



**MPEC**  
PRZEMYSŁ

*Zmień bojler na kaloryfer*

 / [lubie.cieplo](#)

 / [cieplosystemowecs](#)

 CIEPŁO  
SYSTEMOWE

# Zmień bojler na kaloryfer

Gorąco wierzymy, że każdy, bez względu na wiek i płeć, marzy o kaloryferze. A jeśli bardzo czegoś chcemy i włożymy w to nieco wysiłku, to okazuje się, że od marzeń do rzeczywistości wcale nie jest tak daleko. To tylko kilka tygodni systematycznych ćwiczeń i wiary w siebie. Przecież każdy z nas ma już kaloryfer, tylko czasem niepotrzebnie schowany. Odkryjmy go więc na nowo.

Z myślą o kaloryferach na brzuchu specjaliści od gorących kaloryferów w mieszkaniach – dostawcy ciepła systemowego przy wsparciu trenerów personalnych, przygotowali ćwiczenia dla kobiet i mężczyzn. Można wykonywać je na siłowni lub w domu. Wystarczy trenować trzy razy w tygodniu, aby po pewnym czasie pojawiły się efekty. Niecierpliwi mogą sprawdzić, jak dużo dzieli ich od kaloryfera wyliczając wskaźnik BMI, a zdeterminowani mogą wesprzeć plan treningowy dietą zbilansowaną.

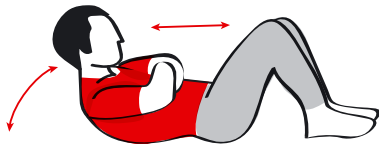
Wybierz jeden spośród kilku zaproponowanych treningów i wykonuj go trzy razy w tygodniu przez trzy miesiące, aby osiągnąć rezultaty. Podziel się wrażeniami na naszym Facebooku lub kanale YouTube. Powodzenia!

# Trening mięśni brzucha - poziom podstawowy

## Ćwiczenie 1

Klasyczne spięcia mięśni brzucha

1 x 15  
2 x 20



## Ćwiczenie 3

Spięcia mięśni brzucha z rotacją tułowia

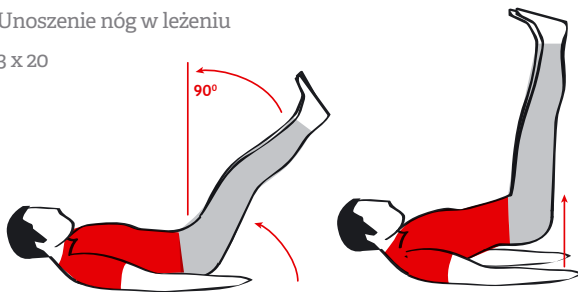
3 x 20



## Ćwiczenie 2

Unoszenie nóg w leżeniu

3 x 20



Zobacz  
na naszym  
kanale

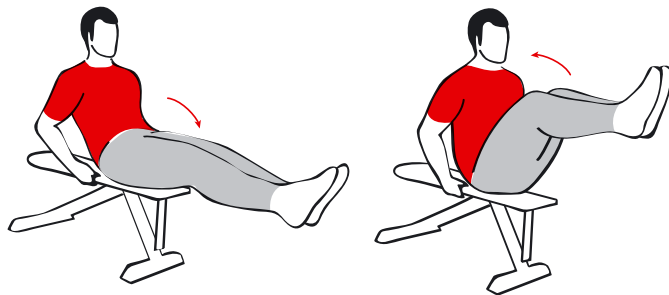


# Trening mięśni brzucha - poziom średnio zaawansowany

## Ćwiczenie 1

Skłony tułowia z przyciąganiem kolan na ławeczce

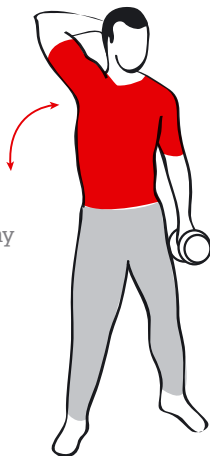
1 x 15  
2 x 20



## Ćwiczenie 2

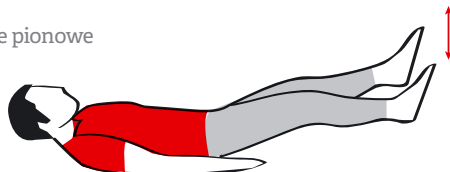
Skłony boczne ze sztangielką

3 x 20  
serie powtarzamy  
na każdą stronę

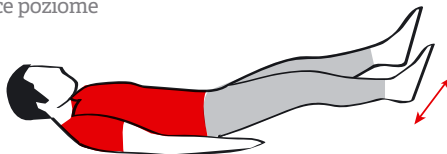


## Ćwiczenie 3 3 x 20

Nożyce pionowe



Nożyce poziome



Zobacz  
na naszym  
kanale

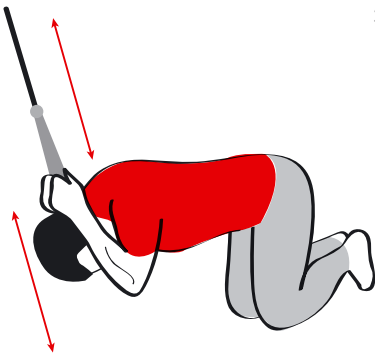


# Trening mięśni brzucha - poziom zaawansowany

## Ćwiczenie 1

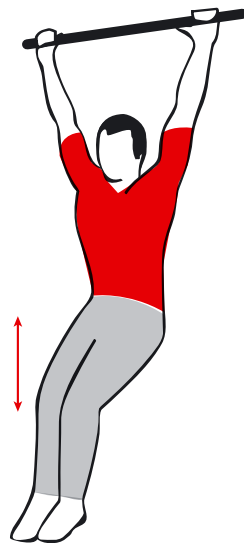
„Allachy” - zginanie mięśni brzucha z wyciągiem górnym

1 x 15  
2 x 20



## Ćwiczenie 2

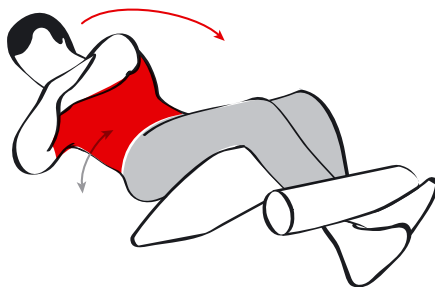
Unoszenie nóg w zwisie  
3 x 20



## Ćwiczenie 3

Skłony boczne na ławeczce

3 x 20  
na każdą stronę

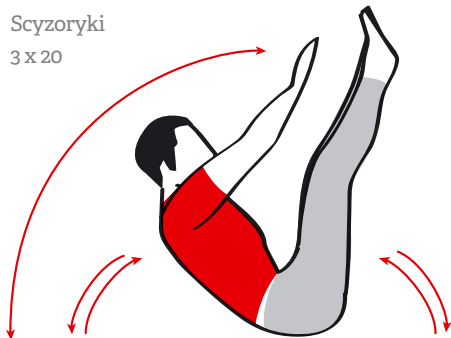


# Trening mięśni brzucha - poziom zaawansowany



Ćwiczenie 4

Scyzoryki  
3 x 20



Ćwiczenie 5

Przenoszenie nóg  
w zwisie na drążku  
3 x 20



Zobacz  
na naszym  
kanale



# Aerobiczna Szóstka Weidera

Pozycja wyjściowa: Ćwiczenia wykonujemy na płaskim podłożu. Nogi leżą wyprostowane.

## Ćwiczenie 1

Podnosimy do góry na zmianę lewą i prawą nogę, pamiętając o zachowaniu kąta 90 stopni między udem, a łydką. Podczas podnoszenia nogi do góry, unosimy jednocześnie barki bez odrywania tułowia od podłoża i wyciągamy ręce w stronę podniesionego kolana. Staramy się z podniesioną nogą i dłońmi wytrzymać około trzech sekund. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej.



## Ćwiczenie 2

Ćwiczenie analogiczne do pierwszego. Jednak w tym przypadku podnosimy obie nogi jednocześnie. Nadal zachowujemy kąt prosty między łydkami, a udami. Podczas skłonu wyciągamy dłonie w stronę uniesionych kolan, a barki lekko unosimy. Wytrzymujemy w tej pozycji trzy sekundy, po czym opuszczamy nogi i dłonie wzdłuż tułowia.



## Ćwiczenie 3

Ćwiczenie analogiczne do pierwszego, jednak w tym wariantcie ręce trzymamy splecione z tyłu głowy. Nogi podnosimy na zmianę, zachowując kąt prosty między łydkami, a udami. Jednocześnie, gdy podnosimy nogi, przyciągamy głowę w stronę kolan i wytrzymujemy trzy sekundy w pozycji maksymalnego spięcia mięśni.



powtórzenia  
ćwiczenia

w jednej serii

serie

dzień

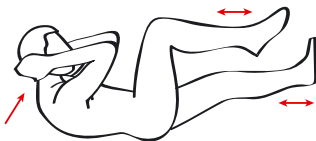
666666 8888 10101010121212141416161818181820202022181820202022

122333 —————→ 3

123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142

#### Ćwiczenie 4

Nadal ręce mamy splecione z tyłu głowy. Podnosimy obie nogi do góry i jednocześnie wykonujemy skłon w stronę uniesionych kolan. Wciąż zwracamy uwagę, aby był zachowany kąt prosty między łydkami, a udami. W skłonie staramy się wytrzymać trzy sekundy, po czym opuszczamy nogi i barki.



#### Ćwiczenie 5

Ręce splecione z tyłu głowy, barki uniesione. W tej pozycji podciągamy do siebie na zmianę raz lewą, a raz prawą nogę. Staramy się zachować kąt prosty między łydką, a udem. Nie zatrzymujemy się w pozycji pełnego spięcia mięśni, lecz staramy się podciągać nogi na zmianę płynnie.

#### Ćwiczenie 6

Ręce wzdłuż tułowia. Podczas skłonu podnosimy jednocześnie wyprostowane nogi oraz część barkową tułowia, wyciągając jednocześnie dłonie w stronę podniesionych nóg. Staramy się zachować kąt prosty między podniesionymi nogami, a tułowiem. W tej pozycji próbujemy wytrzymać około trzech sekund, po czym wracamy do pozycji wyjściowej.

 Zobacz  
na naszym  
kanale



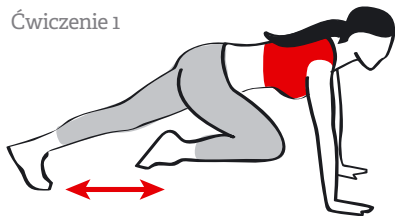


# Trening funkcjonalny

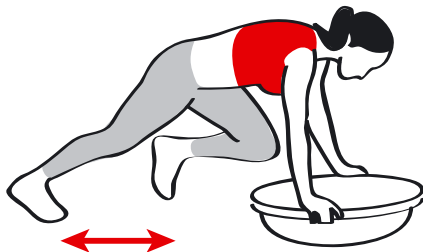
W ramach treningu funkcjonalnego wykonujemy po jednym wariantcie każdego ćwiczenia. Wariant A jest najłatwiejszy, B trudniejszy, C najtrudniejszy. Gdy ćwiczenia na poziomie najłatwiejszym przestają sprawiać trudność, przestajemy je wykonywać i przechodzimy do ćwiczenia trudniejszego. Wykonujemy 3 serie ćwiczeń po 15 - 20 powtórzeń.

3 x 15 - 20 - dotyczy wszystkich ćwiczeń

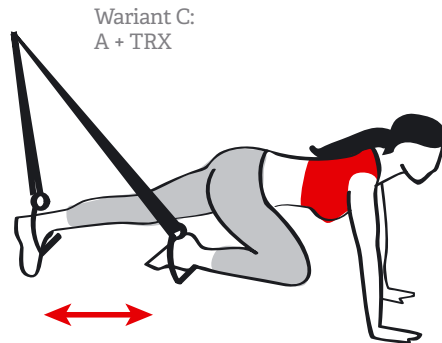
Ćwiczenie 1



Wariant A:  
Przyciąganie nóg  
do klatki piersiowej  
w podporze

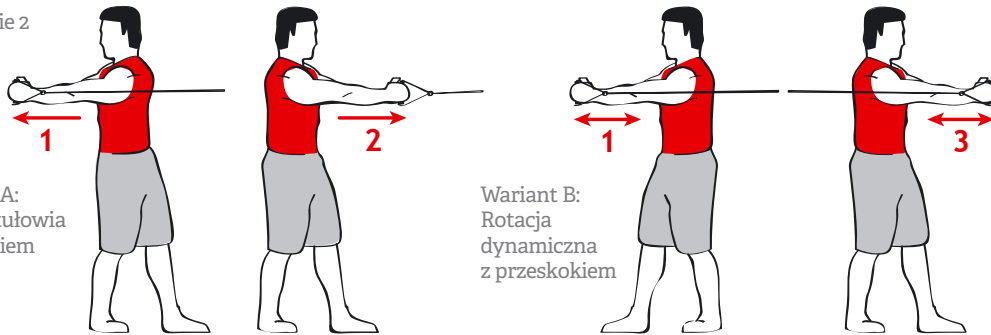


Wariant B:  
A + BOSU



Wariant C:  
A + TRX

## Ćwiczenie 2



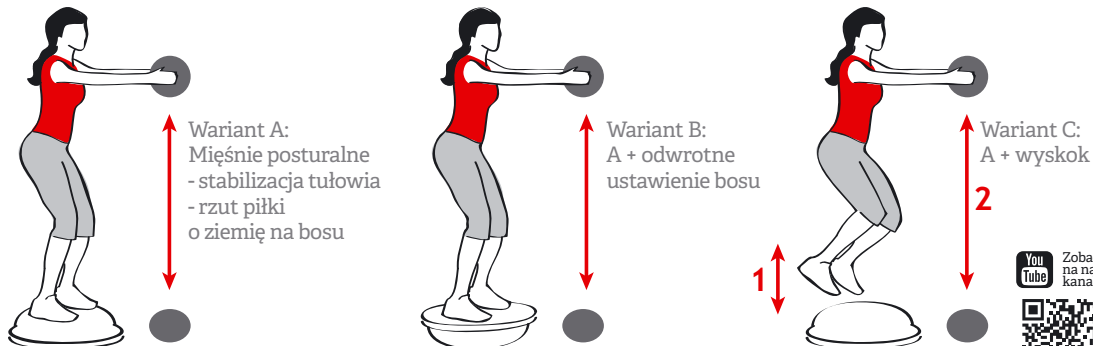
Wariant A:  
Rotacja tułowia  
z wyciągiem

Wariant B:  
Rotacja  
dynamiczna  
z przeskokiem

Obciążenie dobieramy w taki sposób, aby wykonać ćwiczenie płynnie.

\* ćwiczenie można wykonać na „bramie” na siłowni

## Ćwiczenie 3



Wariant A:  
Mięśnie posturalne  
- stabilizacja tułowia  
- rzut piłki  
o ziemię na bosu

Wariant B:  
A + odwrotne  
ustawienie bosu

Wariant C:  
A + wyskok

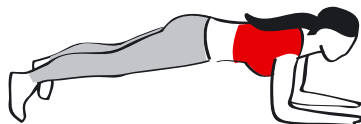
YouTube  
Zobacz  
na naszym  
kanale



### Ćwiczenie 1

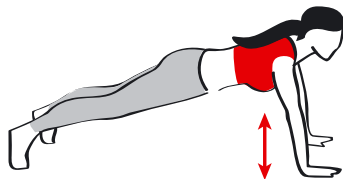
#### **PLANK, czyli tzw. deska**

Wytrzymujemy w pozycji 10 - 20 sekund



### Ćwiczenie 2 Wariant A 5 x lewa, 5 x prawa

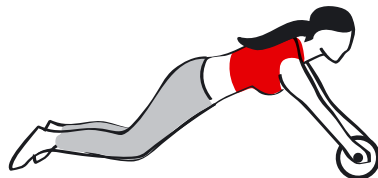
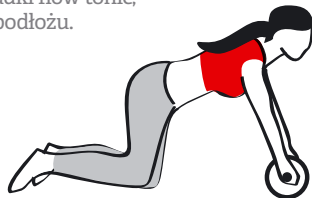
Z pozycji Plank prostujemy najpierw prawą, a potem lewą rękę unosząc się w górę. Następnie opieramy się ponownie na łokciach, najpierw prawym, potem lewym, wracając do pozycji Plank.



### Ćwiczenie 3 10 powtórzeń

#### **Wysuwanie ramion razem do przodu**

Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. wałek rehabilitacyjny lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.



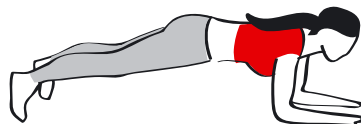
Zobacz  
na naszym  
kanale



### Ćwiczenie 1

#### **PLANK, czyli tzw. deska**

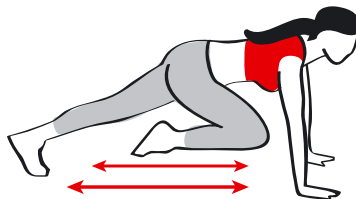
Wytrzymujemy w pozycji 10 - 20 sekund



### Ćwiczenie 2 Wariant B 10 - 20 powtórzeń na każdą stronę

Naprzemienne przyciąganie kolan do łokci

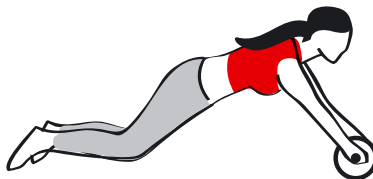
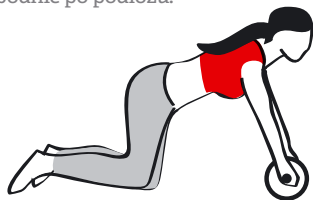
Przyciągamy prawe kolano do prawego łokcia, lewe do lewego.



### Ćwiczenie 3 10 powtórzeń

#### **Wysuwanie ramion razem do przodu**

Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. wałek rehabilitacyjny lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.



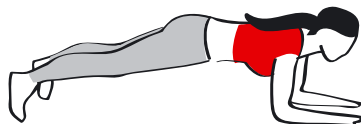
YouTube  
Zobacz  
na naszym  
kanale



### Ćwiczenie 1

#### **PLANK, czyli tzw. deska**

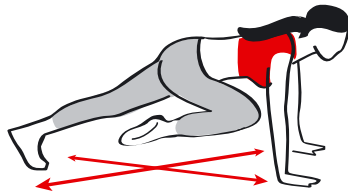
Wytrzymujemy w pozycji 10 - 20 sekund



### Ćwiczenie 2 Wariant C 10 - 20 powtórzeń na każdą stronę

Naprzemienne przyciąganie kolan do łokci

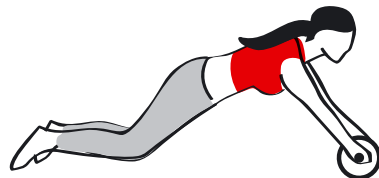
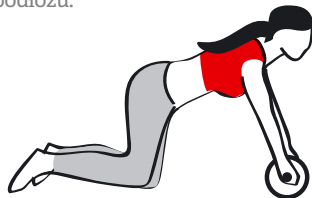
Przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia, lewe do prawego.



### Ćwiczenie 3 10 powtórzeń

#### **Wysuwanie ramion razem do przodu**

Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. wałek rehabilitacyjny lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.



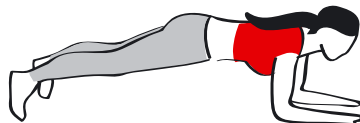
Zobacz  
na naszym  
kanale



### Ćwiczenie 1

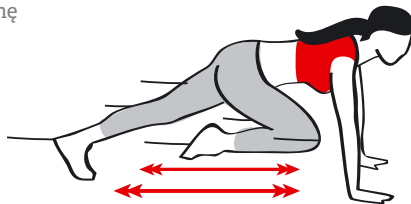
#### **PLANK, czyli tzw. deska**

Wytrzymujemy w pozycji 10 - 20 sekund



### Ćwiczenie 2 Wariant D 10 - 20 powtórzeń na każdą stronę

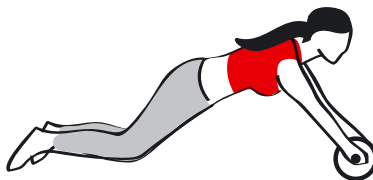
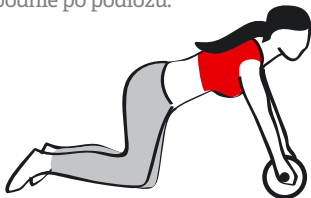
Wykonujemy dynamiczny bieg w wysokim planku, na zmianę przyciągając kolana do klatki piersiowej.



### Ćwiczenie 3 10 powtórzeń

#### **Wysuwanie ramion razem do przodu**

Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. wałek rehabilitacyjny lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.



Zobacz  
na naszym  
kanale



# Trening ABS

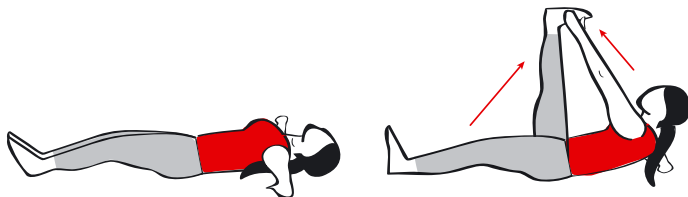
Ćwiczenie 1  
10 - 15 powtórzeń



## Spięcia brzucha

Rozstaw stopy na szerokość bioder. Plecy w odcinku lędźwiowym staraj się utrzymywać na podłożu. Z wydechem podnieś tułów, prostując ręce i sięgając dłońmi między kolana. Wracając do pozycji wyjściowej wykonaj wdech.

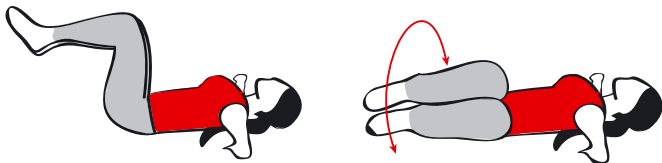
Ćwiczenie 2  
10 - 15 powtórzeń na każdą stronę



## Skrety tułowia

Weź głęboki wdech, napnij mocno brzuch i z wydechem lewą dłonią dotknij do prawej uniesionej nogi, podczas gdy drugie ramię i noga leżą nadal na podłożu.

Ćwiczenie 3  
10 - 15 powtórzeń na każdą stronę



## Przenoszenie nóg na boki

Odcinek lędźwiowy ustabilizuj, przylegając plecami do maty. Nogi ugięte w kolanach unieś w taki sposób, aby między udem, a podudziem powstał kąt prosty. Wykonaj wdech. Z wydechem przenoś nogi z prawej strony na lewą i z powrotem.

YouTube  
Zobacz  
na naszym  
kanale



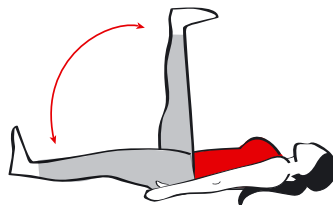
# Trening ABS

## Ćwiczenie 4

10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

### Nożyce w leżeniu tyłem

Wykonuj nożyce podnosząc jedną nogę do góry, w tym samym czasie opuszczając drugą nogę na dół. Utrzymuj odcinek lędźwiowy kręgosłupa przy podłożu.



## Ćwiczenie 5

10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

### Skłony boczne w leżeniu tyłem

Leżąc na plecach, ułóż ręce wzdłuż tułowia. Postaraj się stabilizować odcinek lędźwiowy kręgosłupa, przylegając nim do podłoża. Podnieś głowę, barki i łopatki, jednocześnie napinając mięśnie brzucha. Z każdym wydechem wykonuj skłony boczne, wyciągając lewą dłoń w kierunku lewej pięty. Z wdechem powrót do pozycji wyjściowej, a następnie z wydechem wyciągnij prawą dłoń w kierunku prawej pięty.



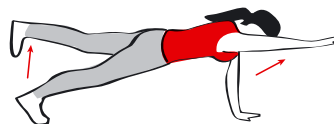
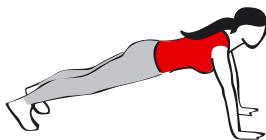
## Ćwiczenie 6

10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

### Plank na dłoniach (podpór przodem) i naprzemienne wznoszenie kończyn

Dłonie na szerokość barków, stopy na szerokość bioder.

Mocno napnij mięśnie brzucha, grzbietu i ramion, stabilizując przy tym biodra. Wykonaj wdech i z wydechem unieś prawą rękę i lewą nogę - w taki sposób, by były one na jednej linii z tułowiem. Z wdechem powrót do pozycji wyjściowej. Z kolejnym wydechem podnieś jednocześnie lewą rękę i prawą nogę.



 Zobacz na naszym kanale

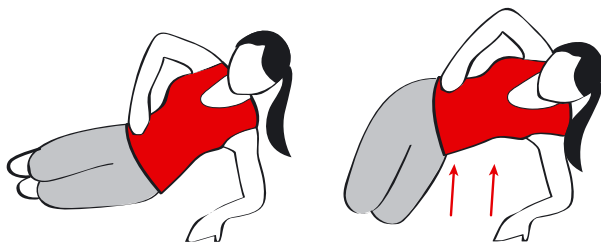




# Trening ABS

## Ćwiczenie 7

10-15 powtórzeń na każdą stronę



### Plank bokiem na przedramieniu, ze wznoszeniem bioder

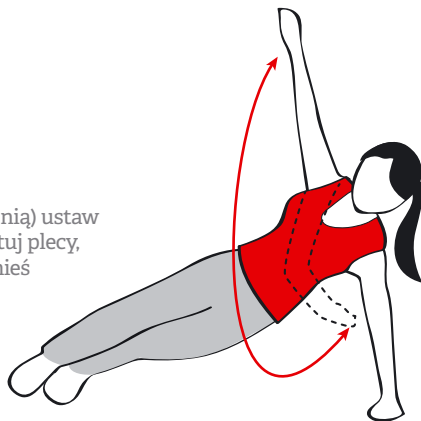
Podeprzyj się na przedramieniu. Prawa dłoń na prawym biodrze. Ugnij nogi w kolanach, wydłuż kręgosłup i wypchnij lekko klatkę piersiową do przodu, wciągając brzuch. Sprawdź, czy łokieć, biodra i stopy leżą na jednej linii. Wykonaj wdech. Z wydechem podnieś biodra, spinając mięsień skośny brzucha. Po wykonaniu serii powtórzeń zmień stronę.

## Ćwiczenie 8

10-15 powtórzeń na każdą stronę

### Plank bokiem ze skrętem tułowia

Ustaw dłoń palcami skierowanymi na zewnątrz. Lewe biodro oraz stopy (prawa z przodu, lewa tuż za nią) ustaw na jednej linii. Podnieś biodra. Wciągnij brzuch. Prostuj plecy, lekko uwypuklając klatkę piersiową. Prawe ramię unieś prostopadle do podłoża. Wykonaj głęboki wdech. Z wydechem skręć tułów, przenosząc prawe ramię pod biodra. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Po wykonaniu serii zmień stronę.



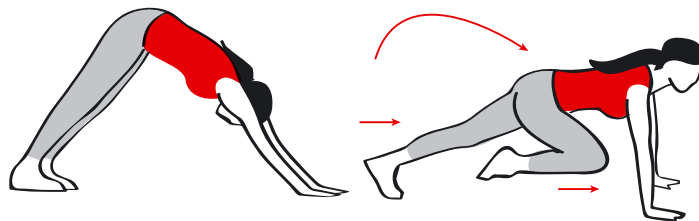
Zobacz  
na naszym  
kanale



# Trening ABS

## Ćwiczenie 9

10 - 15 powtórzeń na każdą stronę

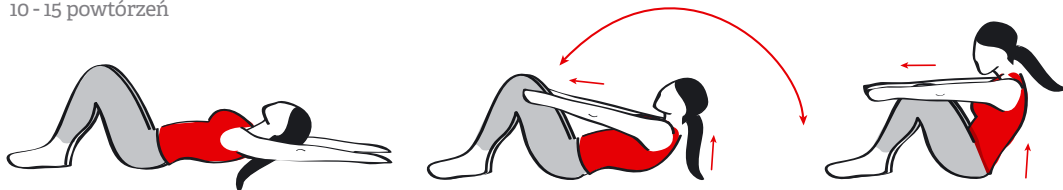


### Pies z głową w dół, ze wspinaniem

W kłękę podpartym rozstaw dłonie nieco szerzej, niż barki. Palce dłoni rozstaw szeroko. Kolana i stopy ustaw na szerokość bioder. Podnieś biodra w górę, prostując nogi, wyciągając jak najbardziej kręgosłup i wciągając jednocześnie brzuch. Wykonaj wdech, a następnie z wydechem przejdź do pozycji Plank na dłoniach, w tym samym czasie przyciągając prawe kolano do klatki piersiowej. Mocno napnij mięśnie brzucha. Z wdechem wróć do pozycji psa z głową w dół i przy kolejnym wydechu przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej.

## Ćwiczenie 10

10 - 15 powtórzeń



### Pełen skłon

Nogi ugięte w kolanach na szerokość bioder. Wykonując wdech wydłużamy kręgosłup jednocześnie zbliżając go do maty. Z wydechem wykonujemy pełen skłon, podnosząc się z leżenia w stronę zgiętych kolan. Z kolejnym wdechem powoli opadamy do pozycji wyjściowej.

 Zobacz  
na naszym  
kanale



# Trening mięśni brzucha po ciąży

Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

## Ćwiczenie 1

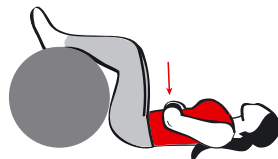
10-15 powtórzeń

### Spięcia mięśni brzucha

Oprzyj nogi łydkami na piłce. Dłonie trzymaj na brzuchu.

W trakcie tego ćwiczenia nie ruszasz się dynamicznie, jednak koncentrujesz całą swoją uwagę na pracy mięśni brzucha, mocno je spinając.

Z wdechem rozluźnij, a z każdym wydechem mocno wciągnij brzuch w stronę kręgosłupa.

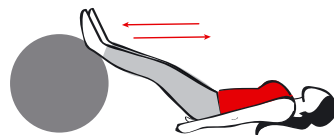
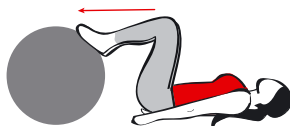


## Ćwiczenie 2

10 - 20 powtórzeń

### Odpychanie i przyciąganie piłki nogami

Oprzyj ugięte w kolanach nogi, stopami na piłce. Z wdechem wyprostuj nogi, odpychając piłkę od siebie najdalej, jak się da, utrzymując odcinek lędźwiowy kręgosłupa przy macie. Z wydechem kieruj nogi w stronę klatki piersiowej, jednocześnie napinając mocno brzuch.

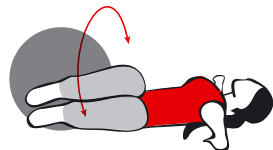
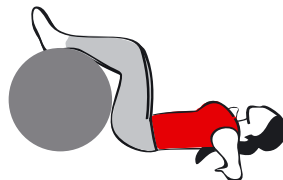


## Ćwiczenie 3

10 - 20 powtórzeń na każdą stronę

### Przenoszenie nóg na piłce z lewej na prawą stronę

Ułóż zgięte w kolanach nogi, opierając łydki na piłce. Z każdym wdechem przenieś obie nogi, nie odrywając ich od piłki - najpierw w prawą, a następnie w lewą stronę.



Zobacz  
na naszym  
kanale



# Trening mięśni brzucha po ciąży

Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

19



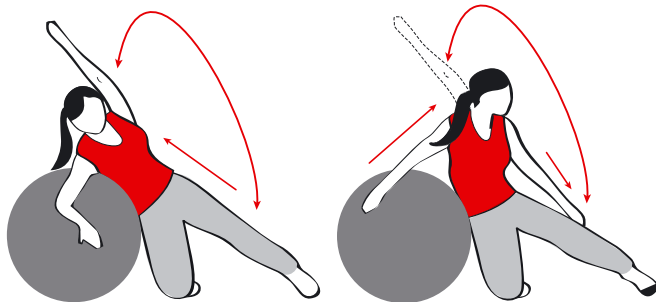
## Ćwiczenie 4

10 - 20 powtórzeń na każdą stronę

### Skłony w leżeniu bokiem na piłce

Podprzyj się bokiem na piłce.

Z wdechem przenieś proste ramię nad głowę, a z wydechem wykonaj głęboki skłon, dotykając dłonią łydki lub uda.

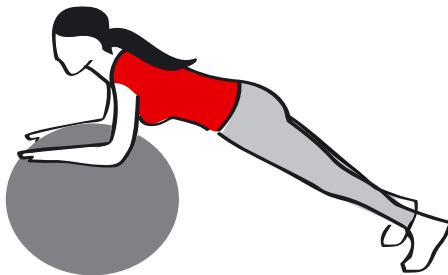


## Ćwiczenie 5

10 - 20 sekund

### Plank na przedramionach

Oprzyj się na piłce na przedramionach i podnieś tułów, prostując obie nogi. Napnij mocno brzuch i głęboko oddychaj. Postaraj się wytrzymać w tej pozycji 10 - 20 sekund.



Zobacz  
na naszym  
kanale



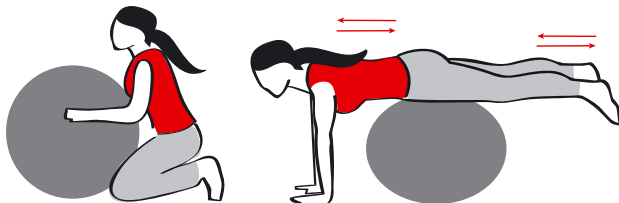
# Trening mięśni brzucha po ciąży

Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

Ćwiczenie 6  
10 - 20 powtórzeń

## Wjazd brzuchem na piłkę

W klęku podpartym oprzyj tułów na piłce. Wykonaj głęboki wdech. Z wydechem, prostując obie nogi oderwij stopy od podłoża i jednocześnie przenieś dłonie daleko do przodu. Staraj się, aby barki się nie zapadały. Napnij mocno brzuch i plecy, po czym wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 7  
10 - 20 powtórzeń

## Wznoszenie bioder

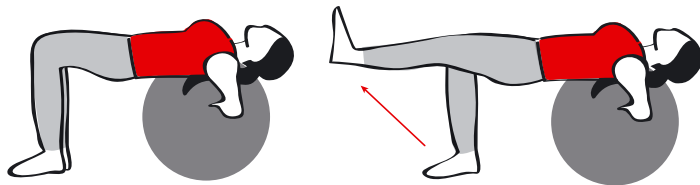
Ułóż ramiona wzdłuż tułowia. Oprzyj stopy na piłce i wyprostuj plecy, wykonując przy tym głęboki wdech. Wraz z wydechem powoli podnoś biodra napinając pośladki i brzuch. Z wdechem powoli wróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie 8  
10 - 20 sekund

## Wyprost nóg

Położ plecy na piłce. Nogi zegnij w kolanach, stopy ustaw na podłożu na szerokość bioder. Unieś biodra wysoko, napinając mocno pośladki. Rozstaw ramiona do boku. Z głębokim wdechem postaraj się możliwie jak najbardziej utrzymać wyprostowane plecy, a z wydechem wyprostuj lewą nogę. Staraj się utrzymać wyprostowaną nogę równoległe do podłoża. Po 10 - 20 sekundach wróć do pozycji wyjściowej i zmień stronę.



Zobacz  
na naszym  
kanale



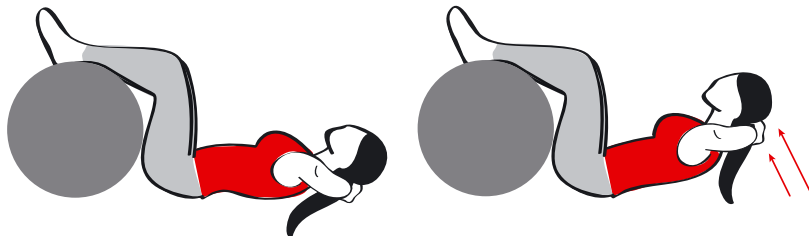
# Trening mięśni brzucha po ciąży

Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

21



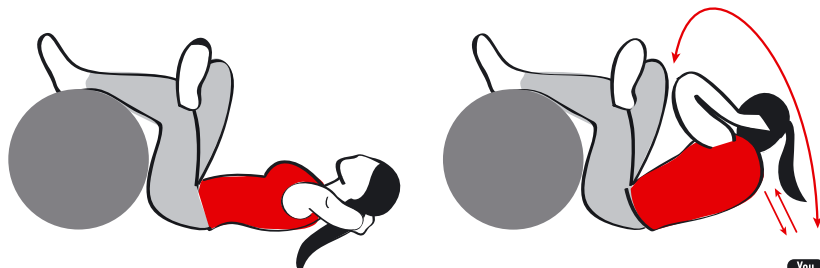
Ćwiczenie 9  
10 - 20 powtórzeń



## Spinanie mięśnia prostego brzucha

Ułóż dłonie z tyłu głowy, w okolicy potylicy. Podudzia połów na piłce, nogi ugięte w kolanach. Rozstaw łokcie szeroko, weź głęboki wdech. Z wydechem wykonaj skłon w kierunku kolan.

Ćwiczenie 10  
10 - 20 powtórzeń  
na stronę



## Skręty tułowia

Połów lewą dłoń z tyłu głowy, prawe ramię wyprostuj do boku. Połów lewe podudzie na piłce. Ustaw prawą stopę na lewym udzie. Weź głęboki wdech, a z wydechem wykonaj skłon, ciągnąc lewy łokieć w stronę kolana prawego.



Zobacz  
na naszym  
kanale



# Dieta zbilansowana

## BMI - wskaźnik masy ciała

Sprawdź, czy Twoja waga jest prawidłowa wykorzystując wskaźnik BMI.

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

- BMI < 18 niedowaga
- 18,5 - 24,9 waga prawidłowa
- 25 - 29,9 nadwaga
- 30 - 34,9 otyłość I stopnia
- 35 - 39,9 otyłość II stopnia
- BMI > 40 otyłość III stopnia (patologiczna)

## Zapotrzebowanie energetyczne

Sprawdź swoje zapotrzebowanie energetyczne. Za pomocą wzoru wylicz, ile kalorii dziennie powinieneś dostarczać organizmowi, żeby prawidłowo funkcjonować.

### KOBIETY:

$$665,09 + 9,56 \times M + 1,85 \times W - 4,67 \times L$$

### MĘŻCZYŹNI:

$$66,47 + 13,75 M + 5 \times W - 6,75 \times L$$

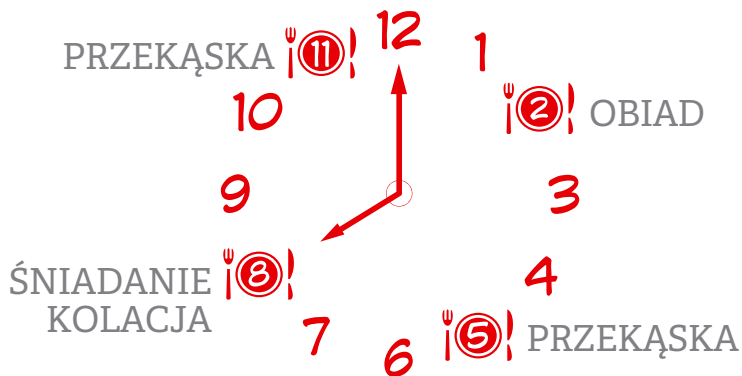
M - masa ciała (kg)    W - wzrost (cm)    L - wiek (lata)

 Zobacz na naszym kanale

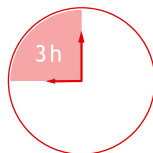


Każdy wysiłek fizyczny to zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne, które powinniśmy uwzględnić w swojej diecie. Godzina gry w tenisa to 500-600 kcal, zaś biegu to około 600-650 kcal. Godzinna jazda rowerem to zapotrzebowanie na poziomie 700-800 kcal.

Ważniejsze od liczenia kalorii jest systematyczne spożywanie posiłków. Jedz 4-5 posiłków dziennie, co 3 godziny.



Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 3 godziny przed zaśnięciem.





Dbaj o kompleksowe dostawy energii. Zbilansowana dieta uwzględni produkty spożywcze z różnych grup. W trakcie dnia wypijaj około dwóch litrów wody.



produkty  
zbożowe



warzywa  
i owoce



mleko  
i przetwory



mięso,  
ryby i jaja



ograniczone  
ilości cukru,  
soli i tłuszczu

Węglowodany dostarczają organizmowi najwięcej energii. Są one przetwarzane na glukozę, z której korzysta mózg i ciało. Niewykorzystana energia z węglowodanów zamienia się w tkankę tłuszczową, dlatego też ograniczaj ich spożycie w miarę upływu dnia.

**Najlepiej wybierać produkty zawierające węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, które uwalniają energię powoli.**

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują zarówno wysoki szczytowy poziom cukru we krwi, jak i szybki jego spadek. Natomiast powolne przyswajanie i stopniowy wzrost oraz spadek poziomu cukru we krwi po spożyciu produktów o niskim indeksie glikemicznym pozwala ograniczyć napady głodu. Najkorzystniejsze do spożycia są produkty, których indeks glikemiczny nie przekracza 60.

## INDEKS GLIKEMICZNY

## NISKI poniżej 55

chleb jęczmienny, chleb gryczany,  
chleb z soją i siemieniem lnianym,  
chleb z otrębami owsianymi,  
pumpernikiel

kasza perlowa, kasza gryczana,  
ryż parboiled, makaron z mąki razowej,  
makarony al dente

otręby pszenne i owsiane,  
jęczmień, gryka, żyto, pszenica

mleko, jogurt, mleko sojowe,  
jogurt sojowy

jabłko, grejpfrut, winogrona, pomarańcza,  
brzoskwinia, gruszka, śliwka,  
truskawki, poziomki, wiśnie, czereśnie

niesłodzone: sok jabłkowy,  
sok grejfrutowy, sok ananasowy

morela  
suszona

fasolka szparagowa, marchew,  
kalafior, brokuły, papryka, kapusta,  
zielony groszek, sok pomidorowy bez cukru

fasola, soja, groch, soczewica, fasola Mung

## ŚREDNI 50-75

chleb żytni razowy,  
chleb pszenny,  
pieczywo pita

kasza kuskus,  
ryż biały i brązowy, ryż Basmati,  
makaron z mąki oczyszczonej

żytnia i pszenna  
mąka razowa, proso

lody

banan, morela, kiwi,  
mango, ananas,  
arbuz

sok  
pomarańczowy

owoce w syropie, dżem truskawkowy,  
rodzynki, suszone figi

słodka kukurydza, burak,  
ziemniaki gotowane

miód, cukier

## WYSOKI powyżej 75

bagietka, bułki do hamburgerów  
i hot-dogów

ryż jaśminowy,  
ryż preparowany

słodkie płatki śniadaniowe

suszone daktyle

bób, dynia,  
ziemniaki pieczone

Po całym tygodniu diety i ćwiczeń pozwól sobie na odrobinę przyjemności i spraw sobie nagrodę w postaci ulubionego smakołyku. W ten sposób unikniesz napadów panicznego głodu. Oprócz diety pamiętaj także o ruchu. Pomogą Ci ćwiczenia na naszym kanale [YouTube](#).





[www.cieplosystemowe.pl](http://www.cieplosystemowe.pl)