

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/metoda-odchudzania-braci-rodzen-odzyskaj-zdrowie-metaboliczne-p-1410.html>



METODA ODCHUDZANIA BRACI RODZEŃ odzyskaj zdrowie metaboliczne

Cena	69,00 zł
Język publikacji	polski
Rok wydania	2022
Nośnik	książka papierowa
Autor	Mateusz Rodzeń
Okładka	miękka
Tytuł	Metoda odchudzania Braci Rodzeń
Wydawnictwo	Poligraf
ISBN	9788396578600
Klasa	wieloletnie
Przedmiot	Zestawy mieszane
Rodzaj	pakiet
Waga produktu z opakowaniem jednostkowym	0.3
Seria	Dla Bystrzaków
Wysokość produktu	21
Szerokość produktu	14
Numer wydania	1
Liczba stron	271

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 !

Metoda odchudzania braci Rodzeń + zakładka

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 insulinooporności

Chudnięcie / wycofanie chorób metabolicznych

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

Spis treści

Wstęp	11
Dlaczego powstała ta książka	11
Chcieliśmy dobrze, ale źle nas uczono.....	13
Rozdział 1. Historia Braci Rodzeń	17
Łukasz	19
Trzy razy miałem otyłość brzuszna	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[e]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 tycie	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 tego jemy	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. Zaczynajcie #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
Podejmujcie 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