

MONIKA HONORY

Odchudzanie zupami

Jadłospis, przepisy i porady na dobry początek

- 40 kg
bez efektu
jo-jo*





Treść tej książki ma charakter jedynie informacyjny i nie może być traktowana jako porada medyczna ani zastępować konsultacji lekarskiej.

Potrzeby żywieniowe poszczególnych osób są różne i zależą od wielu czynników, w tym w szczególności od wieku, płci, zdrowia i dotychczasowego stylu odżywiania. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek ewentualne niepożądane skutki używania i stosowania informacji zawartych w tej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza książka nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób na jakichkolwiek polach eksploatacji, włącznie z kopiowaniem, fotokopiowaniem i digitalizacją, w tym także zamieszczaniem w internecie, bez pisemnej zgody Autorki.

Jakiegokolwiek użycie lub wykorzystanie książki lub treści w niej zawartych w całości lub w części bez pisemnej zgody Autorki w innych celach niż niekomercyjne cele prywatne stanowi naruszenie prawa. Wykorzystanie materiałów do celów cytowania jest dozwolone na warunkach i w zakresie określonym przepisami prawa autorskiego (Dz.U. z 2006 r. nr 90, poz. 631), w tym z obowiązkowym podaniem źródła cytatu.

Na zdjęciach, dla lepszej prezentacji, zup użyto większej ilości składników stałych, stąd ich większa gęstość. Gotując zupy, pamiętaj o proporcjach 50/50 (połowę składników powinny stanowić produkty stałe, a drugą połowę płyn).



MONIKA HONORY

Odchudzanie zupami

Jadłospis, przepisy i porady na dobry początek

- 40 kg
bez efektu jo-jo*

* na przykładzie Moniki Honory





**Nie odkładaj siebie
na później**

**Życzę Ci, abyś podczas podróży przez
Program Przemian miał w sobie wiarę i siłę,
by wytrwać. Czekają na Ciebie piękne sukcesy.**

**Bądź cierpliwy. Po prostu daj sobie czas
i ciesz się tą drogą.
Czas i tak minie...**

**Powodzenia,
*Monika Honory***





SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I. JAK SIĘ ODNALEŹĆ W PROGRAMIE PRZEMIAN.....16

1. Wstęp	17
2. Odżywianie zgodne z Programem Przemian	23
2.1. Na czym polega Program Przemian?	23
2.2. Dlaczego akurat zupy?	26
2.3. Przypomnienie zasad Programu Przemian	29
2.4. Nawadnianie	31
3. Plan realizacji Programu Przemian.....	35
3.1. Dlaczego dostajesz gotowy plan?	35
3.2. Jak przygotować się do realizacji otrzymanego planu?.....	36
3.3. Zakupy.....	37
4. Jak czytać 4-tygodniowy plan?	49
4.1. Czy trzeba dokładnie przestrzegać harmonogramu?.....	53
4.2. Modyfikacja jadłospisu	55
5. Trudności i możliwe skutki uboczne podczas Przemiany.....	60
6. Dodatek – przewodnik do smakach	63

CZĘŚĆ II. PRZYKŁADOWY PLAN DZIAŁANIA..... 68

Dwa dni przed startem	69
Dzień przed startem.....	71
TYDZIEŃ I — JADŁOSPIS.....	73
Dzień 1	75
Dzień 2	77
Dzień 3	79
Dzień 4	81



Dzień 5	83
Dzień 6	84
Dzień 7	85
TYDZIEŃ II — JADŁOSPIS	87
Dzień 8	89
Dzień 9	91
Dzień 10.....	93
Dzień 11.....	95
Dzień 12.....	96
Dzień 13.....	97
Dzień 14.....	99
TYDZIEŃ III — JADŁOSPIS	101
Dzień 15.....	103
Dzień 16.....	104
Dzień 17.....	105
Dzień 18.....	107
Dzień 19.....	109
Dzień 20.....	111
Dzień 21.....	113
TYDZIEŃ IV — JADŁOSPIS	115
Dzień 22.....	117
Dzień 23.....	119
Dzień 24.....	121
Dzień 25.....	122
Dzień 26.....	123
Dzień 27.....	125
Dzień 28.....	127
A co potem?	129



CZĘŚĆ III. PRZEPISY KULINARNE..... 132

Przydatne porady.....	133
Przepisy.....	136
Bulion mięsno-warzywny.....	137
Bulion warzywny.....	139
Zakwas buraczany.....	141
Zakwas żytni.....	142
Zacierki Moniki.....	143
Klusieczki Moniki.....	144
Klopsiki.....	145
Zielone pesto.....	147
Domowy rosół.....	149
Wesoły krupnik.....	151
Cała na biało.....	153
Polędwiczka po sycylijsku.....	155
Azjatycki bulion.....	157
Złocisty szpinak.....	159
Wielka mocna.....	161
Piękny Jaś.....	163
Kurczak w lesie.....	165
Kowbojska.....	167
Pora na indyka.....	169
Musztarda przy obiedzie.....	171
Czuję mięte.....	173
Jarzyn mowa.....	175
Wiosenna.....	177
Różowa świnka.....	179
Szczawiówka.....	181
Kukurydzianka z kurczakiem.....	183
Gruba ryba.....	185
Hiszpańska.....	187



Górska.....	189
Kulki w koprze	191
Zielono mi	193
Matka chrzestna	195
Letnia.....	197
PRZEPISY DODATKOWE	200
Lekka pieczarkowa	201
Klops w pieczarkach.....	203
Biały klasyk	205
Żółty twist	207
Indyk w groszku.....	209
Solidna	211
Szczypiorkowa z jajem.....	213
Nietypowy klasyk.....	215
O kurczę! Gulasz!	217
Wegeklasyk.....	219
Utarta	221
Łosoś w bieli.....	223
Meksykańska.....	225
Słodka marchewka	227
Klasyczna	229
Kokosowa ryżanka.....	231
Korzenna	233
Orientalna szarlotka	235
Tabela wartości odżywczych.....	237





Spis zup z podziałem na porę dnia

ZUPY ŚNIADANIOWE



Domowy rosół.....	149
Wesoły krupnik.....	151
Cała na biało	153
Czuję mięte	173
Różowa świnka	179
Kukurydzianka z kurczakiem.....	183
Gruba ryba	185
Hiszpańska	187
Górska.....	189
Kulki w koprze	191
Lekka pieczarkowa	201
Klops w pieczarkach.....	203
Indyk w groszku.....	209
Szcypiorkowa z jajem	213
O kurczę! Gulasz!	217
Łosoś w bieli	223
Klasyczna	229
Kokosowa ryżanka	231
Korzenna	233
Orientalna szarlotka	235

ZUPY OBIADOWE



Połędwiczka po sycylijsku.....	155
Azjatycki bulion	157
Wielka mocna	161
Piękny Jaś.....	163
Kurczak w lesie.....	165





Kowbojska	167
Pora na indyka.....	169
Musztarda przy obiedzie.....	171
Wiosenna.....	177
Szczawiówka.....	181
Matka chrzestna.....	195
Solidna.....	211
Meksykańska.....	225

ZUPY KOLACYJNE



Złocisty szpinak.....	159
Jarzyn mowa.....	175
Zielono mi.....	193
Letnia.....	197
Biały klasyk.....	205
Żółty twist.....	207
Nietypowy klasyk.....	215
Wegeklasyk.....	219
Utarta.....	221
Słodka marchewka.....	227

DODATKI



Bulion mięsno-warzywny.....	137
Bulion warzywny.....	139
Zakwas buraczany.....	141
Zakwas żytni.....	142
Zacierki Moniki.....	143
Kluseczki Moniki.....	144
Klopsiki.....	145
Zielone pesto.....	147



**Kiedys to nadmierne kilogramy decydowały o tym,
co o sobie myślałam...**



Dziś doceniam to,
kim naprawdę jestem.
Redukcja nadwagi pomogła
mi odkryć siebie na nowo.

- 40 kg
bez efektu jo-jo







CZEŚĆ I

**JAK SIĘ ODNALEŹĆ
W PROGRAMIE PRZEMIAN**

1. Wstęp



Jesteś architektem własnego życia, autorem własnych myśli i uczuć.
Dlatego dotrzymuj słowa i obietnic, zwłaszcza danych samemu sobie.
Zaufaj wybranej drodze i dbaj o siebie.

Monika Honory

Dzień dobry!

Już niedługo startujemy w podróż ku zdrowiu i jestem pewna, że będziesz czerpał z niej wiele satysfakcji. Użyta przeze mnie metafora drogi nie jest tu przypadkowa – Program Przemian, który poznasz, to proces, który pozwoli Ci trwale odmienić życie. Jak w każdej podróży, czeka na Ciebie kilka etapów: okres przygotowań, startu i nabierania prędkości. Ponieważ ja taką podróż mam już za sobą, będę starała się być Twoim przewodnikiem i pokażę Ci piękno troski o siebie i swoje zdrowie.

Sięgnąłeś po tę książkę, a to znaczy, że pierwszy, najważniejszy krok już postawiłeś, samodzielnie. To bardzo ważne, ponieważ pokazuje, że jesteś pełen nadziei i determinacji, by w końcu poczuć się szczęśliwym. Wiem też jednak, że poza tymi przyjemnymi emocjami towarzyszy Ci wiele niepokoju, lęku i pamięć o złych doświadczeniach. Na pewno próbowałeś już wkraczać na drogę odchudzania i nie dość, że okazała się wyboista, to na końcu podróż kończyła się kraksą. Dlaczego? Być może wybrałeś nie tę trasę, być może zły środek lokomocji, może nie miałeś mapy, a być może zabrakło Ci umiejętności.

Przyczyny porażek są różne, dlatego książka, którą oddaję w Twoje ręce, będzie kompleksowym przewodnikiem po bezpiecznej, trwałej i zdrowej redukcji wagi. Aby nigdy nie zabrakło Ci wiedzy, motywacji oraz planu działania, przygotowałam dla Ciebie 4-tygodniowy, gotowy harmonogram, który pozwoli Ci krok po kroku podążać w stronę marzeń. A co Ty musisz zrobić? Jedynie powiedzieć: „Start!”.



Jestem gotowy do drogi. Co dalej? Wyciągnij mapę! Aby osiągnąć sukces, poprawić swoje zdrowie i osiągnąć wymarzoną sylwetkę, traktuj tę książkę jako drogowskaz i gotowy plan działania. Znajdziesz w niej:

- ➔ **Wprowadzenie do Programu Przemian** – z którego dowiesz się wszystkiego, co istotne dla osób chcących odchudzać się holistycznie. Podstawowe zasady i filozofię Programu Przemian znajdziesz w moich innych książkach, zwłaszcza w „**Jak zacząć odchudzanie zupami**”, którą możesz traktować jako najważniejszą pozycję na start. **Książka, którą trzymasz teraz w rękach, jest natomiast jej praktyczną kontynuacją.** Ale nawet jeśli jesteś osobą początkującą i nie wiesz nic na temat mojej metody, znajdziesz tu najważniejsze informacje i przypomnienie zasad gotowania podczas Przemiany, dzięki którym zbudujesz silny fundament wiedzy teoretycznej. Jeśli będziesz chciał rozszerzyć wiedzę, pamiętaj, że możesz sięgnąć też po moje inne książki. Szczególnie polecam Ci „**Wagę psychiki w odchudzaniu**”.
- ➔ **Gotowy jadłospis na 4 tygodnie** – z którego dowiesz się, co jeść, o jakich porach, w jakich ilościach. Nie musisz więc samodzielnie planować, martwić się o komponowanie posiłków i bilansowanie składników odżywczych.
- ➔ **Przepisy kulinarne** – opracowane we współpracy z dietetykiem, który trzyma pieczę nad Programem Przemian, i zgodne z zasadami Programu. Nie ma więc ryzyka, że coś pomylisz czy źle przygotujesz.
- ➔ **Porady dotyczące ćwiczeń fizycznych** – dzięki którym nie zniechęcisz się do ruchu, a wręcz przeciwnie – polubisz go i się z nim zaprzyjaźnisz.
- ➔ **Dodatkową motywację** – w postaci wskazówek, historii innych osób oraz trików, za pomocą których uda Ci się każdy dzień witać z nadzieją i troską o swoje zdrowie.



Rozpocznij od przeczytania części wprowadzającej do Programu Przemian, postaraj się uporządkować wiedzę oraz zrozumieć istotę holistycznego odchudzania. Nie zalecam, byś od razu zaczynał „zupkować” bez wcześniejszego dokładnego zgłębienia tej kwestii, a jeśli zdecydujesz się to zrobić, to przynajmniej stale rozwijaj swoją wiedzę na temat Programu. Gdy cokolwiek będzie dla Ciebie niejasne, nie bój się pytać.

Możesz znaleźć pomoc na Facebooku w grupie **ZUPOMANIA® – Monika Honory odchudza**, na Instagramie: **niezla_zupa** lub zdecydować się na **indywidualne konsultacje ze mną**.



Obrałem cel. Jak zmierzać ku niemu?

Gdy już zrozumiesz istotę Programu Przemian, możesz rozpocząć dalszą pracę z książką – realizację 4-tygodniowego harmonogramu. Staraj się trzymać planu, który dla Ciebie przygotowałam, w razie konieczności jedynie delikatnie go modyfikując (ale lepiej nie).

W książce znajdziesz dodatkowe wskazówki i rady, dzięki którym uda Ci się uniknąć błędów.

Przed wszystkim jednak pamiętaj, aby w trakcie odchudzania trzymać się kilku kluczowych zasad:

Nie naginaj reguła. Każdy, kto kiedykolwiek w życiu się odchudzał, doskonale zna mechanizm autosabotażu. Wiemy, co powinniśmy robić, a czego nie, ale mimo to w naszej głowie pojawiają się kuszące myśli: „jeden raz to nie grzech”, „nic się przecież nie stanie”, „nikt się nie dowie”, „dzisiaj dyspenza, ale od jutra wracam do gry”, „należy mi się mała przyjemność” itd. Niestety, jedno odstępstwo uruchamia efekt domina, który potem trudno zatrzymać.

Pamiętaj, aby dążyć do celu dla samego siebie. To bardzo ważne, abyś nie szukał motywacji wyłącznie w czynnikach zewnętrznych. Już na starcie zastanów się, jak się czujesz z nadwagą, co chciałbyś zmienić i jak chcesz wyglądać. Pamiętaj, że zdrowie powinno być Twoim priorytetem, a Twoje lepsze samopoczucie siłą napędową. Oczywiście doceniaj wsparcie innych ludzi, nie dostosowuj jednak swojego wyglądu do ich oczekiwań. Zastanów się, czego chcesz Ty.

Daj sobie czas. Naszym celem jest, abyś po czterech tygodniach zauważył zmianę. Zacznie zmieniać się nie tylko Twoje ciało, ale także stan zdrowia i samopoczucie. Nie oczekuj jednak od siebie nierealnych rezultatów – to dopiero początek drogi. Nie schudniesz 20 kilogramów w miesiąc tak jak ta słynna aktorka. Po pierwsze jest to fizycznie nierealne, a po drugie każdy organizm przechodzi Przemianę w swoim tempie, w zależności od wieku, wagi wyjściowej, uwarunkowań genetycznych, stanu zdrowia. Jeśli nawet ktoś wygląda, jakby właśnie stracił 20 kilo (choć miesiąc temu był o wiele grubszy), to nie oznacza, że i Ty jesteś w stanie tego dokonać. Nie wymagaj od swojego organizmu rewolucji, tylko pozwól mu powoli zmieniać się, zdrowieć i pięknieć.

Doceniaj małe zmiany. Pamiętaj, że utrata kilogramów to niejako efekt uboczny zmiany stylu życia. Dzięki Programowi Przemian nauczysz się jeść zdrowo, wprowadzisz ruch i zatroszczysz się o siebie, a ciało podziękuje Ci piękną sylwetką. Zanim jednak tak się stanie,

ucz się dostrzegać pośrednie i mniejsze sukcesy: lepszą przemianę materii, lepszy sen, poprawę kondycji, zdrowsze włosy czy skórę. A gdy je dostrzeżesz – podziękuj sobie i bądź z siebie dumny. W ciągu 4-tygodniowej pracy z moją książką Twoje życie zacznie się znacząco zmieniać. Poczujesz się lepiej, ponieważ po raz pierwszy w życiu dostrzeżesz, że wzięłeś swoje zdrowie w swoje ręce. Po raz pierwszy otrzymasz gotowy plan działania i niemal do zera wyeliminujesz ryzyko porażki. Dlaczego nie w 100%? Ponieważ w każdej podróży mogą pojawić się nieprzewidziane kłopoty.



Co robić, gdy pojawią się problemy na drodze?

W trakcie odchudzania – nawet gdy mamy perfekcyjny plan – mogą pojawić się przeciwności losu. Przeziębienie, osłabienie, stres w pracy, kłótnia z partnerem, doznana przykrość, nuda. Z perspektywy czasu mogą one wydawać się niewielkie, ale gdy mają miejsce, budzą ogromne nieprzyjemne emocje. Jest to o tyle niebezpieczne, że często nawykowo staramy się je zajądąć lub poprawiać sobie humor przekąskami – a to prowadzi nas do upadku. Jak więc sobie radzić? Przede wszystkim zachowaj spokój – czyli zrób dokładnie to, co zrobiłbyś w wypadku kłopotów na drodze.

Zatrzymaj się, weź głęboki oddech, przeanalizuj problem i spójrz na niego z dystansu:

- ➔ Wyobraź sobie, że problem dotyczy kogoś innego. Zastanów się, co doradziłbyś tej osobie w takiej sytuacji. Jak mógłbyś jej pomóc? Jak ją wesprzeć? Jakie rozwiązanie wskazać? Gdy przestaniesz się utożsamiać z problemem, łatwiej będzie Ci się uspokoić i dostrzec właściwe proporcje. Może kłopot nie jest aż tak poważny i uda się uniknąć zajądania stresu?
- ➔ Poszukaj innych metod rozładowania stresu. Zajądanie go i chwilowa przyjemność związana z wyrzutem hormonów bardzo szybko zmienia się w poczucie winy i niechęci do siebie. Postaraj się więc jeszcze przed rozpoczęciem odchudzania zgromadzić inne koła ratunkowe. Zastanów się, co pomaga Ci rozładować emocje i poradzić sobie ze stresem. Wyjście na spacer? Rozmowa z bliską osobą? Przejażdżka samochodem i słuchanie muzyki? Zrób listę takich kół ratunkowych i wykorzystuj je, gdy instynkt będzie Ci podpowiadał sięgnięcie po niedozwoloną przekąskę.



- ➔ Pamiętaj, że wszystko minie. I dobre, i złe rzeczy nie trwają wiecznie. Każdy problem ma swój kres, ten, który pojawi się na Twojej drodze, także. Pamiętaj o tym, szukając rozwiązań i reagując na przeciwności losu. Za moment ten stres czy gorszy dzień będzie tylko wspomnieniem, a Ty zostaniesz z konsekwencjami swoich reakcji. Tylko od Ciebie zależy, czy ogarnie Cię wówczas spokój i ruszysz dalej, czy pojawią się wyrzuty sumienia i niechęć. Zanim więc zrobisz cokolwiek – zatrzymaj się i powiedz sobie w duchu: „to wszystko minie”.
- ➔ Bez względu na źródło Twoich problemów czy przyczyny stresu staraj się pamiętać, że Twoje życie toczy się niezależnie od nich. **To, że przez moment jest trudniej, nie oznacza, że warto poświęcić swoje zdrowie i marzenia o pięknej sylwetce.** Przypomnij sobie, dlaczego zaczęłaś, do czego dążysz, wyobraź sobie efekt końcowy – i niech ta wizja prowadzi Cię przez ewentualne mroczniejsze etapy podróży.



Gdzie jest koniec tej drogi?

Zamiast odpowiedzieć wprost na to pytanie, opowiem Ci swoją historię. Zaczęła się ona kilka lat – i kilkadziesiąt kilogramów – temu. Gdy postanowiłam porzucić diety cud i zmienić styl życia, nie miałam jasno sprecyzowanego celu podróży. Wiedziałam, że chcę się czuć lepiej, wyglądać lepiej, mieć siłę i zdrowie. Nie zakładałam, że schudnę 10, 20, 30 czy 40 kilogramów. (Chociaż w sercu miałam marzenie o utracie +/- 35 kg). Po prostu zdecydowałam się żyć inaczej.

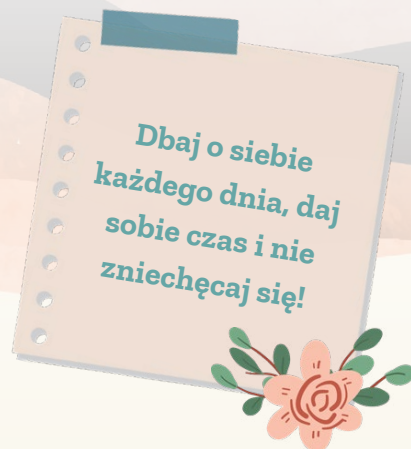
Fakt, że nie założyłam, gdzie jest meta, tak naprawdę okazał się źródłem mojej siły i sukcesu. Dlaczego? Bo nie liczyłam gorączkowo dni do momentu, gdy to wszystko się skończy, a ja będę mogła wrócić do „dawnej normalności”. Po prostu żyłam, troszczyłam się o siebie, pracowałam nad sobą, zdrowo się odżywiałam i cieszyłam się każdym dniem. Nie stresowałam się tym, że powinnam już widzieć efekty – bo nie oczekiwałam od organizmu trzymania się harmonogramu chudnięcia (coś takiego przecież nie istnieje). **Dałam mu czas, a on mi za to podziękował.**

Z czasem efektem mojej pracy okazało się minus 40 kilogramów. Poprawiły się wyniki badań, kondycja, miałam motywację do działania i radość życia. Nie potrzebowałam już chudnąć bardziej – ale nadal potrzebowałam się o siebie troszczyć. Wiedziałam już, czego potrzebuje moje ciało i jak o nie dbać.

Nauczyłam się je odżywiać, leczyć, pomagać mu się wzmacniać. Dotarło do mnie, że chociaż osiągnęłam wymarzoną wagę, wcale nie mam ochoty wracać do dawnych nawyków, jeść szkodliwych rzeczy i wyrządzać sobie krzywdy. Zrozumiałam, że ta podróż nie ma końca, ponieważ nie chodzi w niej o odchudzanie, ale o zdrowie.

Nie patrz więc na Program Przemian jak na dietę, która ma swój początek i koniec. Ta książka daje Ci kompleksowy plan na cztery tygodnie, ale to nie znaczy, że po tym czasie czeka na Ciebie meta. **Te cztery tygodnie mają pomóc Ci wytworzyć nowe nawyki, zmienić styl życia i przygotować Cię do tego, byś mógł troszczyć się o siebie już samodzielnie.** Traktuj więc Program Przemian jako proces, który będzie prowadził do lepszego zdrowia, piękniejszej sylwetki i większej sprawności. Jako podróż, w trakcie której osiągniesz swoje cele, ale także nauczysz się stawiać kolejne, z których najważniejszym będzie trwałe pokochanie siebie.

Życzę Ci, aby była to najpiękniejsza podróż Twojego życia – a ta książka niech będzie kompasem, który wskaże Ci kierunek.





To już koniec darmowego spisu
treści i fragmentu książki.

Kup książkę na
[https://monikahonory.pl/
odchudzanie-zupami](https://monikahonory.pl/odchudzanie-zupami)





MONIKA HONORY

Autorka Programu Przemian, która inspirowała oraz wspiera osoby z nadwagą i otyłością do dbania o siebie w sposób kompleksowy. Jej autorski Program Przemian powstał na bazie własnych doświadczeń. Siedem lat temu skutecznie schudła 40 kg i do dziś utrzymuje prawidłową wagę.



Znasz doskonale zasady Programu Przemian, rozumiesz jego ideę, zaczęłaś już czasem gotować i jeść zupy, ale wciąż nie potrafisz wejść z impetem w II etap, czyli w fazę odchudzania zwaną „aktywną redukcją wagi”, bo... Trzeba pamiętać o zbyt wielu rzeczach? Nie potrafisz zdecydować, które zupy będą najlepsze na początek? Obawiasz się, że źle dobierzesz składniki?

W książce „Odchudzanie zupami” znajdziesz gotowy jadłospis na cztery tygodnie oraz mnóstwo praktycznych wskazówek, jak się do tego procesu przygotować. Będzie to czas, w którym wypracujesz nowe nawyki, zmienisz styl życia i przygotujesz się do samodzielnego dbania o siebie.

Postępując zgodnie z wytycznymi, nauczysz się w praktyce dobierać zupy, łączyć składniki, układać menu na kolejne dni, a także ćwiczyć ciało i pracować nad swoim nastawieniem i motywacją do dalszej pracy. Nabierzesz wprawy, aby po czterech tygodniach poczuć się pewnie i śmiało ruszyć po więcej.

ISBN 978-83-958179-8-4



9 788395 817984



PRZEMIANY
wg Moniki Honory®

Cena: 79,00 zł

www.monikahonory.pl