

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by kya - 2008/11/30 00:35

---

Jo'Asia <joa...@hell.pl napisa? w wiadomo?ci      Wszystko, co si? je z majonezem, smakuje jak majonez. To samo z ketchupem. Marnowanie jedzenia.      To jak smakuje kanapka z ó?tym serem, majonezem i keczupem? 8)      Jak solone mas?o, oczywi?cie.      Albo jak kurczak.

=====

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Bart Ogryczak - 2008/11/30 00:35

---

Saddie z BMI 23, nie jedz?ca wi?kszo?ci rzeczy w/w      Kanapka bez majonezu, to jak piwo bez alkoholu ;-P  
Wszystko, co si? je z majonezem, smakuje jak majonez. To samo      z ketchupem. Marnowanie jedzenia.      A z musztard?? ;-)  
Swoj? drog? nie wybora?am sobie, ?eby kanapka z jajkiem, serem, tu?czykiem,      sa?at? i pomidorem, by?a bez majonezu, pieprzu i soli ;-P      bart

=====

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Małgorzata Lewicka - 2008/11/30 00:35

---

Wszystko, co si? je z majonezem, smakuje jak majonez. To samo      z ketchupem. Marnowanie jedzenia.      To jak smakuje kanapka z ó?tym serem, majonezem i keczupem? 8)      Wiadomo, jak majonez z keczupem.      Saddie

=====

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Grejon - 2008/11/30 00:35

---

Sie czepiacie.      Atkins mia? by? ;-)  
Ale Atkins to mi za krótko brzmi i sie ci?gle myle ;-)  
Niemniej na wazelink? (niestety po?miertn?) ten mi?y pan doktor zas?uguje.      Zaraz, zaraz... to nie ten go??, co gdyby si? nie przewróci?, to by umar? na zawa? serca? ;)

=====

## cholesterol food Atkinsona

Posted by amstaff...@poczta.onet.pl - 2008/11/30 00:35

---

i jego diet?      Bo dzia?a a g?odna nie chodz?.      Wazelinka wielka.      Maddy bez 4 kilo      To bardzo dobra dieta.      Zwaly cholesterolu zalegaj?ce w ?y?ach zrobia wrazenie      na niejednym lekarzu.      Wrazenie zrobia rowniez kompletnie wym?czona i chora      w?troba ktora niejedno jeszcze przejdzie trawi?c przyjazne smalce,karkówki i inne ?winstwa.      Brak weglowodanów ktorych po prostu wystarczy nie ??czy? z      t?uszczem aby nie ty? powoduje ze dzieki diecie atkinsa i rodzimego oszo?oma      Kwasniewskiego na g?owie wyrasta bateria s?oneczna pobieraj?ca niezbdn?      energie z kosmosu.      Brak owoców a zw?aszca warzyw to ju? prawdziwa per?a tej      diety.No i na koniec prawdziwy rarytas z ust polskiego atkinsa czyli      Kwasniewskiego: niejedzenie cukrów powoduje cofni?cie sie cukrzycy.      Hahaha      W senniku egipskim jest napisane: dieta ?ryj Mniej Ale Cz??ciej, nie ??cz      t?uszcz z w?glowodanami,popijaj duzo wody mineralnej,niech weglowodany nie      przekraczaj? liczby 50 w indeksie glikemicznym (chyba tak to sie zwie) i dodaj      ruch to najlepszy sposób na schudni?cie.      pzdr

=====

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Maddy - 2008/11/30 00:35

---

Agent Maddy donosi?:      Sie czepiacie.      Atkins mia? by? ;-)  
Ale Atkins to mi za krótko brzmi i sie ci?gle myle ;-)  
Niemniej na wazelink? (niestety po?miertn?) ten mi?y pan doktor      zas?uguje.      Zaraz, zaraz... to nie ten go??, co gdyby si? nie przewróci?, to by      umar? na zawa? serca? ;)  
Przynajmniej nie sko?czy? jak ten propagator/wynalazca joggingu

co na zawa? oszed?. ;-) Maddy

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Maddy - 2008/11/30 00:35

---

i jego diet? Bo dzia?a a g?odna nie chodz?. Wazelinka wielka. Maddy bez 4 kilo energie z kosmosu. Brak owoców a zw?aszca warzyw to ju? prawdziwa per?a tej diety.No i na koniec prawdziwy rarytas z ust polskiego atkinsa czyli Kwasniewskiego: niejedzenie cukrów powoduje cofni?cie sie cukrzycy. Hahaha Dieta Atkinsa i dieta kwasniewskiego maja tylko pare za?o?e? wspólnych. Nie znasz Atkinsa, bo bys tych bredni o warzywach i owocach i ca?ej reszcie nie wygadywa?. Maddy

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by amstaff...@poczta.onet.pl - 2008/11/30 00:35

---

Dieta Atkinsa i dieta kwasniewskiego maja tylko pare za?o?e? wspólnych. Nie znasz Atkinsa, bo bys tych bredni o warzywach i owocach i ca?ej reszcie nie wygadywa?. <http://www.wprost.pl/ar/?O=50791> nie mam pyta?, a ty dalej wierz w uzdrawiaj?c? moc t?uszczu zwierz?cego jedzonego w makabrycznych ilo?ciach i polecam dowiedzie? sie na czym polegaj? zale?no?ci pomi?dzy w?glowodanami i t?uszczem, bo to ?e na tej krety?skiej diecie Atkinsa sie traci wage to zupe?nie nic dziwnego tak swoj? drog?. Inna sprawa ?e to jedna z najbardziej ba?amuckich i szkodliwych diet które sie ukaza?y

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by PK - 2008/11/30 00:35

---

<http://www.wprost.pl/ar/?O=50791> uwielbiam takie ?ród?a: pan doktor powiedzia?, ?e Pacjent jedynie ma wra?enie, ?e czuje si? lepiej Ja jak jestem chory to pewnie mam tylko wra?enie, ?e czuj? si? gorzej. BTW dieta Atkinsa nie zabrania je?? warzyw. Dla mnie wystarczy, ?e: -nie jem w?glowodanów; -nie jem wi?cej mi?cha czy t?uszczu, jem tyle co bym ze?ar? z chlebem, nawet mniej, bo bez mase?ka; -nie chodz? g?odny; -chudn?; -mam wra?enie, ?e czuj? si? lepiej; P.

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Beth Winter - 2008/11/30 00:35

---

Cz?owiek co si? przedstawia jako amstaff...@poczta.onet.pl napisa?: <http://www.wprost.pl/ar/?O=50791> uwielbiam takie ?ród?a: pan doktor powiedzia?, ?e Pacjent jedynie ma wra?enie, ?e czuje si? lepiej Ja jak jestem chory to pewnie mam tylko wra?enie, ?e czuj? si? gorzej. BTW dieta Atkinsa nie zabrania je?? warzyw. Dla mnie wystarczy, ?e: -nie jem w?glowodanów; -nie jem wi?cej mi?cha czy t?uszczu, jem tyle co bym ze?ar? z chlebem, nawet mniej, bo bez mase?ka; -nie chodz? g?odny; -chudn?; -mam wra?enie, ?e czuj? si? lepiej; A czy przypadkiem nie chudniesz dlatego, ze jesz mniej o weglowodany? :P

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by PK - 2008/11/30 00:35

---

A czy przypadkiem nie chudniesz dlatego, ze jesz mniej o weglowodany? :P a czy w?a?nie nie o to chodzi? Przy czym jak nie jad?em mi?sa, chud?em wcale. Z dietami jak kto? ju? tu napisa? jest tak, ?e nie ma idealnej dla wszystkich, dlatego dziwi mnie to, ?e kto? naje?d?a na innych jak znale?li swoj? i maj? dzi?ki niej mniejsz? opon?, nawet je?li polega na nie ?arciu warzyw i owoców/ Swoj? drog? zawsze wtedy mi sie przypomina ten pajac co wytru? ca?e osady Inuitów, bo ?ywienie si? samym mi?sem to musi by? szkodliwe . P.

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Maddy - 2008/11/30 00:35

---

BTW dieta Atkinsa nie zabrania je?? warzyw. Dla mnie wystarczy, ?e: -nie jem w?glowodanów; -nie jem wi?cej mi?cha czy t?uszczu, jem tyle co bym ze?ar? z chlebem, nawet mniej, bo bez mase?ka; -nie chodz? g?odny; - chudn?; -mam wra?enie, ?e czuj? si? lepiej; A czy przypadkiem nie chudniesz dlatego, ze jesz mniej o weglowodany? :P A?a, Nobel si? nale?y. Przeciez Atkins temu nie przeczy - odstawienie w?glowodanów ma powodowa? spadek wagi. Teoria tej diety jest taka ?e niektórzy ludzie (nie wszyscy) ?le toleruj? w?glowodany, zw?aszcza w duzych ilo?ciach, jakie zaleca tak popularna piramidka ?ywieniowa i ?e nadmiar w?glowodanów powoduje u nich food craveing (nie wiem jak to po polsku, mam ksiazki po angielsku). Dotychczas gdy ograniczy?am spo?ywanego cukru i tuszczu przy ci?gle duzym udziale wglowodanów (kasza, br?zowy ryz, m?ka z pe?nego przemia?u, wiekszo?c warzyw korzeniowych, ro?liny str?czkowe to sa ci?gle bomby weglowodanowe) by?am ci?gle g?odna. A ile czlowiek mo?e chodzi? permanentnie g?odny? Ja wytrzyma?am raz dwa miesi?ce. Na dodatek przy znacznym ograniczeniu t?uszczów (w?a?ciwie tylko oleje roslinne i oliwa) skoczy? mi w gor? z?y cholesterol i ci?nienie. To mnie wkurzy?o najbadziej a moja lekarka roz?ozy?a r?ce i nie potrafi?a znale?c wytlumaczenia tylko calkowicie kaza?a odstawi? sól mo?e pomo?e . I postanowi?am zaeksperymentowac na sobie. Bo skoro to co zaleca lekarz dzia?a odwrotnie to mo?e jak post?pi? odwrotnie do jego zalece? to zadzia?a poprawnie? Uprzedzaj?c - nie mam cukrzycy, niedoczynno?ci tarczycy itp itd schorze?, mam zdrowe nerki, zdrow? w?trob?, przebadana jestem od góry do do?u i nie jestem w ci??y. Po odstawieniu w?glowodanów uczucie permanentnego g?odu po paru dniach znikne?o, pomimo ?e jem mniej i na pewno nie jem bardziej t?usto niz kiedy?. I nie mam ochoty na s?odycze. Cisnie spad?o. Cholesterol sprawdz? za tydzien (to b?d? rowno 4 tygodnie diety). Zgodnie z teori? ma by? lepszy a na razie teoria sie sprawdza. Mam czasem wra?enie ?e niektórzy sam fakt, ?e dieta nie jest uci?zliwa zapisuja na jej niekorzy?c - bo co to za dieta ktora nie zatrzuwa czlowiekowi zycia, nie ka?e liczy?c kalorii? Co to za dieta w której cz?owiek bezbole?nie ograincza ilo?? po?ywienia, nie musi sie ci?gle zmagat? z ochot? na zjedzenie czego?? Czyz nie tak? Przeciez dieta to jest kara za nadwag?, a kara musi byc dotkliwa. Jak cz?owiek nie chodzi g?odny to cos jest nie tak, musi byc nie tak. Na pewno za chwile zostanie za to ukarany, dostanie zawa?u, udaru albo jednego i drugiego na raz i jeszcze go okradn? a ?ona ucieknie z listonoszem. Maddy

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Maddy - 2008/11/30 00:35

---

Cz?owiek co si? przedstawia jako Beth Winter napisa?: A czy przypadkiem nie chudniesz dlatego, ze jesz mniej o weglowodany? :P a czy w?a?nie nie o to chodzi? Przy czym jak nie jad?em mi?sa, chud?em wcale. Z dietami jak kto? ju? tu napisa? jest tak, ?e nie ma idealnej dla wszystkich, dlatego dziwi mnie to, ?e kto? naje?d?a na innych jak znale?li swoj? i maj? dzi?ki niej mniejsz? opon?, nawet je?li polega na nie ?arcu warzyw i owoców/ Swoj? drog? zawsze wtedy mi sie przypomina ten pajac co wytru? ca?e osady Innuitów, bo ?ywienie si? samym mi?sem to musi by? szkodliwe . Dorzu? jeszcze biednych mongo?ów którzy nawet herbatę pij? ze zwierz?cym t?uszczem. Jak oni tyle setek lat na tej diecie wytrzymali? Swoja drog? cos w tym jest - moja babka pochodzi?a z tatarskiej rodziny wi?c te mongolskie geny moga powodowac ?e Atkins mi s?u?y, nawet jak je rozrzedzili Polacy i W?grzy :-)

Maddy

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Beth Winter - 2008/11/30 00:35

---

BTW dieta Atkinsa nie zabrania je?? warzyw. Dla mnie wystarczy, ?e: -nie jem w?glowodanów; -nie jem wi?cej mi?cha czy t?uszczu, jem tyle co bym ze?ar? z chlebem, nawet mniej, bo bez mase?ka; -nie chodz? g?odny; - chudn?; -mam wra?enie, ?e czuj? si? lepiej; A czy przypadkiem nie chudniesz dlatego, ze jesz mniej o weglowodany? :P A?a, Nobel si? nale?y. Przeciez Atkins temu nie przeczy - odstawienie w?glowodanów ma powodowa? spadek wagi. A tobie to kto tak nadojadl? Mi tylko chodzilo, ze wychodzi, ze z Atkinsem mniej sie je w ogole (objetosciowo i kalorycznie), bo jak dla mnie wyglada to podobnie do dowolnej diety monotematycznej - mozna jesc do woli, ale co z tego, jak na to, co mozna, to patrzec sie czlowiekowi nie chce. Dodatkowo czlowiek przesiadajacy sie na Atkinsa zapewne juz je miesa tyle, co moze, bo takich pol-wegetarian jak ja sama idea odpycha, wiec przy Atkinsie chyba po prostu wypada czesc jadlospisu? Each to his own. Ja i tak nie moze, bo to nie dieta dla ludzi z nadkwasota :/

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by PK - 2008/11/30 00:35

---

Each to his own. Ja i tak nie moge, bo to nie dieta dla ludzi z nadkwasota :/ i tu Ci? boli! ;) Ja nie wiem, co to nadkwasota, ale nabawi?em si? permanentnej, dwutygodniowej zgagi jedz?c przez miesi?c... wega?skie bu?ki z m?ki orkiszowej, z sejtanem, pasztetemm sojowym itd. Po rzuceniu i powrocie do mi?sa zgaga min??a. P.

---

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by Maddy - 2008/11/30 00:35

---

Cz?owiek co si? przedstawia jako Beth Winter napisa?: Each to his own. Ja i tak nie moge, bo to nie dieta dla ludzi z nadkwasota :/ i tu Ci? boli! ;) Ja nie wiem, co to nadkwasota, ale nabawi?em si? permanentnej, dwutygodniowej zgagi jedz?c przez miesi?c... wega?skie bu?ki z m?ki orkiszowej, z sejtanem, pasztetemm sojowym itd. Po rzuceniu i powrocie do mi?sa zgaga min??a. P. T? w?asnie niedawno zakomunkowa?e od trzech tygodni nie mia? zgagi. Po cz?sc mo?e to byc sprawa odstawienia mleka i jogurtów (to by?a moja teoria dawno temu). W ka?dym razie po zgodze ?lad zagina? i co ja zrobie z tym zapasem ranigastu, malox i innych ?wi?stw ktore T? ?ykal regularnie? ;-)  
Maddy

---

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by PK - 2008/11/30 00:35

---

W ka?dym razie po zgodze ?lad zagina? i co ja zrobie z tym zapasem ranigastu, malox i innych ?wi?stw ktore T? ?ykal regularnie? ;-)  
presyp do ?adnego pude?ka i rozdawaj obcym dzieciom jako mi?tówki. P.

---

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by cataztr0f - 2008/11/30 00:35

---

Cz?owiek co si? przedstawia jako Maddy napisa?: W ka?dym razie po zgodze ?lad zagina? i co ja zrobie z tym zapasem ranigastu, malox i innych ?wi?stw ktore T? ?ykal regularnie? ;-)  
presyp do ?adnego pude?ka i rozdawaj obcym dzieciom jako mi?tówki. Stirlitz karmil dzieci ukradkiem... ;) Pzdrwm Woocash

---

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by PK - 2008/11/30 00:35

---

Stirlitz karmil dzieci ukradkiem... ;) niemieckie dzieci umiera?y od ukradka ;) P.

---

---

---

## cholesterol food Atkinsona

Posted by aL - 2008/11/30 00:35

---

Przy okazji mega-pi?tno dla debili zabobonnie wierz?cych w BMI - wedle tego genialnego ameryka?skiego wynalazku powinienem schudn?? prawie 15 (!) kilogramów, a ka?dy lekarz który mnie ostatnio bada? stwierdzi?, ?e nie widz? u mnie objawów oty?o?ci. 90% sportowców wedle tego wskaźnika jest otyłych. Nawet nie warto zwracać sobie tym głowy. Przy 193 cm i 94 kilogramach wygladałem jak patyk. Duzo zalezy tez od samej budowy konkretnej osoby, grubosci kosci, ogolnej sprawnosci fizycznej. aL

---

