

DIETA SAMURAJ

Założenia tej diety wzięły się z własnych doświadczeń jej twórcy, który poszukiwał diety sprzyjającej rozwojowi smukłej i masywnej sylwetki, która jednocześnie byłaby zgodna z systemem żywienia Paleo. Dieta Paleo nie zawsze jest jednak dobrym rozwiązaniem dla osób uprawiających sport, dlatego też Dieta Samuraja wychodzi naprzeciw potrzebom osób trenujących, gdyż uwzględnia dodatkowe źródła węglowodanów takie jak zboża bezglutenowe, pseudozboża, ziemniaki, i większy ich udział w kaloryczności całkowitej diety, co wspiera zdrowy i rozsądny przyrost masy mięśniowej.

KORZYŚCI

- W połączeniu z aktywnością fizyczną daje zrównoważony rozwój sylwetki przy zachowaniu zasad diety Paleo
- Pełnowartościowe posiłki, przygotowane z wysokiej jakości składników
- Dostarczenie odpowiedniej ilości makroskładników i mikroskładników dla osób aktywnych

DLA KOGO

Dieta samuraja nie jest dla każdego – jak chcesz jeść jak samuraj, to musisz intensywnie trenować. Dieta samuraja została stworzona aby zaspokoić potrzeby osób chcących odżywiać się w oparciu o dietę paleo i jednocześnie trenujących intensywnie. Ma na celu zaspokojenie potrzeb energetycznych i makroskładnikowych u osób o zwiększonej aktywności fizycznej, u których dieta Paleo nie przynosi zamierzonych efektów.

DIETA PALEO

Dieta Paleo nie jest zwykłą dietą. To podejście do żywienia oparte na jakości jedzenia. Odnosi się do diety naszych przodków – zbieraczy i łowców, których dieta składała się głównie z mięsa, warzyw, owoców, orzechów i nasion. Nasi przodkowie z ery Paleolitu nie znali bowiem tego, co dziś uważamy za choroby cywilizacyjne. Dopiero industrializacja i zmiana nawyków żywieniowych, doprowadziła do masowego występowania chorób cywilizacyjnych takich jak: choroby serca, alergie, nietolerancje pokarmowe, zaburzenia hormonalne, trądzik, problemy trawienne, przewlekłe stany bólowe i wiele innych.

PRZYKŁADOWE MENU

ŚNIADANIE: placuszki z cukinii z sosem czosnkowo-koperkowym, czerwona papryka,

II ŚNIADANIE: krem z kalafiora aromatyzowany oliwą truflową,

OBIAD: makaron ryżowy stir-fry z warzywami i kurczakiem,

PODWIECZOREK: antynowotworowy koktajl z zielonego jęczmienia, orzechami włoskimi i ananasem,

KOLACJA: grillowane warzywa z serem feta, sosem z suszonych pomidorów i makaronem pełnoziarnistym.

KORZYŚCI

Spadek wagi - Dieta Paleo to, w zależności od indywidualnych zasad komponowania posiłków, dieta nisko lub średniowęglowodanowa, średniobiałkowa i wysokotłuszczowa. Pozwala to na utratę tkanki tłuszczowej, przy jednoczesnym braku obciążenia nerek jak w dietach wysokobiałkowych (jak np. w diecie Dukana).

Wzrostu poziomu energii - Dieta Paleo, pomimo tego, że nie skutkuje odkładaniem tkanki tłuszczowej, jest dietą wysokoenergetyczną i obfitującą w składniki odżywcze. Odpowiednio wprowadzana, daje chęć do życia i energię.

Uczucie sytości - Paleo dlatego bliższe jest stylowi życia niż diecie, że nie ogranicza w żaden sposób ilości spożywanego jedzenia.

Stabilizacja poziomu cukru we krwi - Niski ładunek glikemiczny spożywanych produktów i duża ilość tłuszczu w diecie zapobiega skokom poziomu cukru we krwi i gwarantuje jego stabilizację przy dłuższym czasie stosowania się do zaleceń żywieniowych Paleo.

Poprawa trawienia i redukcja problemów trawiennych - Spożycie produktów wysoko przetworzonych i obfitujących w rafinowany cukier sprzyja zaburzeniom flory bakteryjnej jelit i procesów trawienia. Przejście na dietę składającą się z produktów naturalnych, ubogich w cukier, sprzyja stabilizacji układu pokarmowego.

Ograniczenie alergii pokarmowych - Dieta paleo zakłada wykluczenie części alergenów pokarmowych, takich jak gluten czy produkty mleczne.

Braku napadów głodu - Stabilizacja poziomu cukru we krwi gwarantuje brak napadów wilczego apetytu. Poprawa procesów myślenia - Mózg potrzebuje tłuszczu, których źródła (takie jak orzechy, oliwki, mięso zwierząt) stanowią podstawę diety Paleo. Diety niskokaloryczne nie zapewniają odpowiedniej dla komórek mózgowych ilości tłuszczu.