

Spis

TREŚCI

TEORIA

historia Laury	7
wstęp	9
skrajność	13
cheat meal	15
odkryj balans	17
symbole	20

Spis TREŚCI

NA ZIMNO

sorbet mango-ananas	22
lody truskawkowo-jogurtowe	24
nice cream z oreo	26
sernik z malinami	28
reese's z masłem orzechowym	30
tiramisu truskawka & pomarańcza	32
cake popsy nugatowe	34
arbuzowa lemoniada	36
deserki choco-cherry	38
smoothie malina-szpinak	40
praliny kokosowe	42
panna cotta z jagodami	44
oreo deserki	46
ice coffee masło orzechowe	48
nocna owsianka snickers	50
czeko krem z awokado	52

Spis TREŚCI

NA CIEPŁO

brownie	55
jabłka pod kruszonką z lodami	57
naleśniki budyniowe	59
muffiny herbaciane	61
pancakes z czekoladą	63
galette z maliną & orzechami	65
ciasto marchewkowe	67
brzoskwinie pieczone z granolą	69
jaglanka milky way	71
rollsy borówkowe	73
pieguski z masłem orzechowym	75
muffiny serniko-brownie	77
tarta migdałowo-gruszkowa	79
batony owsiane	81



Monika Wojnarska

Dieta, która tworzy lepsze życie

Jestem dietetykiem z ogromnej pasji, która rozkwitła kiedy to sama poszukiwałam rozwiązań własnych problemów. Teraz pomagam Wam na co dzień, dzielę się moją wiedzą i tworzę dla Was przestrzeń, w której w zdrowy sposób możecie śmiało dążyć do swoich celów.



SŁODKO ZDROWE

HISTORIA LAURY

Od poszukiwania łzy
jednorożca do zdrowia,
balansu i wymarzonej
sylwetki

PRZED Chyba jak każda z Nas próbowałam nie jednej cud diety, która miała sprawić, że schudnę, będę zdrowa i piękna. Moje doświadczenia z dietą były – złe – skomplikowane przepisy, składniki typu „łza jednorożca” i okropny smak sprawiały, że słowo „zdrowe jedzenie” było równoważne do „bez smaku” i „bez sensu”. Dlatego też – jak usłyszałam diagnozę insulinooporność – byłam przerażona.

W TRAKCIE Zasięgnęłam po pomoc Moniki – obserwowałam jej profil, czytałam wiadomości od jej podopiecznych i stwierdziłam, że zaryzykuję. Cieszę się i jestem sobie wdzięczna za podjęcie tej decyzji. Monika pomogła mi zrozumieć, jak komponować posiłki. Wy tłumaczyła na czym w ogóle polega moja choroba i jak sobie radzić z jej skutkami. I najważniejsze – pokazała mi, że „zdrowo” to tak naprawdę „smacznie”. Nigdy nie pomyślałabym, że współpraca z dietetykiem to tyle pozytywów i wiedzy, która zostaje ze mną na stałe.

HISTORIA LAURY

Od poszukiwania tży
jednorożca do zdrowia,
balansu i wymarzonej
sylwetki

PO Mimo że kooperacja z Moniką się zakończyła – nadal wiem, że mogę liczyć na jej pomoc. Dzięki niej zrzuciłam okrągłe 10 kilogramów, ale ważniejsza jest dla mnie samoświadomość i samowspółczucie, które Monia pomogła mi osiągnąć. Gorsze dni się zdarzają, ale dzięki powyższym wiem, że najważniejsze jest zdrowie i mój komfort psychiczny.

I za to najbardziej dziękuję Monice.