



FitStyl

DIETETYK

MAGDALENA DWORNICZAK

Wielkanoc w stylu FitStyl

Pysznie, tradycyjnie i bez
wyrzutów sumienia. Twój
przewodnik po zdrowych świętach.



Magdalena Dworniczak | Dietetyk





“Święta to czas radości, a nie restrykcji”

Zaufaj swojemu ciału. Tradycyjne potrawy mają swoje miejsce w zdrowej diecie, jeśli podejmiemy do nich z uważnością i spokojem. Nie musisz rezygnować z ulubionych smaków – wystarczy kilka sprytnych modyfikacji.



Magda - FitStyl Dietetyk

4 filary zdrowego balansu



Talerz

Zasada 80/20. 80% to warzywa, chude białko i zdrowe tłuszcze, 20% to miejsce na mazurka i ulubioną sałatkę.



Ruch

Aktywność to nie tylko trening. Rodzinny spacer po świątecznym śniadaniu doskonale reguluje glikemię.



Nawodnienie

Wypij szklankę wody przed każdym większym posiłkiem. Często mylimy pragnienie z apetytem.



Głowa

Jedz powoli. Skup się na smaku, rozmowie i byciu tu i teraz.

Sprytne zamienniki w Twojej kuchni

Tradycja

Baza sałatek: Majonez
(ok. 700 kcal/100g)

Słodzenie: Biały cukier (puste kalorie
i skoki cukru)

Zabielanie zup: Śmietana 30%
(ciężkostrawna)

Obróbka mięs: Tradycyjne smażenie
w głębokim tłuszczu

FitStyl

Sos: jogurt naturalny + musztarda +
odrobina majonezu (ok. 120 kcal/100g)

Erytrytol lub ksylitol (niski indeks
glikemiczny, zero kalorii)

Jogurt naturalny lub śmietanka
roślinna (lekkość dla jelit)

Pieczenie w rękawie lub naczyniu
żaroodpornym (zachowanie kruchości
bez zbędnego tłuszczu)

Jajka faszerowane na 3 sposoby

Czas przygotowania: 15 min | Bogate w białko.

Różowa Moc

Baza z pieczonego buraka +
chrzan dla ostrości + koperek



Klasyka w wersji Light

Żółtko + jogurt grecki
+ szczypiorek + szczypta
pieprzu



Zielone Wege

Pasta z dojrzałego awokado
+ sok z limonki + kolendra



Lekki żurek bez uczucia ciężkości

Krok 1

Esencjonalny wywar

Baza to aromatyczny bulion warzywny z dużą ilością majeranku i czosnku, zamiast tłustych wędlin i żeberek.

Krok 2

Prawdziwy zakwas

Dodaj naturalny zakwas żytni – to naturalny probiotyk wspierający mikrobiotę jelitową.

Krok 3

Dodatki FitStyl

Serwuj z jajkiem ugotowanym na twardo, chudą wędliną drobiową lub wędzonym tofu, zabielając odrobiną jogurtu.

Algorytm wiosennej sałatki



=



Idealna Sałatka



Mazurek, który wybacza



Wartości odżywcze Mazurka

Kruchy spód

Mąka migdałowa lub owsiana (więcej błonnika, mniejszy wyrzut insuliny).

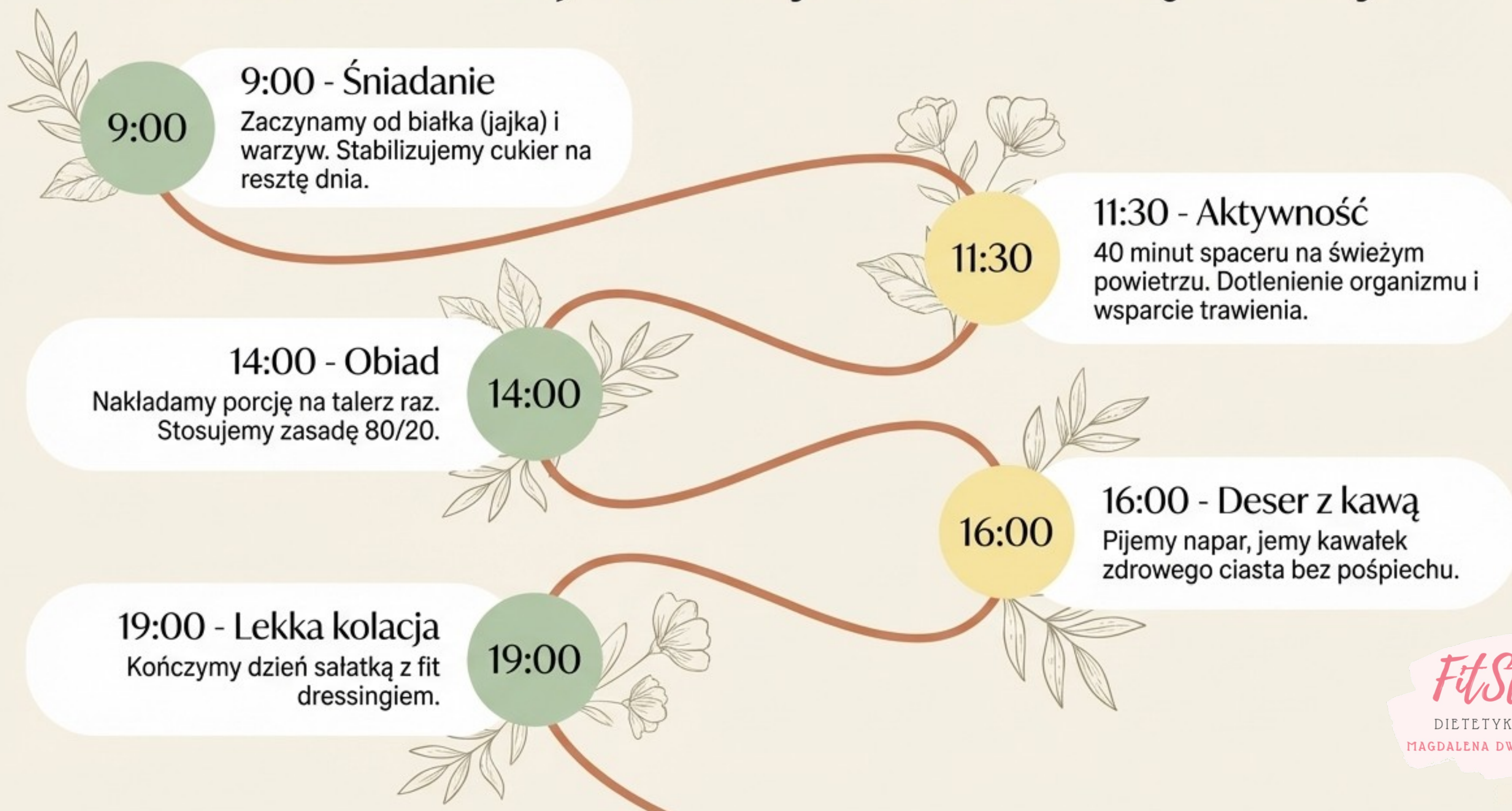
Słodkość

Zmiksowane daktyle lub powidła śliwkowe bez cukru.

Dekoracja

Gorzka czekolada (min. 70% kakao) i płatki migdałów (zdrowe tłuszcze obniżające ładunek glikemiczny).

Oś czasu: Twój idealny dzień świąteczny





Zrób to

Wypij napar z mięty, kopru włoskiego lub dziurawca.

Wyjdź na energiczny spacer.

Następnego dnia wróć do swoich standardowych, zdrowych nawyków.

Zestaw ratunkowy na przejedzenie



Tego unikaj

Nie rób głodówki następnego dnia.

Nie stosuj morderczych treningów "za karę".

Przede wszystkim: odrzuć wyrzuty sumienia – jeden dzień nie rujnuje postępów.

Poznajmy się bliżej

FitStyl
DIETETYK
MAGDALENA DWORNICZAK

Magdalena Dworniczak, Twój Dietetyk



Ponad 5 lat doświadczenia w budowaniu zdrowych nawyków

Moje podejście

Empatia
zrozumienie
Twoich potrzeb

Profesjonalizm
wiedza oparta
na badaniach

Indywidualność
plan szyty na
miarę



W czym mogę Ci pomóc?



Dietetyka
dziecięca



Alergie
pokarmowe



Wegetarianizm



Cukrzyca i
Insulinooporność



Zaburzenia
hormonalne



SIBO



Psychodietetyka

Niezależnie od Twojego schorzenia, znajdziemy rozwiązanie,
które poprawi Twoje zdrowie i samopoczucie.

Jak możemy pracować po świętach?



Indywidualne Plany Żywieniowe

Kompleksowe wsparcie dietetyczne na co dzień.
Diagnostyka i dieta dopasowana do Twojego stylu życia.



Elitarne Programy Odchudzające

Skuteczne, długoterminowe odchudzanie z pełnym wsparciem psychodietetycznym i monitorowaniem efektów.



Warsztaty Zdrowego Odżywiania

Edukacja dla grup wiekowych. Zrozum, jak jedzenie wpływa na Twój organizm.

Zacznijmy pracę nad Twoim lepszym życiem

Wypełnij darmową ankietę wstępną i zrób pierwszy krok:

ankieta.nuvero.pl/fitstyl



+48 737 869 908



fitstyldietetyk@gmail.com

FitStyl Dietetyk | Kolbudy & Gdańsk | Skuteczne Odchudzanie

