

METODA
GlucoseGoddess[®]

JESSIE INCHAUSPÉ

PRZEŁOŻYŁA
ANNA BRZOSTOWSKA

MARGINESY

SPIS TREŚCI



Pytanie, od którego wszystko się zaczęło	6
Badanie pilotażowe przeprowadzone na 2700 osobach	7
Czy metoda Glucose Goddess jest dla ciebie?	8
Co mówi nauka?	10
Program czterotygodniowy	21
Być może zastanawiacie się... ..	24
Dziennik pracy	27

TYDZIEŃ 1. WYTRAWNE ŚNIADANIE 36

TYDZIEŃ 2. OCET 94

TYDZIEŃ 3. ZIELONA PRZYSTAWKA 140

TYDZIEŃ 4. RUCH 216

Dania główne do zjedzenia o dowolnej porze	226
Desery do zjedzenia o dowolnej porze	252
SOS: zachcianki żywieniowe	268
Czwarty tydzień dobiegł końca – i co dalej?	271
Odniesienia do badań naukowych	277
Indeks	278

PYTANIE, OD KTÓREGO WSZYSTKO SIĘ ZACZEŁO

„Jessie, proszę, czy możesz się do mnie wprowadzić?” – to pytanie po raz pierwszy zadano mi w wiadomości na Instagramie w maju 2022 roku, kilka dni po ukazaniu się mojej pierwszej książki zatytułowanej *Glukozowa rewolucja*. Podzieliłam się w niej wnioskami płynącymi z badań naukowych nad tym, jak poziom cukru (czyli g l u k o z y) we krwi wpływa na wszystkie aspekty naszego życia, a także opisałam 10 łatwych hacków regulujących glikemię, dzięki którym możecie uzdrowić swoje ciało, a także odzyskać szczęście, energię i zdrowie.

Dlaczego wszyscy nagle zapragnęli, żebym została ich współlokatorką? Bo wielu z was chciało czegoś więcej, niż dała wam moja pierwsza książka. Wzięliście pod uwagę przegląd literatury naukowej, który zrobiłam i który pokazał, że większość z nas doświadcza skoków cukru – czyli szybkich wzrostów poziomu glukozy we krwi po posiłku – z czego często nie zdajemy sobie sprawy. Rozpoznaliście u siebie objawy tego problemu (takie jak zachcianki żywieniowe, przewlekłe zmęczenie, uzależnienie od cukru, kiepska jakość snu, stany zapalne, mgła mózgową, zespół policystycznych jajników, cukrzyca i tak dalej). Zrozumieliście działanie hacków i spodobała się wam ich prostota – ale nie wiedzieliście, od czego zacząć.

Chcieliście, żebym była z wami i pomogła wam wprowadzić w życie wytyczne wynikające z badań naukowych – dzień po dniu, posiłek po posiłku. Potrzebowaliście dziennika pracy, przepisów, zachęty i inspiracji. Chcieliście się dowiedzieć, jak inni odzyskali zdrowie. Potrzebowaliście pomocy w zmianie hacków w stałe nawyki.

Z radością skorzystałam z tego doskonałego pomysłu i zabrałam się do pracy.

Myślałam o tym, jak sama cztery lata temu, gdy zaczynałam swoją przygodę z glukozą, zaczęłam stosować hacki. O tym, w jaki sposób zdecydowa-

łam, który hack wprowadzę jako pierwszy. A potem następny... Myślałam o tym, jak wybieram produkty w spożywczaku, i o pierwszych nowych potrawach, które przygotowałam. Zastanawiałam się, co mówię przyjaciółom, którzy proszą mnie o szczegółowy plan, gdy chcą rozpocząć swoją glukozową podróż.

Rozważałam, jaki przepis polecam członkom rodziny, gdy dzwonią i proszą o inspirację. Zastanawiałam się nad tym, jak rozmawiałam z samą sobą i co motywowało mnie podczas tej drogi. Potem skontaktowałam się z czytelnikami mojej pierwszej książki i zapytałam tych, którym udało się zmienić hacki w nawyki, co im pomogło. Następnie wysondowałam tych, dla których regularne stosowanie hacków okazało się trudniejsze, czego potrzebują.

Zebrana wiedza zaowocowała dwiema rzeczami. Po pierwsze, ogromem ekscytacji. Po drugie, książką, którą trzymacie w rękach. Przedstawiam wam (proszę o werble)... *Metodę Glucose Goddess*.

Ten praktyczny dodatek do *Glukozowej rewolucji* składa się z czterotygodniowego planu, który pomoże wam wprowadzić do codziennego życia najważniejsze glukozowe hacki. Książka zawiera dziennik pracy, w którym każdego dnia możecie robić notatki, a ponadto 100 moich ulubionych prostych i pysznych przepisów oraz odpowiedzi na wszystkie wasze pytania.

To tak, jakbym wprowadziła się do was na cztery tygodnie i pokazywała wam, jak ustabilizować poziom glukozy i poczuć się lepiej niż kiedykolwiek. Przejęcie kontroli nad skokami cukru odmieniło moje życie. Pomogę wam rozkwitnąć, żebyście mogli stać się najlepszą wersją siebie i w pełni korzystać z życia.

Cieszę się, że to robicie, i dziękuję za gościnę. Zapewniam, że jestem naprawdę dobrą współlokatorką.

BADANIE PILOTAŻOWE PRZEPROWADZONE NA 2700 OSOBACH

Zaangażowanie mojej społeczności było niezwykle od samego początku ruchu Glucose Goddess w 2019 roku. Na potrzeby tej książki postanowiłam przeprowadzić pilotażowe badanie, podczas którego uczestnicy stosowali tę metodę, zadawali pytania i dzielili się swoimi wynikami. Gdy przygotowywałam formularz dla ochotników, myślałam, że będzie świetnie, jeśli zwerbuję 100 osób, ale – ku mojemu zdziwieniu i zachwytowi – zgłosiły się tysiące z was.

Dwa tysiące siedemset wspaniałych osób wypróbowało i przetestowało metodę Glucose Goddess i pomogło mi ją ulepszyć. To im chciałabym podziękować w pierwszej kolejności. Nazwiska uczestników znajdziecie na końcu książki (s. 272–276), a na wcześniejszych kartach przeczytacie wiele ich wypowiedzi i wskazówek. Uczestnicy pochodzą ze 110 krajów, a ich wiek waha się od 20 do 70 lat.

Po czterech tygodniach stosowania metody Glucose Goddess:

90%

uczestników odczuwa mniejszy głód

89%

uczestników rzadziej miewa zachcianki żywieniowe

77%

uczestników ma więcej energii

67%

uczestników jest szczęśliwszych

58%

uczestników mających problemy ze snem zauważyło poprawę

58%

uczestników mających problemy ze zdrowiem psychicznym zauważyło poprawę

46%

uczestników mających problemy skórne zauważyło poprawę

41%

uczestników cierpiących na cukrzycę i chcących poprawić swoje wyniki zauważyło poprawę

35%

uczestników chcących poprawić swoją gospodarkę hormonalną odniosło w tej kwestii sukces

Podczas badania pilotażowego dziesięć kobiet, u których zanikła miesiączka (to częsty objaw skoków cukru), wyregulowały swój cykl menstruacyjny, a trzy kobiety po miesiącach starań zaszły w ciążę! Dostałam multum wiadomości o poprawie relacji międzyludzkich, o lepszych wynikach badań cukrzyków oraz o tym, że życie uczestników się odmieniło. Więcej informacji na temat badania znajdziecie na stronie internetowej www.glucosegoddess.com/method-whitepaper.

Kilka słów o utracie wagi

Metoda Glucose Goddess to nie dieta. Jej celem nie jest utrata wagi. Metoda nie jest restrykcyjna, nie wymaga od was liczenia kalorii, a nawet zachęca was do jedzenia więcej niż zwykle. Chodzi w niej o zdrowie, o uleczenie ciała od wewnątrz i o doskonałe samopoczucie – bez względu na rozmiar ubrania. Ale – ku swojemu zaskoczeniu – wiele osób stosujących tę metodę chudnie, choć je więcej i nie liczy kalorii. To dlatego, że gdy wyplaszczamy nasze krzywe cukrowe, zachcianki znikają, gospodarka hormonalna sama się reguluje, a organizm częściej i na dłużej włącza tryb spalania tłuszczu. Utrata wagi jest częstym skutkiem ubocznym ustabilizowania glikemii. Spośród 2700 uczestników **38 procent osób chcących schudnąć odnotowało spadek wagi w ciągu czterech tygodni.**

Na koniec: 99 procent uczestników programu stwierdziło, że po zakończeniu czterotygodniowego badania będzie nadal stosować hacki. Wyrobili oni sobie nowe nawyki zmieniające życie. Wam też się to uda.

Zanim zaczniemy, opiszę kilka podstawowych kwestii, o których powinniście wiedzieć.

TYDZIEŃ 1. WYTRAWNE ŚNIADANIE

Powszechnie uważa się, że zjedzenie czegoś słodkiego na śniadanie daje nam energię, ale to nieprawda. Cukier jako składnik śniadania daje nam *p r z y j e m n o ś ć*, ale nie jest najlepszym źródłem *e n e r g i i*. Skok cukru spowodowany słodkim śniadaniem szkodzi naszym mitochondriom (co objawia się zmęczeniem). Ze względu na działanie insuliny, której zadaniem jest jak najszybsze zmagazynowanie nadmiaru glukozy, słodkie śniadanie da nam *m n i e j* energii niż wytrawne śniadanie zawierające tyle samo kalorii.

Niestety typowe śniadanie w diecie zachodniej składa się z produktów wywołujących skoki cukru, takich jak płatki śniadaniowe, tosty z dżemem, croissantsy, granola, słodkie wypieki, słodka owsianka, herbatniki, soki owocowe, ciastka, koktajle owocowe, miski z jagodami acai i tak dalej. Wszystkie te produkty spożywcze zawierają głównie skrobię i cukier, a więc wywołują ogromne skoki cukru, które wpływają na resztę naszego dnia.

Podczas pierwszego tygodnia stosowania metody Glucose Goddess pożegnacie śniadaniowe skoki cukru, dzięki czemu przez cały dzień będziecie się czuć zupełnie inaczej: wasze zachcianki żywieniowe ustąpią i utrzymacie stały poziom energii.

Jak to zrobić? W pierwszym tygodniu **codziennie jedzcie wytrawne śniadania**.

Odpowiedzi na wszystkie wasze pytania, a ponadto przepisy kulinarne i porady, jak przygotowywać wytrawne śniadania według własnych pomysłów, znajdziecie w dalszej części książki (s. 36–93).

TYDZIEŃ 2. OCET

Podczas drugiego tygodnia nadal będziecie jedli wytrawne śniadania, ale dodacie kolejny hack. Ten nie będzie wymagał od was żadnej zmiany w diecie. Po prostu w rozkładzie waszego dnia codziennie zagości nasz stary dobry znajomy – ocet.

Stosuje się go od pokoleń jako zdrowy dodatek, zwłaszcza w takich krajach jak Iran, gdzie często przyrządza się domowy ocet, który popija się każdego dnia. W XVIII wieku przepisywano ocet cukrzykom, który mieli go spożywać w formie naparu.

Od tego czasu naukowcy zdołali ustalić, na czym polega korzystne działanie octu. Mówię wam: to nie byle co.

Badania wykazały, że jedna łyżka octu może zmniejszyć skok glukozy wywołany przez posiłek aż o 30 procent i ograniczyć skok insuliny o 20 procent. Dzięki temu zachcianki żywieniowe słabną, uczucie głodu się zmniejsza, a przy okazji spalamy więcej tłuszczu. Jest to też wyjątkowo niedroga sztuczka: standardowa butelka octu, która zawiera około 50 łyżek stołowych, kosztuje tyle, co bilet do kina. Nie musicie mi dziękować.

Począwszy od drugiego tygodnia, **waszym celem będzie picie jednej łyżki octu dziennie**. W niniejszej książce znajdziecie wiele przepisów, które was zainspirują, od najprostszych, jak Klasyk GG – ocet rozpuszczony w wodzie (pity przez słomkę dla ochrony szkliwa) – po moje ulubione napary rozgrzewające i bezalkoholowe drinki.

Więcej szczegółów i odpowiedzi na pytania – na przykład: czy można pić ocet w czasie ciąży? – znajdziecie w dalszej części książki (s. 94–139).

TYDZIEŃ 3. ZIELONA PRZYSTAWKA

Podczas trzeciego tygodnia będziecie nadal jeść wytrawne śniadania i pić ocet, a także wprowadzicie przepyszne zielone przystawki. Oznacza to, że **zjecie potrawę złożoną z warzyw na początku obiadu lub kolacji.**

Dlaczego? Ponieważ warzywa zawierają składnik o potężnym działaniu – błonnik. Spożywany na początku posiłku, znacznie zmniejsza skok cukru wywołany tym, co zjemy w następnej kolejności.

Błonnik dokonuje tego nie lada wyczynu dzięki niezwykłemu mechanizmowi: gdy dociera do jelit, osadza się na ich ścianach, na których tworzy ochronną siateczkę spowalniającą i zmniejszającą wchłanianie glukozy do krwiobiegu.

Po zielonej przystawce możecie jeść to, co zwykle, wiedząc, że ochronna siateczka z błonnika ograniczy poposiłkowy skok cukru.

Zielone przystawki mogą być proste, jak surowe warzywa z lodówki (zob. s. 150), lub bardziej wymyślne, jak wolno duszone pory (zob. s. 186). Idealnie byłoby, gdyby **zielona przystawka stanowiła około jednej trzeciej posiłku.** Mam dla was ponad 30 przepisów na warzywne przystawki – każdy kolejny jest jeszcze prostszy i smaczniejszy od poprzedniego. Co więcej, przygotowałam przepisy na zielone przystawki, które **zawierają ocet**: jeśli je wybieriecie lub dodacie własny dressing z octem do zielonej przystawki, zaliczycie dwa hacki za jednym zamachem.

TYDZIEŃ 4. RUCH PO POSIŁKU

I wreszcie ostatni – ale z pewnością nie mniej istotny – czwarty tydzień programu, podczas którego zaprzęgniemy do pracy naszych najpotężniejszych sojuszników w walce o stabilną glikemię: mięśnie! Nadszedł czas, aby wcieliły się one w nową rolę.

Im bardziej mięsień się kurczy, tym więcej energii potrzebuje. Im więcej energii potrzebuje, tym więcej glukozy zużywa.

Tempo spalania glukozy różni się w zależności od tego, jak ciężko pracujemy – czyli od tego, ile energii potrzebują nasze mięśnie. Gdy wykonujemy męczące ćwiczenia (na przykład biegniemy sprintem, goniąc psa przez park), ta wartość może wzrosnąć tysiącrotnie w porównaniu ze stanem spoczynkowym (gdy oglądamy telewizję na kanapie). Każdy skurcz mięśni wymaga spalania cząsteczek glukozy. Możemy wykorzystać to proste równanie na naszą korzyść, aby wypłaszyc swoje krzywe cukrowe.

W czwartym tygodniu poproszę was, żebyście nadal jedli wytrawne śniadania, pili ocet i dodawali zieloną przystawkę. Dorzucę do tego **ruch przez 10 minut po jednym posiłku każdego dnia** (w ciągu półtorej godziny od zakończenia jedzenia).

Odpowiedzi na wszystkie wasze pytania znajdziecie w dalszej części książki (s. 216–225).

TYDZIEŃ 1. WYTRAWNE ŚNIADANIE

DZIEŃ | DATA:

1

WYTRAWNE ŚNIADANIE

Jak się dziś czujesz? 😊 😄 😐 😞 😓

Jak silne były twoje zachcianki żywieniowe?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Jak oceniasz swój dzisiejszy poziom energii?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Miejsce na notatki:
.....
.....
.....
.....

DZIEŃ | DATA:

2

WYTRAWNE ŚNIADANIE

Jak się dziś czujesz? 😊 😄 😐 😞 😓

Jak silne były twoje zachcianki żywieniowe?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Jak oceniasz swój dzisiejszy poziom energii?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Miejsce na notatki:
.....
.....
.....
.....

DZIEŃ | DATA:

3

WYTRAWNE ŚNIADANIE

Jak się dziś czujesz? 😊 😄 😐 😞 😓

Jak silne były twoje zachcianki żywieniowe?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Jak oceniasz swój dzisiejszy poziom energii?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Miejsce na notatki:
.....
.....
.....
.....

DZIEŃ | DATA:

4

WYTRAWNE ŚNIADANIE

Jak się dziś czujesz? 😊 😄 😐 😞 😓

Jak silne były twoje zachcianki żywieniowe?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Jak oceniasz swój dzisiejszy poziom energii?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Miejsce na notatki:
.....
.....
.....
.....

TYDZIEŃ 1. WYTRAWNE ŚNIADANIE

DZIEŃ | DATA:

5

WYTRAWNE ŚNIADANIE

Jak się dziś czujesz? 😊 😊 😐 😞 😞

Jak silne były twoje zachcianki żywieniowe?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Jak oceniasz swój dzisiejszy poziom energii?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Miejsce na notatki:
.....
.....
.....
.....

DZIEŃ | DATA:

6

WYTRAWNE ŚNIADANIE

Jak się dziś czujesz? 😊 😊 😐 😞 😞

Jak silne były twoje zachcianki żywieniowe?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Jak oceniasz swój dzisiejszy poziom energii?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Miejsce na notatki:
.....
.....
.....
.....

DZIEŃ | DATA:

7

WYTRAWNE ŚNIADANIE

Jak się dziś czujesz? 😊 😊 😐 😞 😞

Jak silne były twoje zachcianki żywieniowe?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Jak oceniasz swój dzisiejszy poziom energii?
(W SKALI OD 1 DO 5)

Miejsce na notatki:
.....
.....
.....
.....

PODSUMOWANIE

Co uległo poprawie, odkąd stosujesz tę metodę?

Nastrój	Energia	Poczucie głodu
Zachcianki	Sen	Stan skóry

Jakie inne zmiany zaszły w twoim zdrowiu fizycznym i psychicznym?

.....
.....

Która część tego tygodnia była dla ciebie najtrudniejsza?

.....
.....

Jakie było twoje ulubione wytrawne śniadanie?

.....
.....

KOLOROWY TALERZ Z BŁONNIKIEM

Składniki:



½ burraty
(drugą połowę możecie
wykorzystać na tost
pomidorowy, zob. s. 78)



1 dojrzała brzoskwinia
pokrojona na kawałki



garść rukoli



2 łyżki orzechów pekan

+ 1 łyżka oliwy z oliwek
+ sól i pieprz

Jeśli chcecie jeszcze bardziej wypłaszczyć swoją krzywą cukrową, w pierwszej kolejności zjedzcie rukolę. Kiedyjemy warzywa na początku posiłku, zmniejszamy potencjalny skok cukru po posiłku. Czy to zapowiedź tego, co czeka nas w trzecim tygodniu? Być może!

Sposób przygotowania:

- Ułóżcie **burratę**, kawałki **brzoskwini**, **rukolę** i orzechy **pekan** w misce i polejcie **oliwą z oliwek**. Przed podaniem doprawcie **solą** i **pieprzem**.

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 5 min

DANIE BEZGLUTENOWE, WEGETARIAŃSKIE



RZODKIEWKI MARYNOWANE z pomarańczą i nasionami kolendry

Składniki:



200 ml octu jabłkowego



4 paski niewoskowanej
skórki pomarańczowej



1 łyżka nasion
kolendry



200 g rzodkiewek pokrojonych
w cienkie plasterki

+ 1 łyżka soli

Moim zdaniem to najlepsze pikle, jakie mogą się znaleźć w waszej lodówce. Doskonały dodatek do tosta z wędzonym łososiem (zob. s. 64). Jeśli chcecie zaliczyć za jednym zamachem dwa hacki, czyli wytrawne śniadanie i ocet, dodajcie pięć plasterków rzodkiewki do tego tosta lub innego przepisu na śniadanie.

Sposób przygotowania:

- Wlejcie **ocet jabłkowy** do małego rondelka. Dodajcie **skórkę pomarańczową, nasiona kolendry** oraz **sól** i podgrzewajcie całość na średnim ogniu. Gdy płyn zacznie wrzeć, natychmiast zdejmijcie rondel z ognia i odstawcie go na bok, aby marynata lekko przestygła.
- Włóżcie plasterki **rzodkiewki** do wyparzonego słoika. Wlejcie schłodzoną zalewę (razem z nasionami i skórką), tak aby przykryła rzodkiewki, a następnie zamknijcie słoik i włóżcie go do lodówki. Możecie jeść pikle natychmiast, choć warto, by marynowały się co najmniej godzinę. Z czasem nabiorą intensywniejszego smaku. Zjedzcie rzodkiewki w ciągu czterech tygodni.

Liczba porcji: 1 słoik o pojemności 500 ml

Czas przygotowania: 15 min

DANIE BEZGLUTENOWE, WEGAŃSKIE



ZIELONA FASOLKA SZPARAGOWA z czosnkiem i parmezanem

Składniki:



150 g zielonej fasolki szparagowej (bez końcówek)



1 łyżka miękkiego masła



1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub starty



2 łyżki drobno startego parmezanu

+ sól i pieprz

Nie będę przepraszała za dodatkowy parmezan. Spośród wszystkich źródeł białka i tłuszczu, które nadają smak naszym zielonym przystawkom, parmezan to jeden z moich faworytów. Jest po prostu wspaniały.

Sposób przygotowania:

- Rozgrzejcie piekarnik do 200°C lub do 180°C z termoobiegiem i wyłóżcie małą brytfankę papierem do pieczenia.
- W misce wymieszajcie zieloną **fasolkę szparagową** z miękkim **masłem** i posiekanym lub startym **czosnkiem**, aż strączki dokładnie pokryją się tłuszczem.
- Ułóżcie fasolkę w brytfance tak, by jedna warstwa pokryła dno naczynia, i posypcie całość **parmezanem**.
- Doprawcie **solą** i **pieprzem**, a następnie pieczcie w piekarniku przez kwadrans lub do czasu, aż ser zrobi się złoty i chrupiący. Gotowe!

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 5 min + całkowity czas pieczenia: 15 min

PRZEPIS BEZGLUTENOWY, WEGETARIANSKI

