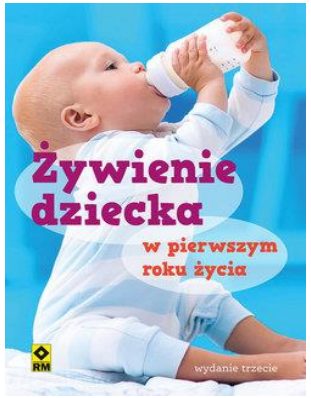
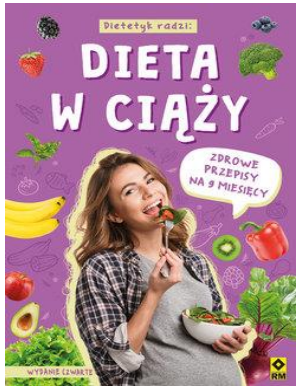
ZDROWE ODŻYWIANIE KROK PO KROKU

Monika Stromkie-Złomaniec
Dietetyczka kliniczna

KIM JESTEM I CZYM SIĘ ZAJMUJĘ ?

Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny





WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

#PolishSuperFruits

SZPITAL PRASKI
p.w. Przemienienia Pańskiego
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

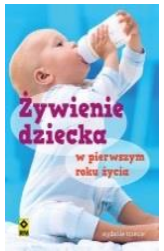
dietomedica
poradnia dietetyczna

KIM JESTEM I CZYM SIĘ ZAJMUJĘ ?

Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny

- Dietetyczka kliniczna
- Ukończyłam WUM w 2009 roku
- Od prawie 15 lat pracuję w zawodzie
- Prowadzę bloga **zkaloriami.pl**
- Jestem współautorką 3-ch książek poradnikowych
- Biorę udział w kampaniach promujących zdrowie, w tym „Lubię kasze", „Polskie superowoce"
- Współpracuję ze Szkołą Rodzenia przy Szpitalu Praskim
- Wypowiadam się jako dietetyk-ekspert w radio, prasie i telewizji
- **Moje główne zainteresowania to dietoterapia z uważnością na jelita i mikrobiotę oraz probiotykoterapia**

WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY



SZPITAL PRASKI
p.w. Przemienienia Pańskiego
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

#PolishSuperFruits

Posty: 404 2417 obserwujących Obserwowani: 939

DIETETYK KLINICZNY •IO •PCOS •HASHI •ANEMIA

monikastromkie_dietetyk

- dietoterapia z fokusem na jelita i mikrobiotę
- exp. od probiotyków i colostrum
- exp. Core Team KZGPOiW
- 15 lat doświadczenia

www.zkaloriami.pl + 2

KWESTIE ORGANIZACYJNE

- Czas trwania: około 1,5 h
- Na koniec sesja pytań i odpowiedzi
- Dla uczestników po webinarze: materiały dodatkowe, prezentacja pdf., nagranie

dietomedica
poradnia dietetyczna

STRATEGIA DZIAŁANIA

1. **Podjęcie świadomej decyzji** o gotowości do zmiany nawyków żywieniowych
2. **Motywacja wewnętrzna,** dlaczego zmiana nawyków żywieniowych jest ważna dla Ciebie?
3. Umiejętna **„walka" z zakorzenionymi przekonaniami** , które powodowały, że uprzednio poddawałaś/eś się
4. Wprowadzanie **zmian w dotychczasowym sposobie odżywiania – ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH**

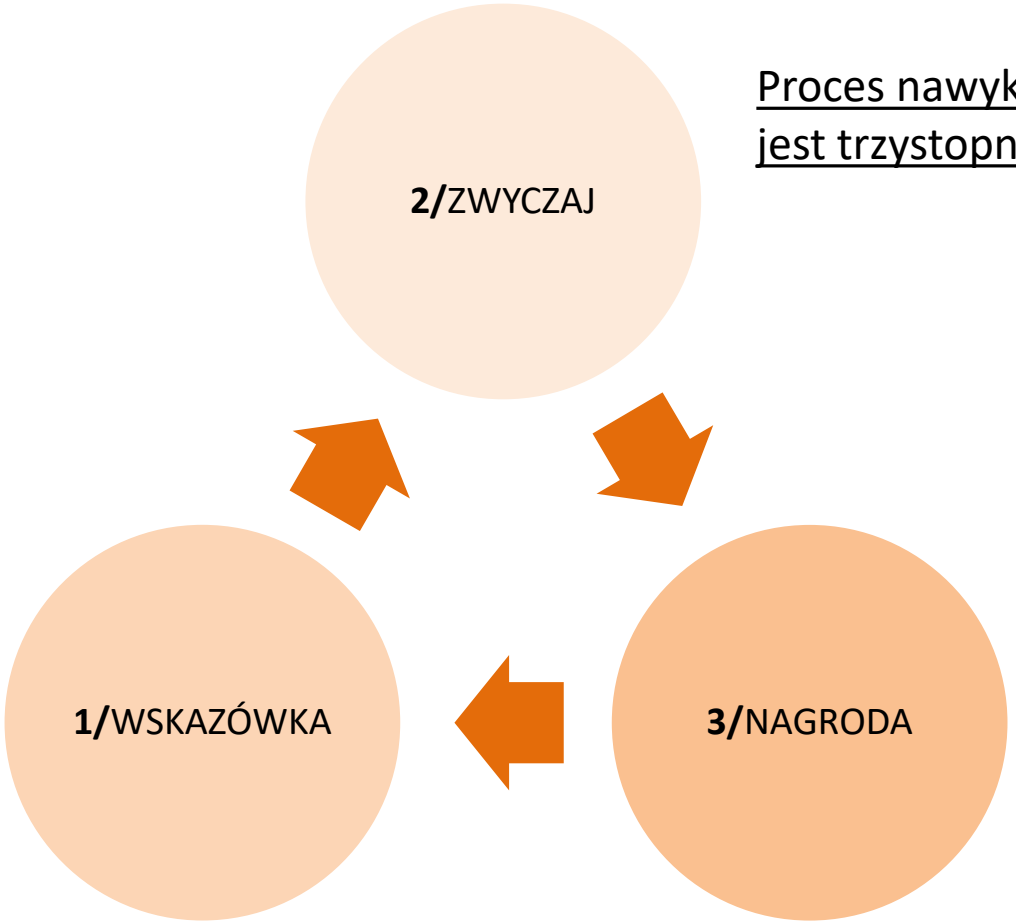
dietomedica
poradnia dietetyczna

NIE POSTĘPUJ ZBYT POCHOPNIE!

UGRUNTUJ SWOJĄ DECYZJĘ, **UWIERZ W SENS ZMIANY**, ZNAJDŹ TOWARZYSZA, KTÓRY CIĘ WESPRZE W TRUDNYCH CHWILACH.

TO BARDZO WAŻNE BY OSIĄGNĄĆ SUKCES!

ZMIANA NAWYKÓW



Proces nawykowy w naszym mózgu jest trzystopniową pętlą

dietomedica
poradnia dietetyczna

ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH METODA MAŁYCH KROKÓW

dietomedica
poradnia dietetyczna

JAK ZASTOSOWAĆ METODĘ MAŁYCH KROKÓW W PRAKTYCE?

Robienie „małych kroków” czyli zmian w Twoim sposobie odżywiania służy realizacji większego celu

1. **WYZNACZAJ NIEZBYT ODLEGŁE, REALNE CELE**
2. **ZAMIEŃ JEDEN NAWYK NEGATYWNY NA NOWY POZYTYWNY**
3. **DOSTRZEGAJ ZMIANY, MOŻESZ JE NOTOWAĆ. ANALIZUJ ILE JUŻ DOBREGO DLA SIEBIE ZROBIŁAŚ/EŚ**

dietomedica
poradnia dietetyczna

MOJE
STRATEGIE ZMIANY NAWYKÓW

DLA OPORNYCH

Modyfikacja posiłków. Odchudzenie ulubionych dań, co skutkuje niższym dziennym bilansem energetycznym.

DLA PODJADACZY

Określenie przyczyn podjadania i skutków. Szukanie rozwiązań. Może być potrzebny specjalista- psycholog.

DLA SKRUPULATNYCH

Liczenie kalorii w aplikacji

Ujemny bilans energetyczny

Jeśli celem jest odchudzanie

STRATEGIA
DLA OPORNYCH

MODYFIKACJA POSIŁKÓW
Triki, które Ci się opłacą

Kanapki, typowe śniadanie

Kajzerka (60g)	**178 kcal**	**157 kcal**	Grahamka (60g)	**- 21 kcal**
Masło (10g)	**74 kcal**	**16 kcal**	Serek kanapkowy (20 g)	**- 58 kcal**
Szynka wieprzowa (40g)	**101 kcal**	**46 kcal**	Wędlina z indyka (40g)	**- 55 kcal**
Ser żółty (30 ml)	**114 kcal**	**60 kcal**	Jajko na twardo	**- 54 kcal**
	467 kcal	**279 kcal**		**- 188 kcal**

MODYFIKACJA POSIŁKÓW
Triki, które Ci się opłacą

Jogurt pitny, owocowy

Kupny jogurt truskawkowy (400ml)	**296 kcal**	**90 kcal**	Jogurt naturalny (150g)	
		97 kcal	Banan (100 g)	
		50 kcal	Truskawki (150g)	
	296 kcal	**237 kcal**		**- 59 kcal**

MODYFIKACJA POSIŁKÓW
Triki, które Ci się opłacą

Tradycyjny obiad

Schabowy w panierce (130g)	**411 kcal**	**268 kcal**	Schabowy bez panierki (100g)	**- 143 kcal**
Ziemniaki puree (200g)	**215 kcal**	**142 kcal**	Ziemniaki z wody (200g)	**- 74 kcal**
Surówka z majonezem (150g)	**290 kcal**	**111 kcal**	Surówka z winegretem (150g)	**- 179 kcal**
Napój owocowy (230 ml)	**106 kcal**	**0 kcal**	Woda z cytryną (230 ml)	**- 106 kcal**
	1022 kcal	**521 kcal**		**- 501 kcal**

MODYFIKACJA POSIŁKÓW
Triki, które Ci się opłacą

Kolacja pizza vs. grzanki

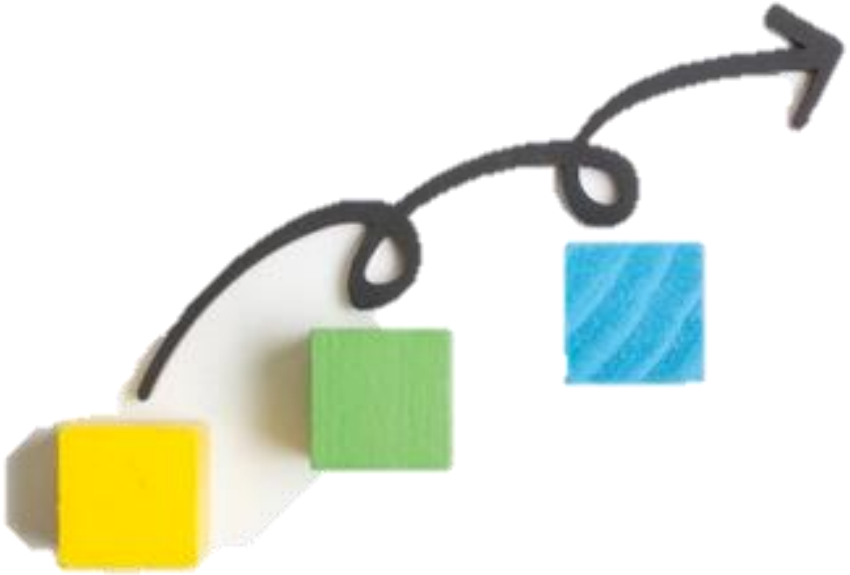
Kupna pizza mrożona z salami (1/2) (190g)	**492 kcal**	**330 kcal**	Grzanki na grahamce z wędliną drobiową, pieczarkami i mozzarellą	**- 162 kcal**
Ketchup (25 g)	**28 kcal**	**28 kcal**	Ketchup (25 g)	**0 kcal**
Napój gazowany typu cola (230g)	**97 kcal**	**0 kcal**	Herbata zielona (230 g)	**- 97 kcal**
	623 kcal	**358 kcal**		**- 259 kcal**

MODYFIKACJA POSIŁKÓW
Triki, które Ci się opłacą

Inne…

Tort tiramisu (170g)	**570 kcal**	**319 kcal**	Szarlotka (110g)	**- 250 kcal**
Chipsy (80g, 4 garści)	**406 kcal**	**62 kcal**	Popcorn (16g, 4 garści)	**- 344 kcal**
Kawa latte z 1 łyżeczką cukru (250ml, 200 ml mleka 3,2%)	**164 kcal**	**44 kcal**	Kawa z mlekiem (250 ml, 50 ml mleka 2%)	**- 120 kcal**

A potem ...
zmiany nawyków żywieniowych metodą małych kroków



STRATEGIA
DLA PODJADACZY

PODJADANIE = TYCIE

500 kcal/dzień

3 500 kcal/tydzień

14 000 kcal/miesiąc

możesz przytyć nawet 2 kg /miesiąc

1 kg = 7 000 kcal

Z powietrza nie tyjesz ;)

2 tygodnie (7000 kcal ponad CMP) + 1 kg
4 tygodnie + 2 kg
12 mc + 24 kg

JAK RADZIĆ SOBIE Z PODJADANIEM?

1. Rozróżnij głód fizjologiczny od emocjonalnego
2. Określ swój głód z użyciem skali głodu (1 silny głód, 10 objedzenie)
3. Jedz i pij regularnie wodę
4. Nie kupuj/nie miej w domu niezdrowych przekąsek
5. Spróbuj stosować post przerywany (16:8)

dietomedica
poradnia dietetyczna

JAK RADZIĆ SOBIE Z PODJADANIEM?

6 Jedz uważnie (Mindful eating)

7 Zredukuj stres

8 Może zdrowsze zamienniki? Ale uwaga na kcal!

GŁÓD FIZJOLOGICZNY vs. EMOCJONALNY

GŁÓD FIZJOLOGICZNY

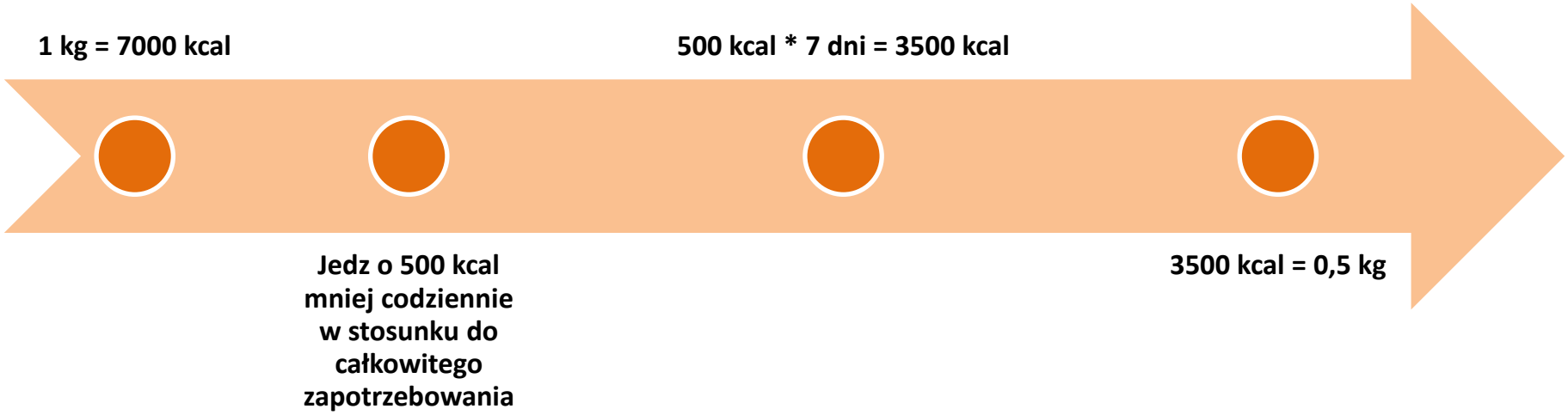
- Narasta stopniowo
- Pojawia się na kilka godzin po ostatnim posiłku
- Głód mija po zjedzeniu posiłku
- Sytość jest odczuwana po 10-15 minutach od rozpoczęcia posiłku
- Jesteś otwarta/y na różne produkty

GŁÓD EMOCJONALNY

- Pojawia się nagle
- Niezależny od godziny ostatniego posiłku
- Może pojawić się nawet po posiłku
- Celem nie jest nasycenie a zaspokojenie pragnienia, chęć nagrody
- Kierunkuje na konkretne pokarmy (zazwyczaj niezdrowe)

STRATEGIA
DLA SKRUPULATNYCH

ILE KCAL JEŚĆ BY SCHUDNĄĆ?



NIE KIERUJ SIĘ ZASADĄ IM MNIEJ TYM LEPIEJ.
TO ZŁA DROGA!

dietomedica
poradnia dietetyczna

PODSTAWĄ ODCHUDZANIA JEST UJEMNY BILANS ENERGETYCZNY

NARZĘDZIA DZIĘKI KTÓRYM POLICZYSZ kcal SWOJEGO POSIŁKU

Fitatu Licznik Kalorii i Dieta

V Team · Zdrowie i fitness · 22 729

PEGI 3

Zawiera reklamy · Umożliwia zakupy w aplikacji

Nie masz żadnych urządzeń.

Dodaj do listy życzeń

Zainstaluj

YAZIO - Licznik Kalorii 4+

Liczenie kalorii i utrata wagi

YAZIO

Nr 7 w gatunku Zdrowie i fitness

4,8, Ocen: 9,3 tys.

Gratis · Oferuje zakupy w aplikacji

MyFitnessPal

Nasz wybór

MyFitnessPal, Inc. · Zdrowie i fitness · 2 304 065

PEGI 3

Zawiera reklamy · Umożliwia zakupy w aplikacji

Nie masz żadnych urządzeń.

Dodaj do listy życzeń

Zainstaluj

ile waży.pl

dietomedica
poradnia dietetyczna

Czy wiesz, że mikrobiota jelitowa może sabotować Twoje działania związane z redukcją masy ciała, ale też je wspierać ?

- Coraz więcej danych naukowych wskazuje, że **stan jelit i zestaw mikroorganizmów je zasiedlających ma znaczenie dla naszej masy ciała.** A sposób odżywiania może znacząco modyfikować mikrobiotę jelitową!

- Podejrzewa się, że znaczącą rolę odgrywa bakteria warstwy śluzowej jelita (*Akkermansia muciniphila*)

Zaczęło się od badań na gryzoniach…

- Naukowcy zauważyli, że ilość bakterii *Akkermansia* zależna jest od masy ciała myszy.
- **Myszy z otyłością, cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym mają mniej bakterii *A. muciniphila* niż myszy szczupłe.**
- Everard i wsp. jako pierwsi wykazali, że codzienne podawanie żywych bakterii *A. muciniphila* Muc odwróciło zaburzenia metaboliczne wywołane dietą wysokotłuszczową u myszy (przyrost masy tłuszczowej, endotoksemię metaboliczną, insulinooporność).

dietomedica
poradnia dietetyczna

Badanie kliniczne z *Akkermansia muciniphila (1)*

W 2020 r. opublikowano wyniki badania eksploracyjnego typu koncepcyjno-dowodowego z zastosowaniem *A. muciniphila* u ochotników z nadwagą i otyłością. (Depommier i wsp.)

Europe PMC Funders Group
Author Manuscript
Accepted for publication in a peer reviewed journal
Europe PubMed Central
SUBMIT A MANUSCRIPT

Nat Med. Author manuscript; available in PMC: 2020 Jan 1.

Published in final edited form as: Nat Med. 2019 Jul 1;25(7):1096–1103. doi: 10.1038/s41591-019-0495-2

Supplementation with *Akkermansia muciniphila* in overweight and obese human volunteers: a proof-of-concept exploratory study

Clara Depommier [1,*], Amandine Everard [1,*], Céline Druart [1], Hubert Plovier [1], Matthias Van Hul [1], Sara Vieira-Silva [2,3], Gwen Falony [2,3], Jeroen Raes [2,3], Dominique Maiter [4,5], Nathalie M Delzenne [6], Marie de Barsy [4,5,9], Audrey Loumaye [4,5,9], Michel P Hermans [4,5,9], Jean-Paul Thissen [4,5,9], Willem M de Vos [7,8,9], Patrice D Cani [1,#]

Author information · Article notes · Copyright and License information

PMCID: PMC6699990 EMSID: EMS83212 PMID: 31263284

OPIS BADANIA

Włączono 40 osób do badania, 32 je ukończyło.

Osoby badane nie wiedziały, czy otrzymywały placebo, żywe bakterie *A. muciniphila* czy pasteryzowane bakterie *A. muciniphila.* Suplementacja trwała 3 miesiące.

Zalecono wszystkim, aby utrzymywały dotychczasową dietę i aktywność fizyczną.

Badanie kliniczne z *Akkermansia muciniphila (2)*

NAJWAŻNIEJSZE WYNIKI

- Suplementacja żywą i pasteryzowaną bakterią *A. muciniphila* była **bezpieczna i dobrze tolerowana.**
- Pasteryzowana bakteria *A. muciniphila* **poprawiła wrażliwość na insulinę, zmniejszyła insulinemię i stężenie cholesterolu całkowitego w osoczu + nieznacznie zmniejszyła masę ciała oraz masę tkanki tłuszczowej** (w porównaniu z placebo).
- Podaż obu form bakterii **poprawiła wskaźnik insulinooporności HOMA-IR** (obniżyła go), ale pasteryzowana bakteria zadziałała skuteczniej.

Suplementacja pasteryzowaną bakterią *A.muciniphila* poprawiła (obniżyła) wskaźnik HOMA-IR o około 30% (w porównaniu z placebo).

dietomedica
poradnia dietetyczna

Za działanie bakterii *Akkermansia muciniphila* odpowiada w dużej mierze białko Amuc_1100, które pozostaje po pasteryzacji bakterii (nie ulega denaturacji).

Włączenie do suplementacji pasteryzowanej bakterii *Akkermansia muciniphila* może realnie poprawić efekt diety i wspomóc wyrównanie parametrów metabolicznych.

PLANOWANIE POSIŁKÓW

dietomedica
poradnia dietetyczna

1. **Ustalenie planu posiłków na najbliższy tydzień (dla siebie lub całej rodziny) – TABELA**

2. **Stworzenie listy zakupów (z uwzględnieniem zapasów w spiżarni)**

3. **Wyznaczenie dni na gotowanie, ewentualnie przygotowanie półproduktów**

TABELA DO PLANOWANIA GŁÓWNYCH POSIŁKÓW

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄ.	SOB.	NIEDZ.
Owsianka z owocami	Kanapki	Jogurt z musli	Kanapki z jajkiem	Kanapki z awokado		Jajecznica
Grillowany łosoś	Grillowany łosoś	Leczo z cieciorką	Leczo z cieciorką	Makaron z pesto	Sushi	
	Sałatka z fetą	Sałatka z fetą	Zupa krem kupna + mozzarella	Omlet	Sałatka z awokado i fetą	

JAK DOBRZE ROBIĆ ZAKUPY?

- Zawsze idź za zakupy z listą
- Nie rób zakupów głodny/a
- Rozważ opcję zakupów on line
- Czytaj etykiety produktów spożywczych

CHLEB – który wybrać?

PEŁNOZIARNISTY	RAZOWY	GRAHAM
z mąki najbardziej wartościowej o typie 3000	z mąki o typie 2000	z mąki o typie 1850
zawiera dużo błonnika, witaminy z grupy B, cynk i magnez	też zawiera błonnik, witaminy z grupy B, cynk magnez	też zawiera błonnik, witaminy z grupy B, cynk magnez
jest ciężki	jest lżejszy od pełnoziarnistego	jest lżejszy od razowego
ma kolor szaro-brązowy	ma kolor szaro-brązowy	ma kolor popielaty

dietomedica
poradnia dietetyczna

CHLEB – który wybrać?

SITKOWY	WIELOZIARNISTY	„ZIARNISTY”
z mąki o typie 1400 zawiera już mniej błonnika, witamin z grupy B, cynku i magnezu jest lżejszy od graham ma kolor jasno szary	Mieszanka różnych mąk o różnym typie, zazwyczaj jednak dużo mąki o niskim typie Wartość zależy od rodzaju i typu mąki Często posypany ziarnami i pestkami	Z samych ziaren- słonecznik, pestki dyni, siemię lniane, orzechy itp. Zawiera dużo „dobrego tłuszczu” Mało w nim węglowodanów Nie pełni w diecie „funkcji chleba”

dietomedica
poradnia dietetyczna

Masło czy margaryna?

Więcej NKT
Mniej JNKT
Bardzo mało WNKT
Obecność naturalnych KT trans (2-3%)

Mniej NKT
Więcej JNKT
Więcej WNKT
KT trans (0,13-1,11%)*

Dla osób zdrowych małe ilości masła są ok. (powiedzmy 2-3 łyżeczki masła/dzień). Natomiast **osoby z podwyższonym cholesterolem LDL** powinny ograniczyć masło do minimum!! A najlepiej zamienić je na tłuszcz bogaty w jedno i/lub wielonienasycone KT.

*Skład kwasów tłuszczowych, w tym izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach spożywczych dostępnych w Polsce - Żywienie Człowieka i Metabolizm - Tom 44, Numer 1 (2017)

Którą margarynę miękką wybrać?

DOBRY SKŁAD

ŚREDNI SKŁAD

MIKS TŁUSZCZOWY

Czym jeszcze można smarować pieczywo ?

- Serek kanapkowy typu Twój smak, Bieluch, Philadelphia itp.
- Miękkie awokado
- Pasty warzywne
- Hummus
- Pesto
- Oliwa z oliwek/olej lniany

JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA
Co zrobić by posiłki były sycące?

Bardzo niska: < 60 kcal/100 g

warzywa i owoce

Niska: 60 – 150 kcal/100 g

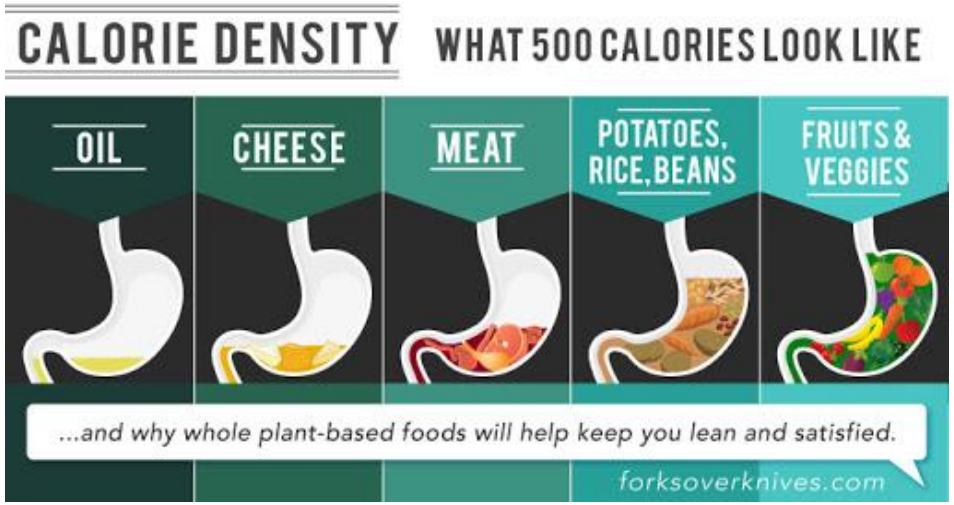
pełne ziarna, chude mięsa, strączki, nabiał nisko-tłuszczowy, banany, ziemniaki, bataty

Umiarkowana: 160 – 390 kcal/100 g

chleb, sery, tłuste mięso, awokado, suszone owoce

Wysoka: 400 – 900 kcal/100 g

słodycze, ciastka, nasiona, orzechy, masło orzechowe, tłuszcze, oleje, majonez



wniosek:

JEDZ DUŻO WARZYW A BĘDZIESZ SYTY!

Co na przekąski?

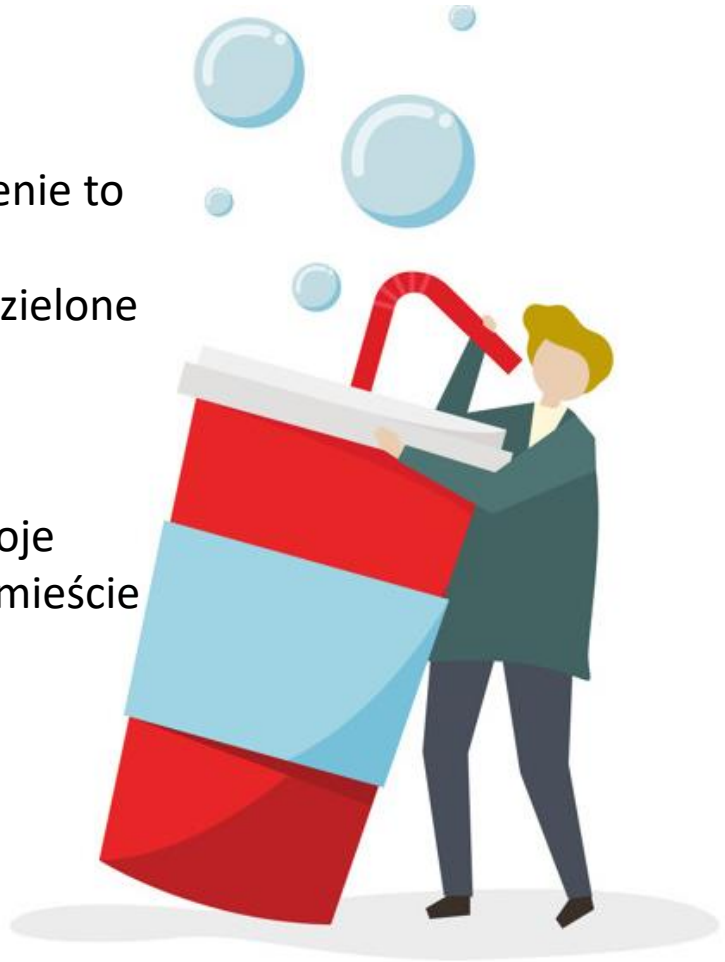
dietomedica
poradnia dietetyczna

PŁYNY w ciągu dnia

ILE? ok. 1,5-2 L (dokładniej 30 ml/kg masy ciała)

CO? Woda kranowa, Woda mineralna (jak nadciśnienie to niskosodowa), woda z plastrem cytryny/miętą/rozmarynem, herbaty czarne, białe, zielone niesłodzone, napary ziołowe np. mięta

CZEGO UNIKAĆ? Soki (nawet 100%), napoje, wody smakowe, słodkie kawy z syropem czy cukrem, napoje energetyczne, „zimowe" herbaty (te kupowane na mieście z reguły są słodzone)



dietomedica
poradnia dietetyczna

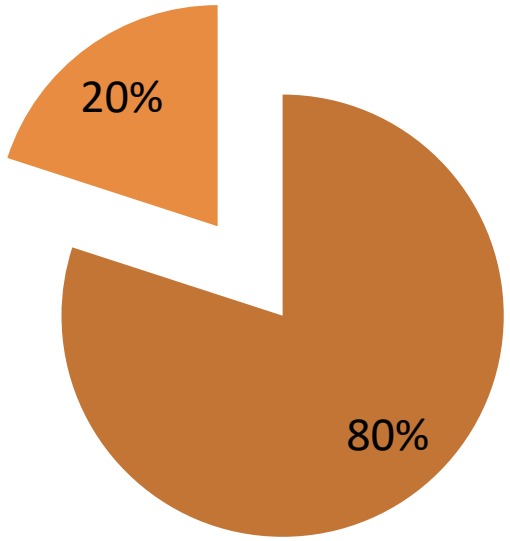
CZY CODZIENNIE W 100% TRZEBA JEŚĆ ZDROWO?

Co ze słodyczami, pizzą czy alkoholem?

ZDROWE PODEJŚCIE DO NIEZDROWEGO JEDZENIA

zasada 80:20

VS.



SŁODKIE PRZYJEMNOŚCI…

Słodycze czy zdrowsze ich zastępniki?

Wybór należy do Ciebie! Zastanów się, co zaspokoi Twoje potrzeby?

A CO JEŚLI „MUSZĘ" POSŁODZIĆ?

- **MIÓD**
- **SYROP Z AGAWY**
- **SYROP DAKTYLOWY**
- **CUKIER TRZCINOWY BRĄZOWY, MUSKAVADO**

POLIOLE – „ALKOHOLE CUKROWE":

- **KSYLITOL**
- **ERYTRYTOL**

- **STEWIA**
- **TAGATOZA**

dietomedica
poradnia dietetyczna

POLIOLE „PLUSY”

- Mniejsza kaloryczność (1 g polioli to ok. 2,5 kcal)
- Niższy IG (sacharoza IG 70, ksylitol IG 8)
- Nie powodują próchnicy, wykazują działanie antybakteryjne
- Podnoszą poziom cukru we krwi łagodnie, nie powodując poposiłkowych hiperglikemii.

Spożywane w nadmiarze mogą powodować problemy gastryczne !

dietomedica
poradnia dietetyczna

CO Z OWOCAMI? Mają przecież cukier!

Nie eliminuj owoców z diety!

- Fruktoza naturalnie występuje zawsze wraz z witaminami, składnikami mineralnymi, antyoksydantami i błonnikiem.
- Owoce w dużej mierze składają się z wody
- Świeże owoce spożywane w rozsądnych ilościach nie stanowią zatem zagrożenia.

Należy natomiast wykluczyć z diety produkty dosładzane fruktozą i syropem glukozowo-fruktozowym (HFCS).

dietomedica
poradnia dietetyczna

JAK BYĆ AKTYWNYM BEZ CHODZENIA NA SIŁOWNIĘ?

KONTROLA ILOŚCI KROKÓW- APLIKACJA NA TELEFON

CODZIENNIE ZRÓB 10 TYŚ KROKÓW

- Wysiadaj wcześniej z komunikacji
- Parkuj dalej od miejsca docelowego
- Spaceruj podczas rozmowy telefonicznej
- Korzystaj ze schodów zamiast jechać windą
- Gestykuluj podczas rozmowy

dietomedica
poradnia dietetyczna

MODNE DIETY
CZY WARTO?

DIETA/POST OWOCOWO-WARZYWNY

1

WSKAZANIA
Brak!!

2

ZAŁOŻENIA
Do 800 kcal/dobę
Opiera się na warzywach niskoskrobiowych i owocach niskocukrowych

3

CO Z DZIAŁANIEM ODCHUDZAJĄCYM?
Podstawą nadal jest ujemny bilans energetyczny!
Tu jednak problemem jest zbyt mała podaż kcal.

4

MINUSY
Odczuwane zmęczenie, nudności, ból i zawroty głowy
Niedoborowa w białko, tłuszcz, witaminy i składniki mineralne
Może doprowadzić do zaniku miesiączki
Ryzyko zaburzeń odżywiania

POST PRZERYWANY (IF)

1

WSKAZANIA DLA OSÓB
Nielubiących jeść śniadań
Mających problem z wieczornym podjadaniem

2

ZAŁOŻENIA
Określone okno żywieniowe (najczęściej 16:8)
Np. 11.00 śniadanie a 19.00 kolacja

3

CO Z DZIAŁANIEM ODCHUDZAJĄCYM?
Podstawą nadal jest ujemny bilans energetyczny!

4

MINUSY
Ryzyko zaburzeń odżywiania
Ryzyko zjadania w „oknie żywieniowym” wysokoprzetworzonych, niezdrowych produktów

DIETA O NISKIM IG

1

WSKAZANIA DLA OSÓB
Z cukrzycą, IO i inne
Chcących zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć

2

ZAŁOŻENIA
Pilnowanie niskiego IG posiłku a najlepiej także niskiego ŁG

3

CO Z DZIAŁANIEM ODCHUDZAJĄCYM?
Podstawą nadal jest ujemny bilans energetyczny!

4

MINUSY
Ryzyko ślepego korzystania jedynie z tabel IG produktów
i nieumiejętnego komponowania posiłków, przez co szybka rezygnacja

Ile powinnam jeść posiłków?

Czy muszę jeść śniadanie?

Czy schudnę jeśli główny posiłek będę jadła o 19.00?

Czy muszę pić rano wodę?

Czy powinnam jeść jarmuż i nasiona chia?

Czy mogę pić kawę?

dietomedica
poradnia dietetyczna

Autor:
Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny

Zdjęcia:
Zdjęcia pochodzą z www.pl.freepik.com
oraz ze stron producentów konkretnych produktów spożywczych
w innym wypadku podano źródło przy zdjęciu/grafice

Nie kopiuj i nie przetwarzaj, ale wyciągnij z materiałów jak najwięcej dla siebie ;)

Pozdrawiam,
Monika Stromkie-Złomaniec

Dziękuję za uwagę

Monika Stromkie-Złomaniec
Dietetyk kliniczny

dietomedica
poradnia dietetyczna