

# 70

# zdrowych nawyków



**DOBRA DIETA,  
ŚWIETNE SAMOPOCZUCIE  
I NIESPOŻYTA ENERGIA**

**S.J. SCOTT**



Tytuł oryginału: 70 Healthy Habits - How to Eat Better, Feel Great,  
Get More Energy and Live a Healthy Lifestyle

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-8073-8

Translated and published by Helion S.A. with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on 70 Healthy Habits - How to Eat Better, Feel Great, Get More Energy and Live a Healthy Lifestyle © 2014 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated with Helion S.A. or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/70zdna>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

WYŁĄCZENIE OD ODPOWIEDZIALNOŚCI PRAWNEJ .....	7
PREZENT DLA CIEBIE .....	9
DLACZEGO ZDROWE NAWYKI SĄ WAŻNE? .....	10
1. zdrowy nawyk: wypijaj osiem szklanek wody .....	17
2. zdrowy nawyk: jedz porcję białka i węglowodanów .....	18
3. zdrowy nawyk: niech połowę Twojego talerza zajmują warzywa .....	20
4. zdrowy nawyk: dodawaj do posiłków dwie łyżeczki zdrowego oleju .....	21
5. zdrowy nawyk: rób 30-minutowe spacerzy .....	23
6. zdrowy nawyk: przyjmuj suplementy z oleju rybnego .....	24
7. zdrowy nawyk: dostarczaj swojemu ciału zdrowe bakterie .....	25
8. zdrowy nawyk: raz w miesiącu funduj sobie masaż .....	26
9. zdrowy nawyk: jedz ząbek czosnku .....	27
10. zdrowy nawyk: codziennie rób kąpiel swoim zatokom .....	28
11. zdrowy nawyk: jedz 25 – 30 gramów błonnika .....	30
12. zdrowy nawyk: wyeliminuj z diety oczyszczony cukier i rafinowane węglowodany .....	31
13. zdrowy nawyk: wypijaj kubek zielonej herbaty .....	33
14. zdrowy nawyk: raz w roku sprawdzaj poziom witaminy D w swoim organizmie .....	34

## 70 zdrowych nawyków

15. zdrowy nawyk: nitkuj zęby .....	35
16. zdrowy nawyk: często myj ręce .....	37
17. zdrowy nawyk: stosuj miód na kaszel lub ból gardła .....	39
18. zdrowy nawyk: dostarczaj swojemu ciału 500 mg wapnia .....	40
19. zdrowy nawyk: jedz śniadanie .....	41
20. zdrowy nawyk: śpij 8 – 10 godzin .....	43
21. zdrowy nawyk: jedz produkty w pięciu kolorach .....	45
22. zdrowy nawyk: oddychaj głęboko przez dwie minuty .....	46
23. zdrowy nawyk: ćwicz jogę trzy razy w tygodniu .....	47
24. zdrowy nawyk: śpij na lewym boku .....	48
25. zdrowy nawyk: jedz <i>zdrowe</i> tłuszcze .....	49
26. zdrowy nawyk: rozcieńczaj sok wodą gazowaną .....	50
27. zdrowy nawyk: spowolnij konsumpcję alkoholu za pomocą wody .....	51
28. zdrowy nawyk: wykonuj ćwiczenia siłowe .....	52
29. zdrowy nawyk: zapisuj wszystko, co jesz .....	53
30. zdrowy nawyk: ćwicz podczas reklam w telewizji .....	54
31. zdrowy nawyk: ruszaj się, zamiast korzystać z technologii .....	55
32. zdrowy nawyk: jedz łyżeczkę cynamonu .....	57
33. zdrowy nawyk: stosuj akupresurę na ból głowy i mdłości .....	58
34. zdrowy nawyk: raz w roku rób badanie wzroku .....	59
35. zdrowy nawyk: noś okulary chroniące oczy .....	60
36. zdrowy nawyk: rzuć palenie .....	61
37. zdrowy nawyk: zawsze miej pod ręką zdrowe przekąski .....	63
38. zdrowy nawyk: pakuj sobie lunch do pracy .....	64
39. zdrowy nawyk: wyeliminuj kofeinę .....	66
40. zdrowy nawyk: nie przerywaj kuracji antybiotykowej .....	68
41. zdrowy nawyk: używaj kremu z filtrem (co najmniej 15 SPF) .....	70

## Spis treści

42. zdrowy nawyk: zakładaj kask przed jazdą na rowerze lub rolkach .....	72
43. zdrowy nawyk: zapinaj pasy w samochodzie .....	73
44. zdrowy nawyk: raz w roku rób badania profilaktyczne .....	74
45. zdrowy nawyk: trzymaj w domu apteczkę pierwszej pomocy .....	76
46. zdrowy nawyk: codziennie jedz banana .....	78
47. zdrowy nawyk: używaj oleju kokosowego do nawilżania skóry .....	79
48. zdrowy nawyk: nie ignoruj małego głodu .....	80
49. zdrowy nawyk: jedz garść orzechów .....	82
50. zdrowy nawyk: raz w roku szczep się przeciw grypie .....	83
51. zdrowy nawyk: codziennie praktykuj medytację .....	84
52. zdrowy nawyk: zrezygnuj ze sztucznych słodzików .....	86
53. zdrowy nawyk: dezynfekuj kuchnię .....	87
54. zdrowy nawyk: codziennie rób 10 tysięcy kroków .....	88
55. zdrowy nawyk: bierz multiwitaminę .....	90
56. zdrowy nawyk: jedz ryby dwa razy w tygodniu .....	91
57. zdrowy nawyk: dodaj do diety zdrowe produkty .....	92
58. zdrowy nawyk: unikaj płynnych kalorii .....	93
59. zdrowy nawyk: daj odpocząć swoim oczom .....	94
60. zdrowy nawyk: chroń się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową .....	95
61. zdrowy nawyk: wystawiaj swoje ciało na słońce przez 20 minut .....	97
62. zdrowy nawyk: raz w tygodniu stań się wegetarianinem .....	98
63. zdrowy nawyk: ogranicz spożycie sodu do 2300 mg dziennie .....	99
64. zdrowy nawyk: gotuj co najmniej dwa domowe posiłki w tygodniu .....	101
65. zdrowy nawyk: zjadaj 15 gramów gorzkiej czekolady .....	103

## 70 zdrowych nawyków

66. zdrowy nawyk: używaj dressingów o niskiej zawartości tłuszczu .....	104
67. zdrowy nawyk: jedz przy stole .....	105
68. zdrowy nawyk: jedz 30 gramów nasion chia .....	106
69. zdrowy nawyk: pij soki z miąższem .....	107
70. zdrowy nawyk: po zakupach wstępnie przygotuj warzywa i owoce .....	108
Jak ukształtować 70 trwałych zdrowych nawyków? .....	110
CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ? .....	114
DZIĘKUJĘ .....	115
WIĘCEJ KSIĄŻEK S.J. SCOTTA .....	116

## 1. zdrowy nawyk: wypijaj osiem szklanek wody

Większość ludzi jest odwodniona, chociaż nie zdaje sobie z tego sprawy. Aby się przed tym uchronić, wypijaj osiem szklanek wody (8·225 ml) dziennie.

Woda to substancja, której potrzebuje nasze ciało, żeby utrzymywać komórki w dobrej kondycji, kontrolować środowisko wewnętrzne, a także przyswajając witaminy i substancje mineralne. Kontroluje apetyt i pomaga schudnąć, nawilża skórę i oczyszcza ją.

### Plan działania

Wykształcenie nawyku picia wody może być bardzo proste. Wystarczy, że będziesz pamiętać o kilku prostych wskazówkach:

- wypijaj szklankę wody codziennie po przebudzeniu;
- trzymaj szklankę z wodą na blacie kuchennym, żeby zawsze mieć ją pod ręką;
- wypijaj pełną szklankę wody przed posiłkiem i kolejną podczas jedzenia;
- wychodząc z domu, zabieraj ze sobą butelkę wody;
- dodawaj do wody cytrynę, żeby poprawić jej smak.

Jeżeli rzadko pijesz wodę, może Ci się ona wydawać niesmaczna. Kiedy jednak wprowadzisz ją na stałe do swojego życia, odkryjesz, że coraz częściej masz ochotę po nią sięgnąć. Z czasem utrwalanie tego nawyku będzie coraz prostsze, aż w ogóle przestaniesz o nim myśleć — po prostu będziesz to robić.

## 2. zdrowy nawyk: jedz porcję białka i węglowodanów

To ważne, żeby podczas każdego posiłku i przekąski dostarczyć swojemu ciału połączenie białka i węglowodanów.

Często kończymy posiłek niezadowoleni i głodni, ponieważ potrzeby żywieniowe naszego ciała nie zostały zaspokojone. W przeciwieństwie do tego, co sugeruje wiele popularnych diet, ciało człowieka czerpie energię ze zdrowych węglowodanów.

Spożywanie węglowodanów i białka daje energię, a ponieważ nie powoduje nagłego wzrostu poziomu cukru we krwi, pomaga spalić więcej tłuszczu.

Każda porcja białka i węglowodanów powinna być wielkości Twojej dłoni. Wybieraj takie źródła białka jak chude mięso, ser, orzechy, jogurt albo produkty sojowe. Węglowodany natomiast powinny pochodzić z produktów pełnoziarnistych, takich jak komosa ryżowa, brązowy ryż i makaron razowy.

### Plan działania

- zaplanuj sobie menu na cały tydzień;
- zadbaj o to, żeby węglowodany i białko znalazły się w każdym posiłku lub przekąsce;
- zaopatr się w różne pełnoziarniste produkty i orzechy;
- zawsze miej pod ręką chude mięso, białko sojowe i nabiał;
- nakładaj jedzenie na talerz w kuchni, a nie przy stole, aby mieć większą kontrolę nad wielkością porcji.



Kiedy zaczniesz dostarczać swojemu ciału odpowiednie połączenie produktów, poczujesz większą sytość i zadowolenie po skończeniu posiłku. Poziom cukru we krwi się ustabilizuje, dzięki czemu wzrosną szanse na to, że uchronisz się przed cukrzycą typu 2 albo zaczniesz ją skutecznie kontrolować.

### **3. zdrowy nawyk: niech połowę Twojego talerza zajmują warzywa**

Warzywa dostarczają cięu duęą ilość niskokalorycznych składników odżywczych, w tym mnóstwo witamin i substancji mineralnych.

Należy jeść co najmniej pięć porcji warzyw dziennie. Niestety w zachodniej diecie tych porcji jest dużo mniej, co prowadzi do niedoborów ważnych składników odżywczych. Jeśli dodasz do swojej diety więcej warzyw, zmniejszysz ryzyko zachorowania na raka i chorobę serca, a także szybciej schudniesz.

Połowa Twojego talerza powinna zawierać połączenie białka i węglowodanów, a druga połowa — warzywa.

#### **Plan działania**

Aby mieć pewność, że dostarczasz swojemu cięu więcej wartościowych substancji w pożywieniu:

- trzymaj w lodówce duęą miskę sałatki na bazie sałaty;
- wypróbuj nowe warzywo przynajmniej raz w tygodniu;
- jeśli po skończeniu posiłku wciąż czujesz głód, zjedz dokładkę warzyw.

Jeśli będziesz jeść więcej warzyw, poczujesz większą sytość po posiłku i zmniejszysz liczbę spożywanych kalorii bez konieczności przechodzenia na dietę.

## 4. zdrowy nawyk: dodawaj do posiłków dwie łyżeczki zdrowego oleju

Być może unikasz olejów, bo zawierają tłuszcz. Jednak nie wszyscy wiedzą, że tłuszcz obecny w wielu olejach jest tak naprawdę zdrowy dla naszego serca. Inne narządy również będą Ci wdzięczne, jeśli codziennie będziesz spożywać co najmniej *dwie łyżeczki* zdrowego oleju.

To ważne, aby nie pomijać tego ważnego składnika, ponieważ wspomaga on wątrobę i pęcherzyk żółciowy, a także obniża poziom cholesterolu.

Jakie są najlepsze oleje?

Najzdrowsze są: oliwa (czyli olej z oliwek), olej lniany i olej palmowy.

### Plan działania

Oto kilka sposobów na włączenie zdrowych olejów do diety bez konieczności wprowadzania drastycznych zmian w odżywianiu:

- kiedy przygotowujesz sałatkę, zrób dressing z oliwy wymieszanej z octem i sokiem z cytryny;
- obsmażaj warzywa na oliwie, żeby uzyskać smaczną przystawkę;
- dodaj kilka łyżeczek oleju lnianego do jogurtu albo koktajlu;
- maczaj chleb razowy w ziołowej oliwie;
- do przyrządzania chudego mięsa używaj niewielkich ilości zdrowego oleju.

Jeśli będziesz regularnie dodawać do diety zdrowe oleje, obniżysz ryzyko wystąpienia choroby serca i raka.

Dostarczysz też swojemu ciału składniki odżywcze, dzięki czemu Twoja skóra stanie się zdrowsza, włosy bardziej lśniące, a mózg sprawniejszy.

## 5. zdrowy nawyk: rób 30-minutowe spacery

Lekarze i inni eksperci od zdrowia zgodnie twierdzą, że chodzenie to najlepsze ćwiczenie, jakie możemy regularnie wykonywać.

Spacerowanie jest dobrym treningiem dla serca i pomaga wzmocnić mięśnie nóg, które muszą dźwigać ciężar całego ciała. A najlepsze jest to, że wcale nie potrzebujesz do tego karnetu na siłownię ani wyszukanego sprzętu. Wystarczy wygodna para sportowych butów.

### Plan działania

Bardzo łatwo jest włączyć półgodzinne spacerowanie do codziennej rutyny. Jednak podobnie jak w przypadku wszystkich innych nawyków, istnieje kilka czynników, dzięki którym Twoje spacerowanie przyniesie Ci jeszcze większe korzyści:

- kup sobie porządne buty do chodzenia, które będą chroniły Twoje stopy i wspomagały stawy;
- zastanów się, czy wolisz spacerować na dworze czy w zamkniętym pomieszczeniu na bieżni;
- zaplanuj sobie 30-minutowe spacerowanie o stałej porze każdego dnia;
- znajdź sobie towarzysza do spacerów — we dwójkę będzie różniej i bezpieczniej;
- wybierz sobie bezpieczną trasę i spaceruj, gdy na dworze jest jasno;
- kiedy pogoda nie dopisuje, udaj się do pobliskiego centrum handlowego i dowiedz się, czy nie mają nic przeciwko porannym spacerowiczom.

Jeżeli dobrze się przygotujesz, spacerowanie szybko stanie się stałym elementem Twojego życia.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Rządzą nami nawyki! Ten mechanizm został wypracowany przez tysiąclecia ewolucji i nikomu nie uda się całkowicie ich wyeliminować. Problem się zaczyna, gdy nawykowo rujnujemy sobie zdrowie: objadamy się, rezygnujemy z ćwiczeń czy badań profilaktycznych, zaniedbujemy się i każdy dzień kończymy drinkiem. Co gorsza, to wszystko „dzieje się samo”, właściwie poza naszą kontrolą. Oczywiście, możemy postanowić poprawę i coś zmienić. Ale jeśli zaczniemy bez odpowiedniego przygotowania, ryzyko porażki jest ogromne. Tylko czy można złe nawyki zastąpić dobrymi?

Jak poradzić sobie z takim wyzwaniem, podpowie Ci ten poradnik. Przekonasz się, że jeśli się metodycznie przygotujesz, zaplanujesz i zaczniesz wyrabiać najważniejsze dla siebie nawyki, zmiany nie będą wymagały dużego wysiłku. Spośród kilkudziesięciu propozycji możesz wybrać te, dzięki którym schudniesz, będziesz się lepiej odżywiać i czuć codziennie więcej energii — to zależy wyłącznie od Twoich priorytetów. W tej niewielkiej książce dokładnie przedstawiono korzyści, jakie przynosi każdy opisany nawyk. Znalazły się tu również wskazówki, jak stopniowo wykorzeniać te niezdrowe — właśnie dzięki zastępowaniu ich lepszymi. A najważniejsze jest to, że przy opisie każdego nawyku znalazł się plan działania, który sprawi, że wprowadzanie zmian będzie łatwiejsze!

Dzięki tej książce dowiesz się, jak:

- świadomie przygotować się do zmiany
- stosować skuteczne strategie wdrażania nawyków
- sukcesywnie poprawiać jakość diety
- nawykowo unikać niezdrowego jedzenia
- więcej się ruszać, pilnować swojego zdrowia i zadbać o psychikę

**S.J. Scott** jest uznanym psychologiem i autorem bestsellerowych poradników. Zajmuje się tymi istotnymi obszarami życia, które każdy może udoskonalić. W swoich książkach nie opisuje wydumanych strategii, tylko przystępnie przekazuje wiedzę, którą można natychmiast wprowadzić w życie. W wolnych chwilach czyta, gimnastykuje się i zwiedza najdalsze zakątki świata.

## Zdrowie: najcenniejsze, co posiadasz!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensuS



Księgarnia internetowa:  
<http://sensuS.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

• <http://sensuS.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

• <http://sensuS.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

• <http://sensuS.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensuS@sensuS.pl](mailto:sensuS@sensuS.pl)  
<http://sensuS.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-8073-8



Cena 34,90 zł