

PODCAST



[WNZO 072: Dieta bezglutenowa - od czego zacząć](#) – o tym kiedy przejście na dietę bezglutenową ma sens i jak to zrobić.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p072

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 72. Dzisiejszy podcast będzie o tym co możesz zyskać przechodząc na dietę bezglutenową i kiedy ma to sens.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć, cześć, cześć! ☺ Dzisiaj temat, który chodził mi a właściwie nam, mam tu namyśli również Tatianę, moją żonę, chodził nam po głowie o dobrych kilku lat. My z dietą bezglutenową zderzyliśmy się w dość bolesny sposób, było to dobre kilka lat temu, kiedy to jedno z naszych dzieci miało bardzo ostrą alergię. Była to bardzo trudna sytuacja, Tatiana po przerwie związanej z urodzeniem i wychowaniem dzieci wróciła właśnie do pracy, dzieci poszły do przedszkola i szybko okazało się, że jedno z nich ma bardzo ostre objawy alergiczne. Nie wnikając za bardzo w szczegóły to był bardzo, bardzo trudny dla nas okres. Szukanie pomocy w lekarzy dermatologów nie przyniosło żadnej poprawy, ani nawet nadziei na nią. Szukając po omacku, trochę metodą prób i błędów trafiliśmy do poradni, która leczyła alergię poprzez okresowe eliminacje poszczególnych grup pokarmów wspierane sesjami biorezonansu. Terapia trwała o ile dobrze pamiętam aż dwa lata – rzeczywiście długo. Jednak konturowaliśmy ją bo z jednej strony nie było żadnej sensownej alternatywy a z drugiej z tygodnia na tydzień, miesiąca na miesiąc przynosiła widoczne efekty. To właśnie wtedy, kilka lat temu wykonaliśmy pierwsze szlify w wymyślaniu potraw i w ogóle testowaniu diety bezglutenowej. Nie było łatwo w szczególności, że mówimy to o kilkuletnim dziecku któremu tłumaczenie, że może jeść tylko to, mówiąc kolokwialnie nie zawsze, albo bardzo rzadko spotykało się ze zrozumieniem. Jedzenie musiało ładnie wyglądać i być smaczne – koniec i kropka. I chociaż jak

już wspominałem na początku był to trudny okres, wspominam go z przyjemnością. Dlaczego? Bo według mnie, mówię według mnie ponieważ Tatiana może mieć trochę odmienne zdanie, ten moment, ten okres w naszym życiu spowodował, iż zaczęliśmy się interesować zdrowym odżywianiem, tak naprawdę. I nie tylko interesować, ale co ważniejsze wdrażać to w życie. Ten trudny okres sprawił, zapoczątkował. Jedną z naszych dewiz życiowych jest powiedzenie, niestety nie pamiętam gdzie i kiedy pierwszy raz się z nim spotkałem, powiedzenie: „*Im gorzej tym lepiej*” Co ono dla mnie ono oznacza? Oznacza tyle, że wierzę, ja wiem, iż dzięki temu, że na naszej drodze, że na Twojej drodze pojawiają się trudne sytuacje, pojawiają się wyzwania, dzięki temu stajemy się, stajesz się lepszy. Dzięki takim sytuacjom mamy motywację, czasem brutalną, zgadzam się, motywację do zmiany, motywację do próbowania innych rzeczy, motywację do rozwoju. I choć czasem z perspektywy tu i teraz wydaje nam się, że to nie ma sensu, że mamy żal dlaczego właśnie nam się to przytrafia to z perspektywy czasu, prawie zawsze widzimy, iż to miało sens. Widzimy, że właśnie dzięki tej sytuacji teraz jest nam lepiej, że teraz jesteśmy lepszą wersją samego siebie. Tak było w naszym przypadku i bardzo wierzę, że tak to działa na każdego z nas.

Ten podcast jak już wspominałem na początku będzie o diecie bezglutenowej, ale również o naszym nowym kursie internetowym – *Dieta bezglutenowa w 10 dni*. Wokół diety bezglutenowej z roku na rok robi się coraz więcej szumu, szczególnie osoby początkujące w zdrowym odżywianiu mogą czuć się trochę zgubione tak jak ja się czułem kilka lat temu. Stąd pomysł, aby z jednej strony wiedzę o diecie bezglutenowej trochę usystematyzować a z drugiej dać początkującym przewodnik, który krok po kroku wprowadzi w jej zakamarki.

Przy okazji uchylę trochę rąbka tajemnicy o samym procesie, jak wygląda takie tworzenie kursu internetowego, od podstaw, od kuchni. Bo choć to już 4 kurs online, który z Tatianą robimy to mam wrażenie, że za każdym razem proces ten przechodzimy zupełnie inaczej i uczymy się nowych rzeczy.

No ale od początku. Gdzie się nie obejrzyś jak grzyby po deszczu pojawiają się bezglutenowe produkty i ich stanowiska w sklepach spożywczych. O diecie bezglutenowej coraz więcej się mówi, nagrywa, pisze i komentuje. Czy to jest tylko kwestia mody czy też rzeczywista droga do opanowania przewlekłych chorób, wyciszenia alergii czy też stabilizacji wagi? No ale cofnijmy się w przeszłość, cofnijmy się do czasów kiedy ludzie zaczęli jadać gluten. Kiedy to było? To było jakieś 12 tysięcy lat temu, w okresie, gdy zmieniliśmy się jako ludzie ze zbieraczy i łowców, zmieniliśmy się w hodowców i plantatorów. W tym czasie, jakieś 10 tys lat przed naszą erą zajęliśmy się rolnictwem. Zaczęliśmy uprawiać zboża o i oczywiście je jeść. Był to bardzo ważny okres w naszym

rozwoju, okres, który ma do tej pory ma na nas ogromny wpływ. Zwolennicy diety paleo pomyślą sobie teraz, że to była zła, niepotrzebna zmiana. Do tego czasu, przed 12 tysiącami lat ludzie żywili się tym co udało im się znaleźć i upolować. Tak, już wtedy jadaliśmy mięso. Człowiek jest wszystkożerny, z jednej strony mamy długi układ pokarmowy, charakterystyczny dla roślinożerców, z drugiej mamy kły i inne atrybuty charakterystyczne dla drapieżników. W tamtym okresie, okresie sprzed wymyślenia rolnictwa ludzie odżywiali się bardzo różnorodnie. Dotyczy to zarówno spożywanego mięsa, bo jedliśmy to co udało się upolować, ale przede wszystkim roślinności, którą z racji tego, że nie uciekała i pomijając okresy zlodowacenia łatwiej było zdobyć. Nasza ówczesna dieta składała się z setek przeróżnych roślin, poczynając od bulw, poprzez jadalne korzonki, zboża, liście, orzechy i owoce. I to było super, dzięki takiej różnorodności dostarczaliśmy do organizmu całe spektrum przeciwutleniaczy, błonnika, mikroelementów, witamin i fito składników. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o diecie *Paleo* to polecam podcast z Grzegorzem, jest to odcinek 58 pod tytułem *Co skrywa w sobie dieta Paleo*. Podkreślam, w tamtym okresie jadaliśmy setki różnorodnych produktów spożywczych. A jak wygląda dieta teraz? Przypomnij sobie Twoje ostatnie zakupy spożywcze. Ile rodzajów warzyw kupiłaś, kupiłeś? No może to nie był najlepszy przykład, bo wtedy akurat nie było potrzeby, albo czasu. No a gdyby ten czas był, ile rodzajów warzyw możemy obecnie kupić na nawet bardzo dobrze zaopatrzonym stoisku? 10, 15, 20? No może 25, z czego część jest blisko spokrewnionych jak np. brokuł z kalafiolem. To jest efekt wprowadzenia rolnictwa. Zaczynając hodować rośliny i później w międzyczasie to modyfikując w naturalny sposób wybieraliśmy te gatunki, które z jednej strony najbardziej nam smakowały a z drugiej były najprostsze w uprawie. Tak, rolnictwo w bardzo wyraźny sposób ograniczyło różnorodność spożywanego przez nas pokarmu. I przypominam mówimy tu o ostatnich 12 tys. lat, okres biorąc pod uwagę obecność człowieka na ziemi bardzo, bardzo krótki. Na tyle krótki, że trudno tu mówić o ewolucyjnej adaptacji do spożywania takiej ilości zboża. Z drugiej strony wprowadzenie rolnictwa miało też pozytywne skutki. Dzięki rolnictwu ilość dostępnego pokarmu znacząco wzrosła. Jedzenie stało się bardziej dostępne, dzięki czemu ludzie zaczęli mieć więcej potomstwa, zaczęliśmy rozrastać się jako gatunek. Rolnictwo dało podwaliny pod powstawanie pierwszych cywilizacji, tworzenie się miast, powstawanie specjalizacji. Bo jak rolnik stworzył więcej jedzenia niż sam mógł zjeść, to mógł je wymienić na inne towary, usługi. Pojawiło się zapotrzebowanie na usługi specjalistyczne, które mogły być wymieniane na jedzenie i inne towary. Krótko mówiąc rozwój w wielu wymiarach, który bez rolnictwa nie mógłby mieć miejsca. To już wiemy, że rolnictwo ma swoje zalety i wady. I w tym właśnie okresie, w okresie wprowadzania rolnictwa w naszej diecie pojawił się gluten. Czy od początku był z nim problem? Tego nie wiadomo, ale wiadomo, że celiakię odkryto i opisano już na przełomie I i II wieku naszej ery przez greckiego lekarza Areteusza z Kapadocji. Nazwał ją chorobą

„dużego brzucha” i opisał jako zespół niedożywienia z przewlekłą biegunką. Było to jakieś 1800 lat temu, więc niestety informacje, że prastare odmiany pszenicy są zupełnie niegroźne ... no byłbym z tym ostrożny, chociaż sam długo byłem o tym przekonany. Trzymając się przykładu celiakii, która obecnie najczęściej pojawia się w kontekście diety bezglutenowej, choć znana jest od tak dawna to przez bardzo długi okres w żaden sposób nie wiązano ją ze spożyciem zbóż typu pszenica, żyto, jęczmień, bo w tych zbożach jest glutenu. Nie wiązano, aż do czasu II wojny światowej. Co się wtedy wydarzyło? Podczas wojny w rejonach, gdzie był problem z żywnością, najczęściej zbożami ludzie radzili sobie jak mogli. Jedli to co było, to był trochę taki powrót do okresu sprzed rolnictwa, zbieractwo i łowiectwo. W tym okresie z uwagi na prowadzone w niektórych działaniach wojenne nie uprawiano zboża, więc też go nie jedzono. Okazało się, że po takiej wymuszonej zmianie diety u dużej części osób, które cierpiały na celiakię lub inne choroby gluteno zależne nastąpiła znacząca poprawa. Niemalże cudowne ozdrowienie. Jednak ten wspaniały stan trwał jedynie do czasu, gdy alianci dostarczyli racje żywnościowe, składające się między innymi z chleba i innych produktów na bazie zbóż. Po wprowadzaniu ich do diety wszystkie objawy natychmiast wróciły. Ten trudny okres można powiedzieć był przełomem w leczeniu chorób autoimmunologicznych, które są spowodowane właśnie spożyciem glutenu. Może nie do końca spowodowane, jest to zbyt duże uproszczenie, jednak gluten jest jednym z czynników, który powoduje wyraźne nasilenie objawów. Innymi takimi produktami jest na przykład nabiał albo cukier. O tym w jaki sposób ograniczenie lub czasowa eliminacja glutenu, nabiału i cukru wspomaga leczenie alergii możesz posłuchać w podcaście z dieteterapeutką Bożeną Kropką, jest to odcinek 35, *Jak pokonać alergię*.

No dobrze, wiesz już, że ludzie produkty glutenowe jadają od starożytności, jednak rzeczywiście ilość spożywanego glutenu a przede wszystkim jego toksyczność w ostatnich dziesięcioleciach dramatycznie wzrosły. Pszenica, która we współczesnym świecie jest podstawowym źródłem glutenu przez ostatnie dziesięciolecia została bardzo zmodyfikowana. Powstały wysokowydajne odmiany o innym składzie aminokwasów z którymi nasz organizm nie zawsze dobrze sobie radzi. Szczególnie jeżeli połączymy to ze spożywaniem żywności przetworzonej. Więcej o toksycznym wpływie glutenu dowiesz się z podcastu z biologiem Grażyną Pająk, jest to odcinek pod tytułem *Akademia Zdrowia DGD – kasze, zboża i gluten*.

Jednak każdy z nas jest inny, każdy ma inne potrzeby, predyspozycje, więc też nie wszyscy bezwzględnie muszą z glutenu zrezygnować. Komu odstawienie glutenu może przynieść wyraźne korzyści? Są co najmniej 3 grupy takich osób. Pierwsza grupa to osoby ze zdiagnozowanymi chorobami gluteno zależnymi typu: celiakia, nieceliakalna nadwrażliwość na gluten lub po prostu

alergia na gluten. W tych przypadkach całkowita eliminacja glutenu jest jedyną skuteczną terapią leczniczą. W przypadku tych grup chorób całkowite odstawienie glutenu przynosi wyraźnie i prawie natychmiastowe efekty. Wydaje się takie proste, ale jak się okazuje dość trudne do wdrożenia w praktyce. Najczęściej brakuje nam wiedzy o tym, gdzie ten gluten się znajduje, bo na rynku jest wiele produktów, które zupełnie nie podejrzewamy o obecność glutenu. Nie wiemy też czym zastąpić produkty, które na diecie bezglutenowej trzeba wyeliminować. Zastąpić tak, aby przygotowywać z nich proste i tanie dania, jednocześnie dostarczać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Druga grupa to osoby z alergiami lub nietolerancjami np. alergię spowodowaną nieszczelnością układu pokarmowego albo Hashimoto. Gluten działa drażniąco na układ pokarmowy. U niektórych osób te podrażnienia mogą doprowadzić do nieszczelności bariery jelita krew, czyli tak zwanej nieszczelności jelit. Poprzez nieszczelne jelita cząstki niestrawionego pokarmu przenikają do krwi. Tam trafiają na limfocyty, żołnierzy naszego układu odpornościowego, które nie rozpoznając tych cząstek, mogą to być na przykład niestawione białka traktują je jak wrogów i atakują. To jeden z podstawowych mechanizmów działania alergii. W takich przypadkach okresowe odstawienie glutenu znacząco przyspiesza regenerację układu pokarmowego i wyciszenie układu odpornościowego. Czasowe odstawienie glutenu to pierwszy krok w walce z alergią lub na przykład chorobą Hashimoto. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej jak zdrową dietą, min. poprzez eliminację glutenu pokonać Hashimoto to zapraszam do podcastu z Agnieszką i Przemkiem. Agnieszka dzięki diecie w pół roku obniżyła poziom TSH z 170 do 1,9. Jest to odcinek 49, pod tytułem *Jak zdrową dietą pokonać Hashimoto*.

Trzecia grupa to osoby, którym odstawienie glutenu mogłoby przynieść wyraźne korzyści to osoby stale zmęczone z niewiadomego powodu. Wstajesz rano z łóżka i jedyne o czym na początku dnia myślisz to kawa. Oczywiście taki brak energii może być spowodowany różnymi czynnikami, w najprostszym przypadku niewyspaniem, jednak w notorycznych przypadkach, stanach, które utrzymują się ponad przeciętnie długo powodem może być między innymi gluten. Jeżeli jest on przez Ciebie źle tolerowany, to Twój organizm zamiast czerpać z pożywienia energię, kieruje ją do układu odpornościowego. Energia zamiast Cię odżywiać jest kierowana do usuwania szkód jaki w Twoim organizmie wyrządza gluten. Ale to nie wszystko. Eliminacja glutenu może mieć pozytywny wpływ na stabilizację Twojej wagi. Dlaczego? Chodzi o endorfiny. Są to substancje uwalniane przez nasz organizm w chwilach, gdy jesteśmy z siebie zadowoleni, gdy czujemy się dobrze. Są to tak zwane hormony szczęścia. Otóż substancje znajdujące się w niektórych produktach spożywczych mogą działać podobnie. W bardzo podobny sposób na nasz organizm działa gliadomorfina z pszenicy powstająca na skutek trawienia glutenu. Mówiąc w skrócie, spożywanie potraw z glutenem,

powoduje powstanie w nas uczucia zadowolenia, przyjemności i błogości. Im częściej jemy takie produkty, tym większą mamy na nie ochotę. Prowadzi to w prostej linii to zjadania większej ilości pokarmu, niż tego potrzebujemy. W konsekwencji może doprowadzić do przejadania i otyłości. O takich uzależniających właściwościach glutenu w swojej książce „*Dieta bez pszenicy*” pisze amerykański kardiolog, dr William Davis. Dlatego, jeżeli zmagasz się z nadwagą, zastanawiasz się co zrobić, aby bez cierpienia i wyrzeczeń móc wcześniej zakończyć posiłek, czyli jeść mniej, to rezygnacja z glutenu może być pierwszym krokiem na drodze od uzyskania oczekiwanej wagi.

No więc, jeżeli znajdujesz się w której ze wspomnianych wcześniej grup to całkowita eliminacja lub czasowe ograniczenie glutenu może być dobrym wyborem. Tylko jak tego dokonać? Od czego zacząć? Które produkty zawierają gluten, które są naturalnie bezglutenowe, a które są źródłem ukrytego glutenu? Jak komponować posiłki, aby po eliminacji glutenu dostarczyć wszystkie wymagane składniki odżywcze? Jak w praktyce wdrożyć kuchnię bezglutenową? Pamiętam takie pytania stawiałem sobie kilka lat temu, stawiając pierwsze kroki w drodze do diety bezglutenowej. Pamiętam jak trudno nam było i dlatego właśnie stworzyliśmy z Tatianą ten kurs. Aby ułatwić, aby krok po kroku w tym przypadku w ciągu 10 lekcji pokazać jak taką dietę wdrożyć.

Od samego początku chcieliśmy, aby ten kurs wnosił jak największą wartość, aby to nie był tylko spis naszych doświadczeń, ale żeby rzeczywiście odpowiadał na potrzeby osób, które dietę bezglutenową wdrażają. No ale jak się o tym przekonać? Jak się dowiedzieć jakie są potrzeby? Wystarczy zapytać ☺ Tak też zrobiliśmy wysyłając do subskrybentów naszego newslettera ankietę. Były w niej następujące pytania: 1/ Co w diecie bezglutenowej jest dla Ciebie NAJWIĘKSZYM wyzwaniem? 2/Co NAJBARDZIEJ ułatwiłoby Ci stosowanie diety bezglutenowej? 3/Co byś chciała/chciał osiągnąć przechodząc taki kurs 4/Jakie obawy miałabyś/miałbyś przed wzięciem udziału w takim kursie. Otrzymaliśmy odpowiedzi od prawie 400 osób, jeżeli jesteś jedną z nich to bardzo Ci dziękuję za jej wypełnienie. Bez Ciebie ten kurs może w ogóle by nie powstał, a nawet jeżeli by powstał to bez wątpienia nie byłby aż tak wartościowy. Były to pytania otwarte, więc w sumie mieliśmy do przeanalizowania około 1500 odpowiedzi, co z jednej strony zajęło sporo czasu, jednak znacząco wpłynęło na to co ostatecznie w tym kursie będzie można otrzymać. Także jeszcze raz dziękuję za wypełnienie ankiety. Jakie odpowiedzi zamieściliście w ankiecie? Największym wyzwaniem będąc na diecie bezglutenowej jest brak pieczywa, albo dobrego pieczywa. Ta odpowiedź pojawiała się najczęściej, w około 60% odpowiedzi. Drugim wyzwaniem jest dla Was dostępność produktów bezglutenowych i chodziło tu zarówno o gotowe produkty bezglutenowe jak i półprodukty do przygotowania bezglutenowych dań. Kolejne wyzwania to przystosowanie

typowych dań typu ciasta, pierogi, naleśniki do wymogów diety bezglutenowej, dalej sprawdzona wiedza na temat tego gdzie gluten się znajduje a gdzie nie. Na koniec radzenie sobie w podróży, na mieście i podczas kolacji z rodziną. To były wyzwania. W drugim pytaniu chcieliśmy się dowiedzieć co najbardziej by Wam pomogło we wdrażaniu kuchni bezglutenowej. Na pierwszym miejscu, zdecydowanie pisaliście – dużo prostych przepisów z łatwo dostępnych składników. Dalej wskazywaliście na rzetelne wskazówki co jeść a czego nie, jak również dość dużo osób napisało, że najbardziej pomógł by im gotowy jadłospis na przykład na tydzień. Kolejne pytanie miało na celu dowiedzenie się co chcecie osiągnąć przechodząc na dietę bezglutenową. I tu największe nadzieje związane są podniesieniem poziomu energii i pozbyciem się problemów jelitowych. Nie jest to dla mnie zaskoczeniem, bo rzeczywiście problemy jelitowy, zaburzenia trawienia, wzdęcia są częstym objawem nietolerancji lub alergii na gluten. Dalej chcielibyście nabrać doświadczenia w bezglutenowym gotowaniu, nauczyć się właściwie komponować posiłki i też po prostu sprawdzić jak się czuję na diecie bezglutenowej. Ostatnie pytanie dotyczyło obaw, jakie się mogą pojawić. Tu zdecydowanym zwycięzcą jest cena, obawa, że kurs będzie za drogi. I tu od razu z wielką przyjemnością mogę powiedzieć, że dla tych osób będę miał bardzo dobrą wiadomość, ale dopiero pod koniec tego podcastu, dlatego warto wysłuchać go do końca. Duga obawa też była związana z kosztami, konkretnie kosztami produktów spożywczych niezbędnych do przerobienia kursu. Tak przerobienia, bo to będzie kurs bardzo praktyczny. Będziemy w nim również przyrządzać potrawy bezglutenowe, no takie wirtualne warsztaty. Z obaw wskazywaliście jeszcze na motywację, czy wytrwam i czasochłonność kursu.

Tak wyglądają wyniki ankiety, którą wypełniło prawie 400 osób, jeszcze raz wszystkim dziękuję i zapewniam, że dzięki tym wypowiedziom w kursie znalazło się to co jest oczekiwane przez zdecydowaną większość osób.

No dobrze, zastanawiasz się, już wiesz czego oczekują czytelnicy i słuchacze ale co w takim razie w tym kursie się znalazło? *Kurs Dieta bezglutenowa w 10 dni* w pierwszej edycji będzie dostępny w dwóch wersjach, standard i premium. Wersja postawa, standard, składa się z 10 lekcji, po jednej lekcji na każdy dzień. Każda lekcja składa się z filmu omawiającego dany aspekt związany z wprowadzaniem diety bezglutenowej. Pod filmem jest podsumowanie, aby łatwiej przyswajając wiedzę i potem ją sobie przypominać. Do tego w każdej lekcji jest prosty w przygotowaniu, składający się z łatwo dostępnych składników przepis bezglutenowy. Na początku, natychmiast po zakupie kursu będziesz mieć dostęp do listy zakupowej, zawierającej spis wszystkich produktów niezbędnych do wykonania wszystkich 10-ciu przepisów. Jakie tematy są omawiane w lekcjach? 1/

Eliminacja glutenu - zachcianka czy konieczność? Czyli o tym kiedy i dlaczego warto rozważyć ograniczenie glutenu, kiedy lepiej jest go czasowo wyeliminować a kiedy jest to bezwzględnie konieczne. 2/ Wpływ glutenu na choroby autoimmunologiczne, alergię i nadwagę, tak nadwagę bo rzeczywiście jądanie glutenu może utrudniać lub w skrajnych przypadkach uniemożliwiać utrzymanie właściwej wagi. Jak się motywować do zmiany diety – mamy o tym całą lekcję. Dalej mamy łatwe w wdrukowani tabele produktów zawierających gluten, naturalnie bezglutenowych i źródła ukrytego glutenu. Dalej, komponowanie posiłków bezglutenowych – czyli jak zrobić, aby mimo eliminacji pszenicy, żyta i jęczmienia zapewnić wymaganą ilość białka, błonnika i innych niezbędnych substancji odżywczych. Dalej to tanie i zdrowe zamienniki bezglutenowe – wiele osób wskazywało na ten temat. W tej lekcji mówimy jak i gdzie szukać, kupować tanie i łatwo dostępne produkty na posiłki bezglutenowe. Następna lekcja to pieczywo i ciasta bezglutenowe – będziemy się uczyć robić zdrowe bezglutenowe pieczywo i inne smakołyki. I ostatni z grubszych tematów to dieta bezglutenowa w podróży, na mieście, lub na rodzinnej kolacji. W podstawowej wersji kursu jest 10 głównych przepisów i kilka dodatkowych, jeszcze nie wiem ile dokładnie, to będzie niespodzianka. A co dodatkowo znajdzie się w wersji premium? Część z Was pisała, że chciałaby również otrzymać tygodniowy bezglutenowy jadłospis. To wymaganie nie zawsze się pojawiało, być może nie wszyscy tego potrzebują, dlatego z Tatianą zdecydowaliśmy, że powstanie drugi wariant kursu, premium zawierający taki jadłospis. Będzie w nim 28 dodatkowych bezglutenowych przepisów, po 4 na każdy dzień tygodnia. Razem z tym jadłospisem będzie również lista zakupowa, aby łatwo i sprawnie zdobyć wszystkie niezbędne do ich wykonania produkty. Ten tygodniowy jadłospis jest prawie wegetariański. O ile pamiętam Tatiana ma tam zaproponować tylko jedno mięsne danie, rybkę, ale to się jeszcze minimalnie może zmienić, jako, bo gdy nagrywam ten podcast to jadłospis jeszcze nabiera ostatnie szlify. Dlaczego tak mało mięsa? Są dwa powody. Pierwszy jest taki, że mięsa z natury są bezglutenowe, więc przygotowanie ich w wersji koszernej dla bezglutenowców nie jest szczególnym wyzwaniem. Drugi powód natomiast jest taki, że patrząc na najpopularniejsze polskie dania to odnoszę wrażenie, że nas Polaków jedzenia mięsa uczyć nie trzeba, świetnie sobie z tym radzimy. Natomiast stworzenie zbilansowanego jadłospisu bez użycia mięsa, przynajmniej nie codziennie to już może być, dla niektórych pewne wyzwanie. Dlatego taki jadłospis. Dlatego osoby, które zdecydują się na zakup kursu w wersji Premium będą miały możliwość sprawdzenia jak czują się na diecie bezglutenowej z bardzo małą ilością produktów odzwierzęcych. A co jeżeli Ty w ogóle nie jadasz takich produktów? Czy ten jadłospis sprawdzi się również u Ciebie? Tak. Obydwa warianty kursu zawierają w pakiecie nasze wsparcie przez cały okres trwania kursu, to jest 10 dni. Wsparcie na zamkniętej grupie Facebook'owej lub mailowo - jak

wolicie. Jeżeli w ogóle nie jadasz produktów odzwierzęcych to w ramach tego wsparcia dostosujemy ten jadłospis, tak, aby sprawdził się również u Ciebie.

OK, w takim razie dla kogo jest ten kurs, albo dla kogo nie jest? Kurs ten, dieta bezglutenowa w 10 dni zdecydowanie NIE JEST dla osób, które już od dłuższego czasu prowadzą dietę bezglutenową. Kurs ten nie jest dla takich mówiąc w cudzysłowie „starych wyjadaczy”. Dlaczego nie? Bo takie osoby wszystko co w nim jest powinny już mieć w jednym paluszku. Może poza przepisami, których mogą nie znać bo przepisy zawarte w tym kursie są przez nas dostosowane i przetestowane.

Natomiast, jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę z dietą bezglutenową. Właśnie dowiedziałas, dowiedziałeś się, że z różnych względów musisz na taką dietę przejść. Czy to będzie choroba gluteno zależna, alergia czy coś innego. Albo od dłuższego czasu zmagasz się z problemami jelitowymi, słabym samopoczuciem, brakiem energii. Albo walczysz o utrzymanie lub uzyskanie wymarzonej wagi i chcesz spróbować czegoś innego. Albo chcesz po prostu spróbować jak to jest, jak się będziesz czuć na diecie bezglutenowej – to to jest kurs właśnie dla Ciebie.

No dobrze, teraz możesz sobie pomyśleć, faktycznie warto spróbować przejść na jakiś czas na dietę bezglutenową. Ale myślisz po co mam kupować kurs, skoro wszystkie informacje mogę bezpłatnie znaleźć w Internecie? Tak, to prawda, w Internecie jest wszystko. Są tam zarówno informacje rzetelne, sprawdzone jak również masa sprzeczności i uogólnień. Materiał zwarty w kursie jest efektem naszego kilkuletniego doświadczenia z wprowadzaniem i ulepszaniem diety bezglutenowej. Sam pamiętam, że wielokrotnie przygotowane z internetowego przepisu danie bezglutenowe lądowało w kompoście bo najzwyczajniej w świecie nie dało się tego zjeść. Wszystkie przepisy z naszego kursu są przez nas przetestowane, opatrzone dobrej jakości zdjęciami potraw i precyzyjnym przepisem na ich wykonanie. Informacje, które zawarliśmy w lekcjach również pochodzą z naszego doświadczenia i doświadczenia ekspertów z którymi współpracujemy min. podczas nagrywania podcastów. Nasze doświadczenie to nie tylko dieta bezglutenowa dla dzieci, ale również prowadzenie dwutygodniowych turnusów internetowych podczas których nasi kursanci przechodzą oczyszczanie warzywno-owocowe i jaglany detoks. Obywa programy składają się wyłącznie z przepisów bezglutenowych. Do tej pory kursy te przeszło ponad 400 osób, osiągając spektakularne efekty. W notatkach do tego podcastu podam linka, gdzie zebraliśmy już ponad 40 pozytywnych opinii od osób, które te bezglutenowe programy przeszły. No dobrze, już wystarczy tego zachwalania bo zaraz wpadnę w samo zachwyty ☺ Ale tak zupełnie szczerze, naprawdę serce rośnie jak czyta się wypowiedzi osób, którym to co robimy pomogło. Pomogło czasem w malutkich problemach a czasem w tych naprawdę dużych – super uczucie ☺

Pierwsza edycja kursu *Dieta bezglutenowa w 10 dni* odbędzie się w połowie listopada 2017 roku. Ta pierwsza edycja będzie szczególnie bo odpowiadając na obawy osób, które wypełniły ankietę zdecydowaliśmy się udostępnić ją w historycznie niskiej cenie. Naprawdę, nawet jeżeli nie jesteś zainteresowany / zainteresowana tym kursem to z samej ciekawości sprawdź tę cenę, bo takiej cenie kursów internetowych z filmami i pełnym wsparciem jeszcze nie sprzedawaliśmy. Czemu ta cena jest taka atrakcyjna i co trzeba zrobić, aby móc z niej skorzystać? Jako, że to jest pierwsza edycja tego kursu, to razem z Tatianą bardzo nam zależy aby zebrać jak największą ilość osób, kursantów, którzy w pewien sposób pomogą nam ten kurs udoskonalić. Udoskonalić, czyli przenieść na wyższy poziom, sprawić, aby był jeszcze ciekawszy, jeszcze bardziej praktyczny i pomocny. Podczas tej pierwszej edycji będziemy na grupie facebookowej pilnie monitorować Wasz odbiór, wasze komentarze, pytania, aby go dalej rozbudować i w kolejnej edycji zaproponować jeszcze bardziej wartościowy kurs. Oczywiście kolejne edycje już nie będą dostępne w tej cenie. Aby móc skorzystać z tej preferencyjnej, dostępnej tylko raz ceny należy wejść na stronę <http://kursy.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/dietabezglutenowa x 2> i zostawić swój adres email. Kurs będzie sprzedawany tylko kilka dni i zostawiając maila będziesz mieć pewność, że Cię to nie ominie.

Kurs będzie umieszczony na platformie kursowej, w sieci. Kupując go otrzymasz login i hasło dostępu, gdzie po zalogowaniu przez rok będziesz mieć dostęp do wykupionych materiałów – filmów, przepisów, jadłospisu i posumowań. Kupując kurs otrzymujesz do niego dostęp na cały rok 365 dni. Jest to okres zdecydowanie wystarczający, aby przyswoić całą zawartą w nim wiedzę. Dodatkowo przepisy będzie można sobie ściągnąć na swój komputer i wydrukować. Być może również udostępnimy nagrania mp3 z filmów instruktorzowych, aby je również można było sobie ściągnąć i odsłuchać na smartfonie w dogodnej sytuacji i czasie. To byłby taki ukłon w stronę potrzeb moich wspaniałych podcastowych słuchaczy ☺ Nawet jeżeli nie zdążę z tym na dzień start kursu, to takie pliki mp3, jeżeli będzie taka potrzeba wgram już w trakcie trwania kursu.

To chyba tyle, jeżeli chodzi o sam kurs i o to co będzie w nim zawarte. W pierwszej edycji będzie on dostępny w dwóch wariantach cenowych, podstawowym z filmami instruktorzowymi i przepisami na każdy dzień kursu i wsparciem mailowym lub na grupie facebook. Oraz wariacie premium z tygodniowym bezglutenowym jadłospisem.

W ankiecie o której wspominałem wcześniej pojawiały się też od was pytania na te, które padły najczęściej postaram się teraz odpowiedzieć.

1/ *Czy znajdę czas na przejście tego kursu?* Do przejścia jednej lekcji kursu wystarczy 15 minut dziennie, przez 10 dni. W ramach podstawowej wersji kursu otrzymasz również przepisy na 10 zdrowych potraw, po 1 na każdy dzień kursu. Będą to proste i szybkie w przygotowaniu przepisy których przygotowanie każdorazowo zajmuje około 30 minut.

2/ *Czy składniki na przygotowanie potraw z tego kursu będą tanie i łatwo dostępne?* W naszych przepisach nie bazujemy na kosztownych egzotycznych superfood'ach, opieramy się głównie na naszych polskich sezonowych warzywach i owocach. Dla urozmaicenia okazjonalnie dodajemy zdrowe tłuszcze (np. awokado, olej kokosowy). Wszystkie niezbędne produkty z łatwością kupisz większości marketów.

3/ *Czy będę wystarczająco wytrwała?* To bolączka większości z nas. Dlatego w ramach kursu przewidzieliśmy dedykowaną lekcję dotyczącą pracy nad wytrwałością i motywacją do wdrażania diety bezglutenowej. Z doświadczenia wiemy, że bardzo dobrym motywatorem jest dołączenie do zamkniętej grupy na Facebook, gdzie obserwując sukcesy innych sami dostajemy „wiatru w skrzydła”.

4/ *Jak mogę zapłacić za kurs?* Wybierając wariant kursu przechodzisz do zamówienia i płatności elektronicznej. Do wyboru masz automatyczną płatność elektroniczną (jeżeli posiadasz konto w polskim banku) lub płatność poprzez PayPal, wtedy możesz zapłacić dowolną kartą kredytową (po zdefiniowaniu jej w PayPal). Możesz też zapłacić bezpośrednio w banku lub na pocztę, napisz maila na kontakt@wiecejnizzdroweodzywianie.pl – odeślemy Ci numer konta, na który należy dokonać wpłaty.

5/ *Czy dzięki temu kursowi faktycznie nauczę się gotować bezglutenowo?* Kurs jest bardzo praktyczny, razem z nami w podstawowej wersji kursu przygotujesz 10 zdrowych, bezglutenowych potraw. Dodatkowo każda lekcja zawiera film instruktażowy omawiający temat z wprowadzaniem diety bezglutenowej. Tak więc każdego dnia będziesz wiedzieć więcej o diecie bezglutenowej i będziesz się uczyć jak przygotowywać proste i zdrowe bezglutenowe posiłki.

6/ *A co jeżeli kurs nie spełni moich oczekiwań?* Napisz do nas maila nie później niż 7 dni od daty rozpoczęcia kursu. Jeżeli stosując się do wytycznych i wykonując ćwiczenia nie uzyskujesz oczekiwanych rezultatów, otrzymasz od nas zwrot 100% wpłaconych środków.

To chyba wszystko co chciałem Ci dzisiaj powiedzieć o diecie bezglutenowej. Jeżeli zamierzasz wdrożyć taką dietę, lub jesteś w trakcie to mam nadzieję, że ten podcast choć trochę ułatwił Ci decyzję, czy to jest właściwy kierunek.

Jeżeli ten odcinek Ci się podobał i znasz kogoś, kto może potrzebować dowiedzieć się czegoś więcej o diecie bezglutenowej to prześlij mi linka do tego nagrania albo ustopnij w social media. Dla Ciebie to tylko chwilka a dla mnie możliwość dotarcia do kolejnych słuchaczy. Z góry za to dziękuję.

Wszystkie informacje o których dzisiaj wspominałem, książka, linki do podcastów, link do kursu Dieta bezglutenowa w 10 dni znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych pod adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p072.

Bardzo dziękuję za wspólnie spędzony czas, życzę Ci dużo sukcesów i wytrwałości w przenoszeniu swojego zdrowia na wyższy poziom i do usłyszenia w kolejnym podcaście. Cześć!