

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/3w1-metoda-odchudzania-braci-rodzen-kuchnia-terapia-p-78.html>

3w1 METODA ODCHUDZANIA BRACI RODZEŃ + KUCHNIA + TERAPIA



Cena	188,00 zł
Klasa	brak informacji
Przedmiot	Przedmioty zawodowe
Rodzaj	tradycyjny podręcznik
Wysokość produktu	21
Szerokość produktu	14
Numer wydania	1
Liczba stron	271
Język publikacji	polski
Rok wydania	2024
Nośnik	książka papierowa
Autor	Łukasz Rodzeń
Okładka	miękka
Tytuł	Kuchnia Braci Rodzeń Jak przygotować posiłek niskowęglowodanowy / keto, by wyzdrowieć i pięknie żyć
Wydawnictwo	Bracia Rodzeń
ISBN	9788396578679

Opis produktu

- ✓ Twój zakup wspiera działalność edukacyjną Autorów książki.
- ✓ Twój zakup wspiera lokalną kameralną księgarnię.

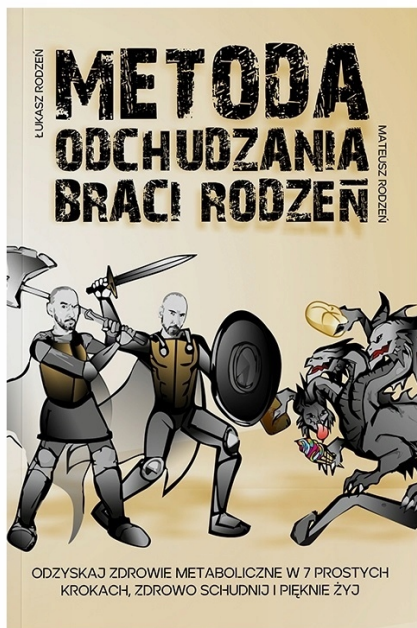
Będzie nam miło jeśli skorzystasz z tej oferty zakupu książki. DZIĘKUJEMY !

Zestaw 3 książek Braci Rodzeń

Metoda odchudzania braci Rodzeń

Kuchnia braci Rodzeń

Terapeutyczne ograniczanie węglowodanów



Metoda odchudzania braci Rodzeń

Odzyskaj zdrowie metaboliczne w 7 prostych krokach, zdrowo schudnij i pięknie żyj

Łukasz Rodzeń

Mateusz Rodzeń

- ISBN: 9788396578600
- Okładka: miękka
- Rok wydania: 2022
- Forma: poradnik
- Wydawnictwo: (Bracia Rodzeń)
- Liczba stron: 271
- Numer wydania: 1
- Szerokość produktu: 14,00 cm
- Wysokość produktu: 21,00 cm
- Język: polski
- Stan: NOWA

Odzyskaj zdrowie metaboliczne w 7 prostych krokach, zdrowo schudnij i pięknie żyj.

"UWAGA! Treści zawarte w tej książce oparte są nie tylko na doświadczeniach zawodowych autorów, ale przede wszystkim na nauce. Wdrażając wiedzę podaną w tej publikacji, nie tylko poprawisz swoje zdrowie metaboliczne i zdrowo schudniesz, ale zauważysz też, że w Twoim życiu będą się działy rzeczy, jakich się nie spodziewałeś. Będziesz wręcz świadkiem cudów."



Dlaczego system daje zalecenia, które są nieskuteczne w 99,4% osób?

Wytyczne dietetyczne dla Amerykanów (kopiowane przez instytucje dietetyczne w wielu krajach, także w Polsce) zalecają, aby węglowodany stanowiły od 45 do 65% całkowitej dziennej liczby kalorii. To przekłada się na: od 225 do 325 gramów węglowodanów dziennie.

Tak, tak, to nie sen – to fakty (ich racjonalność nie została poparta żadnymi badaniami). Każę się nam zająć węglowodanami w ilościach toksycznych dla większości ludzi. Domyślcie się, że cały świat kopiuje te zalecenia i powiela bez głębszego zastanowienia? I, o ile Amerykanie powinni być wzorem do naśladowania, może w innych dziedzinach, to patrząc na statystyki otyłości i chorób metabolicznych w ich kraju, na pewno nie powinni być wzorem do naśladowania, jeżeli chodzi o

sposób odżywiania.

Insulinoporność to sygnał, że Twój organizm nie razi sobie z nadmiarem insuliny

Jesteśmy otoczeni jedzeniem – wkręceni w jedzonko i podjadanie.

Z człowieka, który kiedyś jadł okazjonalnie, kiedy czuł głód. Wkręcono nas w ciągłe jedzenie – rzekomo dla naszego zdrowia. Od rana do wieczora jemy przetworzone posiłki węglowodanowe.

Twój organizm zaczyna się buntować i gromadzić tkankę tłuszczową/zaczyna chorować.

Twój stary styl życia

Konsekwencje wysokowęglowodanowego stylu życia

Węglowodany

Wzrost insuliny

Insulinooporność

Otyłość / choroby metaboliczne

Twój nowy styl życia

Ograniczając węglowodany, odwracasz przyczynę większości chorób metabolicznych

Ograniczenie węglowodanów

Obniżenie insuliny

Wycofanie insulinoodporności

Chudnięcie / wycofanie chorób metabolicznych

Ograniczanie węglowodanów jest oczywiście tylko jednym z elementów zdrowego i długiego życia. O pozostałych dowiedzie się w książce.

Spis treści

Wstęp	11
Dlaczego powstała ta książka	11
Chcieliśmy dobrze, ale źle nas uczone.....	13
Rozdział 1. Historia Braci Rodzeń	17
Łukasz	19
Trzy razy miałem otyłość brzuszną.....	19
Kariera – jestem ważny, ale bardziej zestresowany i niewyspany. Zalewa mnie kortyzol	21
Czas na zmiany – chcę pięknie żyć.....	23
Zacząłem ograniczać węglowodany.....	24
Potem przyszła kolej na lepszy sen.....	25
Czas rzucić palenie.....	26
Można pięknie żyć	26
Przemiana w gabinecie – pierwszy pacjent, który wycofał cukrzycę dzięki moim zaleceniom	27
Mateusz	29
Od dwóch pączków z różą dziennie.....	29
Rozpoczął się proces kształtowania charakteru	31
Witaj, Irlandio! Padło na ciebie.....	32
Patrząc z boku – człowiek sukcesu	34
Nie odpowiadał nam ten model rodziny.....	35

Rozdział 2. Witajcie w Matriksie	39
Ograniczajcie kalorie – redukcja kaloryczna.....	45
Narodziny kalorii	46
Zabić kalorie – dlaczego to nie działa długoterminowo	51
Liczenie kalorii już za chwilę będzie histo[er]ryczną aberracją	52
Deficyt kaloryczny – co się dzieje w organizmie w trakcie redukcji	54
Unikajcie tłuszczów zwierzęcych	59
Historia powstania zaleceń	60
Naszym zdaniem chodzi tu o pieniądze	68
Jedzcie często, małymi porcjami	71
Ludzie do tej pory nigdy nie jedli pięciu posiłków dziennie	73
Ćwiczcie codziennie po 50 minut	77
Rozdział 3. Czemu tyjecie	81
Insulina – hormon odpowiedzialny za magazynowanie.....	83
Tyjecie przez węglowodany	89
Dlaczego węglowodany powodują tydzie	90
Jak zrobić z kogoś uzależnionego od jedzenia i przepełnionego poczuciem winy grubasa.....	94
Potrzebujecie glukozy – ciągle, ale nie z zewnątrz	95
Uzależniający potencjał węglowodanów.....	96
Tyjecie, bo macie stresujące życie	105
Toksyczna praca i relacje	105

Deprywacja snu	109
Tyście przez olej rzepakowy i słonecznikowy	111
Dlaczego oleje roślinne zwiększają ryzyko otyłości	115
Rozdział 4. Metoda Odchudzania Braci Rodzeń	119
Krok 1. Przygotujcie się	123
Lista badań laboratoryjnych do wykonania	123
Interpretacja badań – dawkowanie	125
Witamina D w odchudzaniu	125
Dobowe dawki witaminy D dla zdrowej populacji	126
Zalecenia suplementacji witaminą D w zależności od stężenia 25 (OH) D	128
Najczęściej zadawane pytania	129
Magnez w odchudzaniu	131
Dawkowanie magnezu	132
Najczęściej zadawane pytania	134
Potas w odchudzaniu	135
Dlaczego brakuje nam potasu?	136
Niedobór potasu = wilczy apetyt	137
Dawkowanie potasu	137
Najczęściej zadawane pytania	138
Sód = sól w odchudzaniu	140
Straszą solą zamiast cukrem	141
Dawkowanie sodu = soli	143
Najczęściej zadawane pytania	144
Jak przygotować mieszankę, żeby schudnąć	145
Prawdziwa historia	156

Krok 2. Ograniczajcie węglowodany	161
Skąd wiadomo, ile tegojemy	162
Na głęboką wodę lub po kolana – to od Was zależy	164
Węglowodany – jak powstają zalecenia	165
Uproszczony podział węglowodanów zjadanych	170
Jak skomponować posiłek niskowęglowodanowy w trzech prostych krokach	171
Trzy przykładowe posiłki niskowęglowodanowe	173
Prawdziwa historia	174
Krok 3. Zadbajcie o białko	181
Konkretnie, ile tego białka?	183
Jak obliczyć zapotrzebowanie na białko	184
Jakie jeść białko.....	184
Odżywki białkowe	186
Zwierzęce źródła białka	187
Roślinne źródła białka.....	188
Prawdziwa historia	189
Krok 4. Nie bójcie się tłuszczów zwierzęcych	193
Prawdziwa historia	197
Krok 5. Zaczynjcie #zdroweNIEjedzenie16/8	201
Co to tak naprawdę jest i o co w tym chodzi?	201
Definicja #zdrowegoNIEjedzenia16/8 jest bardzo prosta.....	202
Wybierzcie najlepszy dla siebie protokół postu	214
Co można pić w różnych odmianach postu	216
Jak często pościć	219
Prawdziwa historia	220

Krok 6. Ćwiczenie oporowo 3 razy w tygodniu	
– nie więcej niż 15 minut.....	225
Opór	226
Interwał	228
Przykładowy harmonogram ćwiczeń na dobry początek.....	231
Prawdziwa historia	232
Krok 7. Można pięknie żyć.....	237
Jaka jest cena, którą trzeba zapłacić za piękne życie.....	238
Ale jak to osiągnąć?.....	240
Róbcie wszystko inaczej niż do tej pory	241
Dla rodziny zrobię wszystko, żeby żyć dłużej	243
Relacje	243
Eliminujcie negatywne emocje.....	245
Odpowiedzialność.....	247
Bez oczekiwań	248
Bądźcie sami dla siebie autorytetem	250
Wszystko jest po coś	253
Podjmujcie decyzje, zmieniajcie zdanie – Metoda Lean Startup (książka).....	256
Psychoterapia dla każdego	258
Jak wybrać dobrego psychoterapeutę	261
Zakończenie	265
Najczęściej popełniane błędy – wyciągnijcie z nich wnioski.....	266

Kuchnia braci Rodzeń

Jak przygotować posiłek niskowęglowodanowy / keto, by wyzdrowieć i pięknie żyć

Łukasz Rodzeń

Mateusz Rodzeń

-
- ISBN: 9788396578679
 - Okładka: miękka
 - Rok wydania: 2024
 - Forma: poradnik
 - Wydawnictwo: (Bracia Rodzeń)
 - Liczba stron: 271
 - Numer wydania: 1
 - Szerokość produktu: 14,00 cm
 - Wysokość produktu: 21,00 cm
 - Język: polski
 - Stan: NOWA

„Kuchnia Braci Rodzeń” to kulinarne wyzwanie i inspiracja dla każdego niezależnie myślącego czytelnika, który pragnie odzyskać swoje zdrowie metaboliczne i pięknie żyć. Dzielimy się w niej z Tobą swoją wiedzą na temat stylu niskowęglowodanowego i wspólnie odkrywamy nowe pomysły na przygotowanie pysznych i zdrowych posiłków keto i LCHF.

Książką zawiera obszerną wiedzę na temat węglowodanów, białka oraz tłuszczów, a także ponad 33 przepisy na proste śniadania, obiady, przekąski, desery czy pieczywo.

ŁUKASZ RODZEŃ & MATEUSZ RODZEŃ

KUCHNIA BRACI RODZEŃ



JAK PRZYGOTOWAĆ POSIŁEK
NISKOWĘGLOWODANOWY/KETO,
BY WYZDROWIEĆ I PIĘKNIE ŻYĆ.

W tej książce odnajdziesz cenne informacje, praktyczne wskazówki i pyszne przepisy, które zainspirują Cię do odniesienia sukcesu

w Twojej niskowęglowodanowej lub ketogenicznej podróży.

Ale nie przedstawimy Ci jedynie listy nakazów i zakazów, choć całkiem prawdopodobne, że w takim właśnie klimacie byłeś wychowywany. Dla nas jednak jesteś niezależną jednostką, która dokonuje samodzielnych, odpowiedzialnych wyborów. Zamiast zakazów damy Ci wiedzę, z którą sam zdecydujesz, co zrobić.

Zapewnimy Ci narzędzia do poruszania się po świecie żywności niskowęglowodanowej oraz obalenia powszechnych mitów, a także umożliwimy podejmowanie świadomych decyzji dotyczących Twojego zdrowia.

Terapeutyczne Ograniczanie Węglowodanów z Braćmi Rodzeń

Łukasz i Mateusz Rodzeń

- Okładka: miękka
- Nośnik: książka papierowa
- Autor: Bracia Rodzeń
- ISBN: 9788396578686
- Język publikacji: polski
- Rok wydania: 2023
- Stron 354
- Wydawnictwo: Bracia Rodzeń
- Gatunek: Zdrowie, pierwsza pomoc
- Stan: NOWA

Książka o Terapeutycznym Ograniczaniu Węglowodanów to przewodnik do zdrowszego życia poprzez świadome ograniczanie węglowodanów. Dowiedz się, jakie korzyści dla zdrowia przynosi zmniejszenie ilości węglowodanów w diecie i jakie choroby wywoływane są przez ich nadmiar. Ta książka to klucz do zrozumienia, jakie możliwości daje terapeutyczne podejście do odżywiania, otwierając drogę do piękniejszego życia. Stań się wolnym człowiekiem i zacznij myśleć niezależnie.

ŁUKASZ RODZEŃ & MATEUSZ RODZEŃ

TERAPEUTYCZNE OGRANICZANIE WĘGLOWODANÓW

z Braćmi Rodzeń



RECEPTURA NA WYCOFANIE CUKRZYCY TYPU 2,
NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO, INSULINOOPORNOŚCI,
STŁUSZCZENIA WĄTROBY I INNYCH CHOROÓB
METABOLICZNYCH.