

JESZ ZDROWO...

A WAGA STOI?

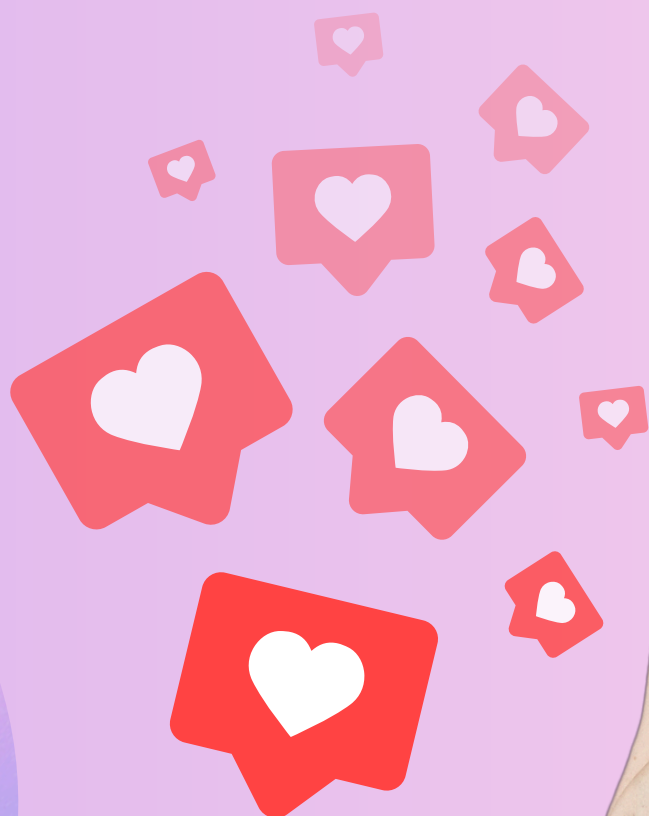
6 BŁĘDÓW KOBIET PO 40, KTÓRE BLOKUJĄ ODCHUDZANIE



BEATA SIWEK

PROSTY PRZEWODNIK DLA Kobiet PO 40.

PO 40 PROBLEMEM CZĘSTO NIE JEST
BRAK SILNEJ WOLI — TYLKO SPOSÓB, W
JAKI ORGANIZM REAGUJE NA STRES,
ZMĘCZENIE I RESTRYKCJE.



BEATA SIWEK



CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU

- **1** **Cześć jestem Beata**
- **2** **Dlaczego po 40 ciało działa inaczej?**
- **3** **Błąd nr 1 - Jesz za mało**
- **4** **Błąd nr 2 - „Fit” produkty, które wcale nie pomagają**
- **5** **Błąd nr 3- Za mało białka**
- **6** **Błąd nr 4- Jelita są przeciążone**
- **7** **Błąd nr 5- Stres i przemęczenie**
- **8** **Błąd nr 6 -Chaos zamiast prostych nawyków**
- **9** **CO DALEJ? Czas na AKCJĘ!**

Cześć, jestem Beata ✨

Pomagam kobietom po 40 odzyskać energię, zmniejszyć wzdęcia i schudnąć bez restrykcyjnych diet oraz ciągłego zaczynania od nowa.

Specjalizuję się w zdrowiu jelit, budowaniu prostych nawyków i wspieraniu kobiet, które chcą poczuć się dobrze w swoim ciele — bez presji i skomplikowanych zasad.

Wiem, że po 40 organizm działa inaczej. Dlatego uczę, jak wspierać ciało mądrze, spokojnie i skutecznie.



FAKTY O MNIE:

- specjalizuję się w zdrowiu jelit i nawykach kobiet 40+
- pomagam odzyskać lekkość, energię i lepsze samopoczucie
- uczę, jak schudnąć bez głodówek i frustracji 🌿

Gdzie mnie znajdziesz?

E-MAIL

kontakt@beatasiwek.pl

WEBSITE

www.beatasiwek.pl

INSTAGRAM



2. Jeśli masz wrażenie, że po 40 wszystko działa inaczej niż kiedyś... to nie jest przypadek.

Kiedyś wystarczyło:

- mniej jeść,
- ruszać się kilka dni,
- odstawić słodycze...

i waga spadała.

Dziś po 40+ Jesz zdrowiej niż kiedyś...

a ciało jakby przestało współpracować.

Brzuch jest bardziej opuchnięty.

Wieczorem pojawia się ochota na słodkie.

Energia spada.

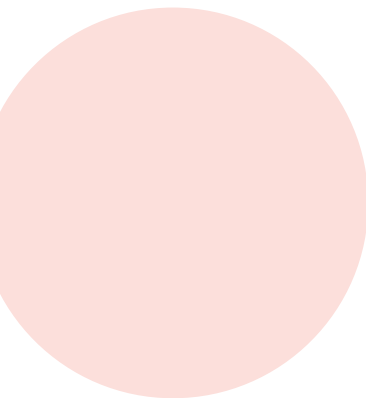
A waga stoi.

I najważniejsze:

Nie jest to brak silnej woli.

Tylko kilka błędów, które nieświadomie blokują efekty.

W tym mini przewodniku pokażę Ci:



✓ co najczęściej sabotuje
odchudzanie po 40

✓ jak zacząć odzyskiwać kontrolę

✓ co możesz poprawić już dziś –
bez restrykcyjnej diety



3. Błąd nr 1 -

Jesz za mało

DLACZEGO CIĄGŁE OGRANICZANIE JEDZENIA

może spowalniać efekty i zwiększać apetyt?

**To jeden z najczęstszych problemów kobiet
po 40.**

1. Rano kawa.
2. Potem coś małego.
3. Wieczorem ogromny głód.

Organizm zaczyna działać w trybie:
👉 „oszczędzamy energię”.
Zbyt mała ilość jedzenia może zwiększać
apetyt wieczorem i utrudniać kontrolę
głodu.

A wtedy:

- ✓ 1. metabolizm zwalnia
- ✓ 2. pojawia się zmęczenie,
- ✓ 3. rośnie ochota na słodkie,
- ✓ 4. ciało trudniej oddaje kilogramy.

MINI ĆWICZENIE:

Przez 1 dzień zapisz:

- o której jesz,
- co jesz,
- kiedy pojawia się największy głód.

Zobacz, czy Twoje posiłki naprawdę są sycące.

4. Błąd nr 2 -

„Fit” produkty, które wcale nie pomagają

Wiele produktów reklamowanych jako:

X fit,

X bez cukru,

X light,

**ORGANIZM BARDZIEJ LUBI PRAWDZIWE JEDZENIE NIŻ
PRODUKTY STWORZONE POD MARKETING „LIGHT”.**

W praktyce:

- zwiększa apetyt,
- powoduje wzdęcia,
- daje szybki głód.

A teraz kilka przykładów?

- fit batoniki,
- słodkie jogurty proteinowe,
- chrupkie pieczywo jedzone zamiast normalnego posiłku.

Organizm po 40 dużo lepiej
reaguje na regularne, sycące
posiłki niż na produkty
stworzone głównie pod
marketing „light” i „fit”

MINI ĆWICZENIE:

Sprawdź dziś etykiety 3 produktów z domu.

Zwróć uwagę:

- ✓ ile mają cukru
- ✓ ile składników
- ✓ czy po ich zjedzeniu szybko robisz się głodna



5. Błąd nr 3 -

Za mało białka = ciągły głód

Białko pomaga dłużej utrzymać sytość i stabilniejszy poziom energii.

JEŚLI W POSIŁKACH BRAKUJE BIAŁKA:



szybciej wraca głód, częściej podjadasz, trudniej utrzymać energię.

DOBRE ŹRÓDŁA BIAŁKA:



-  JAJKA
-  TWARÓG
-  JOGURT NATURALNY
-  RYBY
-  TOFU
-  MIĘSO
-  HUMMUS
-  CIECIERZYCA
-  FASOLA
-  ORZECZY I PESTKI

MINI ĆWICZENIE:

Przez najbliższe 2 dni:

👉 do każdego posiłku dodaj 1 źródło białka.

Na przykład:

- śniadanie → jajka lub jogurt naturalny
- obiad → ryba, tofu lub mięso
- kolacja → twaróg lub hummus

Po każdym posiłku zadaj sobie 2 pytania:

- ✓ Czy dłużej czułam sytość?
- ✓ Czy miałam mniejszą ochotę na podjadanie?

Zwróć uwagę, jak reaguje Twoje ciało 😊

6. Błąd nr 4 -

Jesz zdrowo... ale jelita są przeciążone

Po 40 wiele kobiet zauważa:

- ✓ częstsze wzdęcia,
- ✓ uczucie ciężkości,
- ✓ brzuch większy wieczorem niż rano,
- ✓ spadek energii,

**WZDĘTY BRZUCH NIE ZAWSZE OZNACZA
„ZA DUŻO JEDZENIA”.**



Organizm może być przeciążony:

- stresem,
- nieregularnym jedzeniem,
- małą ilością wody,
- dużą ilością przetworzonej żywności,
- szybkim jedzeniem w biegu.

MINI ĆWICZENIE:

Przez najbliższe 2 dni spróbuj:

- ✓ wypić 2 dodatkowe szklanki wody
- ✓ zjeść warzywa do minimum 2 posiłków
- ✓ usiąść do jedzenia bez telefonu i pośpiechu

Wieczorem zwróć uwagę:

- ☞ czy brzuch jest mniej ciężki
- ☞ czy masz mniej wzdęć
- ☞ jak wygląda Twoja energia po jedzeniu

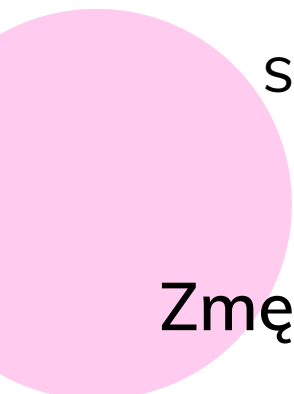
7. Błąd nr 5 -

Stres i przemęczenie blokują efekty

PO 40 ORGANIZM DUŻO MOCNIEJ REAGUJE NA:

- ✓ brak odpoczynku,
- ✓ ciągły stres,
- ✓ napięcie,
- ✓ niedosypianie,
- ✓ życie „na pełnych obrotach

*I wtedy nawet zdrowe jedzenie
może nie wystarczyć*



Sen i regeneracja wpływają na odchudzanie
bardziej, niż wiele kobiet myśli.

Zmęczone ciało zaczyna domagać się:

- 👉 cukru,
- 👉 szybkiej energii,
- 👉 podjadania wieczorem,
- 👉 większej ilości jedzenia.

*Dlatego tak często po ciężkim
dniu pojawia się:
„mam ochotę na coś
słodkiego”.*

MINI ĆWICZENIE:

Dziś wybierz jedną rzecz:

☞ 15 minut spaceru bez telefonu

lub

☞ położyć się spać 30 minut wcześniej

Wieczorem zauważ:

✓ jak czuje się Twoje ciało

✓ czy masz mniejszą ochotę na podjadanie

✓ czy poziom napięcia jest choć trochę niższy



8. Błąd nr 6 -

Chaos zamiast prostych nawyków

KOLEJNE RESTRYKCYJNE DIETY BARDZO CZĘSTO DAJĄ TYLKO CHWILOWE EFEKTY.

ZNACZNIE LEPIEJ SPRAWDZAJĄ SIĘ:

- ✓ proste zasady,
- ✓ regularność,
- ✓ i małe nawyki, które można utrzymać na co dzień.

Problemem często nie jest brak motywacji.

TO:

- chaos,
- zbyt wiele zmian naraz,
- i ciągłe zaczynanie „od nowa”.



MINI ĆWICZENIE:

Przez najbliższe 7 dni
warto skupić się tylko na 1
małym nawyku.

Na przykład:

- ✓ szklanka wody rano
- ✓ regularne śniadanie
- ✓ 15 minut ruchu dziennie
- ✓ więcej białka w pierwszym posiłku
- ✓ spokojniejsze jedzenie bez telefonu

CO DALEJ? TO DOPIERO POCZĄTEK ✨

**JEŚLI CHCESZ ODZYSKAĆ LEKKOŚĆ, ENERGIĘ I
SCHUDNAĆ BEZ FRUSTRACJI — DOŁĄCZ DO
MOJEGO NEWSLETTERA DLA KOBIET 40+.**

DLATEGO MASZ NEWSLETTER DLA KOBIET 40+

CO TYDZIEŃ DOSTAJESZ ODE MNIE KONKRETY, KTÓRE ROBIAŁY ROBOTĘ:

- JAK REALNIE SCHUDNAĆ BEZ GŁODÓWEK I FRUSTRACJI
- CO ROBIĆ, GDY BRZUCH CIĄGLE „STOI” I JEST WZDĘTY
- JAK OGARNAĆ JELITA I PRZESTAĆ WALCZYĆ ZE SOBĄ
- PROSTE NAWYKI, KTÓRE ZMIENIAJĄ CIAŁO BEZ REWOLUCJI
- WSKAZÓWKI, KTÓRE WDRAŻASZ OD RAZU, NIE „KIEDYŚ”

**Bez teorii. Bez ściemy. Bez kolejnych
cudownych diet, które kończą się
porażką.**

 Zapisz się i zacznij dostawać realne
wsparcie co tydzień.