



Jesteś na keto? Przejrzyj propozycje produktów „low carb” w lokalnym sklepie w Iławie!

data aktualizacji: 2025.01.20



Nowy rok - nowa/y Ty! Jeśli w 2025 r. planujesz poprawić swoje nawyki żywieniowe, to warto rozważyć redukcję przyjmowanych węglowodanów. A może już jesteś na diecie keto, o której często mówi się, że pozwala skutecznie zgubić zbędne kilogramy - i to bez wielkich wyrzeczeń? Czy dopiero myślisz o przejściu na żywienie "low carb" - czy jesteś od dawna jego zapalonym miłośnikiem, zajrzyj do lokalnego sklepu "Zdrowo nacudowane" w Iławie, gdzie mają ciekawą i szeroką selekcję produktów "keto-friendly".

KONIEC Z "CUKROWYMI ZJAZDAMI" - A KILOGRAMY POLECĄ W DÓŁ

Jeśli dieta jest bogata w węglowodany, będące dla organizmu szybkim, łatwo dostępnym źródłem energii, to możemy mieć do czynienia ze zjawiskiem "cukrowych zjazdów" - zjadłeś/aś coś, co ma sporo cukru - i najpierw doświadczasz przypływu energii i dobrego samopoczucia, aby po krótkim czasie poczuć... rozleniwienie, senność i głód!

Właśnie to zjawisko - i wiele innych przykrych konsekwencji "cukrowej" diety - eliminuje dieta keto.

- Jest zupełnie inna, bo charakteryzuje się niską podażą węglowodanów, wysoką zawartością tłuszczów i umiarkowaną ilością białka, a jej głównym celem jest wprowadzenie organizmu w korzystny stan ketozy, w którym czerpie on energię z tłuszczów, a nie z glukozy - wyjaśnia właściciel sklepu "Zdrowo nacudowane" w Iławie Dawid Okorski, który przyznaje, że zainteresowanie tego rodzaju żywnością jest coraz większe.

Wiele osób stawia na produkty "keto-friendly", bo często są smaczne i sycące - a waga i tak leci w dół.

- Rzeczywiście, w przypadku diety keto mamy do czynienia z taką sytuacją, że chociaż wyrzeczenia są stosunkowo niewielkie, to i tak można dość łatwo gubić zbędne kilogramy - mówi Dawid Okorski. **- Ale korzyści płynących z diety keto jest znacznie więcej** - zaznacza.

Poza skuteczną utratą masy ciała, warto wymienić chociażby lepszą kontrolę poziomu cukru we krwi, poprawę funkcji mózgu, zmniejszenie stanu zapalnego, poprawę poziomu energii i wytrzymałości, a nawet wsparcie w leczeniu niektórych chorób. Może to coś także dla Ciebie? Spróbuj!



Gurmar
cate lišete
100 g

YANGO
Gurmar GS4
75 kapsleek
100% naturalne składniki

GURMAR LIŚC
herbatka zielowa
50g

GURMAR LIŚC
herbatka zielowa
50g

YANGO
Gurmar GS4
75 kapsleek
100% naturalne składniki

GURMAR
Ginnema sylvestre
lišete
100 g



UPIECZ SWÓJ WŁASNY KETO CHLEB

To nieprawda, że na diecie keto musisz rezygnować z chleba! Możesz spożywać pieczywo - ale powinno ono spełnić odpowiednie normy żywieniowe.

W sklepie "Zdrowo nacudowane" w Ławie znajdziesz mieszanki do domowego wypieku własnego keto chleba. Ekonomiczne opakowania wystarczają do przygotowania kilku bochenków, a ponieważ świetnie się one przechowują w lodówce, gdzie wytrzymają, nie twardniejąc, nawet 2 tygodnie, kwestię pieczywa masz "z głowy"!

- Taki chlebek, w zależności od naszych preferencji, można wypiec tak, aby był bardziej zwarty albo bardziej pulchny - mówią pracownicy sklepu "Zdrowo nacudowane". - Zwłaszcza w tej pierwszej wersji taki chleb można cieniutko pokroić, co pozwala na dalszą redukcję węglowodanów w diecie.

Kwestię śniadania i kolacji mamy więc załatwioną - a co z obiadem? Tutaj w przygotowaniu posiłku "low carb" pomogą Ci inne produkty przyjazne diecie keto. W sklepie "Zdrowo nacudowane" mają specjalne makarony i wiele, wiele innych produktów - w tym niezbędne suplementy. To wszystko



Szeroki wybór produktów do diety keto oraz zawsze fachowe i życzliwe doradztwo czekają na Was w sklepie "Zdrowo naciudowane" na ul. Królowej Jadwigi 7 w Iławie.



Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/77067-jestes-na-keto-przejrzyj-propozycje-produktow-low-carb-w-lokalnym-sklepi-e-w-ilawie>