



A4 e E-book

PRZEJŚCIE PO POŚCIE

Twoje "Ubezpieczenie"
na Dzień 22. i kolejne!

Wprowadzenie: Najważniejszy Dzień Twojego Postu

Gratulacje! Ukończyłeś 21 dni Postu Daniela.

Wiem, że jesteś z siebie dumny, a Twoje ciało czuje się lżej i zdrowiej niż kiedykolwiek. Ale teraz pojawia się najważniejsze pytanie, które zadaje sobie każdy: "Co mam zjeść 22. dnia?"

Wielu ludzi popełnia ten sam niebezpieczny błąd. Kończą post i natychmiast wracają do jedzenia pizzy, czerwonego mięsa, słodczy i picia kawy. Skutek?

- **Bolesne skurcze żołądka**
- **Ogromne wzdęcia**
- **Szok dla organizmu i natychmiastowy efekt jojo (powrót wagi)**

Twoje ciało przez 21 dni nie trawiło ciężkich białek zwierzęcych, nabiału ani rafinowanego cukru. Twój układ pokarmowy potrzebuje czasu, aby "obudzić się" do trawienia tych produktów.

Ten przewodnik to Twoje ubezpieczenie. Pokażę Ci, jak przez 7 dni krok po kroku, w bezpieczny sposób powrócić do normalnej diety, zachowując płaski brzuch, utraconą wagę i świetne samopoczucie.

3 Złote Zasady Przejścia

1. Zasada Małych Porcji:

Twój żołądek się skurczył. Twoje posiłki w pierwszych dniach po poście powinny być o połowę mniejsze niż przed postem.

2. Zasada Powolnego Żucia:

Trawienie zaczyna się w ustach. Żuj każdy kęs dokładnie, aby ułatwić pracę żołądkowi.

3. Zasada Jednego Nowego Produktu:

Wprowadzaj ciężkie produkty powoli, aby sprawdzić, jak reaguje Twój organizm.

Twój 7-Dniowy Plan Wychodzenia z Postu

Dzień 1-2: Delikatne Przebudzenie

Twoim celem jest aktywacja soków żołądkowych bez przeciążania układu.

- Co jemy: Zupy kremy na delikatnym bulionie (bez śmietany), gotowane jajka (najlepiej na miękko lub w koszulce), lekkie ryby gotowane na parze (np. dorsz), awokado.
- Czego UNIKAMY: Surowego mięsa, smażonego jedzenia, nabiału (sera, mleka), kawy, cukru i pieczywa.

Dzień 1: Delikatny Bulion Warzywny z Jajkiem w Koszulce

SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki czystego domowego bulionu warzywnego
- 1 jajko
- Szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Ugotuj czysty, domowy bulion warzywny (bez kostek rosołowych). Kiedy będzie mocno gorący, wbij do niego delikatnie jajko i gotuj przez około 3 minuty. Płynne żółtko otuli żołądek, a ciepły bulion pobudzi trawienie.



Dzień 2: Dorsz Gotowany na Parze z Puree z Marchewki

SKŁADNIKI:

- 1 nieduży filet z białej ryby (np. dorsza)
- 2 duże marchewki, obrane i pokrojone
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewkę ugotuj do miękkości, a następnie zgnieć widelcem na gładkie puree. Kawałek ryby ugotuj na parze z odrobiną soli. Skrop rybę sokiem z cytryny. Podawaj razem. To bardzo lekkostrawne białko, które nie obciąży jelit.



Dzień 3-4: Powrót Dobrych Bakterii i Drobiu

Czas na odbudowę flory bakteryjnej i lekkie mięso.

- Co jemy: Zupy kremy na delikatnym bulionie (bez śmietany), gotowane jajka (najlepiej na miękko lub w koszulce), lekkie ryby gotowane na parze (np. dorsz), awokado.
- Czego UNIKAMY: Surowego mięsa, smażonego jedzenia, nabiału (sera, mleka), kawy, cukru i pieczywa.

Dzień 3: Pieczona Pierś z Kurczaka z Sosem Jogurtowym

SKŁADNIKI:

- 1 mała porcja piersi z kurczaka (bez skóry)
- 1 szklanka różyczek brokuła
- 2 łyżki naturalnego jogurtu (dla probiotyków!)
- 1 mały ząbek czosnku, przeciśnięty
- Świeży koperek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Upiecz pierś z kurczaka w folii bez mocnych przypraw (tylko odrobina soli i ziół). Brokuł ugotuj na miękko. W małej miseczce wymieszaj jogurt, czosnek i koperek, tworząc sos. Polej nim gotowe danie.



Dzień 4: Duszony Indyk z Cukinią i Białym Ryżem

SKŁADNIKI:

- 150 g chudego mięsa z indyka, pokrojonego w kostkę
- 1/2 małej cukinii, pokrojonej w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżki ugotowanego białego ryżu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Na patelni rozgrzej oliwę. Podduś kawałki indyka i cukinię, aż mięso będzie gotowe, a warzywo miękkie. Podawaj z dobrze ugotowanym białym ryżem (biały ryż jest teraz łatwiejszy do strawienia niż brązowy).



Dzień 5-6: Węglowodany i Pierwsza Kawa

Teraz możemy dodać trochę energii z węglowodanów złożonych i powrócić do ukochanej kafeiny.

- Co jemy: Wszystko z poprzednich dni, a do tego: pieczywo pełnoziarniste (na zakwasie), makaron pełnoziarnisty, ser żółty (w małych ilościach).
- Napoje: Możesz wypić pierwszą filiżankę kawy! Najlepiej zacznij od słabszej i z dodatkiem mleka (roślinnego lub krowiego), aby nie podrażnić żołądka.

Dzień 5: Pełnoziarnisty Tost z Serem, Pomidorem i... Kawa!

SKŁADNIKI:

- 1 kromka prawdziwego chleba pełnoziarnistego na zakwasie
- 1 plaster dobrego sera żółtego
- Kilka plastrów świeżego pomidora
- 1 mała filiżanka słabej kawy
- Odrobina mleka (roślinnego lub krowiego)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zrób prostą kanapkę: ułóż ser i pomidor na pieczywie. Zaparz słabą kawę i dodaj do niej mleko, aby złagodzić jej wpływ na żołądek. Pij i jedz bardzo powoli!



Dzień 6: Makaron Pełnoziarnisty z Chudym Sosem Pomidorowo-Mięsnym

SKŁADNIKI:

- 1 garść makaronu pełnoziarnistego
- 100 g bardzo chudego, mielonego mięsa (drobiowego lub wołowego)
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego (passaty)
- Świeża bazylia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Zrób prostą kanapkę: ułóż ser i pomidor na pieczywie. Zaparz słabą kawę i dodaj do niej mleko, aby złagodzić jej wpływ na żołądek. Pij i jedz bardzo powoli!



Dzień 7: Świętowanie (Ale z rozsądkiem!)

Twój układ pokarmowy jest już gotowy na wszystko, ale pamiętaj o mądrości, którą zdobyłeś przez ostatnie 21 dni!

- Co jemy: Możesz zjeść swój ulubiony posiłek. Jeśli masz ochotę na burgera, pizzę lub stek z czerwonego mięsa – zrób to. Zjedz go jednak powoli i dodaj do niego porcję świeżej sałatki, aby dostarczyć enzymów trawiennych.
- Złota zasada Kasi na całe życie: Staraj się, aby reguły Postu Daniela (warzywa, strączkowe, pełne ziarna) stanowiły 80% Twojej codziennej diety, a produkty odzwierzęce i słodkie tylko 20%. W ten sposób zachowasz zdrowie i sylwetkę na zawsze!

Dzień 7: Twój Domowy Burger z Sałatką

SKŁADNIKI:

- 1 dobrej jakości kotlet wołowy (burger)
- 1 bułka pełnoziarnista
- Ulubione dodatki: ser, cebula, pomidor
- Duża garść miks sałat (na bok)
- 1 łyżka oliwy z oliwek do sałaty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Usmaż lub upiecz mięso, podpiecz bułkę i złoż swojego ulubionego burgera. Złota zasada Kasi: obok burgera na talerzu koniecznie ułóż dużą porcję świeżej sałaty skropionej oliwą. Błonnik pomoże w trawieniu tego "cięższego" posiłku.



Twój Osobisty Tracker Po-Poście

Zaznacz dni, w których udało Ci się utrzymać łagodne przejście:

- ☐ Dzień 1 - Sukces! Bez wzdęć.
- ☐ Dzień 2 - Mój żołądek czuje się świetnie.
- ☐ Dzień 3 - Kefir wprowadzony bez problemów.
- ☐ Dzień 4 - Lekkie mięso dodało mi energii.
- ☐ Dzień 5 - Pierwsza kawa smakowała cudownie!
- ☐ Dzień 6 - Ciało reaguje idealnie.
- ☐ Dzień 7 - Jestem gotowy na nowe, zdrowe życie!

