

## Zanim zaczniesz czytać darmową część książki “Turbo Dieta 2.0”

Cześć!

Z tej strony Tobiasz Wilk.

Jestem fizjologiem żywienia człowieka i zawodowym dietetykiem, a przede wszystkim autorem książki “Turbo Dieta 2.0”, której darmową część znajdziesz poniżej.

W swoim życiu napisałem kilkanaście książek i ebooków na temat żywienia, redukcji tkanki tłuszczowej i kształtowania sylwetki.

“Turbo Dieta 2.0” zajmuje szczególne miejsce wśród wszystkich wydanych przeze mnie pozycji. Jest jednym z dwóch moich największych bestsellerów, który szczyt swojej popularności miał w latach 2022-2023. Pomimo utworzenia nowszych programów skutecznej redukcji tłuszczu to właśnie książka “Turbo Dieta 2.0” jest tą, do której moi czytelnicy najczęściej wracają. Dlaczego?

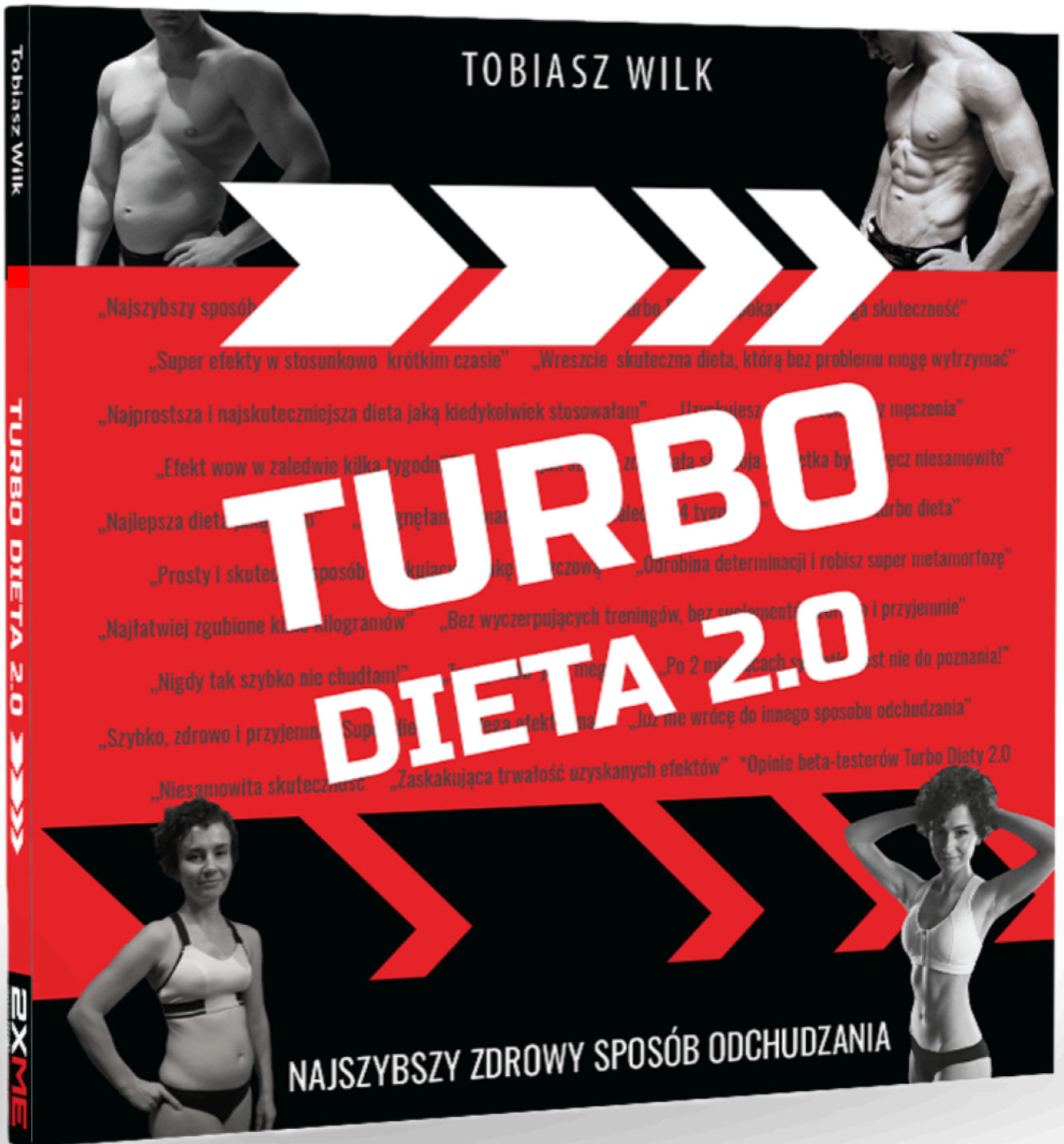
Większość osób, które miało okazję poznać książkę “Turbo Dieta 2.0” najbardziej ceni w niej prosty, bezpośredni przekaz oraz (a może przede wszystkim) niesamowitą skuteczność proponowanego programu redukcji tkanki tłuszczowej. Moi czytelnicy często powtarzają, że lubią wracać do stosowania “Turbo Diety 2.0” ponieważ daje im ona gwarancję uzyskania wręcz spektakularnych efektów w bardzo krótkim czasie, a przy tym jest bezpieczna dla zdrowia.

Książka “Turbo Dieta 2.0” jest polecana również osobom dopiero zaczynającym przygodę z moimi programami. Uniwersalność zawartego w niej programu redukcji tłuszczu świetnie się sprawdzi zarówno w przypadku osób walczących z nadwagą czy otyłością, jak i tych, którzy mając poziom tkanki tłuszczowej w normie pragną maksymalnie wyrzeźbić swoją sylwetkę.

Liczne spektakularne metamorfozy dokonane na programie Turbo Dieta 2.0 znajdziesz na naszej facebookowej grupie wpisując w lupkę słowa: “Turbo Dieta 2.0” lub “TD 2.0”.

Jeśli książka “Turbo Dieta 2.0” Ci się spodoba tj. sposób przekazywania przeze mnie wiedzy oraz styl będzie Ci odpowiadał, a proponowany program redukcji tłuszczu wyda Ci się interesujący to całą książkę (w formie przepięknie wydanej wersji drukowanej z twardą oprawą) będziesz mieć możliwość zakupić w promocyjnej cenie. Szczegóły znajdziesz na końcu pobranej przez Ciebie darmowej części książki (poniżej).

Życzę Ci miłej lektury.



# TURBO DIETA 2.0

- darmowa część książki

**Tobiasz Wilk**

# **TURBO DIETA 2.0**

**NAJSZYBSZY ZDROWY SPOSÓB ODCHUDZANIA**

**WSPÓŁPRACA:**  
**Angelika Roda**  
**Agnieszka Wilk**

**2XME**  
MINIMUM EFFORT MAXIMUM EFFECTS

Kraków 2022

Copyright © 2022 by Agnieszka Wilk and Tobiasz Wilk

Redakcja:

Tobiasz Wilk

Korekta:

Patrycja Wyczęsana

Projekt okładki:

Tobiasz Wilk

Skład:

Andrzej Ciembroniewicz / Everywhere

Autorzy zdjęć:

Piotr Szałański

Jakub Żak

Niniejsza publikacja nie jest przeznaczona do leczenia lub profilaktyki chorób.  
Każdy czytelnik sam ponosi pełną odpowiedzialność za konsekwencje  
wynikające z zastosowania zawartych w tej książce informacji.

ISBN 9788394225681



Wydanie I, Kraków 2022

# SPIS TREŚCI

O autorze .....	5
Wprowadzenie .....	7
Wstęp .....	9
Rozdział 1. Owoce, warzywa i efekt jojo .....	11
Rozdział 2. Im więcej i ciężej trenujesz, tym trudniej schudnąć .....	15
Rozdział 3. Odpuszczasz, a efektywność wzrasta .....	19
Rozdział 4. Niemożliwe staje się możliwe .....	27
Rozdział 5. Lepsze niż post .....	31
Rozdział 6. Dni deficytowe - nie jest źle .....	39
Rozdział 7. Dni obfite - Twoje normalne życie .....	57
Rozdział 8. Miej efekty z dnia na dzień .....	65
Rozdział 9. Słodki eliksir dobrego samopoczucia .....	69
Rozdział 10. Startujemy! .....	73
Rozdział 11. Szybka utrata wagi - inne spojrzenie .....	75
Rozdział 12. Nie spieprz tego! .....	77
Bibliografia .....	81
Podziękowania .....	87



## O autorze

Cześć!

Nazywam się Tobiasz Wilk i najprawdopodobniej spędzimy ze sobą kilka następnych chwil. Kim jestem? Nie będę opowiadał Ci mojego życiorysu ani przedstawiał listy moich osiągnięć. Te informacje najprawdopodobniej nie mają dla Ciebie żadnego znaczenia. Zapewne najbardziej interesuje Cię to, czy jestem w stanie pomóc Ci mocno poprawić sylwetkę w krótkim czasie, jak również to, czy mam kompetencje, aby zrobić to w zdrowy sposób.

Jeśli chodzi o tę drugą kwestię, to możesz spać spokojnie. Z wykształcenia jestem magistrem inżynierem fizjologii żywienia człowieka i pracuję jako dietetyk od ponad 12 lat. Krzywdy Ci nie zrobię, ale czy mam szansę dokonać znaczącej metamorfozy Twojej sylwetki? Dlaczego akurat moje metody miałyby się w Twoim przypadku sprawdzić? Wszystko sprowadza się do mojego nietypowego podejścia do tematu redukcji tkanki tłuszczowej. Jako osoba uwielbiająca dobrze zjeść i kochająca węglowodany (zwłaszcza pod postacią słodkości) patrzę na proces odchudzania nieco szerzej niż większość dietetyków. Dla mnie ważna jest nie tylko skuteczność danej diety redukcyjnej, ale również to, ile przyjemności z jedzenia pozwoli mi ona zachować. Programy żywieniowe, które do tej pory opracowałem, nastawione były na dostarczenie możliwie jak największej radości kulinarnej przy dość dobrej efektywności. To jednak nie spełniało oczekiwań ludzi, których najbardziej motywuje nie dodatkowy deser, ale 2 razy szybsze efekty! Postanowiłem więc odwrócić proporcje, stawiając przede wszystkim na wysoką skuteczność, ale wciąż nie zapominając o codziennej porcji przyjemności. Rezultaty moich ostatnich prac w postaci zupełnie nowego programu Turbo Dieta 2.0 przedstawiam w niniejszej książce.





# Wprowadzenie

Podstawowym założeniem tej książki jest dostarczenie Ci turboskutecznego programu utraty tłuszczu, ale podanego w możliwie najbardziej przystępny sposób. Z tego powodu postanowiłem uprościć wiele omawianych przeze mnie tematów. W książce unikam zagłębiania się w szczegóły procesów fizjologii organizmu czy mechanizmów biochemii\*. Skupiłem się raczej na przekazaniu najbardziej istotnych informacji, które są Ci niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Używany przeze mnie język jest prosty i pozbawiony nadmiaru naukowego słownictwa. Czasami zdarza mi się użyć ostrzejszych słów, aby przedstawić dany temat bardziej dosadnie. Mam jednak nadzieję, że taki styl Cię nie urazi, a wręcz przeciwnie, pozwoli rozluźnić atmosferę i uprzyjemni lekturę.

Dla uproszczenia i skrócenia najważniejszych treści postanowiłem całą wykorzystywaną przeze mnie bibliografię usunąć z poszczególnych rozdziałów i umieścić ją na końcu książki.

Aby jeszcze bardziej ograniczyć długość tekstów i zachować poprawność stylistyczną, używam poniższych pojęć i ich synonimów w sposób zamienny. Proszę, zapoznaj się z nimi, aby mieć później pewność, że poprawnie rozumiesz treść książki!

**Odchudzanie** = utrata tkanki tłuszczowej = redukcja tłuszczu

**Deficyt kaloryczny** = deficyt energetyczny = ujemny bilans kaloryczny/energetyczny

**Metabolizm** = tempo przemiany materii = całkowite zapotrzebowanie na kalorie

---

\* Jeśli poszukujesz bardziej szczegółowych informacji dotyczących procesów kształtowania sylwetki, to zapraszam do moich innych publikacji, np. książki „2XME 3.0”.

**Węglowodany** = cukry (węglowodany proste) = glukoza (forma cukru we krwi) = glikogen (forma, w jakiej są magazynowane węglowodany w mięśniach i wątrobie)

**Utrata wagi** = utrata tłuszczu (choć nie są to pojęcia tożsame, to jednak dla uproszczenia będziemy ich używać jako synonimów)

**Redukcja** = dieta redukcyjna = okres deficytowy = okres redukcyjny

Powyższe pojęcia oraz ich synonimy przeczytaj dokładnie jeszcze raz!

Zrobione?

Możemy zaczynać?

# Wstęp

Turbo Dieta...

Szybkie odchudzanie...

Taaa...

Zapytaj dowolnego dietetyka lub trenera, co sądzi o gwałtownym traceniu kilogramów, a dowiesz się, jak głupi jest to pomysł...

Każdy, kto kiedykolwiek próbował szybko schudnąć, przekonał się, jak bardzo restrykcyjnej i ograniczonej diety to wymaga, jak wiele wysiłku trzeba włożyć, a finalnie i tak kończy się z efektem jojo, a nierzadko również z problemami zdrowotnymi (także psychicznymi).

Dlatego przez większość swojego życia przekonywałem ludzi do bardziej racjonalnego odżywiania i powolnej utraty kilogramów. Proponowana przeze mnie duża swoboda komponowania posiłków oraz codzienny dodatek produktów nastawionych na przyjemność znacząco zwiększały szanse na wytrwanie w zdrowej diecie przez długi czas.

Ale co z tego, skoro znakomita większość osób zainteresowanych odchudzaniem zamiast wybierać racjonalne podejście decydowała się na coraz głupsze i coraz bardziej niezdrowe sposoby odżywiania, aby tylko jak najszybciej uzyskać upragnione rezultaty (które jeszcze szybciej tracili lub w ogóle nie zdołali ich osiągnąć).

Miałem tego dość! Skoro ludzie chcą szybkich efektów, to im je dam, ale nie pozwolę, żeby odbywało się to kosztem zdrowia, dobrego samopoczucia, a nawet radości z jedzenia.

Postawiłem sobie za cel opracowanie diety pozwalającej zrzucić dużą liczbę kilogramów w stosunkowo krótkim czasie, która będzie się mieścić w granicach zasad zdrowego odżywiania, a równocześnie zaoferuje sporo kulinarnych przyjemności.

Tak, wiem, spełnienie tych wszystkich warunków wydaje się praktycznie niemożliwe! To jednak nie koniec listy życzeń... Głównym założeniem mojego nowego programu miała być również duża trwałość uzyskanych efektów. Teraz już możesz mieć mnie za szaleńca i w sumie nie jest to zupełnie bezpodstawne. Połączenie powyższych aspektów diety stało się moją obsesją! Przez kilkanaście miesięcy wertowałem akademickie podręczniki do żywienia oraz bazę badań naukowych, które poniekąd dawały mi cień nadziei na realizację mojego planu, jednak nie przynosiły kompletnego rozwiązania.

Co ciekawe, brakujący element układanki znalazłem w...

ludzkiej słabości.

Zauważyłem, że ludzie, którzy są zdeterminowani do walki o szybkie efekty, zwykle mają „słomiany zapal”. Paradoksalnie to właśnie ta wada może pozwolić Ci osiągnąć sukces w odchudzaniu... Jak to możliwe?

Zapraszam Cię do świata Turbo Diety 2.0, gdzie niemożliwe staje się możliwe i wbrew pozorom nie jest to fikcja, tylko prawdziwie skuteczny program szybkiego i trwałego odchudzania mający bardzo silne podstawy naukowe. Krok po kroku wyjaśnię Ci doskonałość tego planu oraz pokażę możliwie najprostszy i najprzyjemniejszy sposób jego realizacji. Poznasz zupełnie inne, fascynujące podejście do redukcji tkanki tłuszczowej oparte na strategii żywieniowej dającej obecnie naukowcom nową nadzieję na skuteczną walkę z nadwagą i otyłością.

To jak!? Idziesz ze mną?

# ROZDZIAŁ 1. Owoce, warzywa i efekt jojo

Więc mówisz, że potrzebujesz dużo zrzucić w krótkim czasie?

Hmmm.

Nie będę owijał w bawełnę: łatwo nie będzie... Ale spokojnie... Nie będzie też tak trudno, jak sobie to teraz wyobrażasz. To, co mogę Ci obiecać, to fakt, że dasz radę! Skąd to wiem?

Jeśli czytasz tę książkę, to masz w sobie choć trochę determinacji, a to na początek wystarczy. A potem...? Dalej już „poniosą Cię” uzyskiwane efekty, zaskakująco dobre samopoczucie oraz codzienna porcja rozkoszy podniebienia...

Posłuchaj: 100% beta-testerów tego programu ukończyło go z co najmniej dobrymi efektami! Nie widzę powodów, dlaczego Tobie miałyby się nie udać!

Zanim przejdziemy do tego, jak w praktyce będzie wyglądał program Twojej spektakularnej przemiany, musisz zrozumieć jego zasady. Dzięki temu zyskasz pełną kontrolę nad swoim planem, unikniesz błędów oraz uzyskasz maksymalne rezultaty.

Na sam początek upewnijmy się, że wiesz, skąd się biorą szybkie efekty utraty tłuszczu. No tak, praw fizyki nie złamiemy. Aby organizm „sięgnął” po zapasy tkanki tłuszczowej, to musi mu brakować energii na bieżące potrzeby. Im większy deficyt energetyczny względem całkowitego zapotrzebowania, tym szybsze efekty odchudzania. Oczywiście najprostszym sposobem uzyskania gwałtownej utraty kilogramów na wadze jest ekstremalne ograniczenie spożycia kalorii. Do tej metody możesz zaliczyć wszystkie znane Ci warzywno-owocowo-sokowo-koktajlowe diety cud, które w 3 tygodnie zmieniają Cię w fit gwiazdę, oczyszczą z „toksyn”, uzdrowią z wszelkich chorób, a nawet rozwiążą Twoje problemy osobiste. Dietetycy będą Cię nienawidzić, a lekarze rozkładać ręce... Oczywiście teraz ironizuję, aczkolwiek rzeczywista lista obietnic wspomnianych kuracji wcale tak bardzo się nie różni

od tej, którą podałem. Przyjrzyjmy się jednak zupełnie poważnie temu tematowi: Czy takie diety naprawdę są zdrowe? Czy my w ogóle potrzebujemy jakiegoś detoksu? Czy taki model żywienia może rzeczywiście przynieść wspaniałe efekty?

O tym, że warzywa i owoce są zdrowe, wiedzą nawet dzieci! Duża zawartość witamin, minerałów i błonnika oraz niska kaloryczność w stosunku do objętości sprawiają, że są to produkty wręcz idealnie nadające się na podstawę niskoenergetycznej diety redukcyjnej. Jednak podstawa to nie wszystko. We wspomnianych „cudownych kuracjach” zwykle brakuje białka, niektórych minerałów (np. wapnia) i choćby minimalnej ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Jedzenia samych warzyw i owoców również nie można uznać za właściwą metodę usuwania toksyn z organizmu. Tak naprawdę to 99,999% z nas nie potrzebuje żadnej „kuracji oczyszczającej”! Usuwaniem toksyn z organizmu zajmują się wątroba i nerki, a zdrowe odżywianie co najwyżej może wspomóc ich pracę. W przypadku poważnego zatrucia karetka powinna Cię zawieźć do szpitala na oddział toksykologii, gdzie w zależności od rodzaju toksyny stosuje się inne postępowanie detoksykacyjne (z pewnością formą leczenia nie jest dieta warzywno-owocowa ;P). Oczywiście w tej paranoi detoksowej można przejść na level wyżej, gdzie mamy przekonanie, że w dzisiejszych czasach owoce i warzywa praktycznie nie zawierają witamin i minerałów, a są jedynie źródłem substancji szkodliwych. Na tym poziomie ratunku upatruje się w suplementach diety. Temat ten chętnie podłapują producenci wspomnianych preparatów, zarabiając miliardy dolarów na strachu, niewiedzy i naiwności konsumentów. Następny level to przekonanie, że suplementy są szkodzącą naszemu zdrowiu „sztuczną chemią”...

To zaczyna przypominać jakąś incecję! W takim przypadku ratunku należy szukać już chyba tylko w ziołach zbieranych na wschodnich zboczach Himalajów przez osiemdziesięcioletnie dziewice, koniecznie podczas pełni księżyca...

Aby zadbać o zdrowie, naprawdę nie trzeba zbyt wiele. Wystarczy odrobina codziennej aktywności fizycznej oraz przestrzeganie prostych zasad zdrowego odżywiania. No właśnie... Czy wspomniane wcześniej diety warzywno-owocowe pokrywają się z nimi? Niestety nie! Pomimo bogactwa witamin i błonnika brakuje w nich wielu innych ważnych dla zdrowia składników odżywczych. Z całą pewnością tego typu diety cud możemy uznać za szkodliwe dla zdrowia, ale może chociaż są one skuteczne w redukcji wagi?

Popularne diety warzywno-owocowo-sokowo-koktajlowe zwykle nie zawierają więcej niż 1000 kcal dziennie, a w ekstremalnych przypadkach nawet poniżej 600. Całkowite zapotrzebowanie energetyczne dorosłego człowieka wynosi zwykle 2000-3000 kcal na dobę. Zestawiając te dane, łatwo zauważyć, że wspomniane diety cud będą wywoływać ogromny deficyt kaloryczny, co powinno przełożyć się na dużą utratę wagi. Niestety z czasem ta skuteczność gwałtownie spada, a przygoda z szybkim odchudzaniem zwykle kończy się efektem jojo. Dlaczego tak się dzieje?

Im bardziej zmniejszymy spożycie kalorii oraz im dłużej będziemy stosować deficytowy sposób żywienia, tym silniejsze reakcje obronne organizmu przed utratą zapasów tłuszczu. W przeszłości taki mechanizm zwiększał nasze szanse przeżycia w okresach niedoboru pożywienia, ale dzisiaj, gdy jedzenia mamy pod dostatkiem, jego rola zwykle sprowadza się do niweczenia naszych śmiałych planów odchudzania.

Wspomniane reakcje obronne przed utratą tłuszczu nazywane są również adaptacjami metabolicznymi. Organizm dostosowuje się do zmniejszonego spożycia kalorii i staje się bardziej ekonomiczny w każdym możliwym aspekcie. W efekcie nasze całkowite zapotrzebowanie kaloryczne zmniejsza się, niwelując deficyt wywołany niskoenergetyczną dietą. I tak oto, jedząc mało, możesz doprowadzić do sytuacji, w której nie chudniesz lub efekty będą niewspółmierne do restrykcji, jakie sobie fundujesz. W pewnym momencie możesz stwierdzić, że masz tego dość i zaczniesz się obżerać. Szczerze mówiąc, Twój organizm na to

liczy, a nawet więcej: namawia Cię do tego! Adaptacje metaboliczne występujące na skutek deficytu to nie tylko spadek zapotrzebowania kalorycznego (spowolnienie metabolizmu), ale również wyostrenie zmysłów węchu i smaku, a także wzrost poczucia głodu i apetytu (trudniej osiągnąć sytość).

Teraz spróbuj połączyć następujące fakty: z jednej strony masz znacznie zmniejszone zapotrzebowanie kaloryczne, a z drugiej odczuwasz silną chęć pochłaniania kilku tysięcy kalorii na raz. Jak myślisz, co się stanie, jeśli w takiej sytuacji puścisz wodze fantazji? No tak, zamiast deficytu wytworzysz ogromną nadwyżkę kaloryczną, która sprawi, że bardzo szybko odzyskasz utracone kilogramy, i to najprawdopodobniej z nawiązką. To takie dodatkowe zabezpieczenie organizmu przed Twoimi kolejnymi pomysłami utraty zapasów tłuszczu.

Jak widzisz, ograniczenie swojego menu do spożywania samych warzyw i owoców (lub ewentualnie soków i koktajli na ich bazie) na dłuższą metę nie jest ani zdrowe, ani efektywne. Nie jest to też najsmaczniejsza dieta... A przecież Ty lubisz jeść? W sumie to każdy zdrowy człowiek lubi jeść. Fakt, źle się wyraziłem. Ty uwielbiasz jeść! Dobrze i smacznie jeść! Ty kochasz jeść! Wiesz co? Ja też!

A gdyby tak jeść mniej więcej w zgodzie z obecnym zapotrzebowaniem kalorycznym, ale znacząco zwiększyć wydatki energetyczne organizmu poprzez jakiś sport? Jasne, człowiek by się sporo namęczył, ale to i dla zdrowia byłoby dobre. Przecież znacząco zwiększając zapotrzebowanie kaloryczne organizmu, też uzyskamy duży deficyt, a tym samym świetne efekty utraty tłuszczu. Jeszcze ta ilość jedzenia do syta... Bajka.

Dobrze mówisz: bajka.

Niestety to tylko bajka. Chcesz wiedzieć, jak naprawdę będzie wyglądała ta historia?

Zapraszam Cię do następnego rozdziału.



## **UWAGA!**

**Pozostało jeszcze 84% treści książki "Turbo Dieta 2.0".**

Interesuje Cię dalsza część?

**Wróć do strony, z której udało Ci się pobrać darmową część TD 2.0**

(adres znajduje się poniżej)

**i zakup całość w postaci pięknie wydanej kolorowej książki  
w twardej oprawie:**

<https://2xme.pl/turbo-dieta-2/>

**Na podanej stronie kupisz książkę "Turbo Dieta 2.0"  
w cenie promocyjnej:**

~~49,90 zł~~

**37 zł**

**A jeśli się pospieszysz to masz szansę załapać się na większą promocję  
i zakupić książkę "Turbo Dieta 2.0" z niemal 50% rabatem**

**w cenie promocyjnej:**

~~49,90 zł~~

**27 zł**

**Link do zakupu:** <https://2xme.pl/turbo-dieta-2/>

**Dodatkowo, pierwsze 20 osób, które zdecyduje się na zakup książki  
"Turbo Dieta 2.0" w promocyjnej cenie otrzyma dostęp do oferty  
specjalnej (niespodzianka podczas zakupu).**

PS. Jeśli życzysz sobie mój autograf lub dedykację w książce to napisz mi taką informację w uwagach podczas składania zamówienia (napisz mi również dla kogo ma być książka jeśli kupujesz ją na prezent).