



PSYCHO-SOMATIC  
CENTRUM TERAPII HOLISTYCZNEJ

# JAK JEDZENIE WPŁYWA NA TWOJE SAMOPOCZUCIE I EFEKTYWNOŚĆ?



12

sprawdzonych  
sposobów na  
pozytywną energię

Wszelkie prawa do niniejszego dzieła, w tym prawa autorskie, są wyłączną własnością autora. Zabrania się jakiegokolwiek nieuprawnionego wykorzystania niniejszego dzieła.

\*Niniejszy poradnik powstał na podstawie wieloletnich doświadczeń autora. Zawarte w nim informacje mają charakter ogólny i nie zastępują profesjonalnej porady. W przypadku indywidualnych problemów zaleca się konsultację ze specjalistą.

**Autor:** Paweł Sutowicz

**Zdjęcia:** biblioteka własna, Canva pro license

Zdrowe odżywianie odgrywa kluczową rolę w naszym życiu. To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, poziom energii oraz zdolność koncentracji.

W czasach, kiedy tempo życia staje się coraz szybsze, a dostęp do różnorodnych produktów spożywczych rośnie, ważne jest, aby świadomie wybierać to, co trafia na nasz talerz. Ten e-book pomoże Ci zrozumieć, jak jedzenie wpływa na Twoje ciało i umysł oraz przedstawi **12 praktycznych wskazówek**, które możesz wdrożyć już dziś, aby poprawić swoje samopoczucie i zwiększyć efektywność Twoich działań.



## Paweł Sutowicz



Jestem konsultantem Psychoterapii Pozytywnej z międzynarodowym certyfikatem World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP). Jestem też psychoterapeutą w trakcie szkolenia master na Wrocławskim Instytucie Psychoterapii oraz trenerem Biznesu i Certyfikowanym Coachem biznesu z akredytacją międzynarodową PCC wydaną przez International Coaching Federation. Mam ponad 15 lat doświadczenia w pracy z kadrą zarządzającą. Stworzyłem innowacyjną markę [TerapiaDlaBiznesu.pl](http://TerapiaDlaBiznesu.pl).

Wdrażam praktyczne narzędzia ze świata psychologii i psychoterapii pozytywnej w biznesie. Moją misją jest pomoc firmom i organizacjom w budowaniu kultury dobrostanu psychicznego na najwyższym poziomie zarządzania.

Zapraszam Cię w podróż ku lepszemu wersji siebie. **Zaczynamy!**





# 1 Jedz regularnie

Pierwszym i jednym z najważniejszych fundamentów zdrowego stylu życia jest regularne spożywanie posiłków. Nasz organizm potrzebuje stałego dopływu energii, aby móc funkcjonować na optymalnym poziomie. Pomijanie posiłków lub zbyt długie przerwy między nimi mogą prowadzić do spadku energii, drażliwości oraz trudności w koncentracji poprzez wahania poziomu glukozy we krwi.



Staraj się jeść mniej więcej co 4 godziny, aby utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi i zapewnić sobie stały dostęp do energii, która umożliwi Ci prawidłowe funkcjonowanie i zapewni dużo siły oraz chęci do działania.





## 2 Naucz się dobierać odpowiednie, pełnowartościowe produkty

Pełnowartościowe produkty to te, które są jak najmniej przetworzone i zachowują swoje naturalne wartości odżywcze. Spożywanie pełnoziarnistych produktów, świeżych warzyw, owoców, orzechów oraz nasion dostarcza organizmowi niezbędnych witamin, minerałów oraz błonnika. Unikaj produktów wysokoprzetworzonych, które mogą zawierać szkodliwe dodatki, sztuczne barwniki oraz nadmiar soli i cukru.





**Odpowiednio zbilansowana dieta  
powinna zawierać białko, tłuszcze,  
węglowodany i błonnik.**

**BIAŁKO:**

chude mięso, tłuste mięso, chude ryby, tłuste ryby, nabiał (serek wiejski, twaróg), tofu, rośliny strączkowe, odżywki białkowe, jajka

**TŁUSZCZE:**

oliwa z oliwek, olej lniany, masło, awokado, orzechy, nasiona, kokos, jajka

**WĘGLOWODANY:**

warzywa, rośliny strączkowe owoce, pełnoziarniste pieczywo, pełnoziarniste makarony, płatki owsiane, ziemniaki, bataty, kasza, ryż

**BŁONNIK:**

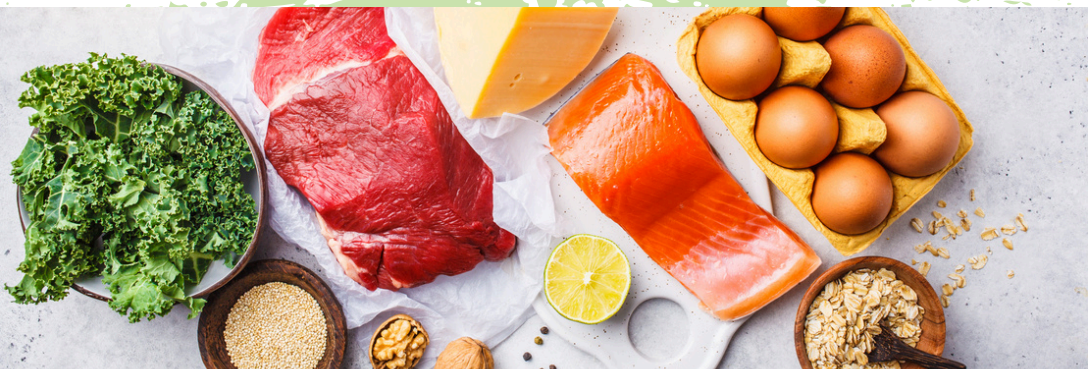
warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste



## 3 Białko – podstawa Twojej koncentracji

Białko jest jednym z najważniejszych składników odżywczych, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Choć często kojarzone jest głównie z budową mięśni, jego rola w utrzymaniu energii i wysokiej produktywności jest równie istotna. Białko jest nie tylko podstawowym budulcem mięśni, ale także odgrywa kluczową rolę w procesach regeneracyjnych, produkcji enzymów i hormonów, a także w utrzymaniu zdrowego układu odpornościowego. Białko jest również niezbędne do produkcji

neuroprzekaźników, takich jak dopamina i serotonina, które wpływają na nasz nastrój, motywację i zdolność do koncentracji. Spożycie białka pomaga utrzymać uczucie sytości na dłużej, co zapobiega napadom głodu i nagłym spadkom energii. Białko odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu. Aminokwasy, z których zbudowane jest białko, są niezbędne do produkcji neuroprzekaźników, które wpływają na naszą koncentrację, zdolność do uczenia się i pamięć. Niedobór białka może prowadzić do problemów z koncentracją oraz ogólnego osłabienia. Dlatego regularne spożywanie białka jest kluczowe dla utrzymania wysokiej produktywności, zwłaszcza w pracy, która wymaga długotrwałego skupienia.





## 4 Węglowodany – główne źródło energii

Węglowodany są głównym źródłem energii, niezbędnym do utrzymania aktywności fizycznej i umysłowej na wysokim poziomie. Są one rozkładane w naszym organizmie na glukozę, która jest kluczowym źródłem energii dla komórek. Jest ona niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, mięśni i innych narządów. Uwalniana do krwiobiegu jest wykorzystywana jako paliwo lub magazynowana w postaci glikogenu w mięśniach i wątrobie.

Węglowodany odgrywają ważną rolę w utrzymaniu prawidłowego poziomu energii w ciągu dnia. Są głównym źródłem paliwa dla mięśni podczas aktywności fizycznej, a także dla mózgu, który zużywa dużą ilość energii, aby utrzymać koncentrację i sprawność umysłową. Stały dopływ glukozy jest niezbędny do utrzymania koncentracji. Niedobór węglowodanów w diecie może prowadzić do uczucia zmęczenia, „mgły mózgowej” oraz trudności w utrzymaniu uwagi. Istnieją dwa rodzaje węglowodanów: proste i złożone.



## WĘGLOWODANY PROSTE

Organizm szybko przekształca je w glukozę, co prowadzi do nagłego wzrostu poziomu energii, ale także szybkiego spadku. Znajdują się one w słodyczach, napojach gazowanych i białym pieczywie. Spożycie dużej ilości węglowodanów prostych może prowadzić do nagłych wahań poziomu cukru we krwi, co może powodować zmęczenie, drażliwość i spadek produktywności.



## WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

Te węglowodany, znajdujące się w pełnoziarnistych produktach, warzywach i roślinach strączkowych, uwalniają energię stopniowo, co pomaga utrzymać stały poziom energii przez dłuższy czas. Dzięki temu możemy uniknąć gwałtownych skoków i spadków energii, co sprzyja utrzymaniu koncentracji i efektywności przez cały dzień.





## 5 Zdrowe tłuszcze niezbędne dla Twojego mózgu

Tłuszcze są kluczowym składnikiem odżywczym, który dostarcza organizmowi energii. Są też niezbędne do wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), a także pełnią wiele innych ważnych funkcji. Tłuszcze dostarczają więcej energii na gram niż białka i węglowodany. To sprawia, że są one wyjątkowo efektywnym źródłem energii. W przeciwieństwie do węglowodanów tłuszcze uwalniają energię stopniowo, co zapewnia jej stały dopływ przez dłuższy czas. Jest to szczególnie ważne w sytuacjach wymagających wytrzymałości fizycznej i umysłowej, takich jak długie



godziny pracy, treningi wytrzymałościowe czy inne zadania, które wymagają stałej koncentracji. Tłuszcze wspierają funkcjonowanie mózgu, dostarczając mu niezbędnych kwasów tłuszczowych, takich jak omega-3, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia mózgu, poprawie pamięci i funkcji poznawczych. Wysokiej jakości tłuszcze spożywane regularnie w odpowiednich ilościach mogą pomóc zwiększyć produktywność oraz zmniejszyć uczucie zmęczenia.

**Nie wszystkie tłuszcze są takie same, a ich wpływ na zdrowie i produktywność zależy od rodzaju tłuszczu, jaki spożywamy.**

# NASYCONE

Występują głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, masło i tłuste produkty mleczne. Ich nadmiar może prowadzić do problemów z układem sercowo-naczyniowym, dlatego należy spożywać je z umiarem.



# NIENASYCONE

Występują w dwóch formach: jednonienasycone i wielonienasycone. Tłuszcze jednonienasycone, znajdujące się w oliwie z oliwek, awokado i orzechach, są korzystne dla zdrowia serca i pomagają w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu. Tłuszcze wielonienasycone, w tym kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, są niezbędne dla funkcjonowania mózgu i układu nerwowego.



# TRANS

Powstają w wyniku uwodornienia olejów roślinnych i znajdują się w przetworzonej żywności. Są one szczególnie szkodliwe dla zdrowia, bo zwiększają ryzyko chorób serca i stanów zapalnych. Ich spożycie powinno być ograniczone do minimum.









## 6 Odpowiednie nawodnienie – pozbaądź się „mgły mózgowej”

Mózg jest jednym z najbardziej wrażliwych na brak wody organów. Gdy jesteśmy odwodnieni, neurony działają mniej efektywnie, co może prowadzić do uczucia „mgły umysłowej”, problemów z koncentracją, a także trudności w podejmowaniu decyzji. Nawet niewielkie odwodnienie może wpłynąć na nasz nastrój, powodując drażliwość i stres.

### **Zapotrzebowanie na wodę:**

u kobiet to około 2 L, a u mężczyzn około 2,5 L.

## Oto kilka praktycznych wskazówek, które pomogą Ci utrzymać odpowiedni poziom wody w organizmie:

-  **Zacznij dzień od szklanki wody.**
-  **Pij regularnie w ciągu dnia** – staraj się pić wodę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Małe, regularne łyki są lepsze niż wypicie dużej ilości wody na raz.
-  **Miej wodę zawsze pod ręką** – trzymaj butelkę wody na biurku, w samochodzie lub w torebce, aby mieć do niej łatwy dostęp w każdej chwili.
-  **Spożywaj produkty bogate w wodę** – warzywa i owoce, takie jak ogórki, arbuzy czy pomarańcze, są doskonałym źródłem wody i dodatkowo dostarczają witamin oraz minerałów.



## Uważaj na podjadanie

Podjadanie, stało się powszechnym nawykiem. Sięgamy po przekąski, aby zaspokoić głód, poprawić nastrój lub po prostu zająć czymś ręce podczas pracy. Choć podjadanie może się wydawać niewinną czynnością, ma znaczący wpływ na poziom energii, koncentrację i ogólną produktywność. Podjadanie wynika często z potrzeby szybkiego zaspokojenia głodu, zwłaszcza w sytuacjach, gdy jesteśmy zapracowani, zestresowani lub mamy nieregularny plan dnia. W takich momentach sięgamy po łatwo dostępne przekąski, które nie zawsze są najzdrowszym wyborem.

Przekąski bogate w cukry proste, powodują szybki wzrost poziomu cukru we krwi, po którym następuje gwałtowny spadek. Takie wahania poziomu cukru mogą prowadzić do uczucia senności, braku koncentracji i spadku produktywności. Regularne sięganie po przekąski o wysokiej zawartości cukru może również prowadzić do uzależnienia od szybkich dawek energii. Nadmierne spożycie kalorii z przekąsek może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 i choroby układu sercowo-naczyniowego, które dodatkowo obniżają produktywność.







## Jedz uważnie

W dzisiejszym szybkim tempie życia jedzenie często staje się automatyczną czynnością, której poświęcamy mało uwagi. Pochłaniamy posiłki w biegu, podczas pracy czy oglądania telewizji, nie zwracając uwagi na to, co i jak jemy. Tymczasem praktyka uważnego jedzenia może mieć ogromny wpływ na naszą energię, zdrowie oraz produktywność. Uważne jedzenie polega na pełnym skupieniu na procesie jedzenia – na smaku, zapachu, teksturze posiłku.

# Jakie są korzyści z uważnego jedzenia?

## **TRAWIENIE:**

Jedzenie w spokoju i skupieniu sprzyja lepszemu trawieniu, co oznacza, że organizm efektywniej przyswaja składniki odżywcze. Zmniejsza to ryzyko dolegliwości trawiennych, które mogą powodować uczucie zmęczenia.

## **STABILNY POZIOM CUKRU:**

Uważne jedzenie pomaga unikać nagłych skoków i spadków poziomu cukru we krwi.





## **ZAPOBIEGANIE PRZEJADANIU SIĘ:**

Uważne jedzenie pozwala lepiej zrozumieć sygnały sytości wysyłane przez organizm. Dzięki temu łatwiej jest unikać przejadania się, co może prowadzić do uczucia ciężkości i zmęczenia po posiłku.

## **KONCENTRACJA:**

Gdy jemy uważnie, dajemy naszemu mózgowi czas na pełne przetworzenie posiłku. Po posiłku, który został spożyty w spokoju i bez pośpiechu, mózg jest bardziej przygotowany do pracy, co przekłada się na lepszą koncentrację i zdolność do efektywnego wykonywania zadań.



# 9

## Jak jedzenie wpływa na sen – podstawę regeneracji

Sen odgrywa kluczową rolę w regeneracji organizmu, utrzymaniu wysokiej produktywności oraz wpływa na nasz poziom energii. To, co jemy, ma ogromny wpływ na jakość naszego snu. Dieta może wspierać zdrowy sen lub go zaburzać, co bezpośrednio przekłada się na nasze codzienne funkcjonowanie.

## Jak niektóre składniki odżywcze i produkty wpływają na sen?

### **TRYPTOFAN I MELATONINA:**

Tryptofan jest aminokwasem, który odgrywa istotną rolę w produkcji melatoniny, hormonu regulującego cykl snu i czuwania. Melatonina pomaga zasypiać i utrzymać głęboki sen. Produkty bogate w tryptofan to np. indyk, orzechy, banany.

### **MAGNEZ I WAPŃ:**

Magnez i wapń to minerały, które wspierają zdrowy sen. Magnez pomaga w relaksacji mięśni, a wapń wspiera produkcję melatoniny. Produkty bogate w te minerały to zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak i jarmuż, oraz mleko.

## **WĘGLOWODANY:**

Spożywanie węglowodanów złożonych może wspierać sen, ponieważ ułatwiają one wchłanianie tryptofanu do mózgu.

## **KOFEINA:**

Kofeina zaburza sen. Może pozostać w organizmie nawet przez 6-8 godzin, dlatego warto unikać jej spożywania w drugiej połowie dnia. Źródła kofeiny to kawa, herbata, napoje energetyczne.





### **TŁUSTE POTRAWY:**

Spożycie ciężkich, tłustych potraw przed snem może powodować problemy z trawieniem, co utrudnia zasypianie i obniża jakość snu.

### **ALKOHOL:**

Choć alkohol może początkowo działać uspokajająco i ułatwiać zasypianie, zakłóca późniejsze fazy snu, szczególnie fazę REM, co prowadzi do płytkiego, przerywanego snu i uczucia zmęczenia rano.



# 10

## **Prawidłowe trawienie – fundament energii**

Trawienie jest jednym z podstawowych procesów fizjologicznych, od którego zależy nasze samopoczucie, poziom energii oraz zdolność do efektywnej pracy. Choć często jest to aspekt zdrowia, który ignorujemy, prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego ma fundamentalne znaczenie dla naszej codziennej produktywności i ogólnego poziomu energii.





## **Prawidłowo działający układ trawienny zapewnia:**

- optymalne wchłanianie składników odżywczych,
- stabilny poziom cukru we krwi,
- brak lub bardzo rzadkie dolegliwości trawienne.

## **Objawy, które mogą wskazywać na zaburzenia trawienia to:**

- wzdęcia,
- gazy,
- zgaga,
- refluks,
- zaparcia,
- biegunki,
- zmęczenie po posiłku.

**Aby zapewnić prawidłowe trawienie, a tym samym utrzymać wysoki poziom energii i produktywności, warto wprowadzić do swojego życia kilka nawyków, takich jak:**

- zdrowa i zbilansowana dieta,
- regularność posiłków,
- odpowiednie nawodnienie,
- spożywanie fermentowanych produktów (jogurt, kefir, kiszonki),
- a jeśli jest taka potrzeba – warto wspomóc się także odpowiednio dobraną probiotykoterapią.

**Czynniki, które warto ograniczyć, jeśli chcemy zadbać o prawidłowe trawienie to:**

- nadmierne spożycie alkoholu,
- palenie tytoniu,
- nadmierna ilość stresu,
- nieodpowiednia dieta,
- brak ruchu.



## 11 Kalorie, a poziom energii

Kalorie są paliwem dla naszego organizmu. Dostarczają energii niezbędnej do codziennych czynności, od prostych zadań po intensywne ćwiczenia. Właściwa ilość kalorii zapewnia optymalne funkcjonowanie organizmu. Niedobór kalorii, czyli spożywanie mniej kalorii niż organizm potrzebuje, może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych i obniżenia poziomu produktywności. Możesz odczuwać zmniejszony poziom energii, mieć problemy z koncentracją i brak siły do wykonywania zadań. Natomiast nadmiar kalorii może prowadzić do wzrostu masy ciała, zaburzeń metabolicznych czy problemów z układem trawiennym.

## Jak znaleźć optymalną ilość kalorii dla siebie i swoich potrzeb?

Oblicz swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne. Każda osoba ma inne zapotrzebowanie kaloryczne, które zależy od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej i celów. Użyj gotowego kalkulatora zapotrzebowania kalorycznego, który bez problemu znajdziesz w internecie lub skonsultuj się z dietetykiem, aby określić, ile kalorii powinieneś spożywać dziennie. Następnie monitoruj ilość spożywanego jedzenia. Skup się na kaloriach pochodzących z pełnowartościowych, odżywczych produktów.



## 12 Czy trzeba się wspomagać suplementacją?

Zacznij od podstaw, czyli od jedzenia. Następnie można rozważyć suplementację, choć nie jest ona warunkiem koniecznym. Sama zmiana żywienia przyniesie widoczne i zadowalające efekty.

## Suplementy, które mogą przyczynić się do poprawy Twojej produktywności to między innymi:

- witamina B12,
- żelazo,
- magnez,
- kwasy tłuszczowe omega-3,
- witamina D,
- Rhodiola Rosea,
- Ashwagandha,
- Żeń-Szeń,
- kofeina.



Jedzenie ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i efektywność. Świadome wybory żywieniowe mogą przynieść wiele korzyści, takich jak lepsza koncentracja, stabilny poziom energii oraz ogólna poprawa zdrowia.

**Zacznij od małych kroków i obserwuj,  
jak pozytywne zmiany wpłyną na  
Twoje życie!**