

# BEZPŁATNE PRZEPISY NA ZDROWE ŚNIADANIA

**Dla osób z hashimoto,  
insulinoopornością, słabymi  
włosami, jelitami oraz PCOS.**



---

# WSTĘP



Większość osób chorujących na hashimoto boryka się z chaosem informacyjnym dotyczącym tego, w jaki sposób się odżywiać oraz jak jeść, aby chudnąć. W hashimoto podstawową zasadą jest stosowanie diety przeciwzapalnej, zbilansowanej oraz jeśli mierzysz się z nadwagą i brakiem sił, opartej na niskim indeksie glikemicznym. W ebooku tym znajdziesz przykładowe dwa śniadania, które pochodzą z naszych [gotowych jadłospisów dla osób chorujących na hashimoto oraz insulinooporność](#). Dieta została przygotowana przez dietetyka klinicznego, w oparciu o wszystkie powyższe założenia. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat diety w hashimoto i insulinooporności, to na kolejnych stronach zostawiamy kilka cennych wskazówek! Ale najpierw przepisy!

Życzymy smacznego!  
Kamila i Lidia

# POZNAJ CENTRUM WIEDZY O HASHIMOTO

Prowadzimy Centrum Wiedzy o Hashimoto oraz sklep "Ogarnij Hashimoto", dzięki któremu dowiesz się, że masz wpływ na swoje zdrowie! Wśród chorujących panuje chaos informacyjny i brak wiary w to, że można sobie pomóc. Naszym zadaniem jest pokazać Ci, że istnieje wiele sposobów na odzyskanie zdrowia. Wiemy, że trudno dziś dostać się do dobrego lekarza, bo na **prawie 2 mln osób chorujących, mamy tylko 1150 lekarzy endokrynologów** czynnych zawodowo. Tutaj znajdziesz informacje, które być może Cię zaskoczą. **MOŻNA WYCISZYĆ OBJAWY HASHIMOTO, ZAHAMOWAĆ JEGO ROZWÓJ I MOŻNA POCZUĆ SIĘ ZNOWU DOBRZE!**



**DLATEGO, JEŚLI USŁYSZAŁAŚ, ŻE BRANIE HORMONU TO JEDYNA RZECZ JAKĄ MOŻESZ ZROBIĆ DLA SIEBIE, ŻE TWOJE ZMĘCZENIE TO TAKA URODA, WIEDZ, ŻE TO BZDURY! MOŻESZ POCZUĆ SIĘ DOBRZE, JEŚLI PODEJDZIESZ DO TEGO METODYCZNIE. TU WŁAŚNIE DAJEMY NADZIEJĘ, WSPARCIE, MOTYWACJĘ I INSPIRACJĘ DO ŻYCIA W ZDROWIU. DZIĘKI NAM WYZDROWIAŁO JUŻ TYSIĄCE OSÓB!**

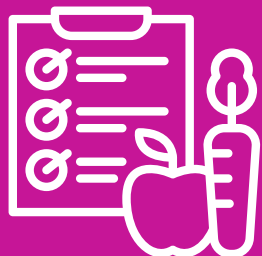
Kamila Bogucka & Lidia Wójcik

**JEŚLI CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ, W JAKI SPOŚÓB POMAGAMY, ZAPRASZAMY CIĘ NA NASZĄ STRONĘ**

[WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL](http://WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL)

# SKORZYSTAJ Z RABATU NA START!

I ODWIEDŹ NASZ SKLEP:  
[WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL](http://WWW.OGARNIJHASHIMOTO.PL)



30%

NA WSZYSTKIE DIETY ORAZ  
SZKOLENIA W NASZYM  
SKLEPIE

**KOD:RABAT30**

10%

NA PIERWSZY ZAKUP  
SUPLEMENTACJI.

**KOD: RABAT10**

30%

NA ZAKUP KURSU  
"OGARNIJ HASHIMOTO I  
ODZYSKAJ Z NAMI  
ZDROWIE"

**KOD:RABAT30**



# OWSIANKA BOUNTY

E: 178,1 kcal; B: 0,98 g T: 3,67 g; W: 34,86 g

## SKŁADNIKI:

- Napój owsiany - 120g
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki)
- Maliny, mrożone - 75g (1 garść)
- Płatki owsiane BEZGLUTENOWE - 55g (1/2 szklanki)
- Migdały - 30g (3 łyżki)

## WYKONANIE:

1. Zalać płatki owsiane wodą i przepłukać 2-3 razy.
2. Wylać wodę i wlać nową, mniej więcej żeby lekko pokryć płatki.
3. Dodać łyżkę wiórek kokosowych i zagotować około 5 minut pod przykryciem.
4. Dodać mleko owsiane i zagotować pod przykryciem do momentu zgęstnienia, od czasu do czasu mieszając.
5. Wyłożyć do miseczki, posypać resztą wiórek kokosowych, malinami i migdałami.
6. Maliny możesz zamienić na borówki.

Przepis pochodzi z diety: "Skuteczna dieta w hashimoto i insulinooporności, dieta klasyczna, 7 dniowa, wersja jesienno - zimowa ([zobacz dietę!](#) - kliknij).



# GRZANKI Z AWOKADO I ŁOSOSIEM

E: 232 kcal; B: 10,45 g T: 7,12 g; W: 34,46 g

## SKŁADNIKI:

- Chleb żytni razowy - 60g (2 kromki)
- Łosoś, wędzony - 30g
- Awokado - 68g (1/2 sztuki)
- Czosnek - 3g (1/2 ząbka)
- Rukola - 30g (1 garść)
- Sok z cytryny - 3g (1/2 łyżeczki)
- Pomidory koktajlowe - 100g (1 garść)
- Sól biała - 2g (1 szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)
- Oliwa z oliwek - 5g (1 łyżeczka)

## WYKONANIE:

1. Wycisnąć czosnek, dodać szczyptę soli, oliwę, rozetrzeć.
2. Kromki pieczywa posmarować marynatą czosnkową i zgrillować na patelni.
3. Awokado rozgnieść widelcem, doprawić sokiem z cytryny, solą, pieprzem.
4. Każdą kromkę pieczywa posmarować pastą z awokado, położyć plastry łososa i garść rukoli.
5. Podawać z pomidorkami koktajlowymi.
6. Można opcjonalnie dodać na górę odrobinę chrzanu.

Przepis pochodzi z diety: "Dieta na PCOS i endometriozę", dieta klasyczna, 14 dniowa ([zobacz dietę!](#) - kliknij).



# 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 przyjrzeć 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 poświęciłyśmy [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 wyciszanie 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, wysypiamy się, poprawiła się jakość snu. W połączeniu z lekkim deficytem kalorycznym (5-10%) uzyskałyśmy 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.

---

# POZNAJ NASZE DIETY:

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

- **DIETA DLA OSÓB Z HASHIMOTO I INSULINOOPORNOŚCIĄ**
- **DIETA KLASYCZNA CAŁOROCZNA**
- **DIETA KLASYCZNA JESIEŃ ZIMA**
- **DIETA NA ZDROWE WŁOSY (DLA OSÓB Z NISKIM ŹELAZEM)**
- **DIETA NA ZDROWE JELITA**
- **DIETA NA POLICYSTYCZNE JAJNIKI**

## **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
- 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, możesz je dowolnie łączyć

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

---

# EBOOK "DIETA NA HASHIMOTO"



Nasze jadłospisy są częścią ebooka "Dieta na 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.

---

# JEŚLI NIE RADZISZ SOBIE Z OBJAWAMI CHOROBY - MOZEMY CI POMOC!

*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 postanowiłyśmy 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 ZACZĘŁO 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.

 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>OGARNIJ HASHIMOTO I ODZYSKAJ Z NAMI ZDROWIE</b></p> <p>Best Seller</p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>OSOBOWOŚĆ HASHIMOTO. OGARNIJ PSYCHIKĘ, EMOCJE I STRES</b></p> <p>Best Seller</p> <p>6 EDYCJA!</p> <p>→</p>
 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>JAK PRAWIDŁOWO CZYTAĆ WYNIKI BADAŃ I ZACZAĆ ZDROWIEĆ W HASHIMOTO</b></p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>SKUTECZNA DIETA W HASHIMOTO</b></p> <p>→</p>
 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>JAK ZDROWO SCHUDNAĆ I CO JEŚĆ W HASHIMOTO</b></p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>ROLA JELIT W HASHIMOTO I ICH WPŁYW NA CHOROBE</b></p> <p>→</p>
 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>NADWAGA - INSULINOOPORNOŚĆ CZY HASHIMOTO?</b></p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p><b>JAK POZBYĆ SIĘ MGŁY MÓZGOWEJ</b></p> <p>→</p>

# ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIET NA ZDROWSZE!

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

# ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIET NA ZDROWSZE!



OGARNIJ  
HASHIMOTO

POZBĄDŹ SIĘ  
CHAOSU.  
5 PROSTYCH  
KROKÓW  
DO ZDROWIA  
W HASHIMOTO

→



OGARNIJ  
HASHIMOTO

JAK PRZESTAĆ SIĘ  
MARTWIĆ I  
ZACZAĆ ŻYĆ

→

## 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.