



**WNZO 050: Jak upiec zdrowy chleb na zakwasie – o tym dlaczego nie każdy ciemny chleb jest zdrowy i jak upiec zdrowy chleb na zakwasie.**

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p050](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p050)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*, odcinek 50 – opowiem Ci jak w sklepie rozpoznać dobry chleb i jak samodzielnie upiec zdrowy chleb na zakwasie. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach 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.

Witam Cię serdecznie w jubileuszowym 50tym odcinku podcastu na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Tak, to już 50ty odcinek, mojej audycji i szczerze powiem, że zaczynając nagrywanie podcastów, nieco ponad półtora roku temu nie miałem zielonego pojęcia, nie podejrzewałem, że uda mi się nagrać aż tyle odcinków. Pamiętam, że wtedy miałem pomysł na 3-5 pierwszych odcinków, a co będzie potem w ogóle się nad tym nie zastanawiałem. Tym bardziej się cieszę, że mogę Cię powitać już w 50ym odcinku i na samym początku zrobię małe podsumowanie. Dzisiaj rano sprawdziłem statystyki na serwerze, gdzie udostępniam podcasty i do dnia dzisiejszego podcast Więcej Niż Zdrowe Odżywianie ma..... uwaga, uwaga.... 115 123 unikalne pobrania! Wow! Regularnie zaglądam też na ranking podcastów w iTunes i tam mój podcast nieprzerwanie od ponad pół roku jest na pierwszym miejscu słuchalności w kategorii zdrowie. Co więcej, coraz częściej zagląda do pierwszej dziesiątki najpopularniejszych podcastów w Polsce. Tak więc jest się z czego cieszyć i myślę, że to jest doskonały moment aby Ci za to podziękować. Tak Tobie, bo to dzięki temu, że Ty słuchasz moich podcastów, że mówisz o nim swoim znajomym, że pojawiają się coraz więcej recenzji mojego podcastu na iTunes, dzięki temu jestem tu gdzie jestem i bardzo, bardzo Ci za to dziękuję. No i proszę o więcej! Niech ten 50ty odcinek będzie takim przełomowym, prześlij linka z tym odcinkiem przynajmniej do jednej osoby, która interesuje się zdrowym odżywianiem, lub

uważasz, że mogłaby zacząć. To zajmie Ci tylko chwilkę, a dzięki Tobie dobre wieści będą się rozchodzić dalej i dalej.

No dobrze, dzisiejszy odcinek tak jak dwa tygodnie temu zapowiadałem będzie troszkę inny niż dotychczasowe, inny bo zaproszę Cię w nim do mojej kuchni. Będzie to taka wirtualna wizyta, podczas której razem przygotujemy i upieczemy chleb. Będzie to najprostsza i najzdrowsza forma chleba, z mąki pełnoziarnistej na naturalnym żytnim zakwasie. Ta wizyta w mojej kuchni będzie wirtualna dlatego, że mamy do dyspozycji tylko dźwięki, więc, aby znaleźć się w mojej kuchni będziesz musiała / musiał użyć W Y O B R A Ź N I. Jak tak teraz mówię, to mi się to kojarzy z wystawą o której opowiadała mi jakiś czas temu moja córka, była na niej na wycieczce klasowej. Wystawa nazywała się „Niewidzialna wystawa”, gdzieś w Warszawie i polega na doświadczaniu przedmiotów, właśnie doświadczaniu bo o oglądaniu tu nie może być mowy, poprzez dotyk i słowa, które wypowiada przewodnik. Wyobraź sobie wystawę na której panuje stuprocentowy mrok, kryjący wszystkie eksponaty przed wścibskim wzrokiem zwiedzającego. Dokładnie tak jest na „Niewidzialnej wystawie”, powstałej z myślą o ludziach niewidomych, którzy poprzez dotyk mogą zwiedzać muzeum, ale to nie wszystko. Zwiedzanie wystawy przez ludzi widomych jest niesamowitym doświadczeniem, bo okazuje się, że bez zmysłu wzroku bardzo trudno jest nam rozpoznać nawet najbardziej typowe i oczywiste przedmioty. Rozpoznać nam, osobom widzącym, bo osoby niewidzące zwykle z ich identyfikacją nie mają większych problemów. No dobrze, wracamy do naszego tematu i Twojej dzisiejszej wizyty u mnie. Przypominam, będziemy piekli chleb na zakwasie.

Zanim zabierzemy się do robienia chleba to nie byłbym sobą gdybym nie spróbował przemyścić trochę wiedzy na temat dostępnego w handlu pieczywa i jego wpływu na nasz organizm. Opowiem Ci dlaczego w ogóle zacząłem wypiekać chlebek w domu. Po co w ogóle przysparzać sobie pracy i piec chleb w domu, skoro w piekarni, markecie jest kilkanaście, albo nawet kilkadziesiąt jego rodzajów do wyboru? Wystarczy stanąć przed półką w sklepie, aby zobaczyć, chleby białe, razowe, grahamy z otrębami, na drożdżach, na zakwasie, z dodatkiem ziaren, siemienia lnianego i wiele, wiele innych rodzajów. Wydawać by się mogło, dla każdego coś dobrego i każdy powinien znaleźć coś odpowiedniego dla niego. Czy, aby na pewno? Czy rzeczywiście chleby dostępne w supermarketach, albo nawet w małych lokalnych piekarniach są zdrowe i możemy z czystym sumieniem je jeść? Ja uważam, że bardzo rzadko, uważam, że znalezienie producenta, który wytwarza zdrowy chleb graniczy z cudem. Dlaczego?

Po pierwsze trudno w handlu jest znaleźć prawdziwy chleb razowy, prawdziwy mam na myśli pieczony z pełnoziarnistej razowej mąki. Pełnoziarnista razowa mąka, to mąka, która powstaje z przemiału ziarna i nie jest oczyszczana. Innymi słowy, w mące znajduje się wszystko to z czego składa się ziarno, czyli zarodek w centralnej części ziarna, bielmo i okrywa owocowo-nasienna - zewnętrzna warstwa, potocznie zwana otrębami. Dlaczego to jest takie ważne? Bo zarodek i okrywa owocowo-nasienna zawierają to co dla naszego organizmu jest najcenniejsze, substancje odżywcze, których próżno szukać w białej, oczyszczonej mące. Dodatkowo jest tam zawarty błonnik, oraz skrobia oporna. Skrobia oporna to rodzaj błonnika, który nie jest trawiony przez enzymy zawarte w jelicie cienkim. Ma do spełnienia pewną szalenie ważną funkcję. Otóż skrobia oporna jest prebiotykiem, czyli pokarmem dla dobroczynnych bakterii, które rezydują w naszym układzie pokarmowym. Tak więc, w pełnoziarnistej mące, mące z pełnego przemiału mamy całą gamę składników odżywczych, które doskonale odżywiają nasz organizm.

Niestety, ciemne chleby dostępne w sklepach najczęściej powstają z białej mąki z dodatkiem obrąb i karmelu, aby zmienić jego kolor. Tak, producenci wiedzą, że coraz bardziej świadomi konsumenci szukają ciemnego, pełnoziarnistego chleba, więc do zwykłej białej mąki dodają dodatki, które sprawiają, że gotowy wypiek wygląda lepiej i jest chętniej kupowany. Jak takie chleby rozpoznać? Jest to dosyć proste, wystarczy zwrócić uwagę na kolor chleba. Prawdziwy chleb, chleb, który powstaje z pełnoziarnistej mąki razowej ma kolor szary, nie brązowy, nie słomkowy i nie złoty, ma kolor szary.

Po drugie, trudno jest kupić chleb na zakwasie chlebowym, czyli powstające dzięki fermentacji mąki razowej. Najczęściej pieczywo jest wypiekane z użyciem drożdży. A jaki jest z tym problem? Otóż wszystkie produkty pełnoziarniste, oprócz tego, że mają w swym składzie dużo substancji odżywczych, o których mówiłem wcześniej mają też swoje „drugie oblicze”, takie bardziej mroczne. W swoim składzie zawierają substancje anty-odżywcze, min. fityny. Fityny, albo kwas fitynowy wiążą ze sobą substancje odżywcze. Co to oznacza? Otóż, jeżeli zjemy coś bardzo zdrowego, zawierającego dużo minerałów i zjemy to w towarzystwie produktu zawierającego fityny to te fityny zwiążą ze sobą część tych substancji odżywczych. Taki tandem, fityna i substancja odżywcza jest niestawialny przez nasz układ pokarmowy. Niestawialny to znaczy, że nie możemy przyswoić tych substancji odżywczych i są one po prostu wydalane z kałem z naszego organizmu. Tak, nasz organizm po prostu z nich nie skorzysta. Tu mi się przypomina bardzo trafne powiedzenie, zwykło się mawiać, „Jesteś tym co jesz”, ale w tym przypadku należy powiedzieć: „Jesteś tym co przyswajasz”, „Jesteś tym co przyswajasz”. Bo nie wystarczy jeść odżywcze pokarmy, musimy jeść mądrze, aby to co zjadamy było przez nasz organizm przyswajane, w przeciwnym wypadku nie

osiągniemy żadnych pozytywnych efektów. Wracając do naszych fityn i kwasu fitynowego, jeżeli zjadamy produkty pełnoziarniste to niestety narażamy się na to, że część składników odżywczych przepadnie, tzn. zostanie wydalona z naszego organizmu, nieprzyswojona, dlatego, że w naszym żołądku zwiążą się z kwasem fitynowym. No dobrze, to jak w takim czasie radzili sobie ludzie dawniej? Przecież dawniej, np. już 50-70 lat temu biała mąka była dobrem luksusowym, zdecydowana większość ludzi jadła ciemne pieczywo i mieli się dobrze? I tu właśnie wkracza magia zakwasu chlebowego. Otóż podczas procesu naturalnego zakwaszania mąki, lub ciasta chlebowego kwasy fitynowe są neutralizowane. Dzięki temu, że pieczemy chleb na zakwasie chlebowym a nie na drożdżach kwas fitynowy zawarty w mące razowej jest neutralizowany. Taki chleb jesteśmy w stanie strawić i przyswoić wszystkie zawarte w nim substancje odżywcze. Dlatego chleb na zakwasie jest zdecydowanie zdrowszy od chleba na drożdżach. I właśnie naturalnie wytwarzany chleb, taki jaki jadali nasi dziadkowie i ich przodkowie był wytwarzany z wykorzystaniem zakwasu chlebowego. Tu tak na marginesie dodam, że kwas fitynowy można zneutralizować poprzez długie namaczanie, lub wręcz skielkowanie nasion – tak postępują np. witarianie. Z tego powodu płatki owsiane przed ugotowaniem najlepiej jest na całą noc zostawić namoczone wodą, a z ziaren hodować kielki, które są doskonałym uzupełnieniem diety, szczególnie w okresie zimowo-wiosennym.

No dobrze, możesz pomyśleć, przecież jak dobrze poszukam to znajdę w handlu chleb z mąki razowej na zakwasie chlebowym. Tak, tylko są dwa „ale”: Pierwsze, najczęściej jest to suchy zakwas chlebowy, o czym producent oczywiście nie informuje. A suchy zakwas chlebowy, niestety nie neutralizuje fityn. Dlaczego producenci używają suchego zakwasu? Bo jest to dużo prostsze logistycznie, łatwiej się go transportuje i przechowuje. Drugie „ale” jest takie, że nawet jak już znajdziemy lokalną piekarnię, która wypieka chleb na zakwasie naturalnym, nie suchym to z czysto ekonomicznych względów ciasto w takiej piekarni nie wyrasta wystarczająco długo. Aby zneutralizować większość fityn ciasto chlebowe powinno być zakwaszane minimum 6 godzin, najlepiej 9, albo nawet 12cie. Która piekarnia będzie w stanie zablokować sobie każdą, nie wiem jak to się nazywa na tyle godzin? To się po prostu nie opłaci! Dużo prościej jest potrzymać takie ciasto 1, 2 godziny i do pieca. To dlatego nawet do chlebów na zakwasie dodawane są drożdże. Bo ciasto chleba na drożdżach dużo szybciej wyrasta i korzystając z tego samego wyposażenia w ciągu doby można wykonać dużo więcej chleba. Ot taka smutna prawda. No może nie smutna, bo chleb wykonany z mąki razowej na naturalnym zakwasie, nawet poganianym przez drożdże jest i tak dużo zdrowszy od białego pieczywa pieczonego masowo w przemysłowych piekarniach. I jeżeli masz dostęp do takiego ciemnego pieczywa na zakwasie to warto się nim zainteresować. Jednak, jeżeli chcesz posmakować prawdziwego chleba, wykonanego jedynie z trzech składników, czyli mąki

wody i soli, no i oczywiście zakwasu, który też powstaje z mąki i wody to możesz pokusić się o samodzielne wykonanie takiego chleba.

Ja chleb piekę w domu już prawie dwa lata, zwykle robię to 1 raz w tygodniu, więc mam za sobą około stu wypieków. Nie od razu chleb mi się udawał, do wielu rzeczy musiałem dojść metodą prób i błędów i w tym nagraniu dzielę się całą tą wiedzą, tak, abyś jak najszybciej mógł cieszyć się swoim pysznym, zdrowym, domowym chlebkiem. ☺

Czego będziemy potrzebować do upieczenia chleba? Najbardziej podstawowa, najprostsza wersja chleba powstaje tylko z trzech składników: mąki razowej, soli i wody. Mąki razowej, soli i wody. Ponieważ dzisiaj będziesz gościem w mojej kuchni to zaprezentuję Ci nasz ulubiony chleb, który dodatkowo zawiera mąkę gryczaną, oraz nasiona słonecznika i siemienia lnianego. Nie powiedziałem tu jeszcze o chyba najważniejszym składniku chleba, nie powiedziałem o zakwasie. Skąd wziąć zakwas? Zakwas najprościej jest od kogoś dostać, tak dostać! Oczywiście można go samemu przyrządzić i dalszej części nagrania opowiem jak to zrobić, jednak, aby szybko, już, tu i teraz upiec chleb na zakwasie, to taki zakwas jest najlepiej od kogoś dostać. Dlaczego? Bo zwykło się mawiać, że czym zakwas jest starszy tym lepszy. Małe rodzinne piekarnie, piekące tradycyjne pieczywo wręcz licytują się, która z nich ma starszy zakwas. Faktycznie zaobserwowałem, że z czasem, mój zakwas ma prawie dwa lata, chleb na tym zakwasie wyrasta coraz lepiej, w coraz bardziej przewidywalny sposób. Nie wiem na ile jest to spowodowane zmianą właściwości chemicznych albo biologicznych tego zakwasu czy też wzrostem moich umiejętności piekarskich, ale coś w tym jest. Kilka moich pierwszych chlebów było ogromną porażką, pierwszy wyglądał jak pasztet, zupełnie nie wyrósł. Wraz z dojrzewaniem mojego zakwasu i wzrostem moich umiejętności chleby zaczęły mi wychodzić coraz lepsze. W smaku od początku były pyszne, mam tu głównie na myśli to jak wyrastały, bo ostatecznie chodzi o to, aby nie było to zakalec, gniot, ale dobrze wyrośnięty, pulchny chleb, który po przekrojeniu ma regularne koliste dziurki. To też jest dobry sposób na odróżnienie chleba upieczonego na zakwasie od tego na drożdżach. W tych robionych z wykorzystaniem zakwasu po przekrojeniu widać regularne okrągłe dziurki, takie okrągłutkie. Chleb upieczony na drożdżach, przynajmniej te chleby, które ja widziałem takich nie ma.

No dobrze, to zapraszam Cię teraz do mojej kuchni, o tym jak zrobić samodzielnie zakwas opowiem później.

##### WIZYTA W KUCHNI #####

No i wracamy powrotem do mojego domowego studia, gdzie nagrywam swoje podcasty. Mam nadzieję, że eksperymentalna wirtualna wizyta w kuchni Ci się spodobała ☺

No dobrze, a co zrobić jeżeli nie masz zakwasu chlebowego i nie znasz osoby, która mogłaby się z Tobą nim podzielić? Możesz zrobić tak jak ja to robiłem i wytworzyć swój własny zakwas. Proces ten krok po kroku jest opisany na naszym blogu w artykule o chlebie na zakwasie, linka do tego artykułu znajdziesz w notatkach. Sam proces jest naprawdę prosty, jednak dość znacznym utrudnieniem jest to, że nie z każdej mąki będzie chleb, jest chyba nawet takie powiedzenie. Otóż w mojej ponad rocznej praktyce piekarskiej przekonałem się, że ciasto chlebowe w bardzo różnym stopniu wyrasta w zależności od rodzaju, albo producenta mąki razowej. Robiąc wszystko tak samo, wykorzystując ten sam zakwas czasem chlebek rośnie jak szalony a na innej mące ledwie wyrasta. O ile w wypieku chleba problem nie jest aż tak duży, najwyżej chlebek będzie trochę mniej wyrośnięty, o tyle przy robieniu zakwasu to może okazać się krytyczne. Może okazać, że ze pewne rodzaje mąki nie zakwaszą się i zakwas z nich po prostu się nie uda. Ja eksperymentowałem z kilkoma rodzajami mąki razowej, tak naprawdę to kupowałem wszystkie mąki razowe, które wpadły mi w ręce, aby znaleźć tę z której powstanie dobry zakwas. Mówię o tym dlatego, abyś się nie zniechęcał, jeżeli za pierwszym razem zakwas się nie uda, należy wtedy po prostu użyć innej mąki i spróbować ponownie.

Linka do artykułu z pełnym opisem tworzenie zakwasu i opisem tego jak uczyłem się piec chleb zamieszczę w notatkach do tego podcastu. A teraz najlepsze. Jeżeli nie chcesz to wcale nie musisz zadawać sobie tyle trudu i wyhodowywać zakwas od początku. Dzięki jednemu z czytelników naszego bloga, który podpisał się Emes dotarłem do absolutnie fenomenalnego miejsca. Otóż pod adresem: [zakwasowamapolski.blogspot.com](http://zakwasowamapolski.blogspot.com), linka oczywiście dam w notatkach znajdziesz mapę Polski z graficzną informacją gdzie w Twojej najbliższej okolicy jest osoba, która chętnie, bezpłatnie podzieli się z Tobą takim zakwasem. Gdy ja wszedłem na tę stronę to byłem zdumiony, że w mojej bezpośredniej okolicy są przynajmniej trzy osoby od których taki zakwas mogę pozyskać. To niesamowite, że są takie osoby i pod tym adresem znajdziesz ich namiary, najczęściej jest to adres email z informacją jaki zakwas mają i od jak dawna do hodują. Przypominam, adres strony [zakwasowamapolski.blogspot.com](http://zakwasowamapolski.blogspot.com), link będzie w notatkach.

Mam nadzieję, że tym podcastem zachęciłem Cię do samodzielnego przygotowania chleba w domu, prawdziwego chleba, zrobionego tylko z mąki soli i wody. Nie ma z tym aż tak dużo pracy jak by się mogło wydawać, mi przygotowanie ciasta chlebowego, nałożenie do foremek i posprzątanie w

kuchni zajmuje około 20tu minut. Następnego dnia po prostu włączam piekarnik i po godzinie wyjmuję gotowy smakowity i przede wszystkim najzdrowszy jaki możesz sobie tylko wyobrazić chleb. W moich domowych chlebowych wypiekach obecnie jedyną małą bolączką są foremki. Tych silikonowych wolałbym nie używać, a wykładanie metalowych foremek papierem do pieczenia też nie do końca się sprawdza. Po upieczeniu taki papier trudno jest oderwać od chleba. Lepsze efekty uzyskuję, gdy metalową foremkę najpierw posmaruję obficie masłem i wysypię obficie płatkami owsianymi. Ciągle szukam idealnego rozwiązania. Zupełnie niedawno jedna z czytelniczek napisała mi, że ona do wypieku chlebka używa szklanych keksówek, jeszcze tego nie próbowałem, ale faktycznie to może być strzał w dziesiątkę.

Wracając do moich wypieków, zrobiłem nawet zestawienie kosztów takiego chleba domowego. Składniki na upieczenie 2,2kg gotowego chleba kosztują mnie około 5ciu PLN, prąd i woda, maksymalnie 1 PLN, więc 1 kg takiego chleba kosztuje mnie 2,7 PLN, jest to zdecydowanie taniej niż jakikolwiek pełnoziarnisty chleb na zakwasie jaki można spotkać w sklepie. Jednak prawdziwe oszczędności, albo zyski dotyczą innego obszaru, dotyczą obszaru naszego zdrowia – ono jest bezcenne. Oczywiście to nie jest tak, że wystarczy tylko zacząć piec chleb w domu, aby wszystko, mam na myśli nasze zdrowie i samopoczucie jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki nagle się poprawiło. Dbanie o siebie, dbanie o swoją rodzinę, o zdrowy styl życia to nie jest sprint, tylko maraton. Wymaga długoterminowego, konsekwentnego działania w wielu obszarach Twojego życia, nie tylko tego fizycznego np. jedzenie ale również emocjonalnego i duchowego. A samodzielne pieczenie chleba to jedna z wielu cegiełek z których możesz najpierw fundamenty a później całokształt Twojego zdrowego stylu życia.

Wszystkie informacje o których mówiłem, przepisy, materiały znajdziesz w notatkach znajdujących się w opisie tego odcinka pod bezpośrednim adresem <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p050>

To tyle na dzisiaj, bardzo jestem ciekaw jak Ci się podobała taka forma podcastu, w której wiedzę teoretyczną łączę z praktyczną wizytą w kuchni i wspólnym przygotowaniem jakiejś potrawy. Napisz mi o tym w komentarzu lub mailem. Bardzo chciałbym wiedzieć, czy chcesz więcej takich podcastów, czy też preferujesz dotychczasową formę.

Na koniec powiem Ci, że bardzo mnie cieszy iż dostaję coraz więcej maili od moich przesympatycznych słuchaczek i słuchaczy. Martwi mnie jedynie, że część z nich zaczyna się od słów: „*Nawet nie wiesz, ile rozmyślań kosztowało mnie, żeby się przelamać i do Ciebie napisać :)*”, albo „*Przez cały miesiąc myślałam, czy do Ciebie napisać, czy nie*”. Kochani, ja nie gryzę!

Naprawdę! Jeżeli masz jakąś historię związaną z przemianą, która Cię spotkała po zmianie stylu życia. Albo jesteś specjalistą w jakiejś dziedzinie dotyczącej zdrowego odżywiania i masz choćby cię przeświadczenia, że, to co powiesz może pomóc innym osobom dokonać kroku naprzód ze zdrowym odżywianiem to nie myśl ani chwili dłużej! Napisz do mnie natychmiast! Kto wie, może zaproszę Cię do wystąpienia w moim podcaście? Ja, moi słuchacze, Ty potrzebujemy takich historii. Ja to wiem min. z ankiet, które wypełniacie i maili, które piszecie. Nic tak nie inspiruje do przemiany jak przykłady, przykłady takich ludzi jak ja, Ty, Twoimi znajomi, rodzina, ludzi, którzy mieli odwagę iść pod czasem trochę pod prąd, wystawić się krytykę znajomych i rodziny, bo to też czasem nas spotyka i zmienić swoje nawyki żywieniowe. Zmienić swoje życie a co najważniejsze poczuć realne korzyści, to może być uzyskanie swojej wymarzonej wagi, pozbycie się chronicznego zmęczenia, alergii, które Cię trapiły. Albo inne dużo bardziej spektakularne osiągnięcia, jakie często mają miejsce po kilkutygodniowym oczyszczeniu. Cokolwiek, co akurat dla Ciebie było ważne i dzięki takim zmianom, zmianom w odżywianiu udało Ci się to osiągnąć. Nie myśl ani chwili dłużej ale od razu do mnie pisz. Mój adres: [michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl](mailto:michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl)

Za dwa tygodnie będzie odcinek o podjadaniu słodczy. Będę w nim rozmawiał z psychodietetyczką, która przedstawi praktyczny poradnik jak przestać podjadać słodczy. Zapraszam!

Pamiętaj, masz do napisania trzy maile, albo komentarze do tego wpisu – jak wolisz. Pierwszy: Jak Ci się podobała ta konwencja podcastu (wizyta w kuchni), drugi prześlij linka z tym podcastem przynajmniej jednej osobie, trzeci Twoja historia, albo wiedza ekspercka, którą chcesz się podzielić. Przypominam adres: [michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl](mailto:michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl)

To wszystko na dzisiaj, do usłyszenia za 2 tygodnie Cześć!

I pamiętaj, nie myśl ani chwili dłużej, tylko zabieraj się za pisanie maili. No!