



Dr Bardadyn

Weight Loss Clinic

SINCE 2003

Informacje dla uczestników pakietów na płynnym poście leczniczym doktora Bardadyna.



Drogi Uczestniku Programu,

dziękuję za zainteresowanie moją metodą i okazane zaufanie.

Od 2006 roku moja klinika wspólnie z partnerskimi sanatoriami i hotelami spa organizuje kuracje odchudzające, oczyszczające i lecznicze na diecie strukturalnej, w których biorą udział tysiące uczestników. W oparciu o doświadczenia zebrane przez te lata i na podstawie długotrwałych testów opracowałem w 2019 roku innowacyjną metodę leczenia dietą opartą na doskonale zbilansowanej niskokalorycznej diecie płynnej.

Dlaczego jest jeszcze bardziej skuteczna i zapewnia więcej korzyści zdrowotnych?

O tym dowiesz się z zamieszczonych niżej informacji. Zapoznaj się z nimi, by dobrze

przygotować się do podjęcia leczniczego postu i w pełni wykorzystać jego efekty.

Zmiany jakie zachodzą w organizmie podczas nagłego zredukowania ilości dostarczanych kalorii do zaledwie 900 dziennie i przejście na płynną formę posiłków, to niewątpliwie szok dla organizmu. Jednak z całą pewnością jest to szok bardzo pozytywny, ponieważ wszystkie posiłki składają się wyłącznie z najbardziej wartościowych odżywczo i bogatych w lecznicze substancje naturalnych produktów wegańskich, a płynna forma diety zapewnia ich doskonałe przyswajanie. Już pierwszy dzień diety jest niezwykłym doznaniem i niemal natychmiast zapewnia korzyści zdrowotne nieosiągalne na najzdrowszych nawet tradycyjnych dietach o niższym stopniu zbilansowania.

W kolejnych dniach przemiana postępuje według opracowanego planu, a głębokim przemianom somatycznym towarzyszy rozluźnienie psychiczne i zrównoważenie emocjonalne. Poznawaj więc teorię, by dowiedzieć się, jak płynna dieta 900 kcal wpłynie na poprawę stanu zdrowia, a ja chciałbym podzielić się z Tobą jeszcze doświadczeniami związanymi z jej stosowaniem.

Zacznę od własnych obserwacji. Odkąd pamiętam gram w piłkę nożną. Każdego roku rozgrywałem 1-2 mecze w tygodniu, czyli 60-70 rocznie. Odliczając przerwy spowodowane kontuzjami w seniorach, oldbojach i weteranach zebrało się dotychczas około 2500 meczów ligowych, pucharowych, towarzyskich, okolicznościowych, charytatywnych rozgrywanych na wielkich i małych stadionach, orlikach i w halach. W 2002 roku kiedy opracowałem i zastosowałem dietę strukturalną, schudłem w krótkim czasie ponad 12 kg i pozostawałem odtąd w dobrej, stabilnej formie. Utrzymywanie rytmu 1-2 meczów w tygodniu nie było dla mnie większym problemem. Oczywiście przy regularnej prawie codziennej gimnastyce, spacerach, lekkim joggingu i odżywianiu zgodnym z zasadami diety strukturalnej.

Od mniej więcej 2 lat, po przekroczeniu sześćdziesiątki, zauważyłem, że 3-4 dniowy okres regeneracji pomiędzy kolejnymi meczami staje się zbyt krótki. Co 2-3 tygodnie potrzebna była dłuższa, tygodniowa przerwa by uniknąć chronicznego przetrenowania. Wydawało się, że jest to normalne, bo wielu kolegów z boiska i znanych sportowców, którzy są moimi pacjentami obserwuje z wiekiem podobny proces wydłużania się czasu niezbędnego na pełną regenerację.

Jednak ponownie z pomocą przyszła mi dieta. Odkąd rozpocząłem prace nad dietą 900 kcal i częściej spożywam dania diety strukturalnej w postaci płynnej - koktajle, zupy kremy i soki warzywno-owocowe - zauważyłem dwie istotne zmiany.

Pierwsza, to kolejny spadek masy ciała, która choć już od dawna była w normie obniżyła się o kolejne około 2-3 kg. Niewiele, ale jednocześnie nastąpił znaczny spadek obwodu

brzucha o 5-6 cm i przyrost masy mięśniowej. Jednocześnie zaobserwowałem, że znacznie mniej czasu potrzebuję na powysiłkową regenerację. Rozegranie dwóch, a nawet trzech meczów w tygodniu znów stało się możliwe.

W rezultacie mogę stwierdzić, że ponawiane okresowo kilkudniowe płynne posty bardzo dobrze wpływają na formę fizyczną, samopoczucie, zapewniają lekkość i jeszcze więcej energii.

Z osobistych doświadczeń niewiele mogę powiedzieć o wpływie płynnej diety na zdrowie, ponieważ odkąd stosuję dietę strukturalną nie miałem z nim większych problemów. Znacznie więcej na ten temat dowiesz się na podstawie przypadków moich pacjentów, którym zalecałem płynne posty. Bardzo często były one dla nich przełomem w leczeniu wielu chorób - krążeniowych, otyłości, alergii, zaburzeń odporności, schorzeń autoimmunologicznych, nowotworów, zespołu chronicznego zmęczenia, nerwicy, chorób stawów i wielu innych. Więcej na ten temat dowiesz się podczas moich wykładów i z informacji publikowanych na stronie www.dietastrukturalna.pl. Własne doświadczenia związane z przeprowadzeniem płynnego postu leczniczego, którymi zechcesz się podzielić, również możesz opisać i przesłać na adres info@dietastrukturalna.pl. Wybrane posty będziemy prezentować na naszej stronie internetowej.

Zapraszam na płynny post leczniczy, moje wykłady i wspólne treningi do SAN Medical SPA gdzie przygotowaliśmy dla Ciebie pakiet INTENSYWNA REGENERACJA.

Jestem przekonany, że udział w nim zapewni Ci doskonałą formę i samopoczucie oraz osiągnięcie wszystkich zakładanych celów zdrowotnych.

Do zobaczenia w SAN Medical SPA w Kołobrzegu,

Dr Marek Bardadyn

Warszawa, 22 maja 2020

PŁYNNY POST LECZNICZY - INFORMACJE OGÓLNE

Płynny post leczniczy doktora Bardadyna, to niskokaloryczna dieta oczyszczająca i lecznicza oparta na warzywach, owocach i ziarnach. Dieta zawiera najbardziej wartościowe pod względem odżywczym produkty wegańskie. Jest określana jako post, gdyż równocześnie ze wzmocnieniem sił witalnych przywraca równowagę psychiczną i emocjonalną.

Dzienna wartość energetyczna płynnego postu leczniczego wynosi 900 kcal.

Wszystkie posiłki podczas postu są serwowane w postaci płynnej. W formie koktajli, zup kremów i soków, co umożliwia pełne przyswajanie wszystkich cennych składników odżywczych, oczyszcza wątrobę i jelita, a w rezultacie odciąża i regeneruje układ pokarmowy.

W trakcie płynnego postu następuje szybkie obkurczenie oraz wzmocnienie ścian żołądka i zmniejszenie jego pojemności. W prawidłowych warunkach ma on wielkość odpowiadającą w przybliżeniu wielkości pięści, ale u osób z nadwagą i otyłością lub jedzących zbyt szybko duże porcje, może powiększać swoją objętość nawet kilkukrotnie. Obkurczenie żołądka dzięki płynnym posiłkom i ich powolnemu spożywaniu, każdorazowo w czasie około 20 minut, powoduje, że już w trakcie jedzenia pojawia się poczucie sytości, które dzięki zastosowaniu odpowiednich składników utrzymuje się następnie przez kilka kolejnych godzin.

Wszystkie składniki występujące w diecie zostały starannie wyselekcjonowane w oparciu o ich właściwości odżywcze i lecznicze. Podobnie jak tradycyjna dieta strukturalna płynny post leczniczy opiera się na zasadzie:

MINIMUM KALORII - MAKSYMUM SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Najważniejsze efekty zastosowania płynnego postu leczniczego to:

* OCZYSZCZENIE ORGANIZMU

Proces detoksykacji obejmuje oczyszczanie organizmu z toksyn, metali ciężkich i złogów tkankowych, oczyszczanie i regenerację wątroby, oczyszczanie i uszczelnianie

jelit, poprawę czynności nerek, usuwanie obrzęków i zastoju limfatycznych.

* AKTYWACJA PROCESÓW SAMOLECZENIA

Skuteczność leczenia zwiększa się poprzez indukowanie autofagii uszkodzonych i rakowych komórek, stworzenie optymalnych warunków do naprawy uszkodzeń DNA, hamowanie procesów zapalnych, alergicznych, autoimmunologicznych, zwyrodnieniowych i nowotworowych.

* WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

Dieta powoduje wzrost odporności, wzmocnienie układu immunologicznego, złagodzenie objawów infekcji, uodpornienie na zakażenia wirusowe, bakteryjne i grzybicze.

* PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI WEWNĘTRZNEJ

Uspokojenie, poprawa nastroju, wzmocnienie i zrównoważenie aktywności systemu nerwowego i hormonalnego, przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu.

* SZYBKE SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Szybkie odchudzanie bez osłabienia i efektu jo-jo dzięki ograniczeniu liczby kalorii, obkurczeniu żołądka i przyspieszeniu przemiany materii.

* REGENERACJA I ODMŁODZENIE

Przyspieszona regeneracja psychosomatyczna ustroju i efekt anti-aging dzięki bogactwu doskonale przyswajalnych naturalnych witamin, minerałów i antyoksydantów.

PŁYNNY POST LECZNICZY DR BARDADYNA - ZALECENIA

- * 2-3 dni przed rozpoczęciem postu ogranicz spożycie wysokoprzetworzonych dań oraz smażonego mięsa. Zastąp jeden z posiłków koktajlem lub przecieraną zupą.
- * Podczas postu pamiętaj, żeby wszystkie posiłki spożywać powoli. Wypicie koktajlu lub soku, a także zjedzenie zupy powinno trwać conajmniej 20 minut. Pamiętaj, że impulsy sygnalizujące poczucie sytości docierają do mózgu dopiero po około 15 minutach od rozpoczęcia posiłku! Powolne, spokojne jedzenie ma kluczowe znaczenie dla rezultatów postu -

zapewnia lepsze przyswajanie składników odżywczych przyswajają, zmniejsza żołądek i zapewnia poczucie sytości podczas kuracji.

- * W czasie dwóch ostatnich dni postu część składników zupy nie jest już zmiksowana, co przygotowuje organizm do stopniowego powrotu do posiłków w postaci stałej.
- * Wieczorem około pół godziny przed snem należy wypić powoli sok z kiszonych warzyw otrzymany podczas kolacji. Jest bogaty w witaminy i probiotyki odtruwa organizm, przywraca jego naturalną równowagę oraz odbudowuje prawidłową florę jelitową.
- * Podczas postu należy dbać o prawidłowe nawadnianie organizmu. Płynny polecane w tym celu to:
 - woda mineralna
 - herbata biała
 - herbata czerwona
 - napar z ziela skrzypu
 - napar z korzenia mniszka
 - W razie potrzeby można stosować także mieszanki ziołowe opracowane przez Dr Bardadyna: na trawienie, na uspokojenie oraz na oczyszczenie i regenerację
- * Po zakończeniu postu należy powoli wracać do tradycyjnej diety. Na śniadania i kolacje polecane są koktajle, owsianki, jaglanki, kleiki np ryżowy. Na obiady zupy ze stopniowo zwiększającą się ilością składników w postaci stałej. Powracając stopniowo do większej ilości posiłków w postaci stałej należy nadal pamiętać o ich dokładnym przeżuwanym i powolnym spożywaniu.
Jeśli w związku z kontynuacją odchudzania lub ze względu na stan zdrowia potrzebujesz specjalistycznej diety do stosowania w domu znajdziesz ją na stronie: <https://dietastrukturalna.pl/jadlospisy.php>

PŁYNNY POST LECZNICZY DR BARDADYNA - MENU:

Dzień	Posiłek 1 Śniadanie 9:00	Posiłek 2 Obiad 13:00	Posiłek 3 Kolacja 17:00	Posiłek 4 20:00
1	Koktajl borówkowy (borówki, kasza jaglana, daktyle, orzechy włoskie, siemię lniane)	Zupa krem z selera (seler, pietruszka, batat, słonecznik, czosnek, kurkuma, czarnuszka)	Sok (burak, cytryna, grejpfrut, jabłko, marchew)	Sok z kiszonej kapusty
2	Koktajl truskawkowy (truskawki, płatki owsiane, migdały, orzechy włoskie, daktyle, siemię lniane)	zupa krem z brokułów i ciecierzycy (brokuły, ciecierzycy, pestki słonecznika, czosnek, pasta z kurkumy)	Sok (burak, cytryna, granat, jabłko, kapusta biała, zielona pietruszka)	Sok z kiszonych buraków
3	koktajl wiśniowy (wiśnie, płatki owsiane, daktyle, migdały, orzechy włoskie, siemię lniane)	Zupa krem z pomidorów (pomidory, soczewica, kasza jaglana, czosnek, pasta z kurkumy)	Sok (ananas, brokuły, jabłko, kiwi, marchew)	Sok z kiszzonego selera
4	Koktajl bananowo-owsiany (banan, płatki owsiane, orzechy włoskie, siemię lniane, daktyle, cynamon)	Zupa krem z marchewki i batatów (marchew, bataty, soczewica, pestki słonecznika, pasta z kurkumy)	Sok (ananas, grejpfrut, marchew, pomarańcza, imbir)	Soku z kiszonej kapusty
5	Koktajl mango (mango, kasza jaglana, daktyle, orzechy włoskie, siemię lniane)	Zupa krem szpinakowy z awokado (awokado, szpinak, marchew, ciecierzycy, czosnek, pasta z kurkumy, czarnuszka)	Sok (ananas, jabłko, kapusta biała, marchew, szpinak)	Sok z kiszonych buraków
6	Koktajl malinowy (maliny, płatki owsiane, migdały, orzechy włoskie, daktyle, siemię lniane)	Zupa krem z soczewicy i marchewki (marchew, soczewica, pestki słonecznika, czosnek, pasta z kurkumy)	Sok (kiwi, kapusta, ogórek, szpinak, cytryna)	Sok z kiszzonego selera
7	koktajl wiśniowy (wiśnie, płatki owsiane, daktyle, migdały, orzechy włoskie, siemię lniane)	Zupa krem z buraczków i ciecierzycy (buraki, ciecierzycy, marchew, pietruszka, pestki dyni, czosnek, pasta z kurkumy, czarnuszka)	Sok (ananas, kapusta biała, marchew, pomarańcza, imbir)	Sok z kiszonej kapusty

SUPLEMENTY ZALECANE PODCZAS PAKIETU INTENSYWNA REGENERACJA

Jeśli chcesz uzyskać dodatkowe efekty zdrowotne lub wzmocnić określone rezultaty płynnego postu, to polecamy w tym celu stosowanie płynnych suplementów DuoLife. Dzięki zawartym w nich ekstraktom roślinnym możliwe jest dostarczanie organizmowi dodatkowych dawek naturalnych witamin, minerałów, antyoksydantów i substancji o ukierunkowanym działaniu leczniczym. Suplementy, które najlepiej kojarzą się z menu i działaniem płynnego postu leczniczego dr Bardadyna to:

Zestaw DuoLife Dzień i Noc - rano dodaje energii, wieczorem zapewnia rozluźnienie i spokojny sen skutecznie regulując w ten sposób rytm dobowy, a ponadto wzmacnia odporność, przyspiesza przemianę materii, oczyszczanie organizmu i jego regenerację. Zalecany do stosowania podczas wszystkich programów opartych na płynnym poście leczniczym.

DuoLife Vita C - wzmacnia układ immunologiczny i stymuluje regenerację ustroju.

DuoLife Collagen - wspomaga procesy regeneracji i wzmacniania strukturę tkanek.

DuoLife Aloes - wspomaga procesy oczyszczania organizmu.

DuoLife Chlorofil - zapewnia ogólne wzmocnienie i poprawia odporności.

Najczęściej stosowanym schematem suplementacji jest stosowanie **Zestawu DuoLife Dzień i Noc** plus 1-2 preparatów wspomagających.

Sklep DuoLife

KONSULTACJE ONLINE - DR MAREK BARDADYN

Jeśli przed przyjazdem na płynny post leczniczy, w jego trakcie lub po zakończeniu kuracji masz pytania związane ze swoim stanem zdrowia, przyjmowanymi lekami, dietą, zalecaną aktywnością fizyczną lub indywidualną suplementacją, skorzystaj z porady lekarskiej online:

<https://www.drbardadyn.pl/porady-lekarskie-online>

SAN MEDICAL SPA & SANATORIUM
PAKIET INTENSYWNA REGENERACJA
na płynnym poście leczniczym
doktora Bardadyna



Już najwyższy czas na powrót do pełnej sprawności psychofizycznej. A nawet powinniśmy zacząć wymagać od siebie więcej niż dotąd. Tygodniowy program opracowany przez San Medical Spa wraz z dr Markiem Bardadynem intensywnie Was zregeneruje i wzmocni waszą naturalną odporność.

Program pobytu jest oparty na płynnym poście leczniczym doktora Bardadyna. Jest to niskokaloryczna dieta oczyszczająca i lecznicza oparta na warzywach, owocach i ziarnach spożywanych w postaci świeżych naturalnych koktajli, zup kremów oraz soków warzywnych i owocowych. Dieta zawiera najbardziej wartościowe pod względem odżywczym produkty wegańskie. Jest określana jako post, gdyż równocześnie ze wzmocnieniem sił witalnych przywraca równowagę psychiczną i emocjonalną.

Dzienna wartość energetyczna płynnego postu leczniczego wynosi 900 kcal.

Post dr Bardadyna jest niezwykle bogaty w składniki odżywcze: witaminy, minerały, przeciwutleniacze i probiotyki, a jego płynna forma pozwala na pełne wykorzystanie przez organizm wszystkich składników odżywczych i leczniczych.

Program pakietu

Jeden dzień w tygodniu któreś z zajęć poprowadzi dr Marek Bardadyn.

Po przebudzeniu należy przez 5 minut samodzielnie wykonywać proste ćwiczenia rozciągające wg wskazówek trenerów San Medical Spa

9.00 - śniadanie - koktajl. Wszystkie płynne posiłki powinny by spożywane powoli w czasie około 20 minut.

10.00 - zajęcia w terenie o niskim do średniego stopniu natężenia, czas trwania 1,5 do 2 godz - spacer, nordic walking

13.00 - obiad - zupa krem

14.00 - trening wzmacniający siłę mięśniową z przewagą ćwiczeń izometrycznych, z elementami rozciągania, przeprowadzany w przeważającej części na matach w pozycji leżącej, w powolnym tempie, z muzyką w tle, wg planu ustalonego przez trenerów z dr Bardadynem

- po treningu zabiegi indywidualne (dodatkowo płatne)- masaże, jacuzzi, basen, sauna, spa, czas wolny

17.00- trening Jacobsona lub Schulza /zamiennie/ - zajęcia rozpoczynają się na jedną godzinę przed kolacją i trwają ok 30-45 min— są prowadzone przez instruktora

18.00 kolacja - sok warzywno-owocowy do spożycia na miejscu plus 150 ml soku z kiszonych warzyw wydawanego w celu spożycia w pokoju ok 30 minut przed snem.

Jako dodatkowe opcje do programu polecamy:

*możliwość dodatkowej suplementacji produktami firmy [Duo Life](#)

*możliwość zamówienia [konsultacji lekarskiej on line u Dr Bardadyna](#)

*możliwość odbycia konsultacji na miejscu w San Medical Spa z psychodietetykiem (w środy).