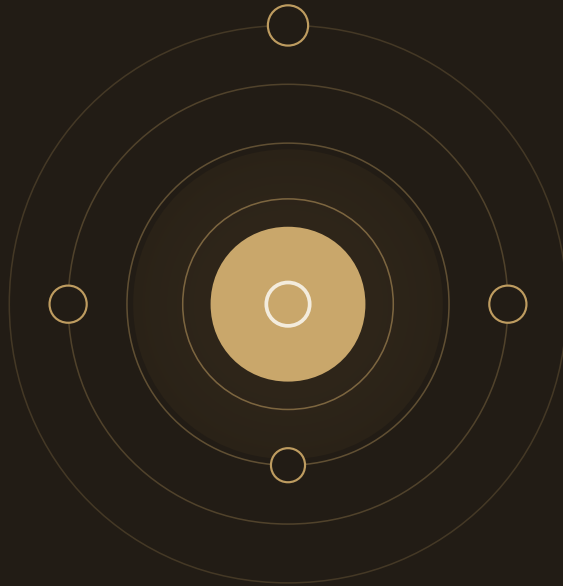


☉ Strefa *Resetu*

P L A N N A S T A R T



Reset

7 dni

Pierwszy krok do spokojnego resetu – bez liczenia kalorii
i bez wyrzeczeń.

JEDEN MAŁY KROK DZIENNIE • METODA TALERZA • 2 PRZEPISY

Anna Matys

DYPLOMOWANA DIETETYCZKA • PROMOTORKA ZDROWIA

Cześć, cieszę się, *że tu jesteś*

Przez najbliższe 7 dni dam Ci jeden mały krok dziennie – nic skomplikowanego, nic, co wywróci Twoje życie do góry nogami.

To przedsmak mojego podejścia: małe zmiany, które naprawdę da się utrzymać. Bez głodówek, bez zakazanych produktów i bez poczucia winy.

Reset to nie kara – to spokojny powrót do równowagi, we własnym tempie.

Zanim zaczniesz

To ogólne wskazówki edukacyjne, nie indywidualna porada medyczna. Jeśli chorujesz, przyjmujesz leki, jesteś w ciąży lub karmisz – skonsultuj się najpierw ze specjalistą.

Metoda *talerza*

Zamiast liczyć kalorie, ułóż posiłek według prostej proporcji – i jedz do przyjemnej sytości.

POŁOWA TALERZA

+ warzywa – im więcej i im bardziej kolorowo, tym lepiej

ĆWIARTKA · PEŁNE ZIARNO

– kasza, ryż, pełnoziarniste pieczywo

ĆWIARTKA · BIAŁKO

+ jaja, ryby, drób, strączki, nabiał

ODROBINA TŁUSZCZU

– oliwa, orzechy, awokado

Dlaczego to działa

Taki talerz sam z siebie pilnuje proporcji: dużo błonnika i białka sycą na długo, a zdrowy tłuszcz pomaga przyswoić witaminy. Nie musisz nic liczyć.

PS W pełnym planie „Reset 30 dni” nie musisz o tym nawet pamiętać – każdy z 36 przepisów jest już ułożony według tej zasady.

7 dni – *krok po kroku*

TYDZIEŃ STARTOWY

Jeden mały krok dziennie

Rób tylko dzień, na którym jesteś. Bez
nadrabiania, bez presji.

DZIEŃ
1

Woda na dobry początek

KROK NA DZIŚ

- ✓ Wypij szklankę wody zaraz po przebudzeniu i dziś po prostu zwróć uwagę, ile faktycznie pijesz.

POMYSŁ NA DZIŚ

- 🕒 Śniadanie z białkiem (jajka, jogurt naturalny, twaróg) zamiast słodkiego – stabilna energia na wiele godzin.

DZIEŃ
2

Mniej cukru w płynie

KROK NA DZIŚ

- ✓ Zamień jeden słodzony napój (sok, napój gazowany, słodzona kawa) na wodę lub niesłodzoną herbatę.

POMYSŁ NA DZIŚ

- 🕒 Obiad metodą talerza – kasza, warzywa i kawałek mięsa, ryby lub tofu.



Więcej warzyw

KROK NA DZIŚ



Dołóż porcję warzyw do jednego posiłku – surówka, garść do kanapki albo warzywa do obiadu.

POMYSŁ NA DZIŚ



Pełnoziarniste kanapki z twarogiem lub hummusem i warzywami.



Zostań detektywem etykiet

KROK NA DZIŚ



Przeczytaj etykietę jednego produktu, który jesz regularnie – sprawdź pole „w tym cukry”.

POMYSŁ NA DZIŚ



Szybka kolacja – jajecznica z warzywami albo sałatka z ciecierzycą.



Stabilna energia

KROK NA DZIŚ



Zadbaj, by w każdym posiłku było białko i błonnik – to naturalnie wycisza zachcianki.

POMYSŁ NA DZIŚ



Owsianka z owocami i orzechami na śniadanie, curry z ciecierzycy na obiad (oba przepisy znajdziesz niżej – to 2 z 36, które czekają w pełnym planie).



Ruch dla przyjemności

KROK NA DZIŚ

- ✓ Ruszaj się dziś 20–30 minut tak, jak lubisz (spacer, rower, taniec), a po większym posiłku zrób 10 minut spaceru.

POMYSŁ NA DZIŚ

- 🕒 Lekka kolacja, np. zupa krem z warzyw.



Spójrz wstecz i zdecyduj, co dalej

KROK NA DZIŚ

- ✓ Wybierz 1–2 nawyki z tego tygodnia, które najbardziej Ci służyły, i zdecyduj, że zostają z Tobą na dłużej. Zapisz je w widocznym miejscu — np. na lodówce.

POMYSŁ NA DZIŚ

- 🕒 Przygotuj posiłek, który najbardziej Ci w tym tygodniu smakował.

Co dalej?

Ten tydzień to był rozbieg. Najciekawsze zaczyna się teraz — gdy nowe nawyki mają zostać na dłużej. Nie musisz planować tego w pojedynkę: kolejne 30 dni mam już dla Ciebie rozpisane, dzień po dniu. Szczegóły na ostatniej stronie →

Wydrukuj albo odhaczaj w telefonie

Tvoja mapa *tygodnia*

Nic tak nie motywuje jak widok własnych postępów. Odhaczaj każdy dzień — nawet niedoskonały. Zrobione jest lepsze niż idealne.

MÓJ START



DZIEŃ 1

Woda na dobry początek



DZIEŃ 2

Mniej cukru w płynie



DZIEŃ 3

Więcej warzyw



DZIEŃ 4

Zostań detektywem etykiet



DZIEŃ 5

Stabilna energia



DZIEŃ 6

Ruch dla przyjemności



DZIEŃ 7

Spójrz wstecz i zdecyduj, co dalej

W „Resecie 30 dni” czeka na Ciebie pełny dziennik postępów — na cały miesiąc.

Garść ciekawostek *żywniowych*

Małe rzeczy, które warto wiedzieć – i od razu wykorzystać na talerzu:

- **Kiwi** – jeden owoc potrafi pokryć niemal całe dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Skórka jest jadalna i dorzuca najwięcej błonnika – jedz ją dokładnie umytą, jeśli odpowiada Ci tekstura.
- **Czerwona papryka** – ma więcej witaminy C niż pomarańcza. Idealna na surowo, do chrupania.
- **Natka pietruszki** – kryje więcej witaminy C niż cytryna i dorzuca trochę żelaza. Nie wyrzucaj jej – posypuj nią dania.
- **Marchewka** – beta-karoten (prowitaminę A) przyswoisz lepiej z odrobiną tłuszczu, np. oliwy. Właśnie po to ten zdrowy tłuszcz na talerzu.
- **Pestki dyni** – jedno z najlepszych źródeł magnezu. Garść do owsianki czy sałatki naprawdę robi różnicę.
- **Soczewica z papryką** – witamina C z warzyw pomaga przyswoić żelazo z roślin strączkowych, dlatego warto łączyć je na jednym talerzu.
- **Płatki owsiane** – zawierają beta-glukan, rodzaj błonnika, który wspiera uczucie sytości na długie godziny.

Dwa przepisy na *dobry początek*

Żeby od razu można było wskoczyć do kuchni – oto dwa przepisy prosto z mojego ebooka. W środku znajdziesz takich aż 36, z gramaturami i zamiennikami.

Nocna owsianka z owocami i orzechami

CZAS 5 MIN + NOC PORCJE 1

SKŁADNIKI

- płatki owsiane – 50 g (ok. ½ szklanki)
- jogurt naturalny – 150 g (lub napój roślinny – 120 ml)
- nasiona chia – 1 łyżka (10 g), opcjonalnie
- owoce – garść (ok. 80 g): borówki, maliny lub starte jabłko
- orzechy lub masło orzechowe – 1 łyżka
- cynamon – szczypta

PRZYGOTOWANIE

- 1 Wieczorem wymieszaj w słoiku płatki, jogurt i nasiona chia.
- 2 Przykryj i wstaw na noc do lodówki.
- 3 Rano dodaj owoce, orzechy i cynamon. Gotowe – śniadanie czeka.

WSKAZÓWKA Przygotuj od razu dwa słoiki na dwa poranki. Gęstość regulujesz ilością jogurtu lub napoju.

ZAMIENNIKI Bez laktozy / wege: jogurt lub napój roślinny wzbogacony w wapń. Bezglutenowo: płatki owsiane bezglutenowe.

Curry z ciecierzycy z warzywami

CZAS ~30 MIN PORCJE 4

SKŁADNIKI

- ciecierzycy – 2 puszki lub słoiki (2× 400 g) lub ok. 480 g ugotowanej
- mleko kokosowe – 1 puszka (400 ml)
- cebula – 1 szt., czosnek – 2 ząbki, imbir – kawałek
- warzywa – 2 garście (ok. 300 g): szpinak, papryka
- pasta lub przyprawa curry – 1 łyżka
- oliwa – 1 łyżka; sól, pieprz
- ryż do podania

PRZYGOTOWANIE

- 1 Na oliwie zeszklij cebulę, czosnek i imbir, dodaj curry i chwilę smaż.
- 2 Dodaj pokrojone warzywa i odsączoną ciecierzycę, wymieszaj.
- 3 Wlej mleko kokosowe i duś ok. 10 minut, dopraw solą i pieprzem.
- 4 Podawaj z ugotowanym ryżem.

WSKAZÓWKA Naturalnie roślinne i bardzo sycące – smakuje jeszcze lepiej na drugi dzień.

ZAMIENNIKI Nie tolerujesz strączków? Zamiast ciecierzycy użyj kawałków kurczaka lub tofu. Lżejsza wersja: mleko kokosowe light.

GRATULACJE

Masz za sobą 7 dni. *To był dopiero rozbieg.*

Przez ten tydzień wydarzyło się więcej, niż mogłoby się wydawać: więcej wody, więcej warzyw, pierwszy świadomy rzut oka na etykiety. Pytanie brzmi: co teraz? Możesz zostać z tym, co już masz — albo pozwolić, żebym poprowadziła Cię dalej, w tym samym spokojnym rytmie.

RESET 30 DNI • PEŁNY PLAN NA MIESIĄC

- ✓ **Plan dzień po dniu na 30 dni** — przez cztery etapy: łagodny start, stabilizacja, utrwalanie, samodzielność. Rano wiesz dokładnie, co robić.
- ✓ **36 przepisów z gramaturami i zamiennikami** — wersje wege, bezglutenowe i bez laktozy, spokojnie dopasujesz pod siebie.
- ✓ **Gotowe listy zakupów** — jedna lista, jedno zakupy, spokojna głowa na cały tydzień.
- ✓ **Dziennik postępów** — czarno na białym widzisz, ile już za Tobą. Najlepsze paliwo, żeby nie odpuścić.

To nie jest kolejna dieta „na chwilę” — to system, po którym nie wracasz do punktu wyjścia.

Strefę Resetu obserwuje już ponad 80 tysięcy osób na Facebooku, Instagramie i TikToku — codziennie pokazuję tam, że zdrowe jedzenie nie musi być karą.

TWOJA CENA Z NEWSLETTERA

~~89,00 zł~~ **59,00 zł**

z kodem **START10** → **53,10 zł**

Kod ważny przez 7 dni.



ZESKANUJ TELEFONEM

ODBIERAM RESET 30 DNI →

Natychmiastowy dostęp po zakupie • PDF, 79 stron • płatność BLIK, kartą lub przelewem

Anna Matys

TRZYMAM KCIUKI ZA TWÓJ RESET

STREFARESETU.PL