

# ZMIENŃ MENU NA ZAWSZE!

Eksperci nie wierzą w diety cud, wolą menu zaprogramowane na supersamopoczucie i piękną cerę. Trądzik, opuchlizna pod oczami, poszarzała cera – to wszystko da się załatwić u dietetyka!

**WARSZAWA** Aleksandra Kubacka Poradnia Mój Dietetyk,

ul. Marszałkowska 60/6C, tel. 784 391 837, mojdietetyk.pl

**PROBLEM:** Wegetarianka, która nie ma pomysłu na jarski jadłospis, za to kilka zbędnych kilogramów i poszarzała, papierowa cera.

**PRZEBIEG:** Dla mnie niejedzącej mięsa podstawą diety było dużo chleba i żółtego sera, pospieszne jedzenie w fast foodach i wstręt do gotowania. Śniadanie popijane litrami czarnej kawy wypadało o 16. Kiedy zaczynałam jeść, już nic nie było w stanie mnie zatrzymać aż do północy. Efekt: rozmiar w górę, zero energii i zmęczona buzia. „Proszę kupić wagę kuchenną i zacząć precyzyjnie odmierzać porcje – to było pierwsze zalecenie mojej dietetyk. – Ta ilość żółtego sera, jaką zjada pani na kanapce, starczy na trzy”. Teraz odmierzam wszystko i jem co 3-4 godziny z dobrym początkiem na śniadanie o 9. A przede wszystkim jem dużo zielonego (tam gdzie jest chlorofil, jest też dużo żelaza). Początkowo ubolewałam nad redukcją kawy (z 6 kubków do 2), ale okazało się, że mam tyle wigoru, że wcale nie jest mi potrzebna. „To dzięki regularnym posiłkom i stałemu dopływowi paliwa mózg jest dotleniony i lepiej pracuje” – tłumaczy dietetyk Aleksandra Kubacka. **REZULTAT:** W ciągu pierwszych 2 tygodni straciłam 3 kg i zyskałam mnóstwo energii. Przez kolejnych 8 spadło aż 10 kg, a na twarzy czas się cofnął o 5 lat – skóra jest promienna i wyspana (od zmiany diety zaczęłam też lepiej sypiać). **CENA:** 200 zł/2-tygodniowy jadłospis.



**KRAKÓW** Anna Jasińska-Piątek

Centrum Medyczne „Vimed”, ul. Zabłocie 25, tel. 12 44 53 115, vimed.pl

**PROBLEM:** Studentka z obsesją na punkcie zdrowej diety ciągle puchnie.

**PRZEBIEG:** Od zawsze jadłam zdrowo, a i tak miałam wrażenie, że jedzenie mi szkodzi. W Vimedzie zrobiono mi test (pobranie krwi) na nietolerancję pokarmową i w końcu miałam czarno na białym, co mi służy, a co nie. W moim przypadku odpadły m.in. mięso, ziemniaki (sic!) i marchewki. „Kiedy pozbędziesz się z menu produktów szkodzących organizmowi, zaczyna lepiej wykorzystywać to, czego mu się dostarcza” – tłumaczy dietetyk Anna Jasińska-Piątek. Zaczęłam jeść dużo warzyw i owoców (zaprojektowanych przez naturę tak, żeby jak najlepiej przysłużyć się skórze). Czarną herbatę (odwadnia organizm) zamieniłam na rooibos (ma mnóstwo mikroelementów i nawilża). Do tego doszły detoksykujące zabiegi, np. hydrokolonoterapia i tlenoterapia, która dotleniła mózg i dała mi totalny zastrzyk energii, kiedy tego najbardziej potrzebowałam – przy zmianie diety połączonej z sesją egzaminacyjną. **REZULTAT:** Już po miesiącu totalnie zmieniła mi się energia – a co najważniejsze, przestałam się budzić z opuchniętymi dłońmi i oczami. Organizm sam się wyregulował, od roku mam stabilną wagę i co niesamowite, cera do tej pory problematyczna (organizm walczył z toksynami, więc na porządku dziennym były stany zapalne) zaczęła wzbudzać podziw kosmetyczek. **CENA:** 6900 zł/terapia fenotypowa.



**WARSZAWA** Monika Dajkowska-Bichta, Monika Królak

ul. Nowy Świat 48, tel. 22 89 49 823, butterfly-gabinet.pl

**PROBLEM:** Kuchenna laiczka z cerą palacza chce zerwać z knajpianym żywieniem oraz nauczyć się gotować. **PRZEBIEG:** Chociaż lubię dobrze zjeść, nie mam pojęcia, jak przygotować prostą sałatkę, nie wspominając już o obiedzie. Do tej pory kuchnia służyła mi do spotkań towarzyskich przy lampce wina. Panie dietetyczki zaczęły od nauki zakupów na targu i samodzielnego gotowania. „Najważniejsza zasada: nie kupuj niczego, co wygląda zbyt ładnie – idealnie regularne duże marchewki czy rzodkiewki z pewnością są potraktowane chemią, np. opryskami i chemicznym nawozem. Wybieraj produkty u lokalnych dostawców, niezbyt ładne, za to sezonowe warzywa i owoce” – podpowiada dietetyk Monika Dajkowska-Bichta. Po zmianie stoiska, na którym do tej pory kupowałam (zbyt ładne), z koszem pełnym owoców i warzyw oraz przetworów z mleka koziego („Są bardzo zdrowe – kozy jako jedyne zwierzęta nie chorują na nowotwory”) pojechałyśmy do mnie na naukę gotowania, przełożenia moich ulubionych smaków na potrawy. „Ważne jest, żeby odpowiednio dobierać i łączyć składniki, np. ciemne warzywa i owoce z sosem do sałatki (oliwa, musztarda, ocet winny i czosnek), który rozpuszcza i pomaga przyswoić największą liczbę witamin” – tłumaczy Królak. **REZULTAT:** Po dwóch miesiącach od połknięcia bakcyli gotowania, nauki świadomych zakupów wyglądam i czuję się lepiej niż 10 lat temu. Papierosów nie udało mi się rzucić ale odstawienie konserwantów dało niesamowity efekt anti-aging. **CENA:** 200 zł/14-dniowy program żywieniowy, 250 zł/nauka gotowania, 190 zł/zakupy z dietetykiem.



**WROCŁAW / WARSZAWA** Alicja Kalińska

Centrum Dietetyczne „SetPoint”, setpoint.pl

**PROBLEM:** 50-latką marzy o pozbyciu się zbędnych kilogramów, a boi się o jedrność skóry.

**PRZEBIEG:** Byłam pewna, że tyję z powodu buzujących w mojej krwi okołomenopauzalnych hormonów, ale po zrobieniu zaleconych badań okazało się, że mam uczulenie na gluten i niedoczynność tarczycy. Fantastyczna dietetyk Alicja Kalińska, z którą od razu nadawałam na tych samych kuchennych falach (obie uwielbiamy gotować), zarządziła: „Żadnych produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień i olej rzepakowy. Na dwa tygodnie dieta eliminacyjno-odczulająca, ograniczamy węglowodany. Całkowity zakaz podjadania” – powiedziała i wręczyła mi zestaw naprawdę pysznych przepisów (chłodnik z papryki palce lizać!). **REZULTAT:** W 3 miesiące schudłam 8 kg i mam ambicję na następnych 8, skóra jest jedrniejsza, a cera od picia wody i soków warzywnych wygląda na młodszą. **CENA:** ok. 5000 zł/roczny program przy spotkaniach co 2 tygodnie.



**POZNAŃ** Magdalena Kanclerska-Ochnio

Centrum Dietetyczne „Naturhouse”, ul. 23 lutego 42, tel. 61 85 33 333, naturhouse-polska.pl

**PROBLEM:** Uzależniona od słodyczy 30-stka marzy o tym, żeby wreszcie pokonać trądzik.

**PRZEBIEG:** „Mnóstwo słodyczy – nic dziwnego, że skóra się buntuje i reaguje wypryskami” – mówi dietetyk Magdalena Kanclerska. Konserwanty, chemiczne polepszacze zanieczyszczają organizm, który się właściwie nie regeneruje. Nadmiar słodyczy, np. czekolady, uczuła (kakao wywołuje alergiczne wypryski), sprawia też, że bakterie, grzyby drożdżaki bardziej się mnożą i nasilają trądzik. „Dostałam zielone światło jedynie na dwie kostki czarnej czekolady i garstkę suszonych owoców dziennie. Oj, było ciężko, ale tylko przez pierwszy miesiąc, potem już przyzwyczałam się do braku ptasiego mleczka w moim życiu. **REZULTAT:** Ani wizyty u kosmetyczki, ani drogie kremy antytrądzikowe nie dały mi tyle, co ta dieta. Po 2 miesiącach miałam niemal całkowicie wyleczoną skórę, świetne samopoczucie, motywację, żeby już zawsze jeść zdrowo. **CENA:** 120 zł/konsultacja.



**WARSZAWA** Agnieszka Ślusarska Poradnia Dietetyczna

„4 Line”, ul. Dolna 17/60, tel. 502 501 596, 4line.pl

**PROBLEM:** Przerazona każdym dodatkowym kilogramem blada wielbicielka rozmiaru S zjada stres. **PRZEBIEG:** Psychodietetyk to był strzał w 10. To dietetyk i terapeuta w jednym. Dużo ze mną rozmawiała, sprzedała mi wiele prostych rad. Mam chłopaka, który kocha gotować, włoską kuchnię i gości. Wcześniej, kiedy tak siedzieliśmy przy stole, nie potrafiłam odmówić zjedzenia talerza makaronu i cały następny dzień za karę się głodziłam. „Nie wolno tego robić! Brak regularnych 5 posiłków spowalnia metabolizm, nastawia organizm na gromadzenie zapasów i pogarsza nastrój” – ostrzegła mnie Agnieszka Ślusarska. I chyba była ze mnie dumna, kiedy pierwszy raz powiedziałam narzeczonemu, tworząc precedens: „Nie zjem makaronu, chyba że będzie pełnoziarnisty, w niewielkiej ilości, za to z masą grillowanych warzyw”. **REZULTAT:** Od 3 miesięcy stabilnie 36, żadnych huśtawek nastrojów ani pocieszenia się wuzetkami, za to więcej spokoju i rumieńców. **CENA:** 720 zł/terapia dietetyczna.



REKLAMA

MAKE UP  
w wielkim mieście  
www.blogmakijaz.pl  
ŚWIĘTUJE  
2. URODZINY!



**BLOGMAKIJAZ.PL** jest jak Twój prywatny wizażysta. Pomoże Ci dobrać kolor szminki, pokaże, jak sprytnie zatuzować niedoskonałości, a przy okazji opowie o trendach z wybiegów. Znajdziesz tu ponad sto filmików instruktażowych, z których dowiesz się między innymi, jak profesjonalnie nałożyć podkład lub dokleić sztuczne rzęsy.

**Z OKAZJI 2. URODZIN** od 15 do 29 października br. blogmakijaz.pl przygotował mnóstwo atrakcji dla swoich fanów. Przyjdź do jednej z wybranych perfumerii Sephora i skorzystaj z darmowej konsultacji makijażowej. Szczegóły sprawdź na www.sephora.pl.

**W PREZENCIE** dostaniesz limitowaną edycję DVD zawierającą THE BEST OF bloga. Podczas trwania akcji obowiązuje też promocja na zakup akcesoriów do makijażu marki Sephora.

**RADA EKSPERTA NA PIĘKNĄ CERĘ**

„Pamiętaj o oleju lnianym! Wspomaga tworzenie się bariery lipidowej na skórze od wewnątrz i na zewnątrz, więc śmiało lej go do sałatek i rób nim demakijaż”.

– Monika Dajkowska-Bichta

„Przepis na zdrową opaleniznę – morele, marchew i dynia. Zawierają beta-karoten, który ślicznie barwi skórę i chroni ją przed UV”.

– Agnieszka Ślusarska

„Unikaj żywności przetworzonej, np. zupkę w proszku – chemia, którą zawierają, sprawia, że skóra nie może się regenerować i zatrzymuje powodujące wypryski toksyny”.

– Magdalena Kanclerska-Ochnio

„Pij napar z imbiru – rozgrzewa, poprawia krążenie i oczyszcza organizm z zalegających toksyn odpowiedzialnych za nasilenie trądziku”.

– Anna Jasińska-Piątek

„Nie chcesz się szybko starzeć? Zastąp degenerujący kolagen biały cukier ksylitolem, czyli cukrem z brzozy”.

– Alicja Kalińska