

Adrian Gostomski

W Zdrowym Stylu

Nie tylko o żywieniu



Adrian Gostomski

W Zdrowym Stylu

Nie tylko o żywieniu

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być w żaden sposób kopiowana oraz reprodukowana, a także odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody autora książki, Adrian Gostomskiego.

Treść tej książki nie może zastępować fachowej opieki medycznej. Nie powinieneś wprowadzać żadnych zmian w sposobie odżywiania czy aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem, w szczególności, jeśli leczysz się z powodu chorób układu krążenia, podwyższonego ciśnienia krwi czy cukrzycy.

Książka została wydana samodzielnie przez autora: Adriana Gostomskiego

Rok wydania: 2016

ISBN 978-83-7859-737-7

Dla Rodziców

*W podziękę za Waszą dobroć i niezmiennie silną gotowość
do wsparcia.*

*Codziennie dziękuję Bogu za to, że to Wy jesteście moimi
Rodzicami.*

*„Ludzie najpierw tracą zdrowie by zdobyć pieniądze,
potem tracą pieniądze by odzyskać zdrowie”*

Paulo Coelho

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI

WSTĘP

1 . CZYM SIĘ ODŻYWIAMY? - 4 PODSTAWOWE SKŁADNIKI DIETY

1.1 WĘGLOWODANY

1.2 BIAŁKA

1.3 TŁUSZCZE

1.4 WODA

1.5 NAWADNIANIE PODCZAS WYSIŁKU FIZYCZNEGO

1.6 PODSUMOWANIE

1.7 PRZEPIS NA JAGŁANY MIX

2 . SUPER ŻYWNOŚĆ –

TURBODOŁADOWANIE CODZIENNEJ DIETY

2.1 SPIRULINA

2.2 CHLORELLA

2.3 SUROWE KAKAO

2.4 KOKOS

2.5 MIÓD

2.6 PODSUMOWANIE

2.7 POSIŁEK: BANAN W KLASZTORZE ZEN

3 . SUPLEMENTY DIETY

3.1 WITAMINA D3

3.2 WITAMINA K2 MK - 7 (MENACHINON – 7)

3.3 WITAMINA C

3.4 MSM (METYLOSULFONYLOMETAN), CZYLI SIARKA ORGANICZNA

3.5 WITAMINA B12

3.6 PODSUMOWANIE

3.7 POSIŁEK: GRYCZANY SMOK

4 . WSPARCIE NIESTANDARDOWE: SODA OCZYSZCZONA ORAZ WODA UTLENIONA

4.1 SODA OCZYSZCZONA

4.2 WODA UTLENIONA

4.3 PODSUMOWANIE

4.4 POSIŁEK: ENERGETYCZNY PORANEK

5 . PRZYJAZNE BAKTERIE

5.1 PODSTAWOWE POJĘCIA

5.2 ROLA POZYTYWNYCH BAKTERII

5.3 BAKTERIE A OTYŁOŚĆ

5.4 JAK DBAĆ O POZYTYWNE BAKTERIE?

5.5 MOJE POZYTYWNE BAKTERIE CHYBA „NIE ŻYJĄ”,
CO TERAZ?

5.6 MOJA STRATEGIA

5.7 PODSUMOWANIE

5.8 KOKTAJL: BOMBA ZDROWIA

6 . SPOSOBY ŁĄCZENIA POKARMÓW

6.1 POSIŁEK Z... CEGIEŁ?

6.2 WSZYSTKIE CEGŁY

6.3 WYBRANE CEGŁY

6.4 PODSUMOWANIE

6.5 POSIŁEK: 3 WIEŻE

7 . SPOŻYWANIE POSIŁKU I MEDYTACJA

7.1 CELEBRUJ POSIŁEK

7.2 MEDYTACJA

7.3 POSIŁEK: LETNIA ZIELEŃ

8 . O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – CZŁOWIEKU! NO RUSZ SIĘ!

8.1 MIĘŚNIE A METABOLIZM

8.2 GŁODÓWKI

8.3 JAK PODKRĘCIĆ METABOLIZM?

8.4 JAK TRENOWAĆ, ABY WIĘCEJ SPALIĆ?

8.5 KORZYŚCI Z TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

8.6 KORZYŚCI Z TRENINGU SIŁOWEGO

8.7 ŚRODOWISKO A OTYŁOŚĆ

8.8 MOJA STRATEGIA

8.9 PODSUMOWANIE

8.10 POSIŁEK: PROSTY MYK

9 . PSYCHOLOGIA POZYTYWNEGO NAWYKU

*9.1 DOŁÓŻ ZDROWY NAWYK, ZMIEŃ CHORY NAWYK
STWÓRZ NOWY NAWYK*

9.2 ZMIEŃ CHORY NAWYK

9.3 SZCZĘŚCIE A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

9.4 STANDARDY ŻYCIOWE

9.5 PODSUMOWANIE

9.6 KOKTAJL: ZIELONE SZALEŃSTWO

10 . ZŁOTE ZASADY!

10.1 POSIŁEK: POMARAŃCZOWY DZIEŃ

STRATEGIA W CAŁOŚCI

WIELKIE PODSUMOWANIE

PODZIĘKOWANIA

O AUTORZE

ŹRÓDŁA

INNE KSIĄŻKI

WSTĘP

Pewnego razu, wracając autobusem do swojego domu, po dłuższym „szwendaniu się” bez większego celu po pięknym mieście, jakim to jest Gdańsk, podjąłem w końcu decyzję. Podjąłem decyzję związaną z tym, aby podzielić się własnym doświadczeniem w zakresie dbania o własne ciało fizyczne i o własne zdrowie w ogóle. Wynikiem podjęcia tamtej decyzji jest tekst, który to właśnie, Drogi Czytelniku masz okazję czytać.

Od blisko 10 lat zgłębiam wiedzę w temacie zdrowego odżywiania. Nic jednak z tego zgłębiania wiedzy w postaci teoretycznej by nie było, gdyby nie, bieżące wykorzystywanie w praktyce zgłębianej teorii we własnym życiu.

Te 10 lat moich osobistych doświadczeń oraz testów związanych z tworzeniem optymalnego planu odżywiania, doprowadziło mnie do jednego bardzo prostego wniosku... Żywnienie to sztuka, która im bardziej zmierza w stronę prostoty, tym bardziej wyrafinowana (i zdrowa dla organizmu) się staje.

To, że dzisiaj świetnie się czuję, jestem w świetnej

kondycji fizycznej (regularnie biegam, wykonuję ćwiczenia kalisteniczne, w soboty natomiast, serwuję sobie tzw. „mega aktywny dzień” - rano bieg 30 km, a zaraz potem siłownia) i mam mnóstwo energii (czasami aż nadto), jest w głównej mierze wynikiem mojej fascynacji ciałem ludzkim, tym, jako ono funkcjonuje oraz tym gdzie leżą (o ile w ogóle istnieją) granice jego wytrzymałości.

Mając głęboką świadomość postępów, jakich dokonałem w pracy z własnym organizmem, czuję się wręcz zobligowany do podzielenia się z Tobą Czytelniku własną wiedzą oraz własnymi doświadczeniami, które to skrupulatnie gromadziłem na przestrzeni ostatniej dekady.

Wyrażam głęboką nadzieję, że informacje zawarte w tej książce będą dla Ciebie stanowiły pomocne narzędzie i pozwolą Tobie zmienić obecne nawyki żywieniowe oraz stać się bardziej aktywnym/ną fizycznie osobą.

W książce znajdują się moje osobiste strategie, które stosuję na co dzień. Są proste i wciąż się sprawdzają. Ten fakt, daje pewnego rodzaju wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa związane z tym, że pomimo wciąż pędzącego i zmieniającego

się świata, istnieje możliwość stworzenia prostych, pozytywnych nawyków dla naszego zdrowia, które regularnie stosowane, pozostają skuteczne prowadząc do szczupłej sylwetki, pełnego zdrowia oraz budzą ogromne pokłady niewyczerpanej energii życiowej.

W książce tej przedstawiam w najbardziej możliwie prosty sposób zagadnienia teoretyczne związane z racjonalnym odżywianiem. Wyposaży to Ciebie w wiedzę, która umożliwi Tobie świadome wybieranie jedzenia (np. z półek sklepowych).

Objaśnię Tobie, w jaki sposób możesz wzbogacić własną dietę o produkty wchodzące w skład grupy „Super Żywności” (z ang. „Super Foods”), które są niesamowitym i naturalnym źródłem wielu witamin i minerałów.

Poruszę także dosyć kontrowersyjny temat suplementacji w życiu przeciętnego człowieka oraz wymienię suplementy, które moim zdaniem można zastosować w diecie, wzbogacając tym samym dietę podstawową.

Wiedza ta, pomoże Tobie w skonstruowaniu personalnego planu żywieniowego, który będziesz mógł/a w skuteczny sposób wcielić we własne życie, bez względu

na to, czym zajmujesz się na co dzień. A wszystko to zrobisz prosto i tanio.

W książce znajdziesz również praktyczne rady dotyczące aktywności fizycznej, która w połączeniu z odpowiednio zbilansowaną dietą, stanowi fantastyczny „pakiet” budujący poczucie wewnętrznego szczęścia/dobrostanu.

Pisząc tę książkę, chciałem, aby była ona kompletna, więc znajdziesz tutaj także rozdział dotyczący ludzkiego mikrobiomu, czyli pozytywnej flory bakteryjnej, która pełni bardzo istotną rolę w utrzymywaniu naszego zdrowia fizycznego oraz (jak się okazuje) psychicznego. To rozdział, który w sposób szczególny podkreśla rolę pozytywnych bakterii w naszym organizmie.

Książka została dodatkowo wzbogacona o kilka zdrowych przepisów wraz ze zdjęciami (większość zdjęć została wykonana w pięknym ogrodzie mojej mamy, więc korzystając z okazji, chciałem bardzo serdecznie podziękować jej za jego udostępnienie).

Do kogo kierowana jest ta książka?

Marie Forleo (Amerykański Life Coach, mówczyni motywacyjna oraz twórczyni własnej telewizji internetowej), w jednym ze swoich wywiadów powiedziała kiedyś, że chce pracować tylko z takimi ludźmi, którzy oprócz tego, że szukają wsparcia, to są jednocześnie gotowi na zmianę we własnym życiu.

Ta książka, kierowana jest właśnie do tej grupy ludzi, którzy planują coś w swoim życiu zmienić, ale nie wiedzą, od czego zacząć i potrzebują wsparcia teoretycznego.

Życzę Tobie Drogi Czytelniku fantastycznych doznań podczas czytania tej książki, będącej wynikiem ogromnej pasji, wieloletniego zgłębiania wiedzy, oraz mojego osobistego doświadczenia, którym bardzo pragnę się z Tobą podzielić.

Zapraszam do lektury!

