

**„5-dniowy Reset
Zdrowia i Metabolizmu
– niezależnie od Twojej
diety”**

Izabela Sycha



CZEŚĆ, JESTEM IZA!

W tym krótkim poradniku dam Ci strukturę i wsparcie, których można się trzymać bez spiny. Będzie prosto i naprawdę wykonalnie.

Jestem tu, żeby dodać Ci odwagi i spokoju.

Wiem, jak bardzo pragniesz lekkości – bez życia „na diecie” i bez ciągłego zaczynania od poniedziałku.

Przez 5 dni będę Twoją przewodniczką. Zrobimy to łagodnie, ale zdecydowanie.

Jeden krok dziennie. Bez presji. Z troską dla Twojego ciała i głowy.

To reset – nie رژیم. Wybierasz to, co działa dla Ciebie. Ja daję strukturę i wsparcie.

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA

- Ten plan działa niezależnie od Twojej diety: warianty low-carb, wege i bezgluten przy każdym posiłku.
- Jemy 2–3 sycące posiłki dziennie w oknie 11:00–19:00.
- Płyny pijemy poza posiłkami — co najmniej 60 minut po jedzeniu (klucz dla spokojnego trawienia).
- Ruch bez „zajeżdżania się”: krótkie spacery i prosta siła 10–20 min.
- Zapisuj obserwacje — wzmocni to efekty.

Jeśli jesteś w ciąży/karmisz, masz choroby przewlekłe lub przyjmujesz leki – skonsultuj plan z lekarzem.





PROBLEM, KTÓRY TU ROZWIĄZUJEMY – ROZREGULOWANY METABOLIZM

Co to znaczy w praktyce?

Skoki apetytu i energii, ciężki brzuch, zachcianki wieczorne, trudny sen.

Moja odpowiedź:

jasne pory jedzenia, syte talerze, ruch po posiłkach i rytuał snu.

Prosto i do utrzymania.

DZIEŃ 1 — START

Cel dnia: sytość od pierwszego kęsa i spokojny wieczór bez zachcianek.

Posiłek 1 (11:00–12:00) – Sałatka mocy „jaja/TOFU + awokado + kiszonki”

Składniki (1 porcja):

3 jajka

(lub 150 g tofu naturalnego),

1/2 awokado (~100 g),

rukola/szpinak 60 g,

ogórek 150 g, kapusta kiszona 80 g,

oliwa 1–1,5 łyżki,

sok z 1/4 cytryny,

sól/pieprz.

Przygotowanie (5 kroków):

Ugotuj jaja na półtwardo (7–8 min) i ostudź;

wege: pokrój tofu w kostkę i obsmaż 3–4 min na 5 g masła/oliwy.

Warzywa pokrój w większe kawałki (więcej gryzienia = dłuższa sytość).

W misce wymieszaj z oliwą i cytryną, dopraw.

Dodaj jaja/tofu i kiszonkę (osobno, nie mieszaj z sosem – chrupkość!).

Zjedz uważnie.

Płyny dopiero ≥ 60 min po.

Dlaczego działa: białko + tłuszcz + błonnik = stabilna glukoza, brak „ciągu” po 2 h.

Posiłek 2 (15:00–16:00) –

Kurczak/Tempeh w maśle czosnkowym + cukinia.

Składniki:

pierś z kurczaka 160–180 g lub tempeh 160 g,
cukinia 300 g, masło 10 g (akceptujemy),
czosnek 1 ząbek,
sól/pieprz; opcjonalnie pieczone ziemniaki 150 g (jeśli dziś więcej ruchu).

Kroki: 1)

Na maśle podsmaż czosnek 30 s.

2) Dodaj kurczaka/tempeh – 6–8 min.

3) Dorzuć cukinię w półplastrach – 4–5 min al dente.

4) Dopraw.

5) Podaj z kiszonką 2 łyżki.

bezgluten – jak wyżej;

– tempeh; low-carb – bez ziemniaków.

Tip sytości:

jeśli do 18:00 czujesz głód – zwiększ tłuszcz o 1 łyżkę przy kolejnym daniu.

Posiłek 3 (18:00–19:00, opcjonalnie)

– Jogurt gęsty/Kokos + orzechy.

Jogurt 200 g (lub kokos 180 g) + orzechy 25–30 g +
cynamon.

To osobny posiłek – nie pij przy nim.

Ruch: 20 min spaceru po Posiłku 2.

Wieczór: 60 min bez ekranów + ciepły prysznic.



DZIEŃ 2 — ENERGIA STABILNA

Cel dnia: wyrównać energię do wieczora bez „dojadania”.

Posiłek 1 (11:00–12:00) – Omlet / Tofu-scramble + sałata

Wariant A (omlet): 3 jajka,
masło 5 g, szczypior,
sól/pieprz.

Wariant B (tofu-scramble): tofu 180 g rozkruszone, kurkuma
1/4 łyżeczki,
oliwa 1 łyżka,
sól/pieprz.

Dodatki do obu: miks sałat 80 g, awokado 1/2, oliwa 1 łyżka.

Kroki: 1)

Usmaż omlet lub podsmaż tofu z kurkumą.

2) Zrób sałatę z oliwą. 3) Zjedz, płyny po ≥ 60 min.

Posiłek 2 (15:00–16:00) –

Miska mocy: wołowina/soczewica + warzywa krzyżowe.

Składniki: wołowina mielona 180 g lub soczewica
ugotowana 200 g;

brokuł 250 g;

oliwa 1 łyżka; czosnek; sól/pieprz; opcjonalnie komosa 80 g
na sucho (po ugotowaniu ~ 200 g), jeśli masz duży wysiłek w
ciągu dnia.

Kroki: 1)

Podsmaż wołowinę lub podgrzej soczewicę z czosnkiem.

2) Ugotuj/paruj brokuł al dente.

3) Połącz, skrop oliwą.

4) Dopraw.

Zamienniki:

bezgluten – jak wyżej;

wege – soczewica; low-carb – bez komosy.

Posiłek 3 (18:00–19:00, opcj.) – Koktajl jako posiłek płynny (oddzielony!)

Jogurt gęsty/kokos 200 ml + jagody 100 g + 1 łyżka masła orzechowego/tahini + woda do konsystencji.

Pij ≥ 60 min po posiłku.

Ruch: 10–15 min mobilizacji + 10 min spaceru po posiłkach.

Wieczór: napar z melisy po godzinie od kolacji.

DZIEŃ 3 — RYTM SYTOŚCI

Cel dnia: wzmocnić sytość w środku dnia, by wieczór był spokojny.

Posiłek 1 (11:00–12:00) – Sałatka grecka „na serio”

Składniki: pomidor 200 g,

ogórek 150 g,

oliwki 30 g,

feta 70–90 g lub tofu marynowane 150 g (wege) oliwa 1–1,5 łyżki,

oregano,

sałata 60–80 g,

1 jajko dodatkowo (opcjonalnie).

Kroki: 1)

Pokrój warzywa w większe kawałki.

2) Dodaj fetę/tofu, oliwki, oliwę i oregano.

3) Dorzuć jajko, jeśli chcesz mocniejszej sytości.

4) Zjedz bez pieczywa.

Płynny po ≥ 60 min.

Posiłek 2 (15:00–16:00) – „Makaron” z cukinii + pulpeciki.

Składniki:

cukinia 300 g (spiralizowana),
sos pomidorowy 200 g,
pulpeciki z indyka 180–200 g lub kulki z tofu/tempehu 160–180 g;
oliwa 1 łyżka,
czosnek, bazylia.

Kroki: 1)

Zrób pulpeciki/kulki i podsmaż/upraż w piekarniku.

2) Na patelni podgrzej sos z czosnkiem.

3) Dorzuć cukiniowy „makaron” na 1–2 min (tylko podgrzać!).

4) Połącz z białkiem,
skrop oliwą, zioła na wierzch.

Opcja bezgluten: jak wyżej (cukinia zamiast makaronu).

Opcja low-carb/wege: kulki z tofu/tempehu, bez skrobi.

Ruch: 25–30 min spacer/taniec.

Wieczór: notatka: 3 rzeczy, które dziś wyszły.

DZIEŃ 4 — LEKKI BRZUCH

Cel dnia: odpuścić ciężkość, a zwiększyć komfort trawienia.

Posiłek 1 (11:00–12:00) – Jajka sadzone + szpinak na maśle.

Składniki:

3 jajka,
szpinak świeży 200 g,
masło 10 g,
czosnek, sól/pieprz;
opcjonalnie ziemniaki pieczone 150 g, jeśli czujesz potrzebę
większej objętości.

Kroki: 1)

Na maśle podsmaż czosnek, dodaj szpinak – 2–3 min.
2) Usmaż jajka na tej samej patelni.
3) Dopraw. 4) Zjedz z 2 łyżkami kiszonki.
Płyny po ≥ 60 min.

Posiłek 2 (15:00–16:00) – Sałatka Cobb.

Składniki:

kurczak/tempeh 160–180 g,
jaja 2 szt., awokado 1/2,
sałata 80 g, ogórek 150 g,
oliwa 1 łyżka, musztarda 1 łyżeczka, sok z cytryny.

Kroki: 1)

Ułóż warstwowo składniki.

2) Sos: oliwa+musztarda+cytryna, wymieszaj.

3) Polej, dopraw.

Zamienniki: wege – tempeh;

bezgluten – jak wyżej; low-carb – bez dodatkowej skrobi.

Ruch: siła 15–20 min (3 rundy: przysiady 12, wznosy bioder 12, plank 30 s, wiosłowanie gumą 12).

Wieczór: 60 min bez ekranów + ciepła kąpiel/ prysznic.



DZIEŃ 5 — DOMKNIECIE RESETU

Cel dnia: zamknąć 5 dni z poczuciem lekkości i kontroli nad apetytem.

Posiłek 1 (11:00–12:00) – Sałatka śródziemnomorska „lekkość”

Składniki:

kurczak/tofu 160–180 g,
sałata 80 g,
ogórek 150 g,
pomidor 150 g,
oliwki 25–30 g, oliwa 1 łyżka, zioła, sok z cytryny.

Kroki: 1)

Pokrój warzywa, dodaj białko.

2) Skrop oliwą i cytryną, dopraw.

3) Dodaj 2 łyżki kiszonki osobno.

Płyny po ≥ 60 min.

Posiłek 2 (15:00–16:00) – Ryż kalafiorowy + pulpeciki / Hummus & warzywa.

Wariant A: ryż z kalafiora 300 g podsmażony na 1 łyżce oliwy + pulpeciki z indyka 180–200 g.

Wariant B (wege): warzywa pieczone (cukinia, papryka, brokuł 350 g) + hummus 80–100 g + 1 łyżka oliwy.

Kroki: 1)

Podsmaż „ryż” 4–5 min. 2) Dodaj białko/ hummus. 3) Dopraw ziołami.

Opcja skrobi: jeśli planujesz dłuższy spacer – dołóż batata 150 g.

Posiłek 3 (18:00–19:00, opcj.) – Deser sytości.

Jogurt (200 g) lub kokos (180 g) + kakao 1 łyżeczka + orzechy 25 g. Osobno, bez picia.

Ruch: 20 min marszu.

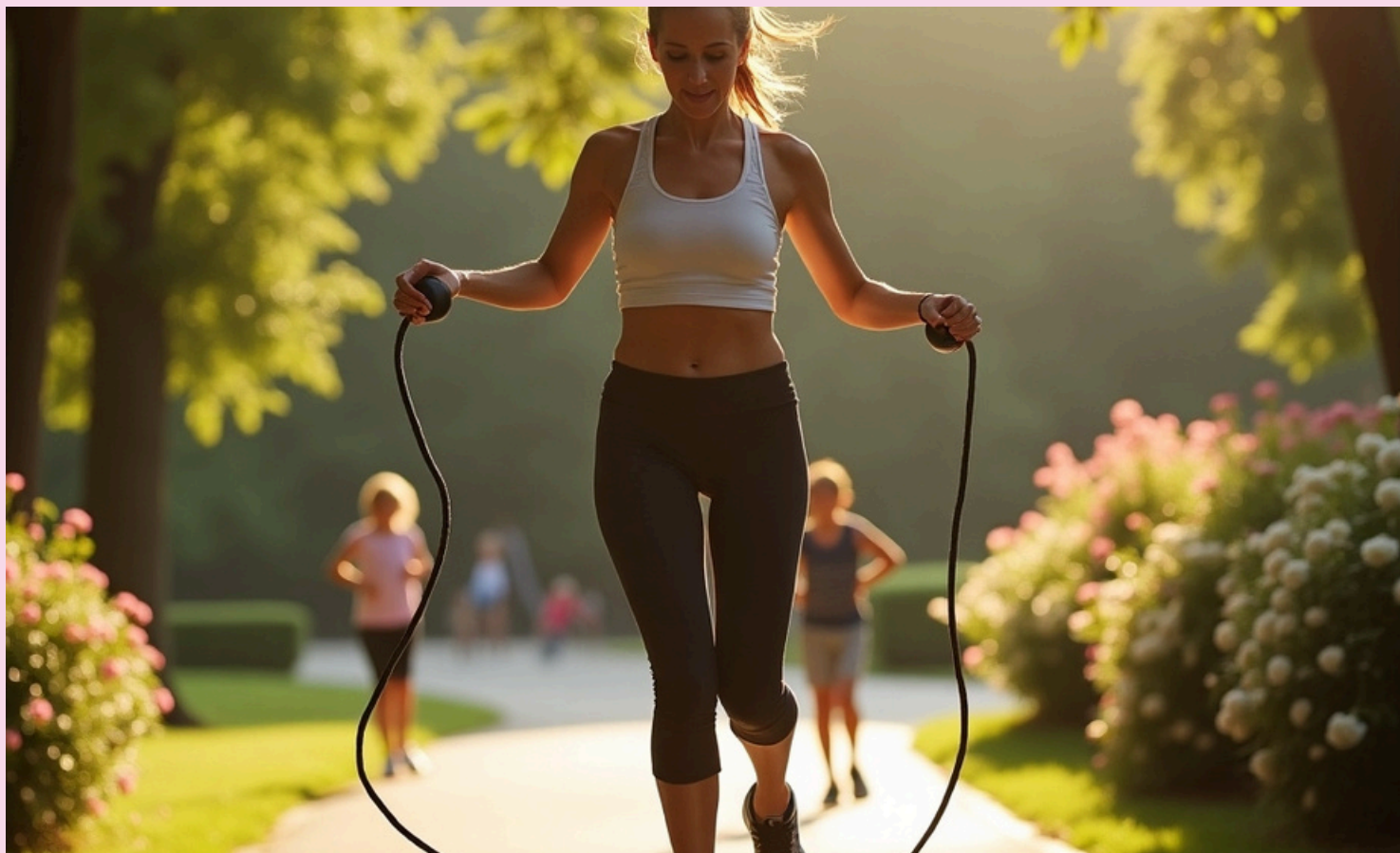
Wieczór: krótka refleksja: „Co biorę na kolejne 7 dni?” – zapisz 1 zdanie.



NAWADNIANIE I ZIOŁA (POZA POSIŁKAMI)

- Woda porcjami między posiłkami.
- hercampuri
- Mięta/rumianek po obfitych posiłkach.
- Melisa wieczorem – wyciszenie.
- Kawa/herbata z rozsądkiem, nie z posiłkiem.

Płyny ≥ 60 min po jedzeniu – fundament spokoju trawienia.



RUCH BEZ MORDERCZYCH TRENINGÓW

Cel dzienny: 60–90 min lekkiego ruchu (łącznie).

- Spacery 2×15–20 min po posiłkach.
- Najlepiej spacer japoński tzn. **3MIN. SPACERU, 3 MIN. SZYBKIEGO MARSZU I TAK NA PRZEMIAN PRZEZ 30 MIN.**
- 2×/tydz. krótka siła (10–20 min).
- Codzienna mobilizacja kręgosłupa.



SEN I REGENERACJA

- Stała pora snu i pobudki (różnica ≤ 1 h).
- Sypialnia: ciemno, chłodno, cicho.
- 60 min bez ekranów przed snem.
- Poranek: światło dzienne zamiast natychmiastowej kawy.



JELITA I LEKKOŚĆ

- Stała pora snu i pobudki (różnica ≤ 1 h).
- Sypialnia: ciemno, chłodno, cicho.
- 60 min bez ekranów przed snem.
- Poranek: światło dzienne zamiast natychmiastowej kawy.



MONITORING EFEKTÓW (PRZED/PO)

Dzień 0 i Dzień 6:

- Obwód talii (na wysokości pępka).
- Energia 1–10.
- Sen 1–10.
- Uczucie ciężkości w brzuchu 1–10.
- Trzy zdjęcia: przód/bok/tył (dla Ciebie).



LISTA ZAKUPÓW + ZAMIENNIKI

Białko: jaja; kurczak/indyk; wołowina mielona; tofu, tempeh; ciecierzycyca/soczewica; jogurt gęsty/Skyr lub kokosowy.

Warzywa: liściaste, krzyżowe, ogórki, cukinia, papryka, pomidory, marchew, kiszonki.

Tłuszcze: masło, oliwa, awokado, orzechy, pestki, tahini.

Skrobie (opcjonalnie): ryż basmati, kasza gryczana, komosa, ziemniaki/bataty.

Napoje/napary: woda, mięta, melisa, rumianek, rooibos, hercampuri, kawa czarna (poza posiłkami).

Zamienniki szybkie:

- drób ↔ tofu/tempeh/strączki;
- nabiał ↔ wersje kokosowe;
- ryż ↔ komosa/„ryż” z kalafiora;
- oliwa ↔ masło/awokado.



FAQ — 10 KRÓTKICH ODPOWIEDZI

- Poranki jestem głodna — co robić? → Więcej białka i tłuszczu w pierwszym posiłku.
- Trenuję wieczorem — jak jeść? → Kolacja syta, płyny po 60 min, sen.
- Nie jem mięsa — dam radę? → Tak: tofu/tempeh/strączki.
- Nie toleruję nabiału — co zamiast? → Wersje kokosowe.
- A pieczywo? → W tych 5 dniach zamień na ryż/grykę/komosę, jedz z białkiem.
- Kawa? → Tak, ale poza posiłkami.
- Słodyczne? → Pauza na 5 dni.
- Czy liczę kalorie? → Nie. Liczymy sytość.
- Skok zachcianek 2. faza cyklu? → Dołóż porcję białka i warzyw skrobiowych w południe.

GRATULACJE!

Jestem z Ciebie dumna.

Zrobiłaś coś ważnego – dałaś ciału szansę wrócić do równowagi.

Jeśli czujesz więcej lekkości, stabilniejszą energię i spokojniejszy brzuch – to działa!

Zatrzymaj to, co Ci służy. Resztę odpuść.

Co dalej?

Chcesz schudnąć po czterdziestce bez diet i morderczych treningów – i utrzymać efekty?

Sięgnij po mój poradnik:

„Jak schudnąć po 40 – sprawdzona metoda”.

Dostaniesz wszystko aby schudnąć i co najważniejsze utrzymać efekty. Oraz wsparcie krok po kroku.

Jestem przy Tobie. Gdy będziesz gotowa na kolejny krok – poprowadzę Cię.

Nie zapomnij zasubskrybować oraz polubić mnie na Facebooku! ❤️



ZOSTAŃMY W KONTAKCIE



I z a b e l a S y c h a

