

**National Bestseller
Recipe Book**



**Tańczący w
rytmie diety
Jak utrzymać
formę i zdrowie
na parkiecie**

Recipe Book

Dr BEATA KULESSA

National Bestseller
Recipe Book

Tańczący w rytmie diety Jak utrzymać formę i zdrowie na parkiecie

Dr BEATA kULESSA

All rights reserved

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej
książki nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek
formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody autora.
Fot. CEA na okładce para taneczna mistrzowie Polski
Marysia Kalisz Jurek Godawski*

Dystrybucja: www.estante.pl

National Bestseller
Recipe Book



BESTSELLER
RECIPE
BOOK

AUTOR
BEATA KULESSA

ALL RIGHTS
RESERVED

BEATA KULESSA

DYSTRYBUCJA WWW.ESTANTE.PL

Spis treści

Zatańczmy razem

Dlaczego dieta jest ważna dla tancerzy

Zasady zdrowego odżywiania dla tancerzy

Co jeść, a czego unikać?

Jak planować posiłki dla tancerzy

Co pić, a czego unikać?

Jakie posiłki wpływają na poziom energii

Menu dla tancerza

Pasja w ruchu - sałatka z grillowanym kurczakiem i kolorowymi warzywami

Rytmiczna energia - smoothie z bananem, truskawkami i orzechami

Taniec smaków - sałatka z krewetkami i mango

Melodia kuchni - makaron z sosem pomidorowym i bazylią

Piruet z krewetkami

Literatura

Zatańczmy razem

Witaj, drogi czytelniku, w moim magicznym świecie tańca i zdrowego stylu życia!

Jestem autorką tej książki oraz specjalistką i doktorem nauk medycznych, która od lat poświęca się promowaniu zdrowego stylu życia i odpowiedniego odżywiania.

Zapraszam Cię do fascynującej podróży, podczas której będziemy odkrywać, jak utrzymać zdrowie i formę na parkiecie poprzez odpowiednie żywienie oraz regularne treningi.

Przekonasz się, jak ważna jest równowaga między dietą a aktywnością fizyczną, aby cieszyć się nie tylko świetnym samopoczuciem, ale także zastosować w praktyce zdrowy styl życia, jadłospis tancerza nie musi być nudny ani monotonny – wręcz przeciwnie, może być fascynującą przygodą, która sprawi, że pokochasz swoje ciało oraz odkryjesz nowe możliwości w tańcu i życiu codziennym. Jestem tu, by pomóc Ci zdobyć wiedzę i motywację potrzebną do osiągnięcia zdrowia i formy marzeń.

Śmiało więc sięgnij po tę książkę i razem z nami zacznij tańczyć w rytmie diety!

Zatańczmy razem

Znajdujesz się na magicznym parkiecie życia, gdzie każdy krok, każdy ruch, każde kroki prowadzą Cię do zdrowia, formy i energii! Jesteś gotowy na tę niezwykłą podróż? Jesteś gotowy na tańczenie w rytmie diety, która odmieni Twoje życie?

Jestem tu, aby być Twoją przewodniczką, Twoją doradcą, Twoim motywatorem do zmiany. Razem odkryjemy tajemnice zdrowego odżywiania, nauczymy się, jak dbać o siebie i swoje ciało, jak utrzymać formę na parkiecie życia.

Zapewniam Cię, że ta podróż będzie pełna wyzwań, ale również radości, satysfakcji i nagród. Będziemy razem przekraczać granice, pokonywać własne ograniczenia i osiągać wszystko, o czym marzysz.

Ta książka jest dla Ciebie, dla wszystkich tych, którzy pragną tańczyć w rytmie diety, zachować zdrowie i formę na parkiecie życia. Zanurz się w niej, otwórz swoje serce i umysł, gotowy na transformację, gotowy na nowe możliwości, gotowy na nowe życie!

Ta książka jest dla Ciebie, dla Twojego zdrowia, dla Twojej formy, dla Ciebie jako tancerza na parkiecie życia!

Zatańczmy razem

Drogie tancerki i tancerze,

Cieszę się, że możemy razem ruszyć w tę niezwykłą podróż ku zdrowiu i formie na parkiecie. Tańcząc w rytmie diety, nie tylko dbamy o swoje ciało, ale również o duszę i umysł.

Jestem przekonana, że zdrowe odżywianie i regularna aktywność fizyczna są kluczowe dla naszego samopoczucia i dobrej kondycji. Warto zadbać o swoje zdrowie, ponieważ to największy skarb, jaki posiadamy.

Dzięki odpowiedniej diecie możemy cieszyć się życiem pełnią swoich sił, nie martwiąc się o różnego rodzaju dolegliwości czy choroby. A regularna aktywność fizyczna pozwala nam uwolnić stres, poprawić metabolizm i polepszyć nasze samopoczucie.

Jestem tutaj, aby Was wspierać i motywować na każdym kroku tej trudnej, ale zarazem satysfakcjonującej drodze. Razem będziemy pracować nad zmianą nawyków żywieniowych i wprowadzeniem zdrowych rutyn. Pokażę Wam, że zdrowe odżywianie może być smaczne, proste i przyjemne.

Dlatego nie czekajcie dłużej! Dołączcie do naszej wspólnoty, czerpcie inspirację z "Tańcząc w rytmie diety" i zacznijcie dbać o swoje zdrowie i formę już dziś!

Zdrowie jest naszym największym skarbem, dbajmy o niego razem!

Dla mojego ukochanego brata Jurka Godawskiego i jego utalentowanej partnerki Marysi Kalisz.

Jestem niesamowicie dumna z waszych osiągnięć w tańcu. Jesteście mistrzami w swojej kategorii, Wasza pasja i determinacja są niesamowite. Patrząc na Wasze występy, czuję ogromną dumę i radość, widząc jak piękne są Wasze układy i jak doskonale się uzupełniacie na parkiecie.

Dziękuję Wam za to, że dajecie nam wszystkim możliwość doświadczania piękna tańca i emocji, które towarzyszą Waszym występom. Niech każdy krok, jaki stawiacie na parkiecie, przynosi Wam jeszcze więcej sukcesów i radości. Jesteście nie tylko wspaniałymi tancerzami, ale także niesamowitymi osobami.

Kocham Was i życzę Wam sukcesów na każdym polu.

Twoja siostra Beata

PS. Niech Wasza miłość do tańca trwa wiecznie!

Dla Wspaniałych tancerzy Marysi Kalisz i Jurka Godawskiego, których pasja i determinacja inspirują mnie każdego dnia. Ta książka jest dedykowana Wam z całego serca, jako wyraz uznania za wasze niezwykle umiejętności i zaangażowanie w taniec.

Dziękuję wszystkim, którzy wspierają Jurka i Marysię w spełnianiu ich marzeń tanecznych. Wasze wsparcie jest nieocenione i pomaga im rozwijać się każdego dnia. Mam nadzieję, że ta książka będzie dla Was inspiracją i motywacją do dalszego doskonalenia swoich umiejętności.

Życzę Wam i wszystkim tancerzom wiele sukcesów na parkiecie i spełnienia wszystkich marzeń tanecznych.

Jestem dumna z Was obojga i nie mogę się nadziwić, jak wiele osiągnęliście jako tancerze. Wasza pasja, determinacja i talent sprawiają, że jesteście mistrzami Polski w swojej kategorii.

Chciałabym serdecznie podziękować choreografom Panu Krzysztofowi i Pani Renacie za nieustanną pracę i wsparcie, które pozwoliły Marysi i Jurkowi osiągnąć taki poziom umiejętności.

Dziękuję też rodzicom Renacie i Józefowi za ich niekończącą się miłość, wsparcie i poświęcenie, które zawsze towarzyszyły Marysi i Jurkowi w drodze do sukcesu.

Jestem przekonana, że Wasza pasja taneczna przyniesie Wam jeszcze wiele wspaniałych osiągnięć i satysfakcji. Trzymam za Was kciuki i jestem pewna, że przyszłość przyniesie Wam jeszcze wiele magicznych chwil na parkiecie.

Menu dla tancerza

Śniadanie:

- Omlet z warzywami
- Avocado na chrupiącej bagietce
- Owoce sezonowe

Drugie śniadanie:

- Jogurt naturalny z musli i miodem
- Koktajl z bananem, jarmużem i mlekiem kokosowym

Obiad:

- Salatka z grillowanym kurczakiem, fetą, pomidorami i ogórkiem
- Zupa krem z dyni
- Kasza jaglana z pieczonymi warzywami

Druga kolacja:

- Pieczony łosoś z sosem cytrynowym
- Kasza bulgur z pesto i pieczonymi warzywami

Przekąska przed snem:

- Orzechy nerkowca i suszone owoce
- Koktajl ze szpinakiem, bananem i migdałami

