

Jowita Kurylik - Dietetyk kliniczny, dietetyk dziecięcy, psychodietetyk

DIETA DLA PIĘKNA

CO JEŚĆ,
BY
OLŚNIEWAĆ



CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU

SKÓRA - LUSTRO TWOJEGO
ZDROWIA

WŁOSY I PAZNOKCIE -
ODŻYWIENIE OD ŚRODKA


PLAN ŻYWIENIOWY DLA
TWOJEGO PIĘKNA

SUPLEMENTACJA - JAK
WYBRAĆ MĄDRZE?

Piękno zewnętrzne
jest
odzwierciedleniem
naszego
wewnętrznego
zdrowia.

Dieta bogata
w wartościowe
składniki odżywcze
działa jak najlepszy
kosmetyk -
dostarcza skórze
nawilżenia, włosom
blasku, a
paznokciom siły.

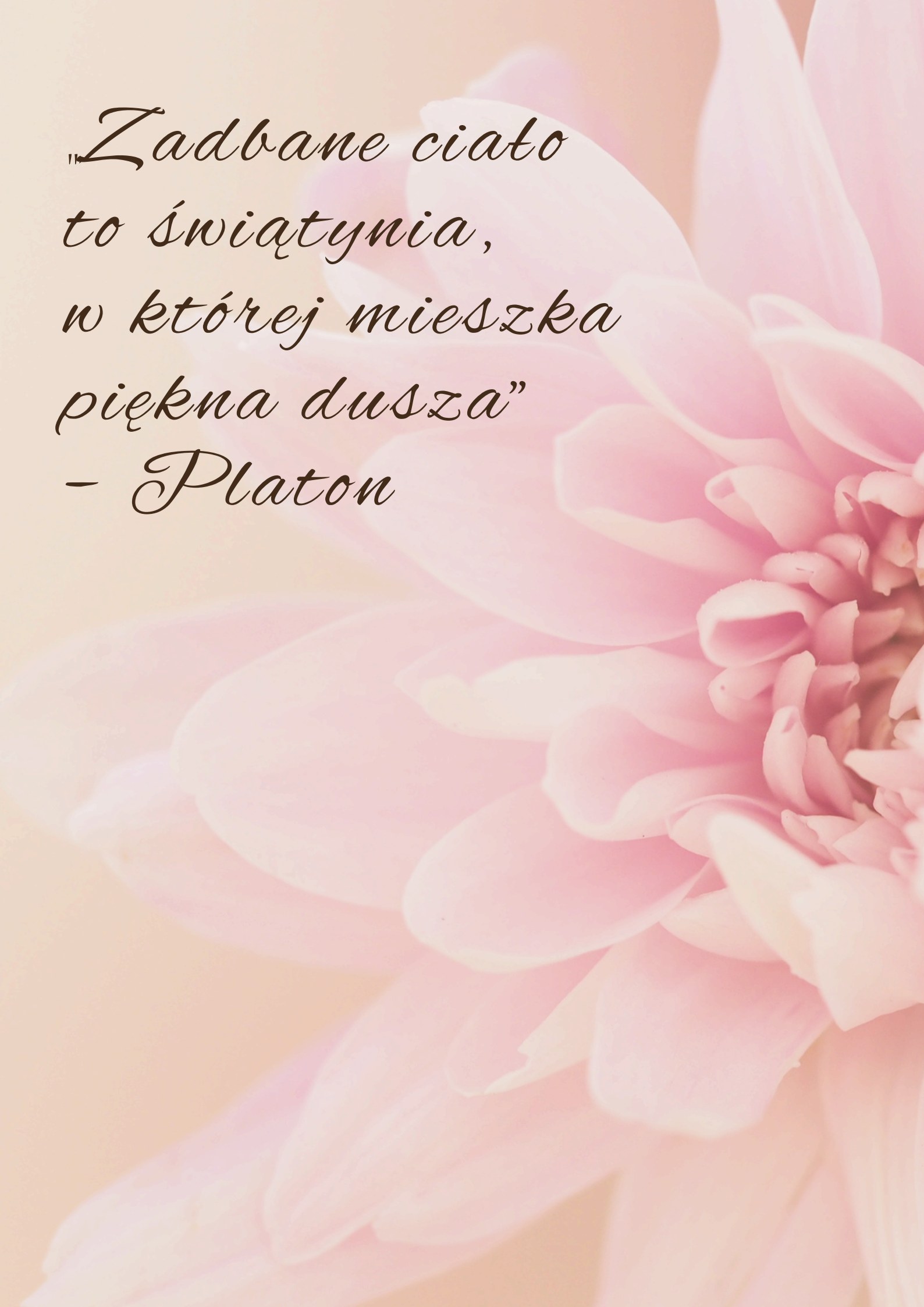




Jeśli zastanawiasz się, dlaczego Twoja skóra jest sucha, włosy wypadają, a paznokcie się łamią, ten ebook jest dla Ciebie! Dowiesz się, jak składniki odżywcze wpływają na Twój wygląd i jak wdrożyć zmiany w codziennej diecie, aby promienieć zdrowiem - od środka.



Nazywam się Jowita Kurylik i jestem dietetyczką oraz psychodietetyczką z pasją do łączenia zdrowego odżywiania z dbałością o wygląd. W mojej pracy pomagam osłabionym organizmom odzyskać blask poprzez dietoterapię, a moim priorytetem jest edukacja o tym, jak odżywianie wpływa na stan skóry, włosów i paznokci. Ten ebook powstał z myślą o osobach, które chcą poprawić wygląd w naturalny sposób, zaczynając od swojego talerza.



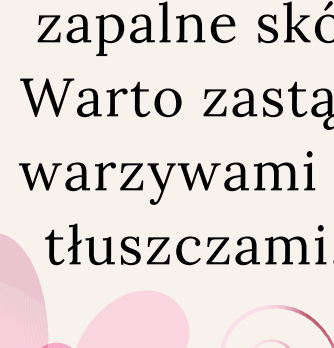
*„Zadbane ciało
to świątynia,
w której mieszka
piękna dusza”
- Platon*

Skóra - lustro twojego zdrowia

Każdego dnia nasza skóra narażona jest na działanie czynników zewnętrznych i wewnętrznych, które wpływają na jej kondycję. Trądzik, suchość, przebarwienia czy cienie pod oczami to często nie tylko wynik pielęgnacji, ale przede wszystkim diety. To, co spożywasz na co dzień, może pomóc Ci zadbać o zdrową, nawilżoną i promienną cerę.

Wpływ diety na cerę trądzikową

Trądzik to problem, który dotyka zarówno nastolatków, jak i dorosłych. Jego występowanie może być związane z wysokim spożyciem cukrów prostych, fast foodów i wysoko przetworzonej żywności. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym, takie jak białe pieczywo, słodycze i słodkie napoje, mogą nasilać stany zapalne skóry i zwiększać wydzielanie sebum. Warto zastąpić je produktami pełnoziarnistymi, warzywami bogatymi w błonnik oraz zdrowymi tłuszczami, które wspierają regenerację skóry i redukują stan zapalny.



Nawilżenie skóry od wewnątrz

Suchość skóry może być wynikiem niedostatecznej ilości zdrowych tłuszczów w diecie oraz niewystarczającego nawodnienia. Kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia i chronią skórę przed utratą elastyczności. Ich najlepszym źródłem są tłuste ryby, takie jak łosoś i makrela, a także orzechy i nasiona. Aby utrzymać odpowiednie nawodnienie, warto wypijać minimum osiem szklanek wody dziennie i sięgać po produkty bogate w wodę, takie jak ogórki, arbuzy czy seler naciowy.





Opóźnianie procesów starzenia i równowaga hormonalna

Starzenie się skóry to proces, którego nie da się zatrzymać, ale można go spowolnić odpowiednią dietą. Antyoksydanty, takie jak witaminy C i E, zwalczają wolne rodniki, które przyspieszają proces starzenia. Witamina C wspiera produkcję kolagenu, co wpływa na elastyczność i jędrność skóry. Znajdziesz ją w cytrusach, papryce i jagodach. Unikanie nadmiaru alkoholu i kofeiny pozwoli również zachować skórę w lepszej kondycji na dłużej.

Mikro i makroskładniki dla zdrowia skóry

Zdrowa skóra wymaga odpowiedniej podaży zarówno makroskładników – białka, tłuszczów i węglowodanów – jak i mikroelementów, takich jak witaminy A, C, E, cynk i selen. Białko jest kluczowe dla regeneracji komórek, zdrowe tłuszcze chronią przed przesuszeniem, a węglowodany złożone dostarczają energii niezbędnej do regeneracji skóry.



Twoje superfoods dla pięknej skóry.

Nie wystarczy unikać fast foodów i słodyczy – warto też świadomie dodawać do diety produkty, które wspierają zdrową skórę. Oto lista naturalnych „eliksirów młodości”, które powinny znaleźć się na Twoim talerzu!



Suchość skóry

Awokado, oliwa z oliwek, łosoś, orzechy włoskie

Trądzik

Zielona herbata, brokuły, pestki dyni, kurkuma

Przebarwienia

Papryka, kiwi, jagody, cytrusy (witamina C)

Starzenie skóry

Orzechy brazylijskie, migdały, oliwa z oliwek, siemię lniane

Zdrowa skóra to nie przypadek – to efekt codziennych nawyków i świadomych wyborów. Pamiętaj, że każdy kęs, który wkładasz do ust, wpływa na wygląd Twojej cery. Wybieraj produkty bogate w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i witaminy, aby Twoja skóra mogła regenerować się i zachować młodzieńczy blask.

Odpowiednie nawodnienie i unikanie przetworzonej żywności to kluczowe elementy, które pomogą Ci zadbać o jej kondycję.



*„Pielęgnacja siebie
to nie luksus,
to konieczność”
- Audre Lorde*



Włosy i paznokcie - odżywienie od środka

Zdrowe, lśniące włosy i mocne paznokcie to wynik zbilansowanej diety i dostarczania organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Białko, żelazo, cynk i biotyna odgrywają kluczową rolę w ich regeneracji i wzroście. Niedobory tych składników mogą prowadzić do wypadania włosów, łamliwości paznokci oraz ich wolniejszego wzrostu.

Białko

Białko stanowi podstawowy budulec keratyny – składnika włosów i paznokci. Jego najlepszymi źródłami są jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych i chude mięso. Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 pomagają utrzymać odpowiednie nawilżenie i elastyczność włosów. Znajdziesz je w tłustych rybach, olejach roślinnych oraz orzechach.



Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B, w tym biotyna, są niezbędne do prawidłowego metabolizmu komórkowego, co przekłada się na zdrowy wzrost włosów i paznokci. Najlepszymi źródłami biotyny są pełnoziarniste produkty zbożowe, jaja i zielone warzywa liściaste.



Cynk i miedź

Cynk i miedź wspierają regenerację tkanek i wzrost włosów. Orzechy, nasiona i rośliny strączkowe dostarczą organizmowi tych kluczowych minerałów. Witamina A, C i E działają jako silne antyoksydanty, które wspierają produkcję kolagenu i poprawiają elastyczność włosów.

Często wydaje nam się, że osłabione włosy i łamliwe paznokcie to problem kosmetyczny. W rzeczywistości to często efekt braków w diecie!

Oto 4 błędy, które mogą sabotować Twoją pielęgnację – warto ich unikać!

Zbyt mało białka – keratyna to budulec włosów i paznokci

Dieta niskotłuszczowa – brak zdrowych tłuszczów = brak blasku

Za mało cynku i biotyny – bez nich włosy wypadają, a paznokcie się łamią

Zbyt mało wody – odwodnienie osłabia strukturę włosów i skóry głowy



Aby zadbać o włosy i paznokcie, warto unikać nadmiaru cukru w diecie, który może osłabiać ich strukturę. Nawodnienie organizmu również ma kluczowe znaczenie – włosy i paznokcie potrzebują wody, aby pozostać mocne i zdrowe.

Twoje włosy i paznokcie są barometrem Twojego zdrowia. Kiedy organizm dostaje odpowiednią ilość składników odżywczych, włosy stają się mocne i lśniące, a paznokcie zdrowe i odporne na łamanie. Kluczowe składniki, takie jak białko, biotyna, cynk i żelazo, powinny na stałe zagościć w Twojej diecie. Jeśli Twoje włosy są osłabione, a paznokcie się rozdwarzają, może to być sygnał niedoborów, na które warto zwrócić uwagę.

*„Piękno to nie perfekcja,
lecz blask, który
pochodzi z wnętrza” -
nieznany*




Plan żywieniowy dla Twojego piękna




Zdrowa dieta nie oznacza wyrzeczeń – oznacza świadome wybory! Ten plan to przykład, jak możesz dostarczać swojej skórze, włosom i paznokciom kluczowych składników odżywczych bez skomplikowanych przepisów i długiego gotowania. **To proste, szybkie i smaczne posiłki, które łatwo wpleść w codzienny rytm.**

Nie chodzi o to, by dążyć do „perfekcyjnej diety” – **kluczem jest różnorodność i równowaga.**

Twoje ciało potrzebuje zarówno białek, tłuszczów, jak i węglowodanów, witamin i minerałów, a ich źródła powinny pochodzić z wielu różnych produktów. **Nie istnieje jedna „magiczna” żywność, która odmieni Twój wygląd – ale dobrze zbilansowana dieta może działać cuda.**






Słuchaj swojego ciała – jedzenie to nie tylko zaspokajanie głodu, ale też sposób, w jaki dostarczasz organizmowi paliwa do działania.

Jeśli czujesz się zmęczona, masz problemy skórne czy osłabione włosy, to może być sygnał, że w Twojej diecie brakuje kluczowych składników. **Obserwuj, jak reaguje Twój organizm i dostosuj posiłki do jego realnych potrzeb.**

Nie zapominaj też o **nawodnieniu**, które jest fundamentem zdrowej skóry i dobrej kondycji całego organizmu. **Woda wspiera procesy regeneracyjne**, poprawia elastyczność skóry i pomaga usuwać toksyny.

Pamiętaj – posiłki to nie tylko kalorie, ale prawdziwe paliwo dla Twojego ciała. Jeśli są dobrze skomponowane, nie tylko poprawią Twój wygląd, ale też dodadzą Ci energii, poprawią samopoczucie i sprawią, że codzienna dieta stanie się przyjemnością, a nie restrykcją.

Dbaj o siebie od środka – efekty zobaczysz na zewnątrz.



Śniadanie

Owsianka na piękną cerę i zdrowe włosy

🍷 Owsianka z orzechami i malinami

- ✓ Płatki owsiane dostarczają błonnika i witamin z grupy B, które wspierają regenerację skóry.
 - ✓ Maliny są bogate w antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki i chronią komórki przed starzeniem.
 - ✓ Orzechy włoskie – naturalne źródło kwasów omega-3, które działają przeciwzapalnie i wspierają nawilżenie skóry.
- 👉 **Tip: Możesz dodać cynamon i kilka kropli miodu, by wzbogacić smak.**



Drugie śniadanie

Szybka przekąska na mocne paznokcie

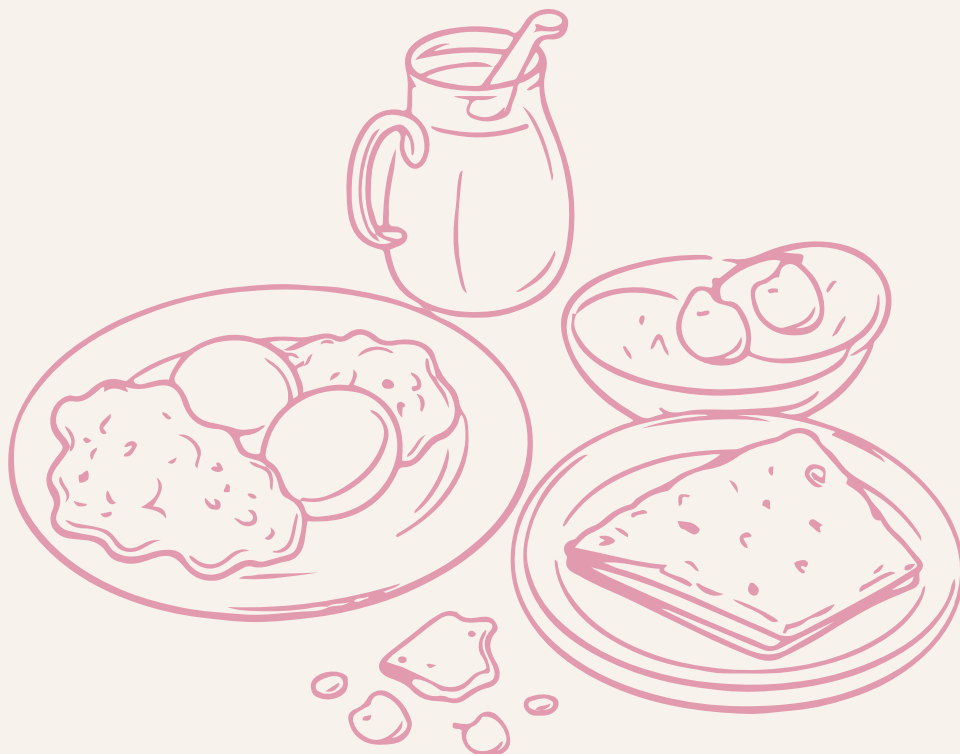
🍞 Kanapka z pełnoziarnistego chleba z pastą jajeczną i szczypiorkiem

✓ Jajka są świetnym źródłem biotyny i siarki – niezbędnych do wzrostu mocnych włosów i paznokci.

✓ Pełnoziarnisty chleb dostarcza błonnika i magnezu, który wspiera zdrowie skóry.

✓ Szczypiorek i natka pietruszki to naturalne źródło witaminy C, pomagającej w produkcji kolagenu.

👉 **Alternatywa: Jeśli nie masz czasu, zamień kanapkę na koktajl na bazie jogurtu naturalnego, banana i siemienia lnianego.**

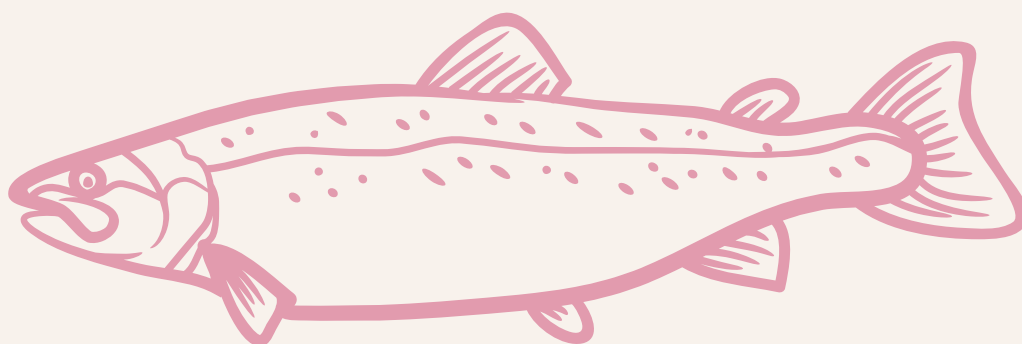


Obiad

Łosoś dla nawilżonej i elastycznej skóry

🐟 Pieczony łosoś z ziemniakami i surówką z marchewki

- ✓ Łosoś to bogate źródło kwasów omega-3, które działają przeciwzapalnie i chronią skórę przed przesuszeniem.
 - ✓ Ziemniaki dostarczają energii i są lekkostrawne – zawierają również krzem, który wpływa na jędrność skóry.
 - ✓ Surówka z marchewki to prawdziwa bomba beta-karotenu, który nadaje skórze zdrowy, promienny wygląd.
- 👉 **Tip: Do łososa warto dodać sos jogurtowy z koperkiem – świetnie podkreśla smak i dostarcza probiotyków wspierających zdrowie jelit.**



Przekąska

Zdrowa energia dla skóry i włosów

🍫 Daktyle z masłem orzechowym i orzechami laskowymi

- ✓ Naturalna słodycz – bez rafinowanego cukru, a jednocześnie pełna witamin i minerałów.
 - ✓ Masło orzechowe – źródło zdrowych tłuszczów i białka, które odżywiają skórę.
 - ✓ Orzechy laskowe zawierają witaminę E – „witaminę młodości”, która chroni komórki przed starzeniem.

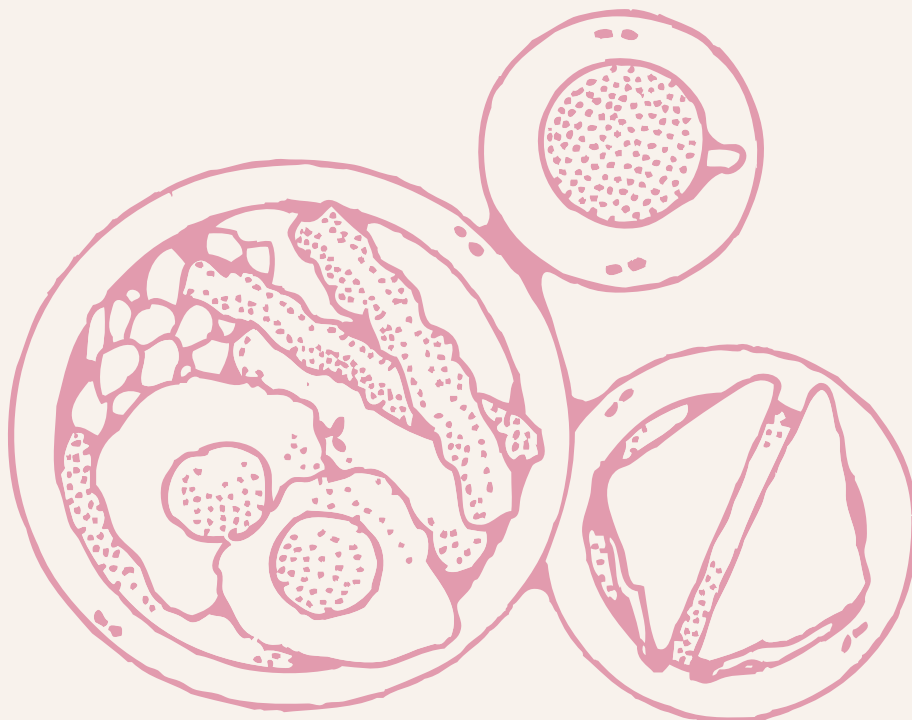
👉 Alternatywa: Garść migdałów i suszonych moreli – bogate w żelazo, wspierające dotlenienie skóry.



Kolacja

Lekka i odżywcza

- 🍳 Jajka w koszulkach na grzance pełnoziarnistej z rukolą i oliwą z oliwek
 - ✓ Jajka dostarczają aminokwasów, które wspierają produkcję kolagenu.
 - ✓ Oliwa z oliwek działa jak naturalny „balsam” od środka – nawilża skórę i wspiera elastyczność włosów.
 - ✓ Rukola pełna antyoksydantów pomaga chronić skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.
- 👉 **Tip: Jeśli masz ochotę na coś lżejszego, zamiast grzanki możesz zjeść tę samą kombinację w formie sałatki.**



Podsumowanie – Jak korzystać z tego planu?

To tylko przykład! Nie musisz trzymać się go od A do Z – wystarczy, że wdrożysz w swoją codzienność kilka z tych produktów, a Twoja skóra, włosy i paznokcie Ci podziękują!

Pamiętaj, że na efekty trzeba poczekać – ale jeśli zdrowe nawyki staną się częścią Twojego stylu życia, będą działać długofalowo.



*„Zdrowie i radość życia
są największymi
sekreтами prawdziwego
piękna” - Audrey
Hepburn*

Suplementacja - jak wybrać mądrze?

Czy suplementy to magiczne rozwiązanie?

W idealnym świecie wszystkie składniki odżywcze powinny pochodzić z pożywienia.

Jednak rzeczywistość bywa inna – tempo życia, stres, jakość produktów spożywczych czy indywidualne potrzeby organizmu sprawiają, że czasami warto sięgnąć po suplementację.

Nie każdy jednak suplement działa tak, jak obiecują reklamy. **Dlatego kluczowe jest mądre podejście** – wiedza o tym, co rzeczywiście ma znaczenie dla Twojej skóry, włosów i paznokci, a co jest tylko chwytem marketingowym.



Jakie suplementy mogą pomóc w poprawie wyglądu skóry, włosów i paznokci?

- ★ Biotyna (witamina B7) – kluczowa dla mocnych paznokci i zdrowych włosów. Niedobór może powodować ich łamliwość i wypadanie. Źródła naturalne: jajka, orzechy, awokado.
- ★ Cynk – wspiera gojenie się skóry, zmniejsza stany zapalne i pomaga w walce z trądzikiem. Niedobór cynku może powodować osłabienie struktury włosa. Źródła naturalne: pestki dyni, kasza gryczana, orzechy nerkowca.
- ★ Kolagen – to białko, które naturalnie występuje w organizmie i odpowiada za elastyczność skóry. Niestety, jego produkcja spada z wiekiem, co prowadzi do zmarszczek i utraty jędrności. Najlepsza forma? Hydrolizowany kolagen w połączeniu z witaminą C, która wspomaga jego wchłanianie. Źródła naturalne: buliony kostne, ryby, cytrusy.

- ★ Omega-3 (EPA i DHA) – nawilżają skórę, zmniejszają stany zapalne i poprawiają ogólną kondycję skóry oraz włosów. Źródła naturalne: łosoś, siemię lniane, orzechy włoskie.
- ★ Witamina D – wspiera barierę ochronną skóry i pomaga w walce z trądzikiem. Niedobór witaminy D może powodować przesuszenie skóry i jej większą podatność na podrażnienia. Źródła naturalne: słońce, tłuste ryby, jajka.
- ★ Witamina C – antyoksydant, który wspiera produkcję kolagenu i działa przeciwstarzeniowo. Źródła naturalne: papryka, kiwi, cytrusy, natka pietruszki.
- ★ Selen – wspomaga regenerację skóry i poprawia kondycję włosów. Niedobór może prowadzić do nadmiernego wypadania włosów. Źródła naturalne: orzechy brazylijskie, ryby, jajka.

Kiedy suplementacja ma sens, a kiedy nie?

📌 **Warto rozważyć suplementy, gdy:**

- Masz niedobory potwierdzone badaniami.
- Twoja dieta jest uboga w kluczowe składniki – np. nie jesz ryb, orzechów, warzyw liściastych.
- Masz problemy skórne, osłabione włosy i paznokcie, a zmiana diety nie przynosi efektów.

📌 **Nie warto, jeśli:**

- Liczysz na „cudowną” poprawę wyglądu w tydzień.
- Stosujesz suplementy zamiast zdrowej diety.
- Nie wiesz, czego dokładnie Ci brakuje – lepiej skonsultować się z dietetykiem.



TWOJA SKÓRA, WŁOSY I PAZNOKCIE
TO NIE TYLKO KWESTIA
KOSMETYKÓW – TO LUSTRO
TWOJEGO STYLU ŻYCIA

CHODZI O COŚ WIĘCEJ NIŻ WYGLĄD
– CHODZI O TWOJE ZDROWIE,
SAMOPOCZUCIE I ENERGIE
NA CO DZIEN

DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚ TU ZE MNA
I ŻE DBASZ O SIEBIE –
NIE DLA CHWILOWEGO EFEKTU,
ALE DLA DŁUGOFALOWEGO
ZDROWIA I PIĘKNA.

TERAZ CZAS NA CIEBIE! WYBIERZ
SWOJĄ PIERWSZĄ ZMIANĘ
I ZACZNIJ DZIAŁAĆ!



Jeśli treść zawarta w tym ebooku zainspirowała Cię do dalszych zmian, ciepło zapraszam Cię do przestrzeni “Zdrowych Myśli” stworzonej dla Ciebie, w której zdrowie zaczyna się od zrozumienia siebie.

Tak więc, zapraszam Cię do mojego świata :)

www.jowitakurylik.pl

www.instagram.com/zdrowe_mysli_jowita_kurylik

[www.facebook.com/Zdrowe Myśli - Jowita Kurylik,](https://www.facebook.com/Zdrowe_Mysli_-_Jowita_Kurylik)

Dietetyk, Psychodietetyk