



Rafał Kołodziej

Przepis na ZDROWE i DŁUGIE życie



Wyłączenie elementów →
nawigacyjnych w całym eBooku.
Funkcja działa w programie
Adobe Reader od wersji 6.0.

Spis treści →
Następna strona →
Poprzednia strona →

DARMOWY FRAGMENT

Pełna wersja eBooka dostępna jest w serwisie www.DobryeBook.pl

Fragment bezpłatny. Handlowanie publikacją zabronione. Tekst może być kopiowany i powielany w istniejącym układzie strukturalnym i graficznym.

© Copyright Rafał Kołodziej & Wydawnictwo Dobry eBook, Kraków 2011.

Redakcja i korekta: Łukasz Mackiewicz (www.eKorekta24.pl)

Łamanie: Maciej Haudek (www.haudek.com)

Wydawnictwo Dobry eBook
ul. Konecznego 6/58, 31-216 Kraków
e-mail: i.kielar@dobryebook.pl
www.DobryeBook.pl

Spis treści →
Następna strona →
Poprzednia strona →

Przepis na zdrowe i długie życie

Rafał Kołodziej

Kraków 2011

SPIS TREŚCI PEŁNEJ WERSJI EBOOKA

Wstęp | 7

- Era zmian | 7
- Rozwój medycyny – więcej chorób | 8
- Człowiek jako narzędzie zmiany | 9
- Wybieraj najlepsze rozwiązania | 10
- To tylko kwestia nawyków | 10
- Jak młodnieć na starość? | 11

1 Krok 1: Zadbaj o odpowiednie nawyki | 13

- Kreowanie nowego nawyku | 13
- Podświadomość jako idealny trener | 14
- Widzisz to, co chcesz zobaczyć | 16

2 Krok 2: Zadbaj o odpowiednią wagę | 17

- Błędy podczas zrzucania nadwagi | 17
- Jak zrzucić wagę bez efektu jo-jo? | 18
- Osiągnij to, czego pragniesz | 20
- W dążeniu do efektywnego odchudzania | 20
- Kilka porad, jak się dobrze odżywiać i zrzucić wagę | 21
- Motywacja w walce z nadwagą | 24
- I jeszcze trochę motywacji | 24

3 Krok 3: Zadbaj o odpowiednią aktywność fizyczną | 26

- Czysta krew potrzebna nie tylko wampirom | 26
- Małe zmiany, duże efekty | 27
- Spacer | 27
- Nordic walking | 28
- Bieganie | 29
- Siłownia | 31
- Inne aktywności | 32
- Co wspólnego ze zdrowiem ma... seks? | 33
- Seks lekarstwem na grypę? | 33

4 Krok 4: Zadbaj o właściwe odżywianie | 36

- 3 białe trucizny | 37
- Mąka | 37
- Sól | 38
- Cukier | 39

- Jak uniknąć dużych ilości cukru, nie rezygnując z tradycyjnych produktów? | 40
- Rafinowane jedzenie | 41
- Wszystko w nadmiarze szkodzi | 42
- Co w końcu należałoby jeść? | 42
- Piramida zdrowego żywienia naukowców z Harvardu | 43
- Produkty pełnoziarniste | 46
- Oleje roślinne | 47
- Warzywa | 47
- Owoce | 49
- Orzechy | 52
- Rośliny strączkowe | 52
- Ryby i tłuszcze | 52
- Jaja | 53
- Błonnik | 53
- Nasiona | 53
- Suplementacja witamin | 54
- Grzyby | 55
- Woda | 55
- Kawa czy herbata? | 56
- Jak to wszystko jeść? | 57
- Jak gotować? | 59
- Jedz zdrowo i tanio | 59
- Co ma wspólnego odżywianie z cellulitem – słowo o układzie limfatycznym | 60
- Słowo o komórkach | 61
- Podsumowanie | 61

- 5 Krok 5: Zachowaj zdrowie mentalne | 62**
 - Uśmiechnij się! | 62
 - Skąd bierze się stres? | 63
 - 5 metod, jak na zawsze pobyć się stresu | 63
 - Zależność ciała i umysłu | 65

- 6 Krok 6: Uwolnij się od nałogów | 68**
 - Papierosy | 68
 - Alkohol | 69

- 7 Krok 7: Zadbaj o dobry sen | 72**
 - Sypialnia – świątynia odpoczynku | 72
 - Co robić, gdy nie można zasnąć? | 73

Tabletki na sen | 73

8 Dodatkowe informacje | 75

Wizyty u lekarzy – profilaktyka | 75

O pigułkach na co dzień | 75

9 Przepisy na zdrowe i pyszne dania | 76

Smoothie – pyszny koktajl owocowy | 76

Jogurtowe parfait | 77

Omlet z płatków owsianych | 77

Ryż z orzechowymi glonami wakame | 78

Grillowany łosoś z pomarańczami | 79

Hinduska zupa z soczewicy | 80

Curry z kurczaka | 81

Brokuły z serem feta i oliwkami kalamata | 83

Ryba z ryżem i warzywami | 85

Guacamole, czyli sposób na zimę | 86

Sałatka grecka | 87

Sałatka z tuńczyka | 88

Muszelki z tuńczykiem | 89

Zielona soczewica i ryż brązowy z brokułami | 90

WSTĘP

Czy chcesz ulepszyć swoje życie? Być zdrowszym? Czuć się lepiej? Czy chcesz mieć więcej energii, czuć się wspaniale w swoim ciele, mieć zgrabną sylwetkę i perspektywę długiego życia przed sobą? To wszystko jesteś w stanie osiągnąć! Co więcej, możesz zacząć do tego dążyć już od dzisiaj. Musisz jedynie zmienić kilka nawyków.

Zdrowie jest niezmiernie ważne, biorąc pod uwagę dzisiejsze tempo życia. To zdrowie wpłynie na to, czy osiągniesz wszystkie swoje cele, czy poniesiesz porażkę. Właściwie bez niego nic nie ma sensu. Musisz wiedzieć, że jeśli nie będziesz zdrowy i nie zadbasz o siebie teraz, odbije się to na Twoim zdrowiu w przyszłości. Jeśli nawet masz dużo pieniędzy, to bez dobrego zdrowia nie nacieszysz się nimi. Jeśli znajdziesz miłość swojego życia lub cieszysz się już wspaniałym związkiem, ale brakuje Ci zdrowia – również nie będziesz szczęśliwy. Zdrowie ma znaczenie w każdej dziedzinie życia.

Czy nie warto więc zadbać o zdrowie już teraz, by cieszyć się nim przez długi okres życia? Pamiętaj, każdego dnia możesz poprawiać stan swojego zdrowia.

Ta książka zawiera 7 najważniejszych kroków prowadzących do maksymalnej poprawy zdrowia. Pokażą Ci one, jak zmieniać się szybko i skutecznie, i dowiesz się dzięki nim, jak wpływać na kluczowe obszary swojego życia (odżywianie, stan umysłu, sen, właściwa waga) w sposób prosty i skuteczny, aby osiągnąć maksymalne zadowolenie z życia.



CIACH

2 KROK 2: ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ WAGĘ

By cieszyć się pełnią zdrowia i długim, szczęśliwym życiem, należy utrzymywać prawidłową wagę. To podstawa dobrego zdrowia, która została uwzględniona nawet w piramidzie zdrowego żywienia naukowców z Uniwersytetu Harvarda. **Odpowiednia waga wraz z ćwiczeniami fizycznymi** tworzą fundament piramidy. Można powiedzieć, że to podstawa do dalszego działania. Jak wiadomo, utrzymanie właściwej wagi jest niezmiernie trudne dla niektórych osób. Już samo zrzucenie wagi to dla wielu ludzi marzenie samo w sobie, dlatego mam nadzieję, że kilka porad z tego rozdziału pomoże Ci osiągnąć wreszcie wymarzoną, odpowiednią masę ciała.

Zbyt duża waga (otyłość) jest problemem, z którym boryka się niezliczona ilość osób. Statystycznie – według badań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – ok. **68% dorosłych** ludzi cierpi na otyłość. WHO stwierdza, że otyłość jest jednym z powodów chronicznego schorzenia, cukrzycy, zawałów, chorób układu krążenia, nadciśnienia czy chorób serca. W 2000 roku w Anglii 63 000 osób zmarło z powodu chorób serca, zawałów i cukrzycy, często spowodowanych otyłością. Otyłość może także skrócić długość życia – nawet o 12 lat.

Otyłość sama w sobie może więc skończyć się tragicznie. Tymczasem zmiana kilku nawyków zdrowotnych z pewnością przyjdzie Ci łatwiej niż walka ze skutkami otyłości i chorobami, które wywołuje.

Błędy podczas zrzucania nadwagi

Częstym błędem podczas procesu zrzucania nadwagi jest **zbyt restrykcyjny rodzaj diety**. Ludzie myślą, że skoro mają nadwagę, to trzeba się jej jak najszybciej pozbyć. Będą jeść marchewki przez 2 tygodnie, biegać, ćwiczyć i pić hektolitry wody, a gdy już uda im się osiągnąć wymarzoną wagę, wracają do starych nawyków. Metabolizm w tym czasie zostaje całkowicie rozstrojony, a organizm doznaje szoku. Oczywiście nie ma to żadnego sensu. Pojawi się najprawdopodobniej znany wszystkim efekt jo-jo, czyli powrót do poprzedniej wagi. To z pewnością nie sprzyja zdrowiu.

Dużo lepszym rozwiązaniem będzie **zbilansowana dieta** (odpowiednie odżywianie), stosowana przez dłuższy okres. Nie możesz po prostu szybko osiągnąć właściwej wagi, a później całkiem o tym zapomnieć i opychać się fast foodami. Na odpowiednie zdrowie pracuje się każdego dnia za sprawą wyrobionych, dobrych

nawyków (a spożywanie pysznego, świeżego jedzenia raczej nie będzie ciężką pracą).

Błędem jest też stosowanie różnego rodzaju „rewelacyjnych” środków odchudzających. Ktoś tutaj osiągnie sukces, ale raczej nie będziesz to Ty. Wiele firm farmaceutycznych zarabia naprawdę duże pieniądze kosztem ludzi, którzy chcą się szybko zmienić. Firmom tym wcale nie zależy na Twojej wadze. Zależy im na pieniądzu. Poza tym, gdy schudniesz, nie będą już mogli na Tobie zarobić. Musisz pogodzić się z brakiem skuteczności wszelkich produktów, które gwarantują szybkie zrzucenie wagi za pomocą jednej tabletki. Używając ich, możesz wyrządzić swojemu organizmowi więcej szkody, niż mogłoby się wydawać. Faszzerowanie się tego typu środkami odchudzającymi będzie przyczyną osłabienia, chorób układu krążenia, chorób serca czy nadciśnienia. Naprawdę lepiej zastanowić się, jak zrzucić wagę inaczej, a przy tym zdrowo, skutecznie i na zawsze.



CIACH -----

3 KROK 3: ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Odpowiednia ilość ruchu może rozwiązać większość Twoich problemów zdrowotnych. Poprzez ruch zwiększysz poziom energii oraz wyleczysz wiele dotychczasowych dolegliwości. To żadne odkrycie, że potrzebujesz ruchu, by mięśnie, kości czy umysł były w dobrej formie. Spokojnie, potrzeba jedynie odpowiedniej ilości ruchu, a to nie oznacza, że musisz zostać od razu profesjonalnym sportowcem. Chodzi tylko o dostarczenie organizmowi wystarczającej ilości ruchu każdego dnia.

O odpowiednią aktywność fizyczną możesz zadbać na kilka prostych sposobów, możliwych do zastosowania nawet od dzisiaj. Gdy tylko skończysz czytać ten rozdział, możesz stać się aktywną osobą. Nie musisz być wysportowany, nie musisz startować w zawodach Ironman ani w ogóle nie musisz być sportowcem. Możesz dbać o aktywność fizyczną, nawet jeśli ze sportem nie miałeś nigdy nic wspólnego. Propozycje, jakie mam dla Ciebie, nie wymagają poddawania się katuszom treningowym każdego dnia, tak jak to robią zawodowcy. Warto przy okazji wspomnieć, że treningi zawodowców są przesadzone, dalekie od zasad zdrowego sportu czy zdrowych postaw. Zbyt mocno obciążają oni organizm, by przygotować się do zawodów i zdobyć ładny krążek, puchar, wazon, sławę czy pieniądze. To często kończy się tragicznie (choroby, kontuzje itd.). Jednak Tobie to nie grozi. Nie powinieneś pracować zbyt ciężko podczas wysiłku fizycznego. Dla Ciebie to powinien być relaks, odpoczynek psychiczny, fizyczny, powodujący rozluźnienie mięśni, który sprawi, że poczujesz się jak młody bóg, gdyż zaczniesz rozwijać się na nowo i poprawisz swoją kondycję.



CIACH

Bieganie

Równie prostym sposobem na zachowanie długiego zdrowia jest bieganie. Podobnie do chodzenia jest to bardzo prosta aktywność, którą możesz zacząć wcielać w życie już teraz.



CIACH

Możesz zacząć od bardzo spokojnego biegania na początku. Jeżeli chodzisz na 30-minutowe spacerunki, możesz zacząć sporządzać plan, dzięki któremu poprawisz kondycję i usprawnisz inne funkcje ciała. W pierwszym tygodniu biegaj po 2 minuty z 4-minutowymi przerwami na marsz – powtórz to 5 razy (5 × 2 min / 4 min przerwy w marszu). W następnym tygodniach będzie się to wydłużać systematycznie, a Ty z tygodnia na tydzień będziesz mógł biegać coraz lepiej, coraz dłużej, a już po 10 dziesięciu tygodniach spokojnie przebiegniesz 30 minut bez zatrzymywania się. Jest to zdecydowanie niezły wynik!

Plan na 10 tygodni prezentuje się następująco:

- 1. tydzień: 5 × 2 minuty z przerwą na 4 minuty marszu po każdym przebiegniętych 2 minutach,
- 2. tydzień: 5 × 3 min biegu i 3 min marszu,
- 3. tydzień: 4 × 5 min biegu i 2,5 min marszu,
- 4. tydzień: 3 × 7 min biegu i 3 min marszu,
- 5. tydzień: 3 × 8 min biegu i 2 min marszu,
- 6. tydzień: 3 × 9 min biegu i 2 min marszu,
- 7. tydzień: 3 × 9 min biegu i 1 min marszu,
- 8. tydzień: 2 × 13 min biegu i 2 min marszu,
- 9. tydzień: 2 × 14 min biegu i 1 min marszu.

W 10. tygodniu zaczniesz już biegać systematycznie po 30 minut. Ćwiczenia takie wykonuje się przeważnie co drugi dzień, czyli 3-4 razy w tygodniu. Jeżeli wybierzesz 3 dni w tygodniu, może to być wtorek, czwartek i sobota. Jeśli chcesz poświęcić na to więcej czasu, możesz wybrać wtorek, czwartek i weekend: sobotę i niedzielę. Biorąc pod uwagę postęp taki jak zaprezentowany wyżej, możesz dojść do naprawdę niezłych wyników w ciągu dłuższego okresu. Możesz zacząć absolutnie od początku, bez kondycji i z nadwagą. Jeśli polubisz bieganie, to zyskasz wiele dobrego dzięki tym ćwiczeniom.



CIACH -----

Co wspólnego ze zdrowiem ma... seks?

Pewnie zastanawiasz się, czemu w książce dotyczącej zdrowia ma być mowa o seksie. Temat ten nie pojawia się tutaj przypadkowo. Seks przynosi bardzo wiele korzyści zdrowotnych, o których ludzie często nie wiedzą. Można do nich zaliczyć m.in. szybsze krążenie krwi. Podczas aktu seksualnego następuje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co działa korzystnie na dotlenienie skóry. Dzięki niemu ma ona zdrowszy wygląd. Kobiety, a także ich partnerzy często zauważają, że po stosunku wyglądają dużo ładniej. Seks redukuje też stres oraz ryzyko powstania wielu chorób, m.in. raka prostaty i ataku serca. Udowodniono też, że jest skutecznym lekiem na sen.

Seks pomaga ponadto spalać kalorie, przyspiesza bowiem przemianę materii. Sam pocałunek pozwala spalić kilkanaście kalorii, a akt seksualny – to już ok. 400 spalonych kalorii. Czy zatem można uznać zbliżenie za skuteczne remedium przy odchudzeniu? Zapewne tak. Podobnie jak przy chodzeniu i bieganiu, większość mięśni podczas seksu pozostaje aktywna.



CIACH -----

6 KROK 6: UWOLNIJ SIĘ OD NAŁOGÓW

Papierosy

Palenie papierosów to jedna z plag, jaka dotknęła dzisiejszy świat. Pali mnóstwo osób w Polsce i na świecie. Szacuje się, że mamy ok. 10 milionów palaczy w naszym kraju. Już chyba nikomu nie trzeba przypominać o szkodliwości palenia – na każdej paczce papierosów można znaleźć ostrzeżenie o ich negatywnym wpływie na zdrowie. Zazwyczaj bywa to napis: „Palenie zabija”. To niestety nie jest żart. Ze statystyk wynika, że jedna na dwie osoby umrze z powodu nałogu. Żeby pokazać to bardziej obrazowo: paląc papierosa ze swoim znajomym, grasz z nim tak naprawdę w rosyjską ruletkę. Albo on, albo Ty. Ryzyko jest naprawdę duże.

Palenie papierosów, zwłaszcza w długim okresie, niszczy płuca, a także wpływa na trudności z oddychaniem. Jest przyczyną raka płuc, a także chorób serca i krążenia. Papierosy w swoim składzie zawierają ok. 40 substancji rakotwórczych, co na pewno nie ma dobrego wpływu na zdrowie.

Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia, a korzyści z podjęcia decyzji pojawiają się bardzo szybko. W ciągu dwóch godzin po zaprzestaniu palenia organizm pozbędzie się nikotyny. Po trzech godzinach płuca zaczną się wzmacniać. Gdy minie 6 godzin, zwolni się tętno i ciśnienie krwi zacznie wracać do normy. Z kolei po 12-24 godzinach organizm pozbędzie się tlenku węgla i wywali ten toksyczny związek z organizmu. Po kilku dniach zacznie wracać smak i węch. Po dwóch miesiącach naczynia krwionośne odzyskują elastyczność w organizmie. Z kolei po 5 miesiącach ryzyko powstawania chorób, zwłaszcza choroby wieńcowej, będzie mniej więcej takie jak u osób niepalących. Znacznie zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka. Płuca regenerują się do stanu, jaki ma osoba nigdy niepaląca w okresie ok. 10 lat.

Jeden papieros zabiera 3 minuty życia. Palenie w długim okresie może pozbawić nawet 15 lat życia lub wywołać nagłą chorobę kończącą się śmiercią. Publikacja ta nie dotyczy finansów, więc jedynie wspomnę, że rzucając palenie, możesz zaoszczędzić na wczasy w Egipcie już w ciągu jednego roku, z kolei po 10 latach dostaniesz (bo zaoszczędzisz) w nagrodę za rzucenie palenia całkiem fajny samochód. Warto rozważyć po raz kolejny rzucenie palenia.

Pamiętaj, że jeśli palisz i chcesz rzucić ten nałóg, zawsze znajdą się osoby pomocne, które udzielą kilku przydatnych rad, jak rzucić palenie. Musisz wiedzieć, że zerwać

z nałogiem udało się już milionom ludzi, a Ty nie jesteś inny od nich. Zrobisz to tak jak oni, gdy tylko podejmiesz taką decyzję.

Możesz zapytać swojego lekarza lub farmaceuty o dodatkowe porady. W ostateczności możesz sięgnąć po różnego rodzaju medykamenty, które pomogą Ci rzucić palenie. W dużej mierze są to leki oparte na nikotynie, które stopniowo przyzwyczajają organizm do coraz mniejszej dawki.

Nie zostawiaj pustego miejsca po rzuceniu palenia, gdyż wciąż będzie Ci czegoś brakowało. Znajdź zajęcie, by rzucenie palenia było prostsze. Sport ma dobre działanie motywujące, gdyż zaczynasz czuć na własnej skórze, że nie palisz, ćwiczysz i rozwijasz się w szybkim tempie. Gdy wpadniesz w wir jakichkolwiek zajęć, możesz zupełnie zapomnieć o paleniu. To może być hobby, zainteresowania, czytanie itd.



CIACH -----

9 PRZEPISY NA ZDROWE I PYSZNE DANIA

Smoothie – pyszny koktajl owocowy

Wystarczy zmiksować odrobinę mrożonych owoców i otrzymasz pyszny zdrowy koktajl. Użyj owoców, które lubisz. Przykładowe składniki do smoothie:

- 7 mrożonych truskawek, 2 jabłka, banan, świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy,
- połówka ananasa, garść mrożonych truskawek, jagód i malin, 120 ml soku ananasowego,
- garść mrożonych malin, truskawek, jagód, garść świeżych jeżyn i 120 ml soku jabłkowego,
- 1/2 ananasa, jabłko, banan, pomarańcza, 3 łyżki mleka kokosowego,
- 2 szklanki lemoniady, 2 szklanki mrożonych truskawek, 1 szklanka jogurtu truskawkowego.

Wszystkie składniki przelej do blendera. Miksuj przez 30 sekund. I gotowe!

Do smoothie możesz dodać siemię lniane zawierające sporo błonnika. Polecam również sok z połowy wyciśniętej cytryny lub łyżkę oleju kokosowego.

Jeśli chcesz zaskoczyć swojego partnera lub rodzinę, możesz przygotować fantazyjne drinki, dodając parasolkę i dekorując je np. ananasem.

Jogurtowe parfait

Składniki na 4 porcje:

- 2 szklanki organicznego jogurtu naturalnego lub jogurtu waniliowego,
- 2 szklanki musli (najlepiej organiczne musli zawierające owoce),
- truskawki w plasterkach, owoce leśne, jagody, maliny.

Sposób przygotowania:

1. Wybierz 4 ładne pucharki. Do każdego wlej po odrobinie jogurtu na spód.
2. Dodaj część truskawek oraz jagód, malin i innych owoców.
3. Dodaj część musli.
4. Zalej wszystko resztą jogurtu i posyp całość pozostałymi owocami. Gotowe, smacznego!

Można również dodać siemię lniane lub inne owoce.



CIACH

To był tylko FRAGMENT eBooka. Masz ochotę na więcej?

➔ [Zamów pełną wersję eBooka](#)
Przepis na zdrowe i długie życie

Marzysz o zrzuceniu nadwagi? Chcesz się zdrowo odżywiać, ale nie wiesz jak? Oto książka, która odsłoni przed Tobą nowe oblicze zdrowego trybu życia. Bez wyrzeczeń, bez katorżniczej diety, bez potu, łez i przekleństw. Wystarczy jedynie **7 prostych kroków**, by wyrobić zgrabną sylwetkę, osiągnąć prawidłową wagę lub po prostu zacząć żyć zdrowo. Zadbaj o swoje zdrowie, póki czas – to prawdopodobnie najlepsza inwestycja, jakiej możesz dokonać w ciągu całego swojego życia.

Jak zrzucić wagę bez efektu jo-jo i wyrobić sobie zgrabną sylwetkę?

Oto co między innymi znajdziesz w tym eBooku:

- **14 przepisów** na zdrowe i pyszne dania.
- **9 prostych** (do zastosowania od zaraz!) porad, jak prowadzić zdrowy tryb życia.
- Jak są **3 największe trucizny**, które wyniszczają organizm, i jak się ich pozbyć?
- Jak **zdrowo się odżywiać** – co jeść, a czego absolutnie unikać?
- Jak ułożyć **dzienne menu** – ile spożywać posiłków i o jakich porach?
- Jak skutecznie i na stałe wyrobić w sobie **właściwe nawyki żywieniowe**?
- Jak skutecznie zrzucić nadwagę **bez efektu jo-jo**?

➔ [Zamów pełną wersję eBooka](#)
Przepis na zdrowe i długie życie



