Kinga Paruzel

Ale zmiana Ale Babki

Każdy z nas chce dobrze wyglądać i przede wszystkim dobrze się czuć.

Każdy z nas inaczej postrzega swoje ciało.

Kinga Paruzel

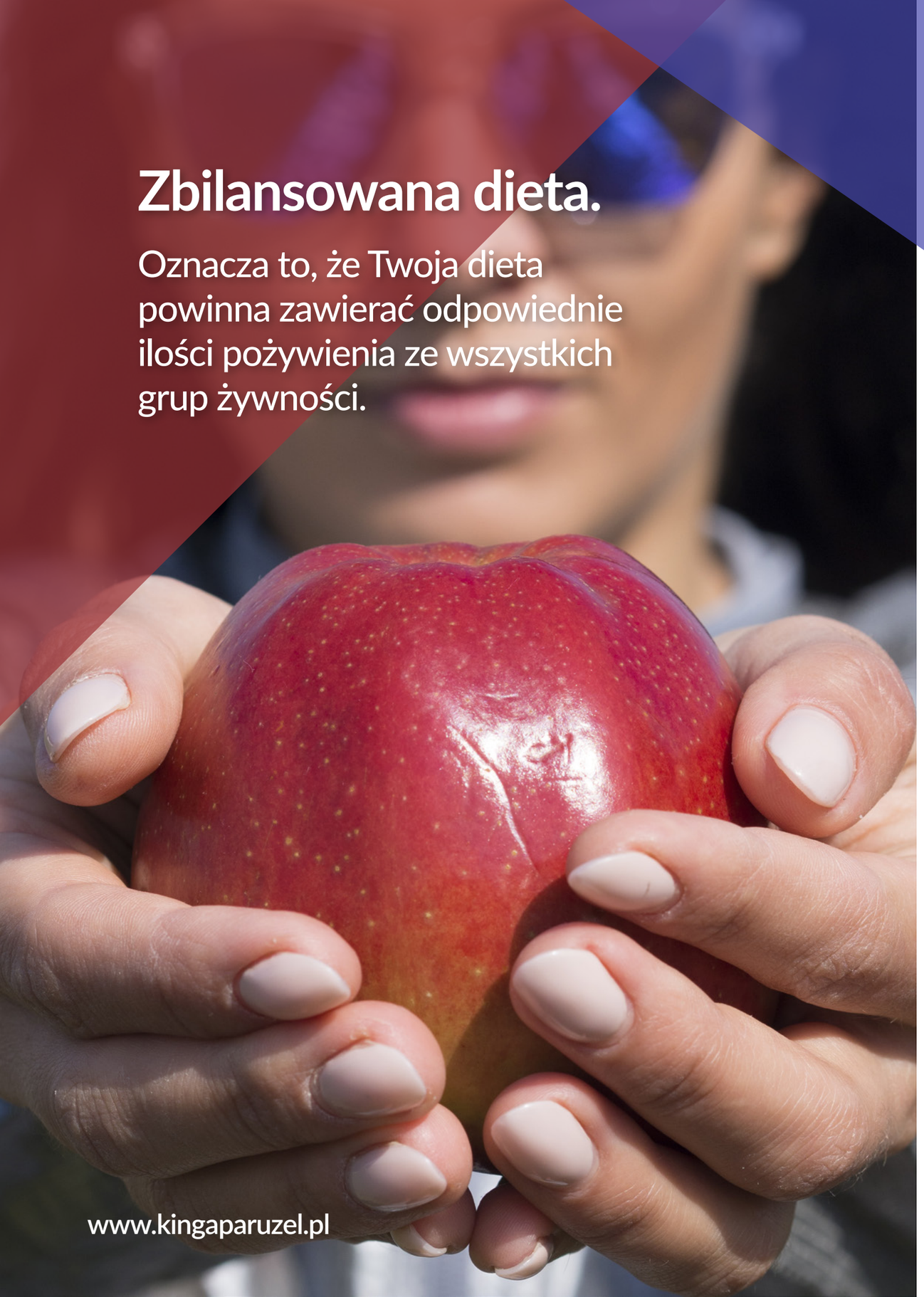
Zawsze byłam pulchnym dzieckiem, korpulentną nastolatką i uwielbiającą jeść mężatką.

Moje diety zaczynały się w każdy poniedziałek i upadały nocą po walce z głodem. Jedynym plusem mojego trybu życia był sport. Zawsze byłam aktywna, więc chyba dzięki temu nie wyglądałam nigdy jak beza, tylko jak ciasto drożdżowe - wyrastałam i opadałam.

Na wszystko potrzebujemy czasu i tak, kiedy sama zaczęłam gotować, interesować się żywieniem zaczęłam inaczej wyglądać. Tutaj kluczem jest ŚWIADOMOŚĆ.

Ten e-book zawiera moją przygodę z dietą.

Zdradzę Wam zasady jakimi kieruję się w moim jadłospisie i co robię, aby być szczęśliwą.



Zbilansowana dieta.

Oznacza to, że Twoja dieta powinna zawierać odpowiednie ilości pożywienia ze wszystkich grup żywności.

www.kingaparuzel.pl

Kinga Paruzel

Wiele diet, które próbowałam, rygorystycznie wykluczały niektóre produkty. Efektem było rzucanie się na nie z o wiele większą ochotą.

Od kiedy zaczęłam świadomie zamieniać produkty i funkcjonować wg piramidy potrzeb jem wszystko na co mam ochotę, jednak mam też świadomość, co daje mojemu ciału korzyść.

Więcej przeczytasz w dziale Jadłospis AleBabki?

Unikać pomijania posiłków obowiązkowo 5 dziennie.

Im częściej jesz, tym szybciej chudniesz!
Brzmi absurdalnie, a działa najskuteczniej.

www.kingaparuzel.pl

Kinga Paruzel

Moje próby również dotknęły chwil, w których pomijałam posiłki myśląc, że przyjmowanie za dużej ilości kalorii spowoduje dodatkową oponkę.

Szczerze napiszę, że kiedy byłam nastolatką wręcz się głodziłam, aby tylko wyglądać idealnie. Ale Głupia AleBabka!!

Kiedyś spróbowałam jeść regularnie i tak zostało mi do dziś.

Sama zauważyłam, że nie mam napadów głodu, ochoty na „coś słodkiego".

Częste jedzenie sprawia, że jestem po prostu syta.

Kinga Paruzel

Regularnie pić wodę.

Badania pokazują, że ludzie, którzy piją więcej wody charakteryzują się mniejszą wagą. Woda ma podwójny efekt zarówno nawilżania nasze ciało jaki i wypełnienia żołądek.

www.kingaparuzel.pl

Z piciem nigdy nie miałam problemów, jednak kiedyś uwielbiałam napoje gazowane, soki, napoje, a nawet herbatę mocno słodzoną. Jak się wyleczyłam i przestawiłam na wodę?

Jedna z tych „głupich diet" nauczyła mnie tego i to chyba jedyny plus ich stosowania.

Dziennie wypijam 2 L wody mineralnej. Moja rada to najlepiej pić zimną wodę, ponieważ ciało musi wydać więcej kalorii do jej ogrzewania do temperatury ciała.

Picie wody około 30 minut przed posiłkami może zmniejszyć ilość spożywanych kalorii. Badania dietetyków wykazały, że ludzie, którzy pili pół litra wody przed posiłkami stracił 44% więcej masy w ciągu 12 tygodni, w porównaniu do tych, którzy jej nie pili.

Domowe jedzenie sam wiesz co jest dla Ciebie najlepsze.

Żadna restauracja, bar, itp. nie poinformuje Cię, jakiej jakości produkty zostały użyte, jak jedzenie jest przygotowane.

www.kingaparuzel.pl

Kinga Paruzel

W domu można zastąpić składniki na te o niższej kaloryczności sprawiając, że wciąż smakuje wyśmienicie, zapewniając jednocześnie lepsze wyniki diety.

W tym punkcie chcę uświadomić, że codzienne jedzenie w restauracjach, barach, fast foodach nigdy nic dobrego nie wniesie do naszego ciała. Był czas, że też tak się odżywiałam (w czasie studiów) tyłam i czułam się źle.

Nie jestem ascetką! Nie martw się :) Też czasami wychodzę z mężem do restauracji.

Nieraz korzystam z nich, ponieważ nadzwyczajnej w świecie np. jestem w podroży lub nie chce mi się gotować. Jednak robimy to sporadycznie wybierając świadomie zdrowe dania. Nic nigdy nie zastąpi domowego jedzenia przygotowanego przez nas samodzielnie! To prawdziwy prezent dla naszego ciała!

Kinga Paruzel

Ach śpij kochanie!

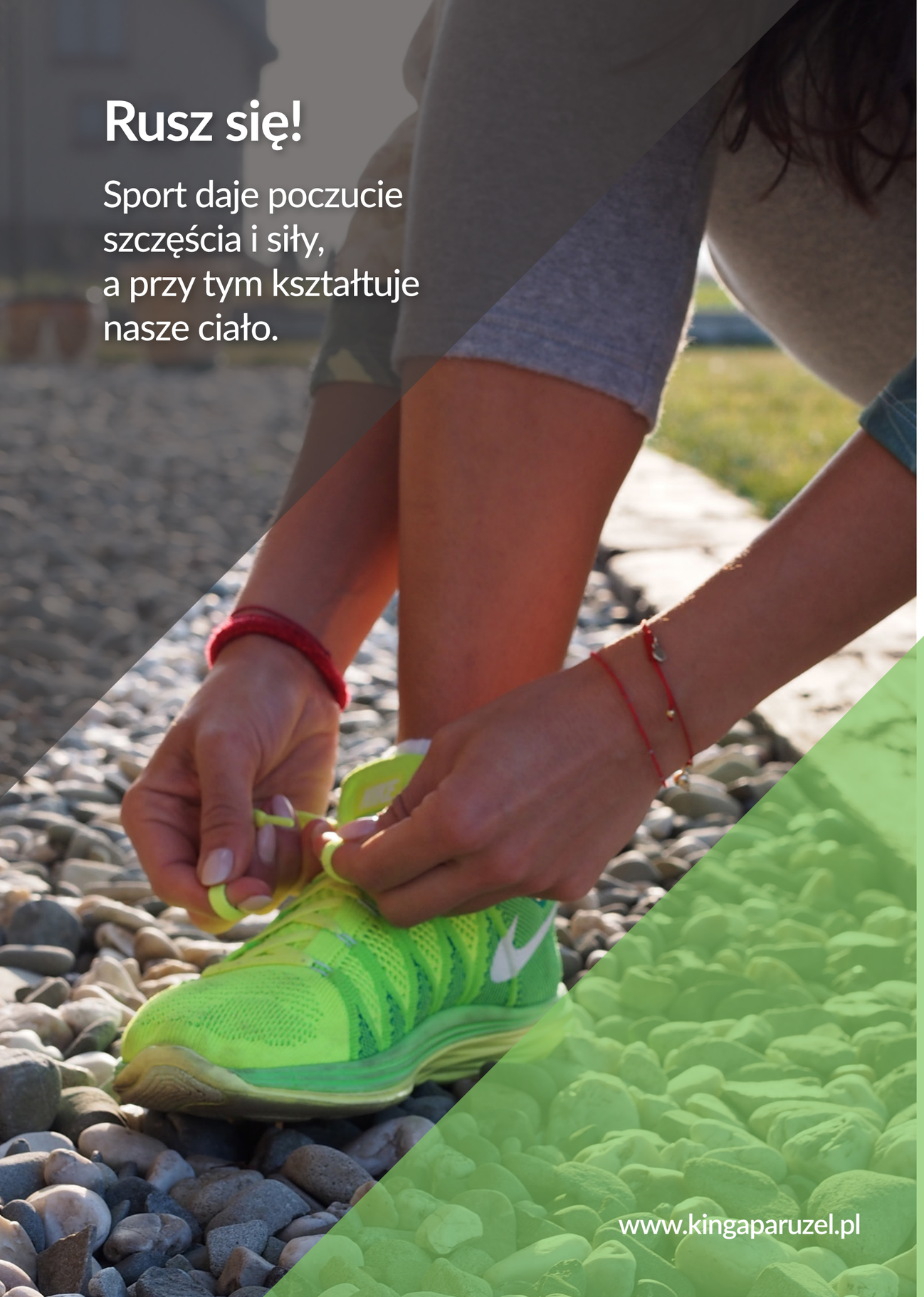
Nawet nie zdajesz sobie sprawy
ile zależy od snu.
Dobry sen sprawia,
że pracujemy lepiej
i nie podjadamy.

Pamiętam, jak nie raz zarywałam noce.
Jeszcze całkiem niedawno spałam po 4-5 godzin.

Odbijało się to na mnie - byłam wiecznie zmęczona i głodna.
Zrozumiałam, że odpowiednia ilość snu (7-8 godz)
gwarantuje mi efektywną pracę, chęć do ćwiczeń i brak podjadania.

Sen pilnuje utraty wagi.

www.kingaparuzel.pl



Rusz się!

Sport daje poczucie
szczęścia i siły,
a przy tym kształtuje
nasze ciało.

www.kingaparuzel.pl

Kinga Paruzel

Czasami mi się nie chce, jestem zmęczona,
za oknem jest zimno lub pada.
Mam na to radę!

Ubierz strój i buty sportowe wyjdź przed dom.
Stań i zadaj sobie pytanie czy nadal Ci się nie chce?

Gwarantuję Ci, że skoro już się ubrałaś/eś
to na pewno poćwiczysz.

Dobra dieta i ćwiczenia spowodowały, że moje ciało się zmieniło.
Nie wyglądam idealnie ale jestem szczęśliwa.

Sport oprócz strefy mojej fizyczności nauczył mnie
sumienności i organizacji czasu.

Kinga Paruzel

www.kingaparuzel.pl

Moje zdrowe odżywianie moim stylem życia!

Zdrowe odżywianie dla mnie to nie zakaz jedzenia ulubionych produktów. Przeciwnie - to świadomość, że nie mam zakazów. Nie lubię ich! Zdrowe odżywianie to świadomość jak komponować smaczne, urozmaicone i zdrowe dania. Aby to osiągnąć ustaliłam sobie etapy i spisałam ważne elementy:

Nastawiłam się na sukces

(jestem niepoprawną optymistką :))

Zaplanowałam, że zmienię naszą domową dietę. Chcę dla mnie i moich bliskich przede wszystkim zdrowia i uśmiechu, a najszybciej mogę to osiągnąć w kuchni.

Wiedziałam, że na nadbagażowe kg pracowałam latami, więc mam dużo czasu aby je zwalczyć. Istotne jest to, że rewolucja nie pojawiła się nagle, była wprowadzana stopniowo. Najważniejsze jest zacząć i podejść do sprawy poważnie.

Jeżeli wprowadzisz zdrowe nawyki stopniowo, z zaangażowaniem - gwarantuje Ci - efekt zdrowej diety pojawi się szybciej niż myślisz.

Umiar jest kluczem

Podstawą mojego zdrowego odżywiania jest umiar. Uwielbiam jedzenie, czego dowodem jest mój blog kingaparuzel.pl. Gdybym pochłaniała wszystko, co w nim publikuję, dzisiaj w tym miejscu pisałabym o obżarstwie. Oczywiście kosztuję wszystkiego co zrobię, jednak potem delektuję się kawałkiem, porcją - traktuję jedzenie z umiarem.

Umiar to równowaga węglowodanów, białka, tłuszczu, błonnika, witamin i minerałów aby utrzymać zdrowe ciało.

Celem mojego zdrowego odżywiania jest dieta, którą zachowam na całe życie i która jednocześnie stała się stylem mojego życia.

www.kingaparuzel.pl

Kinga Paruzel

Kinga Paruzel

www.kingaparuzel.pl

Nie tylko co jem, ale jak jem, jest ważne!

Zdrowe odżywianie to nie tylko to, co mamy na talerzu. To również to, co myślimy o nim. Zawsze jem przy stole, staram się jak najczęściej w towarzystwie rodziny. Jedzenie jest doskonałą forma kontaktu.

Delektujmy się naszymi posiłkami, wyeliminujmy jedzenie przy telewizji lub komputerze. Ważne jest śniadanie - niech jest obfite, abyśmy mieli energię na cały dzień.

Śniadanie rozpędza nasz metabolizm.

Czerpię z kolorów warzyw i owoców

Są niskokaloryczne, a przy tym nafaszerowane witaminami, minerałami, przeciwutleniaczami i błonnikiem.

Do serca wzięłam zasadę: minimum 5 porcji owoców i warzyw dziennie.

Staram się jeść owoce i warzywa we wszystkich kolorach tęczy, gdyż różne kolory zapewniają różne korzyści, więc w tym wypadku stawiam na różnorodność. Polecam dodać owoce do płatków śniadaniowych, jedzenie ich jako zdrowy deser lub przekąskę.

Tak samo warzywa, takie jak marchew, groch lub pomidorki zamiast przetworzonego szybkiego jedzenia.

Jem zdrowe węglowodany i produkty pełnoziarniste

Wybieram zdrowe węglowodany, zwłaszcza pełnoziarniste - one gwarantują mi długotrwałą energię, są moim paliwem!

Czym i gdzie są zdrowe węglowodany? Czasami znane jako „dobre węglowodany" obejmują całą gamę nieprzetworzonych produktów takich jak: ziarna, fasole, owoce i warzywa, brązowy ryż, owsianka, niesłodzone musli, chleb i makaron pełnoziarnisty, orzechy, chude mleko i maślanka.

Badania wykazały, że ludzie, którzy jedzą więcej produktów pełnoziarnistych zwykle mają zdrowsze serce.

www.kingaparuzel.pl

Kinga Paruzel

Kinga Paruzel

www.kingaparuzel.pl

Nie unikam tłuszczu,
(ale wybieram ten zdrowy, dostępny w wielu produktach)

Tłuszcze jednonienasycone z olejów roślinnych,
takich jak olej rzepakowy (powinniśmy najczęściej sięgać po produkty rosnące w naszej szerokości geograficznej), oliwa z oliwek, a także olej z awokado.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe,
w tym Omega-3 i Omega-6, które znajdują się w: tłustych rybach, takich jak łosoś, śledź, makrela, anchois, sardynki oraz inne źródła np.: olej lniany, orzechy włoskie.

Białko - budulec. Białko daje siły.
Jest podstawowym budulcem organizmu, jest niezbędne dla utrzymania komórek, tkanek i narządów. W ich skład wchodzi 20 różnych aminokwasów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Kluczem do zapewnienia wysokiej jakości białka jest, aby spróbować różnych jego rodzajów, a nie opierać się na czerwonym mięsie lub produktach mlecznych. Dorośli powinni jeść co najmniej 1 g chudego, wysokiej jakości białka na kilogram masy ciała dziennie.

STOP dla cukru, sól z limitem!

Jem błonnik!
Jedzenie produktów bogatych w błonnik może pomóc obniżyć ryzyko chorób serca i schudnąć. Dobrym źródłem błonnika są pełne ziarna, zboża, płatki owsiane, fasola, orzechy, warzywa, takie jak marchew, seler, pomidory i owoce, takie jak jabłka, jagody, owoce cytrusowe i gruszki.Błonnik pozostaje w żołądku dłużej niż inne pokarmy, uczucie pełności odczuwane jest dłużej, pomaga to mi mniej jeść.

Nie ulegam pokusom!
Na zakupach i w lodówce mam w większości tylko zdrowe produkty, które nigdy nie były w pudełku, czyli królują warzywa i owoce.

Otaczaj się ludźmi, którzy cię inspirują i wspierają.
Ważne jest mieć bliskie osoby i rozwijać się. Pamiętam momenty życia kiedy unikałam ludzi. Każdy wydawał mi się wrogiem. Dziś podchodzę do ludzi z wyrozumieniem, jestem otwarta i uśmiechnięta. „Uśmiech otwiera wszystkie drzwi”! Wsparcie i inspiracja to dwie siły napędowe zdrowego stylu życia. Otaczajmy się ludźmi kreatywnymi, uśmiechniętymi i życzliwymi, a sami tacy będziemy!

www.kingaparuzel.pl

Kinga Paruzel

Mam czas tylko dla siebie!

To ważne aby mieć swoją przestrzeń, swoją strefę intymnego relaksu. W moim przypadku są to 1-2 godziny dziennie, które poświęcam na sport lub dbanie o siebie (więcej w rozdziale Sportowa AleBabka, czyli moja aktywność.)

Moje rady

- jedz świadomie, kupuj zdrowe produkty i gotuj
- zaczynaj i kończ zdrowo dzień, tydzień, miesiąc
- pij wodę
- poświęć sobie dziennie 1-2 godziny, jesteś tego wart (wszystko zależy od organizacji czasu)
- nocą śpij i nabieraj energii
- wierz w siebie i w to, że dasz radę
- ruszaj się - sport daje radość i sprawne ciało

Jakie jedzenie hamuje mój apetyt?

grejpfrut, owsianka, jabłka, jajka, imbir, orzechy, sałata/jarmuż, bataty, gorzka czekolada 70%

Jakie produkty spalają mój tłuszcz?

pomidory, pomarańcze, owies, bataty, przyprawy np. imbir, czarny pieprz, chili, jabłka, orzechy, quinoa, fasola, białka jaj, banany, gruszki, grejpfrut, soczewica, papryczka chili, brokuły, szpinak, zielona herbata, cynamon, szparagi, awokado, łosoś, ocet jabłkowy, jogurt grecki, oliwa z oliwek, jagody, siemię lniane

Jadłospis AleBabki! Wszystkie dania można stosować wymiennie w danej grupie.

I ŚNIADANIE

gryczanka czyli owsianka z kaszy gryczanej niepalonej
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/11/gryczanka-czyli-owsianka-z-kaszy-gryczanej-niepalonej/

pęczak w pomarańczach
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/02/peczak-na-sniadanie-2/

racuchy light
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/01/racuchy-light-2/

moc błonnika - koktajle z owocami
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/04/energia-jest-we-mnie/

omlet z kiełkami
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/10/zdrowy-i-lekki-omlet-z-kielkami/

chleb pełnoziarnisty z najzdrowszym masłem świata
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/01/najzdrowsze-maslo-swiata/

zdrowy chlebek z konfiturą
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/09/zdrowy-chlebek/

II ŚNIADANIE

naleśnik gryczany z wędzonym łososiem
- http://kingaparuzel.pl/blog/2015/02/dietetyczne-nalesniki-gryczane/

pieczona ciecierzyca
- http://kingaparuzel.pl/blog/2015/01/pieczona-ciecierzyca-zdrowa-przekaska/

sałatka pomidorowa
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/10/wyjatkowa-salatka-pomidorowa/

domowe masło migdałowe z waflami ryżowymi
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/09/domowe-maslo-migdalowe/

koktajl chia lub len
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/07/koktajl-chia-i-len/

słodki mus z awokado
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/04/olympmus-czyli-slodki-mus-z-avocado/

koktajl z mango
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/11/2999/

Jadłospis AleBabki! Wszystkie dania można stosować wymiennie w danej grupie.

OBIAD

kasza jaglana i pieczone buraki z fetą
- http://kingaparuzel.pl/blog/2015/03/buraki-pieczone-z-kasza-i-feta/

kotlety z ciecierzycy
- http://kingaparuzel.pl/blog/2015/02/falafele-czyli-kotlety-z-ciecierzycy/

pstrąg w migdałach
- http://kingaparuzel.pl/blog/2015/01/najlepszy-pstrag-w-migdalach/

warzywa z kurczakiem
- http://kingaparuzel.pl/blog/2015/01/warzywa-z-kurczakiem-szybko-smazone/

zupa z pieczonych batatów
- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/11/zupa-z-pieczonych-batatow/

cukinia faszerowana mięsem mielonym
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/09/cukinia-faszerowana-fit/

dietetyczna pizza
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/09/dietetyczna-pizza-z-platkami-owsianymi/

fusilli ze szpinakiem
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/08/fusilli-ze-szpinakiem-i-moja-wygrana/

łosoś z kaszą orkiszową i szparagami
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/07/kasza-orkiszowa-losos-i-szparagi/

grillowany łosoś z warzywami
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/03/losos-po-treningu/

lekka potrawka z kurczaka
- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/03/dietetyczna-potrawka-z-kurczaka/

Jadłospis AleBabki! Wszystkie dania można stosować wymiennie w danej grupie.

DESER

czekolada na gorąco

- http://kingaparuzel.pl/blog/2015/01/czekolada-na-goraco-eliksir-wybranych/

zdrowy mus czekoladowy

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/11/zdrowy-mus-czekoladowy-z-cynamonem/

ciasto marchewkowe

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/10/marchewa-czyli-vegeciasto-marchewkowe/

tarta limonkowa

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/10/weganska-tarta-limonkowa/

ciastka z mąki kokosowej

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/10/ciastka-z-maki-kokosowej/

ciasteczka owsiane z borówką

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/07/ciasteczka-owsiane-z-borowkami-tylko-70-kcal/

lody jagodowe

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/06/fit-lody-jagodowe/

baton zbożowy

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/01/mega-baton-czyli-mocy-przybywaj/

odchudzone brownie

- http://kingaparuzel.pl/blog/2014/01/odchudzone-brownie-czyli-zdrowa-slodycz/

szybkie ciasteczka owsiane

- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/09/szybkie-ciasteczka-owsiane-fit/

ekspresowe batoniki

- http://kingaparuzel.pl/blog/2013/08/ekspresowe-batoniki-fit/

Jadłospis AleBabki! Wszystkie dania można stosować wymiennie w danej grupie.

KOLACJA

tatar z łososia z mango

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2015/01/tatar-z-lososia-z-mango/*

komosa i grillowane warzywa

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2014/07/komosa-i-grillowane-warzywa/*

cukinia faszerowana

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2014/06/cukinia-faszerowana/*

lekka sałatka z groszkiem

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2014/06/lekka-salatka-z-groszkiem-i-indykiem/*

tofu i quinoa

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2014/01/vege-time-czyli-tofu-i-quinoa/*

sałatka z grillowanymi warzywami

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2013/09/salatka-z-grillowanymi-warzywami-kurczakiem-i-makaronem/*

sałatka z roszponką i jajkiem w koszulce

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2013/05/salatka-z-roszponka-i-jajkiem-w-koszulce/*

zupa krem z selera

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2013/05/zupa-krem-z-selera/*

sałata z grillowanym kurczakiem

- *http://kingaparuzel.pl/blog/2013/03/moja-dieta-czyli-co-jem-na-obiad/*

Pamiętaj aby często odwiedzać moją stronę www.kingaparuzel.pl tam regularnie dodaję przepisy na dietę ze smakiem.

Sportowa AleBabka, czyli moja aktywność.

Tak jak pisałam wcześniej postanowiłam, że dziennie będę poświęcać sobie od 1-2 h. Jest to czas tylko dla mnie, czas w którym aktywnie odpoczywam. Sport daje mi poczucie radości i spełnienia.

Staram się ruszać pięć razy w tygodniu i są to różne aktywności.

Bieganie - to moja ulubiona forma sportowego relaksu.

Pamiętam moje początki kiedy każdy kolejny krok był wyzwaniem. Zarówno w życiu codziennym, diecie jak i w pokonywaniu kilometrów najważniejszym czynnikiem jest nasza głowa. To nasz umysł wytycza i pokonuje bariery. Najważniejsze to zrobić pierwszy krok! Dziś biegam regularnie dystanse minimum 7 km. Marzę o przebiegnięciu maratonu. Widzę jak bieganie pozytywnie wpływa na moje ciało. Można biegać w grupie, jednak ja wolę sama. Tylko ja, przestrzeń i moje myśli. Zawsze biegnąc mam najlepsze pomysły.

Jazda konna - jest ze mną od dziecka.

Ta dyscyplina i moje konie ukształtowały mnie jako człowieka. Nauczyły organizacji czasu i wytrwałości. Aktywny kontakt z naturą oczyszcza moje myśli. Warto mieć swoją przestrzeń, w której odnajduje się równowagę, moja znajduje się na końskim grzbiecie.

Fitness i siłownia - czasami potrzebuję bodźca.

Wtedy grupa mnie mobilizuje, poza tym fajnie spotkać się ze znajomymi i wspólnie poćwiczyć. Ćwiczenia siłowe korygują moje wady i eksponują moje zalety. Mieszane z ćwiczeniami aerobowymi (bieganie, pływanie) dają efekt.

Pływanie - to moja wodna joga, wtedy się rozciągam i odprężam.

Pływam minimum 30 minut krytą żabką. Wytyczyłam sobie nowy cel, nauczyć się innych stylów. Kiedyś krępowałam się wyjść w stroju kąpielowym, unikałam tego bo myślałam, że jestem oceniana. Może i tak było, jednak kiedy zmieniłam myślenie i przestałam być względem siebie surowym krytykiem, zaczęłam czerpać profity z tej formy aktywności. Nie krępuj się - robisz to dla siebie!

Na płaski brzuch w domu ćwiczę A6W - poszukaj w internecie.

Tam gdzie możesz idź, biegnij lub jedź na rowerze.
Zobacz jakie dyscypliny sportowe oferuje Ci Twoja okolica.
Bądź aktywny, znajdź czas tylko dla siebie - zasługujesz na to!

Kinga
Paruzel

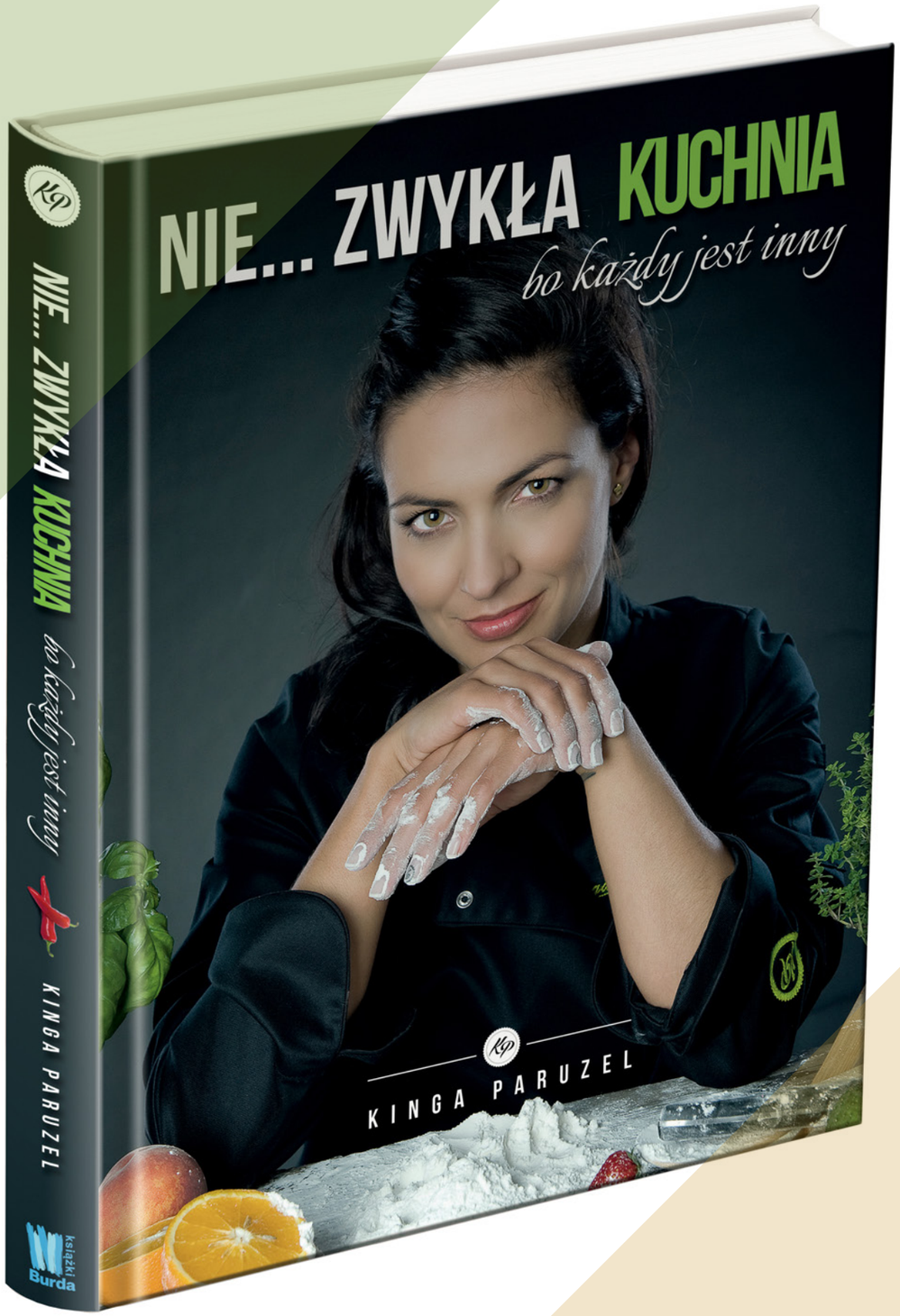
Po prostu ciesz się.

- Pamiętaj, że zdrowe odchudzanie wymaga wysiłku, poświęcenia i spójności.
- Utrata wagi może zająć trochę czasu, ale będzie warto. Bądź wytrwały.
- Pamiętaj, że jeden błąd/pokusa nie znaczy, że Ci się nie udało.
- Twoja dieta i aktywność fizyczna zagwarantują Ci sukces.

Wszystko co znajduje się w tym e-booku to zbiór moich doświadczeń, prowadzących mnie do zdrowego stylu życia. Nie jestem dietetykiem - jestem osobą, która słucha swojego ciała, dlatego w tym miejscu pragnę prosić Cię, abyś zrobił to samo i odnalazł swoją dietę, stworzył Twój styl życia.

Wierzę w Ciebie!

www.kingaparuzel.pl



240

114

182

78

26

Zastanawiasz się co to za liczby?

To numery stron z mojej książki gdzie znajdziesz jeszcze więcej nigdzie nie publikowanych przepisów.

sprawdź je tutaj

Kinga Paruzel

IKONA CITY

www.ikonacity.pl

FotoMelcer

www.fotomelcer.pl

STATION 75
ART INSIDE OUT

www.station75.com

Kinga Paruzel

www.kingaparuzel.pl