

WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL

ZDROWE SŁODKOŚCI W HASHIMOTO I INSULINOOPORNOŚCI

BEZPŁATNY PRZEPIS NA BROWNIE



OPRACOWANE PRZEZ

LIDIA WÓJCIK
KAMILA BOGUCKA

oh OGARNIJ
HASHIMOTO

WSTĘP



Każdy z nas ma ochotę od czasu do czasu na coś słodkiego. I nie ma w tym nic złego! Nawet mając hashimoto czy insulinooporność możesz pozwolić sobie na jakiś deser. Ważne, aby był zdrowy i ze składników, które nie spowodują wyrzutów insuliny. Musiałyśmy więc znaleźć sposób na to, aby nie rezygnować z przyjemności deserowych. Dlatego przygotowaliśmy i udostępniamy Ci ten przepis, abyś mogła przekonać się, że zdrowa dieta nie musi wiązać się z wyrzeczeniami i rygiorem.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat diety w hashimoto i insulinooporności, to na kolejnych stronach zostawiamy kilka cennych wskazówek! Ale najpierw przepis!

Życzymy smacznego!
Kamila i Lidia

PIERNIKOWE BROWNIE Z GRUSZKĄ

SKŁADNIKI:

- Czekolada gorzka, 70-85% kakao - 200g
- Masło ekstra - 200g
- Jaja kurze całe - 440g (8 sztuk)
- Mąka migdałowa - 80g
- Ksylitol - cukier brzożowy - 90g (6 łyżek)
- Przyprawa do piernika - 8g (2 łyżeczki)
- Gruszka - 135g (1 sztuka)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Cynamon w proszku - 2g (2 szczypty)
- Skórka pomarańczy, świeża - 3g (1 łyżeczka)

WYKONANIE:

Czekoladę i masło roztopić w kąpieli wodnej, dodać przyprawę do piernika, ksylitol i delikatnie wymieszać do połączenia składników. Odstawić do wystudzenia. Gruszkę obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w podłużne ósemki i posypać je cynamonem. Skórkę z pomarańczy zetrzeć na drobnych oczkach. Białka ubić na sztywną pianę, dodać żółtka, mąkę, skórkę pomarańczową, proszek do pieczenia i czekoladę i delikatnie wymieszać. Masę przelać do wyłożonej papierem do pieczenia formy, "wcisnąć" gruszkę i piec około 30 - 40 minut (lub do suchego patyczka) w 180 st.



Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 4074,30 kcal Białko: 89,84 g Tłuszcz: 333,18 g

Węglowodany: 225,36 g Ładunek glikemiczny: 23,6

DIETA

**NIE ISTNIEJE JEDNA DIETA
ODPOWIEDNIA DLA WSZYSTKICH
CHORUJĄCYCH NA HASHIMOTO.
JESTEŚ WYJĄTKOWA WIĘC
POTRZEBUJESZ INDYWIDUALNEGO
PODEJŚCIA**

Sprawdziłyśmy chyba wszystkie diety, które są polecane przy chorobach autoimmunologicznych. Wspólnym mianownikiem każdej zdrowej diety jest unikanie żywności wysoko przetworzonej, wyeliminowanie cukru i kwasów tłuszczowych trans. Włącz natomiast do diety żywność bogatą w składniki odżywcze, urozmaiconą i jak najbardziej przypominającą swoją pierwotną wersję. Po prostu prawdziwe jedzenie. Temat diety w Hashimoto jest bardzo szeroki. My polecamy przy Hashimoto **dieta przeciwzapalna**, czyli taką, która niweluje stany zapalne w organizmie, składa się m. in. z dobrych tłuszczów, dobrej jakości białka i warzyw.


Zanim zaczniesz wybierać rodzaj diety, liczyć kalorie, planować posiłki, powinnaś wiedzieć jakie są źródła nadwagi w Hashimoto oraz jakie są najczęściej popełniane błędy przez osoby chorujące. Najczęściej winę za nadprogramowe kilogramy zrzucamy tylko na sam fakt zachorowania na Hashimoto. A to nie jedyny powód, dlaczego tyjemy i trudno nam zrzucić wagę. Oprócz unormowania hormonów tarczycy, powinnaś przyrzeć się swojemu stylowi życia, temu w jakich okolicznościach spożywasz posiłki i jak dużo czasu na to poświęcasz. Ważnym aspektem są również czynniki emocjonalne - jaki jest twój stosunek do jedzenia, jakie funkcje spełnia jedzenie w twoim życiu, jakie znaczenie mu przypisujesz, czy nie rozwiązujesz jedzeniem jakiś konfliktów emocjonalnych. Temat emocji to temat, któremu poświęciliśmy [cały odrębny 4 tygodniowy kurs](#). Czasem odnalezienie źródła w głowie, daje największe efekty w drodze do zdrowienia.



NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY

- OBCINANIE KALORII
- ELIMINACJA PRODUKTÓW
- MONODIETY
- RYGORYSTYCZNE DIETY
- GŁODÓWKI, DETOXY, POSTY
- ZAJADANIE
- BRAK BIAŁKA I TŁUSZCZY W DIECIE

JAKIE FUNKCJE POWINNA PEŁNIĆ DIETA W HASHIMOTO?

- 
- ODŻYWIENIE TARCZYCY
 - WYCISZENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO
 - ODPOWIEDNIO DOBRANA DIETA DO ZDIAGNOZOWANYCH ZABURZEŃ (SKUTECZNA FARMAKOTERAPIA)
 - ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU KOLEJNYCH CHOROÓB
 - STABILIZACJA WAGI
 - DOBRE SAMOPOCZUCIE

PIERWSZE KROKI W DIECIE

TO, CO ZAWSZE POLECAMY JAKO PIERWSZY KROK, KTÓRY WARTO WPROWADZIĆ TO WYKLUCZENIE Z DIETY CUKRU, PSZENICY ORAZ MLEKA.

Nie musisz wykonywać żadnych testów na nietolerancje. Wystarczy, że wyeliminujesz te produkty na jakiś czas, przynajmniej na miesiąc i zobaczysz różnicę w swoim samopoczuciu. Od schudnięcia po pozbycie się mgły mózgowej. Po tym czasie wprowadź je z powrotem do diety i zauważ jak twoje ciało na nie reaguje. Prawdopodobnie nie będziesz chciała do nich wracać. Pamiętaj, aby nie wprowadzać wykluczeń na własną rękę. Skontaktuj się z dobrym dietetykiem, który zbilansuje ci dietę.

MODEL ŻYWIENIA W HASHIMOTO

ZACZNIJ OD PODSTAW!

- BRAK PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI
- BRAK CUKRU W FORMIE NIENATURALNEJ
- BRAK KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TRANS
- ŻYWNOŚĆ BOGATA W SKŁADNIKI ODŻYWCZE
- ŻYWNOŚĆ UROZMAICONA
- SPORA ZAWARTOŚĆ WITAMIN I MINERAŁÓW



CZY HASHIMOTO MOŻNA WYLECZYĆ DIETĄ?



Jest to jedno z najczęściej zadawanych pytań na naszych szkoleniach czy webinarach. Jednym z elementów, które mogą doprowadzić cię do remisji choroby, jest odpowiednia dieta. Według nas, jest to kluczowy krok, który musisz podjąć, aby zacząć zdrowieć. Najprawdopodobniej podczas diagnozy usłyszałaś, że z hashimoto nic się nie da zrobić, wystarczy brać tylko leki, jeśli masz niedoczynność lub nadczynność, a do objawów możesz się przyzwyczaić. Stan wiedzy na dziś jest taki, że hashimoto nie można wyleczyć. Można natomiast doprowadzić do remisji, czyli do sytuacji, kiedy nie będziesz odczuwała objawów choroby, a niektóre osoby, nie będą musiały przyjmować sztucznych hormonów. Lidka od paru lat nie przyjmuje hormonów.

Większość osób chorujących na hashimoto boryka się z chaosem informacyjnym dotyczącym tego, w jaki sposób się odżywiać oraz jak jeść, aby chudnąć. W odpowiedzi na Twoje potrzeby powstał ten ebook oraz ebook ["Dieta w hashimoto" razem z gotowymi jadłospisami](#). Mają one pomóc Ci zrozumieć, jak zmienić swoje nawyki, aby stały się częścią naszego życia, a nie trudnym obowiązkiem. W hashimoto podstawową zasadą jest stosowanie diety przeciwzapalnej, zbilansowanej oraz jeśli mierzysz się z nadwagą i brakiem sił, opartej na niskim indeksie glikemicznym.



DLACZEGO DIETA PRZECIWZAPALNA I Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM?

- **Wiele badań pokazuje, że dieta przeciwzapalna jest najlepszą dietą dla osób z chorobami automimmunologicznymi.**
- **Posiłki z niskim indeksem glikemicznym regulują poziom insuliny we krwi.**
- **Połączenie tych dwóch elementów daje efekty w postaci lepszego samopoczucia.**
- **Taka dieta pomoże Ci w utracie zbędnych kilogramów.**
- **Dieta przeciwzapalna wspiera wyciszenie objawów Hashimoto.**
- **Dzięki tej diecie poczujesz więcej energii.**
- **Zauważysz postępy w jakości snu.**
- **Będziesz syta i nie będziesz podjadać.**

Dzięki tej diecie pozbyliśmy się większości objawów choroby, nie jesteśmy zmęczone, wyspiamy się, poprawiła się jakość snu. W połączeniu z lekkim deficytem kalorycznym (5-10%) uzyskaliśmy efekty w postaci utraty kilogramów, pozbyliśmy się nadmiaru wody, a nasze wyniki glukozy i insuliny znacznie się poprawiły. To, za co najbardziej cenimy dietę przeciwzapalną, to fakt, że nie wymaga od nas radykalnej zmiany nawyków i wprowadzania do diety wykluczeń dużych grup pokarmowych. Przez wiele lat testowałyśmy na sobie różne diety, łącznie z tymi najbardziej rygorystycznymi i dziś wiemy, że najważniejsze jest zdrowe podejście. Dieta ma być elementem Twojego stylu życia i nie możesz poświęcać jej całej swojej uwagi. Ta dieta w kluczowy sposób wpłynęła na poprawę naszych wyników badań.

Wiele osób chorujących na hashimoto, chce szybko schudnąć i to stanowi dla nich jedyny cel wprowadzenia diety. Niestety popełnia przy tym wiele błędów. Najczęściej popełnianymi błędami są: zbyt niska kaloryczność, wykluczanie dużych grup pokarmowych, monodiety, stosowanie głodówek i detoksów oraz emocjonalny stosunek do jedzenia. Skuteczna dieta w hashimoto to taka, która przede wszystkim odżywi tarczycę, doprowadzi ją do równowagi, wyrówna hormony i wyciszy stan zapalny w organizmie. To wszystko spowoduje, że poczujesz się lepiej, pozbędziesz się objawów i oczywiście schudniesz. Natomiast jeśli chcesz przytyć, to możesz to zrobić właśnie odpowiednią dietą. Ale podobnie, jak w przypadku osób, które chcą schudnąć, musisz najpierw odżywić tarczycę i wyciszyć stany zapalne.

JEŚLI NIE WIESZ, JAK SKOMPONOWAĆ PRAWIDŁOWO SWOJĄ DIETĘ, SKORZYSTAJ Z NASZYCH GOTOWYCH JADŁOSPISÓW!



dh
OGARNIJ
HASHIMOTO

**Gotowe jadłospisy
na hashimoto
i insulinooporność**

SPRAWDŹ!

Nasze jadłospisy są częścią ebooka "Dieta w Hashimoto". Co znajdziesz w ebooku:

- Gotowy jadłospis na 7 lub 14 dni w wersji klasycznej (mięso oraz ryby), wegetariańskiej lub wegańskiej
- Czy istnieje jedna dieta w hashimoto?
- Jakie założenia powinna spełniać zdrowa dieta dla osób z hashimoto i insulinoopornością?
- Jakie są objawy insulinooporności?
- Wskazówki od czego zacząć wprowadzanie zmian, aby dieta nie była kolejną presją.
- Złote zasady zdrowego życia w hashimoto i insulinooporności.
- Zasady diety przeciwzapalnej.
- Alergie pokarmowe i nietolerancje.
- Gluten i nabiał, czy są Twoimi największymi wrogami?
- Emocjonalny stosunek do jedzenia, czyli nie tylko to co jesz ma znaczenie w zdrowym odżywianiu.
- Sposoby na obniżenie indeksu glikemicznego.

**WSZYSTKIE DIETY 20% TANIEJ!
KOD: BROWNIE20**

NASZE DIETY

KAŻDA Z DIET ZAWIERA INNE PRZEPISY. MOŻESZ JE ŁĄCZYĆ W DOWOLNY SPOSÓB.

**WSZYSTKIE DIETY 20% TANIEJ!
KOD: BROWNIE20**



ZAŁOŻENIA NASZYCH JADŁOSPISÓW:

- Dieta przeciwzapalna, mająca na celu uregulowanie pracy tarczycy oraz unormowanie gospodarki węglowodanowo-cukrowej
- Oparta na niskim indeksie glikemicznym
- Ekonomiczna i prosta w przygotowaniu
- Redukcja i stabilizacja wagi
- 4 posiłki
- Kaloryczność 1800 kcal
- Makroskładniki: B: 20%, T: 39%, W: 41%
- Jadłospisy 7 i 14 - dniowe
- Wersja klasyczna (z mięsem i rybami), wegetariańska oraz wegańska
- Jadłospisy w wersji całorocznej oraz sezonowe
- Dodatek: jak podnieść kaloryczność diety (jeśli masz zapotrzebowanie na więcej kalorii).
- Różnorodność - każda z diet ma całkiem inne przepisy.

**PRZECZYTAJ WIĘCEJ O NASZYCH GOTOWYCH
JADŁOSPISACH (KLIKNIJ!)**

A JEŚLI MASZ OCHOTĘ NA COŚ SŁODKIEGO...

TO PRZYGOTOWAŁYŚMY RÓWNIEŻ EBOOK Z 16 PRZEPISAMI NA SŁODKOŚCI



[KUPUJĘ EBOOK
ZE SŁODKOŚCIAMI \(KLIKNIJ!\)](#)

**WSZYSTKIE DIETY 20% TANIEJ!
KOD: BROWNIE20**

PRZEPISY, KTÓRE ZNAJDZIESZ W EBOOKU:

- Bezglutenowy wegański sernik jaglano -piernikowy
- Wegańska tarta czekoladowa
- Czekoladowe trufle
- Lukrowane piernikowe ciasteczka z suszoną żurawiną
- Keks żurawinowo – orzechowy
- Pomarańczowo – śliwkowy deser mascarpone
- Makowiec z jabłkiem na owsianym spodzie
- Śliwkowo – orzechowe ciasto z pomarańczową nutą
- Bezglutenowe dyniowe ciasto ze śliwkami i orzechami
- Orzechowy biszkopt a'la Monte
- Tiramisu
- Ciasteczka orzechowe
- Orzechowo – miodowe ciasteczka
- Mus śliwkowy na czerwonym winie z mascarpone
- Piernikowe brownie z gruszką
- Limonkowy sernik z awokado

JEŚLI NIE RADZISZ SOBIE Z OBJAWAMI CHOROBY - MOŻEMY CI POMÓC!

Lidia

Kamila



W niniejszym ebooku
zawarliśmy tylko część
tego, czego uczymy i
jak pomagamy.

Tematem Hashimoto zawodowo zajmujemy się od lat. Zawodowo zajmujemy się wspieraniem ludzi w zmianie, zwłaszcza w chorobie. Jesteśmy dyplomowanymi life coachami oraz trenerkami procesów zmian. Pracujemy z grupami oraz indywidualnie. Same zostałyśmy zdiagnozowane kilkanaście lat temu.

Docieramy do najlepszych specjalistów w Polsce (lekarzy endokrynologów, ginekologów, diabetologów, dietetyków, trenerów personalnych, seksuologów, psychologów, fizjoterapeutów i wielu innych). Dziś czujemy się dobrze, chociaż choroba Hashimoto wymaga od nas ciągłej uważności, aby tego nie stracić. To oznacza, że nie tylko wiemy o czym mówimy, ale również wiemy, jak o tym mówić. Wokół Hashimoto narosło wiele mitów i niedopowiedzeń, dlatego postanowiliśmy rozwiewać je, opierać się na rzetelnych źródłach i wyprowadzać osoby chore z chaosu, w którym się znalazły.

Dajemy im konkretne informacje oraz pokazujemy, jak krok po kroku, zacząć zdrowieć. Wiemy jak to zrobić! Chcemy dać innym nadzieję i pokazywać, że z tą chorobą można żyć świetnie, bez objawów, a wielu przypadkach lepiej niż przed chorobą. My żyjemy dziś z tą chorobą w dużo większym komforcie niż kiedyś, bo nie odczuwamy tak dotkliwie jej objawów. Lidka, w procesie swojej zmiany, dziś już nie przyjmuje hormonów.

Katalog szkoleń znajdziesz na kolejnych stronach.

POZNAJ NASZE TOPOWE SZKOLENIA, DZIĘKI KTÓRYM WIELE KOBIET ZACZEŁO ZDROWIEĆ!

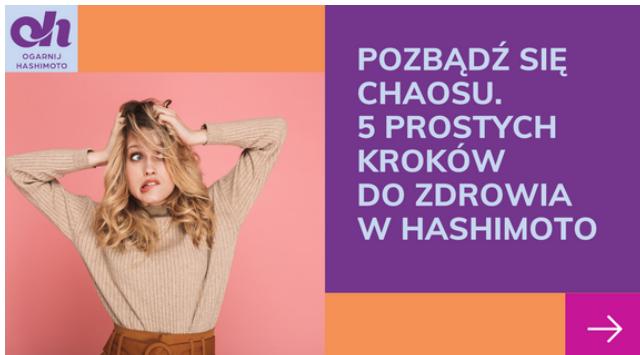
Jeśli sumiennie je zrealizujesz, odzyskasz radość życia, siłę i wiarę, że z chorobą da się dobrze żyć! Z naszych szkoleń skorzystało już ponad 24 tysiące chorujących. Kliknij na obrazek przedstawiający poszczególne szkolenia i dowiedz się więcej.

 	OGARNIJ HASHIMOTO W 6 MIESIĘCY Best Seller →	 	OGARNIJ PSYCHIKĘ, EMOCJE I STRES W HASHIMOTO Best Seller → 5 EDYCJA!
 	JAK PRAWIDŁOWO CZYTAĆ WYNIKI BADAŃ I ZACZAĆ ZDROWIEĆ W HASHIMOTO →	 	SKUTECZNA DIETA W HASHIMOTO →
 	JAK ZDROWO SCHUDNAĆ I CO JEŚĆ W HASHIMOTO →	 	ROLA JELIT W HASHIMOTO I ICH WPŁYW NA CHOROBE →
 	NADWAGA - INSULINOOPORNOŚĆ CZY HASHIMOTO? →	 	JAK POZBYĆ SIĘ MGŁY MÓZGOWEJ →

ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIET NA ZDROWSZE!

 	JAK SKUTECZNIE OPANOWAĆ STRES I EMOCJE W HASHIMOTO →	 	DEPRESJA W HASHIMOTO →
 	MOTYWACJA W DRODZE DO ZDROWIA - JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI I ZAPLANOWAĆ ZMIANY W ŻYCIU →	 	JAK PODNIĘĆ LIBIDO W HASHIMOTO →
 	JAK SKUTECZNIE LECZYĆ HASHIMOTO →	 	JAK WYZDROWIEĆ Z HASHIMOTO I ODZYSKAĆ RADOŚĆ ŻYCIA →
 	ZŁOTE ZASADY, DZIĘKI KTÓRYM OGARNIESZ HASHIMOTO I ZACZNIESZ ZDROWIEĆ →	 	JAK BYĆ BARDZIEJ ASERTYWNĄ I ZADBAĆ O WŁASNE POTRZEBY →

ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIET NA ZDROWSZE!



ZOBACZ WSZYSTKIE NASZE SZKOLENIA

[KLIKNIJ - TUTAJ!](#)



**JEŚLI CHCESZ SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ,
ZAPYTAĆ O COŚ LUB ZOBACZYĆ NASZE
AKTUALNE PROJEKTY, ZAPRASZAMY!
ZNAJDZIESZ NAS NA FACEBOOKU,
INSTAGRAMIE ORAZ YOUTUBIE JAKO
#OGARNIJHASHIMOTO**

- Nasz ebook napisany jest w celach edukacyjnych, informacyjnych i poglądowych.
- Nie może zastąpić porady lekarza lub innego specjalisty ochrony zdrowia.
- Niniejsze opracowanie należy do Ogarnij Hashimoto i objęte jest prawem autorskim.
- Wszelkie udostępnianie, kopiowanie całości lub części, cytowanie bez podania autora jest zabronione i może grozić konsekwencjami prawnymi.