



JEDNODNIOWE MENU

Schudniesz i nauczysz się samodzielnie kontrolować wagę

Wypracuj zdrowe nawyki żywieniowe

śniadania | obiady | sałatki | desery

Wstęp

Witaj Kochana!

Darmowa dieta jednodniowa jest jedynie zobrazowaniem tego, jak wygląda przykładowy dzień z mojej diety.

Przy podjęciu pełnej współpracy dostarczam Ci niezbędne wsparcie oraz wszystkiego, czego potrzebujesz, aby osiągnąć wymarzone efekty.

Gwarantuję Ci zarówno odpowiednio zbilansowane posiłki, jak i zestaw najskuteczniejszych ćwiczeń - w końcu, gdy już zmuszasz się do wysiłku, to niech przynosi on jak najszybszy efekt. Zyskasz również wiele cennych zaleceń i praktycznych wskazówek, które pomogą Ci walczyć o wymarzoną sylwetkę.

Nauczę Cię zdrowego trybu życia, dzięki czemu sama będziesz kontrolować swoją wagę i unikniesz efektu jojo.

Proponowaną dietę możesz stosować dłużej niż jeden dzień, lecz pamiętaj, że jest to dieta jednodniowa, więc nie ma w niej tylu propozycji posiłków, co w wariacie miesięcznym. Jednak jest to świetna okazja, by przekonać się, jak wygląda przykładowy dzień na mojej diecie.

Ułożyłam dla Ciebie po dwa warianty każdego posiłku - w diecie miesięcznej masz o wiele większy wybór. Co więcej, jest ona tworzona w oparciu o ankietę, gdzie zaznaczasz, jakich produktów nie lubisz i chcesz unikać.

Nigdy nie opuszczaj posiłku - to ważne! Część dania możesz zostawić na talerzu, ale nie opuszczaj całości posiłku.

Pamiętaj, że przyprawy i warzywa podane w przepisach możesz dowolnie zamieniać. Na tym etapie nie mają one znaczącego wpływu na całość diety.

Uwaga

Nierestrykcyjna, autorska - żaden gotowiec z automatu. Ułożona przez naszego dietetyka zgodnie z Twoim zapotrzebowaniem kalorycznym i preferencjami.

- Nie przepadasz za kaszą jaglaną? Wykluczemy ją z diety.
- Masz insulinooporność lub problemy z tarczycą? Uwzględnimy to w menu, stworzonym dla Ciebie.
- Masz słabość do słodkich przekąsek? Doradzimy, jak je zastąpić lekkostrawnymi i zdrowymi posiłkami na słodko.
- Potrawy w diecie są proste, tanie, łatwe w przygotowaniu i zdrowe, czyli odpowiednio zbilansowane. Dostarczają Twojemu organizmowi 40 niezbędnych składników odżywczych, dzięki czemu możesz je dowolnie komponować.
- Wraz z dietą otrzymasz od nas interaktywną listę zakupów, która dostosowuje się do Twoich wyborów (zostanie ona zmodyfikowana, gdy wymienisz posiłek w menu).
- Jedna wizyta w pobliskim sklepie, typu Lidl, czy Biedronka wystarczy, by zdobyć niezbędne składniki.
- Będziemy dla Ciebie bratnią duszą i zaufanym sprzymierzeńcem w drodze do wyznaczonego celu.
- Na początku ułożymy Twoją dietę na miesiąc. W tym czasie będziemy monitorować postępy, odpowiadać na pytania i motywować Cię do działania.
- W razie potrzeby zmodyfikujemy Twój plan żywieniowy, by skutecznie i na stałe poskromić każdy niechciany kilogram.
- Nauczymy Cię, jak zdrowo się odżywiać, nie tylko w trakcie metamorfozy, ale i po niej!

Spis treści

Śniadania	5
Desery	7
Obiady	9
Podwieczorki	11
Kolacje	13
Przykładowe efekty współpracy	15
Pakiety wsparcia dietetycznego	19
O autorach e-book'a	21
Często zadawane pytania i odpowiedzi	22



ŚNIADANIE

Jajecznica z cebulą i pomidorem + pieczywo

SKŁADNIKI:

- 3 szt. – Jaja kurze całe
- 85 g – Pomidory
- 10 g – Cebula
- 5 g – Masło ekstra
- 1,5 g – Szcypiorek
- 1 g – Pieprz czarny
- 1 g – Sól biała
- 2 szt. – Kromka pieczywa

PRZYGOTOWANIE

Cebulę pokrój w kostkę i podduś na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora pokrój i dodaj do cebuli. Chwilę podduś. Następnie wbij jajko i dopraw solą oraz pieprzem, wszystko razem wymieszaj. Na koniec posyp jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem.



ŚNIADANIE

Jaglanka kokosowo-brzoskwiniowa

SKŁADNIKI:

- 200 ml – Mleko sojowe lub zwykłe
- 85 g – Brzoskwinia
- 60 g – Kasza jaglana
- 20 g – Wiórki kokosowe
- 10 g – Kakao 16%, proszek

PRZYGOTOWANIE

Kaszę ugotuj na mleku roślinnym z dodatkiem wiórek kokosowych. Następnie dodaj kakao i plasterki brzoskwini. Podawaj na ciepło.



DESER

Deser serowo-jogurtowy z malinami i morelami

SKŁADNIKI:

- 140 g – Maliny
- 60 g – Morele
- 50 g – Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu
- 30 g – Ser twarogowy chudy
- 10 g – Miód pszczeleli
- 8 g – Otręby 4 zbóż owsiane

PRZYGOTOWANIE

Zmiksuj jogurt ser i miód. Dodaj pokrojone w kostkę morele oraz maliny i otręby.



DESER

Brzoskwinowy deser serowo-jogurtowy z cynamonem

SKŁADNIKI:

- 150 g – Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu
- 80 g – Brzoskwinia
- 30 g – Ser twarogowy chudy
- 5 g – Miód pszczele
- 4 g – Otręby owsiane

PRZYGOTOWANIE

Zmiksuj jogurt, ser, miód oraz otręby. Dodaj pokrojone w drobną kostkę brzoskwinie.



OBIAD

Kurczak w sosie tzatziki

SKŁADNIKI:

- 70 g – Filet z kurczaka
- 70 g – Mały zielony ogórek
- 60 g – Ryż basmanti/brązowy (pół torebki)
- 20 g – Serek Bieluch
- Odrobina czosnku, soli i pieprzu
- Szczypta ziół prowansalskich

PRZYGOTOWANIE

Kurczaka rozbij delikatnie tłuczkiem, pokrój w kostkę, posyp ziołami prowansalskimi. Smaż na patelni z niewielkim dodatkiem wody lub bulionu. Serek wymieszaj ze startym na tarce ogórkiem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę, dopraw do smaku. Podawaj z ryżem.



Dietetyczne placki ziemniaczane (2 porcje)

OBIAD

Dietetyczne placki ziemniaczane (2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 500 g – Ziemniaki późne
- 80 g – Cebula
- 50 g – Jaja kurze całe
- 10 ml – Olej rzepakowy
- 1 g – Sól biała
- 1 g – Pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki oraz cebulę obierz i zetrzyj na tarce z małymi oczkami lub zmiel blenderem. Posól i odstaw na 15 minut. Po tym czasie odlej wodę z ziemniaków, dodaj jajko, wymieszaj i dopraw solą i pieprzem. Placki smaż na nieprzywierającej patelni z małą ilością tłuszczu, na małym ogniu.

Podawaj z dodatkami, na przykład białym twarogiem na słono (120 g na porcję) rozgniecionym z 20 ml śmietany 12%, jogurtem naturalnym i drobno posiekaną cebulką.



PODWIECZOREK

Sałatka z mozzarellą, pomidorami suszonymi i oliwkami

SKŁADNIKI:

- 70 g – Ser mozzarella light
- 40 g – Mix sałat
- 20 g – Pomidory suszone
- 20 g – Oliwki czarne
- 10 ml – Oliwa z oliwek
- 5 g – Miód pszczele
- 4 g – Świeża mięta pieprzowa
- 4 g – Świeża bazylia
- 4 ml – Ocet balsamiczny
- 2 g – Sól biała
- 1 g – Pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

Rukolę rozdrobnij i ułóż na spodzie głębokiej miski. Następnie ułóż na niej plastry sera i pomidora oraz oliwki w całości. Oliwę, ocet balsamiczny, miód i przyprawy dokładnie wymieszaj, a następnie polej sosem sałatkę.



PODWIECZOREK

Surówka z pora

SKŁADNIKI:

- 1 por – Biała część (około 5 cm)
- 80 g – Jogurt naturalny
- 5 g – Majonez light
- 1 g – Sól

PRZYGOTOWANIE

Pora pokrój w krążki. W miseczce wymieszaj pora z sosem jogurtowo-majonezowym. Dopraw do smaku solą i pieprzem.



KOLACJA

Sałatka Cezar

SKŁADNIKI:

- 180 g – Pomidor
- 120 g – Pierś kurczaka
- 100 g – Sałata rzymska
- 30 g – Chleb żytni razowy
- 10 g – Majonez
- 8 g – Ser parmezan
- 5 ml – Oliwa z oliwek
- 5 g – Cytryna
- 5 g – Masło ekstra
- 2 g – Czosnek
- 2 g – Sól biała
- 1 g – Pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

Do niewielkiej misy wlej oliwę z oliwek, sok z cytryny, majonez, odrobinę wody i dodaj wyciśnięty ząbek czosnku, a następnie dokładnie wymieszaj i odstaw. Filety z kurczaka rozbij tłuczkiem i dopraw, po czym usmaż na złoty kolor z obu stron. Chleb pokrój w drobną kostkę i podsmaż na rozgrzanej patelni z masłem przez około 5 minut. Sałatę wyplukaj i rozdrobnij, pomidory pokrój w ćwiartki i ułóż na talerzu. Dodaj grzanki i filety. Całość polej sosem i posyp tartym parmezanem.



KOLACJA

Sałatka ogrodowa z fetą

SKŁADNIKI:

- 400 g – Pomidorki koktajlowe (opcjonalnie)
- 200 g – Sałata lodowa
- 140 g – Papryka czerwona
- 135 g – Seler naciowy
- 150 g – Ser feta
- 75 g – Rzodkiewka
- 80 g – Szcypiorek
- 80 g – Cykoria
- 15 ml – Ocet cydrowy (lub inny)
- 15 ml – Oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Sałatę rozerwij na małe kawałki i umieść w dużej misie. Szcypiorek, seler, rzodkiewki, paprykę i cykorię pokrój w grubą kostkę i dodaj do sałaty. Na końcu dodaj ser feta pokrojony w kostkę oraz pomidorki. Całość wymieszaj, a następnie polej przygotowanym sosem (ocet jabłkowy, oliwa z oliwek, woda). Podaj po upływie 10 minut od przygotowania.

Efekty współpracy

Poznaj naszych podopiecznych, którzy osiągnęli niesamowite rezultaty, współpracując z nami!

Spójrz, jak zmieniały się ich sylwetki, a przy tym życie! Bez notorycznej senności, braku akceptacji, kompleksów. Dzięki naszemu wsparciu już ponad 5750 osób cieszy się z wymarzonej sylwetki i poprawy stanu zdrowia. Nasza dieta, ćwiczenia modelujące oraz bieżące porady online gwarantują Ci sukces!

Utrata wagi tylko na chwilę, efekt jo-jo? Wielu podopiecznych przychodzi do nas z takimi doświadczeniami.

To naturalne, że po kilku nieudanych próbach możesz stracić motywację i wiarę w sukces. Dlatego nie oferujemy Ci rozwiązań wygenerowanych przez automat - sami im nie ufamy. Podczas współpracy z nami otrzymujesz spersonalizowaną dietę i stałe wsparcie. Dajemy Ci niezawodne narzędzia do zmiany nawyków żywieniowych, by realizacja celu zamieniła się w zdrowy styl życia, z gwarancją lepszej wagi i sylwetki na lata.

Pierwsze efekty zauważysz już po 7 dniach - Twoje ubrania zrobią się luźniejsze! Po 3 tygodniach znajomi zauważą, że Twoja sylwetka staje się szczuplejsza. Po miesiącu współpracy z nami Twój wiek metaboliczny będzie już znacznie niższy, dzięki czemu uzyskane efekty zostaną z Tobą na dłużej. Zdobyta podczas współpracy wiedza pozwala Ci samodzielnie kontrolować swoją wagę, bez obaw o efekt jojo.



Monika

Monika to mama trójki dzieci, która na co dzień prowadzi kilkusobową firmę. Pewnego dnia zobaczyła zdjęcia naszych posiłków i postanowiła do nas napisać.

Monika od zawsze była aktywna fizycznie, jednak potrzebowała kogoś, kto ureguluje jej posiłki oraz ukierunkuje aktywność. Efekty po 3 miesiącach współpracy są ogromne!

Zapytaliśmy Monikę, z czego jest najbardziej zadowolona?

„Jestem pod ogromnym wrażeniem. Marzyłam o pięknej sylwetce, dlatego spróbowałam, by się przekonać, czy to działa. Teraz wiem, że to była najlepsza decyzja!” – mówi Monika.

Jednym z podstawowych problemów wykrytych w diecie Moniki były słodczyce. W stworzonym jadłospisie zastosowaliśmy trick, który pozwolił ograniczyć podjadanie – słodkie posiłki, np. truskawkowa owsianka na zimno i naleśniki z jabłkami.



Ewelina

Ewelina ma 43 lata i od dawna boryka się z problemami z tarczycą oraz insulinoopornością. Postanowiła napisać do nas ponieważ nie czuła się dobrze w swoim ciele, miała duże problemy ze skórą i układem pokarmowym.

Zapytaliśmy Ewelinę, co było dla niej najtrudniejsze w podjęciu decyzji o współpracy z nami?

„Po prostu się bałam. Najtrudniejsza była myśl, że zawiodę siebie, bliskich i Ciebie. Pierwszy trening, na którym już po chwili nie mogłam złapać oddechu, uzmysłowił mi, że problem jest jeszcze większy, niż myślałam. Cieszę się, że mogłam trenować w domu, bo bałam się wizyt na siłowni.

Schudłam 32 kg i dużo lepiej czuję się w swojej skórze. Mam więcej energii i o wiele lepszą kondycję. Każdego dnia jem smaczne posiłki, dzięki czemu nie czuję, że jestem na diecie. Z Twoim wsparciem wszystko jest dla mnie proste!”



Ania

Z Anią współpracujemy od 5 miesięcy i w tym czasie udało nam się pozbyć 18 kg i 21 cm w talii! Zmiana nawyków żywieniowych wpływa równie dobrze na kondycję cery, co można zauważyć gołym okiem. Ania ma 40 lat i obecnie waży 45 kg przy 155 cm wzrostu. Jak sama twierdzi, teraz ludzie często mylą ją z jej własną córką :)

Zapytaliśmy Anię, dlaczego zdecydowała się spróbować?

„Zaczynałam kilka razy, zanim trafiłam na Ciebie. Niestety z różnym skutkiem – raz się udawało, innym razem nie. Ogólnie miałam wrażenie, że przez większość życia się odchudzam.

Dosyć długo oglądałam różne metamorfozy w Internecie, w końcu postanowiłam coś zmienić. Nie bez znaczenia był fakt, że po prostu nie podobało mi się odbicie w lustrze, chociaż chyba nie miałam świadomości, jak naprawdę wyglądam. Ubrania przestały pasować i po prostu wizualnie nie było dobrze”.

Pakiety wsparcia dietetycznego

Dieta bez liczenia kalorii, głodzenia się. Zero niesmacznych potraw. A co w zamian?

Maksymalnie dopasowane do Twoich potrzeb i preferencji dania - nawet jeśli zmagasz się z hashimoto, insulinoopornością, czy innymi chorobami.

Pakiet współpracy gwarantuje:

- **Spersonalizowaną Dietę** - dziesiątki dań wraz z przepisami, które możesz dowolnie zestawiać.
- **Wsparcie i opiekę** - przez cały okres współpracy nasz zespół dopinguje Cię w dążeniu do celu.
- **Pozbycie się nadmiaru wody z organizmu** - zwalczymy problemy z opuchnięciami, wywołanymi nadmiarem wody.
- **Skuteczne spalanie tkanki tłuszczowej** - przeprowadzimy Cię przez proces skutecznego spalania tkanki tłuszczowej.
- **Ćwiczenia modelujące sylwetkę** - otrzymasz indywidualnie dobrany zestaw ćwiczeń modelujących ciało, który możesz wykonać zarówno w domu, jak i na siłowni.
- **Ujędrnienie i poprawę kondycji skóry** - zadbamy o Twoją skórę tak, by nie było śladu po straconych kilogramach!

Wybierz pakiet obejmujący współpracę z opiekunem dietetycznym oraz trenerem personalnym i pracuj ze specjalistami!

Dietetyk Sylwia Horbulewicz stworzy dopasowany do Ciebie jadłospis, uwzględniając styl życia, budżet i zdrowie.

Trener Adam Mamrot przygotowuje dla Ciebie najlepszy zestaw domowych ćwiczeń, maksymalnie przyspieszający efekty.

PAKIET 1 MIESIĄC

Idealny dla osób, które chcą sprawdzić
swój zapał do zmian

297 zł

Kup teraz online

-15%

PAKIET 3 MIESIĄCE

Idealny dla osób, które w końcu chcą
dokonać zmian w swoim życiu

~~891 zł~~ **757 zł**

Oszczędzasz 134 zł

Kup teraz online

-25%

PAKIET 6 MIESIĘCY

Idealny dla osób, które potrzebują stałej
motywacji w działaniu

~~1782 zł~~ **1336 zł**

Oszczędzasz 446 zł

Kup teraz online

Po opłaceniu pakietu prześlemy do Ciebie ankietę. Gdy ją odeślesz w ciągu 72 godzin wyślemy plan diety oraz zestaw ćwiczeń. Od tego momentu trafiasz pod opiekę naszego zespołu, który co tydzień analizuje Twoje postępy.



O autorach diet i treningów

Charakteryzuje nas obszerna wiedza i lata doświadczenia, dzięki którym wiemy, jak poprowadzić Twoją metamorfozę i zapewnić Ci osiągnięcie wymarzonego celu.

W przeciwieństwie do pseudodietetyków nie zostawimy Cię samej z dietą... Od początku do końca będziemy przy Tobie prowadząc Cię krok po kroku.

Razem zbudujemy w Tobie zdrowe nawyki, aby zagwarantować Ci utrzymanie efektów metamorfozy na zawsze!

Sylwia Horbulewicz – specjalista żywienia, promotorka zdrowego żywienia i aktywnego trybu życia. W mediach społecznościowych pokazuje, jak sprawić, aby zdrowy styl życia stał się codziennością. Doskonale uzupełnia merytoryczne zagadnienia o triki, pozwalające w praktyce znaleźć czas na gotowanie i ćwiczenia, gdy wydaje się to trudne lub niemożliwe.

Adam Mamrot – specjalista żywienia, trener sportów sylwetkowych, uczestnik mistrzostw Polski w sportach sylwetkowych. Kreator tysięcy wspaniałych przemian podopiecznych. Jego indywidualne podejście oraz osobista opieka online to klucz do sukcesu!

Najczęściej zadawane pytania

CZY PRODUKTY W DIECIE SĄ DROGIE?

Nie, dietę układamy z tanich produktów, które prawdopodobnie na co dzień używasz w swojej kuchni.

CZY SKŁADNIKI KUPIĘ W MAŁYM SKLEPIE?

Tak, z łatwością zaopatrzysz się zarówno w osiedlowym sklepie, jak i marketach typu Biedronka, Lidl.

CZY NIE BĘDZIE EFEKTU JOJO?

Zdecydowanie nie! Współpracując z nami, uzyskasz lepszą sylwetkę i nauczysz się samodzielnie kontrolować swoją wagę.

CZY MUSZĘ DUŻO ĆWICZYĆ?

Przy dobrze dobranej diecie wystarczą nawet sporadyczne spacer. Jednak jeśli chcesz szybciej zauważyć efekty, zalecamy domowe treningi 2-3 razy w tygodniu po 30 minut.

ILE MOGĘ SCHUDNAĆ W MIESIĄC?

Spadek wagi jest uzależniony od wielu czynników, przede wszystkim od wagi początkowej. Nasi podopieczni chudną średnio od 4-8kg w pierwszym miesiącu współpracy.

CZY MUSZĘ ĆWICZYĆ NA SIŁOWNI?

90% naszych podopiecznych ćwiczy w domu i uzyskuje rewelacyjne efekty, wykorzystując zwykłe gumy treningowe.

CZY BĘDĘ MUSIAŁA JEŚĆ, CZEGO NIE LUBIĘ?

Każda dieta układana jest na podstawie ankiety, w której opisujesz jakie produkty i dania lubisz, a czego wolisz unikać.

CZY MUSZĘ KUPOWAĆ SUPLEMENTY LUB SZEJKI?

Zdecydowanie nie! Współpracując z nami, wdrożysz zdrowe nawyki żywieniowe bez zbędnych specyfików.

JAK WYGLĄDA WSPÓŁPRACA?

Dieta jest przygotowana na podstawie wywiadu w formie ankiety. Do każdej diety dobieramy odpowiednią aktywność oraz najlepsze ćwiczenia modelujące sylwetkę i przyspieszające efekty. Etapami pozbywamy się nadmiaru wody z organizmu, spalamy skutecznie stare zapasy tkanki tłuszczowej, a następnie, po wydobyciu pięknej sylwetki, modelujemy ciało.

Przez cały okres współpracy jesteś w stałym kontakcie z nami, a raz w tygodniu sprawdzamy Twoją aktualną wagę i pomiary, analizując postępy i dając kolejne wskazówki. Dzięki temu masz gwarancję, że płacisz za konkretny efekt!

**ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE!
POSTAW SOBIE CEL
I OSIĄGNIJ GO!**

Skontaktuj się z nami i odbierz

DIETĘ + TRENING

**na pierwszy miesiąc. Przekonaj się
ile zmienią w Twoim życiu.**

WSPARCIE DIETETYCZNE

Schudniesz i nauczysz się samodzielnie kontrolować wagę

kontakt@wsparciedietetyczne.pl

+48 733 173 839

wsparciedietetyczne.pl