawy:

- Ogórek 90 g | ½ sztuki
- Pomidory koktajlowe 200 g | 10 sztuk
- Pietruszka 6 g | 1 łyżka
- Oliwa z oliwek 10 ml | 1 łyżka
- Ocet jabłkowy BIO 5 ml | 1 łyżeczka
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Warzywa dokładnie umyć. Ogórka obrać i pokroić w półplasterki. Pomidory koktajlowe przekroić na pół. Pietruszkę posiekać.
2. Warzywa połączyć ze sobą i polać dressingiem (oliwę wymieszać z octem i przyprawami).

OBIAD 3

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM NA OSTRO
578 kcal | 31 g B | 46 g T | 12 g W

Składniki potrawy:

- Krewetki, surowe 140 g | 1 i ⅔ szklanki
- Pomidory w puszce 100 g | ⅓ szklanki
- Oliwa z oliwek 45 ml | 4 i ½ łyżki
- Bazylia świeża 2 g | ⅔ garści
- Pietruszka 12 g | 2 łyżki
- Papryka jalapeno 3 g | ⅛ sztuki

- Cytryna 20 g | ¼ sztuki
- Czosnek 5 g | 1 ząbek
- Przyprawy: sól himalajska

Sposób przygotowania:

1. Na oliwie z oliwek podsmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodać na patelnię krewetki i smażyć ok. 5 min.
3. Ostrą papryczkę posiekać drobno. Podana ilość jest tylko propozycją. Użyć wg własnych preferencji smakowych. Podsmażyć z krewetkami.
4. Dodać pomidory, sok z cytryny i bazylię. Doprawić solą.
5. Dusić ok 10 min. Posypać posiekaną pietruszką.

OBIAD 4

WOŁOWINA PO KOREAŃSKU
594 kcal | 29 g B | 47 g T | 15 g W

Składniki potrawy:

- Wołowina, polędwica 120 g | ¼ sztuki
- Marchew 45 g | 1 sztuka
- Fasola szparagowa 90 g | 1 garść
- Cebula dymka 20 g | 1 sztuka
- Korzeń imbiru surowy 10 g | ⅛ sztuki
- Sos sojowy tamari 10 ml | 2 łyżki
- Sezam, nasiona 5 g | 1 łyżeczka
- Oliwa z oliwek 40 ml | 4 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Mięso pokroić w cienkie paseczki.
2. Cebulkę drobno posiekać.
3. Imbir obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Obrany czosnek przecisnąć przez praskę.
4. Imbir i czosnek połączyć z 1 łyżeczką sosu sojowego i połową cebulki. Dodać wołowinę i wymieszać. Odstawić na minimum 2 godz.
5. Marchewkę obrać i pokroić w cienkie słupki.
6. Świeżą fasolkę przyciąć na końcach i pokroić na pół, następnie ugotować w lekko osolonej wodzie al dente (4-6 min).

7. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać mięso i smażyć ok. minuty, mieszając od czasu do czasu. Zmniejszyć ogień, dodać marchewkę, sos sojowy (1 łyżeczka) i chwilę dusić, aż marchewka zacznie mięknąć. Dodać fasolkę i dusić jeszcze minutę.
8. Gotowe danie posypać sezamem i pozostałą cebulką.

Uwagi:

Jeśli używamy mrożonej fasolki szparagowej, nie gotujemy jej wcześniej, tylko dodajemy do wołowiny po 5 min od dodania marchewki i całość dusimy do miękkości. Opcjonalnie całe danie możemy dodatkowo posypać listkami świeżej kolendry i skropić **odrobiną** oleju sezamowego.

OBIAD 5

PAD THAI Z TOFU
572 kcal | 28 g B | 46 g T | 12 g W

Składniki potrawy:

- Tofu twarde 200 g | 8 plastrów
- Marchew 45 g | 1 sztuka
- Makaron konjac, fettuccine 100 g | ½ opakowania
- Korzeń imbiru, surowy 5 g | ⅛ sztuki
- Czosnek 5 g | 1 ząbek
- Sos sojowy tamari 10 ml | 1 łyżka
- Papryka chili 5 g | ¼ sztuki
- Orzechy arachidowe 10 g | ⅓ garści
- Oliwa z oliwek 25 ml | 2 i ½ łyżki

Sposób przygotowania:

1. Tofu pokroić w kostkę i przełożyć do woreczka strunowego razem z posiekanym imbirem, czosnkiem, chili i połową oliwy. Odstawić na minimum 30 min.
2. Marchew pokroić w słupki, orzechy posiekać i podprażyć na patelni. Makaron przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Tofu wyjąć z marynaty. Marynatę zlać do miseczki, dodać do niej sos sojowy i wymieszać. Na rozgrzanej patelni z pozostałą oliwą smażyć tofu ok. 3 min, co jakiś czas mieszając. Usmażone tofu zdjąć z patelni.
4. Na patelnię po tofu wyłożyć marchewkę i podsmażyć ok. 3 min. Dodać makaron, marynatę i podsmażać jeszcze ok. 2 min.
5. Pod koniec smażenia dodać tofu i orzechy.

5 pomysłów na kolacje:

KOLACJA 1

SAŁATKA Z PIECZONEGO ŁOSOSIA Z SOSEM CZOSNKOWYM
812 kcal | 48 g B | 60 g T | 20 g W

1 porcja 406 kcal | 24 g B | 30 g T | 10 g W

Składniki potrawy na 2 porcje:

- Łosoś świeży 220 g | 1 sztuka
- Cebula czerwona 25 g | ¼ sztuki
- Czosnek 5 g | 1 ząbek
- Majonez domowy 25 g | 1 łyżka
- Oliwa z oliwek 10 ml | 1 łyżka
- Rzodkiewka 60 g | 4 sztuki
- Seler naciowy 100 g | ¼ sztuki
- Pietruszka 12 g | 2 łyżki
- Szczypiorek 10 g | 2 łyżki
- Przyprawy: papryka słodka, pieprz czarny, sól himalajska

Sposób przygotowania:

1. Warzywa umyć i pokroić. Czosnek przecisnąć przez praskę i połączyć z majonezem.
2. Łososia polać oliwą z oliwek i natrzeć przyprawami. Rybę przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec przez 30-40 min w piekarniku rozgrzanym do 180°C.
3. Upieczoną rybę przestudzić, a następnie rozdrobnić widelcem. Tak przygotowaną, przełożyć do miski, skropić sokiem z cytryny i dodać rozdrobnione warzywa.
4. Całość polać sosem czosnkowym i delikatnie wymieszać.

KOLACJA 2

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I SELEREM NACIOWYM
400 kcal | 28 g B | 28 g T | 10 g W

Składniki potrawy:

- Tuńczyk w sosie własnym 120 g | 4 łyżki
- Seler naciowy 150 g | ⅓ sztuki
- Cebula czerwona 50 g | ½ sztuki
- Majonez domowy 35 g | 1 i ⅓ łyżki
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Seler naciowy i cebulę drobno pokroić.
2. Przełożyć do miski, dołożyć odsączonego tuńczyka.
3. Dodać majonez i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

KOLACJA 3

CAPRESE
401 kcal | 28 g B | 27 g T | 12 g W

Składniki potrawy:

- Ser mozzarella z pełnego mleka 120 g | 6 plastrów
- Pomidor 170 g | 1 sztuka
- Ocet balsamiczny 6 ml | 1 łyżka
- Bazylia, świeża 1 g | ⅓ garści
- Przyprawy: pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Pomidora i mozzarellę pokroić w plastry i ułożyć na przemian na talerzu.
2. Całość posypać posiekaną bazylią i polać octem balsamicznym.

KOLACJA 4

ZUPA KOKOSOWA Z KURCZAKIEM PO TAJSKU

847 kcal | 52 g B | 60 g T | 30 g W

1 porcja 424 kcal | 26 g B | 30 g T | 15 g W

Składniki potrawy na 2 porcje:

- Filet z piersi kurczaka 200 g | 1 sztuka
- Mleczko kokosowe 200 ml | 20 łyżek
- Oliwa z oliwek 25 ml | 2 i ½ łyżki
- Grzyby mun, suszone 20 g | 1 garść
- Cebula dymka 20 g | 1 sztuka
- Kolendra liście, świeże 1 g | 1 garść
- Korzeń imbiru 10 g | ⅛ sztuki
- Sok z limonki 6 ml | 1 łyżka
- Trawa cytrynowa, surowa 2 g | 1 sztuka
- Wywar z kości 400 ml | 1 i ⅔ szklanki
- Przyprawy: sól himalajska

Sposób przygotowania:

1. Paprykę pokroić w kostkę, cebulkę w piórka, grzyby namoczyć, kolendrę posiekać, imbir zetrzeć.
2. Rosół umieścić na średnim ogniu, dodać imbir i trawę cytrynową, po 25 min wyjąć trawę.
3. Do rosołu dodać całą pierś z kurczaka, cebulkę, paprykę i odsączone grzyby. Gotować na wolnym ogniu ok. 20 min, aż mięso się ugotuje, a warzywa zmiękną.
4. Porwać lub pokroić ugotowane mięso i dodać z powrotem do zupy. Dodać mleczko kokosowe, sok z limonki, oliwę i kolendrę.
5. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

KOLACJA 5

SAŁATKA FARMERSKA
395 kcal | 27g B | 27g T | 11g W

Składniki potrawy:

- Szynka kanapkowa 45 g | 3 plastry
- Jaja kurze, całe, ok. 100 g | 2 sztuki
- Ser żółty 20 g | 1 plaster
- Ogórki kiszone 120 g | 2 sztuki
- Czosnek 5 g | 1 ząbek
- Kukurydza konserwowa 20 g | 1 łyżka
- Oliwa z oliwek 10 ml | 1 łyżka
- Przyprawy: sól himalajska, pieprz czarny

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pokroić w kostkę.
2. Szynkę, ser i ogórki pokroić w drobną kostkę.
3. Wszystkie pokrojone składniki wymieszać.
4. Dodać kukurydzę, przeciśnięty przez praskę czosnek i oliwę.
5. Przyprawić pieprzem, całość dokładnie wymieszać.

5 pomysłów na przekąski:

PRZEKĄSKA 1

205 kcal | 9 g B | 19 g T | 8 g W

Baton – Keto Bar KAWA 50 g | 1 sztuka

Kawa „kuloodporna"

- Woda 240 ml | 1 szklanka
- Kawa ketogeniczna kuloodporna One More LUV 5 g | 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Porcję kawy wsypać do kubka, zalać gorącą wodą i wymieszać.

PRZEKĄSKA 2

189 kcal | 2 g B | 18 g T | 5 g W

Keto Snack – IMBIR

Chai latte:

- Woda 240 ml | 1 szklanka
- Zielona Herbata Sencha&Matcha One More LUV 5 g | 1 łyżeczka
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu 40 g | 4 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Zaparzyć herbatę w gorącej wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Podgrzać śmietankę w małym rondlu i dodać do herbaty przed podaniem.

PRZEKĄSKA 3

JOGURT GRECKI Z ORZECHAMI I OWOCAMI
216 KCAL | 10 g B | 16 g T | 9 g W

Składniki potrawy:

- Jogurt grecki z pełnego mleka 100 g | 5 łyżek
- Borówki amerykańskie 20 g | ⅓ garści
- Olej z orzecha włoskiego 5 ml | 1 łyżeczka
- Orzechy włoskie 10 g | ⅓ garści

Sposób przygotowania:

1. Jogurt przełożyć do pucharka. Na wierzch położyć owoce i posiekane orzechy. Całość polać olejem.

PRZEKĄSKA 4

ZIELONY KOKTAJL Z ANTYOKSYDANTAMI
188 kcal | 2 g B | 17 g T | 10 g W

Składniki potrawy:

- Borówki amerykańskie 40 g | ¾ garści
- Szpinak 25 g | 1 garść
- Woda 200 ml | ¾ szklanki
- Kawa Zielona Niepalona mielona One More LUV 10 g | 1 łyżka
- Olej lniany, tłoczony na zimno 10 ml | 1 łyżka
- Olej z orzecha włoskiego 5 ml | 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

1. Kawę zalać gorącą wodą i odstawić na kilkanaście min, aby przestygła.
2. Następnie przelać napar, najlepiej wraz z fusami, do blendera. Dodać umyte warzywa i owoce oraz oleje. Zmiksować całość na koktajl.

PRZEKĄSKA 5

MIESZANKA ORZECHOWA
217 kcal | 6 g B | 19 g T | 7 g W

Składniki potrawy:

- Orzechy włoskie 20 g | ⅔ garści
- Pistacje 15 g | ½ garści

Sposób przygotowania:

1. Wsypać orzechy do miski lub pojemnika i dokładnie wymieszać.

Wartościowe pokarmy według Jakuba Mauricza

Dobre źródła BIAŁEK

- mięso dobrej jakości oraz podroby i drób
- jaja
- ryby i owoce morza
- jagody goji, grzyby shiitake i boczniaki
- odżywki białkowe
- rośliny strączkowe na dietach wegańskich/wegetariańskich
- jako dodatek gryka, amarantus i komosa ryżowa (choć są przede wszystkim produktami węglowodanowymi, mają pełnowartościowe spektrum aminokwasów)

Dobre źródła TŁUSZCZÓW

- kokos (MCT)
- awokado (omega-9)
- oliwa z oliwek, w szczególności liguryjskich (omega-9)
- tran (omega-3, EPA i DHA)
- masło klarowane
- orzechy laskowe, makadamia, nerkowce, pistacje i pekan (przewaga omega-9, mało omega-6); w niedużej ilości orzechy włoskie
- kwas linolowy (CLA)
- olej lniany i olej z wiesiołka (omega-3, omega-6)

Nasi specjaliści

Czasem warto skorzystać z pomocy profesjonalisty. Jeśli chcesz, aby w cyklicznym keto poście pomagał Ci dietetyk, zapraszamy do kontaktu z naszymi partnerami, którzy znają kuracje Keto LUV i stosują je w pracy z pacjentami:

Justyna Niemczyk

Katarzyna Pryzmont

dr Dorota Wiśniewska

Weronika Rek

Bez względu na to, jaki cel masz przed sobą, ten przewodnik będzie pomocnym drogowskazem na drodze do niego. Rady, które w nim zawarliśmy, są uniwersalne i możesz z nich korzystać zawsze, gdy chcesz poprawić swoje samopoczucie lub podziałać na metabolizm.
To również inspiracja dla Ciebie, do odnalezienia własnych sposobów na zdrowsze życie i smukłą sylwetkę.

Produkty One More LUV znakomicie Ci w tym pomogą – z nami masz pewność, że dbasz o siebie z mocą superfoods najwyższej jakości, a posiłki Keto LUV zawsze są naturalne i bez zbędnej chemii.

Zapisz ten plik, aby zawsze mieć go pod ręką i koniecznie wydrukuj Planer dobrych nawyków ze strony 39. Odwiedzaj też naszą stronę onemoreluv.com, social media i sprawdzaj, co nowego w newsletterach. My i nasza społeczność czekamy na Ciebie w grupie Wyzwanie Keto LUV na Facebooku, gdzie znajdziesz porady dotyczące kuracji LUV, garść motywacji oraz dużo pozytywnej energii!

Bibliografia

[1] J. Fung, J. Moore, *Głodówka krok po kroku. Rodzaje głodówek i ich pozytywny wpływ na zdrowie,* Łódź 2020, s. 132-134.

[2] F. Shishehbor, A. Mansoori, F. Shirani, *Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses; a systematic review and meta-analysis of clinical trials,* „Diabetes Research and Clinical Practice", 2017.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28292654

[3] A. Gheflati, R. Bashiri i.in., *The effect of apple vinegar consumption on glycemic indices, blood pressure, oxidative stress, and homocysteine in patients with type 2 diabetes and dyslipidemia: A randomized controlled clinical trial,* „Clinical Nutrition ESPEN", 2019.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31451249

[4] F. Brighenti, G. Castellani i in., *Effect of neutralized and native vinegar on blood glucose and acetate responses to a mixed meal in healthy subjects,* „European Journal of Clinical Nutrition", 1995.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7796781

[5] G. Cichosz, H. Czeczot, *Kwasy tłuszczowe izomerii trans w diecie człowieka,* „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna", 2012.

https://www.ptfarm.pl/pub/File/Bromatologia/2012/2/BR%202-2012%20s.%20181-190.pdf

[6] P. Cieślak, *Czy słodziki szkodzą mikrobiomowi? – wyniki badania,* 2021.

https://dietetycy.org.pl/czy-slodziki-szkodza-mikrobiomowi

[7] L. Vogel, *Dieta ketogeniczna dla kobiet,* Warszawa 2020, s. 256-262.

[8] M. Góralska, M. Majewska-Szczepanik, M. Szczepanik, *Mechanizmy immunologiczne towarzyszące otyłości i ich rola w zaburzeniach metabolizmu,* „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej", 2015.

https://phmd.pl/api/files/view/116469.pdf

[9]H. Khorsandi, O. Nikpayam i in., *Zinc supplementation improves body weight management, inflammatory biomarkers and insulin resistance in individuals with obesity: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial,* „Diabetology & Metabolic Syndrome", 2019.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6889702

[10] M. Marcinkowska, A. Mickiewicz, M. Fijałkowski, *Plejotropowe działanie witaminy D,* „Choroby serca i naczyń", 2019.

https://journals.viamedica.pl/choroby_serca_i_naczyn/article/download/ChSiN.2019.0007/48325

[11] T. Wcisło, W. Rogowski, *Rola wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 w organizmie człowieka,* „Cardiovascular Forum", 2006.

https://www.marinex.com.pl/pliki_artykuly/ekspertyzy_naukowe_11.pdf

[12] Y. Wang, Z. Liu i in., *Medium Chain Triglycerides enhances exercise endurance through the increased mitochondrial biogenesis and metabolism,* „Plos One", 2018.

https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191182

[13] S. B. Myrie i in., *Medium-Chain Triglyceride,* „Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition", 2003.

https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/medium-chain-triglyceride

[14] K. Ulanowska, B. Skalski, B. Olas, *Rokitnik zwyczajny (Hippophae rhamnoides L.) jako źródło związków o aktywności przeciwnowotworowej i radioprotekcyjnej,* „Postępy Higieny

i Medycyny Doświadczalnej", 2018.
https://phmd.pl/api/files/view/363501.pdf

[15] K. Dębek, M. Kalinowski i in., *Berberyna w terapii cukrzycy typu 2 – przegląd literatury,* „Wybrane zagadnienia z zakresu bromatologii", t. 3, s. 8-11, Lublin 2023.
https://up.lublin.pl/wp-content/uploads/2023/09/Wybrane-zagadnienia-z-zakresu-bromatologii-tom-3.pdf#page=8

[16] A. Nowicka-Zuchowska, A. Zuchowski, *Kolagen – rola w organizmie i skutki niedoboru,* „Lek w Polsce", 2019.
https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/17816/Kolagen.pdf

[17] M. Połumackanycz, A. Forencewicz i in., *Ashwagandha (Withania somnifera L.) – roślina o udokumentowanych właściwościach prozdrowotnych,* „Botanika Farmaceutyczna", 2020.
https://www.ptfarm.pl/wydawnictwa/czasopisma/farmacja-polska/103/-/28694

[18] *Maca | Lepidium meyenii,* „Neuroexpert. Encyklopedia Neurofizjologii".
https://neuroexpert.org/suplementy/maca-lepidium-meyenii

[19] A. Panossian, *Understanding adaptogenic activity: specificity of the pharmacological action of adaptogens and other phytochemicals,* „Annals of the New York Academy of Sciences", 2017.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28640972

[20] S. A. Ashraf, A. E. O. Elkhalifa, *Cordycepin for Health and Wellbeing: A Potent Bioactive Metabolite of an Entomopathogenic Medicinal Fungus Cordyceps with Its Nutraceutical and Therapeutic Potential,* „Molecules", 2020.
https://www.mdpi.com/1420-3049/25/12/2735

[21] J. M. Wierońska, *Kurkuma - roślinne panaceum,* „Wszechświat", 2017.
https://wszechswiat.ptpk.org/index.php/wszechswiat/article/view/177/84

[22] L. Zhang, M. Fiala, *Curcuminoids enhance amyloid-beta uptake by macrophages of Alzheimer's disease patients,* „Journal of Alzheimer's Disease", 2006.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16988474

[23] Peter G. Bradford, *Curcumin and obesity,* „BioFactors", 2013.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23339049

[24] M. Cohen, *Rosehip. An evidence based herbal medicine for inflammation and arthritis,* „Australian Family Physician", 2012.
https://cdn.shopify.com/s/files/1/0540/7090/2949/files/01-july-2012-Prof-Marc-Cohen.pdf

[25] M. Pelczyńska, P. Bogdański, *Prozdrowotne właściwości kawy,* „Varia Medica", 2019, s. 314.
https://journals.viamedica.pl/varia_medica/article/download/67446/50154

[26] K. Kowalska, *Naturalne związki zaangażowane w kontrolę masy tkanki tłuszczowej w badaniach in vitro,* „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej", 2011.
https://phmd.pl/api/files/view/26197.pdf

[27] P. Gogga, M. Szałajda, A. Janczy, *Zielona herbata a otyłość – wpływ katechin na metabolizm energetyczny,* „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej", 2021.
https://sciendo.com/es/article/10.5604/01.3001.0014.8498

TWÓJ PLANER DOBRYCH NAWYKÓW

ONE MORE LUV

Planer zdrowych nawyków

Oznacz dzień przy wykonanej aktywności

	TYDZIEŃ 1							TYDZIEŃ 2							TYDZIEŃ 3							TYDZIEŃ 4						
Dni z postem Keto LUV	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Dni z jadłospisem	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Suplementacja zieloną kawą	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Shot SPALANIE	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

	TYDZIEŃ 1							TYDZIEŃ 2							TYDZIEŃ 3							TYDZIEŃ 4						
Zdrowy sen	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ekspozycja na zimno	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Mindfulness i mindful eating	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Nawodnienie	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Niepodjadanie	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Aktywność fizyczna	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Kontakt z naturą	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Ta tabelka pomoże Ci zbudować zdrowe nawyki! Odznacz okienko przy dobrej praktyce, którą wykonasz w danym dniu.

WERSJA DO DRUKU

TWÓJ PLANER DOBRYCH NAWYKÓW

Zdrowy sen

Sen regeneruje organizm, w tym mózg, i sprzyja zdrowiu psychicznemu. To również tajna broń w walce z nadwagą i otyłością. Gdy jesteśmy wyspani, mamy mniejszą chęć na podjadanie i niezdrowe przekąski. Jednak nie wystarczy tylko położyć się spać, by porządnie wypocząć: warto zadbać o higienę snu. Zanim udasz się na spoczynek, ekran smartfona zamień na książkę i unikaj zbyt jasnego światła. Jeśli dużo korzystasz z takich urządzeń jak monitor komputera czy smartfony, chroń oczy specjalnymi okularami z filtrem światła niebieskiego. A jeśli ciężko Ci się wyciszyć po intensywnym dniu, wypróbuj naturalne suplementy, które regulują rytm dobowy: surowe kakao, grzyby lub ashwagandhę.

Ekspozycja na zimno

Morsowanie, suche morsowanie (wystawianie ciała na zimne powietrze, bez kąpieli) czy zimne prysznice to proste metody, by zwiększyć zapotrzebowanie organizmu na energię, a co za tym idzie skuteczniej spalać kalorie. Ekspozycja na zimno zwiększa też naszą motywację do działania, gdyż stymuluje wydzielanie dopaminy. Poprawia również regenerację i odporność, a także polepsza jakość snu.

Mindfulness i mindful eating

Praktykowanie uważności poprawia koncentrację i sprzyja dobremu samopoczuciu. Spowalnia starzenie się mózgu, zmniejsza stres i może poprawić jakość życia osób z przewlekłymi schorzeniami. Praktykowanie uważności podczas posiłków wspiera kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, zwiększa satysfakcję z jedzenia i zmniejsza potrzebę zajadania emocji.
Do tego pozwala na dłuższą sytość po posiłku.

Nawodnienie

Uzupełnianie wody to absolutna podstawa. W końcu ludzkie ciało składa się w 70% z wody. Co ważne, stanowi ona większość objętości naszej krwi i mózgu. Dlatego już niewielkie odwodnienie powoduje złe samopoczucie, rozdrażnienie i zaburzenia koncentracji. Jednak nie wystarczy pić samej wody, by się nawodnić. Konieczne do tego są także elektrolity - sód, magnez, potas, chlor. Są niezbędne do przewodzenia impulsów nerwowych w ciele oraz sprawiają, że woda zatrzymuje się w komórkach organizmu. Bez nich jedynie przechodzi przez nerki i jest szybko wydalana. Dlatego do picia wybieraj wodę mineralną lub dodawaj do niej szczyptę soli. Dobry przepis na domowy koktajl mineralny znajdziesz też tutaj.

Niepodjadanie

Nieustanne jedzenie nie wpływa dobrze na organizm. Podjadanie podnosi poziom glukozy i insuliny we krwi, sprzyja spożywaniu nadmiernej ilości kalorii i hamuje spalanie tkanki tłuszczowej. Bardzo pomocne może być wyznaczenie sobie tzw. okna żywieniowego. To przedział godzin, w których będziesz przyjmować posiłki. Na początku może być szerokie, np. 10 godz., a później możesz je ograniczyć do 8, a docelowo nawet 6 godz. Warto, aby godziny postu wypadały w większości w nocy.

Aktywność fizyczna

Każdego dnia zadbaj o zdrową dawkę ruchu, aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową. Regularne ćwiczenia wspierają też utrzymywanie stanu ketozy i pomagają zyskać elastyczność metaboliczną. Jeśli masz napięty grafik, nie szukaj wymówek, tylko możliwości. Zamień windę na schody, czasem wybierz spacer zamiast auta, a siedzenie przy biurku zastąp pracą na stojąco lub na piłce. Jest też sporo ćwiczeń, które możesz wykonać, nie ruszając się sprzed komputera.

Kontakt z naturą

Przyroda ma kojący wpływ na psychikę. Zmniejsza poziom kortyzolu, dostarcza odpowiednią dawkę bodźców i wpływa na zwiększenie aktywności fizycznej. Przebywanie na zewnątrz działa też kojąco na oczy. Spacerując wśród drzew, nie skupiamy wzroku non stop w jednym punkcie, a to pozwala zrelaksować mięśnie oczu. Podobne działanie ma też kolor zielony, wszechobecny w naturze. Oczywiście im dłużej przebywamy na łonie natury, tym lepiej, ale wystarczą już 2 godziny tygodniowo, aby odczuć pozytywny wpływ na zdrowie. Jeśli nie masz czasu na wypad do lasu, poszukaj kontaktu z naturą w swoim otoczeniu. Wystarczy, że skupisz uwagę na pobliskim drzewie, ukwiecisz balkon lub wsłuchasz się w śpiew ptaków za oknem.