

E-BOOK EDUKACYJNO-PRAKTYCZNY

## FOOD SELF LOVE

JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ BRAK  
MIŁOŚCI I ZACZAĆ BYĆ PO SWOJEJ  
STRONIE



By Paleta Diet  
dr Patrycja Kłósek-Bzowska

Więcej pomocy otrzymasz w naszych  
gabinetach  
[www.paletadiet.pl](http://www.paletadiet.pl)

# ~~FOOD~~ SELF LOVE

Zmiana krok po kroku

## SPIIS TREŚCI

- NASZ ZASPÓŁ
- DLACZEGO ZAJADAMY  
EMOCJE
- GŁÓD EMOCJONALNY VS GŁÓD  
FIZYCZNY
- ĆWICZENIA MOTYWACYJNE
- PRZEPISY SELF LOVE SWEETS
- PRZEPISY NA KOKTAJLE

# ~~FOOD~~ SELF LOVE

Zmiana krok po kroku

## NASZ ZESPÓŁ



PSYCHODIETETYKA



DIETETYKA KLINICZNA



otyłość



anoreksja



zaburzenia  
odżywiania



neofobia  
żywieniowa



## DR N. O ZDR. PATRYCJA KŁÓSEK - WŁAŚCICIEL PALETY DIET

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk, doktor nauk o zdrowiu, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersytetu SWPS. Kierownik merytoryczny studiów podyplomowych na kierunku psychodietetyka w Wyższej Szkole Humanitas. Specjalista do spraw redukcji masy ciała.

*Codziennie obserwuję jak nasi pacjenci zmieniają siebie, patrzę z boku jak kolejne osoby dzięki naszej pomocy zmieniają perspektywę swojego życia na lepszą, przechodzą totalne metamorfozy zarówno te dotyczące wyglądu, jak i te większe dotyczące sposobu myślenia i życia.*

## NASZ ZESPÓŁ

Pracujemy nad Twoim poczuciem własnej wartości, organizacją czasu, uczymy Cię jak odreagowywać stres, jak prawidłowo stawiać sobie cele i je realizować.

Przechodzimy z Tobą przez porażki i wspólnie cieszymy się z Twoich osiągnięć. Naszym największym sukcesem jest Twoja kompleksowa, pozytywna zmiana samego siebie.

Zespół  
Palety Diet



[www.paletadietet.pl](http://www.paletadietet.pl)





## DLACZEGO ZAJADAMY EMOCJE

Gdy czujesz napięcie, samotność lub przeciążenie, Twój układ nerwowy szuka ukojenia. Słodkie jedzenie podnosi poziom dopaminy i serotoniny, dlatego chwilowo czujesz ulgę. To nie jest brak silnej woli. To biologiczna reakcja na emocjonalny dyskomfort. Problem pojawia się wtedy, gdy jedzenie staje się jedyną strategią radzenia sobie.

Zajadanie emocji nie jest brakiem silnej woli. To sposób regulowania napięcia, który Twój organizm poznał jako skuteczny. Jedzenie – zwłaszcza słodkie i wysokowęglowodanowe – wpływa na układ nerwowy, obniża stres i daje chwilowe poczucie ulgi. Dlatego mózg zapamiętuje je jako szybkie rozwiązanie. To nie jest słabość. To mechanizm przetrwania.



## CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU?

Kiedy odczuwasz stres, samotność lub napięcie:

- ✓ rośnie poziom kortyzolu (hormonu stresu)
- ✓ spada poziom serotoniny (hormonu dobrego nastroju)
- ✓ mózg szuka szybkiej ulgi

Słodkie jedzenie:

- ✓ podnosi dopaminę (nagroda)
- ✓ zwiększa serotoninę (uspokojenie)
- ✓ obniża napięcie

Dlatego po zjedzeniu czujesz chwilową ulgę.

To biologia, nie brak charakteru.

## DLACZEGO SŁODKIE DZIAŁA NAJLEPIEJ?

Cukier i węglowodany proste:

- ✓ szybko podnoszą poziom glukozy we krwi
- ✓ zwiększają produkcję serotoniny
- ✓ aktywują układ nagrody w mózgu

Mózg zapamiętuje:

napięcie → słodycze → ulga

I następnym razem automatycznie proponuje to samo rozwiązanie.



# EMOCJE, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ PROWADZĄ DO PODJADANIA

◆ Stres i przeciążenie

Jedzenie chwilowo obniża napięcie.

◆ Samotność

Jedzenie daje poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

◆ Zmęczenie

Organizm szuka szybkiej energii.

◆ Nuda

Jedzenie dostarcza bodźców i przyjemności.

◆ Smutek lub poczucie odrzucenia

Słodki smak działa kojąco na układ nerwowy.



# ZAJADANIE EMOCJI VS GŁÓD FIZYCZNY

Głód fizyczny:

- ✓ narasta stopniowo
- ✓ jesteś otwarta na różne jedzenie
- ✓ czujesz sytość po posiłku

Głód emocjonalny:

- ✓ pojawia się nagle
- ✓ dotyczy konkretnej rzeczy
- ✓ nie znika po jedzeniu
- ✓ pojawia się poczucie winy

Rozpoznanie różnicy to pierwszy krok do zmiany.

## DLACZEJ ROBIMY TO AUTOMATYCZNIE?

Jeśli w dzieciństwie:

- słodczyce były nagrodą
- jedzenie było pocieszeniem
- jedzenie oznaczało bliskość

mózg uczy się łączyć jedzenie z bezpieczeństwem.

Dlatego jako dorośli sięgamy po nie w stresie.

To wyuczony schemat, nie Twoja wada.



## DLACZEGO TO NIE

### DZIAŁA

## NA DŁUŻSZĄ METĘ?

Jedzenie reguluje emocje tylko chwilowo.

Po chwili wraca:

- napięcie
- poczucie winy
- frustracja
- wstyd

To może uruchamiać błędne koło:

emocja → jedzenie → ulga →  
poczucie winy → napięcie →  
jedzenie

I właśnie to koło warto przerwać.

### CO ZAMIAST WALKI?

Nie chodzi o zakaz jedzenia.

Chodzi o poszerzenie repertuaru radzenia sobie.

Możesz zapytać siebie:

- Co naprawdę teraz czuję?
- Czego potrzebuję?
- Co pomoże mi bardziej niż jedzenie?

Czasem odpowiedzią będzie jedzenie.

Ale często – coś zupełnie innego.

## WAŻNE: NIE MUSISZ PRZESTAĆ OD RAZU

Nie chodzi o perfekcję.

Nie chodzi o kontrolę.

Nie chodzi o zakazy.

Chodzi o świadomość i stopniową zmianę.

Każdy moment zauważenia to krok w stronę wolności.

Nie zajadasz emocji, bo jesteś słaba.

Zajadasz je, bo Twój organizm nauczył się w ten sposób przetrwać.

A skoro się nauczył – może też nauczyć się czegoś nowego.

## ĆWICZENIE I

### MAPA EMOCJONALNEGO GŁODU

Cel: nauczyć się rozpoznawać, co naprawdę stoi za ochotą na jedzenie.

Krok 1

Następnym razem, gdy pojawi się chęć na słodkie, zatrzymaj się na chwilę.

Krok 2

Zadaj sobie pytania:

- Co teraz czuję?
- Gdzie w ciele czuję napięcie?
- Co wydarzyło się przed chwilą?
- Czy to głód czy emocja?

Krok 3

Zapisz jedną odpowiedź.

Krok 4

Jeśli nadal chcesz zjeść – zjedz świadomie.

Celem nie jest kontrola.

Celem jest świadomość.

Moja refleksja:

.....

.....

.....

.....



## ĆWICZENIE 2

### 90 SEKUND DLA UKŁADU NERWOWEGO

Silne emocje biologicznie trwają ok. 90 sekund, jeśli ich nie podsycamy myślami.

Jak wykonać:

1. Zatrzymaj się.
2. Oddychaj powoli przez nos.
3. Skup się na wydechu.
4. Obserwuj napięcie zamiast z nim walczyć.

Po 90 sekundach emocja zaczyna opadać.  
Dopiero wtedy zdecyduj, co zrobić dalej.

Moja refleksja:

.....

.....

.....

.....



## ĆWICZENIE 3

### CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJĘ?

Zamiast pytać „na co mam ochotę?”, zapytaj:

- czego mi teraz brakuje?
- spokoju?
- kontaktu?
- odpoczynku?
- bezpieczeństwa?

Następnie wybierz jedną mikro-reakcję:

- ✓ koc i herbata
- ✓ wiadomość do bliskiej osoby
- ✓ 5 minut ciszy
- ✓ prysznic
- ✓ spacer wokół bloku

Jedzenie nie zawsze jest odpowiedzią.

Moja refleksja:

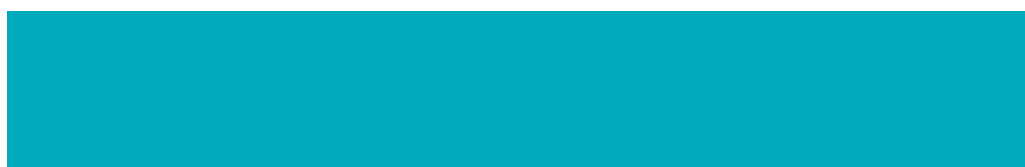
.....

.....

.....

.....

.....



## ĆWICZENIE 4

### PRAKTYKA SAMOWSPÓŁCZUCIA (REALNA, NIE SŁODKA)

Po trudnym dniu spróbuj powiedzieć do siebie:

To był ciężki dzień.

Zrobiłam tyle, ile mogłam.

Jutro spróbuję jeszcze raz.

Nie chodzi o usprawiedliwianie.  
Chodzi o przerwanie spirali samokrytyki.

Moja refleksja:

.....  
.....  
.....

## ĆWICZENIE 5

### BUDOWANIE POCZUCIA WARTOŚCI

Każdego wieczoru zapisz:

- ✓ jedną rzecz, którą dziś zrobiłaś dobrze
- ✓ jedną trudność, którą przetrwałaś
- ✓ jedną cechę, którą w sobie doceniasz

To nie jest naiwne.  
To jest trening mózgu do zauważania zasobów.

Moja refleksja:

.....  
.....  
.....



# SELF LOVE SWEETS

słodkości, które nie są ucieczką —  
tylko przyjemnością



Zdrowe i smaczne

# CZEKOLADOWE KULKI „COCO BLISS”

## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka miękkich daktyli
- ½ szklanki orzechów  
nerkowca lub migdałów
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki wiórków  
kokosowych
- 1 łyżka oleju kokosowego

## PRZYGOTOWANIE:

1. Jeśli daktyle są twarde, zalej je gorącą wodą na 10 minut.
2. Odsącz i wrzuć do blendera.
3. Dodaj orzechy, kakao i olej kokosowy.
4. Blenduj do uzyskania lepkiej masy.
5. Zwilż dłonie i formuj kulki wielkości orzecha włoskiego.
6. Obtocz w wiórkach kokosowych.
7. Schłódź w lodówce 30 minut.



*TIP: PODAWAJ NA  
MARMUROWYM TALERZU Z  
KAKAO OPRÓSZONYM  
WOKÓŁ.*





## SKŁADNIKI

- 1 dojrzałe awokado
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki mleka roślinnego
- szczypta soli

## CZEKOLADOWY MUS „VELVET LOVE”

### PRZYGOTOWANIE:

1. Przekrój awokado i usuń pestkę.
2. Wyjmij miąższ łyżką.
3. Dodaj wszystkie składniki do blendera.
4. Blenduj do idealnie gładkiej konsystencji.
5. Spróbuj i w razie potrzeby dodaj więcej kakao lub słodzidła.
6. Schłódź 20 minut przed podaniem.

**TIP:**  
**PODAJ W SZKLANCE, Z  
MALINAMI I WIÓRKAMI  
CZEKOLADY.**



Zdrowe i smaczne

# PIECZONE GRUSZKI „CINNAMON CLOUD”

## SKŁADNIKI:

- 2 gruszki
- 1 łyżeczka miodu
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka jogurtu greckiego
- orzechy do posypania

## PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Przekrój gruszki na pół i usuń gniazda nasienne.
3. Ułóż na blasze wyłożonej papierem.
4. Skrop miodem i posyp cynamonem.
5. Piecz 20 minut aż zmiękną.
6. Podawaj z jogurtem i posiekanymi orzechami.



*TIP:*  
ZŁOTY MIÓD +  
PARA UNOSZĄCA  
SIĘ NAD  
OWOCEM =  
MAGIA.



## SKŁADNIKI

- 1 szklanka skyru lub jogurtu greckiego
- 1 pełnoziarnisty biszkopt lub herbatnik
- kakao do posypania
- kawa do nasączenia

## FIT TIRAMISU W SZKLANECZCE

### PRZYGOTOWANIE:

1. Zaparz kawę i ostudź.
2. Namocz biszkopt w kawie przez 2 sekundy.
3. Na dno szklanki połóż połowę biszkoptu.
4. Dodaj warstwę jogurtu.
5. Powtórz warstwy.
6. Posyp kakao i schłódź 30 min.

*TIP:*  
**SZKLANKA + WARSTWY**  
**= PERFEKCYJNY EFEKT**  
**WIZUALNY.**

Zdrowe i smaczne

# CZEKOLADOWE BROWNIE KUBECZKOWE

## SKŁADNIKI:

- 1 dojrzały banan
- 1 jajko
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka mąki owsianej



## PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgnieć banana widelcem.
2. Dodaj jajko i dokładnie wymieszaj.
3. Wsyp kakao i mąkę.
4. Przetóż do kubka.
5. Wstaw do mikrofalówki na 90–120 sekund.
6. Odczekaj chwilę przed jedzeniem.



### TIP:

PODAJ Z KOSTKĄ GORZKIEJ  
CZEKOLADY NA WIERZCHU.



# KOKTAJLE MOCY

energia • równowaga • wsparcie





## SKŁADNIKI

- 1 garść świeżego szpinaku
- ½ dojrzałego banana
- ½ awokado
- 1 szklanka mleka roślinnego lub wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka nasion chia (opcjonalnie)

## GREEN GLOW POWER

### PRZYGOTOWANIE:

1. Dokładnie opłucz szpinak.
2. Obierz banana i pokrój na kawałki.
3. Przekrój awokado i wyjmij miąższ.
4. Dodaj wszystkie składniki do blendera.
5. Blenduj 30–45 sekund do uzyskania kremowej konsystencji.
6. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody.

Dlaczego go pokochasz:

dodaje energii bez skoku cukru, wspiera koncentrację i uczucie lekkości



**TIP:**  
**PODAJ W SZKLANCE Z  
PLASTERKIEM LIMONKI.**



Zdrowe i smaczne

# BERRY BALANCE BOOST

## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mrożonych lub świeżych owoców jagodowych
- 3 łyżki jogurtu naturalnego lub skyru
- 1 łyżka siemienia Inianego mielonego
- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Włóż owoce do blendera.
2. Dodaj jogurt i siemię Iniane.
3. Wlej mleko.
4. Blenduj do gładkiej konsystencji.
5. Spróbuj i ewentualnie dodaj odrobinę miodu.
6. Podawaj od razu.

Dlaczego go pokochasz:  
stabilizuje energię i  
zmniejsza ochotę na  
słodczy



**TIP:**  
**POSYP KILKOMA**  
**OWOCAMI NA WIERZCHU.**



## SKŁADNIKI

- 1 szklanka mleczka kokosowego light lub napoju kokosowego
- ½ banana
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- szczypta cynamonu

## COCO CALM ENERGY

### PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój banana na kawałki.
2. Dodaj wszystkie składniki do blendera.
3. Blenduj do uzyskania kremowej konsystencji.
4. Jeśli chcesz rzadszą konsystencję, dodaj odrobinę wody.
5. Spróbuj i dopasuj cynamon do smaku.
6. Podawaj od razu.

Dlaczego go pokochasz:  
delikatnie wycisza i daje uczucie sytości

**TIP:**  
**SZCZYPTA CYNAMONU NA  
WIERZCHU ROBI KLIMAT.**

Zdrowe i smaczne

# CHOCOLATE STABLE ENERGY

## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 1 łyżka kakao
- ½ banana
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka nasion chia lub siemienia lnianego

## PRZYGOTOWANIE:

1. Dodaj wszystkie składniki do blendera.
2. Blenduj przez 30–40 sekund.
3. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj trochę mleka.
4. Spróbuj i dopasuj smak.
5. Przelej do szklanki.
6. Pij powoli, by poczuć sytość.



Dlaczego go pokochasz:  
zaspokaja ochotę na  
słodkie i daje długotrwałą  
energie

*TIP:*

**WIÓRKI CZEKOLADY NA  
WIERZCHU = WOW EFEKT.**

Zdrowe i smaczne

# FRESH RESET SMOOTHIE

## SKŁADNIKI:

- 1 jabłko
- ½ ogórka
- garść natki pietruszki
- sok z ½ cytryny
- 1 szklanka wody
- 1 łyżeczka miodu  
(opcjonalnie)

Dlaczego go pokochasz:  
odświeża, zmniejsza  
ciężkość i poprawia  
koncentrację



## PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój jabłko na kawałki (usuń gniazdo nasienne).
2. Obierz ogórka i pokrój.
3. Dodaj wszystkie składniki do blendera.
4. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
5. W razie potrzeby dodaj więcej wody.
6. Podawaj schłodzony.

**TIP:**

**ŚWIEŻA MIĘTA NA WIERZCHU  
WYGLĄDA PIĘKNIE.**

## Kiedy pić koktajle mocy?

- ✓ gdy potrzebujesz energii bez kawowego zjazdu
- ✓ gdy nie masz czasu na posiłek
- ✓ gdy czujesz spadek koncentracji
- ✓ jako wsparcie po stresującym dniu
- ✓ kiedy chcesz się odżywić, a nie „zapchać”





## NASZE LOKALIZACJE

Jaworzno, Paderewskiego 28 tel.: 690 442 833

Lędziny, Lędzińska 1 tel.: 789 573 426

Oświęcim, Maksymiliana Kolbego 8 tel.: 661 256 519

Wadowice, M. B. Fatimskiej 94 tel.: 789 573 426

Rybnik, Borki 20 tel.: 789 587 792

Ruda Śląska, Goduli 24 tel.: 729 849 526

Sosnowiec, Klimontowska 45d/5 tel.: 669 522 806



# GABINETY

[WWW.PALETADIET.PL](http://WWW.PALETADIET.PL)



### **Psychodietetyka**

Styl motywacyjny każdej wizyty to nasz znak rozpoznawczy. Na każdym spotkaniu wykonujemy z pacjentem ćwiczenia psychologiczne mające na celu podniesienie motywacji do odchudzania, wzrost świadomości pacjenta, zwiększenie jego wpływu nad sobą i odzyskanie kontroli nad jedzeniem pod wpływem emocji.

### **Dietetyka kliniczna**

Posiadamy wieloletnie doświadczenie kliniczne w leczeniu wielu chorób dietozależnych. Leczymy cukrzycę, insulinooporność, dnę moczanową, choroby jelit, wrzody żołądka i dwunastnicy. Pomagamy pacjentkom w bezpłodności i zaburzeniach hormonalnych takich jak choroby tarczycy, PCOS

