

# jedz *i chudnij*

**be active**  
dietyka & fitness

REDAKCJA  
ADRES DO KORESPONDENCJI  
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa  
SIEDZIBA REDAKCJI  
ul. Wiejska 12, 00-480 Warszawa (domofon: 8, IV p.)  
beactivemag@edipresse.pl / beactivemag.pl

AUTORZY **Marta Durzyńska, Klaudia Kochańska, Joanna Zielewska, Anna Zawieja, Adam Kowalewski**  
WSPÓŁPRACA REDAKCYJNA **Ewa Janczak-Cwil, Joanna Zielewska**  
KONSULTACJA DIETETYCZNA **Marta Kielak, dietytyk kliniczny**  
ZDJĘCIA OKŁADKOWE **Getty Images**

PROJEKT GRAFICZNY **Marysia Mastalerz**  
GRAFIK **Aleksandra Majewska**  
FOTOEDYTOR **Przemek Draus**  
KOLORYSTA **Marian Badalski**  
KOREKTA **Ewa Mościcka**

  
**EDIPRESSE**  
POLSKA

WYDAWNICTWO EDIPRESSE POLSKA SA  
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa  
tel. 22 584 22 00, faks 22 584 22 01  
recepca@edipresse.pl / info@edipresse.pl  
edipresse.pl

PRZEWODNICZĄCY RADY NADZORCZEJ **Zbigniew Napierala**  
DYREKTOR GENERALNA **Alicja Modzelewska**  
CZŁONKINI ZARZĄDU **Izabela Bochenek-Strauss**  
CZŁONKINI ZARZĄDU **Ewa Redel-Bydłowska**  
DYREKTOR FINANSOWY **Paweł Satkowski**  
DYREKTORZY ARTYSTYCZNI **Elżbieta Strzałeczka-Żochowska, Marek Knap**  
DYREKTOR WYDAWNICZA KOLEKCJI I PROJEKTÓW SPECJALNYCH **Małgorzata Franke**  
DYREKTOR BIURA REKLAMY **Agnieszka Bieniek**  
ZASTĘPCA DYREKTORA BIURA REKLAMY **Mariola Chlebicka-Zienkiewicz**  
DYREKTOR SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ **Małgorzata Perzanowska**  
DYREKTOR PROMOCJI **Agnieszka Lubiarska**  
SPECJALISTA DS. PR **Monika Sękowska**

REKLAMA „BE ACTIVE. DIETETYKA & FITNESS”  
DYREKTOR **Edyta Kordowska** / edyta.kordowska@edipresse.pl / 22 584 22 52, 607 038 215  
ZASTĘPCA DYREKTORA **Anna Korzeń** / anna.korzen@edipresse.pl / 22 584 22 54, 607 977 750

PROMOCJA „BE ACTIVE. DIETETYKA & FITNESS”  
**Magdalena Kotowska** / magdalena.kotowska@edipresse.pl

PRODUKCJA  
DYREKTOR **Danuta Kamińska**  
REDAKCJA TECHNICZNA **Renata Stańczyk**

DYSTRYBUCJA  
DYREKTOR **Piotr Lech**  
ZASTĘPCA DYREKTORA **Agnieszka Bujanowska**

Znak towarowy „Be Active. Dietyka & Fitness” jest chroniony prawnie – zarówno pod względem słownym, jak i graficznym – i używanie go przez kogokolwiek w celu oznaczenia swego towaru bez porozumienia z wydawcą jest bezprawne. Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych w wydawnictwach opatrzonych znakiem towarowym „Be Active. Dietyka & Fitness”, w całości lub w części, wymaga uprzedniej zgody wydawcy. Za treść reklam wydawca nie ponosi odpowiedzialności.

COPYRIGHT © EDIPRESSE POLSKA, Warszawa 2016

## SPIS TREŚCI

### 4 Dieta dla intensywnie trenujących

Wyśitek, jaki wkładasz w budowanie mięśni i formy, wymaga dobrego planu żywieniowego. Właściwe proporcje to klucz do sukcesu!

### 25 Rozmowa ze specjalistą

Zbilansowane odżywianie nie zawsze wystarcza, by schudnąć. Ekspert wyjaśnia, na czym polega dieta LCD.

### 26 Dieta dla aktywnych

Zabiegana i zapracowana? Sprawdź, czego najbardziej potrzebuje organizm, by sprostać codziennym obowiązkom i znaleźć energię do ćwiczeń.

### 40 Dieta dla wegetarian

Jadłospis oparty na produktach roślinnych może dostarczać niezbędnych składników i przyspieszać utratę kilogramów. Spróbuj!

### 54 Dieta do torebki

Wyjazdy, delegacje, wiele godzin w biurze? Miej zawsze pod ręką pudełko ze smacznymi posiłkami, a unikniesz jedzenia niezdrowych przekąsek.

### 68 Dieta paleo

Konserwanty i dodatki do żywności coraz częściej są źródłem wielu złośliwych problemów. Rozwiązaniem może być powrót do... przeszłości.

### 82 Dieta dla wrażliwych brzuchów

Jeśli należysz do osób, których układ pokarmowy źle reaguje na emocje, jedz łżej. A ty będziesz lżejsza.

### 96 ABC odchudzania

O czym każda kobieta na diecie pamiętać powinna.

### 98 Miejsce na notatki