

**TWOJA
KULINARNA
PODRÓŻ
PO ZDROWIE**

poradnik dla Kobiet
w trakcie i po leczeniu onkologicznym



Justyna Teubler
dietetyk kliniczny, psychodietetyk



SPIS TREŚCI

I	Słowo wstępne.....	2
II	Co zyskasz?.....	3
III	Jak leczenie onkologiczne wpływa na organizm?.....	4
IV	Twoja dieta.....	7
V	Chemioterapia.....	16
VI	Twoja waga.....	19
VII	Emocje.....	25
VIII	Porady, gdyby.....	29
IX	Powrót do zdrowia po zakończeniu leczenia.....	36
X	Budowanie nowej, zdrowej rutyny.....	38
XI	Zakończenie.....	40

ROZDZIAŁ I

słowo wstępne



Witam Cię ciepło,

przed Tobą wyjątkowy poradnik, który stworzyłam z myślą o kobietach takich jak Ty – tych, które przechodzą lub przeszły przez wymagający proces leczenia onkologicznego.

Wiem, że jest to czas pełen wyzwań. Ciało i umysł potrzebują szczególnej troski, a w natłoku zaleceń medycznych i codziennych obowiązków często trudno o siebie zadbać w pełni.

Napisałam ten poradnik, aby podnieść efektywność Twojego procesu terapii i jakość Twojego życia. Ma on na celu wsparcie Cię na wielu poziomach – od żywienia, przez emocje, po codzienne nawyki, które pomogą Ci poczuć się lepiej i odzyskać równowagę.

Pamiętaj, że na efektywność Twojego leczenia, na Twoje emocje i ewentualną remisję choroby wpłynie m.in. stan Twojego odżywienia i Twoje nawyki żywieniowe.

Właściwie skomponowana dieta wspomogę Twój organizm, zwiększy tolerancję na leczenie oraz korzystnie wpłynie na Twoją odporność, nastrój i czas rekonwalescencji.

Jestem tutaj, by towarzyszyć Ci w tej podróży ku zdrowiu.

Justyna Teubler

ROZDZIAŁ II

co zyskasz?

Czytając ten poradnik, zyskasz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci lepiej zrozumieć potrzeby swojego ciała oraz zadbać o zdrowie w trakcie i po leczeniu.

Dowiesz się, jak krok po kroku wprowadzać zmiany, które będą wspierać Twoją regenerację, poprawią samopoczucie i pomogą Ci w powrocie do pełni sił.

Właściwy sposób żywienia ograniczy skutki uboczne Twojego leczenia, poprawi efektywność Twojej terapii i zmniejszy ryzyko nawrotów choroby.

Wpłynie także na gęstość mineralną Twoich kości, zmniejszy ryzyko rozwoju chorób układu krążenia i neuropatii obwodowej, związanej z ewentualnym podawaniem chemioterapii.

Co równie ważne, zmiana sposobu żywienia będzie miała wpływ na Twoje zachowania żywieniowe po zakończonej aktywnej fazie leczenia.

Zmniejszy to ryzyko nawrotu choroby w przyszłości oraz podniesienie jakości Twojego życia po zakończeniu leczenia przeciwnowotworowego.

ROZDZIAŁ III

Jak leczenie
onkologiczne wpływa
na organizm?



Jak leczenie onkologiczne wpływa na Twój organizm?

Leczenie onkologiczne to czas, kiedy Twoje ciało mierzy się z wieloma wyzwaniami. Chemioterapia, radioterapia, immunoterapia, czy operacje niosą ze sobą określone skutki uboczne, które mogą być uciążliwe.

Zmęczenie, osłabienie, utrata apetytu, zmiany w trawieniu, problemy z pamięcią czy koncentracją – to wszystko naturalne reakcje na intensywną walkę organizmu z chorobą i jej leczeniem.

Jakie procesy zachodzą w organizmie?

Każda terapia działa na organizm inaczej. Chemioterapia niszczy komórki nowotworowe, ale może również uszkodzić zdrowe komórki, co prowadzi do obniżenia odporności i osłabienia.

Radioterapia koncentruje się na konkretnym obszarze, ale może powodować zmęczenie, podrażnienia skóry, czy problemy z narządami wewnętrznymi, w zależności od miejsca napromieniowania.

Skutki uboczne a odżywianie

Podczas leczenia mogą wystąpić zmiany w smaku jedzenia, mdłości, brak apetytu, a czasem nawet problemy z przemykaniem. Te objawy mogą znacznie utrudniać przyjmowanie odpowiednich posiłków i dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Ważne jest, abyś dostarczała organizmowi produkty, które będą wspierać Twoją regenerację i pomogą w walce z infekcjami, mimo ograniczeń wynikających z terapii.

Warto mieć też na uwadze, że skutki uboczne leczenia mogą wpływać na zdolność organizmu do przyswajania składników i na Twoją wagę.

Przygotowując posiłki, kieruj się tym, co sprawia Ci przyjemność, aby jedzenie stało się miłym doświadczeniem, a nie obowiązkiem.



ROZDZIAŁ IV

Twoja dieta



Zatroszcz się o swoją dietę

Twoje ciało potrzebuje teraz więcej wsparcia niż kiedykolwiek. Kluczowe jest dostarczanie mu odpowiednich składników, które pomogą w regeneracji i wzmocnieniu układu odpornościowego.

Podstawowe zasady odżywiania

Skoncentruj się na produktach bogatych w białko, zdrowe tłuszcze i witaminy.

Spożywaj lekkostrawne pokarmy, które nie obciążą Twojego układu trawiennego, jak gotowane warzywa, chude mięso, ryby, jajka oraz produkty pełnoziarniste.

Wprowadzenie zup, bulionów i koktajli warzywnych jest dobrym sposobem na dostarczenie składników odżywczych, gdy masz mniejszy apetyt.

Produkty wzmacniające układ odpornościowy

Warzywa zielonolistne, takie jak szpinak i jarmuż, jagody pełne antyoksydantów, czosnek oraz orzechy dostarczą Ci witamin i minerałów, które wspomagają odporność.

Warto również sięgać po fermentowane produkty, takie jak kiszonki czy jogurty, które wspierają zdrowie jelit.

Ze względu na przewlekły charakter Twojej choroby, główne cele Twojej diety to:

- uzyskanie i utrzymanie optymalnej masy ciała,
- zapobieganie lub korygowanie niedoborów składników odżywczych,
- zapobieganie powstaniu niedożywienia,
- poprawa tolerancji stosowanego leczenia,
- minimalizacja skutków ubocznych terapii,
- stymulacja Twojego układu odpornościowego.



Bądź czujna, bo....

zmiany czucia smaku i zapachu oraz inne skutki uboczne leczenia mogą Cię doprowadzić do mniejszego spożycia warzyw, roślin strączkowych oraz produktów mlecznych.

W konsekwencji może skutkować to niedoborem wapnia, żelaza, magnezu, cynku, niacyny, ryboflawiny, tiaminy, witaminy B6 oraz witaminy C.

Zwiększ spożycie owoców, warzyw, zbożowych produktów pełnoziarnistych, drobiu i ryb.

Zmniejsz ilość przetworzonych produktów zbożowych, słodczy, wysokotłuszczowych produktów mlecznych, czerwonego i przetworzonego mięsa.

Spożywaj produkty o większym udziale błonnika i białka, a mniejszym udziale węglowodanów.

JEDZ WIĘCEJ:

- owoców i warzyw
- produktów wieloziarnistych
- drobiu i ryb
- strączków
- nabiału





JAK GOTOWAĆ?

aby dodatkowo nie obciążać Twojego całego organizmu, a przede wszystkim przewodu pokarmowego, staraj się przyrządzać potrawy łatwostrawne.

W pierwszej kolejności zadbaj o to, aby produkty były świeże, jak najwyższej jakości, nieprzetworzone oraz pochodziły ze sprawdzonych źródeł.

Gotuj w wodzie, na parze, piecz w folii aluminiowej lub rękawie albo naczyniu żaroodpornym.

Unikaj smażenia w głębokim tłuszczu oraz grillowania.

Aby podkreślić smak potraw doprawiaj je ziołami takimi jak: natka pietruszki, koperek, majeranek, bazylia, tymianek, kminek, estragon, melisa, pieprz ziołowy, słodka papryka, cynamon, imbir.

JEDZ BIAŁKO!

WIĘCEJ:

- białe mięso,
- ryby,
- nabiał
- jaja
- strączki

Ze względu na wzmożoną pracę Twojego układu immunologicznego oraz intensywny proces odbudowy zniszczonych tkanek, ważną rolę w Twojej diecie odgrywać teraz będzie większa podaż pełnowartościowego białka.

Pamiętaj, że białko znajduje się zarówno w produktach zwierzęcych (jaja, produkty mleczne, mięso, ryby) jak i roślinnych (nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe).



ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z DIETĄ ŚRÓDZIEMNOMORSKĄ

Jest nie tylko pyszna, ale to najzdrowsza dieta na świecie!

Znana ze swojego korzystnego wpływu na zdrowie, staje się coraz bardziej doceniana w kontekście wspierania organizmu podczas leczenia onkologicznego. Jej zasady opierają się na spożywaniu świeżych, naturalnych składników, które dostarczają nie tylko wartości odżywczych, ale również wspierają procesy regeneracyjne organizmu.

Wywrze korzystny wpływ na Twoją wagę, skład ciała, obwód talii, wskaźniki przemiany lipidowej i węglowodanowej - ale to nie wszystko.

Jest bogata w składniki, które nie tylko zapobiegają procesowi nowotworzenia, ale także hamują rozwój nowotworu.



W ciągu dnia wypijaj minimum 2 litry płynów, które są niezbędne dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych z oraz oczyszczą Twój organizm z toksyn, które powstaną w trakcie ewentualnej chemioterapii.

Pij przede wszystkim niegazowaną wodę mineralną, a oprócz wody wskazane są również: słabe wywary z herbat (np. herbata z dzikiej róży, herbata biała), kawa zbożowa, niesłodzone kompoty owocowe, smoothie, świeże soki warzywne i owocowe oraz koktajle mleczno-owocowe.



PIJ....



WIĘCEJ:

- wody
- soków warzywnych,
- niesłodzonych kompotów owocowych,
- smoothie
- koktajli na bazie mleka i jogurtu

ZADBAJ TAKŻE O....



Wzbogacaj swoją dietę o wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które pozytywnie wpłyną na zmniejszenie stanu zapalnego i spowolnią proces chorobowy, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sezam, migdały, orzechy, awokado, ryby, len, słonecznik, soja, kukurydza.

Jeśli masz problemy z przyjmowaniem niektórych pokarmów, skonsultuj z Twoim lekarzem lub dietetykiem i rozważ odpowiednią dla Ciebie suplementację.

Czy potrzebujesz suplementów?

Czasami leczenie onkologiczne może prowadzić do niedoborów witamin i minerałów. Warto zbadać poziom witaminy D, witamin z grupy B, kwasów omega-3 czy żelaza. Suplementy mogą być pomocne w regeneracji organizmu, ale zawsze powinny być dobrane indywidualnie.



ROZDZIAŁ V

chemioterapia



Chemioterapia jest jedną z najczęściej stosowanych metod leczenia nowotworów, ale niestety może powodować wiele trudnych do zniesienia skutków ubocznych.

Może prowadzić do osłabienia układu odpornościowego, zmęczenia, nudności oraz utraty apetytu, co dodatkowo obciąża organizm.

W trakcie chemioterapii ważne jest, aby zadbać o odpowiednie nawodnienie i spożywać lekkostrawne, ale bogate w składniki odżywcze posiłki, które pomogą w walce z infekcjami i wspomogą regenerację organizmu.

OBSERWUJ SIEBIE

Możesz mieć trudności w przyjmowaniu pokarmów, lub na skutek działań niepożądanych chemioterapii może dojść do zaburzenia wchłaniania składników odżywczych, co może prowadzić do Twojego osłabienia i niedożywienia.

Jesteś zmęczona lub senna - odpocznij!



Leki cytostatyczne niszczą zarówno chore, jak i zdrowe komórki organizmu, więc podanie chemioterapii może wiązać się z uszkodzeniem błon śluzówkowych przewodu pokarmowego (jama ustna, przełyk, żołądek, jelita), co objawia się zapaleniem wymienionych obszarów.

Chemioterapeutyki mogą też zaburzać odżywienie poprzez działania drażniące na struktury układu nerwowego, odpowiedzialne za wyzwalanie odruchu wymiotnego i nudności.

Pamiętaj też, że na rynku dostępne są leki, które przynoszą ulgę i np. łagodzą nudności po chemioterapii - jeśli zajdzie taka potrzeba, porozmawiaj o tym ze swoimi terapeutami.



ROZDZIAŁ VI

Twoja waga





Utrzymanie odpowiedniej masy ciała w trakcie leczenia onkologicznego jest bardzo ważne.

Zarówno niedożywienie, jak i zbyt duża waga może niekorzystnie wpłynąć na Twój proces leczenia.

W trakcie leczenia onkologicznego często zmienia się waga – u niektórych kobiet spada z powodu utraty apetytu, nudności lub problemów trawiennych, natomiast u innych wzrasta z powodu zmniejszonej aktywności fizycznej, zatrzymywania wody w organizmie lub terapii hormonalnej.

Te wahania są naturalnym efektem leczenia, a zrozumienie ich przyczyn pomaga w świadomym podejściu do wagi i zdrowia w tym okresie.

WAŻ SIĘ REGULARNIE

Niestety często u kobiet leczonych z powodu nowotworu z wykorzystaniem chemioterapii obserwowane jest zwiększenie masy ciała (tkanki tłuszczowej), przy jednoczesnej redukcji masy tkanki mięśniowej.

Niesie to ze sobą określone ryzyka, więc kontroluj swoją masę ciała na bieżąco i aktywnie współpracuj ze swoim dietetykiem.

A JEŚLI WAGA SPADA....

Jeśli Twoja waga jest niższa niż prawidłowa to też niedobrze i wymaga interwencji - koniecznie skonsultuj to z prowadzącymi Cię specjalistami.

Pamiętaj, że trzymanie prawidłowej masy ciała zwiększy efektywność Twojej terapii.

Regularnie odwiedzaj Twojego dietetyka, co pozwoli mu dobrze zarządzać Twoją dietą i na bieżąco dostosowywać do Twoich potrzeb postępowanie dietetyczne.



KONCENTRATY ODŻYWCZE

Rozważ wsparcie swojej diety doustnymi suplementami pokarmowymi.

Nowoczesne koncentraty odżywcze to wysokowartościowe produkty, które mogą pomóc Ci utrzymać zbilansowaną dietę.

Zawierają w dużym stężeniu wszystkie potrzebne makroskładniki odżywcze (węglowodany, białko, tłuszcze) oraz cenne mikroelementy (witaminy, pierwiastki śladowe i substancje mineralne).

Stanowią dobrą alternatywę i istotne wsparcie w żywieniu pacjentów onkologicznych.

Są szczególnie przydatne w okresach utraty apetytu, trudności w jedzeniu, podczas leczenia i zabiegów, czy w przypadku wyniszczenia.

Koncentraty mają różny skład, który uwzględnia indywidualne potrzeby danej osoby (np. zwiększone zapotrzebowanie na białko czy energię) oraz różne smaki.

Jeśli więc spożywanie tradycyjnych posiłków okaże się dla Ciebie trudne, koncentraty te mogą się okazać się dla Ciebie pomocne.

- Wysokobiałkowa żywność medyczna może wspomóc uzupełnienie Twojej codziennej diety w cenne białko.
- W przypadku szybkiej utraty masy ciała rozważ uzupełnienie jadłospisu preparatami o zwiększonej kaloryczności.

O preparat, który będzie dla Ciebie najlepszy, zapytaj lekarza prowadzącego lub Twojego dietetyka.





Twój koktajl na zdrowie

Przygotowanie:

10 min.

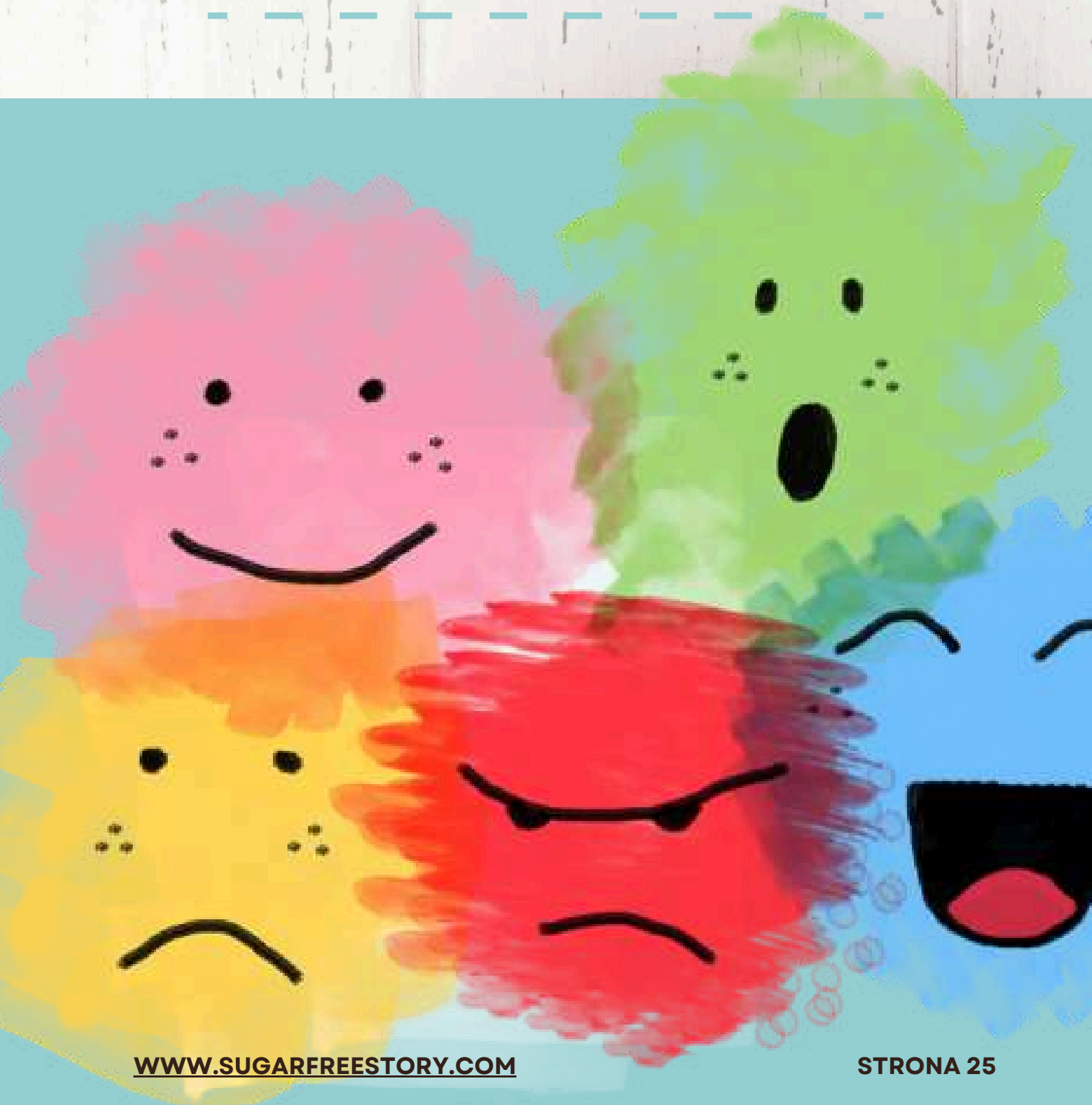
Instrukcja:

- Składniki:**
- 1 szklanka jogurtu naturalnego lub roślinnego
 - 1 filiżanka mrożonych truskawek
 - pół banana
 - 1 łyżeczka miodu
 - łyżeczka płatków migdałowych
 - zarekomendowany dla Ciebie preparat (stosuj wedle przepisu na opakowaniu)
- 1 rozmnoż i umyj truskawki
 - 2 umyj, obierz i pokrój banana
 - 3 zmiksuj wszystkie składniki (oprócz migdałów) w blenderze do kremowej konsystencji
 - 4 przelej do swojej ulubionej szklanki lub kieliszka
 - 5 udekoruj płatkami migdałów i pij na zdrowie!

możesz truskawki zastąpić np. jagodami, albo malinami - eksperymentuj i ciesz się smakiem!

ROZDZIAŁ VII

emocje



BĄDŹ WYROZUMIAŁA DLA SIEBIE I BLISKICH

To wyjątkowy okres w życiu Twoim i Twoich bliskich.

Dbaj o relacje z innymi, staraj się nie izolować i daj Sobie czas i przestrzeń, aby w Swoim tempie przeżywać różnorodne emocje.

Rozważ spotkania z osobami w podobnej sytuacji, czy grupy wsparcia. Nie krępuj się skorzystać z pomocy psychologa.

Słyszałaś o technikach mindfulness? To dla Ciebie! Znajdź coś, co wyda się Tobie interesujące.

Pamiętaj, że spacer z przyjaciółką czy wyjście do kina może też być fantastyczną terapią.



Siła wewnętrzna i motywacja w trudnych chwilach

W trakcie leczenia onkologicznego wiele kobiet doświadcza chwil zwątpienia, lęku i niepewności.

To naturalne, że w obliczu tak dużych wyzwań odczuwasz zmęczenie psychiczne i fizyczne. Jednak pamiętaj, że w Tobie drzemie niesamowita siła, która może Cię prowadzić przez tę trudną drogę. Każdy dzień to nowa szansa na krok ku zdrowiu i lepszemu samopoczuciu.

Znajdź swoją motywację

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne. Może to być rodzina, przyjaciele, pasje, które chciałabyś kontynuować, czy marzenia, które pragniesz spełnić. Pomyśl o wszystkich chwilach radości, które przyniesie Ci przyszłość. Twoja motywacja może być także inspiracją dla innych. Twoja historia, Twoja siła mogą stanowić wsparcie dla innych kobiet, które przeżywają podobne wyzwania.

Wspieraj się pozytywnymi myślami

Codziennie praktykowanie afirmacji i pozytywnego myślenia może znacznie wpłynąć na Twoje samopoczucie. Powtarzaj sobie, że jesteś silna, zdrowiejesz i zasługujesz na wszystko, co najlepsze. Zapisuj swoje osiągnięcia, nawet te najmniejsze – każdy krok ku zdrowiu jest powodem do radości. Utrzymuj kontakt z bliskimi, rozmawiaj o swoich uczuciach i nie bój się prosić o pomoc.

TROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Otaczaj się wsparciem

Nie jesteś sama. Wspieraj się rodziną, przyjaciółmi i specjalistami, którzy mogą pomóc Ci w trudnych chwilach. Warto porozmawiać z osobami, które także przechodzą lub w przeszłości przeszły proces leczenia onkologicznego. Czasami sama obecność kogoś, kto przeszedł przez podobne trudności, może być niezwykle pocieszająca i motywująca.

Dbaj o balans

Dbając o siebie, nie tylko wspierając swoje ciało, ale także umysł. Wprowadź do swojego życia elementy, które sprawiają Ci radość – medytacja, joga, spacery na świeżym powietrzu czy czytanie ulubionej książki. To nie tylko poprawi Twoje samopoczucie, ale także pomoże Ci nawiązać głębszy kontakt ze sobą.



ROZDZIAŁ VIII

porady gdyby....



UTRATA APETYTU



Spróbuj przygotowywać i spożywać małe porcje.

Dostarczaj pożywienie co 2-3 godziny, także nocą, kiedy wystąpi uczucie głodu; uwzględniaj upodobania smakowe.

Pamiętaj, że próg smakowy na gorzki smak może być u Ciebie obniżony, natomiast na słodki smak podwyższony.

Unikaj silnych zapachów jedzenia (dobrze wietrz pomieszczenia, przykrywki na potrawy zdejmuj na krótko przed podaniem).

Posiłki staraj się przygotowywać apetycznie, gotuj z małą ilością przypraw, doprawiaj według swoich upodobań.

DOLEGLIWOŚCI PRZY POŁYKANIU



Wybieraj posiłki zawiesiste albo w postaci puree. Unikaj ostro doprawionych, zbyt słonych lub zbyt kwaśnych produktów i owoców z dużą zawartością kwasów owocowych: porzeczek, grejpfrutów, soków owocowych.

Spróbuj gotowych posiłków dla niemowląt (są ubogie w sól i kwasy).

Napływ śliny możesz pobudzić dzięki częstemu picciu małych ilości płynów i żuciu gummy.

Unikaj posiłków zbyt zimnych lub zbyt gorących.

Pij niegazowaną wodę, unikaj napojów gazowanych i świeżego mleka, w przeciwieństwie do niego wybieraj produkty na bazie kwaśnego mleka, kefir i napoje sojowe.



WYMIOTY, ODRUCH WYMIOTNY, MDŁOŚCI

Spożywaj lekkie pożywienie podzielone na wiele małych posiłków.

Jedz i pij powoli.

Unikaj potraw bardzo słodkich, tłustych, wzdymających albo mocno pachnących.

Unikaj zagęszczonych zup czy sosów.

Wybieraj chłodne, lekko przyprawione potrawy; suszone produkty spożywcze zawierające skrobię (krakersy, suchary, tosty), która zapobiega wymiotom.

Mogą Ci pomóc zimne napoje oraz ssanie kostek lodu.

BIIEGUNKA, WZDĘCIE, UCZUCIE PEŁNOŚCI

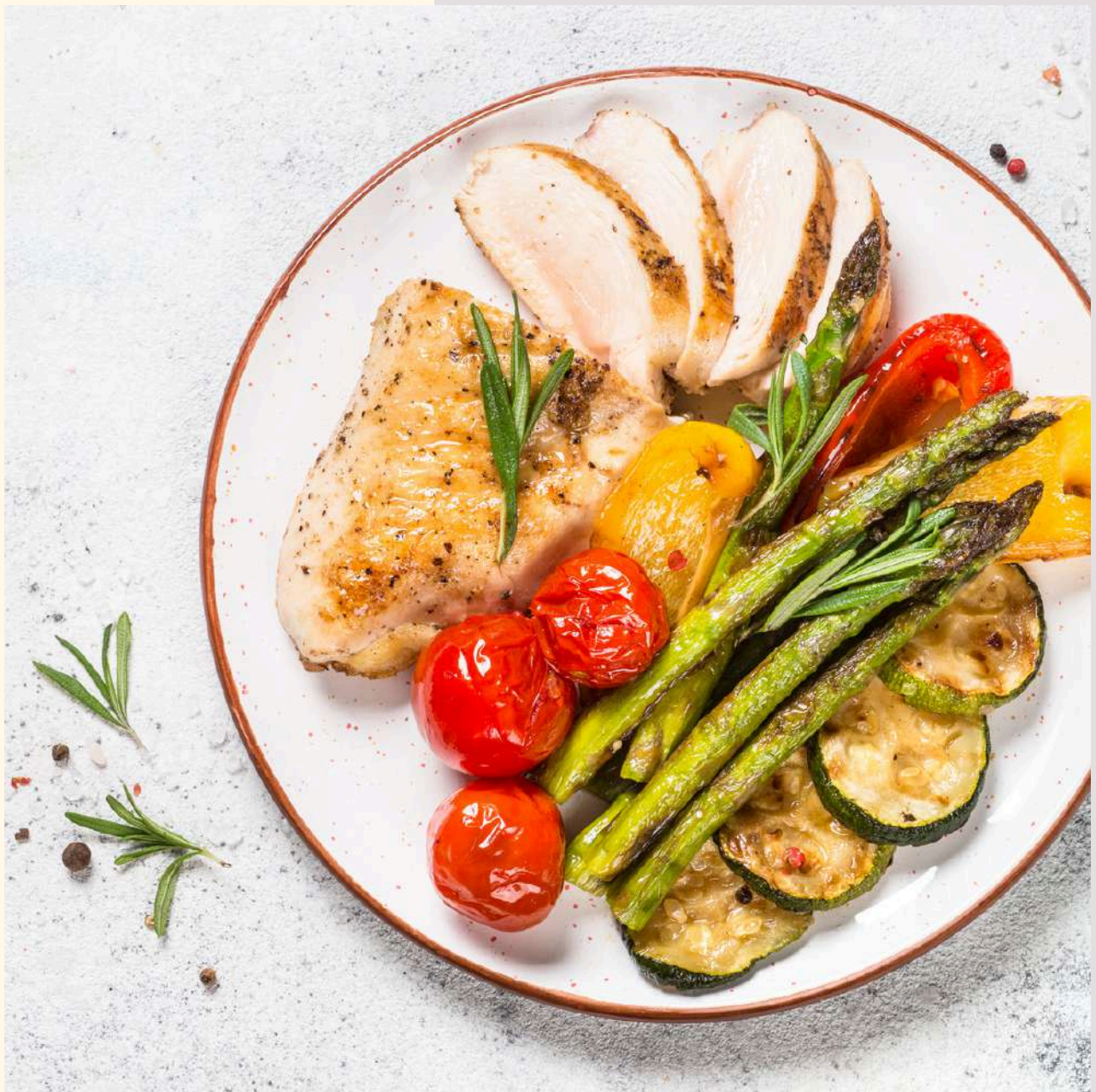


Przy silnych biegunkach spożywaj jedzenie lekkie, nietłuste i ubogie w substancje balastowe (unikaj błonnika).

Wybieraj herbatę z kopru włoskiego, czarną lub zieloną, kleik owsiany, zupę na bazie kleiku ryżowego, produkty z białej mąki, tarte jabłka (bez skórki), banany.

Przy nietolerancji laktozy, która często towarzyszy terapii, unikaj wszystkich potraw, które ją zawierają.

Zrezygnuj z soków, kawy, napojów gazowanych, surówek, świeżych owoców, produktów pełnoziarnistych, orzechów, mleka, tłustych i smażonych potraw.



Odżywiaj się mądrze,
ciesz się jedzeniem,
pij dużo wody,
kontroluj masę ciała,
a staniesz się
silniejsza !

Nie krępuj się prosić
o pomoc i pamiętaj,
że Twoje dobre
nawyki pomogą Ci
w tym wyjątkowym
okresie.

.....i zdrowiej!



ROZDZIAŁ IX
powrót do zdrowia
po zakończeniu
leczenia





Zakończenie leczenia onkologicznego to początek nowego etapu w Twoim życiu.

Twój organizm potrzebuje teraz regeneracji, a to może potrwać miesiące, a nawet lata.

Cierpliwość i konsekwencja w dbaniu o siebie są kluczem do Twojej pełnej rekonwalescencji.

Regeneracja po leczeniu

Po zakończeniu terapii organizm często jest osłabiony. Zmęczenie, bóle mięśni i stawów, problemy z pamięcią to tylko niektóre z dolegliwości, które mogą Ci towarzyszyć. Ważne jest, aby nie przeciążać ciała i pozwolić mu na stopniowy powrót do formy.

Równowaga hormonalna i jej wsparcie

Leczenie onkologiczne może zaburzać równowagę hormonalną, zwłaszcza jeśli miałaś raka piersi czy jajników. Aby wspierać naturalną regulację hormonów, wprowadź do diety zdrowe tłuszcze (awokado, oliwa z oliwek, orzechy) oraz produkty bogate w fitoestrogeny, jak siemię lniane czy tofu.

Wprowadzanie aktywności fizycznej

Ruch to zdrowie, ale po leczeniu należy wprowadzać go stopniowo. Zacznij od spacerów, jogi lub ćwiczeń rozciągających. Stopniowo wzmacniaj swoje ciało, słuchając jego sygnałów, aby nie dopuścić do przemęczenia.

ROZDZIAŁ X

budowanie nowej, zdrowej rutyny



**Kiedy leczenie
dobiegło końca,
czas skupić się
na budowaniu
nawyków,
które wspomogą
Twoje zdrowie
w długoterminowej
perspektywie.**



**Twój organizm potrzebuje teraz stabilizacji.
Odpowiednia rutyna pomoże Ci odzyskać siły i energię.**

Tworzenie zrównoważonego planu żywieniowego

Tworząc plan żywieniowy, postaw na różnorodność i balans. Twoja dieta powinna zawierać białko (ryby, chude mięso, rośliny strączkowe), zdrowe tłuszcze (oliwa, orzechy, awokado), węglowodany złożone (pełnoziarniste produkty) oraz mnóstwo warzyw i owoców.

Znaczenie regularnych posiłków

Regularność posiłków pomoże ustabilizować poziom cukru we krwi i dostarczyć organizmowi stałych dawek energii. Posiłki co 3-4 godziny, bogate w białko, zdrowe tłuszcze i błonnik, pomogą Ci zbudować siłę i wytrzymałość.

Długoterminowe nawyki zdrowotne

Skoncentruj się na wprowadzaniu zdrowych nawyków na stałe. Regularne spacerowanie, odpowiednia ilość snu, zdrowe odżywianie i czas na relaks są kluczowe dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia po zakończeniu leczenia.

ROZDZIAŁ XI

zakończenie



Droga Czytelniczko,

dziękuję Ci za poświęcony czas
na zapoznanie się z tym
poradnikiem.

Mam nadzieję, że znalazłaś
w nim praktyczne wskazówki,
które pomogą Ci w codziennym
dbaniu o Siebie.

Leczenie onkologiczne to
trudna droga, ale wierzę
w Twoją siłę
i zdolność do regeneracji.

Pamiętaj, że zdrowie to nie tylko
brak choroby, ale pełna
równowaga ciała i ducha.

Dbaj o Siebie z troską i miłością.

Życzę Ci dużo zdrowia, spokoju
i siły w dalszej drodze.

Pamiętaj, że każdy ma prawo
do wsparcia, a Twoje zdrowie
jest priorytetem.

Justyna Teubler





Justyna Teubler

dietetyk kliniczny,
psychodietetyk,
specjalista zdrowia publicznego,
autor bloga sugarfreestory.com

KONTAKT:
info@sugarfreestory.com

WWW.SUGARFREESTORY.COM



[sugarfreestory_dietetyk](https://www.instagram.com/sugarfreestory_dietetyk)



[sugarfreestory_dietetyk](https://www.tiktok.com/@sugarfreestory_dietetyk)



[sugarfreestorydietetyk](https://www.facebook.com/sugarfreestorydietetyk)



[Justyna Teubler](https://www.linkedin.com/in/JustynaTeubler)



STRONA 42