



Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



www.DietaStrukturalna.pl



Minimum kalorii - maksimum składników odżywczych

Dieta strukturalna oparta jest na bardzo prostej zasadzie. Wszystkie zalecane w niej produkty zostały wyselekcjonowane według kryteriów **minimalnej kaloryczności i maksymalnej zawartości witamin, minerałów i przeciwutleniaczy.**

W efekcie powstała lista pokarmów najbardziej wartościowych dla współczesnego człowieka.

Ich regularne spożywanie zapewnia **wzmocnienie, regenerację i odmłodzenie organizmu oraz trwałą redukcję masy ciała.**



Lista produktów zalecanych w diecie strukturalnej

Gwiazdki znajdujące się przy poszczególnych produktach określają ich znaczenie dla procesów wzmacniania, regeneracji i odmładzania tkanek. Im więcej gwiazdek, tym większa wartość pokarmu w przeciwdziałaniu procesom starzenia. **Najwyższa pięciogwiazdkowa ocena wskazuje produkty najcenniejsze**, których nie może zabraknąć w zdrowej diecie współczesnego człowieka.

PRODUKTY ZBOŻOWE

chleb pełnoziarnisty (razowy) ***
 kasza gryczana *****
 kasza jaglana*****
 kielki pszenicy ****
 makaron razowy***
 muesli bez cukru*
 otręby owsiane*****
 otręby pszenne****
 płatki owsiane*****
 ryż brązowy***
 ryż dziki****
 zarodki pszenne*****



WARZYWA

brokuly****
 brukselka**
 buraki****
 cebula***
 cykoria**
 czosnek*****
 kalafior***
 kapusta*****
 marchew****
 oliwki**
 papryka*****
 pietruszka**
 pomidory***
 rzeżucha****
 rzodkiewka***
 sałata****
 szpinak***
 ziemniaki***



OWOCE

ananas****
 awokado*****
 banany****
 cytryny**
 figi****
 grejpfruty****
 jabłka***
 jagody czarne*****
 kiwi**
 maliny***
 morele***
 pomarańcze***
 porzeczki czarne****
 śliwki***
 truskawki***
 winogrona****
 wiśnie*****
 zurawiny*****



ORZECHY I PESTKI

migdały***
 nasiona słonecznika*****
 orzechy brazylijskie****
 orzechy nerkowca***
 orzechy laskowe***
 orzechy włoskie***
 pestki dyni*****
 sezam****
 siemię lniane*****



PRODUKTY BIAŁKOWE

fasolia***
 groch****
 jaja****
 jogurt***
 kefir***
 kurczak***
 łosoś****
 morskiczuk*
 mintaj**
 pstrąg*
 soczewica*****
 soja*****
 soja**
 śledź***
 tofu (ser sojowy)****
 tuńczyk****
 wątróbka cielęca lub drobiowa***



TŁUSZCZE

masło*
 oliwa z oliwek****
 olej rzepakowy****
 olej lniany****



NAPOJE

herbata zielona*****
 herbata czerwona****
 kakao****
 mleko sojowe**
 naturalne soki warzywne i owocowe**
 napar ze skrzypu*****
 sok brzozyowy****
 wino czerwone***
 woda mineralna*****



INNE

czekolada gorzka***
 drożdże piwne***
 melasa trzcinowa****





Porównanie wartości odżywczej mąki oczyszczonej i zarodków pszennych

	Mąka oczyszczona 100g	Zarodki pszenne 100g
Witamina E (mg)	0,3	24,7
Witamina B1 (mg)	0,06	2,00
Witamina B2 (mg)	0,03	0,72
Witamina B6 (mg)	0,7	4,5
Niacyna (mg)	0,18	4,00
Kwas foliowy (µg)	10	520
Potas (mg)	108	837
Wapń (mg)	15	69
Magnez (mg)	10	250
Żelazo (mg)	1,3	8,0
Cynk (mg)	1,05	12,00
Miedź (mg)	0,17	0,95
Mangan (µg)	538	11 420
Selen (µg)	19	110





Dlaczego tyjemy?

Jeśli tkanki twojego ciała otrzymają wszystkie niezbędne do odnawiania ich struktury składniki, to nie będziesz miał ochoty na zbędne kalorie.

Dopóki brakuje choć jednego pierwiastka, twój system trawienny będzie aktywny i będzie zmuszał cię do jedzenia, aby zdobyć to, czego potrzebuje organizm.

Jeśli w obfitym, ale niepełnowartościowym pożywieniu nadal nie będzie brakującego związku, **nie poznasz wrażenia prawdziwej sytości bez względu na ilość zjedzonych kalorii.**



Kody Młodości, Dr Marek Bardadyn



Eliksiry Młodości

Najbardziej charakterystycznym i wartościowym produktem diety strukturalnej są **Eliksiry młodości, czyli świeże naturalne koktajle** skomponowane z odpowiednio dobranych produktów strukturalnych.

Mają one wysoką zawartość lub też są **źródłem wielu naturalnych witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego i przeciwutleniaczy.**

Dzięki doskonałym właściwościom odżywczym bardzo korzystnie wpływają na poprawę stanu zdrowia i samopoczucia oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Jeśli podstawowym celem stosowania Eliksirów młodości jest odchudzanie, to **wybrane Eliksiry mogą zastępować jeden lub dwa posiłki dziennie.**





Koktajl Żółty 150 Kcal

oczyszczający organizm z toksyn i nadmiaru cholesterolu

Zmiksuj:

- ✓ 1 szklanka (200 ml) soku brzozonego
- ✓ 1 plaster ananasa
- ✓ ½ jabłka /ok. 80g, bez skórki/
- ✓ 1 łyżeczka ziaren słonecznika
- ✓ 1 łyżeczka nasion dyni
- ✓ 1 łyżka otrąb pszennych





Koktajl Czekoladowy 200 Kcal

uzupełniający magnez, wzmacniający układ nerwowy. zalecenia: stres, depresja, wytężony wysiłek umysłowy

Zmiksuj:

- ✓ 200 ml mleka sojowego, ryżowego lub owsianego
- ✓ 1 łyżeczkę kakao
- ✓ ½ banana
- ✓ 1 łyżeczkę płatków migdałowych
- ✓ 1 łyżeczkę melasy trzcinowej
- ✓ 1 łyżeczkę nasion słonecznika





Koktajl Wiśniowy 200 Kcal

przeciwmarszczkowy, przywracający gęstość skórze, inicjujący powstawanie kolagenu

Zmiksuj:

- ✓ 200 ml mleka sojowego
- ✓ 100 g wiśni (świeżych lub mrożonych)
- ✓ 2 łyżeczki zarodków pszennych
- ✓ 1 łyżeczka melasy trzcinowej
- ✓ ½ łyżeczki skrzypu





Koktajl Pomarańczowy 200 Kcal

wzmacniający, uzupełniający witaminy i składniki mineralne

Zmiksuj:

- ✓ 1 szklanka (250 ml) świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- ✓ 1 pokrojona suszona figa
- ✓ 1 suszona morela (wcześniej namoczona w wodzie lub soku jabłkowym)
- ✓ 1 łyżka siemienia lnianego
- ✓ 2 łyżki zarodków pszennych
- ✓ 1 łyżka drożdży piwnych (opcjonalnie)





Koktajl Biały 200 Kcal

uzupełniający wapń i mikroelementy, zalecany w osteoporozie, dla alergików i dla dzieci

Zmiksuj:

- ✓ 200 ml mleka sojowego, ryżowego lub owsianego
- ✓ ½ banana
- ✓ pokrojoną suszoną figę
- ✓ 1 łyżeczkę zarodków pszennych
- ✓ 1 łyżeczkę melasy trzcinowej





Koktajl Zielony 150 Kcal

poprawiający przemianę materii, odchudzający

Zmiksuj:

- ✓ 200 ml kefiru lub jogurtu naturalnego 1,5 % tłuszczu
- ✓ ½ (30 g) małego dojrzałego awokado
- ✓ 1 łyżka soku z cytryny
- ✓ 1 łyżka siekanej zielonej pietruszki
- ✓ 1 łyżka otręb owsianych

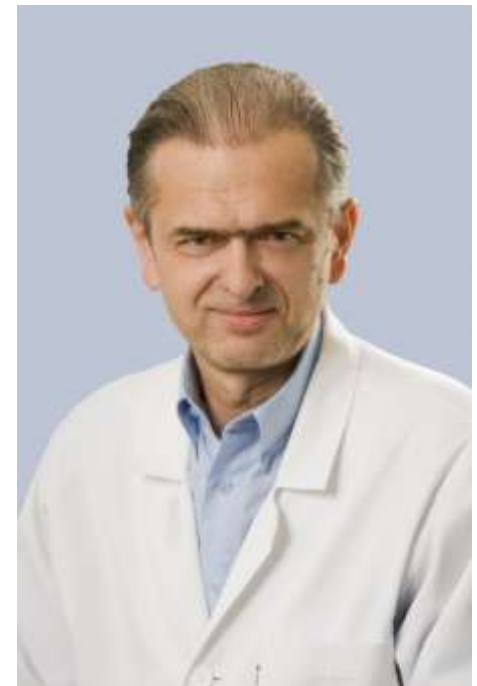




Dr Marek Bardadyn

Dieta strukturalna została opracowana przez **Dr Marka Bardadyna**, eksperta w dziedzinie, odchudzania, żywienia, medycyny anti-aging, fizjologii treningu sportowego oraz profilaktyki i terapii schorzeń cywilizacyjnych. Jest on autorem rubryk porad medycznych w poczytnych czasopismach (*Świat & Ludzie* i *Zwierciadło*), realizuje również programy telewizyjne o zdrowym stylu życia (*Magazyn niejadka*). Z jego porad korzystają znane osobistości, m.in. elity z Krajów Arabskich, szczególnie z Arabii Saudyjskiej, Kuwejtu i Bahrajnu.

Dr Marek Bardadyn jest autorem bestsellerowych książek na temat zdrowego odżywiania – **Kody młodości /REBIS 2006/**, **Odchudzanie weekendowe /REBIS 2007/**, **Odchudzająca Książka Kucharska /REBIS 2008/** oraz **Nałóg jedzenia /REBIS 2011/**.



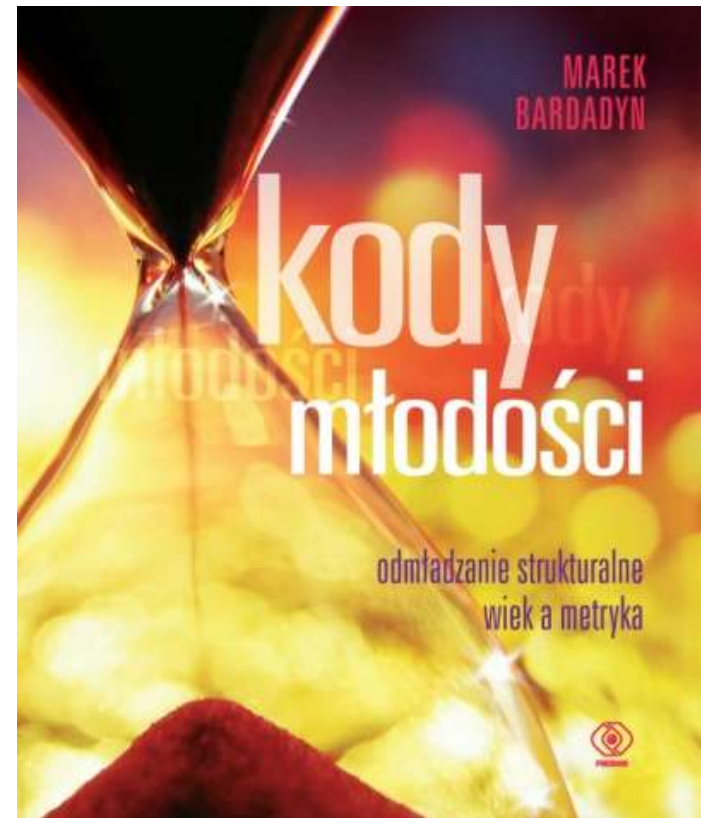


Kody Młodości

Nowe wydanie książki – nowy format, nowa szata graficzna i bogaty materiał zdjęciowy.

Kody Młodości to książka o tym, jak się odżywiać, jak ćwiczyć i w ogóle jak żyć, by zachować zdrowie i młodzieńczy wygląd, a nawet **cofnąć swój zegar biologiczny**.

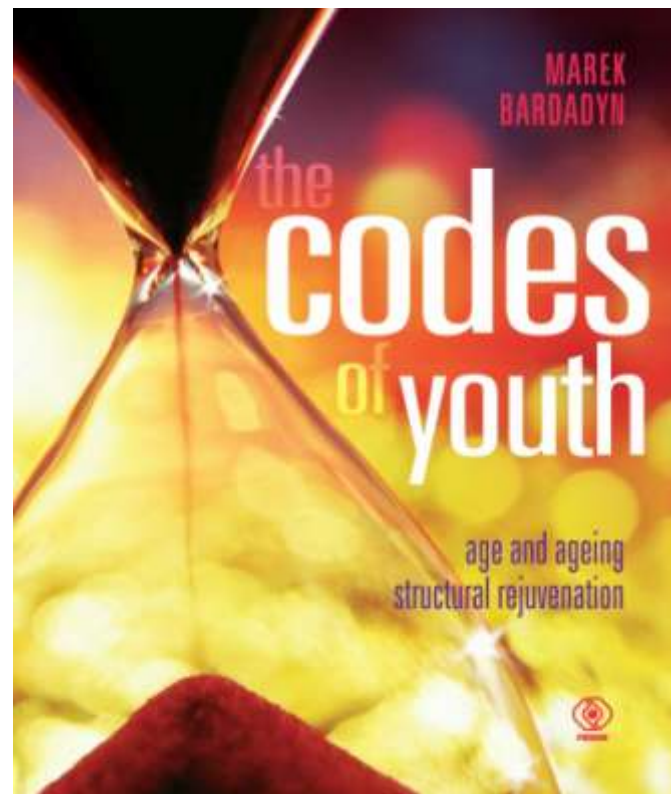
Kody Młodości to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce żyć zdrowo, wyglądać młodo i cieszyć się pełnią życia aż do późnej starości.





Kody Młodości – angielskie wydanie

Metoda dr Marka Bardadyna **zdołała popularność również poza granicami Polski**, w tym w krajach Arabskich oraz USA. Stąd nowe, ilustrowane wydanie "Kodów młodości" ukazało się również w przekładzie na język angielski.





Odchudzanie weekendowe

Jeżeli odchudzanie trwa nie dłużej jak 3-4 dni przemiana materii nie ulega zwolnieniu i możesz uniknąć efektu jo-jo!

Zamiast podejmować tradycyjne, wymagające długotrwałych wyrzeczeń kuracje, po których zakończeniu ponowne tycie i tak jest nieuchronne, przeznaczaj na odchudzanie tylko niektóre weekendy, a wkrótce na stałe odzyskasz idealną wagę i sylwetkę!

Podczas weekendu, zamiast zwykłych posiłków, **błyskawicznie zmiksujesz świeże, naturalne koktajle dzięki którym schudniesz** oraz oczyścisz i odmłodziś swój organizm.

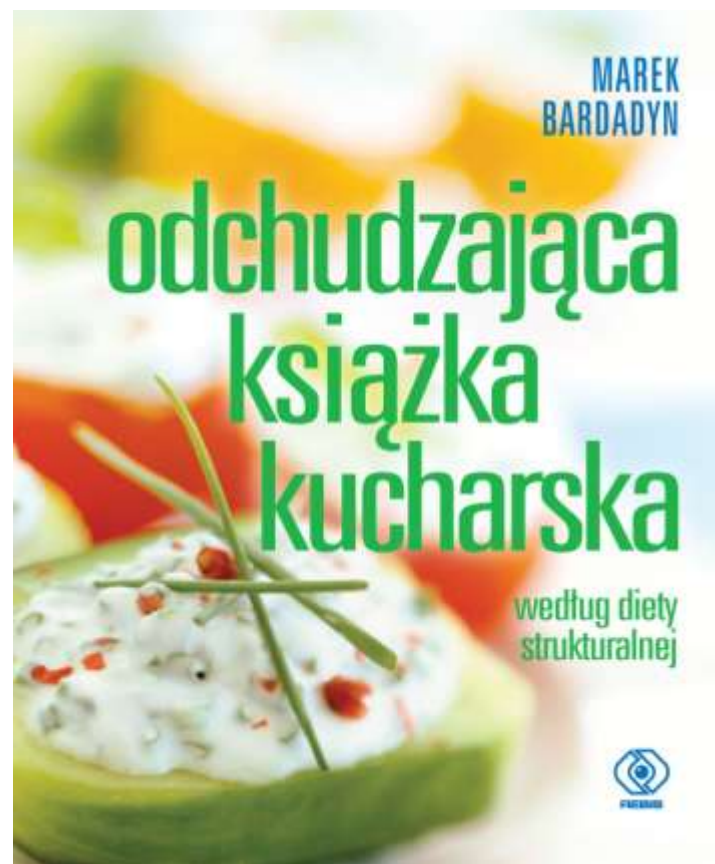




Odchudzająca Książka Kucharska

Odchudzająca książka kucharska to nie tylko **profesjonalny i nowoczesny poradnik kulinarny**, ale przede wszystkim przewodnik dla wszystkich, którym nie udało się dotychczas spełnić marzenia o odzyskaniu idealnej sylwetki i pełnego zdrowia.

Zamiast tradycyjnych posiłków wybieraj przedstawione w tej książce dania składające się z najcenniejszych produktów diety strukturalnej. Dostarczając minimalnej liczby kalorii, zapewniają one maksymalne dostępne dawki składników odżywczych i substancji przyspieszających przemianę materii. **Schudnij bez poczucia głodu, ciesząc się energią i doskonałym samopoczuciem!**





Natóg jedzenia

Natóg jedzenia to **pierwsze profesjonalne i kompleksowe opracowanie** na temat najbardziej rozpowszechnionego obecnie **nałogu, jakim jest uzależnienie od jedzenia**.

Dowiedz się jak rozpoznać i pokonać najbardziej podstępne uzależnienie, z którego istnienia większość nałogowców w ogóle nie zdaje sobie sprawy. **Odzyskaj pełną kontrolę nad swoim apetytem** i przekonaj się, jak niewiele potrzebujesz, aby znów cieszyć się doskonałym samopoczuciem, młodzieńczą energią i idealną sylwetką.

Doktor Marek Bardadyn przedstawia **niezwykle prostą i skuteczną kurację odwykową**, dzięki której jedzenie przestanie działać jak narkotyk.





Wczasy odchudzające z dietą strukturalną

Najskuteczniejsze diety
odchudzające, oczyszczające i
odmładzające

Codzienna aktywność
fizyczna, w tym *Ćwiczenia
odmładzające*
Dr Bardadyna



Odchudzanie w
grupie, która
wspiera i
motywuje!

Odnowa biologiczna i
zabiegi kosmetyczne w
SPA





Diety dostępne na wczasach:

Dr Bardadyn 800kcal - intensywnie odchudzająca

Pobyt ukierunkowany na szybką utratę masy ciała. Pozwala utrzymać właściwe tempo przemiany materii i uniknąć typowego dla innych diet odchudzających osłabienia, depresji, pogorszenia morfologii i wypadania włosów.

Dr Bardadyn 1200kcal – oczyszczająco-odchudzająca

Pobyt odchudzający połączony z intensywnym oczyszczeniem organizmu. Dzięki wysokiej zawartości witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika, oczyszcza organizm z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii.





Diety dostępne na wczasach:

Dr Bardadyn 1600kcal – odmładzająco-regenerująca

Pobyt odmładzający połączony ze wzmocnieniem organizmu. Sprzyja odbudowie tkanek, ogólnej regeneracji organizmu oraz poprawie samopoczucia. Specjalny dobór Elikirów Młodości połączony z zestawem zabiegów kosmetycznych poprawia wygląd skóry.

Dr Bardadyn 2000kcal – olimpijska

Pobyt dla osób z prawidłową masą ciała lub niedowagą w celu regeneracji i maksymalnego wzmocnienia organizmu. Zalecany sportowcom oraz osobom aktywnym. Prowadzi do korzystnych zmian w strukturze tkanek organizmu - zaniku tkanki tłuszczowej przy jednoczesnym rozwoju mięśni oraz wzmocnieniu struktury układu kostno-stawowego.





Ośrodki oferujące wczasy z dietą strukturalną:

Hotel Aquarius Spa *** w Kołobrzegu**



**Primavera Conference&SPA
w Jastrzębiej Górze**



Sanatorium SAN w Kołobrzegu



**Pensjonat Afrodyta
Spa w Ośnie
Lubuskim**

**Hotel SPA 'Ognisty Ptak'
w Ogonkach**



**Mazowsze Medi SPA
w Ustroniu**

Hotel Fero Lux SPA *
w Korbielowie**



Z-Hotel Business&SPA**
w Otwocku**



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Odwiedziny Szejka Abdullaha z Arabii Saudyjskiej



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Spotkanie z dr Abdullahem A. Al Rabeeah, Ministrem Zdrowia Arabii Saudyjskiej





Jak kontynuować dietę strukturalną po powrocie z wczasów odchudzających?

- ✓ Kieruj się zasadami opisanymi w **bestsellerach Dr Marka Bardadyna**
- ✓ Skorzystaj z profesjonalnych **jadłospisów do użytku domowego**
- ✓ Zamów dietę strukturalną w **cateringu dietetycznym**



Przykładowy jadłospis (wersja tradycyjna)



Eliksir landrynkowy - wzmacniający



mieszanka orzechów



grillowana pierś z kurczaka z warzywami



ciasteczko owsiane



Eliksir zielony - odchudzający



Jadłospisy diety strukturalnej do użytku domowego

- ✓ **14-dniowe diety** przygotowane przez Dr Marka Bardadyna i jego dietetyków
- ✓ pozwalają **kontynuować w domu** kurację odchudzającą rozpoczętą w ośrodku SPA
- ✓ **w pełni zgodne** z jadłospisami stosowanymi na wczasach odchudzających, ale w formie dostosowanej **dla użytkownika indywidualnego**
- ✓ to niezastąpiony **wzór idealnie zbilansowanej diety** i świetna pomoc dla osób, które pragną **profesjonalnego wsparcia na odległość**
- ✓ dostępne w sprzedaży na stronie internetowej **www.DietaStrukturalna.pl/jadlospisy**

Dr Bardadyn®
PROGRAM
INTENSYWNIIE ODCHUDZAJĄCY
800 kcal

Jadłospis Połączki Dr Bardadyn

www.dietastrukturalna.pl



Jadłospisy Dr Bardadyn = kompletne programy żywieniowe

Każdy program zawiera:

- ✓ przejrzysty plan posiłków na 2 tygodnie ze szczegółowymi przepisami na dania
- ✓ praktyczną listę zakupów
- ✓ instrukcję korzystania z Programu
- ✓ porady dr Marka Bardadyna na temat odżywiania i odchudzania
- ✓ Listę produktów strukturalnych
- ✓ Informator na temat diety strukturalnej
- ✓ tabelę kontroli efektów kuracji
- ✓ zestaw *Ćwiczeń Odmładzających* dr Marka Bardadyna



Dr Bardadyn®

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dostępne jadłospisy:

Więcej na:

www.DietaStrukturalna.pl/jadospisy



Dr Bardadyn®

PROGRAM
INTENSYWNE ODCHUDZAJĄCY
800 kcal

Jadłospis 14 dniowy Dr Bardadyn



Dr Bardadyn®

PROGRAM
OCZYSZCZAJĄCO - ODCHUDZAJĄCY
1200 kcal

Jadłospis 14 dniowy Dr Bardadyn



Dr Bardadyn®

PROGRAM
ODMŁADZAJĄCO - REGENERUJĄCY
1600 kcal

Jadłospis 14 dniowy Dr Bardadyn



Dr Bardadyn®

PROGRAM
OLIMPIJSKI
2000 kcal

Jadłospis 14 dniowy Dr Bardadyn



Dr Bardadyn®

PROGRAM
PRZECIWCHOLESTEROŁOWY
1600 kcal

Jadłospis 14 dniowy Dr Bardadyn



Dr Bardadyn®

PROGRAM
PRZECIWNOWOTWOROWY
1800 kcal

Jadłospis 14 dniowy Dr Bardadyn





Catering dietetyczny Dr Bardadyn

gotowe dania i koktajle diety strukturalnej z dostawą do domu lub biura

- ✓ do Twojego domu lub biura dostarczymy **kompletną dietę na cały dzień (5 posiłków)**, która nie wymaga gotowania oraz dodatkowych zakupów spożywczych
- ✓ posiłki pakowane są **w dyskretne ekologiczne torby oraz estetyczne pojemniki** przystosowane do piekarników i mikrofalówek
- ✓ do pierwszego zestawu posiłków dołączamy **pakiet rad i wskazówek na temat odchudzania od Dr Marka Bardadyna** (w tym plan posiłków, rady Dr Bardadyna dotyczące stosowania diety, listę produktów strukturalnych, Ćwiczenia Odmładzające oraz tabelę kontroli efektów kuracji)





Catering dietetyczny Dr Bardadyn

oferujemy następujące gotowe diety z dostawą do domu lub biura:

Dieta 800 kcal – Intensywnie Odchudzająca

Dieta 1200 kcal – Oczyszczająca - Odchudzająca

Przykładowy jadłospis (wersja tradycyjna)



Eliksir
landrynkowy
- wzmacniający



mieszanka
orzechów



grillowana pierś
z kurczaka
z warzywami



ciasteczko
owsiane



Eliksir
zielony
- odchudzający

Przykładowy jadłospis (wersja tradycyjna)



Eliksir grejfrutowy
- stymulujący przemianę
materii i oczyszczanie,
kanapka z pastą z awokado



mieszanka
pestek dyni
i słonecznika



dorsz
w jarzynach
z ryżem
brązowym



deser
truskawkowy



sałatka grecka
z pieczywem
pełnoziarnistym

Dieta 1600 kcal – Odmładzająco-Regenerująca

Przykładowy jadłospis (wersja tradycyjna)



Eliksir wiśniowy
- przeciwmarszczkowy,
pieczywo chrupkie
z pastą z białego sera



gorzka
czekolada
i suszone
morele



pełnoziarniste
spaghetti
z pieczarkami,
oliwkami
i parmezanem,
sałata



dietetyczne
ciasto
marchewkowe



Eliksir złoty
z płatkami
migdałowymi
- intensywnie
odmładzający



Catering dietetyczny Dr Bardadyn

dostępny jest na terenie:

- ✓ Warszawa i okolice
- ✓ Gdańsk, Gdynia, Sopot
- ✓ Katowice i aglomeracja śląska
- ✓ Kraków i okolice
- ✓ Wrocław i okolice
- ✓ Poznań i okolice
- ✓ Szczecin i okolice

Zamówienia oraz więcej informacji na:

www.DietaStrukturalna.pl/catering-dietetyczny



Dr Bardadyn®

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dr Bardadyn Bary Koktajlowe

Nowa franczyza „**Dr Bardadyn Bary Koktajlowe**” rozpoczęła swoją działalność! Pierwszy bar, Dr Bardadyn Salad&Cocktail Bar w Bielsku-Białej cieszy się ogromną popularnością.

Dr Bardadyn Salad&Cocktail Bar

CH Sarni Stok

Ul. Sarni Stok 2

43-300 Bielsko-Biała

Godziny otwarcia:

Pn. - Sb. 9.00-21.00,

Nd. 10.00-20.00



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dr Bardadyn Bary Koktajlowe

Osoby zainteresowane otwarciem własnego **Baru Koktajlowego Dr Bardadyn** zapraszamy do kontaktu:

Tel. +48 600 983 700

E-mail: office@drbardadyn.com

Więcej informacji na:

www.DietaStrukturalna.pl/bary-dr-bardadyn



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl



Dr Bardadyn[®]

Dieta strukturalna Twój zdrowy styl

