

# ***Kłamstwa*** **ŻYWIENIOWE**

„Koniunkcja była idealna – a później na  
ziemi zapanowała ciemność.”



**IGOR MIEŃKOWSKI**

**Dlaczego** w supermarketach nie ma okien ?

**Jak** odróżnić fakty od mitów w temacie żywienia ?

**Dlaczego** jeśli chcesz wydać mniej, to powinieneś chodzić po sklepie na czworakach ?

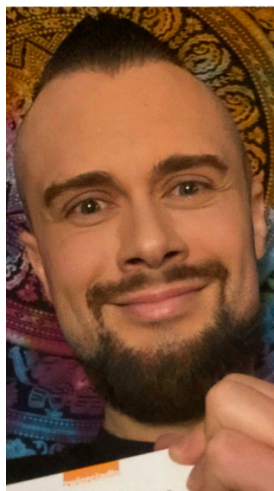
**Jakie** mechanizmy korporacyjne stoją za tym, że ludzie podejmują błędne decyzje żywieniowe ?

**Dlaczego** stoisko ze słodyczami jest zwykle obok proszków do prania ?

**Jak** wielkie koncerny oszukują na każdym kroku i zarabiają na naszym zdrowiu?

**Dlaczego** cukier zabija skuteczniej niż alkohol i narkotyki ?

Na te pytania oraz wiele innych -  
**poznasz odpowiedź z tej książki.**



## IGOR MIĘNKOWSKI

POPULARNY DIETETYK, ABSOLWENT DIETOTERAPII NA WYDZIALE MEDYCZNYM W LUBLINIE, JEDEN Z NAJLEPIEJ OCENIANYCH DIETETYKÓW NA PORTALU ZNANYLEKARZ.PL, PROPAGATOR ZDROWEGO I AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA, PRZEDSIĘBIORCA

ISBN 978-83-967518-0-5



9 788396 751805

**cena 59,90**



## Spis treści

<b>WSTĘP</b> .....	4
<b>Część I.</b> Jak ogłupia się społeczeństwo .....	10
<b>Rozdział 1.</b> Jak nowoczesne technologie i media kształtują nasze wybory, postawy i wpływają na nasze życie.....	10
<b>Rozdział 2.</b> Jak celebryci, influencerzy, a nawet lekarze oszukują, żeby zarobić na nas więcej pieniędzy .....	21
<b>Rozdział 3.</b> Wielkie korporacje - finansowanie badań, szkodliwe praktyki marketingowe i wszechobecna manipulacja.....	34
<b>Część II.</b> Najbardziej popularne mity żywieniowe.....	77
<b>Mit 1.</b> Nie wolno jeść po 18.....	77
<b>Mit 2.</b> Produkty light nie tuczą .....	79
<b>Mit 3.</b> Dieta osoby, która fajnie schudła będzie równie skuteczna w moim przypadku .....	80
<b>Mit 4.</b> Wystarczy liczyć kalorie, czyli ilość, a nie jakość zwana również IIFYM (IF IT FITS YOUR MACROS)..	83
<b>Mit 5.</b> Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia.....	85
<b>Mit 6.</b> Jedzenie 5 posiłków dziennie jest niezbędne .....	88
<b>Mit 7.</b> Im mniej zjem tym szybciej schudnę.....	90

<b>Mit 8.</b> Napoje energetyczne są OK.....	93
<b>Mit 9.</b> Owoce można jeść bez ograniczeń .....	97
<b>Mit 10.</b> Jajka są szkodliwe bo mają dużo cholesterolu.....	99
<b>Mit 11.</b> Tłuszcze są złe.....	101
<b>Mit 12.</b> Modelka z reklamy suplementu schudła ponieważ użyła produktu, który reklamuje .....	103
<b>Mit 13.</b> Wegetarianizm jest zdrowszy .....	105
<b>Mit 14.</b> Dieta Keto jest najlepsza.....	107
<b>Mit 15.</b> Suplementy zastąpią zdrowe jedzenie.....	108
<b>Mit 16.</b> Produkty organiczne i bio są zawsze zdrowe ...	111
<b>Mit 17.</b> Pan w fartuchu zawsze ma racje .....	112
<b>Mit 18.</b> Istnieje magiczna pigułka na odchudzanie.....	114
<b>Mit 19.</b> Nie mogę schudnąć, bo mam gen otyłości.....	116
<b>Mit 20.</b> Nie mogę schudnąć, bo mój organizm jest zakwaszony.....	119
<b>Część III.</b> Jak wreszcie schudnąć .....	122
<b>Rozdział 1.</b> Jak czytać etykiety żywnościowe.....	122
<b>Rozdział 2.</b> Jak śledzić naukowe dowody i jak szukać rzetelnych źródeł informacji o żywieniu .....	126
<b>Rozdział 3.</b> Jak krytycznie myśleć o reklamach żywnościowych i nie dać się oszukać. ....	129

<b>Rozdział 4.</b> Jak zachęcać innych do zdrowego stylu życia bez nacisku .....	132
<b>Rozdział 5.</b> Jak krytycznie podchodzić do informacji o żywieniu w mediach społecznościowych.....	137
<b>Rozdział 6.</b> Jak radzić sobie z presją otoczenia na wybory żywieniowe.....	141
<b>Rozdział 7.</b> Współpraca z dietetykiem - czy warto ? .....	144

## WSTĘP

*"Kłamstwo jest jak bańka mydlana, która może początkowo być atrakcyjna i intrygująca, ale w końcu pęka i znika."*

Czy kłamstwo czasem można usprawiedliwić i egzaltować? Albowiem motywacja kłamcy z perspektywy dłuższego czasu bywa szlachetna, gdyż może on chronić innych przed cierpieniem i konsekwencjami, takimi jak więzienie, kalectwo lub nawet śmierć. Jednakże przez egoizm i brak empatii dla innych zdarza się, że osoba chce po prostu wykorzystać drugą stronę dla swoich indywidualnych korzyści, w tym także finansowych.

Słowo "kłamstwo" ma swoje źródło w języku prasłowiańskim, gdzie występowało jako "klamati" oznaczające "kłamać".

Pierwszy człon słowa, "kłam-", wywodzi się z rdzenia "klam-", który znaczy "fałszywy", Drugi człon, "-stwo", oznacza "czynienie".

Kłamstwo może być zamierzone lub niezamierzone, ale zawsze łamie zaufanie i umniejsza wartość relacji międzyludzkich.

W psychologii i filozofii kłamstwo jest często analizowane jako forma oszustwa, które jest używane w celu uzyskania korzyści lub uniknięcia konsekwencji, które mają wartość autoteliczną - zajmujące naczelne miejsce w hierarchii wartości. Większość filozofów uważało, że jeśli kłamstwo ma pozytywne skutki dla innych lub dla ogólnego dobra, to może być uzasadnione. Jednakże, jeśli skutki kłamstwa są szkodliwe, to kłamstwo jest niemoralne.

Platon, jeden z największych filozofów starożytności, poświęcił kłamstwu wiele uwagi w swoich dziełach.

W Republice, jednym z jego naj słynniejszych dialogów, uznaje kłamstwo za jedno z największego zła w społeczeństwie. Wyznaje zasadę, że kłamstwo musi być surowo karane, ponieważ może wprowadzić w błąd ludzi i przeszkadzać w osiągnięciu dobra wspólnego.

Platon uważał, że kłamstwo jest sprzeczne z naturą ludzką i zasadami sprawiedliwości.

W swoim dialogu Phaedrus, twierdzi, że kłamstwo może prowadzić do chaosu w umysłach ludzi i doprowadzić do zniszczenia społeczeństwa.

Uważał również, że ludzie powinni dążyć do poznania prawdy i unikać kłamstwa, ponieważ tylko wtedy mogą osiągnąć szczęście i dobrobyt.

Osobistą motywacją do napisania tej książki była analiza skutków powszechnych i tych bardziej efemerycznych kłamstw związanych z żywieniem oraz poszukiwanie sposobów na ich zwalczanie i zapobieganie.

Moim zdaniem dążenie do prawdy pozwala nam na rozwijanie naszej wiedzy i zrozumienia świata, co może przyczynić się do rozwoju osobistego - a ja uwielbiam się rozwijać.

Przed wszystkim chciałem też napisać książkę, taką, którą sam chciałbym przeczytać. Zawsze ciekawiło mnie to, co jest niewidoczne na pierwszy rzut oka.

Dzięki temu mogłem mieć pełen obraz i znać także ciemne - mroczne strony.

Prawda pozwala nam poznać rzeczywistość taką, jaka jest, co z kolei umożliwia nam podejmowanie decyzji opartych na rzetelnej informacji.

Uważam, że poznanie prawdy jest niezwykle istotne, ponieważ pozwala na ujawnienie celów, które są zgodne z naszymi rzeczywistymi pragnieniami, a nie z mylnymi

przekonaniami czy niewłaściwym postrzeganiem rzeczywistości.

Świadomość w danej kwestii bywa jednak problematyczna - szczególnie dla osób, które mają interes w tym, abyśmy siedzieli skonfundowani jak mysz pod miotłą i broń Boże nie próbowali poznać prawdy.

Osoby świadome mogą być postrzegane jako zagrożenie dla status quo i interesów tych, którzy trzymają władzę. Władza może bojkotować, zastraszać lub nawet próbować tłumić takiego człowieka, aby utrzymać swoją pozycję i kontrolę nad społeczeństwem tłumiąc postawy nonkonformistyczne.

Prawda może być niebezpieczna dla władzy, a człowiek, który ją posiada, może ujawnić ją innym. Choć może wydawać się całkiem naturalne, że w obliczu nieprawidłowości i nieuczciwości w rządzie lub w instytucjach władzy, niektórzy się buntują i wyrażają głośny sprzeciw. Ale czy tak samo sprawa wygląda w świecie dietetyki i też mamy tutaj swoje obiekcje? Czy jako ludzie też działamy, aby ujawnić rachityczne nieprawidłowości i walczymy o sprawiedliwość? Przecież to, co jemy, wpływa na to, jak się czujemy, jak wyglądamy, a nawet na to, kim jesteśmy! Więc to chyba

oczywiste, że mamy swój interes w tym, aby nie kłamano nam w żywe oczy? Nie chcemy, aby przedstawiano nam rogała przesiąkniętego na wskroś cukrem i tłuszczami trans jako coś superzdrowego. Nie chcemy, aby influencerka, która ma intratny kontrakt reklamowy, polecała nam szkodliwy napój energetyczny tylko po to, aby wywiązać się ze swojej umowy. Nie chcemy również, aby znany raper paradował zadowolony z wielkim hamburgerem i usiłował nam wmówić, że to samo zdrowie.

A może wszystko to jest nam jednak obojętne i przyzwyczailiśmy się do tego obrazu, że w niczym nam on nie przeszkadza? Mam wrażenie, że niektórzy ludzie hołdują zasadzie, że kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą. A najlepiej, jeśli opakuje się ten nie warty funta kłaków produkt w kolorowe pudełko i zaprezentuje go w reklamie z udziałem znanej celebrytki, która jeszcze z nim poskacze i pokręci pupą. Wtedy ta sama rzecz nabiera magicznej czarodziejskiej mocy i choć jeszcze przed chwilą była tylko kupą cukru i tłuszczu, teraz stała się obiektem pożądania i nową modą, do której wzdychamy i egzaltujemy ją jak małe dzieci. Wtedy reklamodawcy zacierają swoje poźółkłe od miętolenia pieniądze rękę - i mówią pod nosem : "Mój Ci on !" Tak kolokwialnie rzecz ujmując, w dzisiejszych czasach

wygląda sytuacja na rynku żywieniowym. Kupujesz nasz produkt - jesteś naszym ziomkiem. Nie kupujesz naszego produktu - czujemy obrzydzenie, bo jesteś idiotą, który nie wie, co dla Ciebie dobre.

## **Część I. Jak oglupia się społeczeństwo**

### **Rozdział 1. Jak nowoczesne technologie i media kształtują nasze wybory, postawy i wpływają na nasze życie**

*"Internet nie jest miejscem dla szlachetnych ludzi. Bywa naszym oknem na świat, ale pokazuje nam jedynie to, co chce nam pokazać."*

Nowoczesne media, takie jak internet i komunikatory społecznościowe, ale także wciąż sprawnie funkcjonująca telewizja, mają ogromny wpływ na nasze wybory, postawy i codzienne życie.

Media mogą być szczególnie niebezpieczne, ponieważ kształtują naszą percepcję rzeczywistości poprzez to, co pokazują i jak przedstawiają. W wielu krajach, zwłaszcza tam, gdzie obecna jest władza totalitarna, ale nie tylko, media budują pozycję tych, którzy z nich korzystają i nie wahają się ich użyć do swoich celów.

Przykładem degrengolady mediów są czasy sprzed II wojny światowej. Po przejęciu władzy przez nazistów

Hitler założył Ministerstwo Propagandy i Oświecenia Publicznego pod wodzą Josepha Goebbelsa. Nazistowski reżim wykorzystywał propagandę (filmy, gazety, radio) do zmobilizowania niemieckiej ludności i motywowania do dokonywania masowych morderstw Żydów europejskich i innych ofiar władzy III Rzeszy.

Co ciekawe równoległe z tymi wydarzeniami w Polsce przed II wojną Światową pojawiały się propagandowe reklamy: "Spożywajcie cukier! ", "Kto dużo pracuje musi jeść dużo cukru ! Cukier wzmacnia kości, daje siłę i zdrowie !" Grzmiał przekaz marketingowy. Zastanawia mnie jednak, które grupy społeczne mogły mieć interes w tym aby siać tego typu dezinformacje? Władza, firmy produkujące produkty spożywcze a może jedno i drugie? A może ktoś z zewnątrz kierował nimi aby osłabić nasze społeczeństwo?

W 1931 r. ruszyła prawdopodobnie największa do tamtych czasów akcja reklamowa w dziejach Polski : "Cukier krzepi" Z dnia na dzień to hasło ozdobiło dworce i ulice wszystkich miast w kraju. Umieszczano je w setkach tytułów prasowych. Bez wytchnienia powtarzano je w radiu. Trafiło nawet do elementarza dla przedszkolaków.

Hasło "Cukier krzepi" zostało wymyślone przez Melchiora Wańkowicza, który był doradcą reklamowym związku cukierników polskich. Otrzymał za nie 5 tysięcy złotych przedwojennych, co w dzisiejszych czasach odpowiada około 50 tysiącom złotych. Wielu ludzi uwierzyło w propagandę i wprowadziło cukier do swojej codziennej diety. Bywało nawet, że niektóre matki pisały listy do władz, błagając o pomoc, ponieważ bały się, że nie będą w stanie zapewnić swoim dzieciom wystarczającej ilości cukru i chciały wsparcia w tym zakresie. Bały się, że przez brak cukru ich dzieci zapadną na poważną chorobę. Matki, które uwierzyły w propagandę, uczyły tego podejścia swoje dzieci, i tak mit, że cukier jest dobry, bo dodaje siłę, zakorzenił się dość mocno i przetrwał do dziś.

W 2023 roku wciąż można spotkać ludzi, którzy uważają, że brak cukru w diecie może być szkodliwy, a spożywanie go ma wiele zalet. Wiele osób wciąż kupuje w sklepach produkty o wysokiej zawartości cukru, nie zdając sobie sprawy z tego, że może to być szkodliwe dla ich zdrowia. Według Światowej Organizacji Zdrowia, problem otyłości na całym świecie wynika z braku równowagi energetycznej między ilością spożywanych kalorii a ich zużyciem. Wzrost spożycia wysokoenergetycznych pokarmów o dużej zawartości cukru przy jednoczesnym zmniejszeniu

aktywności fizycznej i przejściu na siedzący tryb życia przyczynił się do tego problemu. Producenci używają cukru z wielu powodów, między innymi, że poprawia on smak, konserwuje żywność, a także powoduje uzależnienie, co zwiększa prawdopodobieństwo, że klienci wrócą po dany produkt.

Cukier nie ma żadnych korzystnych właściwości, a wręcz przeciwnie - powinien być nazywany "białą śmiercią", aby ludzie zrozumieli powagę sytuacji. Nadmiar cukru powoduje przyrost tkanki tłuszczowej i przyspiesza proces starzenia, ponieważ uszkadza białka pomagające skórze zachować młody wygląd. Cukier działa jak wampir energetyczny, dosłownie wysysając z nas energię życiową. Chociaż cukier może prowadzić do krótkotrwałego wzrostu poziomu energii, to ten wzrost jest tylko tymczasowy, a osoba spożywająca cukier będzie potrzebować kolejnej porcji, aby utrzymać energię. To błędne koło.

Spożywanie nadmiernych ilości cukru może zwiększać ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Badanie z udziałem ponad 430 tysięcy osób wykazało, że spożycie nadmiernej ilości cukru było pozytywnie związane ze zwiększonym ryzykiem raka przełyku, raka opłucnej i raka jelita cienkiego. Choć wciąż trwają intensywne badania nad związkiem między cukrem a nowotworami, to już

teraz wiadomo, że nadmiar cukru jest szkodliwy dla zdrowia. Badania na 30 tysiącach osób wykazały, że osoby przyjmujące dużo cukru miały o 38% większe ryzyko zachorowania na choroby serca.

Cukier może również prowadzić do stłuszczenia wątroby.

W mojej poradni często pojawiają się rodzice z dziećmi, które już mają problem ze stłuszczoną wątrobą. Aż nasuwa się pytanie, czy podawali swoim dzieciom alkohol, ale okazuje się, że duże ilości cukru mogą mieć podobne skutki, zwłaszcza fruktoza zawarta w owocach. Spożywanie dużej ilości słodkich napojów i soków zwiększa ryzyko zachorowania na choroby wątroby o 56%.

Trądzik, problemy skórne oraz próchnica w zębach często wynikają z nadmiernego spożycia cukru. Cukier może również powodować zaburzenia pamięci, zwiększone ryzyko demencji, trudności ze skupieniem, problemy psychiczne i depresję.

Weston Price to stomatolog, który w latach dwudziestych i trzydziestych XX wieku podróżował po prymitywnych populacjach. Przebadał 14 różnych populacji, które żyły w odosobnieniu od uprzemysłowionego świata i wyciągnął wnioski co do sposobów ich odżywiania. Badanie zostało opublikowane w 1939 roku w książce „Odżywianie

a degeneracja fizyczna”. W badaniu dr Weston udowodnił, że osoby odizolowane od przeciętnego świata nie mają problemów z zębami, są dużo zdrowsze, pełne wigoru. W diecie tych osób średnia ilość witamin i minerałów była od 4 do 10 razy większa niż dostarczają współcześni ludzie, a także większa niż normy zalecane przez Światową Organizację Zdrowia.

Jeśli jednak nadal uważasz, że cukier krzepi, mam wiele innych argumentów, aby zmienić Twoje zdanie. Tylko co ja tak naprawdę mogę?

W dalszym ciągu propaganda władzy w wielu krajach na całym świecie w tym Polsce, pragmatycznie używa mediów, aby kontrolować i wpływać na nastroje społeczne, osiągając swoje cele. Poprzez ciągły nacisk na pewne tematy i wydarzenia, media kreują nasze opinie i podejście, co jest dużo skuteczniejsze niż może to zrobić pojedynczy dietetyk. Nawet batalion dietetyków uzbrojonych po zęby jest tutaj na przegranej pozycji. W efekcie to ci na górze decydują, co jest ważne i co powinno być uwzględnione w naszym codziennym życiu. Pytanie brzmi: jak długo jeszcze będziemy im na to pozwalać?

Szacuje się, że przeciętny człowiek spotyka się z 6 tysiącami do nawet 10 tysiącami reklam dziennie

w miejscach takich jak Internet czy telewizja. Jednak większość z nich nie ma na celu pomóc Ci stać się lepszym człowiekiem, a raczej chce na Tobie zarobić. Nie zależy im na Twoim zdrowiu czy stanie psychicznym. W rzeczywistości, słabość jest pożądana przez system, ponieważ w ten sposób stajesz się uzależniony od niego.

Media stanowią źródło informacji, które wykorzystujemy do podejmowania decyzji i formułowania opinii. W ciągu ostatnich dziesięcioleci stały się bardzo wpływowymi narzędziami przekazu informacji, co oznacza, że mają decydujący wpływ na nasze postrzeganie rzeczywistości.

Przykładem może być to, co obecnie dzieje się na Ukrainie w 2023 roku i jak kraje zaangażowane w konflikt wykorzystują Facebook, Twitter, TikTok i YouTube oraz inne social media do szerzenia swojego punktu widzenia na temat całej wojny, zwanej przez niektórych "specjalną operacją wojskową". Często pokazywany jest tylko ułamek prawdy o tym, co naprawdę dzieje się na froncie walk. Mam tutaj na myśli filmy, takie jak nagrania, na których ukraińscy żołnierze niszczą przy pomocy wyrzutni Javelin kolumny rosyjskich pojazdów. Czy słynną historie o Cyganach, którzy ukradli rosyjski czołg, ciągnąc go traktorem. Nie każdy dzień na froncie tak wygląda, no

i oczywiście nie każdy Cygan jest złodziejem, a przynajmniej nie czołgów. Nie wolno generalizować.

Z kolei po stronie Rosjan, propaganda medialna usilnie chce pokazać swojemu społeczeństwu, że to oni są silni i wygrywają na każdym kroku z "słabym i zgniłym" Zachodem.

To, co widzimy i słyszymy w mediach, może mieć bezpośredni wpływ na nasze podejście do świata i nasze decyzje. Bardzo często bywa jednak, że prawda jest zupełnie inna. Najczęściej media stają się narzędziem wprowadzania ludzi w błąd, a nie udzielania im informacji.

Te same media kreują także modę na niezdrowe nawyki życiowe. Influencerzy reklamują lody, pączki i zestawy z McDonald's, które wprowadzają w ludziach złe nawyki. Przeciętny Polak spożywa rocznie średnio 40 kilogramów cukru - w różnych postaciach. Co ciekawe, tylko 25 kilogramów z tej ilości spożywane jest świadomie. Cała pozostała część, czyli 15 kilogramów, jest dodawana do produktów, które spożywamy, nie zdając sobie z tego sprawy.

Niestety, dbanie o siebie i swoje zdrowie oraz rozwój osobisty nie są popularne, ponieważ wymagają wysiłku i poświęcenia. Łatwiej jest włączyć Instagram i podążać za

pustymi trendami, które nie mają wartości dla naszego życia. Płynność i brak wartości stojących za aktualnymi trendami skutecznie odciągają naszą uwagę od tego, co jest naprawdę ważne. Zamiast skupiać się na wartościowych działaniach i rozwijaniu się, podążamy za płytkimi modami i trendami, które odbierają nam kontrolę nad własnym życiem.

Częste przeglądanie Instagrama czy Facebooka uzależnia i powoduje tzw. FOMO czyli "fear of missing out", co w tłumaczeniu na polski oznacza "strach przed przegapieniem czegoś ważnego". Jest to uczucie niepokoju lub lęku, które pojawia się w sytuacji, gdy czujemy, że inni ludzie doświadczają czegoś, czego my nie mamy, i że możemy stracić coś cennego lub ważnego, jeśli się na to nie zdecydujemy. FOMO może mieć wiele źródeł, ale najczęściej jest właśnie związane z używaniem mediów społecznościowych, gdzie widzimy, co robią inni ludzie i czujemy presję, aby brać udział w tych samych działaniach, aby nie czuć się wykluczonymi. FOMO może prowadzić do impulsywnych decyzji i podejmowania działań, które nie są zgodne z naszymi wartościami czy potrzebami.

Technologia coraz bardziej angażuje naszą uwagę i może mieć bardzo negatywny wpływ na zdrowie. Na przykład,

jak wspomniałem wcześniej, przeglądanie portali społecznościowych może obniżać naszą samoocenę. Jednak technologia to coś znacznie groźniejszego - coś, co może nas pozbawić tożsamości. Wystarczy spojrzeć na smartfony, które kiedyś służyły tylko do dzwonienia i wysyłania wiadomości. Dziś są źródłem informacji, portfelem, biletem, a nawet symbolem statusu. Nasza tożsamość stopniowo przenosi się i skupia w małym elektronicznym urządzeniu. Firmy technologiczne natomiast konkurują ze sobą, aby stworzyć technologię, która uzależni i zrobi z nas warzywo życiowe. Przeciwnikiem technologii jest bowiem wolny czas konsumentów. Im więcej czasu odbiera się nam, tym więcej firmy zyskują.

Technologia kształtuje nas do oczekiwania natychmiastowej gratyfikacji, nie ucząc nas, że na większość wartościowych rzeczy w życiu trzeba zapracować. Takie podejście prowadzi do roszczeniowości i braku chęci podejmowania działań, szczególnie w kontekście zdrowia i świadomych wyborów żywieniowych. Oczekiwanie na bezkosztową gratyfikację także wpływa negatywnie na naszą aktywność i czujność, co może skutkować utknięciem w miejscu przez wiele lat. Rozwój technologii pozbawia nas również ruchu

w codziennym życiu. Jeśli ktoś pracuje w biurze, przez 8 godzin dziennie jego ciało znajduje się w pozycji siedzącej. To może być zabójcze konsekwencje dla zdolności motorycznych i krążenia. Dodatkowo, pandemia koronawirusa, ograniczyła wyjścia towarzyskie, a nawet momentami rekreacyjne spacerów.

W kontekście żywienia, najczęściej spotykane zagrożenia, które czekają na nas w wirtualnym świecie mają miejsce w reklamach produktów spożywczych, leków i suplementów, a także w usługach związanych z rzekomym "poprawianiem" sylwetki i zdrowia. W kolejnych rozdziałach dokładniej opiszę, jak poszczególne jednostki i korporacje wykorzystują nas - niczego nieświadomych ludzi.

## **Rozdział 2. Jak celebryci, influencerzy, a nawet lekarze oszukują, żeby zarobić na nas więcej pieniędzy**

*"Wiele osób tego nigdy nie zrozumie - pieniądze to tylko papier. Nie mają wartości, chyba że użyjemy ich aby stać się lepsi."*

Celebryci i influencerzy stanowią coraz ważniejsze źródło informacji i wpływu na nasze życie. Wiele osób darzy ich zaufaniem i wierzy w to, co mówią i pokazują na swoich profilach w mediach społecznościowych. Niestety, niektórzy z nich nie cofają się przed oszustwem, aby zarobić więcej pieniędzy. Najczęściej stosowanymi strategiami przez nich obecnie są:

### **1. Manipulacja zdjęciami i filtrami:**

Wiele zdjęć i filmów, które widzimy w mediach społecznościowych, zostało poddanych manipulacji za pomocą filtrów i narzędzi edycji zdjęć. Niektórzy influencerzy i celebryci korzystają z tych narzędzi, aby wyglądać lepiej, a ich życie wydawało się bardziej imponujące i nierealistyczne.

### **2. Kupowanie followersów i lajków:**

Niektórzy influencerzy i celebryci kupują followersy i lajki, aby wyglądać na bardziej popularnych i wpływowych niż są w rzeczywistości.

### 3. Sponsoring bez oznaczenia:

Niektórzy celebryci i influencerzy ukrywają fakt, że są wynajmowani lub opłacani za reklamowanie produktów, co jest niezgodne z regulaminem wielu platform społecznościowych.

### 4. Fałszywe recenzje i rekomendacje:

Influencerzy i celebryci często reklamują produkty, których nie używają i nie polecają ich szczerze. Często produkty te pojawiają się w ich codziennej rutynie na vlogach, aby nadać reklamie bardziej autentyczny wydźwięk. Niestety, mimo że opisują je jako must-have dla każdego, w rzeczywistości nie posiadają one żadnej wartości. W przypadku suplementów, mogą to być magiczne pigułki, które mają sprawić, że w 5 minut schudniemy jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki Harry'ego Pottera. Niestety, największe niebezpieczeństwo istnieje w przypadku produktów zawierających groźne i nieprzebadane substancje, o których influencerzy często nie mają zielonego pojęcia, licząc jedynie na szybki i łatwy zysk za reklamę.

Vince Sant to amerykański instruktor fitness, który jest współzałożycielem i CEO jednej z najszybciej rozwijających się marek fitness online - V Shred. Wraz z ponad 200 innymi osobami, pracują na zmaksymalizowaniu zysków, które już przekroczyły 100 milionów dolarów. Vince markuje produkty swoją sylwetką, natomiast większość jego ekipy szuka sposobów jak zwiększyć zarobki wykorzystując naiwność konsumentów. Większość ogarniętych w temacie osób z branży fitness krytykuje jego markę V Shred i porady, które głosi, zarzucając mu błędy w technice ćwiczeń oraz polecanie niezdrowych produktów, takich jak pizza lub chipsy, jako element diety odchudzającej. Ponadto, jeśli trenujesz razem z nim, możesz narazić swoje stawy na niebezpieczeństwo. Mimo to, Vince zapewnia, że trening z nim będzie łatwy, szybki i przyjemny. Pamiętaj jednak aby wcześniej zapłacić.

Viviane "Vivi" Winkler to znana modelka fitness oraz zawodniczka wellness fitness z Rio De Janeiro, która zyskała popularność na brazylijskiej scenie fitness w 2016 roku. Jej unikalna sylwetka przyciąga uwagę kobiet i mężczyzn na całym świecie, a na Instagramie obserwuje ją już ponad 3 miliony osób. Vivi jest uważana za jedną z najbardziej kreatywnych osób na rynku fitness. Niestety,

promuje ona również produkt w postaci kremu do spalania tłuszczu, który według niej pozwala na magiczne pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej po prostu poprzez posmarowanie nim wybranego miejsca. Jednakże, jak wskazują specjaliści z dziedziny dietetyki, tacy jak np. dr Damian Parol, najważniejszym priorytetem podczas redukcji masy ciała jest konsekwentne stosowanie diety z ujemnym bilansem energetycznym wspieranej przez regularną aktywność fizyczną. Nie wystarczy skupić się jedynie na jednym rodzaju ćwiczeń, aby spalić tkankę tłuszczową z określonych miejsc. Organizm spala tłuszcz równomiernie z całego ciała, bez względu na to, jak zatłuszczona jest dana partia ciała. Jednak Vivi nadal promuje swoje produkty na Instagramie i próbuje przekonywać naiwnych ludzi o skuteczności swojego kremu do spalania tłuszczu, mimo że nie ma na to żadnych naukowych dowodów.

Kolejnym przykładem żerującym na naiwności swoich fanów jest: "Jillian Michaels", znana trenerka fitness, która sprzedawała suplementy diety, twierdząc, że pomagają one w utracie wagi. Jednak badania wykazały, że te suplementy nie miały realnego wpływu na utratę wagi.

Innym przykładem jest znana gwiazda kulinarna, "Paula Deen", która reklamowała margarynę jako zdrową

alternatywę dla masła. Jednak margaryna zawiera sztuczne składniki i jest bogata w tłuszcze trans, które według wielu specjalistów negatywnie wpływają na zdrowie organizmu, m.in. przyczyniając się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

W 2003 roku, aktorka i modelka Anna Nicole Smith reklamowała produkt odchudzający zwany TrimSpa, który zawierał efedrynę -stymulant, który może powodować poważne skutki uboczne, w tym sercowe i układu nerwowego. W 2007 roku Smith zmarła w wyniku przedawkowania leków i narkotyków, co wywołało wiele spekulacji na temat jej zaangażowania w promowanie produktów szkodliwych dla zdrowia.

Jessica Simpson, piosenkarka i aktorka, reklamowała swoją linię produktów odchudzających "Weight Watchers", które zawierały sztuczne składniki i nie zostały zatwierdzone przez FDA. Wiele osób zgłosiło poważne skutki uboczne po ich użyciu, w tym problemy z sercem i układem nerwowym.

Na pewno wiele z Was kojarzy uroczą bohaterkę hollywoodzkich komedii romantycznych Jessicę Albę. Aktorka założyła linię produktów ekologicznych dla dzieci, reklamując je jako super bezpieczne i naturalne.

Jednak wiele z tych produktów zawierało szkodliwe składniki, takie jak ftalany. Zaburzają one gospodarkę hormonalną organizmu oraz wzmagają powstawanie stanów zapalnych, co może przyczynić się do przedwczesnych zgonów.

Widzieliście film "Siedem" albo serię filmów "Iron Man"? Musicie więc znać Gwyneth Paltrow, która zagrała tam jedną z głównych ról. Aktorka założyła linię produktów zdrowego stylu życia, w tym suplementów diety i żywności. Jednak większość z tych produktów nie miała żadnego udowodnionego korzystnego wpływu na zdrowie.

Kolejny przykład to roztańczona Jennifer Lopez - piosenkarka i aktorka, która współtworzyła linię produktów zdrowej żywności, w tym batoników energetycznych i koktajli. Jednak wiele z tych produktów zawierało wysokie poziomy cukru i sztucznych składników.

Również piosenkarka Beyoncé współtworzyła linię produktów odchudzających, w tym suplementów diety, które jak się później okazało, nie miały żadnego udowodnionego korzystnego wpływu na utratę wagi, a niektóre nawet zawierały szkodliwe składniki.

"Fergie" - piosenkarka, która współtworzyła linię produktów zdrowej żywności, w tym proteinowych batoników i napojów. Jednak wiele z tych produktów zawierało wysokie poziomy cukru i sztucznych składników.

Kirstie Alley - Aktorka reklamowała swój własny produkt odchudzający, "Organic Liaison", który zawierał nieznane składniki i nie został zatwierdzony przez FDA - Agencję Żywności i Leków.

W 2018 roku popularna australijska influencerka Belle Gibson została uznana za oszustkę, ponieważ sprzedawała produkty, które rzekomo pomagały w leczeniu raka, ale nie miały żadnego naukowego potwierdzenia.

Zyskała ona popularność w latach 2010-2015 dzięki swojemu blogowi o nazwie "The Whole Pantry", w którym propagowała zdrowy styl życia i naturalne metody leczenia chorób. Na jej blogu i w książce kucharskiej o tym samym tytule "The Whole Pantry" przedstawiała przepisy na dania oparte na naturalnych składnikach oraz opisywała swoją walkę z rakiem mózgu.

Gibson zyskała reputację jako osoba, która pokonała raka dzięki swojej rzekomo cudownej diecie i naturalnym metodą leczenia, a jej blog i książka stały się bestsellerami.

Gibson przyciągała uwagę mediów i innych influencerów, zyskując setki tysięcy fanów na Facebooku i Instagramie.

Jednak w 2015 roku australijski dziennikarz zaczął publikować artykuły, które ujawniały, że Gibson nie chorowała na raka mózgu i nigdy nie przeszła leczenia onkologicznego. Okazało się, że wiele z historii, które opowiadała o swojej chorobie, były kłamstwami. Wkrótce potem okazało się także, że wiele z informacji dotyczących jej życia i kariery zawartych na jej blogu, w tym dotacje na cele charytatywne, także były fałszywe.

Gibson wkrótce przyznała się do kłamstw i również skłamała kolejny raz, tym razem, że cierpi na chorobę psychiczną. Jej reputacja mimo to została zrujnowana, a jej książka została wycofana z rynku. W wyniku skandalu Belle Gibson została ukarana grzywną w wysokości 410 000 dolarów australijskich (w przeliczeniu ponad 1 milion złotych) za oszustwa wobec społeczeństwa i okłamywanie swoich fanów.

Podobnie, w 2016 roku influencerka Katie Price została ukarana grzywną za reklamowanie suplementów diety, które miały niewielki lub żaden wpływ na utratę wagi, a także za reklamowanie produktów bez uprzedniego sprawdzenia ich bezpieczeństwa. W obu przypadkach

influencerki z premedytacją wykorzystywały swoją popularność, by sprzedawać produkty, które mogły być szkodliwe dla zdrowia swoich fanów.

Również w naszym rodzimym kraju istnieje wiele znanych osób, które wykorzystują naiwność swoich fanów. Znalazłem informacje o co najmniej kilkunastu osobach, które promują produkty zawierające składniki zakazane w Polsce z powodu ryzyka poważnych działań niepożądanych, takich jak zaburzenia sercowe i nerwowe. Reklamują również suplementy z nieprawdziwymi informacjami na temat ich właściwości. Osoby te przedstawiają produkty jako naturalne i zdrowe, podczas gdy w rzeczywistości są szkodliwe. Niestety, nie będę podawać tutaj nazwisk tych osób, ponieważ wiele z materiałów nie posiada wystarczających dowodów, a ja jestem po weekendowym kursie unikania pozwów cywilnych - uśmiezek.

No dobra, Igorze, jesteś taki mądry, bo podałeś kilka przykładów, ale przyznaj, że to głównie osoby popularne spoza branży medycznej, które mogły nie wiedzieć dokładnie, z czym mają do czynienia. Trudno jest więc winić ich za to, że ich produkty zawierały szkodliwe substancje. Znają się na swoim rzemiośle, takim jak granie, śpiewanie, tańczenie i kręcenie pupą, ale Ty oczekujesz od

nich wiedzy na temat chemii, biologii, a może nawet fizyki kwantowej?

Zgadzam się, że osoby te mogły po prostu nie zdawać sobie sprawy z szkodliwości swoich produktów, ale równie dobrze mogłyby się bardziej zaangażować w ich badanie przed przyjęciem propozycji reklamowej.

Pozostaje pytanie co w przypadku lekarzy, którzy posiadają mocne medyczne wykształcenie, a są specjalistami w swojej dziedzinie. Czy możemy im zaufać, jeśli polecają nam jakiś produkt?

Ludzie ufają lekarzom, ponieważ ich zawód pozwala im na rozpoznawanie i leczenie chorób. Ponadto, w wielu kulturach istnieje tradycja szacunku dla profesjonalistów zdrowia, co przyczynia się do zaufania pacjentów do lekarzy. Zobaczmy:

1. Dr. Oz - Lekarz i gospodarz talk-show, został wezwany do przesłuchania przed Kongresem w 2014 roku w związku z jego reklamowaniem produktów odchudzających, takich jak garcinia cambogia, jako "cudowne suplementy odchudzające". Wiele z tych produktów nie miało udowodnionej skuteczności i nie było zatwierdzonych przez FDA. Został oskarżony

o promowanie produktów odchudzających bez wystarczających dowodów naukowych na ich skuteczność.

2. Kevin Trudeau: Autor książek dotyczących zdrowia i odchudzania, został skazany na 10 lat pozbawienia wolności za oszustwa związane z reklamowaniem produktów zdrowotnych.

3. Dr. Stanislaw Burzynski: Lekarz, który twierdził, że jego terapia genowa jest skuteczna w leczeniu raka, został oskarżony o praktykowanie medycyny bez licencji i oszustwo na pacjentach.

4. Dr. Jon Politsky: Dietetyk, który został skazany za oszustwa na pacjentach, którzy byli poddawani procedurom odchudzającym z jego udziałem.

5. Dr. Ernest Anderson: Lekarz, który został skazany za wprowadzanie pacjentów w błąd i sprzedawanie im niepotrzebnych procedur odchudzających. Przed swoim skazaniem, Anderson był bardzo znanym lekarzem odchudzającym, który prowadził wiele programów telewizyjnych i radia.

6. Dr. Rashid Buttar: Lekarz, który został oskarżony o stosowanie nieuzasadnionych terapii rakowych i udzielanie złych rad zdrowotnych swoim pacjentom. Był

znany ze swoich kontrowersyjnych teorii i praktyk zdrowotnych, w tym stosowania alternatywnych terapii rakowych.

7. Dr. James Shortt: Lekarz, który został skazany za nieodpowiednie stosowanie hormonów i innych leków w celu uzyskania szybkich rezultatów odchudzania. Był znany ze swoich radykalnych podejść do odchudzania, które opierały się na stosowaniu hormonów i innych leków.

8. Daniel Mark Simon: Dietetyk, który został skazany za wprowadzanie pacjentów w błąd i sprzedawanie im niebezpiecznych suplementów diety. Był znany jako ekspert od odchudzania i dietetyk, który twierdził, że jego programy i suplementy mogą pomóc ludziom schudnąć bez wysiłku.

9. Dr. Barry Sears: Lekarz, który został oskarżony o nieetyczne praktyki związane z reklamowaniem i sprzedawaniem swoich produktów odchudzających. Sears był znany jako autor kontrowersyjnej diety opartej na tłuszczach nasyconych i białku, która stała się bardzo popularna w latach 90-tych.

Wszystkie te przypadki pokazują, że niektórzy lekarze i dietetycy mogą łamać etykę i prawo, a ich praktyki mogą

być szkodliwe dla zdrowia pacjentów. Dlatego tak ważne jest, abyśmy dokładnie sprawdzali kwalifikacje i referencje lekarzy i dietetyków, zanim zdecydujemy się na współpracę z nimi.

Nieuczciwe praktyki, takie jak fałszywe reklamy czy promowanie szkodliwych produktów, stają się coraz bardziej powszechne. Warto być świadomym i krytycznie nastawionym do reklam i zaleceń, które widzimy w mediach społecznościowych. Zawsze warto mocno zastanowić się, czy są one rzeczywiście warte naszego czasu i pieniędzy.

Należy jednak pamiętać, że to tylko wierzchołek góry lodowej. Prawdziwymi beneficjentami tego zamieszania są giganci branży. Szanowni Państwo czas na prawdziwych Giga Chadów. Czas na:

### **Rozdział 3. Wielkie korporacje - finansowanie badań, szkodliwe praktyki marketingowe i wszechobecna manipulacja**

*"Nie pytaj co korporacja może zrobić dla Ciebie.  
Lepiej zapytaj czy możesz zostać po godzinach".*

Manipulacja jest często stosowana przez różne koncerny i firmy, aby zwiększyć swoje zyski. Przykłady obejmują stosowanie skomplikowanych i mylących umów i warunków, ukrywanie prawdziwych kosztów lub jakości produktów i usług, a także stosowanie innych technik, takich jak obniżanie cen, aby przyciągnąć klientów i zachęcić ich do zakupu produktów, które faktycznie nie są warte swojej ceny.

Istnieją także przypadki, kiedy korporacje finansują badania naukowe w celu zatuszowania niepożądanych lub niekorzystnych dla nich wyników. Ponadto, koncerny wykorzystują bardzo zaawansowane technologie psychologiczne - poprzez media i różnego rodzaju reklamy - aby wzbudzić zaufanie wśród ludzi i sprzedawać swoje podejrzane produkty przez wiele lat. Niestety, taka praktyka jest częsta, zwłaszcza w branżach związanych

z żywnością, farmacją i produktami chemicznymi. Przykłady takich sytuacji można znaleźć w wielu publikacjach naukowych oraz artykułach. W niektórych przypadkach firmy nie ujawniają pełnych informacji o swoich produktach, aby zachęcić konsumentów do ich zakupu. Takie praktyki są oczywiście nieetyczne i często sprzeczne z prawem. Dlatego ważne jest, aby być świadomym manipulacji i próbować ją rozpoznawać oraz radzić sobie z nią w sposób konstruktywny.

Pierwszą firmą, którą weźmiemy na tapet jest Biedronka. Lubi ona na przykład, budować zaufanie klientów poprzez manipulowanie patriotyzmem. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów donosi, że firma podawała do wiadomości informacje, iż takie produkty jak ziemniaki, pomidory czy jabłka pochodzą z Polski, podczas gdy w rzeczywistości było zupełnie inaczej. W wielu przypadkach informacje na wywieszkach różniły się od tych, które widniały w dokumentach dostawczych. Według UOKiK naruszenia były stałe i długotrwałe. Inspekcja handlowa w 233 sklepach Biedronka potwierdziła tę sytuację, stwierdzając nieprawidłowo sklasyfikowane owoce i warzywa w 73 sklepach, w niektórych przypadkach sięgające ponad 20% wszystkich produktów tego typu. Na przykład, jako polskie sprzedawano czosnek

z Hiszpanii, seler z Holandii, cebulę z Francji, marchew z Belgii czy ogórki z Ukrainy.

Tomasz Chróstny, prezes UOKiK na ten temat wypowiedział się następująco: " Postawiłem spółce Jeronimo Martins Polska (właściciel sieci Biedronka) zarzut stosowania praktyki naruszającej zbiorowe interesy konsumentów poprzez wprowadzanie ich w błąd co do kraju pochodzenia owoców i warzyw. Dla wielu osób to kluczowa informacja, która mogła przesądzić o zakupie danego produktu. Konsumenty coraz częściej kierują się w swoich wyborach patriotyzmem gospodarczym i chętnie sięgają po produkty krajowe. Nieprawdziwe informacje w sklepach Biedronka mogły zniekształcić ich decyzje zakupowe "

Polscy konsumenci często mają większe zaufanie do polskich producentów produktów spożywczych niż do zagranicznych, co może być jednym z powodów, dla których niektóre firmy manipulują patriotyzmem. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów nałożył obecnie na koncern karę w wysokości 60 milionów złotych w związku z ujawnionymi nieprawidłowościami.

Wobec Jeronimo Martins Polska UOKiK prowadziło jeszcze dwa postępowania:

- nieuczciwych praktyk wobec dostawców produktów spożywczych.
- dotyczące nieprawidłowego informowania konsumentów o cenach,

Wejdźmy w buty Łukasza Jakóbiaka i spróbujmy sobie to zwizualizować. Idziemy jak zwykle na zakupy do marketu i widzimy na półce promocję na olej, więc bierzemy dwie butelki. Przy kasie dowiadujemy się jednak, że kupiliśmy olej po normalnej cenie, a nie po promocyjnej, i to dwa razy więcej, niż pierwotnie planowaliśmy. Właśnie zostaliśmy oszukani.

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów otrzymał setki skarg od klientów Biedronki na temat wyższych cen na kasie niż te, które były oznaczone na produktach. Niezależne kontrole potwierdziły tę praktykę, która trwała co najmniej od 2016 roku. Przez kilka lat naruszano jawnie prawa konsumentów, ponieważ płacili oni więcej, niż sugerowały ceny na produktach. Za ten proceder na Biedronkę nałożono już karę w wysokości 115 milionów złotych.

Biedronka zyskała również "popularność" dzięki swojej rzekomej tarczy antyinflacyjnej, która miała polegać na zwrocie różnicy ceny, jeśli klient znalazł produkt w innym

sklepie taniej. Jednak, jak się okazało, regulamin tej akcji był bardzo skomplikowany i wymagał wiele formalności, co utrudniało klientom skorzystanie z tej oferty. Ostatecznie, zamiast pieniędzy, klienci otrzymywali e- kody do wykorzystania w kolejnych zakupach w sklepie.

Pewnie nie raz zwróciłeś/aś również uwagę na wąskie alejki przy samych kasach w supermarketach – w tym wypadku nie dotyczy to tylko Biedronki. Otóż ich wymiary nie są przypadkowe. Wszystko po to, aby klient, który już wjechał do kasy, nie miał możliwości się z niej wycofać, na przykład, żeby wymienić produkt na inny. Myślę, że to również wynika z tego, że Biedronka oszukiwała na promocjach – czyli, że produkty, które na etykiecie mają niższą cenę, w rzeczywistości przy kasie okazują się kosztować więcej.

Rozmiar ma znaczenie, ale w tym wypadku chodzi o wózek sklepowy. Im większy, tym lepszy. Według badań statystycznych, konsumenci kupują więcej w miejscach, gdzie wózki mają większe rozmiary. Wynika to z faktu, że klient, widząc, że mimo iż kupił wszystko, to jego wózek jest pełny tylko w połowie, może dokupić jeszcze kilka produktów, których wcale nie planował wcześniej.

Szczęśliwi czasu nie liczą. Z tego samego założenia wychodzą supermarkety, które uznały, że zegary są tam zupełnie zbędne. Klienci nie powinni wiedzieć, która jest godzina, bo to pozwoli im spędzić w tym miejscu więcej czasu. Podobnie sprawa ma się z oknami, których w supermarketach nie uświadczysz. Chodzi z kolei o cykl dobowy i punkt odniesienia, jakim dla klientów mogłoby być słońce. W tym wypadku nawet nie będziemy wiedzieć, że jest już ciemno na dworze, a w supermarkecie spędziliśmy cały boży dzień.

Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal. Jakże trafnie pasuje nam to przysłowie do kolejnego przykładu. Jeśli chcesz mniej wydać, to polecam chodzić po supermarkecie na czworakach. Dlatego, że droższe produkty będą na wysokości wzroku, tak aby łatwiej było po nie sięgnąć. Te natomiast bardziej korzystne cenowo zwykle są na samym dole, tak abyśmy ich nie widzieli.

Czekoladki, ciasteczka i żelki obok proszków do prania? Dlaczego nie! Przecież dzieci w supermarketach zwykle się nudzą. Kiedy rodzic wybiera proszek, dziecko może niepostrzeżenie wrzucić do sklepowego koszyka coś na ząb. Słodycze są strategicznie

rozmieszczone w alejkach, gdzie dzieci będą się najbardziej nudzić, raczej nie znajdują się zabawki, bo to byłoby kompletnie bez sensu. Po co wtedy odwracać uwagę dzieci, skoro zabawki zwykle kosztują więcej niż słodycze? Coś czuję, że z tej książki wszyscy wiele się nauczymy.

Podobnie sprawa ma się z rzeczami pierwszej potrzeby, takimi jak pieczywo, woda czy nabiał. Zazwyczaj są one rozmieszczone w kilku miejscach, porozrzucane po całym sklepie, aby wymusić ich kupno nawet jeśli celem zakupów miało być coś innego.

Zmiany, zmiany... Nikt nie lubi zmian tak bardzo jak supermarkety. Nawet osoby, które znają sklep na pamięć, mogą się tam łatwo zgubić. Często praktyką jest przenoszenie produktów w inne miejsce, aby klient, szukając go, przy okazji kupił coś jeszcze.

Wchodząc do sklepu, czujesz piękne zapachy świeżo wypiekanych bułeczek? To też nie dzieje się bez przyczyny. Klient, który wchodzi, ma poczuć się głodny, bo wtedy oczywiście kupi więcej produktów. Nic tak nie pobudza kubków smakowych jak właśnie zapach świeżego pieczywa.

Podobnie działa darmowe stoisko z próbkami danych produktów. Zjadłeś kawałek kiełbaski? Masz ochotę na więcej! Czujesz się również zobowiązany, żeby coś kupić. Nazywamy to w psychologii regułą wzajemności.

Właściwie technik manipulacji, które stosują sklepy, jest w rzeczywistości o wiele więcej. Aż włos jeży się na plecach, gdy pomyślimy o tym, że wychodząc na zwykłe, co tygodniowe zakupy, próbuje się nas oszukać przy każdej możliwej okazji.

Biedronka nie jest jedyna w okłamywaniu swoich konsumentów.

W styczniu 2012 roku UOKiK opublikował raport dotyczący produktów oferowanych pod własną marką sieci handlowych. Był on wynikiem kontroli Inspekcji Handlowej, która sprawdziła 588 placówek. Sieć Lidl Polska Sklepy Spożywcze rozpoczęła kampanię reklamową odwołującą się do treści tego raportu - w radiu, telewizji, prasie, na stronach internetowych i na billboardach pojawiły się informacje, które wzbudziły wątpliwości Urzędu. Wynikało z nich, że sieć Lidl uzyskała w badaniu najlepszy ogólny wynik w zakresie jakości i oznakowania - poinformował w komunikacie UOKiK.

Urząd zanalizował treść i formę tych komunikatów reklamowych. W jego opinii, informacja dotycząca najlepszego wyniku uzyskanego przez sieć dyskontów była nieprawdziwa, a spółka nierzetelnie przedstawiła wyniki raportu z kontroli.

Uznano wobec tego, że sieć dyskontów Lidl wprowadzała klientów w błąd podczas swojej kampanii reklamowej - prezes UOKiK nałożył na spółkę karę pieniężną w wysokości 1,82 mln zł.

Co ciekawe Inspekcja Handlowa w 2019 r. przeprowadziła ponad 800 kontroli w sklepach w całej w Polsce z której wynikało, że Lidl, Auchan, Carrefour czy Kaufland również podawały nieprawdziwe informację w związku z krajem pochodzenia swoich produktów - podobnie jak to robiła Biedronka.

Idźmy jednak dalej, bo zabawa dopiero się zaczyna.

Nestlé to szwajcarskie przedsiębiorstwo spożywcze założone przez niemieckiego farmaceutę Henriego Nestlé. Jest największym przedsiębiorstwem spożywczym na świecie oraz światowym liderem w produkcji odżywek dziecięcych, mleka w proszku, kawy rozpuszczalnej, lodów, wód mineralnych oraz karmy dla zwierząt. Do koncernu należą między innymi takie marki jak: Nescafé,

Winiary, Maggi, batony KitKat, Aero, Crunch, Smarties, Gerber, czy Bobo Frut.

Nestlé agresywnie forsowało swoją formułę karmienia piersią w mniej rozwiniętych gospodarczo krajach, reklamując swoje produkty jako idealną alternatywę dla naturalnego pokarmu. Promowali formułę, według której dziecko powinno być karmione mlekiem przez pół roku, a następnie przejść na mleko w proszku - najlepiej z ich produkcji. Problemy zaczęły się, gdy np. w Afryce kobiety nie miały dostępu do dobrej jakości wody, co skutkowało podawaniem zanieczyszczonego produktu dzieciom. Z powodu niskiej świadomości matki nie gotowały również wody przed podaniem niemowlętom. Unicef (Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci) szacuje, że dziecko karmione mlekiem w proszku mieszkające w warunkach niehigienicznych jest od 6 do 25 razy bardziej narażone na śmierć z powodu biegunki oraz 4 razy częściej na zapalenie płuc niż dziecko karmione naturalnym pokarmem. Innym problemem było to, że matki miały tendencję do używania mniejszej ilości odżywkki niż było to konieczne, co skutkowało niewystarczającą ilością pokarmu dla niemowląt.

Mleko kobiece jest naturalnym synbiotykiem, ponieważ zawiera naturalne probiotyki i prebiotyki. W mleku matki

obecne są również elementy obrony błon śluzowych przed drobnoustrojami, co zmniejsza ryzyko infekcji przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Dodatkowo, spożywanie mleka matki może skutkować w przyszłości u dziecka mniejszą liczbą chorób, takich jak martwicze zapalenie jelit, celiakia, astma, hipercholesterolemia, cukrzyca typu 2 i otyłość.

Nestlé jednak zdaje się nie zdawać sobie z tego sprawy, ponieważ ich reklamy sugerują, że mleko modyfikowane jest najlepszą alternatywą dla mleka matki, niemal równie dobrej jakości. Jednocześnie raport Brytyjskiego Towarzystwa Konsumentów stwierdza, że 7 z 15 płatków śniadaniowych o najwyższym poziomie cukru, tłuszczu i soli to produkty Nestlé.

Oglądając przekaz marketingowy płynący z reklam Nestlé, można wnioskować, że ich produkty są zdrowe i wręcz niezbędne dla zbilansowanej diety. Jednak takie slogany jak "Nasze płatki śniadaniowe to idealny posiłek na początek dnia" są mylące, ponieważ zamiast składników odżywczych, w takich produktach znajduje się ogromna ilość cukru.

Jednym z kolejnych przykładów firmy, która była krytykowana za częste stosowanie oszustw i nieuczciwe

praktyki, jest McDonald's - amerykańska korporacja zajmująca się sprzedażą jedzenia typu fast food. Firma oferuje produkty takie jak hamburgery, frytki, napoje oraz desery i prowadzi ponad 38 000 restauracji w ponad 100 krajach na całym świecie.

100% czystej wołowiny - to hasło było wykorzystywane przez koncern McDonald's i miało dać nam do zrozumienia, że firma korzysta z dobrej jakości mięsa i nie oszczędza pieniędzy na tanie składniki. Okazało się jednak, że to co McDonald's nazywał czystą wołowiną, obok wołowiny nawet nie leżało. Były to bardzo drobno zmielone skrawki ze zwierzęcej skóry, organów wewnętrznych czy tłuszczu oddzielonego od kości. Przed mieleniem miały być oczyszczane z bakterii przy użyciu wodorotlenku amoniaku ( $\text{NH}_3\text{OH}$ ), który może być szkodliwy dla zdrowia człowieka i prowadzić do poważniejszych schorzeń, takich jak choroby układu oddechowego. Domyślnie różowa papka, która powstawała z tego procesu, miała być karmą dla zwierząt, ale McDonald's wpadł na inny pomysł i chociażby w USA była ona z powodzeniem dodawana do burgerów. Obecnie koncern oświadczył, że mięso jest dobrej jakości i nie stosuje już tego typu praktyk. Ale zastanawia fakt, że w sieci jest mnóstwo eksperymentów, w których burger

pozostawiony na wiele dni odłogiem nadal wygląda podobnie jak ten świeżo przyrządzony.

W latach 90. i na początku XXI wieku, McDonald's był jednym z głównych sponsorów badań nad wpływem żywności na zdrowie, w tym badań składników odżywczych w swoich produktach oraz ich wpływu na zdrowie.

Niektóre z tych badań wykazywały korzyści płynące z jedzenia fast foodów. Kontrowersyjnym projektem finansowanym przez McDonald's był "Program dla Dzieci o Wadze Prawidłowej" (ang. "Healthy Weight Commitment"), którego celem było zbadanie wpływu żywności fast food na dziecięcą otyłość. McDonald's był krytykowany za te badania, ponieważ ich wyniki były ukierunkowane i miały przekłamywać prawdziwy obraz sytuacji oraz tego jak jedzenie fast foodów może wpływać na organizm młodego człowieka.

Jednak badania finansowane przez McDonald's były kontynuowane do 2015 roku i miały na celu promowanie korzyści płynących z jedzenia fast foodów, zamiast uświadamiać ludzi o negatywnych skutkach spożycia takiej żywności. McDonald's wprowadził już w 1979 roku Happy Meal - specjalny posiłek dla dzieci, który miał zachęcać

najmłodszych do jedzenia produktów firmy. Do każdego posiłku dołączana jest mała zabawka lub książka, a całość jest pakowana w czerwony karton z żółtą buźką i logo McDonald's. Dodatkowo, zabawki z Happy Meal zazwyczaj stanowią część większej kolekcji, co zachęca dzieci do kupowania kolejnych posiłków w celu uzupełnienia kolekcji. Takie działania mają na celu zdobycie zaufania dziecka, które dla firmy jest najcenniejszym klientem, ponieważ może ono kupować jedzenie w McDonald's przez wiele lat w przyszłości. Często osoby, które w dzieciństwie jedzą w McDonald's, pozostają lojalnymi klientami przez całe swoje życie.

Co ciekawe, dzieci są znacznie bardziej skutecznymi ambasadorami marek niż dorośli, ponieważ częściej rozmawiają o produktach ze swoimi rówieśnikami. (wg. badań robią to nawet dwa razy częściej niż osoby dorosłe)

Przy tym kwestie związane z reklamą i polecaniem produktów swoim rówieśnikom zajmują 57 %.

Naukowcy przeprowadzili również badanie w Stanford University w Kalifornii, w którym dzieci otrzymywały dwa identyczne posiłki, ale jeden był zapakowany w opakowanie z logo McDonald's, a drugi nie miał żadnego oznaczenia. Okazało się, że dzieciom wiek 3 do

5 lat) bardziej smakował posiłek z opakowania McDonald's, mimo że były to warzywa i mleko. To pokazuje, jak skuteczny jest marketing firmy. Dzieci identyfikują się z marką i jest ona dla nich wyjątkowo ważna.

Niektóre kampanie reklamowe McDonald's były krytykowane za kierowanie reklam do dzieci i manipulowanie nimi. Ponadto, informacje dotyczące kaloryczności i składu produktów były czasem trudno dostępne lub niejasne, co utrudniało dokonywanie świadomych wyborów żywieniowych.

Dzieci łatwiej ulegają marketingowym manipulacjom, budowanie więc na nich strategii marketingowych jest zwyczajnie opłacalne.

Żadne z młodych osób również nie będzie się zastanawiać czy produkty z McDonald's są dla nich odpowiednie i wspierają ich rozwój. Ważne aby smakowało i miało właściwe logo.

To, w czym koncern jest również niebywale skuteczny, to zwiększanie otyłości wśród dzieci. W 2021 roku przeprowadzono badania w 109 szkołach z 16 województw w Polsce wśród uczniów drugich klas szkół podstawowych. Z przeprowadzonych badań wynika, że

liczba dzieci w wieku 8 lat z nadwagą i otyłością zwiększyła się z 32,2% w 2018 roku do 35,3% w 2021 roku. Podwyższone wartości skurczowego ciśnienia tętniczego krwi występowały u 27,1% uczniów klas drugich, a rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi – u 21,9%.

Chris van Tulleken, brytyjski lekarz ze szpitala University College London, znany także z prowadzenia programów dotyczących zdrowia i jedzenia w BBC, przez miesiąc jadł fast-foody .

Van Tulleken poddał się eksperymentowi na potrzeby nowego programu BBC "Czym karmimy nasze dzieci? ".

Skutki były następujące. Przytył 6,5 kg, cierpiał na zaparcia, lęki, bóle głowy i bezsenność.

"Postarzałem się o 10 lat" ocenia. Zmiany neurologiczne utrzymywały się jeszcze miesiąc po zakończeniu eksperymentu.

Kolejnym przykładem marketingu kierowanego do dzieci jest Ferrero - włoskie przedsiębiorstwo o światowym zasięgu produkujące słodycze. Znane głównie z produktu jakim jest Nutella. Jest to krem cukrowo-tłuszczowy

z dodatkiem orzechów laskowych i kakao oraz oleju palmowego.

Raport Europejskiego Nadzoru ds. Żywności dowodzi, że podczas obróbki oleju palmowego zaczynają wydzielać się związki, nazywane glicydyłowymi estrami kwasów tłuszczowych. A te po strawieniu i rozłożeniu przez organizm stają się rakotwórcze.

W odpowiedzi na doniesienia o szkodliwości oleju palmowego Ferrero zorganizowało kampanię reklamową, która ma dementować informacje o ryzyku występowania czynnika rakotwórczego w produkcji.

Ferrero również wykorzystuje w swoich reklamach naiwność dzieci przedstawiając swój produkt jako idealne i pełnowartościowe śniadanie.

Amanda Harb z Teachers College, Columbia University w swoim artykule -

"Żywność przetworzona a rozwój otyłości" z 2022 roku piszę :

"Badania przekrojowe (badanie związku między występowaniem określonej choroby a ekspozycją na dany czynnik w określonej populacji i jednym punkcie czasowym.) wśród różnych populacji na całym świecie

wykazują pozytywny związek między spożyciem żywności przetworzonej typu fast -food a otyłością. Badania podłużne (badania, które mają na celu badanie tych samych osób na przestrzeni długiego okresu czasu) dodatkowo wykazują pozytywny związek między spożyciem żywności typu fast- food a rozwojem otyłości, co sugeruje potencjalny przyczynowy wpływ spożycia przetworzonej żywności na ryzyko otyłości. Zaobserwowano większe spożycie energii i przyrost masy ciała przy spożywaniu diety o wysokiej zawartości żywności typu "fast food" w porównaniu z dietą o wysokiej zawartości nieprzetworzonej żywności. Potencjalne mechanizmy, dzięki którym fast-foody zwiększają ryzyko otyłości, obejmują zwiększone spożycie energii z powodu zwiększonego spożycia cukru, tłuszczu oraz zmniejszonego spożycia błonnika i zmniejszonej gęstości białka."

W tym wszystkim nie pomaga również wykorzystywanie znanych postaci, które chętnie za duże pieniądze reklamują produkty sieci typu fast-food .

Przykładem ostatnich lat jest raper Michał Mateczak, czyli popularny " Mata ". Współpraca rapera z McDonald's i promowanie przez niego jedzenia typu fast-food wśród młodzieży mogła przyczynić się do powiększenia fali

otyłości. Zestaw sygnowany jego nazwiskiem kosztuje 18 zł i składa się z 3 elementów: potrójnego cheeseburgera, średnich frytek oraz waniliowej latte matcha. Średnie frytki znajdujące się w zestawie zawierają 330 kcal, 16 g tłuszczu i prawie 1 g soli. Z kolei potrójny cheeseburger ma aż 548 kcal, w tym 31 g tłuszczu (w tym 15 g tłuszczów nasyconych) oraz 8,5 g cukru, czyli niecałe 2 łyżeczki. Jednak największą groźbę budzi zawartość soli w tym burgerze – aż 2,7 g, czyli ponad połowa naszego dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Łącznie zestaw promowany przez Matę zawiera aż 1119 kcal – jest to około połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego dla nastolatka. Jeśli weźmiemy pod uwagę, że najczęściej jest to dla niego tylko dodatek do pozostałych posiłków zjedzonych w domu z rodziną, to mamy prostą receptę na otyłość.

Amerykańscy dietetycy współpracujący z Uniwersytetami Harvard, Yale i Princeton zbadali również skład Big Maca. Jedna kanapka zawiera 540 kcal i około 25 gramów tłuszczu, co stanowi odpowiednio 25% i 49% dziennego zapotrzebowania dla osoby dorosłej. Po zjedzeniu Big Maca poziom cukru we krwi rośnie, a związki zawarte w burgerze stymulują produkcję neuroprzekazników, takich jak dopamina, która aktywuje część mózgu

odpowiedzialną za nagradzanie i zapewnia uczucie przyjemności. Wraz z upływem czasu, apetyt na kolejną porcję zwiększa się jeszcze bardziej z powodu syropu glukozowego, który ma właściwości uzależniające, powodując nadmierne pobudzenie insuliny oraz niekontrolowane napady głodu. To przyczynia się do rozwoju otyłości, cukrzycy i chorób układu sercowo-naczyniowego. Ponadto sól zawarta w kanapce powoduje lekkie odwodnienie organizmu, co może wywołać podobne do uczucia głodu sygnały. Sól również zwiększa ciśnienie krwi i przyczynia się do wzrostu tempa serca, co może prowadzić do wzrostu ciśnienia tętniczego przy regularnym spożywaniu. Wahania poziomów cukru powodują, że już po około 40 minutach organizm może komunikować chęć kolejnej porcji. Ponadto, szkodliwe okazują się konserwanty, których producent Big Maca nie szczędzi.

Najgorsze, że dzieci, które przywiązują się do marki w młodym wieku, mogą chętniej wracać do niej w przyszłości z czystego sentymentu.

Wspomniany raper " Mata " nie jest jednak jedyną znaną postacią, która wzięła udział w reklamach promujących sieci fast food. Dawid Kwiatkowski, polski piosenkarz oraz aktorzy Katarzyna Zielińska i Tomasz Karolak, również reklamowali sieć McDonald's. Ewa Farna natomiast

reklamowała sieć Subway - międzynarodowa sieć restauracji fast food, specjalizująca się w kanapkach na ciepło i zimno. Jak już jesteśmy przy kłamstwach, to w przeszłości Subway był oskarżany o oszukiwanie klientów w związku z rozmiarem swoich kanapek. W 2013 roku, jeden z użytkowników internetowych opublikował zdjęcie porównujące długość kanapki "Footlong" (określenie odnoszące się do długości 30 cm) z linijką, która wykazała, że niektóre kanapki były krótsze niż 30 cm. W rezultacie, grupa klientów złożyła pozew przeciwko Subway w USA, a firma zgodziła się na ugody, które obejmowały darmowe kanapki i zmiany w procedurach kontroli jakości. Ale podsumowując ten wątek można odnieść wrażenie, że krótsza kanapka jest mniejszym złem i może być korzystniejsza dla organizmu niż ta 30 centymetrowa. Możliwe, że Subway próbował w ten sposób chronić swoich klientów przed niekorzystnym wpływem niezdrowych produktów na zdrowie.

Według badaczy profil składników odżywczych dań z Subway jest lepszy niż tych w McDonald's, jednak mimo to posiłki w obu restauracjach zostały przez Institute of Medicine uznane za zdecydowanie szkodliwe dla zdrowia.

Choć Subway i McDonald's oferują też produkty uznawane za zdrowsze, takie jak sałatki czy Snackwrapy, to jednak dr Lesser z University of California zaznacza, że "Obie sieci o wiele więcej energii i pieniędzy wkładają w reklamowanie niezdrowego jedzenia niż w promocję zdrowszych posiłków".

Kolejnym gigantem, któremu warto się przyjrzeć, jest Philip Morris, który jak się okazuje, ma wiele wspólnego ze zdrowiem i odchudzaniem. Niestety, w latach 90. korporacja ta finansowała badania naukowe dotyczące wpływu palenia na zdrowie, aby ukryć niekorzystne dane. Celem tych badań było ukrycie informacji o negatywnym wpływie palenia na zdrowie i związanych z nim chorobach, takich jak rak, choroba niedokrwienna serca i inne poważne choroby.

Philip Morris jest jednym z największych producentów wyrobów tytoniowych, dysponującym szeroką gamą produktów, w tym takimi markami jak Marlboro, L&M oraz Red&White. Niestety, reklamy tej korporacji były często nieetyczne i nieodpowiedzialne. Przykładem może być Eric Lawson, który w latach 70. i 80. wcielał się w rolę kowboja w reklamach papierosów Marlboro i zmarł przedwcześnie z powodu choroby płuc. Jego los podzielili również David Millar (zmarł na rozedmę płuc w 1987

roku) oraz David McLean (zmarł na raka płuc w 1995 roku), którzy także występowali w reklamach Marlboro jako twardzi kowboje.

Korporacja Philip Morris stosowała w latach 70., 80. i 90. różne slogany reklamowych, w tym np. "Twój dentysta kupowałby", który towarzyszył reklamie papierosów Viceroy's i przedstawiał pana w fartuchu obok paczki papierosów.

"Palenie odchudza" na billboardach reklamowała kusząca kobieta w skąnym stroju kąpielowym.

Na innej reklamie, grupa lekarzy ze skoncentrowanymi minami patrzyła na jakieś dokumenty, podpisana informacja głosiła: "Lekarze się zgadzają - ta marka powoduje najmniej podrażnień gardła."

W reklamach koncernu promujących papierosy, pojawiały się różne postacie, takie jak wykształceni i schludnie ubrani ludzie z wyższych sfer, żołnierze, sportowcy, zadowolone rodziny, a nawet Święty Mikołaj z papierosem w ustach.

Co ciekawe, nie było tak, że w tamtych czasach wszyscy mieli pojęcie, że palenie papierosów szkodzi zdrowiu. Informacje o szkodliwości palenia stały się powszechne już

w latach 50. i 60. XX wieku. W 1964 roku amerykański Departament Zdrowia, Edukacji i Opieki Społecznej opublikował raport potwierdzający związek między paleniem a rakiem. Od tamtego czasu rządy na całym świecie wprowadzały różne regulacje mające na celu ograniczenie palenia, takie jak opłaty na papierosy, wprowadzenie ostrzeżeń na opakowaniach, a nawet drastyczne zdjęcia obrazujące konsekwencje palenia.

Mimo że wielkie koncerny, takie jak właśnie Philip Morris, robiły wszystko, aby ograniczyć proces zwiększania świadomości na temat szkodliwości palenia, poprzez reklamy i badania mające na celu wprowadzanie opinii publicznej w błąd i przedstawianie palenia jako czegoś pozytywnego i korzystnego dla zdrowia, a przy okazji jako produkt odchudzający, wiedza na ten temat negatywnych konsekwencji palenia stała się coraz bardziej powszechna. W wyniku wzrastającej świadomości i prawdziwych badań naukowych, postrzeganie papierosów jako szkodliwych i niebezpiecznych dla zdrowia stało się czymś naturalnym dla nas.

Mimo to, nadal zdarza się, że ktoś podnosi temat, że palenie pomaga mu utrzymać szczupłą sylwetkę. Rzeczywiście, palenie papierosów może podnieść poziom dopaminy i przyspieszyć spalanie kalorii o około 200-300

dziennie. Jednak tytoń i nikotyna zawarte w papierosach są uzależniające i mogą powodować ciągłe pragnienie palenia, co jest bardzo niebezpieczne, ponieważ stajemy się uzależnieni od palenia, aby utrzymać wagę. Po zaprzestaniu palenia tempo metabolizmu może zwolnić, co może prowadzić do przyrostu masy ciała. Strategia opierania swojej szczupłej sylwetki na paleniu wydaje się więc skrajnie nieodpowiedzialna, ponieważ musimy ciągle palić, aby utrzymać wagę, a gdy zdecydujemy się rzucić palenie, istnieje ryzyko przybierania znacznej ilości tkanki tłuszczowej.

Podsumowując, reklamy Philip Morris i innych producentów wyrobów tytoniowych często przedstawiały palenie jako coś modnego, atrakcyjnego i korzystnego dla zdrowia, pomagającego w utrzymywaniu lub osiągnięciu upragnionej sylwetki. Reklamy te często ukazywały osoby sugerujące, że palenie jest czymś, co pomaga im się zrelaksować, poprawić nastrój i swoje zdrowie. Jednak prawda okazała się być zupełnie inna.

Kolejnym przykładem, tym razem z branży farmaceutycznej, może być korporacja Merck, która w 2004 roku finansowała badania dotyczące swojego produktu Vioxx, aby ukryć informacje o jego powiązaniu z ryzykiem sercowo-naczyniowym.

Vioxx był lekiem przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Został wprowadzony na rynek w 1999 roku i był jednym z pierwszych leków tego typu opartych na składniku o nazwie rofekoksyb. Vioxx był szeroko reklamowany jako bezpieczny i skuteczny sposób na łagodzenie bólu i zapalenia. Jednak w 2004 roku badania wykazały, że stosowanie Vioxx może być powiązane ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawałów serca i udarów. Te informacje były ukrywane przez Merck, który nadal finansował badania i reklamował Vioxx jako oczywiście bezpieczny lek.

W wyniku tych odkryć Merck zdecydował o wstrzymaniu sprzedaży Vioxx, ale nie przeszkodziło to wielu osobom w składaniu pozwów związanych z jego potencjalnie niebezpiecznymi skutkami. Merck został również ukarany finansowo za ukrywanie informacji o ryzyku sercowo-naczyniowym związanym z Vioxx, co wpłynęło na zaufanie do tej korporacji.

Firma Merck zgodziła się wypłacić pacjentom rekompensatę w wysokości około 5 miliardów dolarów. Innymi koncernami branży farmaceutycznej, które finansowały badania aby poprawić wizerunek swoich produktów były np:

Pfizer Inc.

Merck & Co., Inc.

Johnson & Johnson

Roche Holding AG

GlaxoSmithKline plc

Novartis AG

AstraZeneca plc

Sanofi

Bristol-Myers Squibb Company

Eli Lilly and Company.

Wielkim graczem, który również nie zawahał się oszukiwać swoich konsumentów, aby zwiększyć zyski i tuszować prawdę, okazała się korporacja Coca-Cola.

Średnie, roczne spożycie produktów Coca-Cola na całym świecie (również takich jak Sprite czy Fanta) wynosi aż 92 produkty na osobę rocznie.

Badanie agencji “Interbrand” z 2012 r. wskazało, że logo Coca-Coli jest bardziej rozpoznawalne niż krzyż, na

którym według religii chrześcijańskiej zmarł Jezus Chrystus. Logo gazowanego napoju rozpoznawało wtedy aż 94 proc. populacji, a krzyż jedynie 56 proc.

W 2010 roku finansowała ona badania dotyczące wpływu napojów gazowanych na utratę wagi, aby ukryć niekorzystne informacje.

Coca-Cola Company finansowała badania dotyczące wpływu napojów gazowanych na utratę wagi, sugerujące, że tego typu napoje nie przyczyniają się do przyrostu masy ciała i nie powodują otyłości. Jednym z nadrzędnych celów tych badań było ukrycie niekorzystnych informacji na temat szkodliwego wpływu napojów gazowanych na zdrowie.

W jednym z badań z 2020 r. naukowcy przeanalizowali działalność organizacji Global Energy Balance Network i doszli do wniosków, że Coca-Cola płaciła naukowcom, by ci bagatelizowali wpływ słodkich napojów na kryzys otyłości w latach 2013-2015.

Już w 2015 r. The New York Times informował o strategii koncernu.

"Specjaliści ds. Zdrowia mówią, że informacje podawane przez organizacje służą odwróceniu uwagi od wpływu, jaki

mają słodzone napoje na rozprzestrzenianie się otyłości i cukrzycy. Firma Coca-Cola stara się jednak przekonać społeczeństwo, że aktywność fizyczna może przeważać złą dietę, chociaż badania wskazują, że ćwiczenia mają tylko minimalny wpływ na wagę w porównaniu ze sposobem odżywiania się" - wskazywano w artykule, w którym opisane zostały także związki finansowe między lekarzami zaangażowanymi w działanie organizacji i koncernem.

We wcześniejszych latach, Coca-Cola przekazywała darowizny na budowę centrów fitness w ponad 100 szkołach w Stanach Zjednoczonych. Była także sponsorem programu "Ćwiczenie jest lekiem", który miał zachęcić lekarzy do "przepisywania" ćwiczeń swoim pacjentom. Kiedy Rada Miasta Chicago zaproponowała w 2012 r. specjalny podatek nałożony na napoje gazowane, by zaadresować problem otyłości, Coca-Cola przekazała darowiznę w wysokości 3 mln dol., której celem miało być rozpoczęcie programów fitness. Inicjatywa, by opodatkować napoje upadła.

Coca-Cola bardzo często wykorzystywała w swoich materiałach promocyjnych wizerunki pięknych i szczupłych kobiet, a nawet podobno postanowiono wzorować kształt butelek na kobiecym ciele.

W 2015 r. koncern został skrytykowany za opłacanie dietetyków, którzy mieli sugerować, że Coca-Cola stanowi zdrową przekąskę. Potwierdziło to również badanie naukowców z University of Oxford z 2020 roku.

W samych latach 2014-2019 Coca-Cola wydała prawie 5 miliardów dolarów na tego typu nieprawdziwe reklamy.

Wyniki wielu niezależnych badań wykazały, że napoje gazowane takie jak Coca-Cola, które są bogate w cukier i kalorie, przyczyniają się do przyrostu masy ciała i są powiązane z wieloma negatywnymi skutkami dla zdrowia, takimi jak cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie i inne.

Brzmi to dość interesująco, jeśli zestawimy to z faktem, że początkowo napój ten był sprzedawany w aptekach jako lek na różne dolegliwości, takie jak nerwice, impotencja, depresja, bóle brzucha, bóle głowy i wiele innych. Następnie trafił on również do sklepów spożywczych, gdzie był reklamowany jako "czysta przyjemność i radość w płynie".

Obecnie wiadomo, że Coca-Cola zawiera co najmniej 10 szkodliwych dla zdrowia i masy ciała składników, w tym:

1. Syrop glukozowo-fruktozowy.

Zespół badawczy z Uniwersytetu Princeton wykazał, że spożycie długoterminowe syropu wpływa na zwiększenie masy ciała i nieprawidłowy wzrost tłuszczu w organizmie. Są to czynniki ryzyka cukrzycy, nowotworów, nadciśnienia tętniczego i choroby wieńcowej.

## 2. BPA

Substancja chemiczna wpływająca na płodność, ponieważ naśladuje estrogen - naturalny hormon żeński. Bisfenol A jest również używany do produkcji tworzyw poliwęglanowych i puszek aluminiowych. Jest również zawarty w napojach, takich jak Coca-Cola.

Kanada stała się pierwszym krajem, który zdefiniował BPA jako substancję toksyczną i jednogłośnie podjęła decyzję o zawieszeniu produkcji, importu i eksportu żywności i napojów zawierających syntetyczny hormon od stycznia 2015 roku. BPA może również powodować uszkodzenie mózgu, autyzm, spadek inteligencji i nadpobudliwość psychoruchową. Ponadto, liczne badania powiązały ekspozycję na BPA z otyłością, problemami neurologicznymi, rakiem piersi, rakiem prostaty i wadami wrodzonymi.

### 3. Aspartam

Jest niskokalorycznym słodzikiem około 200 razy słodszy niż cukier. Dodaje się go do wielu produktów, takich jak napoje, jogurty, płatki śniadaniowe, gumy do żucia, sosy do gotowania, desery i słodczyce, w celu zmniejszenia ilości cukru. Dietetyczna Cola (Diet Coke) zawiera około 180 miligramów aspartamu w 250-mililitrowej porcji napoju. Produkty, które mają kontrolować ilość spożywanego cukru, takie jak syntetyczny aspartam, mogą jednak zakłócać zdolność organizmu do regulowania ilości kalorii. Substancje słodzące, takie jak aspartam, mogą powodować zamieszanie w chemii naszego mózgu i zwiększać apetyt, co prowadzi do większej ilości spożywanego jedzenia. Fundacja Ramazzini przeprowadziła również badania, które potwierdziły związek między aspartamem a białaczką. Badacze stwierdzili, że nawet w małych dawkach (20 mg aspartamu na kilogram masy ciała), substancja ta zwiększa ryzyko rozwoju chłoniaka, białaczki i nowotworów urologicznych u szczurów. Dlatego też aktualnie zalecana dopuszczalna dzienna dawka aspartamu wynosi 50 miligramów na kilogram masy ciała.

#### 4. 4-metyloimidazol (4-MEI)

Jest produktem ubocznym, który powstaje w wyniku barwienia karmelu i może być również wytworzony podczas gotowania, pieczenia, grillowania i innych procesów przetwarzania niektórych produktów spożywczych i napojów. The National Institute of Environmental Health Sciences określiła 2-i 4-metyloimidazol jako rakotwórczy i niepożądany produkt uboczny, mimo to ograniczenia nie są ustanawiane na ilości karmelu stosowanego do barwienia w żywności i napojach. 130 gram tej substancji znajdującej się w 300 ml Coli to czterokrotnie więcej niż NIEHS (Narodowy Instytut Nauk o Zdrowiu Środowiskowym) zaleca konsumentom. Niepokojące jest, z jaką łatwością również inne firmy, a nie tylko Coca Cola używają karmelu do koloryzacji napojów.

#### 5. Benzen

Benzen jest naturalnym składnikiem ropy naftowej, benzyny i dymu tytoniowego, został sklasyfikowany jako substancja rakotwórcza dla ludzi. Mimo to amerykańska FDA w 2005 roku stwierdziła, że 10 na 200 próbek napojów bezalkoholowych zawiera benzenu na poziomie 5 ppb, co jest powyżej dozwolonego prawnie limitu.

Według badań przeprowadzonych przez Environmental Working Group litr Coca-Coli zawiera około 138 ppb benzenu. Powszechnie uważa się natomiast, że całkowicie bezpieczne stężenie benzenu wynosi zero.

## 6. Benzoesan sodu

Producenci często używają benzoesan sodu jako środka konserwującego. Można go znaleźć w napojach gazowanych, marynatach, sosie sojowym, sosach, dżemach i sokach owocowych, kosmetykach, a nawet lekach.

Międzynarodowy Program Bezpieczeństwa Chemicznego i inne organy regulujące rynek spożywczy, nie stwierdziły działań niepożądanych u ludzi w dawkach od 650 do 830 mg. dziennego spożycia. Producenci natomiast starają się za to wprowadzać konsumentów w błąd przez nazywanie konserwantu np. przeciwbakteryjnymi składnikami odżywczymi.

## 7. Rtęć

Amerykański Instytut Rolnictwa i Polityki Handlu odkrył, że 9 z 20 badanych próbek handlowych było zanieczyszczonych rtęcią. Instytut wykazał również, że 55 „przyjaznych dzieciom” produktów żywnościowych i napojów bezalkoholowych zawierały tzw. rtęć całkowitą,

która jest kombinacją rtęci nieorganicznej, organicznej i rtęci metalicznej.

## 8. Kwas fosforowy

Znany również jako kwas ortofosforowy – służy jako czynnik zakwaszający, dodający cierpkość do Coli. To w połączeniu z ogromną ilością fruktozowego syropu kukurydzianego zarówno maskuje, jak i równoważy kwasowość napojów gazowanych.

Badanie opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition dostarcza dowodów potwierdzających związek pomiędzy spożyciem Coli i mniejszą gęstością kości. Niektóre badania twierdzą, że kwas fosforowy powoduje obniżenie stężenia wapnia. Co więcej, zespół naukowców z amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia wykazał, że picie dwóch Coli dziennie podwaja ryzyko kamieni nerkowych.

## 9. Kwasek cytrynowy

Producenci napojów i nie tylko, często używają kwasu cytrynowego jako środka konserwującego i jako wzmacniacz smaku. Jednak w przeciwieństwie do tego, czego można by się spodziewać, 99% kwasu cytrynowego dodawanego do napojów i żywności nie pochodzi

z owoców cytrusowych. Wyodrębnianie kwasu cytrynowego z cytryny, limonki, pomarańczy i grejpfrutów jest zbyt drogie dla korporacji, dlatego do napojów dodają jej sztuczny zamiennik.

Badania w *British Dental Journal* wykazały silny związek pomiędzy napojami gazowanymi a psuciem się zębów. Spożywanie co najmniej czterech szklanek napojów gazowanych dziennie wiązało się z podniesieniem o 252% ryzyka problemów z zębami u 12-latków i aż o 513% u 14-letnich dzieci. Nie ma to jednak związku z kwasem cytrynowym, który jest bardzo słabym kwasem – obwinianie go o zniszczenia zębów mija się z prawdą. Co nie zmienia faktu, że któraś z poprzednich substancji zawartych w Coli jest za to odpowiedzialna.

## 10. Alkohol

Według badań przeprowadzonych przez francuski Narodowy Instytut Spraw Konsumentckich, ponad połowa znanych napojów typu cola zawierają drobne ślady alkoholu. Mimo, że nie są to duże ilości, to wyniki te wywołały sporo kontrowersji i podzieliły m. in. społeczność muzułmańską na zwolenników i przeciwników Coca-Cola, którzy całkowicie odrzucili konsumpcję tego napoju w związku z zawartością

zakazanego przez ich religię składnika. Pierwotnie Coca Cola produkowana w pierwszych latach swojej obecności na rynku konsumenckim zawierała wino, ale po jakimś czasie zostało ono wycofane. Po wprowadzeniu prohibicji Pemberton zmuszony był przekształcić recepturę swego trunku, tak aby nie zawierał zakazanych w tamtym czasie procentów.

## 11. Narkotyki

Według New York Times, Coca-Cola Company importowała liście koki z Peru i Boliwii przynajmniej do końca lat 80. XX wieku. Były one dodawane do napoju, na pewno jeszcze do 1988 roku. Na łamach New York Times oficjalny rzecznik Coca-Coli przyznał to.

Potem składnik ten został wycofany. Zasadniczo importowanie liści koki do Stanów Zjednoczonych jest nielegalne, ale istnieje wyjątek - jedna firma z branży farmaceutycznej, Stepan, która na co dzień zajmuje się przetwórstwem wyrobów chemicznych, izoluje w specjalnym procesie kokainę z liści koki, a następnie sprzedaje ją do laboratoriów chemicznych firmy Mallinckrodt, która robi z niej różne wyroby chemiczne. Pozostałości z tego procesu są zamieniane na płyn, tzw.

ekstrakt z liści koki. Niektóre amerykańskie źródła podają, że w całości jest on wysyłany do koncernu Coca-Cola.

Istnieją prywatne nagrania, na których widać ciężarówki załadowane po brzegi tajemniczym płynem kierujące się w stronę zakładów Coca-Coli.

Amerykańska dziennikarka w drodze śledztwa próbowała udowodnić, że jest to ekstrakt z liści koki. Po wielu próbach skontaktowania się z koncernem, nie otrzymała żadnego wyjaśnienia na ten temat. Udało jej się jednak zatrzymać jedną z ciężarówek Coca-Coli z tajemniczym płynem i wdać się w krótką dyskusję z kierowcą. Ten jednak nie zdradził szczegółów dotyczących tego, co wiezie. Pojemniki z płynem pochodziły od firmy Stepan, jedynej firmy, która legalnie może importować liście koki. Całość nagrania dostępna jest w filmie "Commentaire Coca Cola: La Formule Secrete" (2012).

Dziennikarka śledcza kupiła nawet akcje Coca-Coli tylko po to, aby mieć możliwość pojawić się na zjeździe akcjonariuszy i zadać publicznie pytanie prezesowi Coca-Coli: "Dlaczego nie przyznacie, że w Waszej recepturze nadal znajduje się ekstrakt z liści koki?". Jej pytanie zostało nagrodzone brawami zgromadzonych tam osób,

które prawdopodobnie też chciałyby poznać wreszcie prawdę.

Jednak po krótkiej ciszy, prezes z uśmiechem na ustach powiedział tylko, że "Nie mam żadnych informacji na ten temat. Wszystkie składniki Coca-Coli są bezpieczne dla zdrowia".

Może koncern uznał w swej pokrętnej logice, że wprowadzanie klientów w błąd byłoby nieuczciwe, zwłaszcza że nazwa producenta sugeruje obecność liści koki. Kiedyś w szklance Coca-Coli znajdowało się 9 mg kokainy, co stanowiło tylko niewielką część typowej dawki narkotyku.

Twórca receptury Coca-Coli, John S. Pemberton, stworzył napój, m.in. aby zwalczyć swoje uzależnienie od leków przeciwbólowych.

Niestety, prawdziwy skład Coca-Coli pozostaje tajemnicą dla zwykłych śmiertelników, a obecna receptura jest strzeżona jak skarbiec Fort Knox. Szacowana wartość słynnej tajemnej receptury wynosi około 100 miliardów dolarów.

Nie tylko Coca-Cola, ale także Pepsi i Red Bull mają swoje ciemne strony. Obie firmy wykorzystują znanych

i cenionych sportowców w swoich kampaniach reklamowych, co może skojarzyć picie ich napojów z byciem sportowcem. Niestety, litr Pepsi zawiera aż 22 łyżeczki cukru, a Red Bull zawiera tylko niewiele mniej.

Produkty Pepsi reklamowali między innymi: Lionel Messi, Serena Williams, Michael Jordan, Usain Bolt, czy David Beckham, Ronaldinho.

Według badania opublikowanego przez "BMC Nutrition" w 2018 roku - nawet dobrze zbilansowany i wysokobiałkowy posiłek w połączeniu ze słodkim napojem gazowanym zmniejsza sprawność metaboliczną organizmu sportowca, co może skutkować magazynowaniem większych ilości tłuszczu w tkankach.

Dodatkowo warto zaznaczyć, że kwas węglowy obecny np. w Pepsi redukuje poziom pH płynów ustrojowych, powodując uwalnianie jonów wapnia i magnezu z kości i mięśni - osłabiając je. Natomiast kwas fosforowy zmniejsza zawartość wapnia w kościach i magnezu w mięśniach.

Napoje Pepsi zawierają dużą ilość cukru i nie dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do wzrostu i funkcjonowania. Niestety,

młodzi ludzie mogą traktować te napoje jako zamiennik pełnowartościowych posiłków, ponieważ są bardzo kaloryczne. To może prowadzić do ograniczenia ich możliwości spożywania zdrowych, wartościowych pokarmów. Ponadto, spożywanie napojów zawierających dużo cukru zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, raka, próchnicy i chorób układu pokarmowego.

W skrócie napoje takie jak: Coca Cola i Pepsi rozmiękcniają Twoje kości i osłabiają mięśnie. Regularne spożywanie tego typu produktów uzależnia i powoduje szereg dolegliwości zdrowotnych.

Reklamy napojów gazowanych z udziałem sportowców często są krytykowane za promowanie niezdrowych nawyków żywieniowych wśród młodzieży przez organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) czy Narodowy Instytut Zdrowia (NIH). Ministerstwo Zdrowia w Polsce przeprowadziło w 2018 roku kampanię na temat niezdrowych nawyków żywieniowych w fast foodach, która nosiła nazwę "Nie serwuj sobie choroby!". W ramach tej kampanii powstał spot wideo, w którym kasjerka wylicza schorzenia, które mogą być spowodowane niezdrowymi nawykami żywieniowymi.

Osobiście nie wybrałbym żadnego z tych napojów, tym bardziej po treningu, biorąc pod uwagę ich zawartość cukru i pozostałych składników, które mają negatywny wpływ na zdrowie.

Pamiętajmy, że to my ostatecznie decydujemy czy jakiś produkt wyląduje w naszym brzuchu czy doczeka swojego terminu przydatności na półkach sklepowych.

Podsumowując ten rozdział, techniki manipulacji, które najczęściej wykorzystują wielkie korporacje, to:

Oszukiwanie na składzie produktów - wprowadzanie produktów, które zawierają niebezpieczne składniki, lub ukrywanie niekorzystnych informacji na temat składu produktu.

Sponsoring badań naukowych - finansowanie badań naukowych, które mają na celu ukrycie niekorzystnych informacji na temat produktu.

Reklamy kłamliwe - emitowanie reklam, które zawierają nieprawdziwe informacje na temat produktu, jego właściwości, korzyści, itp.

Nieuczciwe praktyki handlowe - takie jak sprzedaż produktów z niepełnym składem lub z nieprawidłowym opakowaniem.

Brak informacji o niebezpiecznych składnikach - nieinformowanie konsumentów o niebezpiecznych składnikach w produktach.

Nieuczciwe oznaczenia żywności - używanie oznaczeń, takich jak "zdrowe" lub "naturalne", aby ukryć niekorzystne składniki produktu.

Wprowadzanie nowych produktów, które są niebezpieczne dla konsumentów, bez odpowiedniej informacji o ich ryzyku.

Jako świadomi ludzie powinniśmy korzystać tylko z wiarygodnych źródeł informacji i krytycznie analizować każde badanie, zwłaszcza jeśli jest finansowane przez korporację.

## Część II. Najbardziej popularne mity żywieniowe

### Mit 1. Nie wolno jeść po 18

*"Wieczorne jedzenie to jest jak wydawanie pieniędzy, kiedy jesteśmy zmęczeni - łatwo wtedy popełniać błędy."*

Unikanie jedzenia po godzinie 18:00 jest jednym z największych, jeśli nie największym, nonsensem, jaki kiedykolwiek słyszałem. A zdarza mi się oglądać konferencje freak fightów, więc na głupocie trochę się znam. Jeśli idziecie spać o godzinie 20:00, bo serdecznie wzięliście sobie słowa Mamy: "Dobranocka, kąpiel, mycie zębów i spać, bo jutro rano do szkoły i nawet mnie nie denerwuj", to wtedy faktycznie, może i powinniście zjeść ostatni posiłek najpóźniej o 18:00. Ale co z tymi, którzy idą spać o 23:00, 24:00 albo jeszcze później? Jeśli by zjedli o tej mitycznej 18:00, to idąc spać byłiby głodni i rozdrażnieni.

W końcu, jest to świetna metoda, aby zaburzyć swój rytm diety, zacząć podjadać w nocy i niweczyć cały postępek. Aż chciałoby się powiedzieć "No i cały misterny plan poszedł w p\*\*\*\*", razem z Siarą z "Kilera".

Prawdą jest, że kolację należy dopasować w zależności od czasu trawienia. Zwykle trwa to około 1-2 godziny, ale jeśli na kolację zjedlicie jajecznicę z boczkiem, to może to potrwać nawet do 4 godzin. Wtedy lepiej dać sobie wystarczająco czasu przed snem. Jeśli idziecie spać o 23:00, spokojnie możecie zjeść kolację o 21:00, pod warunkiem, że nie jest to coś ciężkostrawnego.

Za spożyciem kolacji wieczorem przemawia wiele korzyści, takich jak:

Może pomóc w regulacji snu, ponieważ wiele produktów spożywczych, takich jak kasza gryczana i banany, zawiera magnez, który jest ważny dla zdrowego i głębokiego snu.

Może poprawić nastrój następnego dnia i zredukować stres, ponieważ niektóre produkty spożywcze, takie jak orzechy i warzywa, są bogate w antyoksydanty i inne składniki, które wpływają na dobre samopoczucie.

Może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ jedzenie wieczorem, zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez Harvard Medical School, zmniejsza ryzyko podjadania przed snem oraz w trakcie nocy.

## Mit 2. Produkty light nie tuczą

*"Niezdrowe jedzenie to jest jak trucizna - powoli niszczy nasz organizm."*

Niektórzy ludzie mylnie wierzą, że produkty oznaczone jako "Light" są zdrowsze, ponieważ mają mniej tłuszczu. Jednakże, producenci często zastępują tłuszcz z innymi składnikami, takimi jak cukier, aby zrekompensować brak smaku. Produkty "light" mogą mieć więcej cukru i mniej składników odżywczych niż ich naturalne odpowiedniki, co może prowadzić do niedoborów witamin i minerałów. Ponadto, produkty "light" często zawierają sztuczne słodziki, które mogą powodować negatywne skutki dla zdrowia, takie jak zaburzenia metaboliczne i zwiększenie apetytu. Dodatkowo, niektóre produkty "light" mogą zawierać dodatki chemiczne, które powodują reakcje alergiczne i negatywnie wpływają na układ trawienny.

Niektóre produkty "light" zawierają też więcej soli i cukru, aby zwiększyć ich smak, co może negatywnie wpłynąć na zdrowie serca i układu krążenia.

W związku z tym, wybór naturalnych, nieprzetworzonych produktów jest zwykle lepszym wyborem niż produktów oznaczonych jako "light", nawet jeśli te ostatnie mają mniej kalorii.

### **Mit 3. Dieta osoby, która fajnie schudła będzie równie skuteczna w moim przypadku**

*"Nie kopiuj nikogo, ponieważ nikt nie jest Twoją kopią."*

Istnieje kilka zasadniczych powodów, dla których nie warto stosować diety kogoś innego:

Różnice genetyczne - każdy jest inny i może reagować inaczej na różne diety.

Inny styl życia - różne tryby życia, takie jak praca, aktywność fizyczna i sen, mogą mieć wpływ na potrzeby żywieniowe i skuteczność diety.

Inne zapotrzebowanie na kalorie - każdy ma inną masę ciała, wzrost i poziom aktywności, co wpływa na zapotrzebowanie na kalorie.

Inne choroby i schorzenia - niektóre choroby, takie jak cukrzyca, choroby serca i nadciśnienie, mogą wpłynąć na potrzeby żywieniowe i skuteczność diety.

Inne preferencje smakowe - każdy lubi inne smaki i może mieć trudności z przestrzeganiem diety, która nie odpowiada ich preferencjom smakowym.

Inne ograniczenia żywieniowe - niektórzy mają ograniczenia żywieniowe, takie jak nietolerancja na gluten lub laktozę, które wpływają na ich dietę.

Inne tempo adaptacji - każdy może adaptować się inaczej do nowych nawyków żywieniowych i różne diety mogą być bardziej lub mniej skuteczne u różnych osób.

Inne rodzaje wsparcia - wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół i innych osób może mieć wpływ na skuteczność diety oraz trudność jej przestrzegania.

Moim zdaniem lepiej jest skonsultować się ze specjalistą od żywienia (wybierzmy kogoś, kto najlepiej odpowiada naszym potrzebom). Dietetyk dobierze dla nas najodpowiedniejszą dietę, co jest znacznie lepsze niż

próbowanie różnych systemów żywienia w ciemno. Jest to czysty pragmatyzm, który pozwala zaoszczędzić czas i pieniądze. Podobnie jak w przypadku lotu samolotem, nie powiedzielibyśmy do pilota: "Panie, daj mi ster, ja polecę, to mi taniej policzycie. Mam Volkswagena Passata i z nim robiłem niesamowite rzeczy, kiedyś uderzyłem nim w krawężnik i poleciałem na 50 metrów!"

(polecam nagranie na YouTube - "Rondo Rąbień // Lot nad rondem // I BELIEVE I CAN FLY").

Czasem lepiej jest pozwolić specjalście, który ma wiedzę i doświadczenie w danej dziedzinie, zrobić coś za nas, ponieważ wszyscy na tym skorzystamy i będziemy mogli zajmować się tym, co potrafimy robić najlepiej.

#### **Mit 4. Wystarczy liczyć kalorie, czyli ilość, a nie jakość zwana również IIFYM (IF IT FITS YOUR MACROS)**

*"Nieodpowiednie jedzenie to jest jak zaprzeczanie naszej wartości - nie szanujemy naszego ciała i zdrowia."*

Obejrzałeś kilka vlogów znanych youtuberów, w których promowali oni sposób żywienia, w którym wystarczy kierować się ilością makroskładników w diecie. Zgodnie z tą filozofią, zamiast zjadać jabłka, można zjeść lody, a zamiast pełnowartościowego posiłku fastfood - o ile kalorie i makroskładniki, czyli węglowodany, białka i tłuszcze, będą odpowiednie dla Twojego wydatku energetycznego.

Jednak warto pamiętać, że żywność mniej przetworzona dostarcza nam znacznie więcej wartości odżywczych, takich jak minerały, witaminy, błonnik, którym żywią się dobre bakterie w jelitach dbając o nasz dobry nastrój, białka o wyższej wartości biologicznej, węglowodany złożone, które trawią się wolniej, więc dłużej jesteśmy syści, oraz dobre tłuszcze, które wspierają układ odpornościowy i nerwowy, zamiast zapychać nasze żyły.

Ilość kalorii należy również oceniać w aspekcie jakościowym. Dopiero jedno i drugie daje sukces.

Podejście, że liczą się tylko kalorie, niesie ze sobą kilka zagrożeń:

Zignorowanie jakości składników (brak odpowiedniego bilansu biologicznego) - skupienie się tylko na liczeniu kalorii może prowadzić do jedzenia produktów o niskiej wartości odżywczej. Niedostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, takich jak białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały, może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak anemia, zaburzenia układu odpornościowego, zaburzenia metaboliczne i wiele innych.

Niepełne uwzględnienie energii wydatkowanej - liczenie kalorii nie bierze pod uwagę ilości energii, którą organizm spala w ciągu dnia, co może prowadzić do niedoszacowania ilości kalorii potrzebnej do utraty wagi.

Brak uwzględnienia długoterminowych nawyków żywieniowych - liczenie kalorii nie uwzględnia nawyków żywieniowych w dłuższej perspektywie i może nie być skuteczne dla utrzymania utraty wagi.

Brak uwzględnienia interakcji między składnikami - liczenie kalorii nie uwzględnia interakcji między składnikami i ich wpływu na organizm, takiego jak synergia między składnikami odżywczymi.

Skupianie się tylko na kaloriach - liczenie kalorii może prowadzić do skupiania się tylko na ilości kalorii, co może prowadzić do ignorowania innych ważnych czynników zdrowotnych.

### **Mit 5. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia**

*"Jeśli jedzenie jest inwestycją, to jedzenie nieodpowiedzialnie jest jak nieodpowiedzialne inwestowanie - tracimy naszą przyszłość."*

Ten mit szczególnie mocno zakorzenił się w polskiej kulturze. Mam nawet swoją teorię, dlaczego tak mogłoby być. Polacy mimo wszystkich swoich wad to naród bardzo pracowity, a jeśli chodzi o ilość godzin pracy, plasujemy się w czołówce państw nie tylko Europy, ale i świata. Być może stąd wzięło się przekonanie, że rano potrzebujemy

zastrzyku energii, bo potem, kiedy zacznie się wir obowiązków, możemy nie mieć już możliwości zjeść. Istnieje jednak kilka problemów z tym związanych.

Potrzeby żywieniowe i styl życia każdej osoby są unikalne, a to, co dla jednej osoby jest najważniejszym posiłkiem, może nie być takie dla innej osoby. Na przykład dla osoby, która zaczyna pracę popołudniu i potrzebuje zastrzyku energii o zupełnie innej porze dnia.

Wszystkie posiłki są równie ważne i powinny być odpowiednio zbilansowane, aby dostarczyć organizmowi potrzebne składniki odżywcze i energię.

Godziny jedzenia i liczba posiłków zależą od indywidualnego trybu życia i dostępności jedzenia. Na przykład, pracując na nocną zmianę, tryb jedzenia też powinien być odpowiednio dostosowany. Nie każdy ma chęć jeść cokolwiek obudzony w środku nocy. Jedzenie śniadania o takiej porze mogłoby być dla nich trudne.

Niektóre osoby po prostu wolą jeść więcej w ciągu dnia, a inne wieczorem, co może wpłynąć na ważność ich poszczególnych posiłków.

Czynniki takie jak choroby, niektóre leki i nawyki żywieniowe, takie jak na przykład choroby przewodu

pokarmowego, mogą wpłynąć na ważność poszczególnych posiłków w diecie.

Wzmózona produkcja kwasu żołądkowego: po przebudzeniu produkcja kwasu żołądkowego jest szczególnie wysoka, co może powodować u niektórych osób bóle brzucha, wzdęcia lub inne objawy dyspeptyczne.

Rano mamy najwyższy poziom dobowy kortyzolu - hormonu stresu. W takiej sytuacji organizm może być mniej skłonny do trawienia jedzenia i magazynowania energii w postaci tłuszczu. Dodatkowo podwyższony poziom kortyzolu może zaburzać gospodarkę insulinową, co zwiększa ryzyko cukrzycy i otyłości. Stres także może powodować apetyt na słodczy i produkty pełne cukru oraz powodować osłabienie odporności, co może nas narażać na infekcje.

Reasumując, nie istnieje jedyna słuszna pora, kiedy należy spożyć posiłek, ponieważ wszystko zależy od indywidualnych potrzeb i stylu życia danej osoby.

## **Mit 6. Jedzenie 5 posiłków dziennie jest niezbędne**

*"Nie rób niczego tylko dlatego, że inni tak robią. Bądź sobą i rob to, co jest dla ciebie najlepsze."*

Jeden z moich ulubionych mitów, który bardzo często powtarzają moi pacjenci na pierwszej wizycie, to mit o konieczności spożywania 5 posiłków dziennie. Jako że dla wielu jestem dietetykiem ostatniej szansy, często przyjeżdżają do mnie osoby z całej Polski, którym nikt nie był w stanie pomóc, przez co muszę słuchać wiele "oświeconych" mądrości, które wygłaszali ich poprzedni dietetycy. Jak jest naprawdę?

Osobiście obserwuję w mojej praktyce zawodowej, że mniejsza częstotliwość posiłków może pomóc pacjentom w kontrolowaniu apetytu i uniknięciu podjadania. Można to wytłumaczyć tym, że większe posiłki dostarczają przede wszystkim więcej składników odżywczych, co może zaspokoić potrzeby organizmu i zredukować poczucie głodu. Natomiast w przypadku dużej ilości posiłków (5-6) następuje wzmożone wydzielanie insuliny, co może mieć negatywny wpływ na utrzymanie wagi. Dlatego mniejsza częstotliwość posiłków może pomóc również w regulacji

poziomu glukozy we krwi i zmniejszyć ryzyko insulinooporności.

Co więcej, większe posiłki pozwalają na lepsze wykorzystanie składników odżywczych i zapobieganie ich utracie.

Powszechnie błędnie uznaje się, że częste i mniejsze posiłki pomagają przyspieszyć metabolizm (efekt termogenezy poposiłkowej, czyli zwiększona produkcja ciepła po posiłku). W rzeczywistości jednak częstotliwość posiłków nie zwiększa ogólnego tempa metabolizmu i tym samym nie powoduje szybszej utraty wagi. Absolutną podstawę odchudzania stanowi ujemny bilans energetyczny, a nie liczba posiłków. 5-6 posiłków w ciągu dnia (3 główne, 2-3 przekąski) nie przyczyni się do szybszego spadku masy ciała w stosunku do diety składającej się z mniejszej liczby posiłków (3 duże posiłki, bez przekąsek), o ile zgadza się suma przyjmowanych kalorii. Oznacza to, że efekt termogeniczny będzie taki sam niezależnie od tego czy zjesz 3 posiłki po 800 kcal czy 6 posiłków po 400 kcal.

Co więcej znacznie łatwiej i szybciej jest planować i przygotowywać 3 posiłki niż 5 czy 6. Tak częste jedzenie

jest mocno absorbujące i wymusza dostosowanie codziennego życia do pór posiłków.

Badacze z University of Ottawa w Kanadzie dowiedli w 2010 roku, że zwiększenie liczby posiłków nie powoduje zwiększenia utraty tkanki tłuszczowej i liczba posiłków nie ma wpływu na liczbę spalonych kalorii (dwie grupy badane – 2 posiłki co 8 godzin i 6 posiłków co 2 godziny; obie grupy spalały i przyjmowały podobną liczbę kalorii)

### **Mit 7. Im mniej zjem tym szybciej schudnę**

*"Niektórzy ludzie starają się tak bardzo, że uniemożliwiają sobie osiągnięcie sukcesu."*

To prawda, że dieta ubogo kaloryczna powoduje szybszy spadek wagi. Ale czy na pewno warto? Często wiąże się z bólem głowy, ciągłym zmęczeniem, brakiem koncentracji i podenerwowaniem. Mimo to wiele osób nie podejmuje działań w postaci zmiany żywienia, jedząc tylko tyle, by jeszcze móc oddychać i obejrzeć walkę Marcina Najmana. To błąd. Warto tutaj przywołać Regułę Przekory Le

Chateliera i Brauna - jedną z podstawowych reguł dotyczących równowag dynamicznych, która mówi, że układ na który działa jakiś bodziec, odpowiada w taki sposób, aby przeciwdziałać bodźcowi. Innymi słowy, organizm broni się przed tak małą ilością kalorii i najczęściej nie spala tkanki tłuszczowej, lecz ciężko wypracowaną masę mięśniową. Dużo lepiej kontrolować deficyt większą ilością ruchu niż mniejszą ilością kalorii. Główne przeciwwskazania do stosowania diety ubogokalorycznej, np. 1000 kalorii, to:

Mogą powodować spadek masy mięśniowej, co może zwiększać ryzyko problemów zdrowotnych i zaburzeń metabolicznych.

Nie zapewniają wystarczającej ilości składników odżywczych, co może prowadzić do niedoborów i problemów zdrowotnych.

Powodują spadek energii i utratę siły, co może negatywnie wpłynąć na wyniki w wielu dziedzinach życia.

Mogą powodować głód i obsesyjne myślenie o jedzeniu, co może prowadzić do zaburzeń odżywiania.

Zaburzają równowagę hormonalną, co może powodować problemy z hormonami tarczycy i innymi zaburzeniami hormonalnymi.

Mogą powodować zaburzenia snu, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Mogą powodować spadek masy kostnej, co może zwiększać ryzyko złamań i osteoporozy.

Wzmagają wzrost stresu i obciążenia organizmu, co może negatywnie wpłynąć na zdrowie i samopoczucie.

Mogą powodować zaburzenia równowagi elektrolitowej, co może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak skurcze i omdlenia.

Mogą powodować osłabienie układu odpornościowego, co zwiększa ryzyko chorób i infekcji.

Uważam, że ze wszystkich mitów, które wymieniłem do tej pory, właśnie ten jest najbardziej szkodliwy. To przez niego miliony osób na całym świecie wpadają w błędne koło odchudzania. Najpierw głodzą się dla szybszych efektów, a w rezultacie tracą masę mięśniową i spowalniają swój metabolizm. W efekcie, po kilku miesiącach, często występuje u nich legendarny efekt jo-jo.

## Mit 8. Napoje energetyczne są OK

*"Kupiłeś napój energetyczny ? Musisz być taki dojrzały."*

Kiedy piszę te słowa w lutym 2023 roku, w Ministerstwie Sportu pojawił się projekt ustawy mający na celu zakazanie picia napojów energetycznych przez osoby poniżej 18 roku życia oraz wyeliminowanie możliwości reklamowania tych produktów. Prawdą jest, że napój energetyczny to narkotyk zapakowany w cukierek.

Napoje energetyczne są o wiele bardziej atrakcyjne niż zwykła kawa i posiadają lepszy smak. Według ankiety przeprowadzonej wśród ponad 2600 osób w wieku od 12 do 20 lat, 67% nastolatków spożywa napoje energetyczne.

Oprócz okazałej dawki kofeiny, mamy również ilość cukru porównywalną z np. Coca-Colą. Doktor nauk medycznych Aneta Górską, komentując ten pomysł, mówi: "Napoje energetyczne są jak używki, a organizmy nastolatków, a tym bardziej dzieci, dopiero się rozwijają i dostarczenie im takiej ilości kofeiny sieje spustoszenie w ich organizmach". Również łatwa dostępność -

praktycznie w każdym sklepie, a także niska cena - zachęcają do kupowania takich produktów. W samym litrze napoju energetycznego jest zwykle około 6-8 filiżanek kawy. Bywa, że dziecko dostarcza sobie taką ilość w czasie jednej przerwy lekcyjnej. Jedna kawa to około 200 mg kofeiny. Po dawce dziesięciokrotnej, czyli 2000 mg kofeiny, mówi się już o zatruciu kofeiną.

Lista podstawowych objawów zatrucia kofeiną, to:

- nerwica: uczucie niepokoju i strachu
- bezsenność
- nagłe skoki temperatury, zwłaszcza gorąca
- ból głowy
- napady paniki

Popularność napojów energetycznych w Polsce rośnie od czasu, gdy zostały wprowadzone na rynek europejski w 1987 roku. Jednak mimo wielu lat doświadczeń z tymi produktami, niewiele osób zdaje sobie sprawę z negatywnych skutków, jakie one wywołują. Warto tutaj przytoczyć badanie przeprowadzone w miesiącach styczeń–luty 2015 roku we Wrocławiu wśród 1263 studentów w wieku 18–28 lat.

Celem pracy była ocena spożycia napojów energetycznych, a także ich wpływu na samopoczucie studentów największych wrocławskich uczelni wyższych.

Pytania dotyczyły częstotliwości i okoliczności stosowania napojów energetycznych, celu i efektów ich stosowania, oceny szkodliwości i skutków ubocznych.

W wyniku badań okazało się, że ponad połowa badanych spożywała napoje energetycznie okazjonalnie (50,7%), natomiast zaledwie co szósty badany deklarował, że nie spożywa ich wcale (16,0%). Z kolei 52,2% badanych przyznało, że to sesja egzaminacyjna, a zatem czas zwiększonej ilości nauki był okresem nasilenia spożywania tych napojów. W uzasadnieniu badani argumentowali to głównie chęcią dodania sobie energii (68,3%) oraz zmniejszenia senności (55,5%). Spośród badanych spożywających napoje energetyczne 54,7% zauważyło występowanie skutków ubocznych, a za najczęstsze podawali uczucie kołatania serca (63,3%), zaburzenia snu (45,3%) i drżenie rąk (41,2%). Natomiast zdecydowana większość studentów spożywających napoje energetyczne uznała, że są one szkodliwe (94,5%).

Mariusz Jędrzejko z Centrum Profilaktyki Społecznej twierdzi, że picie energetyków jest bardzo

niebezpieczne:" Serce zaczyna bić szybciej, co znaczy, że szybciej się zużywa. Tym samym odbieramy sobie cenne godziny, dni czy miesiące życia. Osoby, które piją dużo tego typu napojów, będą żyły krócej ".

Nie chcę jednak być źle zrozumiany, ponieważ uważam, że jako nastolatek zaproszenie dziewczyny na kawę do kawiarni jest jak najbardziej w porządku i pochwalam takie zachowanie. Problemem jest jednak to, że coraz więcej młodych osób sięga po tzw. "Monsterka" na każdej przerwie w szkole. A jeśli nadal nie wierzysz, że duża ilość kofeiny jest niezdrowa, obejrzyj bajkę "Czerwony Kapturek - Prawdziwa Historia" z 2005 roku. Zwróć uwagę na zachowanie jednej z głównych postaci - Wiewiórki, która nigdy kawy za kołnierz nie wylewa.

## Mit 9. Owoce można jeść bez ograniczeń

*"Wilk w owczej skórze jest najgroźniejszy, ponieważ jest trudny do wykrycia."*

W czasach młodości chodziłem na zajęcia krav-magi, jednym z moich sparing partnerów był gość, który wyglądał jak sowiecki płatny morderca, a do tego jeszcze ważył około 150 kilogramów. Ale niestety głównie była to nadmiar tkanki tłuszczowej. Poznając bliżej jego historię, dowiedziałem się, że swoje pokaźne gabaryty zbudował na owocach, które przynosiła mu żona, gdy wieczorem wspólnie oglądali filmy w telewizji. I choć nigdy nie dowiem się, czy to 100% prawda, to przyznam, że owoce potrafią być bardzo skutecznym sposobem na przybranie na wadze.

Oczywiście, owoce zawierają naturalny cukier - fruktozę, jednak nadal jest to cukier.

Fruktoza jest strukturalnym izomerem glukozy. Wzór sumaryczny obu związków to  $C_6H_{12}O_6$  a różnice pomiędzy tymi dwoma cukrami to budowa ich cząsteczki.

Także metabolizm fruktozy różni się tylko nieznacznie od glukozy. Glikoliza fruktozy bowiem przebiega z pominięciem jednego z etapów. Fruktosa trafia do wątroby, gdzie od razu jest przekształcana przez fosfofruktokinazę do fruktofosforanu. W przypadku glukozy, zanim powstanie cząsteczka fruktofosforanu, powstaje glukozofosforan pod wpływem heksokinazy. Wchłanianie, transport i dystrybucja glukozy w organizmie jest kontrolowana za pomocą szeregu mechanizmów, regulacja zaś w przypadku fruktozy nie jest tak rozbudowana. Co istotne, znajdująca się w wątrobie fruktoza może być przekształcona w glukozę i wykorzystana do odbudowy rezerw glikogenu bądź też wykorzystana na jej potrzeby energetyczne. Glukoza zaś może być transportowana i wykorzystywana w wielu tkankach np. mięśniach. Jeśli zatem dostarczona do wątroby fruktoza nie może być zmagazynowana w postaci glikogenu, jest zamieniana w tłuszcz.

Wiadomo, że owoce zawierają też błonnik, pektyny oraz wiele cennych składników odżywczych, takich jak witaminy i minerały. Jednak, jeśli spożywamy je w nadmiernej ilości, przybieramy na wadze. Może rozwijać się też insulinooporność oraz brak stabilizacji poziomów cukru, co powoduje wzrost apetytu

w najbardziej nieoczekiwanym momencie. Owoce powinny być spożywane jako uzupełnienie diety, a nie jako jej główny składnik. Nadmiar tego składnika spowoduje nadciśnienie, zaburzenia pracy serca, zapalenie trzustki, dyslipidemię (wzrost tłuszczu we krwi, w tym trójglicerydów), nadwagę, uszkodzenie wątroby, zwiększenie oporności na insulinę, nałogowe i niekontrolowane rzucanie się na jedzenie.

### **Mit 10. Jajka są szkodliwe bo mają dużo cholesterolu**

*"Kury to niezawodni producenci jaj i sprzymierzeńcy w naszej podróży do zdrowego stylu życia."*

Jajka, co prawda, zawierają cholesterol, ale ilość ta nie jest na tyle duża, aby stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia. Wątroba dorosłego człowieka produkuje około 1 grama cholesterolu dziennie, a jedno jajko zawiera około 370 mg. Jedynie osoby z genetycznie wyższym poziomem LDL (tzw. złego cholesterolu), odpowiadającego za to gen APOE4, lub te, których wyniki lipidogramu przekraczają normę, powinny być ostrożne w spożywaniu jajek. Wiele

badania naukowe wskazuje jednak, że nieodpowiedni styl życia, taki jak brak odpowiedniej higieny snu, używanie używek czy długotrwały stres, wpływa na wzrost poziomu LDL w znacznie większym stopniu. Co ciekawe, lecytyna zawarta w jajkach może nawet pomóc w regulacji poziomu cholesterolu.

Więszym problemem, związanym z jajkami, jest to, że bywają one jednym z najczęstszych alergenów, obok pszenicy, laktozy, orzechów i ryb. Niemniej jednak, spożywanie jaj ma wiele korzyści dla zdrowia:

Są źródłem pełnowartościowego białka, co pomaga w budowaniu i utrzymaniu masy mięśniowej.

Zawierają witaminy i minerały, takie jak witamina D, żelazo i selen, które są niezbędne dla zdrowia.

Zawierają kwas foliowy, który jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego oraz dla prawidłowego rozwoju płodu.

Zawierają luteinę i zeaksantynę, które są niezbędne dla zdrowia oczu.

Mają niski indeks glikemiczny, co oznacza, że uwalniają glukozę do krwi wolno, co może pomóc w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi.

Zawierają tłuszcze niezbędne dla zdrowia serca, takie jak kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas eikozapentaenowy (EPA).

Są łatwo dostępne i łatwe do przygotowania, co sprawia, że są wygodnym i zdrowym wyborem żywieniowym.

Są tanim i dostępnym źródłem białka oraz innych ważnych składników odżywczych.

Wnioskiem jest to, że żadne poważne badania naukowe nie potwierdzają, że jedzenie jajek prowadzi do podniesienia poziomu cholesterolu u zdrowych osób. Wręcz przeciwnie, dieta zawierająca zdrowe tłuszcze i białko z jajek może być korzystna.

### **Mit 11. Tłuszcze są złe**

*"Niektórzy ludzie boją się tłuszczu jak ognia, ale bez niego nasze ciało byłoby martwe."*

Jeśli szukaliście informacji w Internecie na temat różnych diet, prawdopodobnie trafiliście na wiele zaleceń o uważaniu na tłuszcz w diecie i unikaniu go za wszelką cenę. Może wzięliście sobie te słowa do serca na tyle, że

zaczęliście mieć koszmary nocne o wielkim, brązowym i włochatym potworze rzucającym w Was kawałkami smalcu. Budziliście się w nocy spocony i krzycząc, że już nigdy więcej nie zjecie jajecznicę na boczku.

Jednak takie podejście nie tylko ogranicza możliwości odchudzania, ale jest po prostu nieprawidłowe. Tłuszcze są bowiem niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i biorą udział w wielu procesach metabolicznych. Pomagają w utrzymaniu właściwej temperatury ciała oraz są świetnym źródłem energii, co wspiera wysiłek fizyczny.

Dodatkowo:

Tłuszcze pomagają wchłaniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak witamina A, D, E i K.

Pomagają utrzymać prawidłowe funkcje mózgu i układu nerwowego.

Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 pomagają w utrzymaniu zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

Tłuszcze pomagają kontrolować apetyt, zapobiegając nadmiernemu jedzeniu.

Są ważne dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu hormonalnego.

Tłuszcze takie jak oliwa z oliwek, olej lniany, awokado i orzechy, pomagają w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu.

### **Mit 12. Modelka z reklamy suplementu schudła ponieważ użyła produktu, który reklamuje**

*"Iluzja to opowieść, którą nasze oczy opowiadają naszemu umysłowi."*

W tle słońce i plaża, a na niej widoczna jest opalona, wysportowana dziewczyna trzymająca smukłą ręką jeszcze bardziej smukłe opakowanie suplementu. Wjeżdża biały Mercedes, z którego wysiada jeszcze bardziej opalony i jeszcze bardziej smukły mężczyzna. Oboje padają sobie w objęcia, a na ekranie pojawia się krzykliwy napis: "Już jest! Super Mega Hyper Slimer - schudnij już dziś bez wysiłku tak jak oni!"

Choć to tylko przykład podany przeze mnie na szybko, to muszę przyznać, że od 10 lat, odkąd jestem w tej branży, widziałem chyba niemal każdą reklamę środka odchudzającego, jaka tylko jest możliwa.

Teraz już wiem, że do dobrej reklamy suplementu zwykle potrzebne są tylko trzy składniki:

Wysportowana dziewczyna lub facet, a najlepiej oboje, bo wtedy jest większy efekt "wow".

Kolorowe pudełko z głupim napisem nazwy suplementu, zwykle oboje trzymają je w rękach, jakby właśnie odkryli Świętego Graala i patrzą się na opakowanie jak wół w malowane wrota.

I najważniejszy składnik układanki, czyli Twój wypchany portfel, żebyś kupił ten produkt.

To bardzo prosty, ale skuteczny model, który działa od lat. Nie obwiniam modelki czy modela za to, że są oni tylko trybikami w maszynie wielkich koncernów produkujących suplementy. Nie wymaga się od nich również stosowania środka przed reklamowaniem go. Wiecie dlaczego? Każda modelka fitness zna tysiące lepszych sposobów na schudnięcie, ale chcecie uwierzyć, że to dzięki tej tabletkce. To smutne, ale prawdziwe.

### **Mit 13. Wegetarianizm jest zdrowszy**

*" Bycie wegetarianinem to sposób, by być moralnie usprawiedliwionym, ale czy na pewno w 100 % zdrowym?"*

Dieta wegetariańska to styl żywienia, w którym osoby rezygnują z mięsa i ryb (choć niektórzy wegetarianie jedzą również ryby), skupiając się na spożywaniu głównie roślin, takich jak warzywa, owoce, zboża, orzechy, nasiona i produkty sojowe. Istnieją różne odmiany diety wegetariańskiej, w tym weganizm, w którym rezygnuje się również z produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak mleko, jaja i miód. Dieta wegetariańska jest często wybierana ze względu na korzyści zdrowotne i środowiskowe. Niemniej jednak, uważam, że istnieją lepsze systemy żywieniowe, jak na przykład dieta śródziemnomorska.

Zanim rzucą się na mnie zagorzali zwolennicy diety wegetariańskiej, od razu się wytłumaczę. Uważam, że dieta wegetariańska ułożona przez dobrego specjalistę może być bardzo wartościowa dla naszego zdrowia. Jednak często spotykam osoby, które na własną rękę układając taką dietę popełniają szereg błędów. Nagminnie w mojej poradni

pojawiają się osoby, które przeszły kilka miesięcy temu na dietę wegetariańską i teraz mają spore problemy. Często ktoś ma niedobory żelaza i anemię, brakuje mu witaminy B12, wapnia i ma problemy z kośćmi. Według mnie istnieją dwa kardynalne błędy osób, które samodzielnie próbują przejść na dietę wegetariańską:

Nieodpowiednie zastępowanie produktów pochodzenia zwierzęcego: Wegetarianie często zastępują mięso produktami takimi jak ciasta, ciastka, słodkie soki, słodycze i fast foody.

Brak urozmaicenia: Wegetarianie często jedzą tylko niektóre rodzaje warzyw i owoców, co może prowadzić do niedoboru składników odżywczych, takich jak białka i tłuszcze.

Tak jak wspomniałem, szanuję podejście i prawdziwą ideologię bycia eko, która za tym stoi. Bycie wegetarianinem jest o wiele lepsze dla środowiska niż jedzenie mięsa. Moja Mama jest również wegetarianką, więc mam dla tego stylu żywienia duży szacunek.

## Mit 14. Dieta Keto jest najlepsza

*"Zdrowe odżywianie jest kluczem do zdrowego ciała i umysłu"*

Dieta ketogeniczna to niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa dieta, która powoduje produkcję ciał ketonowych w organizmie. Celem diety jest umożliwienie organizmowi przejścia do stanu ketozy, w którym ciała ketonowe są głównym źródłem energii zamiast węglowodanów. Dieta ta jest często stosowana jako terapia w leczeniu niektórych schorzeń, takich jak padaczka, a także jako sposób na utratę wagi.

Jednakże, dieta ketogeniczna może powodować szereg problemów zdrowotnych, jeśli nie jest stosowana odpowiednio. Niektóre z tych problemów to brak wystarczającej ilości błonnika, zaburzenia funkcji nerek i wątroby, zwiększenie poziomu cholesterolu we krwi i stanów zapalnych, problemy z trawieniem i wypróżnianiem, trudności z zachowaniem równowagi elektrolitów, stres oksydacyjny i uszkodzenie komórek, zaburzenia funkcji mózgu i pogorszenie jakości snu, zwiększone ryzyko chorób serca i układu krążenia,

zaburzenia psychiczne oraz zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwory.

Dlatego ważne jest, aby stosować dietę ketogeniczną pod opieką specjalisty i po konsultacji z lekarzem, zwłaszcza w przypadku osób z już istniejącymi problemami zdrowotnymi.

### **Mit 15. Suplementy zastąpią zdrowe jedzenie**

*"Suplementy bywają jak narkotyki - kuszą nas szybkimi efektami, ale kosztem naszego zdrowia."*

Należy przede wszystkim uświadomić sobie, że suplementy diety nie mają nic wspólnego z lekami i nie są w żaden miarodajny sposób testowane. Jednakże, skład prezentowany na opakowaniu jest często niezgodny ze składem rzeczywistym, a każdy może w piwnicy stworzyć sobie tabletki i wprowadzić je do obiegu. Suplementy nie są regulowane przez FDA (Agencję Żywności i Leków), co oznacza, że nie muszą być bezpieczne ani skuteczne. Z kolei leki są produktami, które są sprecyzowane

w ustawie o prawie farmaceutycznym i mają za zadanie zapobiegać lub leczyć choroby. Prawna definicja suplementów stwierdza, że są to tylko środki spożywcze, które uzupełniają codzienną dietę i nie wykazują żadnych właściwości leczniczych. Aby wprowadzić suplement na rynek, producent musi go zgłosić do Głównego Inspektoratu Sanitarnego, ale weryfikacja następuje czasem w ciągu roku, czasem w ciągu kilku miesięcy, co oznacza, że przez ten czas produkt może być nie sprawdzony i potencjalnie niebezpieczny dla konsumentów.

Badania Narodowego Instytutu Leków wykazały, że co czwarty suplement dostępny w Polsce ma skład zupełnie inny niż deklarowany na opakowaniu, a produkty na odchudzanie często były najczęściej zanieczyszczonymi pod kątem innych substancji.

Badacze znaleźli tam między innymi: chorobotwórcze bakterie kałowe, substancje rakotwórcze, składniki powodujące zakażenie dróg oddechowych, alergeny i grzyby, substancje narkotyczne o działaniu psychoaktywnym podobne do amfetaminy, a nawet środki działające jak pigułka gwałtu.

Ponadto, wiele suplementów nie jest dobrze przyswajalnych przez organizm, co oznacza, że niektóre z nich mogą być całkiem bezużyteczne.

Oczywiście, istnieje wiele suplementów, które mogą być pomocne w przypadku niedoborów czy dolegliwości chorobowych, ale zawsze należy być ostrożnym i zweryfikować dany produkt pod kątem niezależnych opinii oraz certyfikatów bezpieczeństwa i jakości, które niektórzy producenci umieszczają razem z produktem. Suplementy nie zastąpią zdrowej i zrównoważonej diety, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Suplementy najlepiej brać pod kontrolą lekarza lub specjalisty w zakresie dietetyki, któremu można zaufać, ponieważ niektóre suplementy mogą mieć interakcje z lekami, które pacjent przyjmuje, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

## **Mit 16. Produkty organiczne i bio są zawsze zdrowe**

*"Prawda jest jak woda - czasami jest czysta i przejrzysta,  
a czasami mętna i zatruta."*

Zafiksowaliście się na punkcie zdrowego jedzenia i regularnie kupujecie wszystko, co brzmi na tyle dobrze, żeby pochwalić się znajomym: syrop z agawy z certyfikatem bio, okoń nilowy z certyfikatem eko, organiczną komosę ryżową, ekologiczne nasiona chia z południowego Meksyku itd.

Zapominając o odwiecznej mądrości pradawnych dietetyków, którzy swoim życiem i krwią płacili żeby ta zakazana prawda ujrzała wreszcie światło dzienne. (Tutaj werbel i podniosła muzyka żywcem wyjęta z filmu motywacyjnego Mateusza Grzesiaka) -

**TYJEMY OD NADMIARU KALORII!**

Oczywiście, czasem jest to więcej, a czasem mniej - to już zależy od indywidualnych predyspozycji, genetyki, metabolizmu i stylu życia. Jednak energia spożyta musi równać się energii wydatkowanej, w przeciwnym razie nie zobaczymy efektów, mimo że spożywamy ekskluzywne

i drogie produkty. Produkty określane jako "eko" i "bio" często jedynie obiecują swoim kuszącym kolorowym opakowaniem, że są lepsze niż ich naturalne odpowiedniki. Jednak zdarza się, że niektóre produkty organiczne mają gorszy skład i są przetworzone oraz poddane obróbce, co może powodować utratę ich prozdrowotnych właściwości. Mogą być również wytwarzane z dużo gorszej jakości surowców i przechowywane przez długi czas, co dodatkowo może wpłynąć na całkowitą utratę ich wartości odżywczych.

### **Mit 17. Pan w fartuchu zawsze ma racje**

*"Lekarze są aniołami w białych kitlach, którzy pomagają nam zachować nasze zdrowie i życie. Upadli aniołowie są jak ciemne chmury, które zasłaniają nasze słoneczne dni."*

Muszę Wam przyznać, że jestem wielkim fanem kina akcji oraz aktora Jasona Stathama. Pamiętam szczególnie jedną scenę z jednego z filmów z serii Transporter. Być może to była druga część, albo trzecia. Nie jestem pewien, bo było ich wiele. W każdym razie scena przedstawiała grupę

uzbrojonych bandytów przebranych w kitle lekarskie, którzy chcieli oszukać Jasona i zdobyć jego zaufanie, aby później zabić go i jego syna.

Oczywiście, ci przestępcy wiedzieli, że ludzie ufają lekarzom, więc pomysł z przebraniem się za lekarzy wydawał się dobry.

Mała korekta - to byłby dobry pomysł tylko wtedy, gdyby ich ofiarą nie był właśnie Jason Statham.

Wicie, że pierwotnie, to nie Di Caprio miał zagrać główną rolę w Titanicu, ale właśnie Statham? Jednak zrezygnowano z niego, bo po prostu wszystkich by uratował i nie kleiło by się to pod kątem historycznym.

Warto podkreślić, że nasze zaufanie do lekarzy wynika z ich wykształcenia i doświadczenia, które umożliwia im diagnozowanie i leczenie chorób. Poza tym, wiele kultur na całym świecie ma tradycję szacunku dla pracowników służby zdrowia, co także przyczynia się do zaufania pacjentów do lekarzy. Niemniej jednak, każdy może kupić fartuch i udawać lekarza, a niektóre firmy z branży suplementów mogą wykorzystać ten fakt, aby sprzedać swoje produkty. Warto zachować czujność i sprawdzić wiarygodność źródła, zanim uwierzymy w to, co mówią nam "lekarze" z reklam. W internecie krążą nawet memy

związane z fikcyjnym "Dziwnym panem ze stocka", aktorem, którego zdjęcia były używane w różnych reklamach jako "lekarza rodzinnego", "gastrologa" czy "endokrynologa".

### **Mit 18. Istnieje magiczna pigułka na odchudzanie**

*"Suplementy są jak sztuczki magiczne - widzimy tylko to, co chce nam pokazać magik."*

Choć wielu producentów suplementów na redukcję tkanki tłuszczowej uważa inaczej, to nie istnieje magiczna pigułka na odchudzanie. Proces utraty wagi jest skomplikowany i wymaga nie tylko odchudzania, ale też zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia. Prawdą jest, że suplementy odchudzające obiecują szybkie i łatwe rozwiązania, ale większość z nich jest albo bezużyteczna, albo może stanowić jedynie dodatek do całego procesu.

Suplementy na odchudzanie, które obiecują szybką utratę wagi, często zawierają składniki takie jak kofeina, ekstrakty roślinne lub aminokwasy. Czasami

w mocniejszych suplementach występują stymulanty, takie jak efedryna, synephrina i yohimbina. Te składniki działają poprzez zwiększenie metabolizmu, ograniczenie apetytu i poprawę koncentracji, co może pomagać w utracie wagi. Jednakże, mają one szereg skutków ubocznych, takich jak bóle głowy, bezsenność, nadciśnienie i nadmierne pobudzenie, a w niektórych przypadkach nadmierne spożycie stymulantów może być niebezpieczne dla zdrowia i nawet zagrażać życiu.

Dlatego tak ważne jest, aby używać suplementów zawierających stymulanty tylko po konsultacji z lekarzem i zgodnie z zaleceniami dotyczącymi dawkowania. Suplementy nie są w stanie zastąpić zdrowego stylu życia. Najważniejszym czynnikiem odchudzającym będzie zdrowe odżywianie i regularna aktywność fizyczna.

Podsumowując, nie ma magicznej pigułki na odchudzanie, a suplementy obiecujące szybką utratę wagi powinny być używane z ostrożnością i tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

## Mit 19. Nie mogę schudnąć, bo mam gen otyłości

*" Mądrzy ludzie są na tyle mądrzy, by wiedzieć,  
że nie wolno być grubym."*

Dieta czy genetyka? Co ma większy wpływ na redukcję lub przyrost masy ciała?

Jednym z genów, który przyciąga uwagę badaczy, jest FTO, znany również jako gen fatso. Jest to wariant genu związany z większym prawdopodobieństwem otyłości i stanowi przedmiot licznych badań, które mają na celu zrozumienie roli genetyki w magazynowaniu tkanki tłuszczowej. FTO odpowiada za około 1% dziedzicznego BMI i wpływa na regulację przyjmowania pokarmu. Badania wykazały również, że wariant genu FTO jest związany ze zwiększonym całkowitym zużyciem energii, ale także z otyłością u dzieci.

Badania dotyczące roli genu FTO w otyłości mogą prowadzić do różnych, skrajnych wyników. Według badań opublikowanych w BMJ „British Medical Journal” , osoby posiadające gen FTO ważą średnio o 3 kilogramy więcej i są 1,7 razy bardziej narażone na otyłość niż osoby

nieposiadające tego genu. W przeglądzie 8 badań z udziałem 9563 osób stwierdzono, że FTO nie był wiarygodnym predyktorem wyników dotyczących otyłości w randomizowanych badaniach dotyczących utraty masy ciała. Metaanaliza wykazała, że gen FTO nie miał wpływu na żadne zmiany masy ciała, a osoby z predyspozycjami do otyłości z powodu występowania genu FTO równie dobrze reagowały na interwencje odchudzające. Należy jednak pamiętać, że zmiany nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej mają wpływ na otyłość, niezależnie od występowania genu FTO.

W innym badaniu opublikowanym w PLoS One zbadano wpływ genu FTO na różne fenotypy otyłości i cechy związane z otyłością u mężczyzn w średnim wieku. Wyniki sugerowały niewielki związek między FTO a ogólną masą ciała oraz rozkładem tkanki tłuszczowej. Badania te sugerują, że genetyka w dużym stopniu wpływa na to, gdzie magazynujemy tkankę tłuszczową, ale niekoniecznie powoduje, że mamy większą podatność na gromadzenie dodatkowych kilogramów.

Reasumując Twoja zdolność do utraty, zwiększenia lub utrzymania masy ciała zależy nie tylko od czynników genetycznych, ale też tych środowiskowych i behawioralnych. Choć genetyka może odgrywać pewną

rolę w regulacji masy ciała, to zdrowa dieta i styl życia są kluczowe w utrzymaniu właściwej wagi ciała. Nadwaga i otyłość mogą wynikać z różnych czynników, w tym z niezdrowych nawyków żywieniowych i braku aktywności fizycznej, ale również z pewnych uwarunkowań genetycznych. Jednakże pamiętaj, nawet jeśli ktoś dziedziczy geny predysponujące do otyłości, to nadal ma kontrolę nad swoim stylem życia i może wprowadzić zmiany w swojej diecie i aktywności fizycznej, co pozwoli na osiągnięcie zdrowej wagi.

Zarówno genetyka, jak i styl życia, w tym dieta i aktywność fizyczna, mogą wpłynąć na utratę, zwiększenie lub utrzymanie masy ciała. Nie istnieje coś takiego jak genetyczna otyłość.

Natomiast to genetyka odpowiada za rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie, decydując czy kobiety będą kumulować tkankę tłuszczową w okolicach ud i bioder a nie w górnych częściach ciała. Mężczyźni natomiast wykazują tendencję do kumulacji tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha.

## **Mit 20. Nie mogę schudnąć, bo mój organizm jest zakwaszony**

*"Wiem, że przestrzeń, jaką zajmuje moje ciało, nie jest tą, której potrzebowałabym w rzeczywistości."*

Wiele osób nadal daje się nabrać na tzw. produkty odkwaszające lub inaczej mówiąc alkaliczne. Czy to specjalne diety czy suplementy mające pomóc pozbyć się rzekomych toksyn z organizmu.

Warto przytoczyć tutaj przypadek twórcy tej diety. Robert Young był autorem i propagatorem tzw. diety alkalicznej, która miała pomóc w leczeniu chorób poprzez utrzymywanie odpowiedniego poziomu pH w organizmie poprzez dietę. Jego teorie były szeroko krytykowane przez środowisko medyczne, a niektórzy lekarze i naukowcy określali je jako niebezpieczne i nieoparte naukowo.

W 2010 roku Young został oskarżony o praktykowanie medycyny bez licencji w swoim ośrodku w Kalifornii, a także o oszustwa związane z promowaniem swojej diety jako skutecznej w leczeniu raka. W czasie procesu dowody wykazały, że Young nie miał licencji na praktykowanie

medycyny i nie był wykształcony w dziedzinie medycyny, a także że jego teorie dotyczące diety alkalicznej były niepoparte naukowo.

W 2016 roku Robert Young został uznany za winnego trzech zarzutów oszustwa i dwóch zarzutów praktykowania medycyny bez licencji. Otrzymał wyrok trzech lat więzienia oraz nakaz zwrotu pieniędzy osobom, które zapłaciły za jego nielegalne usługi. Władze stanowe oskarżały go również o zabicie pacjentki, która zastosowała dietę alkaliczną zamiast leczenia raka.

Ale skąd w ogóle ktoś wpadł na pomysł takiej diety, którą potem podchwycili sprytni marketingowcy?

Dieta alkaliczna opiera się na założeniu, że spożywanie pewnych pokarmów i napojów może wpłynąć na pH krwi i kwasowość organizmu, co ma pozytywny wpływ na zdrowie.

W badaniu opublikowanym w 2012 roku w czasopiśmie "Nutrition Journal" naukowcy przeprowadzili przegląd piśmiennictwa dotyczącego diety alkalicznej i stwierdzili, że nie ma wystarczających dowodów naukowych na to, żeby potwierdzić skuteczność diety alkalicznej w poprawie zdrowia czy odchudzania. Ludzki organizm posiada naturalne mechanizmy regulacji pH krwi i kwasowości,

które zapewniają jego równowagę. Spożywanie określonych pokarmów nie jest w stanie znacząco wpłynąć na tę równowagę.

Inne badania naukowe również nie wykazały bezpośredniego związku między kwasowością organizmu a chorobami. W rzeczywistości, dieta alkaliczna może prowadzić do niedoborów składników odżywczych, takich jak białko, wapń i witaminy z grupy B.

Ogólnie rzecz biorąc, dieta alkaliczna nie jest skuteczną metodą odchudzania ani leczenia chorób.

Przypadek Roberta Younga jest przykładem niebezpieczeństw związanych z promowaniem diet i innych form alternatywnych terapii, które nie są oparte na solidnych podstawach naukowych.

Wskazuje kolejny już raz na potrzebę krytycznego podejścia do informacji o zdrowiu i leczeniu oraz na konieczność uzyskiwania pomocy od wykwalifikowanych specjalistów medycznych i doświadczonych dietetyków. Ale o tym jak sobie pomóc, w dalszej części tej książki.

## Część III. Jak wreszcie schudnąć

### Rozdział 1. Jak czytać etykiety żywnościowe

*"Zagubienie to nie koniec świata, ale może być początkiem czegoś nowego."*

W porządku, ponarzekaliśmy w poprzednich rozdziałach, ponabijaliśmy się z dietetycznych kłamstw i głupot, które towarzyszą nam w codziennej egzystencji. Teraz jednak nadszedł czas na praktykę. W tej części prześledzimy razem strategie, które mogą być przydatne w budowaniu odpowiednich nawyków żywieniowych, a także w osiągnięciu zdrowia i smukłej sylwetki. Mam nadzieję, że moje wskazówki pomogą Wam w końcu schudnąć, a jeśli już jesteście piękni, gładcy i szczupli, to przynajmniej nauczą Was czegoś nowego. Zaczynamy!

A co z tymi etykietami? Czy to jakieś egipskie hieroglify? O co z nimi w ogóle chodzi?

Etykiety na produktach żywnościowych to bardzo istotny element, na który należy zwrócić uwagę, jeśli chce się

zacząć budować odpowiednie nawyki żywieniowe. Kiedy jesteś w sklepie, zrób sobie małe ćwiczenie:

Spójrz na liczbę porcji w opakowaniu i ile jest kalorii i składników odżywczych w jednej porcji.

Skup się na kaloriach: sprawdź, ile kalorii jest w jednej porcji i ile jest w całym opakowaniu.

Zwróć uwagę na wartości odżywcze: zobacz, jakie składniki odżywcze zawiera produkt, takie jak białka, tłuszcze, węglowodany i błonnik.

Uważaj na dodatki: sprawdź, czy produkt zawiera dodatki, takie jak cukier, sól i tłuszcze trans.

Spójrz na listę składników: lista składników powinna być wymieniona w kolejności, w jakiej składniki są używane w największych ilościach.

Zwróć uwagę na skróty: niektóre skróty, takie jak "bez dodatku cukru" lub "bez tłuszczów trans", mogą być użyte, aby pomóc w identyfikacji zdrowych produktów.

Poniżej przedstawiam jeszcze niektóre dodatki do żywności, które są uważane za niebezpieczne:

Bisfenol A (BPA): jest to chemikalia stosowana w produkcji tworzyw sztucznych i pokryć wewnętrznych

metalowych puszek, a może przenikać do żywności i potencjalnie powodować szkodliwe skutki dla zdrowia, takie jak zaburzenia hormonalne.

Metale ciężkie: Takie jak ołów, rtęć i kadm, które mogą być dodawane do żywności jako dodatki lub też przeniknąć z powodu skażenia środowiska.

Środki konserwujące: Takie jak benzoesan sodu i parabeny, które mogą powodować uszkodzenia DNA i potencjalne ryzyko raka.

Tłuszcze trans, które zwiększają ryzyko chorób serca, cukrzycy i innych chorób. Znajdziesz je pod nazwą - utwardzone lub uwodornione kwasy tłuszczowe.

Na koniec należy wspomnieć o bardzo popularnym dodatku do żywności, którego producenci często używają, aby poprawić smak produktów - mowa tutaj o:

Glutaminian sodu. Należy jednak pamiętać, że spożywanie tego składnika może prowadzić do szeregu negatywnych skutków dla zdrowia. Glutaminian sodu może zwiększać apetyt i prowadzić do przyjmowania dodatkowych kalorii, co może skutkować nadwagą i otyłością. Ponadto, niektóre badania sugerują, że glutaminian sodu może powodować zaburzenia uwagi

i pamięci oraz obniżać poziom neurotransmiterów w mózgu, co może prowadzić do problemów z nastrojem i zdrowiem psychicznym. Dodatkowo, glutaminian sodu może uszkadzać nefrony w nerkach, co może prowadzić do problemów z funkcjonowaniem nerek w przyszłości. Warto zwrócić uwagę, że glutaminian sodu jest często dodawany do produktów jako składnik "E621" lub "MSG" (monosodowy glutaminian), dlatego też należy dokładnie czytać etykiety żywnościowe, aby uniknąć spożywania tego składnika.

Reasumując, czytanie etykiet żywnościowych jest ważne, aby lepiej rozumieć, co jemy. Aby nauczyć się czytać etykiety żywnościowe, należy skupić się na porcjach, kaloriach, wartościach odżywczych, dodatkach i składnikach oraz oczywiście uważać na kłamliwe reklamy.

## **Rozdział 2. Jak śledzić naukowe dowody i jak szukać rzetelnych źródeł informacji o żywieniu**

*"Dietetyk to nie tylko ktoś, kto dostarcza Ci jedzenie, ale ktoś, kto pomaga Ci zrozumieć, jak jedzenie wpływa na Twoje zdrowie."*

Słyszeliście o zawodzie - stylisty żywienia? Jest to osoba, która poprawia wygląd produktów w reklamach i zajmuje się kreowaniem atrakcyjnego wizerunku produktów spożywczych.

Praca stylisty żywienia polega na doborze odpowiednich elementów, takich jak dekoracje, tło czy oświetlenie, które pozwolą uzyskać jak najbardziej apetyczny wygląd produktu. Oczywiście, osoba na tym stanowisku musi mieć dobre zrozumienie różnych technik, takich jak kompozycja kolorów, a także wiedzę o trendach i preferencjach konsumentów. Musi tworzyć estetyczne, apetyczne i zachęcające dzieła, które przyciągną uwagę konsumentów i zachęcą ich do zakupu. Warto wspomnieć, że stylisty żywienia mogą spędzać nawet cały dzień na przygotowaniu takiego burgera z reklamy. W zasadzie każdy produkt spożywczy, który jest reklamowany, może

być poddany poprawkom przez stylistę żywienia, aby wyglądał jak najbardziej apetycznie i zachęcająco.

Potem, w dodatku wchodzi photoshop, czyli komputerowa obróbka. Trudno się więc dziwić, że to, co kupujemy, często wygląda zupełnie inaczej niż danie czy produkt z reklamy. Dlatego lepiej sugerować się rzetelnymi informacjami na temat produktów spożywczych niż tym, co widzimy na reklamie.

Niestety, w natłoku informacji, które często są nieprawdziwe lub mylące, trudno jest znaleźć wiarygodne informacje na temat diety i poszczególnych produktów, które są dobre dla zdrowia. Przedstawiam kilka przydatnych wskazówek, które pomogą lepiej poruszać się w świecie manipulacji dotyczących żywienia:

1. Weryfikuj adres domeny - strony internetowe .edu, .gov i .org są często uważane za bardziej wiarygodne.
2. Sprawdź, kto jest właścicielem i finansuje badanie - jeśli wyniki opublikowane są przez korporację, która może mieć konflikt interesów, należy je traktować z ostrożnością.
2. Przeglądaj naukowe publikacje - korzystaj z bibliotek i wyszukiwarek naukowych, takich jak PubMed, aby

uzyskać dostęp do publikacji opublikowanych w czasopismach naukowych.

3. Zwróć uwagę na liczbę osób badanych - większe grupy badawcze są zazwyczaj bardziej wiarygodne niż mniejsze.

4. Sprawdź, czy wyniki zostały powtórzone - wyniki, które zostały potwierdzone w kilku niezależnych badaniach, są bardziej wiarygodne.

5. Zwróć uwagę na jakość metodologii - czy badanie było randomizowane i kontrolowane, czy zastosowano odpowiednie metody statystyczne.

6. Sprawdź, czy wyniki są opublikowane - niektóre badania nigdy nie zostają opublikowane, jeśli wyniki nie są pożądane przez sponsorów.

7. Korzystaj z wielu źródeł informacji - czytaj różne artykuły i publikacje, aby uzyskać pełny obraz.

8. Zwróć uwagę na język i nacisk - czy artykuł jest oparty na faktach, czy na opiniach i sugestjach.

9. Zwróć uwagę na datę publikacji - czy artykuł jest aktualny i odpowiada aktualnej sytuacji.

### **Rozdział 3. Jak krytycznie myśleć o reklamach żywnościowych i nie dać się oszukać.**

*"Odchudzanie to nie tylko zmiana jedzenia, ale również zmiana myślenia."*

Reklamy produktów żywnościowych bywają bardzo często manipulacją, która ma na celu zwrócić uwagę na dany produkt, uwydatniając jego pozytywne cechy oraz tuszując negatywne konsekwencje jego spożycia.

Podczas gdy jakaś reklama robi na nas wrażenie, warto zastanowić się oraz zweryfikować czy to co przed chwilą zobaczyliśmy w telewizji czy Internecie, na pewno jest zgodne z prawdą. Oto kilka wskazówek:

1. Zwróć uwagę na język i obraz używany w reklamie - czy są one sugestywne i mają na celu zachęcenie do zakupu, czy też rzeczywiście informują o produkcie?
2. Zastanów się nad źródłem informacji - czy reklama jest finansowana przez producenta produktu, czy też jest to niezależne źródło informacji?

3. Sprawdź, czy twierdzenia zawarte w reklamie są wspierane przez naukowe dowody - jeśli nie, nie powinno się im ufać.
4. Bądź ostrożny z reklamami, które używają skrótów myślowych, takich jak "zdrowe", "naturalne" lub "bez chemii", ponieważ nie są one w pełni zdefiniowane ani regulowane.
5. Zastanów się nad kontekstem reklamy - czy jest on zgodny z twoimi wartościami i przekonaniami na temat zdrowego stylu życia?
6. Sprawdź, czy reklama zawiera pełne i rzetelne informacje dotyczące składu produktu, w tym wszystkich składników i ich ilości.
7. Zwróć uwagę na obiektywne źródła informacji, takie jak artykuły naukowe i raporty dotyczące zdrowego żywienia, aby uzyskać bardziej wyważone i rzetelne informacje.
8. Nie daj się zwieść reklamom, które używają wyolbrzymiania lub hiperboli, aby zachęcić do zakupu.
9. Bądź ostrożny z reklamami, które używają zdjęć zmanipulowanych lub nieodpowiedniej skali, aby zwiększyć wygląd produktu.

10. Zwróć uwagę na wprowadzenie nowych produktów jako "lepszych" od swoich poprzedników - może to być jedynie chwyt marketingowy.

## **Rozdział 4. Jak zachęcać innych do zdrowego stylu życia bez nacisku**

*"Nie zmieniaj się dla nikogo, pozostań sobą i pozwól innym na to samo."*

Często w mojej Poradni pojawiają się fantastyczne osoby, które nie tylko mają bardzo dużą wiedzę na temat odpowiedniego żywienia, ale też chcą pomagać swoim bliskim i przyprowadzają do mnie np. swoją mamę albo tatę. Takie osoby zdają sobie sprawę, jak ważna jest świadomość wyborów żywieniowych, i chcą również zarażać nią innych. Czasem jednak najbliższe nam osoby bywają bardzo uparte i ciężko jest je nakłonić, aby zmieniły coś w swoim stylu jedzenia. Poniżej przedstawiam kilka rad dla tych, którzy chcieliby pomóc innym, ale nie wiedzą, od czego zacząć. Pomocne będzie na pewno:

Zadawanie pytań i słuchanie potrzeb i pragnień innych, a nie bazowanie na swoich niespełnionych nadziejach.

Udzielanie wsparcia i pomocy w osiągnięciu ich celów. Nie musi to być wsparcie finansowe. Czasem wystarczy pójść

z drugą osobą na pierwszy trening lub do dietetyka. Taki drobny gest może działać cuda i sprawić, że dana osoba poczuje, że mając wsparcie, będzie w stanie osiągnąć cel.

Dostarczanie przykładu na temat zdrowego stylu życia. Najlepiej inspirować poprzez własny przykład. Jeśli Twój przyjaciel bądź przyjaciółka widzi w Tobie osobę, która zdrowo się odżywia, będzie jej łatwiej wprowadzić lepsze nawyki u siebie.

Pozytywne nagradzanie i wzmacnianie postępów. Metoda nagradzania zamiast karania. Pochwal, doceniaj, daj prezent związany ze zdrowym trybem życia, np. termoaktywną koszulkę, w której osoba będzie mogła ćwiczyć.

Dzielenie się własnymi doświadczeniami i sukcesami. Spędzając czas z daną osobą, postaraj się wplatać tam historie ze swojego życia. Opowiadaj (oczywiście zgodne z prawdą) sytuacje, jak robiłeś różne prozdrowotne aktywności (np. jeździłeś na rowerze lub grałeś w piłkę). Przy tym dużo się uśmiechaj i podkreślaj, jak było super. Dzięki temu u osoby niechętnie nastawionej do zdrowego stylu życia zaczniesz budować alternatywę nowego życia, za którą będzie chciała podążać.

Tworzenie wspólnoty i wzajemne wsparcie.

Możecie np. założyć grupę na Facebooku, która skupia się wokół aktywności, które razem robicie. Możecie tam publikować relacje wideo z wydarzeń, wspólne zdjęcia, chwalić się osiągnięciami sportowymi lub zdrowym jedzeniem, które przygotowaliście.

Dostarczanie zdrowej i smacznej żywności na spotkania i imprezy. Bądź osobą, która kreuje nowe wzorce. Jeśli idziesz do znajomych, weź ze sobą wcześniej przygotowaną potrawę. Niech to będzie coś zdrowego, ale i smacznego, co zachęci innych do wypróbowania w przyszłości nowych alternatywnych dań.

Propagowanie zdrowego stylu życia w mediach społecznościowych. Wykorzystaj media społecznościowe do dobrych celów. Zamieszczaj tam relacje z treningów, zdjęcia, jak ćwiczysz i staraj się zmotywować innych do działania.

Propagowanie zdrowego stylu życia w miejscu pracy. Czy wszyscy twoi znajomi z pracy dojeżdżają zawsze samochodem? Przyjedź raz rowerem, możesz mi wierzyć, że zrobisz piorunujące wrażenie na pozostałych. Być może to zachęci kogoś do podobnych działań.

Udzielanie wsparcia emocjonalnego i motywacyjnego. Nie bądź smętnym nudziarzem, który wiecznie narzeka. Ludzie

nie pamiętają tego, co mówisz, ale to, jak się czuli, kiedy do nich mówiłeś.

Dostarczanie informacji na temat zdrowego odżywiania. Edukuj się, czytaj książki, słuchaj audiobooków i podcastów ludzi, którzy mają dużo wiedzy na temat żywienia. Subskrybuj też kanały na YouTube, takie jak dr Marka Skoczylasa i dr Bartka Kulczyńskiego, którzy są kopalnią informacji na ten temat i przekazują je w sposób przystępny dla każdego.

Zachęcanie do skorzystania z usług specjalisty w dziedzinie zdrowego stylu życia. Jeśli nie masz czasu, aby samemu wspierać i edukować swoich bliskich, zabierz ich do specjalisty w tym zakresie. Oni są po to, aby pomóc jak największej liczbie osób ze swojego otoczenia.

Pamiętaj również, że warto być cierpliwym. Cierpliwość to klucz do sukcesu, jeśli naprawdę chcemy pomóc naszej rodzinie lub znajomym zmienić nawyki żywieniowe.

Bywa tak, że ktoś latami może bronić się przed naszą edukacją. Ale coś w jego życiu może się wydarzyć, jakies drobne zdarzenie, które zmieni jego myślenie na temat odżywiania. I być może stanie się to niezależnie od nas. Czasem może to być jakiś problem zdrowotny, na przykład nieprawidłowości w wynikach badań krwi. Może to być też

dobry film dokumentalny na temat otyłości, który przemówi takiej osobie do rozsądku. Wtedy my musimy być na posterunku i dać tej osobie potrzebne wsparcie oraz wiedzę, jak mogłaby sobie pomóc.

## **Rozdział 5. Jak krytycznie podchodzić do informacji o żywieniu w mediach społecznościowych**

*"Kłamanie jest jak kulka śniegowej lawiny, zaczyna się od jednego małego kłamstwa, ale w końcu przeradza się w coś ogromnego."*

Informacje dotyczące żywienia są często udostępniane na platformach społecznościowych, ale nie zawsze są one rzetelne i godne zaufania. Aby uniknąć manipulacji i uzyskać wiarygodne informacje na temat żywienia, należy podchodzić do takich treści bardzo krytycznie. Oto kilka wskazówek, jak to zrobić:

**Sprawdź źródło informacji:** Upewnij się, że informacje pochodzą od wiarygodnych źródeł, takich jak naukowcy, lekarze, dietetycy i organizacje zdrowotne. Unikaj treści udostępnianych przez osoby bez odpowiedniego wykształcenia lub kwalifikacji. Choć czasem osoby te mogą być opłacane, wciąż istnieje wielu niezależnych ekspertów.

**Wyszukaj potwierdzenie:** Jeśli natkniesz się na twierdzenie dotyczące żywienia, poszukaj dodatkowych źródeł, które

potwierdzą lub obalą tę informację. Jeśli w kilku miejscach dana informacja zostanie potwierdzona, można mieć niemalże pewność, że jest zgodna z prawdą.

Odrzuć nadmiernie ambitne obietnice: Bądź ostrożny wobec twierdzeń, które obiecują nierealistyczne rezultaty w krótkim czasie, takie jak szybka utrata wagi bez wysiłku fizycznego lub jedzenie tylko jednego produktu i brak skutków ubocznych. Dzisiejszy marketing opiera się na wielu obietnicach. Zachowaj zdrowy rozsądek i traktuj je z przymrużeniem oka. Czasem można znaleźć ciekawe rozwiązania, które warto wdrożyć, ale trzeba je traktować jako uzupełnienie do solidnych fundamentów, takich jak właściwa dieta i aktywność fizyczna.

Uważaj na reklamy: Reklamy na platformach społecznościowych często są oparte na fałszywych twierdzeniach lub zmanipulowanych informacjach. Zwróć uwagę na to, czy reklama jest oparta na rzeczywistych badaniach naukowych, czy jest to tylko chwyt marketingowy.

Zapytaj przedstawiciela danego producenta czy skuteczność jego produktu została potwierdzona w badaniach. Jeśli nie ma nic do ukrycia to na pewno chętnie pochwali się takimi badaniami.

Nie wierz wszystkiemu, co widzisz: Niektóre osoby na platformach społecznościowych mogą udostępniać fałszywe informacje, aby zyskać więcej uwagi lub sprzedać swoje produkty. Zawsze krytycznie analizuj informacje, zanim zaczniesz je stosować w swoim codziennym życiu. Nawet jeśli Twoja ulubiona celebrytka, która nigdy nie kłamie, zamieszcza na Instagramie post na temat swojego ulubionego kremu do twarzy, którego z powodzeniem używa od wielu lat, to po pierwsze, dlaczego chwali się nim dopiero teraz, skoro jest taki świetny? A po drugie, na pewno dostała go wczoraj od producenta i zapłacono jej za reklamę.

Żyjemy w ciekawych czasach. Z jednej strony mamy dostęp do wielu ekspertów w dziedzinie zdrowego żywienia, którzy oferują rzetelne informacje i porady dotyczące naszej diety, ale z drugiej strony istnieje wiele nieprawdziwych informacji, które są rozpowszechniane przez media społecznościowe i reklamy. W takim świecie pełnym sprzecznych informacji, jak możemy zachować zdrowy rozsądek i krytycznie podchodzić do informacji o żywieniu? Jak sobie radzić, jeśli nie możemy nawet zaufać poczciwej Biedronce? Jak żyć, panie Premierze? Po pierwsze, warto weryfikować źródła informacji. Jeśli informacje są dostarczane przez ekspertów w dziedzinie

zdrowego żywienia, takich jak lekarze, dietetycy lub naukowcy, istnieje większe prawdopodobieństwo, że są one wiarygodne. Natomiast, jeśli informacje pochodzą od influencerów na Instagramie, którzy nie mają kwalifikacji w dziedzinie zdrowego żywienia, należy uważać i sprawdzić, czy ich twierdzenia są oparte na rzetelnych badaniach naukowych. Ważne jest, aby nie ulegać modzie i trendom żywieniowym bez krytycznego myślenia. Wiele razy pojawiają się nowe "cudowne" diety, które obiecują szybką utratę wagi bez wysiłku, ale takie diety często są szkodliwe i nie są oparte na rzetelnych badaniach naukowych. Dlatego ważne jest, aby nie ulegać takim reklamom i nie kierować się modnymi trendami, ale kierować się wiedzą opartą na rzetelnych źródłach. Nie warto też ślepo ufać koncernom, które manipulują cenami i wykorzystują psychologiczne sztuczki, aby sprzedać nam więcej produktów. Zanim coś kupimy, warto zapytać przy kasie, ile dokładnie kosztuje dany produkt.

## **Rozdział 6. Jak radzić sobie z presją otoczenia na wybory żywieniowe**

*"Zdrowie jest największym skarbem, a trzeźwość ciała jest największą rzeczą, na jaką możesz sobie pozwolić."*

Trzymanie zdrowej diety oraz nie poddawanie się szkodliwym pokusom bywa jak prawdziwa walka na wojennym froncie. Z jednej strony znajomi powtarzający w kółko "po co się odchudzasz" albo "już Ci wystarczy, po co odmawiasz sobie przyjemności?", z drugiej strony babcia, która mówi "zjedz jeszcze kawałek serniczka, co? Nie chcesz? No wiesz... chyba nie kochasz swojej babci." Tak moi drodzy, to żywieniowy szantaż emocjonalny w XXI wieku. Niewiele się zmienia w tym temacie, tutaj z pomocą na pewno może przyjść terapia u doświadczonego psychologa lub psychiatry. Dlatego czasem te ataki mogą przybierać na sile i są reakcją obronną innych na to, że zaczynasz się zmieniać. Ludzie natomiast nie lubią zmian i czują się bezpieczniej, jeśli będziesz nadal taki, jaki byłeś. Mogą stawać się agresywni i na wiele sposobów sabotować Twój postęp.

Zdarza się, że dietetyk, na którego natraficie, też może mieć wiedzę na temat podejścia do odchudzania od strony psychologicznej. W całym procesie odchudzania to również niezwykle ważny aspekt. Czasami trudno samemu pozbierać te puzzle, żeby ruszyć dalej. Nie ma się też czego wstydzić, każdy z nas czasem potrzebuje rozmowy, a osoba psychoterapeuty lub psychodietetyka ma dodatkowo narzędzia, które mogą pomóc radzić sobie z presją otoczenia. Taka osoba może nam pomóc w wielu kwestiach mentalnych, chociażby w:

Zrozumieniu swoich własnych potrzeb i wartości, które są dla nas najważniejsze. Czasem nawet ludzie w kwiecie wieku tak naprawdę nie wiedzą do końca, kim są i co by chcieli w życiu robić. Jak w takiej sytuacji mają wiedzieć, jakie są chociażby ich potrzeby żywieniowe?

Radzeniu sobie z emocjami i zachowaniu balansu oraz umiaru w jedzeniu. Jedzenie bywa jak narkotyk, może uzależnić, a także czasem trudno samemu znaleźć zamiennik - np. inny zdrowy nawyk, który tą potrzebę zaspokoi.

Psychoterapeuta nauczy nas, że nie warto porównywać się do innych i sugerować się ich wyborami żywieniowymi, zwłaszcza jeśli są one dla nas niekorzystne. Dzięki temu

będziemy unikać pochopnych decyzji żywieniowych pod wpływem chwilowych trendów, które mogą być szkodliwe dla naszego zdrowia.

Psychoterapeuta nauczy nas słuchania naszego ciała i reagowania na jego rzeczywiste potrzeby. Czasami to, co uważamy za głód i pragnienie jedzenia, może być tylko potrzebą rozładowania napięcia.

Pokaże również, jak unikać niezdrowej presji ze strony środowiska i negatywnych komentarzy, a także jak radzić sobie z nimi i nie pozwolić na to, aby wpłynęły negatywnie na nasze postępy.

## **Rozdział 7. Współpraca z dietetykiem - czy warto ?**

*"Dietetyk jest jak GPS dla twojego zdrowia: pomaga Ci znaleźć najlepszą drogę do osiągnięcia swoich celów."*

W życiu kieruję się zasadą, że jeśli kogoś nie polubię przez pierwsze 5 minut, to raczej nie polubię go wcale, chociaż oczywiście zdarzają się wyjątki. Ty, szukając dietetyka, również powinieneś kierować się tą zasadą. Jeśli po 5 minutach szukania informacji na temat danej osoby nie zrobiła na Tobie odpowiedniego wrażenia - daj sobie spokój. Szukanie dietetyka jest jak szukanie partnera w romantycznych filmach. Musisz wiedzieć, że to ta jedyna lub ten jedyny. Jeśli od razu nie masz motyli w brzuchu, kiedy myślisz o odchudzaniu razem z nim, daj sobie spokój. Serio.

Mimo wszystko uważam, że niezależnie od tego, czy trafiłeś do dobrego, średniego czy nawet słabego dietetyka, zawsze może Cię czegoś nauczyć. Skorzystanie z usług dietetyka jest korzystne z wielu powodów.

Po pierwsze, może on pomóc w ustaleniu indywidualnego (nie takiego, który został skopiowany i wklejony), planu

żywniowego, uwzględniającego potrzeby i ograniczenia każdego pacjenta. Z jego pomocą optymalnie wykorzystasz składniki i całkowicie wyeliminujesz zakup niepotrzebnych produktów. Natomiast przydatne rzeczy dobierz tak, aby były jak najbardziej optymalne finansowo. To wszystko znacząco zmniejszy wydatki na jedzenie.

Specjalista ds. żywienia doskonale zna rynek suplementów i może pomóc Ci wybrać te, które są skuteczne, a uniknąć tych, które tylko obiecują cuda bez pokrycia. Choć żyjemy w erze Internetu i istnieją różne narzędzia online, to należy pamiętać, że specjalista ds. żywienia posiada o wiele więcej informacji na Twój temat, gdyż przeprowadził szczegółowy wywiad i spędził z Tobą czas. Dzięki temu może lepiej dostosować indywidualne rozwiązania do Twoich potrzeb, zamiast bazować na ogólnych schematach proponowanych przez maszyny. Co więcej, dietetyk potrafi czytać Twoje emocje i na bieżąco dostosowywać protokół żywieniowy, abyś czuł się komfortowo.

Dodatkowo, specjalista ds. żywienia może pomóc w rozwiązaniu problemów związanych z odżywianiem, takich jak nadwaga, otyłość, niedobory składników odżywczych, alergie pokarmowe i dolegliwości zdrowotne, dla których nie ma jeszcze lekarstwa. Warto pamiętać, że

Hippokrates mawiał "medicus sanat, natura sanat" - lekarz leczy, natura uzdrowia - co nadal ma aktualne zastosowanie. Prawdziwe zdrowie znajduje się w naturze, a to, co jesz, wpływa na Twoje zdrowie i samopoczucie. Szanuj siebie i to czym karmisz Twój organizm. Będzie z Tobą do końca życia. Nie rób mu krzywdy.

Warto również pamiętać o zapobieganiu problemom zdrowotnym poprzez odpowiednie odżywianie. Zaniedbywanie diety może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych, a polska publiczna służba zdrowia z reguły ma długie kolejki i oczekiwania na wizytę lub zabieg. Dlatego warto zadbać o siebie profilaktycznie wcześniej.

Jeśli Ci się powiedzie i poszedłś do dobrego dietetyka, będzie on źródłem rzetelnej i aktualnej wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Zna najnowsze odkrycia naukowe i technologie dotyczące żywienia, co pozwoli mu na dostarczenie skutecznej terapii dla pacjenta. Dietetyka to bardzo dynamicznie rozwijająca się nauka, warto więc zdawać sobie sprawę z tych zmian.

Jeśli naprawdę masz mega fart, to Twój dietetyk może dodatkowo pomóc Ci w utrzymaniu zdrowego stylu życia i w uzyskaniu trwałych rezultatów. To bardzo ważne,

ponieważ nikt nie chce "skakać" od jednego eksperta do drugiego przez całe życie, w nadziei, że tym razem uda mu się osiągnąć swoje cele. Taki specjalista jest także źródłem wsparcia i motywacji, które są niezbędne do osiągnięcia długoterminowych sukcesów w zakresie zdrowego odżywiania.

Z odchudzaniem jest podobnie jak z kupowaniem dobrych markowych rzeczy. Jasne, możesz kupić chińską podróbkę, ale po dwóch tygodniach się zepsuje. Jeśli zależy Ci na tym, aby cieszyć się swoim zakupem przez długi czas, kupujesz dobrej jakości markowy produkt. Dobra dieta nie tylko pomoże Ci trwale schudnąć, ale również poprawi Twoje zdrowie, samopoczucie i zapobiegnie chorobom w przyszłości. Również zwiększy Twoją pewność siebie i samoocenę, poprawi jakość snu, zwiększy energię i wydajność w ciągu dnia, a także zmniejszy stres i niepokój w codziennym życiu. Po prostu Twoje życie nabierze nowej jakości. Przestań robić to co modne. Rób to co daje Ci siłę i to na co zasługujesz. To idealne czasy dla silnie zdyscyplinowanych ludzi. Przestań sięgać po to co łatwe. Zaczynij sięgać po to co warto !

Życzę Ci tego z całego serca.



## BIBLIOGRAFIA:

### KSIĄŻKI:

"Nutrition and Physical Degeneration" - Weston A. Price, Keats Publishing (1939)

"The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted And the Startling Implications for Diet, Weight Loss, And Long-term Health" - T. Colin Campbell, BenBella Books (2005)

"Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health" - Gary Taubes, Knopf (2007)

"The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals" - Michael Pollan, Penguin Press (2006)

"The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite" - David A. Kessler, Rodale Books (2009)

"The Primal Blueprint: Reprogram your genes for effortless weight loss, vibrant health, and boundless energy" - Mark Sisson, Primal Nutrition, Inc. (2009)

"Deep Nutrition: Why Your Genes Need Traditional Food" - Catherine Shanahan, M.D., Big Box Books (2009)

"Why We Get Fat: And What to Do About It" - Gary Taubes, Knopf (2010)

"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar - Your Brain's Silent Killers" - David Perlmutter, Little, Brown and Company (2013)

"The 4-Hour Body: An Uncommon Guide to Rapid Fat-Loss, Incredible Sex, and Becoming Superhuman" - Timothy Ferriss, Harmony (2010)

"The Paleo Solution: The Original Human Diet" - Robb Wolf, Victory Belt Publishing (2010)

"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health" - William Davis, MD, Rodale Books (2011)

"In Defense of Food: An Eater's Manifesto" - Michael Pollan, Penguin Press (2008)

"The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest" - Dan Buettner, National Geographic (2008)

"Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating" - Walter C. Willett, MD, Free Press (2005)

"The Complete Idiot's Guide to Eating Clean" - R.D. Diane A. Welland, Alpha (2011)

"The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat and Cheese Belong in a Healthy Diet" - Nina Teicholz, Simon & Schuster (2014)

"The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World" - John Robbins, Conari Press (2001)

"Real Food, Fake Food: Why You Don't Know What You're Eating and What You Can Do About It" - Larry Olmsted, Algonquin Books (2016)

"The Healing Self: A Revolutionary New Plan to Supercharge Your Immunity and Stay Well for Life" - Deepak Chopra, MD and Rudolph E. Tanzi, PhD, Harmony (2018)

"The Complete Vegetarian Cookbook" - America's Test Kitchen, 2015

"The Whole30: The 30-Day Guide to Total Health and Food Freedom" - Melissa Hartwig Urban, Dallas Hartwig, 2015

"The Low-FODMAP Diet for Beginners: A 7-Day Plan to Beat Bloat and Soothe Your Gut with Recipes for Fast IBS Relief" - Mollie Tunitsky, 2019

"The Anti-Inflammatory Diet & Action Plans: 4-Week Meal Plans to Heal the Immune System and Restore Overall Health" - Dorothy Calimeris, Sondi Bruner, 2015

"Clean Eating for Every Season: Fresh, Simple Everyday Meals" - Alicia Tyler, 2019

"The Mediterranean Diet Plan: Heart-Healthy Recipes & Meal Plans for Every Type of Eater" - Susan Zogheib, 2017

"Ketogenic Diet: The Perfect Ketogenic Beginners Cookbook With Quality Low Carb Recipes" - Dr. Josh Axe, 2016

"The Blue Zones Kitchen: 100 Recipes to Live to 100" - Dan Buettner, 2019

"The Plant Paradox: The Hidden Dangers in "Healthy" Foods That Cause Disease and Weight Gain" - Dr. Steven R. Gundry, 2017

"The 20/20 Diet: Turn Your Weight Loss Vision Into Reality" - Dr. Phil McGraw, 2015

"The Joy of Cooking" - Irma S. Rombauer, Marion Rombauer Becker, Ethan Becker, 2019

"The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted And the Startling Implications for Diet, Weight Loss, And Long-term Health" - T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, 2006

"The Bulletproof Diet: Lose Up to a Pound a Day, Reclaim Energy and Focus, Upgrade Your Life" - Dave Asprey, 2014

"The Oh She Glows Cookbook: Over 100 Vegan Recipes to Glow from the Inside Out" - Angela Liddon, 2014

"The Superfood Swap: The 4-Week Plan to Eat What You Crave Without the C.R.A.P." - Dawn Jackson Blatner, 2016

"The Gluten-Free Bible: The Thoroughly Indispensable Guide to Negotiating Life without Wheat" - Jax Peters Lowell, 2010

"The Complete Ketogenic Diet for Beginners: Your Essential Guide to Living the Keto Lifestyle" - Amy Ramos, 2016

"The Paleo Solution: The Original Human Diet" - Robb Wolf, Loren Cordain, 2010

"The Fast Metabolism Diet: Eat More Food and Lose More Weight" - Haylie Pomroy, 2013

"The DASH Diet Action Plan: Proven to Lower Blood Pressure and Cholesterol Without Medication" - Marla Heller, 2011

"Poradnik żywieniowy w chorobach jelit" - Magdalena Lamparska-Kupsik (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019)

"Dietetyka" - Danuta Górecka, Agnieszka Koziół-Kozakowska, Ewa Stachowska (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2016)

"Zdrowe odżywianie i styl życia" - Hanna Stolińska (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017)

"Poradnik żywieniowy w chorobach wątroby" - Małgorzata Sikorska-Wiśniewska (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2018)

"Zdrowa dieta dla całej rodziny" - Hanna Stolińska (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015)

"Dietetyka kliniczna" - Halina Grajeta, Katarzyna Kostyra (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017)

"Zdrowie w Twojej kuchni" - Aneta Pawlik (Wydawnictwo Otwarte, 2017)

"Poradnik żywieniowy w chorobach serca i naczyń" - Anna Kabata-Pendias, Karolina Mikołajczak (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2020)

"Poradnik żywieniowy w cukrzycy typu 2" - Elżbieta Grochowska-Niedworok (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019)

"Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna w praktyce" - Anna Caban, Dominika Kaczorowska (Wydawnictwo Czelej, 2018)

"Poradnik żywieniowy w chorobach płuc" - Barbara Dmochowska-Kozłowska (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2020)

"Dieta w chorobach cywilizacyjnych" - Małgorzata Sidor, Jolanta Zuchora (Wydawnictwo Czelej, 2018)

"Poradnik żywieniowy w chorobach nowotworowych" - Ewa Stachowska (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019)

WWW:

"Famous people who have sold bogus diets and products", The List, dostępne na: <https://www.thelist.com/144062/famous-people-who-have-sold-bogus-diets-and-products/>

"The Most Outrageous Celebrity Diet and Fitness Fads", Harper's Bazaar, dostępne na: <https://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/g3787/outrageous-celebrity-diets/>

"10 celebrities who got called out for lying about their health and wellness empires", Insider, dostępne na: <https://www.insider.com/celebrities-lied-about-wellness-brands-2019-3>

"Celebrities Who Promote Weight-Loss Products on Social Media Have No Clue What They're Talking About", Healthline, dostępne na: <https://www.healthline.com/health-news/celebrities->

promote-weight-loss-products-have-no-clue-what-theyre-  
talking-about#Jennifer-Lopez

"Celebrities in hot water over diet products", NBC News,  
dostępne na: <https://www.nbcnews.com/id/wbna3072883>

"Dr. Oz Grilled on Capitol Hill for Weight Loss Pills' Ad  
Claims," NBC News, 2014,  
[https://www.nbcnews.com/health/health-news/dr-oz-  
grilled-capitol-hill-weight-loss-pills-ad-claims-n104546](https://www.nbcnews.com/health/health-news/dr-oz-grilled-capitol-hill-weight-loss-pills-ad-claims-n104546)

"Trudeau sentenced to 10 years in prison for criminal  
contempt," CNN, 2014,  
[https://www.cnn.com/2014/03/17/justice/trudeau-  
sentence/index.html](https://www.cnn.com/2014/03/17/justice/trudeau-sentence/index.html)

"Texas medical board suspends controversial Houston  
doctor's license," Houston Chronicle, 2020,  
[https://www.houstonchronicle.com/news/houston-  
texas/houston/article/Texas-medical-board-suspends-  
controversial-Houston-15113796.php](https://www.houstonchronicle.com/news/houston-texas/houston/article/Texas-medical-board-suspends-controversial-Houston-15113796.php)

"Dietitian Sentenced to 41 Months in Federal Prison for  
Health Care Fraud and False Statements," US Department  
of Justice, 2014, [https://www.justice.gov/usao-  
edny/pr/dietitian-sentenced-41-months-federal-prison-  
health-care-fraud-and-false-statements](https://www.justice.gov/usao-edny/pr/dietitian-sentenced-41-months-federal-prison-health-care-fraud-and-false-statements)

"Ernest T. Anderson, M.D., P.A. And Medical Center Of Arlington, Inc. Agree To Pay \$3.5 Million To Settle False Claims Act Allegations," US Department of Justice, 2010, <https://www.justice.gov/usao-ndtx/pr/ernest-t-anderson-md-pa-and-medical-center-arlington-inc-agree-pay-35-million-settle>

"Medical Board: Rashid Buttar guilty of unprofessional conduct," North Carolina Medical Board, 2010, <https://www.ncmedboard.org/resources-information/professional-resources/discipline-actions-2/discipline-actions/rashid-a-buttar-m-d>

"Doctor Pleads Guilty to Conspiracy to Distribute Steroids and Human Growth Hormone," US Department of Justice, 2007, [https://www.justice.gov/archive/usao/md/Public-Affairs/press\\_releases/press06/James\\_Shortt\\_Plea.pdf](https://www.justice.gov/archive/usao/md/Public-Affairs/press_releases/press06/James_Shortt_Plea.pdf)

"Dietitian Sentenced to 10 Years in Federal Prison for Fraud and Contempt of Court," US Department of Justice, 2011, <https://www.justice.gov/opa/pr/dietitian-sentenced-10-years-federal-prison-fraud-and-contempt-court>

"Barry Sears' \$5 Million Diet Scam Settlement," CBS News, 2011, <https://www.cbsnews.com/news/barry-sears-5-million-diet-scam-settlement/>

10 zaskakujących (i szkodliwych) składników Coca-Coli

<https://ciekawe.org/2015/09/22/10-zaskakujacych-i-szkodliwych-skladnikow-coca-coli/>

YOUTUBE:

Cała Prawda, "Cała Prawda o McDonald's"

Cała Prawda, "Cała Prawda o Biedronce"

Cała Prawda "Cała Prawda o Coca-Coli"

Nie Wiem Ale Się Dowiem, "Nestle: jak niszczy świat i ludzi?"

Nie Wiem Ale Się Dowiem, "Jak współczesny świat sprawia, że stajemy się brzydcy"

Nie Wiem Ale Się Dowiem, "Gorzka prawda o cukrze. Jak wpływa na społeczeństwo?"

Nie Wiem Ale Się Dowiem, "Jak współczesny świat sprawia, że jesteśmy słabi i miękczy?"