Karolina Borgsø



Ja przecież wiem, co jeść

Ja przecież wiem, co jeść, ale...

„Mój przypadek jest beznadziejny.”

„Nie mogę przestać.”

„Wytrzymuję kilka dni.”

„Jestem za duża.”

„Jestem uzależniona od słodyczy.”

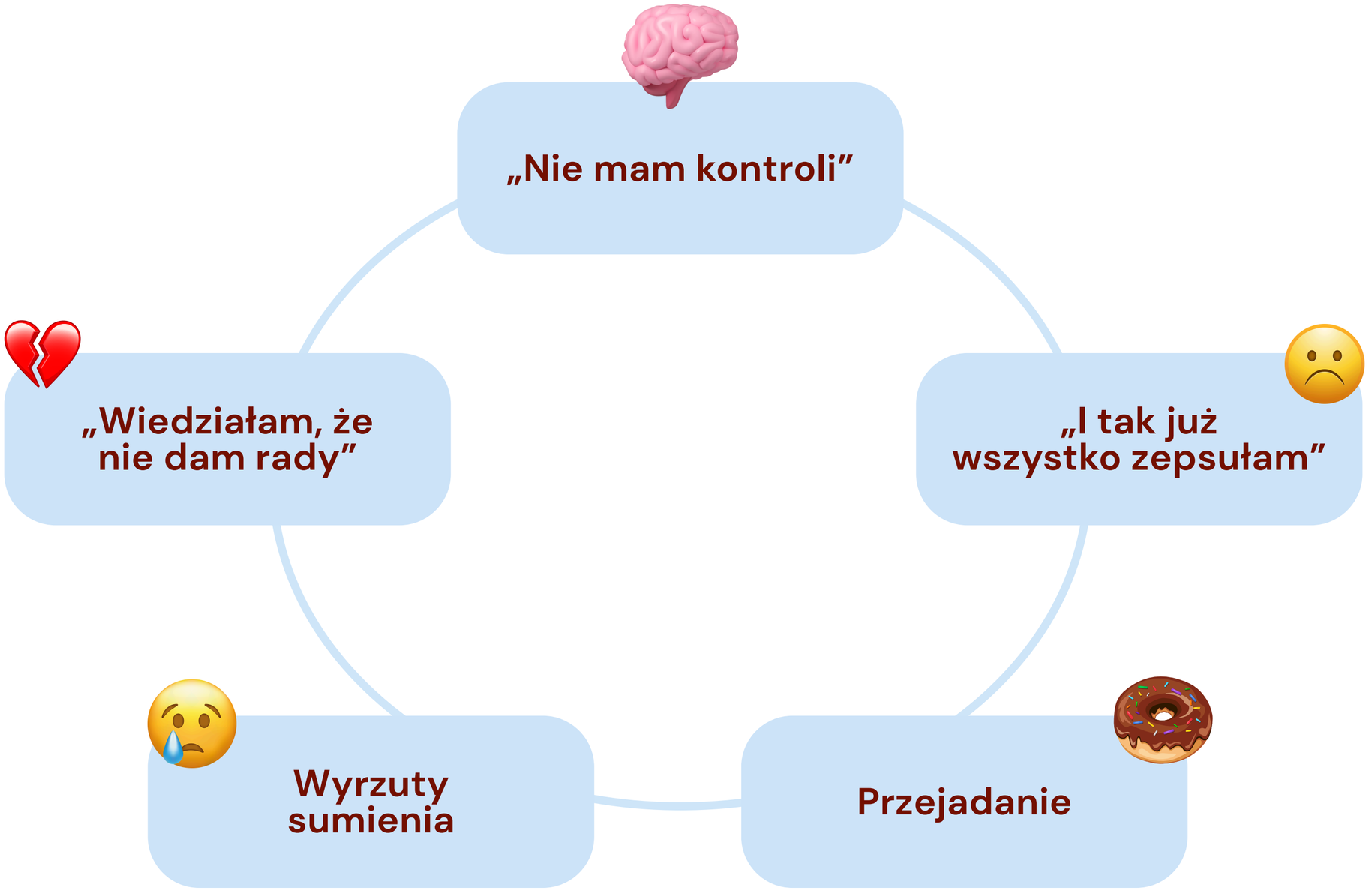
„Nieznoszę siebie.”

„Znowu wszystko zepsułam.”

„Na mnie nic nie działa.”

„Wszystko mnie boli.”

„Nie mieszczę się w sukienkę.“


„Nie mam kontroli”
„I tak już wszystko zepsułam”
Przejadanie
Wyrzuty sumienia
„Wiedziałam, że nie dam rady”

„Nie mam kontroli”



„I tak już wszystko zepsułam”

Przejadanie

Wyrzuty sumienia

„Wiedziałam, że nie dam rady”

01



wiem

02



próbuję

03



powtarzam

04



radzę sobie
w trudnym dniu

05



powtarzam

06

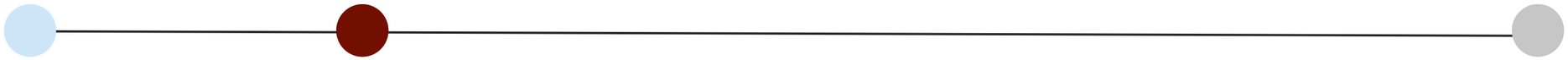


staje się
łatwiej

Wiedza ≠ Umiejętność

Naprawdę wystarczy **21 dni?**

Lally P. i wsp. (2010), European Journal of Social Psychology



18 dni

mediana
~66 dni

254 dni

Jeden gorszy dzień **nie cofa Cię do zera.**

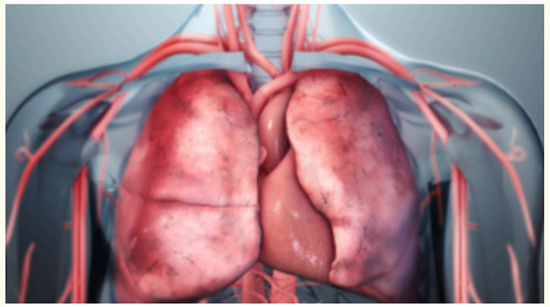
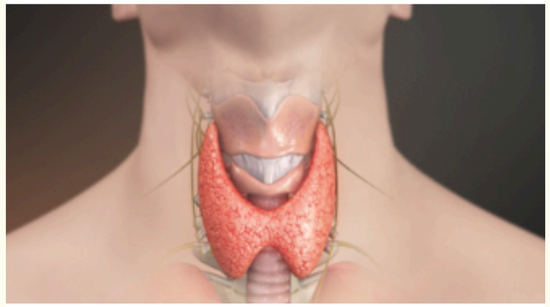
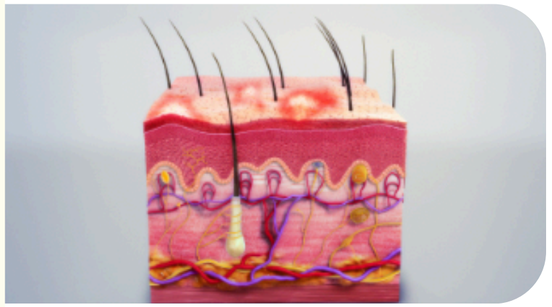
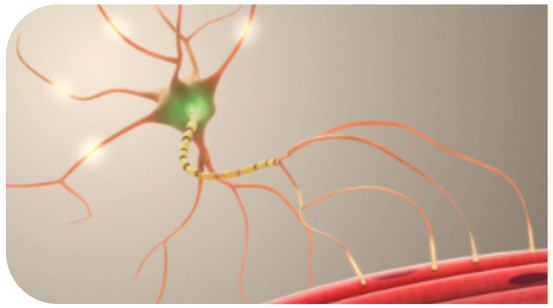
A co, jeśli patrzysz
na swoje zdrowie
i wydaje Ci się, że **już nic**
nie da się odbudować?

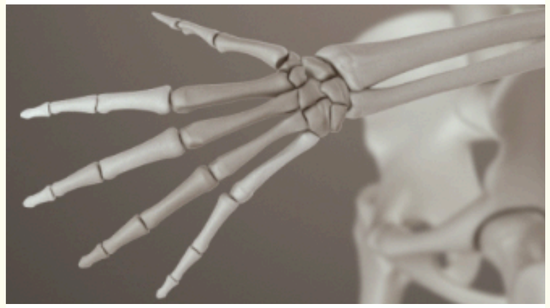


Dolina wyschniętych kości

The Valley of Dry Bones

Różne procesy odbudowują się **w różnym tempie**



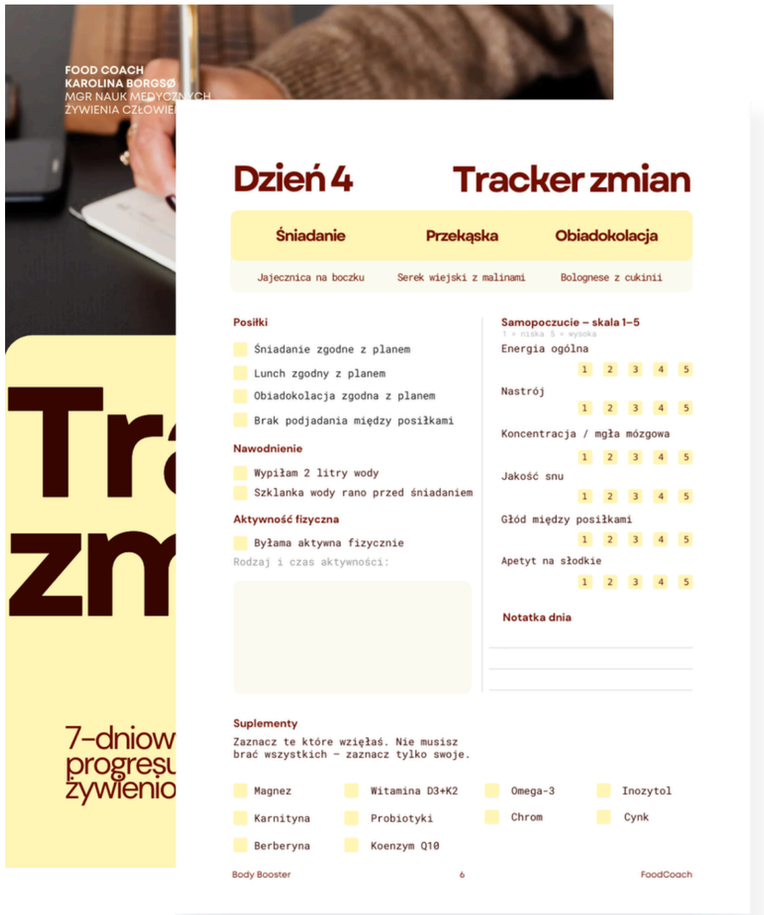

Co i ile jem?

śniadanie

Jajecznica z 3 jaj
boczek
ogórek zielony
twarożek
garść orzechów

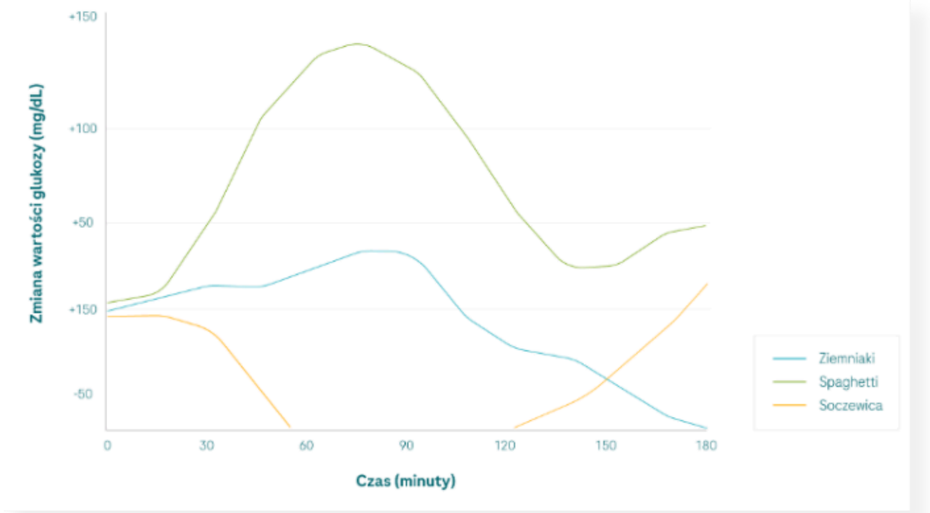


Jak się czuję



Co pokazuje organizm?

badania · glikemia

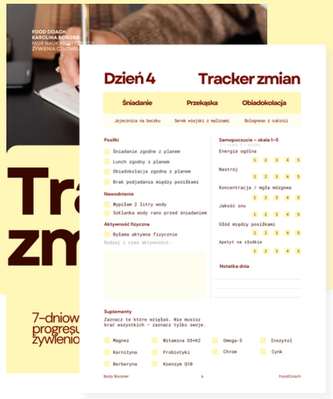


Nie zgaduj. **Obserwuj**

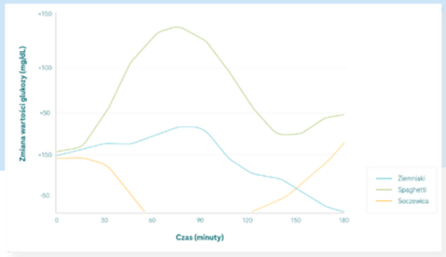
Co i ile jem?



Jak się czuję



Co pokazuje organizm?



Połącz **kropki**

Glukoza

Stres

Jedzenie

Objawy

Aktywność

Sen

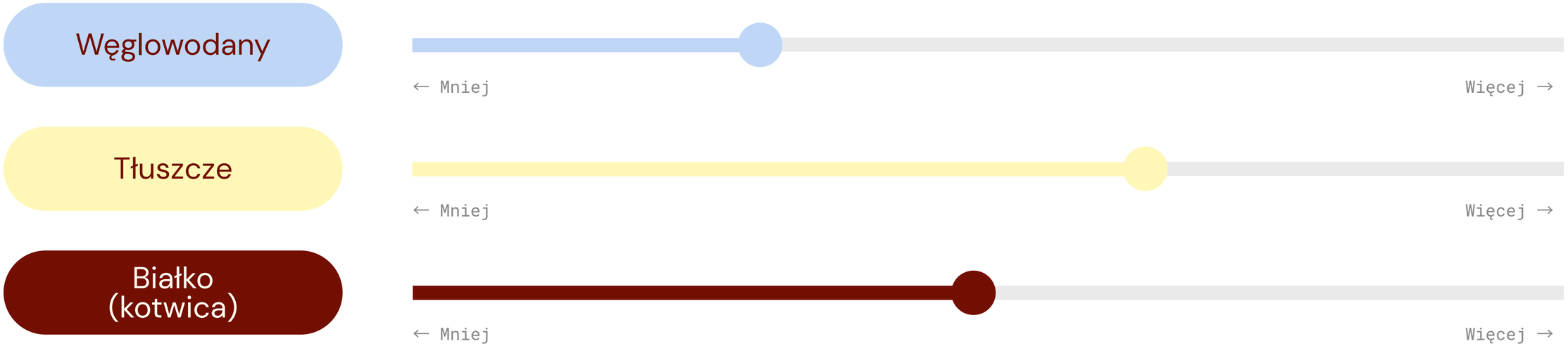
Leki

Hormony

Jelita

Masa mięśniowa

Personalizacja zamiast **ideologii**



Personalizacja zamiast **ideologii**

Po co?

Keto

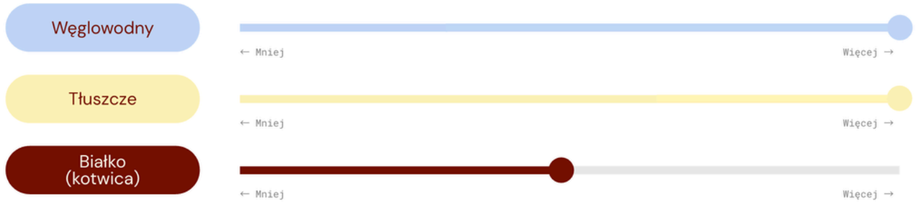
Low Carb

Carnivore

Dla kogo?

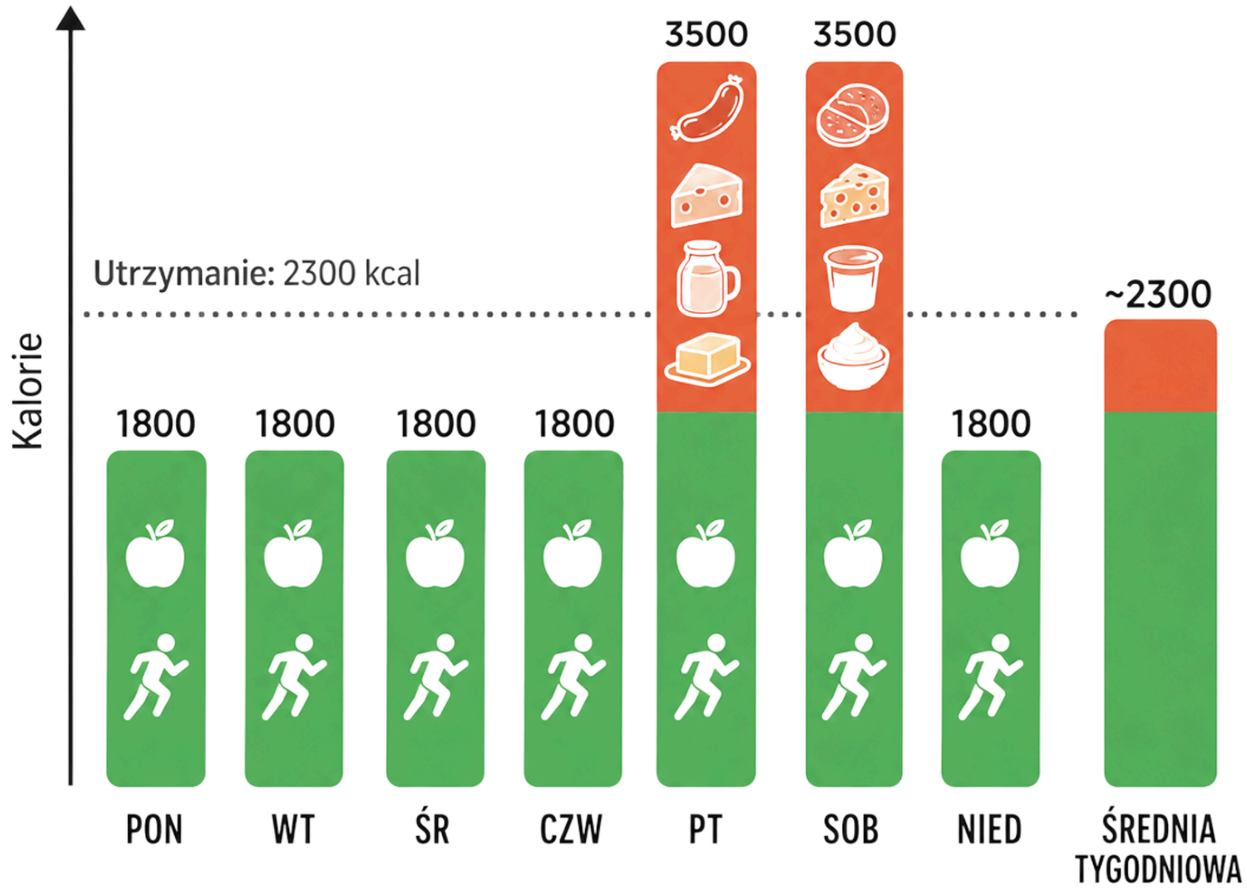
Suwaki w górę
Energia w dół

Hall K.D. i wsp., Cell Metabolism (2019) – RCT krzyżowe, N=20.





Jem zdrowo **ale nie mam efektów**

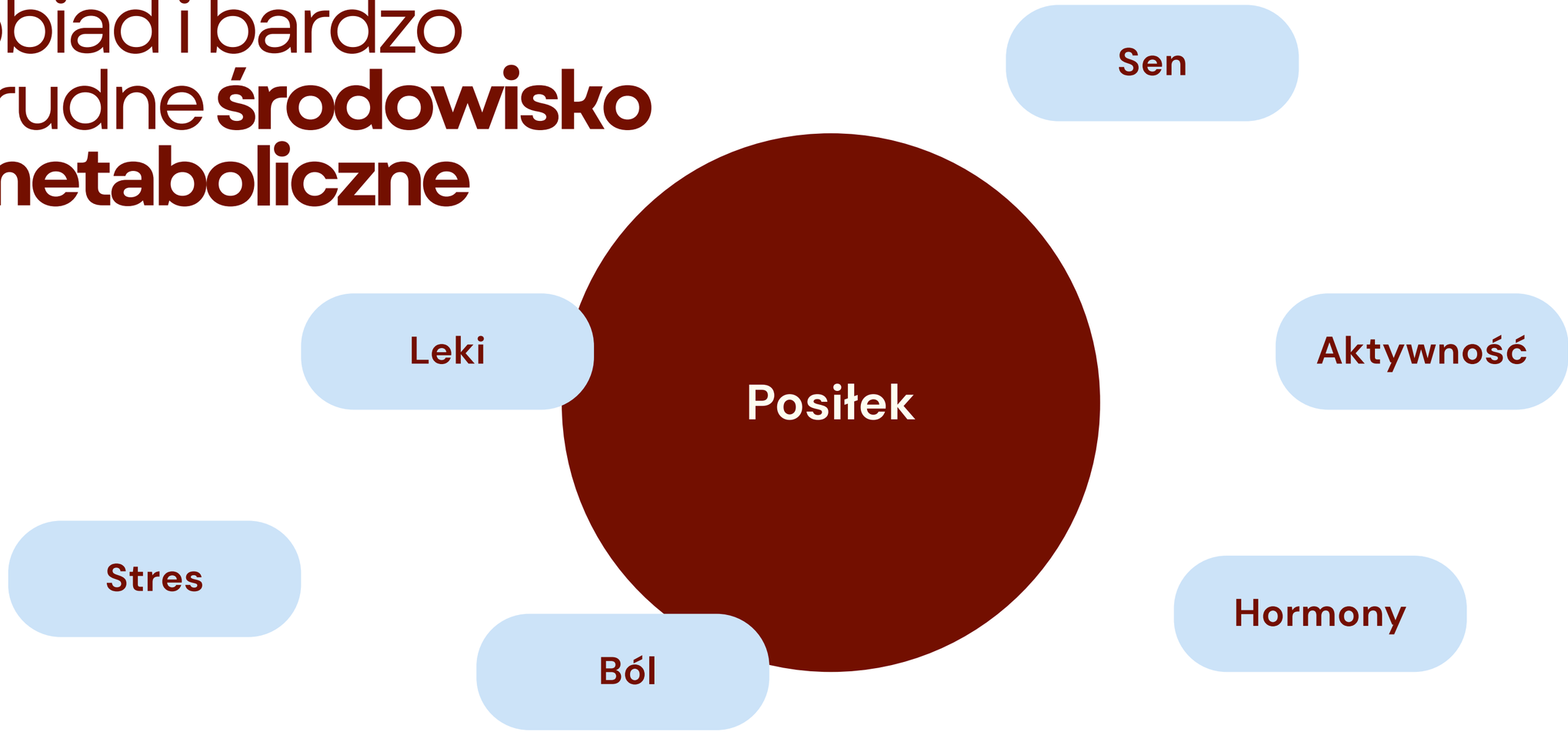


Zdrowe

Tolerowane

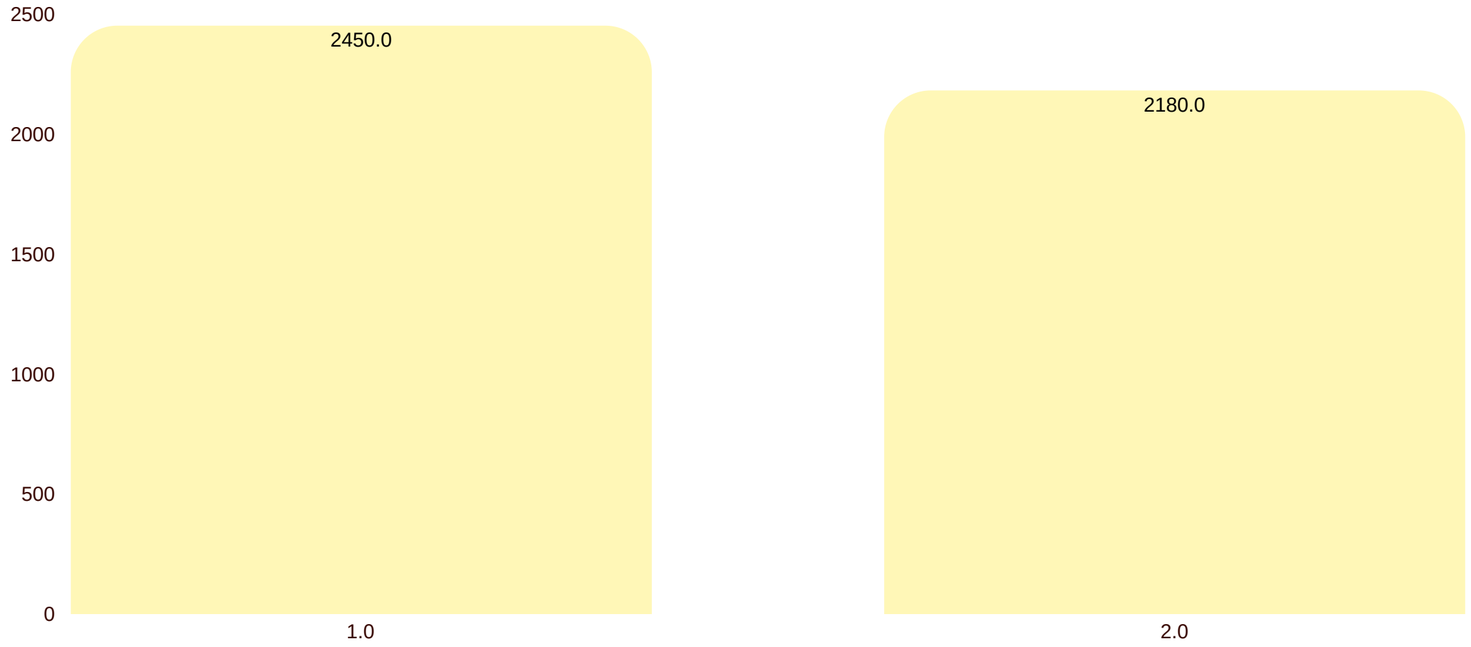
histamina · laktoza · FODMAP · alergia · indywidualna tolerancja

Możesz mieć idealny obiad i bardzo trudne **środowisko metaboliczne**



Więcej snu
= mniej spontanicznie zjedzonej energii

Tasali E. i wsp., JAMA Internal Medicine (2022) – RCT, N=80.



-270 kcal/dzień



„Nic nie jadłam.
Dlaczego cukier wzrósł?”

Stres → **Reakcja hormonalna** → **Glukoza może wzrosnąć**

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz



Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
						

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
						

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
						

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
						

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
						

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
						A co jest dobre dla Ciebie?

„Plan działał. Potem wydarzyło się życie.”







Plan, który działa tylko w idealnym tygodniu, nie jest **jeszcze planem długoterminowym.**

1.

Zacznij od białka

2.

Wybieraj możliwie naturalne jedzenie

3.

Następny posiłek to posiłek z Twojego planu

„Nie działa?
Usuń jeszcze więcej.”



Twoja dieta



bez cukru



bez glutenu



bez nabiału



bez owoców



bez wołowiny



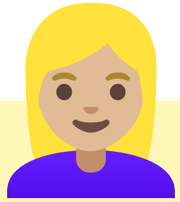
bez keto ciasta



bez pomidora



kolejne eliminacje



„Już nie wiem, co mogę jeść.”

Ja przecież wiem, co jeść, ale...

Ja przecież wiem, co jeść, ale...



- → Jedz to, co masz jeść.
- → Nie zgaduj, obserwuj.
- → Łącz kropki.
- → Kieruj się indywidualnymi zaleceniami.
- → Nie myśl. Wracaj do jadłospisu.



Nie zaczynam od zera.
Wracam do procesu.



Kontakt

coach@karolinabarton.com