

# Koniec diet po 40. Spokojna głowa i jedzenie bez walki z samą sobą.

Jak jeść bez liczenia kalorii, uspokoić głowę  
i przestać zajadać emocje – z  
wykorzystaniem low-carb i prostych  
narzędzi mentalnych

# **Koniec diet po 40. Spokojna głowa i jedzenie bez walki z samą sobą.**

Jak jeść bez liczenia kalorii, uspokoić głowę  
i przestać zjadać emocje - z  
wykorzystaniem low-carb i prostych  
narzędzi mentalnych

## O AUTORCE

Nie uczę kolejnej diety.  
Nie obiecuję szybkich efektów.  
Nie wierzę w zaczynanie od nowa.

Pomagam kobietom odzyskać **lekkość w ciele i w głowie** —  
bez presji, kontroli i ciągłego poprawiania siebie.

Pracuję z kobietami, które:

- próbowały już wszystkiego
- „robią wszystko dobrze”, a waga stoi
- są zmęczone dietami, liczeniem i poczuciem winy
- chcą wreszcie **spokoju**, a nie kolejnego planu

Moje podejście łączy **low-carb**, regulację emocji i prostą psychologię jedzenia.  
Bez schematów do odhaczenia.  
Bez presji perfekcji.  
Z szacunkiem do realnego życia.

Wierzę, że ciało nie potrzebuje więcej kontroli.  
Potrzebuje bezpieczeństwa, powtarzalności i sytości —  
a głowa potrzebuje przestać walczyć.

Ten ebook powstał po to,  
żebyś nie musiała zaczynać od nowa.  
Żebyś miała **ramy**, do których możesz wracać.  
I żeby proces w końcu **dało się utrzymać**.

Jeśli po przeczytaniu tej książki pomyślisz:

*„To brzmi jak coś, z czym mogę zostać” —*

to znaczy, że dokładnie spełniła swoje zadanie.

# Spis treści

1. To nie Twoja wina
2. Dlaczego robisz wszystko dobrze, a waga stoi
3. Jedzenie emocjonalne
4. Dlaczego low-carb
5. Low-carb jako system, nie dieta
6. Ramy jedzenia
7. 20 przykładowych posiłków
8. Gdy masz ochotę na słodkie
9. Afirmacje, które nie wkurzają
10. Co robić po potknięciu
11. Realne życie
12. Zakończenie

# To nie Twoja wina

Jeśli robisz wszystko dobrze,  
a waga stoi — to nie dlatego,  
że robisz coś źle.

Jeśli trzymasz ten ebook w rękach, bardzo możliwe, że masz za sobą długą historię prób.

Być może byłaś na low-carb.

Być może liczyłaś kalorie.

Być może zaczynałaś „od nowa” więcej razy, niż chciałabyś pamiętać.

I być może gdzieś po drodze pojawiła się myśl, której bardzo nie chcesz mieć:

„Skoro robię wszystko dobrze, a to nie działa... to może problem jest we mnie.”

**Zatrzymaj się** na chwilę.

To nie jest prawda.

Nie kupiłaś tego ebooka dlatego, że brakuje Ci wiedzy.

Prawdopodobnie wiesz już bardzo dużo.

Wiesz:

- co jeść
- czego unikać
- jakie błędy popełniałaś wcześniej

A mimo to coś się nie układa.

To „coś” bardzo często nie ma nic wspólnego z jedzeniem.

Ma za to bardzo dużo wspólnego z presją.

Ten ebook nie powstał po to, żeby powiedzieć Ci, że musisz się bardziej starać.

Nie znajdziesz tu:

- jadłospisu na 7 dni
- planu „schudnij 10 kg”
- listy zakazów

Znajdziesz tu coś innego.

Perspektywę, która pozwala zdjąć z siebie napięcie,  
a dopiero potem zmieniać sposób jedzenia i myślenia.

Przez lata uczono nas, że zmiana wymaga:

- dyscypliny
- kontroli
- silnej woli

Tymczasem bardzo wiele kobiet chudnie dopiero wtedy, gdy przestaje traktować swoje ciało jak projekt do naprawy.

Gdy zamiast walki pojawia się bezpieczeństwo.

Low-carb, o którym będziemy mówić w tym ebooku, nie jest dietą do wytrzymania.

Jest narzędziem, które:

- uspokaja głowę
- stabilizuje apetyt
- ułatwia powrót do sytości

Ale działa tylko wtedy, gdy nie jest kolejną formą nacisku na siebie.

Jeśli po otwarciu tego ebooka czujesz choć odrobinę ulgi, to znaczy, że jesteś w dobrym miejscu.

Nie dlatego, że zaczynasz „kolejną dietę”.  
Tylko dlatego, że zaczynasz **zdejmować presję**.

A od tego bardzo często zaczyna się prawdziwa zmiana.

**Jeśli zapamiętasz z tego wstępu jedno  
zdanie...**

niech to będzie to:

*Nie potrzebuję bardziej się starać.  
Potrzebuję przestać się naciskać.*

## Co dalej?

W kolejnych rozdziałach:

- pokażę Ci, dlaczego waga potrafi stać w miejscu mimo starań
- wyjaśnię, jak jedzenie emocjonalne sabotuje nawet „dobrą dietę”
- dam Ci konkretne ramy low-carb bez liczenia i zakazów
- pokażę, jak używać afirmacji tak, żeby naprawdę pomagały
- nauczę Cię wracać po potknięciach bez zaczynania od nowa

Bez pośpiechu.

Bez presji.

W Twoim tempie.

Jeśli czujesz, że ten ton do Ciebie trafia,  
to w kolejnych rozdziałach poczujesz się jeszcze bardziej „u siebie”.

# Dlaczego robisz wszystko dobrze, a waga nadal stoi

Jeśli miałabym nazwać jedno uczucie, które najczęściej pojawia się w tym momencie, byłaby to **frustracja**.

Bo przecież:

- jesz lepiej niż kiedyś
- znasz zasady
- pilnujesz się
- naprawdę się starasz

A mimo to waga ani drgnie.

Albo drgnie na chwilę — po czym wraca dokładnie tam, gdzie była.

I wtedy w głowie pojawia się myśl, której bardzo nie chcesz mieć:

„Skoro robię wszystko dobrze i to nie działa...  
to może problem jest we mnie.”

### Zatrzymajmy się tu

Bo to zdanie jest ciężarem, którego **nie musisz nosić**.

Brak efektów nie oznacza, że:

- jesteś oporna
- robisz coś źle
- nie potrafisz schudnąć

Bardzo często oznacza coś zupełnie innego.

**„Robię wszystko dobrze” często znaczy:  
„jestem w ciągłym napięciu”**

Kiedy kobiety mówią mi:  
„robię wszystko dobrze”,

często okazuje się, że za tym zdaniem stoi ogromny wysiłek.

- kontrola porcji
- analiza każdego posiłku
- myślenie o jedzeniu przez pół dnia
- ocenianie siebie po każdym wyborze

To nie jest spokój.

To jest **ciągła czujność**.

A ciało nie chudnie w warunkach ciągłego napięcia.

## Ciało nie reaguje na starania

Ciało reaguje na stres

Dla organizmu nie ma większego znaczenia,  
czy stres pochodzi z pracy, relacji, braku snu czy... diety.

Stres to stres.

A kiedy stres trwa długo:

- rośnie poziom kortyzolu
- organizm przechodzi w tryb ochrony
- spalanie tłuszczu przestaje być priorytetem

Nie dlatego, że robisz coś źle.

Tylko dlatego, że **Twoje ciało próbuje Cię chronić.**

## Im więcej kontroli, tym większy opór

To jeden z najbardziej niezrozumiałych,  
a jednocześnie najczęstszych mechanizmów.

Im bardziej się pilnujesz:

- tym więcej napięcia
- tym większy strach przed potknięciem
- tym silniejszy schemat „wszystko albo nic”

A potem wystarczy jeden trudniejszy dzień,  
żeby wszystko się rozsypało.

Nie z powodu braku silnej woli.

Z powodu **przeciążenia.**

## Dlaczego low-carb czasem „nie działa”, mimo że jest dobry?

Low-carb jest bardzo skutecznym narzędziem.  
Stabilizuje apetyt, zmniejsza zachcianki, daje sytość.

Ale tylko wtedy, gdy:

- nie staje się kolejną formą kary
- nie jest testem charakteru
- nie opiera się na strachu

Jeśli w Twojej głowie low-carb brzmi jak:

- „nie mogę”
- „nie wolno”
- „znowu zawaliłam”

to ciało odbiera go jak **kolejną restrykcyjną dietę** —  
nawet jeśli „na papierze” wszystko się zgadza.

## Waga bardzo rzadko stoi dlatego, że jesz za dużo

Znacznie częściej stoi dlatego, że:

- jesz w napięciu
- jesz w pośpiechu
- jesz z poczuciem winy
- za dużo od siebie wymagasz

Organizm w takich warunkach nie „odpuszcza”.  
On się **zamyka**.

## Co zmienia się, gdy zdejmujesz presję?

Kiedy zamiast kontroli pojawia się spokój:

- układ nerwowy się uspokaja
- sygnały sytości wracają
- decyzje stają się prostsze

I bardzo często wtedy dzieje się coś zaskakującego.

Waga zaczyna się ruszać.  
Bez dodatkowego wysiłku.  
Bez dociskania.

## Najważniejsza zmiana nie dotyczy jedzenia

Najważniejsza zmiana brzmi tak:

**Nie muszę się bardziej starać.  
Muszę przestać walczyć.**

To nie jest zachęta do rezygnacji.  
To zaproszenie do **innej relacji z ciałem i jedzeniem**.

Takiej, w której:

- low-carb jest wsparciem
- a nie presją
- a Ty nie jesteś projektem do naprawy

## **Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno zdanie...**

Niech to będzie to:

*Jeśli robisz wszystko dobrze, a waga stoi,  
to nie znak, że trzeba docisnąć.  
To znak, że trzeba zdjąć presję.*

## Co dalej?

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się temu,  
co bardzo często sabotuje nawet najlepsze intencje  
:

### 👉 **jedzeniu emocjonalnemu**

– bez ocen, bez wstydu, bez walki.



# Jedzenie emocjonalne

To nie brak silnej woli.  
To jedzenie emocjonalne.

Jeśli zdarza Ci się **jeść nie dlatego, że jesteś głodna**, ale dlatego, że:

- jesteś zmęczona
- masz za sobą trudny dzień
- czujesz napięcie albo rozczarowanie
- chcesz na chwilę przestać myśleć

to nie znaczy, że masz problem z jedzeniem.

To znaczy, że **jedzenie stało się sposobem regulowania emocji**.

I to jest znacznie częstsze, niż myślisz.

### **Jedzenie emocjonalne rzadko wygląda „dramatycznie”**

Kiedy słyszymy to określenie, często wyobrażamy sobie:

- napady objadania
- utratę kontroli
- jedzenie „do bólu”

Tymczasem u wielu kobiet wygląda to bardzo spokojnie.

To:

- dokładanie porcji, choć sytość już była
- sięganie po coś słodkiego „przy okazji”
- jedzenie przy gotowaniu
- dojadanie po dzieciach “bo szkoda wyrzucić”
- wieczorne podjadanie po całym dniu kontroli

Nie ma w tym chaosu.

Jest **nawyk, który kiedyś działał**.

## Dlaczego jedzenie tak skutecznie koi emocje?

Bo działa szybko.

Jedzenie:

- obniża napięcie
- daje chwilowe poczucie ulgi
- zajmuje uwagę
- uruchamia dopaminę

Dla zmęczonego układu nerwowego to najprostsze rozwiązanie.

Problem nie polega na tym, że jesz.

Problem zaczyna się wtedy, gdy **to jest jedyny sposób, jaki znasz.**

## Im więcej kontroli, tym więcej jedzenia emocjonalnego

To jeden z najbardziej frustrujących paradoksów.

Im bardziej się pilnujesz:

- tym więcej napięcia nosisz w sobie
- tym mniej przestrzeni na błędy
- tym silniejszy staje się schemat „wszystko albo nic”

A kiedy napięcie rośnie, organizm zaczyna szukać ulgi.

Najłatwiej dostępnej.

Czyli... jedzenia.

To nie brak silnej woli.

To **reakcja na przeciążenie.**

## Jedzenie emocjonalne nie znika, gdy „ogarniasz dietę”

To bardzo ważne zdanie:

**Jedzenie emocjonalne nie znika wtedy,  
gdy zaczynasz jeść idealnie.  
Ono znika wtedy, gdy zaczynasz czuć się bezpiecznie.**

Bezpiecznie:

- w swoich wyborach
- w niedoskonałości
- w tym, że nie musisz być idealna

Dopóki jesteś dla siebie surowa,  
jedzenie pozostaje jedynym momentem ulgi.

## Jak zacząć wychodzić z jedzenia emocjonalnego — spokojnie

Nie przez zakazy.  
Nie przez dociskanie.  
Nie przez kolejną dietę.

Na początek wystarczy **zatrzymanie się**.

Zamiast:

- „znowu zawaliłam”

spróbuj zapytać:

- „co próbuję teraz ukoić?”

To pytanie:

- nie oskarża
- nie wymaga odpowiedzi od razu
- daje chwilę wyboru

I bardzo często... już samo to zmniejsza napięcie.

### Największym problemem nie jest jedzenie

Największym problemem jest to, co dzieje się po nim

Po jedzeniu emocjonalnym bardzo często pojawia się:

- wstyd
- złość na siebie
- obietnica „od jutra”
- jeszcze większa presja

I to właśnie ta spirala sprawia, że schemat się utrwała.

**Jedzenie → wina → presja → napięcie → jedzenie.**

Przerwanie jej nie polega na większej kontroli.  
Polega na **zatrzymaniu kary**.

## **Co robić, gdy jesz emocjonalnie?**

Na tym etapie naprawdę wystarczy niewiele:

- zauważyć, bez oceniania
- nie dokładać sobie winy
- wrócić do schematu przy kolejnym posiłku

Nie naprawiasz.

Nie nadrabiasz.

Nie zaczynasz od nowa.

**Po prostu wracasz.**



**Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno zdanie...**

Niech to będzie to:

*Jedzenie emocjonalne nie jest Twoim wrogiem.  
Jest sygnałem, że czegoś jest za dużo — albo za mało.*

## Co dalej?

W kolejnym rozdziale zajmiemy się narzędziami, które pomagają w uregulowaniu hormonów, głowy i zdrowia.



# Dlaczego low-carb

(a nie kolejna dieta)



**To nie jest rozdział o tym,**  
która dieta jest najlepsza

Low-carb w tym ebooku  
nie jest „jedyną słuszną drogą”.

Nie ma tu wojny diet.  
Nie ma udowadniania, że inne podejścia są złe.

Jest odpowiedź na jedno pytanie:  
**dlaczego to podejście najczęściej działa tam,**  
**gdzie inne zawiodły.**

### **Dlaczego większość diet przestaje działać**

— nawet jeśli bardzo się starasz

Większość diet opiera się na:

- dużych wahaniami cukru we krwi
- ciągłym poczuciu głodu
- presji kontroli
- zasadzie „albo idealnie, albo wcale”

Na początku to działa.

A potem pojawia się:

- zmęczenie
- zachcianki
- jedzenie emocjonalne
- poczucie winy

I to nie dlatego, że coś robisz źle.

Problemem **nie jest brak silnej woli.**

Problemem jest to,  
że ciało i głowa są przeciążone.

## Co low-carb robi inaczej

Low-carb **zmniejsza ilość węglowodanów**, ale nie robi z jedzenia pola walki.

Dzięki temu:

- poziom cukru we krwi jest stabilniejszy
- głód nie pojawia się nagle
- sytość trwa dłużej
- decyzje żywieniowe są spokojniejsze

To oznacza, że:

ciało ma mniej powodów,  
żeby „ratować się” jedzeniem

A głowa:

nie musi wszystkiego kontrolować

Low-carb nie polega na jedzeniu mniej.  
Polega na tym,  
że **nie chcesz jeść więcej, niż potrzebujesz**.

**Dlaczego low-carb często sprawdza się**  
po 35–40 roku życia

Z wiekiem:

- tolerancja na duże ilości węglowodanów często spada
- wahania cukru są odczuwalne mocniej
- stres i brak snu silniej wpływają na apetyt

Low-carb:

- zmniejsza huśtawkę cukrową
- daje dłuższą sytość
- ogranicza podjadanie
- nie wymaga liczenia ani kontroli

Dlatego wiele kobiet mówi:

*„Wreszcie nie myślę cały dzień o jedzeniu.”*

## A czym low-carb różni się od diety keto?

To ważne rozróżnienie.

### Dieta keto:

- bardzo niskie węglowodany
- konieczność wejścia w ketozę
- wysoki udział tłuszczu
- sztywne zasady

Dla części osób działa bardzo dobrze.

Ale dla wielu kobiet:

- zwiększa presję
- pogarsza relację z jedzeniem
- nasila lęk przed „złamaniem zasad”

Keto wymaga **idealnych warunków**.

Życie rzadko takie daje.

### Low-carb:

- mniej węglowodanów, ale bez skrajności
- brak konieczności ketozy
- elastyczność
- miejsce na warzywa, owoce i słodkie posiłki
- brak zasady „wszystko albo nic”

### Low-carb:

**wspiera proces, zamiast go kontrolować**

I to jest kluczowa różnica.

### Dlaczego w tym ebooku nie ma keto

Bo ten ebook:

- jest dla kobiet zmęczonych presją
- ma działać w realnym życiu
- ma dawać spokój, a nie kolejne zasady

Low-carb pozwala:

- wracać po potknięciu
- jeść „wystarczająco dobrze”
- nie zaczynać od nowa

A to właśnie **decyduje o trwałych efektach**.

**Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno  
zdanie...**

Niech to będzie to:

*Low-carb nie jest po to,  
żebyś była idealna.*

*Jest po to,  
żeby proces w końcu dało się utrzymać.*

## Co dalej?

Ten rozdział otwiera drogę do kolejnych:

- ram jedzenia
- słodkiego bez spirali
- powrotu po potknięciu

Bo low-carb w tym podejściu  
nie jest dietą.

Jest **systemem bezpieczeństwa**.



# Low-carb jako system, nie dieta

Jeśli słowo „low-carb” kojarzy Ci się z kolejną dietą, listą zakazów i ciągłym pilnowaniem się — to zrozumiałe.

Bo bardzo często właśnie tak był przedstawiany.

Ale low-carb, o którym mówimy w tym ebooku, nie jest dietą do wytrzymania.

Jest **systemem decyzji**, który ma Ci ułatwić życie, a nie dołożyć kolejnej presji.

### **Dieta wymaga kontroli**

System daje oparcie

Dieta mówi:

- „trzymaj się”
- „pilnuj się”
- „nie wolno”

System mówi:

- „wróć do ram”
- „nie musisz być idealna”
- „wystarczy wystarczająco dobrze”

I to jest ogromna różnica.

### **Dlaczego system działa tam, gdzie diety się kończą?**

Bo system:

- nie łamie się po potknięciu
- nie wymaga idealnych dni
- nie opiera się na silnej woli

System jest powtarzalny, a nie perfekcyjny.

### **Na czym polega low-carb jako system?**

Nie na liczeniu.

Nie na zakazach.

Nie na „od jutra”.

Low-carb jako system opiera się na **kilku prostych zasadach**, do których możesz wracać zawsze, gdy czujesz chaos.

## Zasada 1:

### Stabilny cukier = spokojna głowa

Kiedy jesz mniej węglowodanów:

- poziom cukru we krwi jest stabilniejszy
- masz mniej nagłych zachcianek
- łatwiej poczuć sytość

To dlatego low-carb często:

- zmniejsza napady
- obniża jedzenie emocjonalne
- ułatwia decyzje

Nie dlatego, że jesteś silniejsza.

Tylko dlatego, że **Twoja fizjologia zaczyna współpracować.**

## Zasada 2:

### Sytość jest ważniejsza niż restrykcja

System nie działa, jeśli jesteś głodna.

Low-carb:

- daje sytość dzięki białku i tłuszczom
- zmniejsza potrzebę podjadania
- uspokaja relację z jedzeniem

Głodna głowa nie podejmuje spokojnych decyzji.

## Zasada 3:

### Wracanie jest ważniejsze niż idealne trzymanie się

W systemie:

- nie zaczynasz od nowa
- nie kasujesz dnia
- nie karzesz się

Po prostu **wracasz do ram przy kolejnym posiłku.**

To wystarczy, żeby proces trwał.

#### Zasada 4:

#### Jedzenie ma Ci służyć, nie Cię kontrolować

Low-carb nie ma być:

- projektem
- testem
- wyzwaniem

Ma być:

- wsparciem
- uproszczeniem
- ulgą

Jeśli jakiś element powoduje napięcie — **to nie jest element systemu.**

#### Jak używać systemu w praktyce?

Zadaj sobie jedno pytanie:

„Co teraz najbardziej mi pomoże?”

Nie:

- „co powinnam”
- „co wolno”
- „co jest idealne”

Tylko:

👉 „co mnie uspokoi i pomoże wrócić do ram?”

To jest serce systemu.

#### Low-carb jako system nie obiecuje cudów

Nie obiecuje:

- szybkich efektów
- idealnych tygodni
- braku trudnych momentów

Obiecuje coś innego:

👉 **że masz do czego wracać**

I to jest dokładnie to, czego brakowało w dietach.

**Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno  
zdanie...**

Niech to będzie to:

*System nie wymaga perfekcji.  
System wymaga powrotu.*

## Co dalej?

Teraz, gdy masz już ramy systemu,  
następny krok jest bardzo naturalny:

### 👉 jak konkretnie jeść w tym systemie

— bez liczenia, bez stresu, bez diety.



# Ramy jedzenia – co, jak i ile jeść w low-carb (bez liczenia)

Jeśli do tej pory miałaś w głowie chaos,  
ten rozdział ma wnieść spokój i jasność.

Nie będzie tu:

- gramów
- kalorii
- jadłospisu na tydzień

Będą **ramy**, do których możesz wracać zawsze,  
gdy nie wiesz, co wybrać.

## Najważniejsza zasada:

### jedzenie ma Cię uspokajać

Jeśli sposób jedzenia:

- zwiększa napięcie
- powoduje ciągłe myślenie o jedzeniu
- wymaga kontroli

to nie jest dobry sposób — nawet jeśli „działał chwilę”.  
Low-carb w tym podejściu ma:

👉 **uspokajać głowę i ciało,**

a dopiero potem zmieniać wagę.

## Rama nr 1:

### Schemat talerza (zamiast liczenia)

Zamiast liczyć, patrz na talerz.

Przy każdym głównym posiłku postaraj się, żeby było:

- ½ talerza – warzywa niskowęglowodanowe
- ¼ talerza – białko
- ¼ talerza – tłuszcz

Nie idealnie.

Nie co do milimetra.

Wystarczająco dobrze.

To jest Twoja **kotwica**.

## Rama nr 2:

### Jedz do sytości, nie do przejedzenia

To zdanie bywa trudne, jeśli latami się kontrolowałaś.

Sytość to moment, w którym:

- nie jesteś głodna
- czujesz lekkość
- nie potrzebujesz „dopychać”

Przejedzenie to:

- napięcie
- ciężkość
- senność

Low-carb pomaga wrócić do rozróżniania tych sygnałów,  
o ile **nie jesz w pośpiechu i napięciu**.

### **Rama nr 3:**

#### **2-3 posiłki dziennie (bez przymusu)**

Nie musisz:

- jeść co 3 godziny
- robić postów, jeśli Cię stresują

Dla większości kobiet:

- 2 lub 3 sycące posiłki
- bez ciągłego podjadania

to najspokojniejsze rozwiązanie.  
Zawsze kieruj się:

👉 głodem, nie zegarkiem.

### **Rama nr 4:**

#### **Prostota wygrywa z idealnością**

Nie potrzebujesz:

- skomplikowanych przepisów
- „fit zamienników wszystkiego”
- ciągłego gotowania

Często najlepsze posiłki to:

- jajka
- mięso lub ryba
- warzywa
- tłuszcz

Normalne jedzenie.  
Bez udawania.

### **Rama nr 5:**

#### **Jeden posiłek niczego nie psuje**

To bardzo ważne:

**Proces nie łamie się od jednego posiłku.  
Łamie się od presji po nim.**

Jeśli coś było „inaczej”:

- nie odejmuj
- nie nadrabiaj
- nie karz się

Po prostu **wrót do ram przy kolejnym posiłku.**

## Rama nr 6:

### Jedzenie w stresie ≠ jedzenie spokojne

Jeśli jesz:

- w biegu
- przy telefonie
- z napięciem

nawet najlepszy wybór może nie dać sytości.

Czasem zmiana polega nie na tym co jesz,  
ale **jak bardzo jesteś obecna.**

### Jak korzystać z ram w praktyce?

Zadaj sobie trzy pytania:

1. Czy mam białko?
2. Czy mam warzywo?
3. Czy jem bez karania się?

Jeśli odpowiedź brzmi „tak” — **robisz wystarczająco dobrze.**

### Co jest czym?

#### Czyli jak rozumieć białko, tłuszcze i warzywa w low-carb

Jeśli przez lata byłeś na dietach,  
bardzo możliwe, że w Twojej głowie wszystko się miesza.

Dlatego uporządkujmy to prosto i spokojnie.

Nie po to, żeby kontrolować.

Po to, żeby wiedzieć, z czego wybierać.

## BIAŁKO – fundament sytości

Białko:

- stabilizuje apetyt
- zmniejsza zachcianki
- daje „spokojną głowę” po posiłku

### Do białka zaliczamy:

- jajka
- mięso (drób, wołowina, wieprzowina)
- ryby i owoce morza
- sery
- twaróg, skyr, jogurt grecki
- tofu, tempeh

👉 Każdy główny posiłek powinien zawierać **jedno źródło białka**.

Nie idealne. Wystarczające.

## TŁUSZCZE – sytość i smak

Tłuszcze w low-carb nie są dodatkiem „na koniec”.  
One są częścią posiłku.

### Tłuszcze to m.in.:

- oliwa z oliwek
- masło
- awokado
- śmietanka
- majonez
- orzechy i pestki

👉 Tłuszcz **nie ma być liczony**,

ma sprawiać, że posiłek jest sycący i satysfakcjonujący.

## WARZYWA – objętość i spokój

Warzywa dają:

- objętość
- lekkość
- poczucie „normalnego jedzenia”

### Warzywa low-carb:

- sałaty
- ogórki
- pomidory
- cukinia
- brokuł
- kalafior
- kapusta
- szpinak
- papryka

👉 Warzywa **nie muszą być idealne ani liczone.**

Po prostu mają być obecne.

### A co z OWOCAMI?

Owoce **nie są wrogiem low-carb.**

Są częścią realnego życia.

Klucz **to ilość i kontekst.**

### Owoce, które dobrze pasują do low-carb:

- maliny
- borówki
- truskawki
- jagody

Najlepiej:

- w małych porcjach
- jako dodatek do posiłku
- razem z białkiem lub tłuszczem

👉 Owoce **nie są przekąską „same z siebie”,**

są elementem posiłku.

## Jak komponować posiłki na słodko (i nie sabotować procesu)

Low-carb **nie oznacza jedzenia tylko „wytrawnie”**

.

Słodkie posiłki są możliwe —  
o ile mają **strukturę**, a nie są samym cukrem.

### Rama słodkiego posiłku:

● **Białko**

● **Tłuszcz**

🍓 **Mały dodatek słodki**

### Przykłady słodkich posiłków low-carb:

- jogurt grecki lub skyr + masło orzechowe + maliny
- twarożek + śmietanka + kakao + jagody
- omlet na słodko + cynamon + jogurt + maliny
- chia na mleku kokosowym + odżywka białkowa + borówki
- mascarpone + kakao + kilka truskawek

👉 Jeśli jest **białko**, nie ma gwałtownego głodu po godzinie.

👉 Jeśli jest **tłuszcz**, nie ma potrzeby „dopychania”.

### Najważniejsza zasada słodkiego jedzenia:

**Słodkie ma uspokajać, a nie rozkręcać apetyt.**

Jeśli po słodkim:

- jesteś syta
- nie myślisz od razu o kolejnym

to znaczy, że było **dobrze skomponowane**.

# 20 przykładowych posiłków low-carb

(z proporcjami –  
bez wagi, bez liczenia)

Te propozycje nie są dietą.  
To bezpieczne punkty odniesienia, gdy nie  
chcesz zgadywać.  
Jeśli porcja jest za mała lub za duża –  
dostosuj ją do siebie.  
To normalne.

To nie jest jadłospis.

To lista bezpiecznych opcji,  
do których możesz wracać,

gdy nie chcesz myśleć.

Nie musisz:

- jeść wszystkiego
- trzymać się kolejności
- jeść „jak tu jest”

Wystarczy, że:

- wybierzesz jedną opcję
- dopasujesz ją do siebie
- wrócisz do ram

## **ZŁOTA ZASADA**

Jeśli po posiłku jesteś syta i spokojna –  
porcja była dobra.

Jeśli myślisz o jedzeniu –  
następnym razem zwiększ białko lub tłuszcz.

## Posiłki wytrawne

sycące, stabilne, spokojne

### 1. Jajecznica na maśle + ogórek kiszony

2–3 jajka  
1 łyżka masła  
½ talerza warzyw

### 2. Omlet z warzywami i serem

2–3 jajka  
1–2 plastry sera  
warzywa do sytości

### 3. Jajka na miękko + awokado + sałata

2–3 jajka  
½ awokado  
duża porcja warzyw

### 4. Twarożek z oliwą i szczypiorkiem

200 g twarogu  
1–2 łyżki oliwy  
½ talerza warzyw



### 5. Łosoś wędzony + jajko + warzywa

porcja łososia wielkości dłoni

1-2 jajka

warzywa ½ talerza

### 6. Kurczak pieczony + brokuł z masłem

porcja mięsa wielkości dłoni

1-2 łyżki masła

brokuł ½ talerza

### 7. Łosoś pieczony + sałatka z oliwą

porcja ryby wielkości dłoni

1-2 łyżki oliwy

sałatka

### 8. Kotlet mielony (bez bułki) + kapusta kiszona

1-2 kotlety

kapusta do sytoś



## 9. Gulasz wołowy + cukinia

porcja mięsa wielkości dłoni  
cukinia smażona lub pieczona do sytości

## 10. Jajka sadzone + szpinak na maśle

2–3 jajka  
1 łyżka masła  
szpinak smażony z czosnkiem do sytości



## Posiłki na słodko

bez rozkręcania apetytu

### 11. Jogurt grecki + masło orzechowe + maliny

200–250 g jogurtu  
1 łyżka masła orzechowego  
garść malin

### 12. Twarożek + śmietanka + kakao

200 g twarogu  
1–2 łyżki śmietanki  
1 łyżeczka kakao  
można dodać garść owoców jagodowych

### 13. Omlet na słodko + jogurt + owoce

2–3 jajka  
1–2 łyżki jogurtu  
garść malin

### 14. Chia na mleku kokosowym + borówki

2 łyżki chia  
200 ml mleka kokosowego  
garść borówek



### 15. Mascarpone + kakao + truskawki

3–4 łyżki mascarpone  
1 łyżeczka kakao  
garść truskawek

### Posiłki na szybko

(wyjąć z lodówki i zjeść)

### 16. Ser + orzechy + warzywa

porcja sera wielkości dłoni  
garść orzechów dowolnych  
warzywa ½ talerza

### 17. Wędlina dobrej jakości + sałatka

2–3 plastry mięsa  
1 łyżka oliwy  
sałatka z dowolnych warzyw

### 18. Ryba z puszki + oliwa + ogórek kiszony

1 puszka ryby  
1 łyżka oliwy  
ogórek kiszony dowolna ilość



## 19. Jajka + warzywa „na szybko”

2–3 jajka

1 łyżka tłuszczu

dowolne warzywa (pomidor, papryka, ogórek, sałata)

## 20. „Co jest w lodówce” – schemat ram

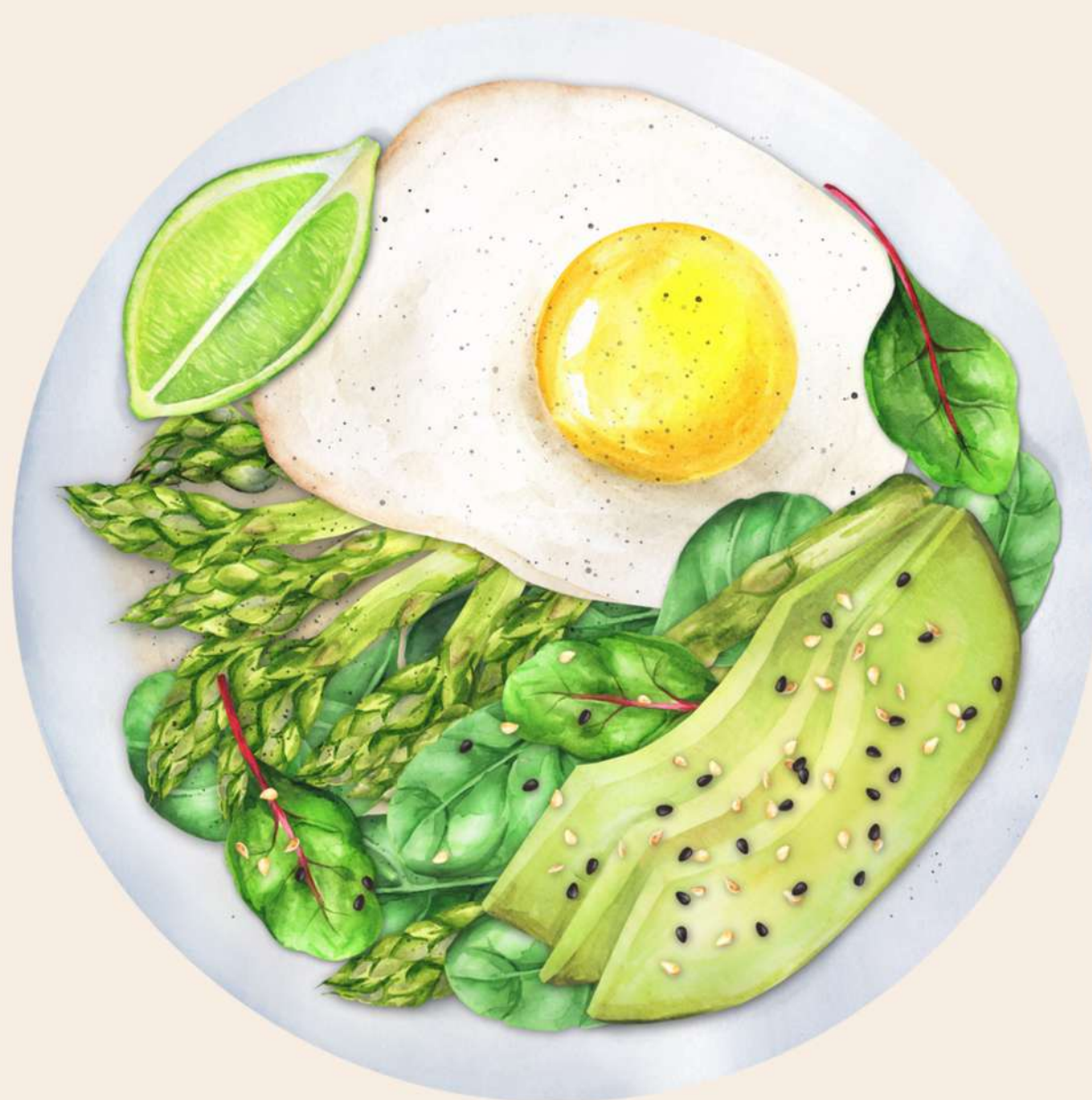
- białko = dłoń
- tłuszcz = 1–2 łyżki
- warzywa = ½ talerza
- owoce = garść

Jeden posiłek  
niczego nie psuje.  
Presja po nim — tak.

Jeśli:

- masz białko
- masz warzywo
- nie karzesz się

to robisz **wystarczająco dobrze.**



**Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno  
zdanie...**

Niech to będzie to:

*Nie potrzebuję idealnego menu.  
Potrzebuję bezpiecznych opcji.*

## **Co dalej?**

Skoro wiesz już,  
jak jeść na co dzień,

pojawia się kolejne pytanie:

co zrobić,

**gdy przychodzi ochota  
na coś słodkiego?**



# Słodkie zachcianki

Ochota na słodkie  
nie oznacza porażki.  
Oznacza potrzebę.

Ochota na słodkie pojawia się  
nie dlatego, że „nie umiesz się powstrzymać”.

Najczęściej pojawia się,  
gdy:

- jesteś zmęczona
- jesteś głodna
- masz za dużo napięcia

To nie **problem** charakteru.  
**To sygnał.**

Najczęstsze reakcje:

- zakaz
- „od jutra nie jem”
- walka z myślami
- odkładanie

To wszystko  
tylko **wzmacnia** ochotę.

Słodkie nie jest wrogiem.  
Wrogiem jest napięcie wokół niego.

Zamiast walczyć,  
wprowadź **ramę**.

Słodkie w low-carb:

- ma białko
- ma tłuszcz
- jest częścią posiłku

To zmienia wszystko.

Gdy jesz słodkie:

- po posiłku
- z białkiem
- bez pośpiechu

nie pojawia się:

- nagły głód
- „ciąg dalszy”
- poczucie winy

### **Przykłady słodkich opcji:**

- jogurt grecki + masło orzechowe + maliny
- twarożek + śmietanka + kakao
- omlet na słodko + jogurt
- mascarpone + kakao

Porcja słodkiego:

- ma Cię uspokoić
- nie ma Cię „zatrzymać”

Jeśli po godzinie:

- jesteś głodna → było za mało białka
- szukasz dalej → było za mało tłuszczu

Czasem ochota na słodkie  
nie ma nic wspólnego z jedzeniem.  
Może chodzić o:

- odpoczynek
- ulgę
- przerwę
- poczucie bezpieczeństwa

I jedzenie  
nie zawsze to załatwi.

Zanim sięgniesz po słodkie,  
zapytaj:

**„Czego teraz naprawdę potrzebuję?”**

Jeśli zjadłaś coś:

- bardzo słodkiego
- poza ramami
- z napięcia

**nie rób nic.**

Nie odejmuj.  
Nie nadrabiaj.  
Nie karz się.

Po prostu **wrót do ram**  
przy kolejnym posiłku.

**Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno  
zdanie...**

Niech to będzie to:

*Spokój w jedzeniu  
zaczyna się od zgody.*

## Co dalej?

Skoro słodkie  
przestaje być problemem,  
warto zadbać o to,  
co dzieje się **w głowie**.

Bo to ona  
najczęściej sabotuje proces.

W kolejnym rozdziale zajmiemy się narzędziem,  
które pomaga **dokładnie w tych momentach**,  
gdy napięcie jest największe:

👉 **afirmacjami, które naprawdę działają**

– bez „cukru”, bez zaprzeczania rzeczywistości.



# Afirmacje

Dla kobiet,  
które nie wierzą w afirmacje

Jeśli na samo słowo „afirmacje” czujesz opór,  
to bardzo możliwe, że... jesteś dokładnie tą osobą, dla  
której one są.

Nie dlatego, że coś z Tobą nie tak.  
Tylko dlatego, że **zbyt długo próbowałaś zmieniać się  
przez presję.**

## Dlaczego klasyczne afirmacje często nie działają?

Bo brzmią jak kłamstwo.

Jeśli słyszysz:

*„Kocham swoje ciało”*

a w środku pojawia się myśl:

*„Nie, nie kocham”*

to Twoja głowa nie współpracuje.  
Ona się **broni**.

Mózg nie lubi zaprzeczania rzeczywistości.  
Lubi **małe, bezpieczne przesunięcia**.

## Afirmacje nie mają Cię „naprawić”

One mają uspokoić system  
Dobrze dobrana afirmacja:

- obniża napięcie
- zmienia ton wewnętrznego dialogu
- daje poczucie bezpieczeństwa

To nie magia.

To **regulacja układu nerwowego**.

A spokojny układ nerwowy podejmuje lepsze decyzje.

## Jedna zasada, która zmienia wszystko

### Afirmacja ma być wiarygodna na dziś.

Nie na „idealną wersję Ciebie”.  
Na tę, którą jesteś w tym momencie.

Jeśli jakieś zdanie wywołuje opór,  
to znak, że jest **za daleko**.

## Afirmacje na momenty, w których zwykle rezygnujesz

### Gdy masz dość i chcesz rzucić wszystko:

- „Nie muszę podejmować żadnych decyzji dziś.”
- „Mogę zwolnić, bez cofania się.”
- „To, że jest mi trudno, nie znaczy, że robię coś źle.”

### Gdy zjadłaś inaczej, niż planowałaś:

- „Jeden posiłek nie definiuje całego procesu.”
- „Nie karzę się. Wracam spokojnie.”
- „Mogę dbać o siebie także po potknięciu.”

### Gdy waga stoi i pojawia się frustracja:

- „Moje ciało reaguje lepiej, gdy nie jest pod presją.”
- „Proces nie zawsze jest widoczny od razu.”
- „Spokój jest częścią zmiany.”

### Gdy pojawia się jedzenie emocjonalne:

- „To sygnał, nie porażka.”
- „Nie muszę się wstydzić swoich reakcji.”
- „Mogę szukać ulgi bez karania się.”

## Jak korzystać z afirmacji w codziennym życiu (bez rytuałów)

Nie potrzebujesz:

- porannych afirmacji przed lustrem
- świeczek
- idealnych warunków

Najlepszy moment na afirmację to:

👉 **chwila po potknięciu**

Jedno zdanie w głowie.

Jedno zdanie zapisane na kartce.

Jedno zdanie, do którego wracasz.

To wystarczy.

## Dlaczego afirmacje pomagają schudnąć, choć nie mówią o wadze?

Bo:

- przerywają spiralę winy
- obniżają napięcie
- ułatwiają powrót do schematu

A to właśnie:

**presja → napięcie → jedzenie → wina**

jest największym wrogiem długofalowej zmiany.

**Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno  
zdanie...**

Niech to będzie to:

*Nie potrzebuję motywacji.  
Potrzebuję spokoju.*

I dokładnie do tego służą  
afirmacje w tym ebooku.

## Co dalej?

W kolejnym rozdziale zajmiemy się momentem, w którym najczęściej kończy się cały proces:

👉 **tym, co zrobić po spotkaniu, żeby nie rzucić wszystkiego**



# Co robić po potknięciu, żeby nie rzucić wszystkiego

Jeśli jest jeden moment, w którym kończy się większość diet,  
**to nie jest to brak motywacji.**

To jest:

- jeden gorszy dzień
- jeden posiłek „nie tak”
- jeden wieczór podjadania

I wtedy pojawia się myśl:

*„Skoro już zawaliłam, to bez sensu się starać.”*

Ten moment nie świadczy o porażce.  
**On uruchamia stary schemat.**

## Potknięcie nie jest problemem

Problemem jest to, co robisz PO nim

Potknięcia są nieuniknione.  
Każda zmiana je zawiera.

Różnica między kobietami, które:

- ciągle zaczynają od nowa
- a tymi, które idą dalej,

jest bardzo prosta:

👉 **one wiedzą, jak wrócić bez karania się**

## Najczęstszy błąd: kara

Kara wygląda „rozsądnie”:

- jutro zjem mniej
- pominę posiłek
- docisnę się bardziej

Ale kara:

- zwiększa napięcie
- odbiera poczucie bezpieczeństwa
- wzmacnia schemat wszystko–albo–nic

I bardzo często prowadzi do kolejnego potknięcia.

## Co zrobić zamiast kary (konkret)

### Niczego nie naprawiaj

Nie nadrabiaj.  
Nie kasuj.  
Nie równoważ.

Proces nie działa jak konto bankowe.

## Zatrzymaj spiralę winy

Powiedz sobie (nawet bez przekonania):

- „To był moment, nie definicja mnie.”
- „Nie muszę się karać, żeby wrócić.”

To nie są afirmacje „na ładnie”.

To **pierwsza pomoc dla głowy**.

## Wróć do schematu przy kolejnym posiłku

Nie jutro.

Nie od poniedziałku.

**Przy kolejnym posiłku.**

To jest cały plan.

## Dlaczego „wracam przy kolejnym posiłku” działa?

Bo:

- nie przeciąga presji
- nie zamienia jednego momentu w cały dzień
- nie uruchamia poczucia porażki

To **najkrótsza droga do spokoju**.

## Potknięcie to informacja, nie wyrok

Zamiast pytać:

*„Dlaczego znowu to zrobiłam?”*

spróbuj:

*„Co było dziś dla mnie za trudne?”*

To pytanie:

- nie atakuje
- nie ocenia
- daje przestrzeń

I bardzo często okazuje się, że:

- byłaś zmęczona
- byłaś głodna
- było za dużo oczekiwań

Nie brak silnej woli.

Za dużo presji.

## Najważniejszy moment w całym procesie

To nie jest poranek pełen motywacji.  
To nie jest nowy tydzień.

To jest **chwila po potknięciu.**

Jeśli wtedy:

- nie karzesz się
- nie zaczynasz „od nowa”
- tylko spokojnie wracasz

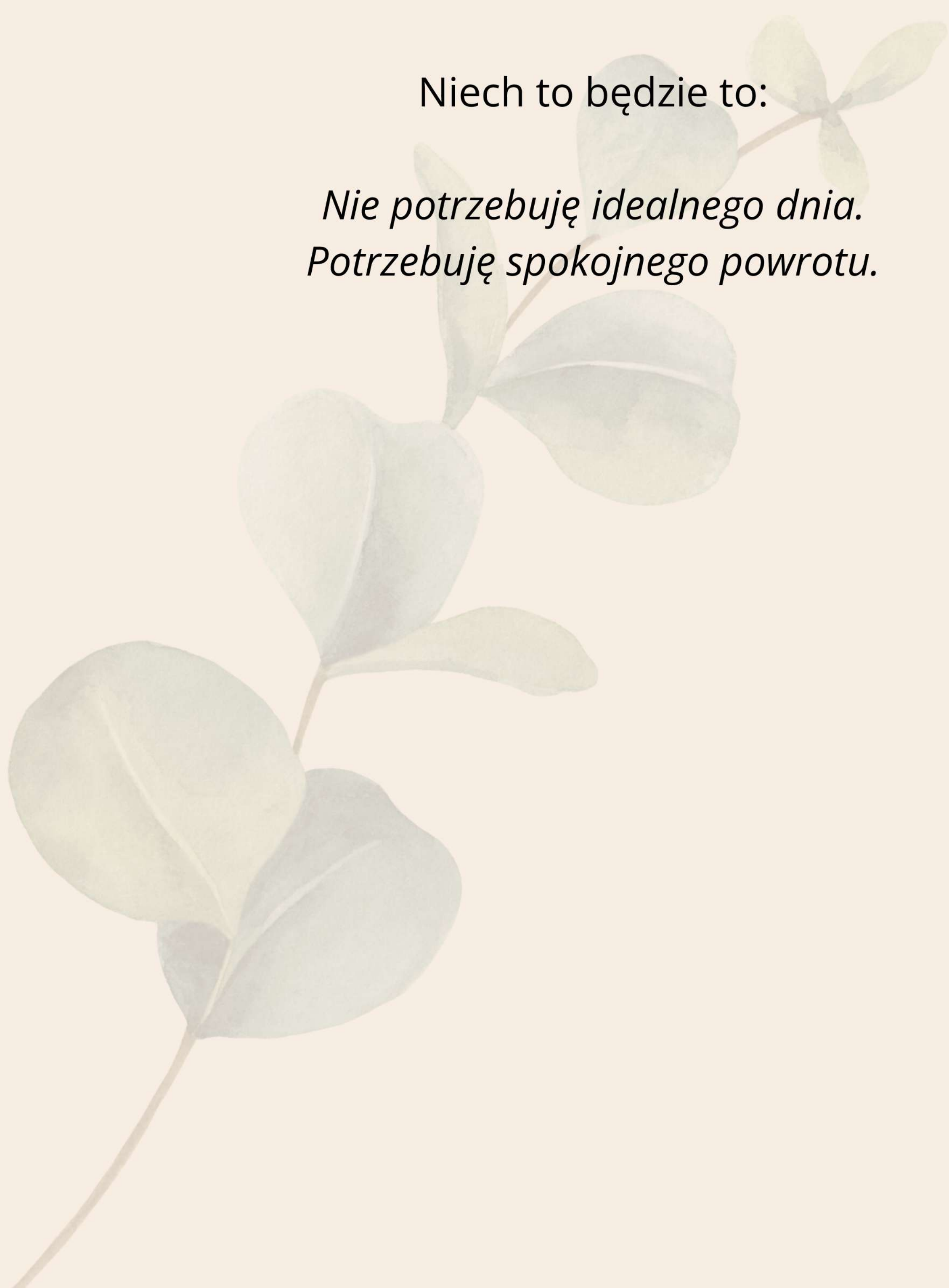
proces nie ma gdzie się przerwać.



**Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno  
zdanie...**

Niech to będzie to:

*Nie potrzebuję idealnego dnia.  
Potrzebuję spokojnego powrotu.*



## Co dalej?

W kolejnym rozdziale domkniemy całość i pokażemy, jak to wszystko wygląda **w realnym życiu** — święta, wyjścia, stres, codzienność.



# **Jak chudnąć spokojnie w realnym życiu (bez perfekcji)**

Gdyby chudnięcie odbywało się w idealnych warunkach,  
większość diet działałaby bez większego problemu.

Ale życie nie jest idealne.

Jest:

- praca
- zmęczenie
- stres
- obowiązki
- spotkania
- gorsze dni

I jeśli sposób odżywiania nie mieści tego wszystkiego,  
to **nie jest do utrzymania**.

### **Nie chudniesz „mimo” życia**

Chudniesz w jego środku

Nie musisz:

- czekać na lepszy moment
- układać wszystkiego idealnie
- mieć pełnej kontroli

Proces nie dzieje się obok codzienności.  
On dzieje się **dokładnie w niej**.

Dlatego kluczowe nie są idealne dni,  
tylko **dni wystarczająco dobre**.

### **Gdy nie masz siły ani przestrzeni**

Są dni, w których:

- nie chce Ci się gotować
- wszystko Cię przerasta
- masz ochotę „odpuścić”

I to nie jest problem.

W takie dni:

- prostota wygrywa z idealnością
- schemat wygrywa z planem

Jeśli:

- jest białko
- jest warzywo
- jesz bez pośpiechu

to **robisz dokładnie tyle, ile trzeba**.

## Wyjścia, spotkania, święta

To momenty, które bardzo często budzą napięcie.

Bo pojawia się myśl:

*„Albo będę idealna, albo wszystko się posypie.”*

Prawda jest znacznie prostsza:

☛ **Jedno spotkanie nie niszczy procesu.**

☛ **Presja wokół spotkania niszczy go szybciej.**

Możesz:

- wybrać to, na co masz ochotę
- spróbować
- zjeść inaczej niż zwykle

Bez:

- nadrabiania
- karania
- zaczynania od nowa

## Stres i jedzenie

Stres nie sprawia, że jesteś słaba.

Stres sprawia, że organizm szuka ulgi.

Dlatego w stresie:

- upraszczaj jedzenie
- jedz do sytości
- nie dokładaj sobie kontroli

Czasem najlepszą decyzją jest:

☛ **zjeść normalnie i pójść spać**

### Gdy pojawia się myśl: „to już nie działa”

Ta myśl pojawia się u każdej kobiety.  
I bardzo często oznacza:

- zmęczenie
- przeciążenie
- za dużo oczekiwań

To nie znak, że masz przestać.  
To znak, że **trzeba zwolnić**.

### Spokojne chudnięcie nie wygląda spektakularnie

Nie ma:

- dramatycznych spadków
- wielkich deklaracji
- ciągłej motywacji

Jest:

- powtarzalność
- spokój
- powrót po potknięciu

I to właśnie **działa najdłużej**.



## **Jeśli zapamiętasz z tego rozdziału jedno zdanie...**

Niech to będzie to:

*Nie potrzebuję idealnych warunków.  
Potrzebuję rozwiązań, które mieszczą  
moje życie.*

# **Zakończenie**

## **co dalej i jak z tym zostać**



**Nie zaczynasz od nowa. Wracasz do siebie.**

Jeśli dotarłaś do tego miejsca,  
to znaczy, że zatrzymałaś się na chwilę.

Nie po to, żeby się poprawiać.  
Tylko po to, żeby **zrozumieć, co naprawdę nie działało.**

I bardzo możliwe, że po raz pierwszy od dawna  
nie czujesz presji.

**Ten ebook nie miał Cię zmotywować**

Miał zrobić coś innego.

Miał:

- zdjąć z Ciebie napięcie
- uporządkować chaos
- dać ramy, a nie zasady
- przypomnieć, że nie musisz walczyć

Bo większość kobiet **nie potrzebuje więcej dyscypliny.**  
Potrzebuje spokoju i bezpieczeństwa.

**Twoje ciało nie jest projektem do naprawy**

Twoje ciało:

- reaguje na stres
- reaguje na presję
- reaguje na zmęczenie

I robi to najlepiej, jak potrafi.

Kiedy przestajesz je kontrolować,  
a zaczynasz **z nim współpracować,**  
proces się zmienia.

## Spokojne chudnięcie nie zaczyna się w poniedziałek

Zaczyna się:

- przy następnym posiłku
- przy jednej spokojnej decyzji
- przy powrocie bez karania się

Nie musisz:

- robić wszystkiego idealnie
- wiedzieć, jak będzie dalej
- mieć planu na całe życie

Wystarczy, że **nie przerwiesz procesu presją**.



**Jeśli miałabym zostawić Cię z jedną  
myślą...**

Niech to będzie ta:

*Nie potrzebuję więcej silnej woli.  
Potrzebuję mniej presji.*

Reszta zacznie się układać wokół tego.

## Na koniec – coś bardzo ważnego

Nie jesteś opóźniona.  
Nie jesteś zepsuta.  
Nie jesteś „trudnym przypadkiem”.

Jesteś kobietą, która zbyt długo próbowała zmieścić się  
w rozwiązaniach, które nie były dla niej.

Teraz masz inne narzędzia.  
Spokojniejsze.  
Prawdziwsze.

I to wystarczy, żeby **nie wracać już do punktu wyjścia.**

## Jeśli chcesz iść dalej (bez presji)

Jeśli czujesz, że ten sposób myślenia jest Ci bliski,  
a jednocześnie chcesz:

- więcej wsparcia
- prostych powrotów po trudnych dniach
- poczucia, że nie jesteś z tym sama

to pamiętaj, że **nie musisz radzić sobie sama.**

Ale dziś...  
dziś wystarczy, że zamkniesz ten ebook z myślą:

*„Nie zaczynam od nowa.  
Wreszcie wiem, jak wracać.”*

***Zmiana nie zaczyna się od walki.  
Zaczyna się od ulgi.***

