

LINDSEY SMITH

NAGRODA  
„LIVING NOW  
BOOK” 2018

IRYTACJA

SMUTEK

# emocje na głodzie

NUDA

**Naucz się je kontrolować  
i jeść w zdrowy sposób**

STRES

ZMĘCZENIE

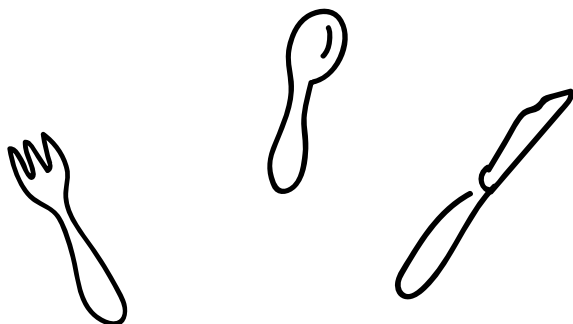
**L**aurum



**emocje  
na głodzie**



**LINDSEY SMITH**  
**PRZEKŁAD: MAGDA WITKOWSKA**



# **emocje na głodzie**

**Naucz się je kontrolować  
i jeść w zdrowy sposób**

**L***aurum*

# Spis treści

WPROWADZENIE	9
<b>Rozdział pierwszy</b> Manifest diety na polepszenie nastroju	13
<b>Rozdział drugi</b> Zrozumieć własne nastroje dietetyczne	19
<b>Rozdział trzeci</b> Kompleksowy przewodnik po żywności wspomagającej nastrój	53
<b>Rozdział czwarty</b> Generalne porządki w spiżarni	85
<b>Rozdział piąty</b> Podstawy sztuki kulinarnej według Dietetyczki Emocjonalnej	103
<b>Rozdział szósty</b> Szybkie i proste przepisy dopasowane do różnych stanów emocjonalnych	133
Przepisy na smutny nastrój	134
Przepisy na lęk i stres	172
Przepisy na wyczerpanie i zmęczenie	203
Przepisy na dokuczliwy głód	228
Przepisy na nudę	251
PODZIĘKOWANIA	273
INDEKS	275

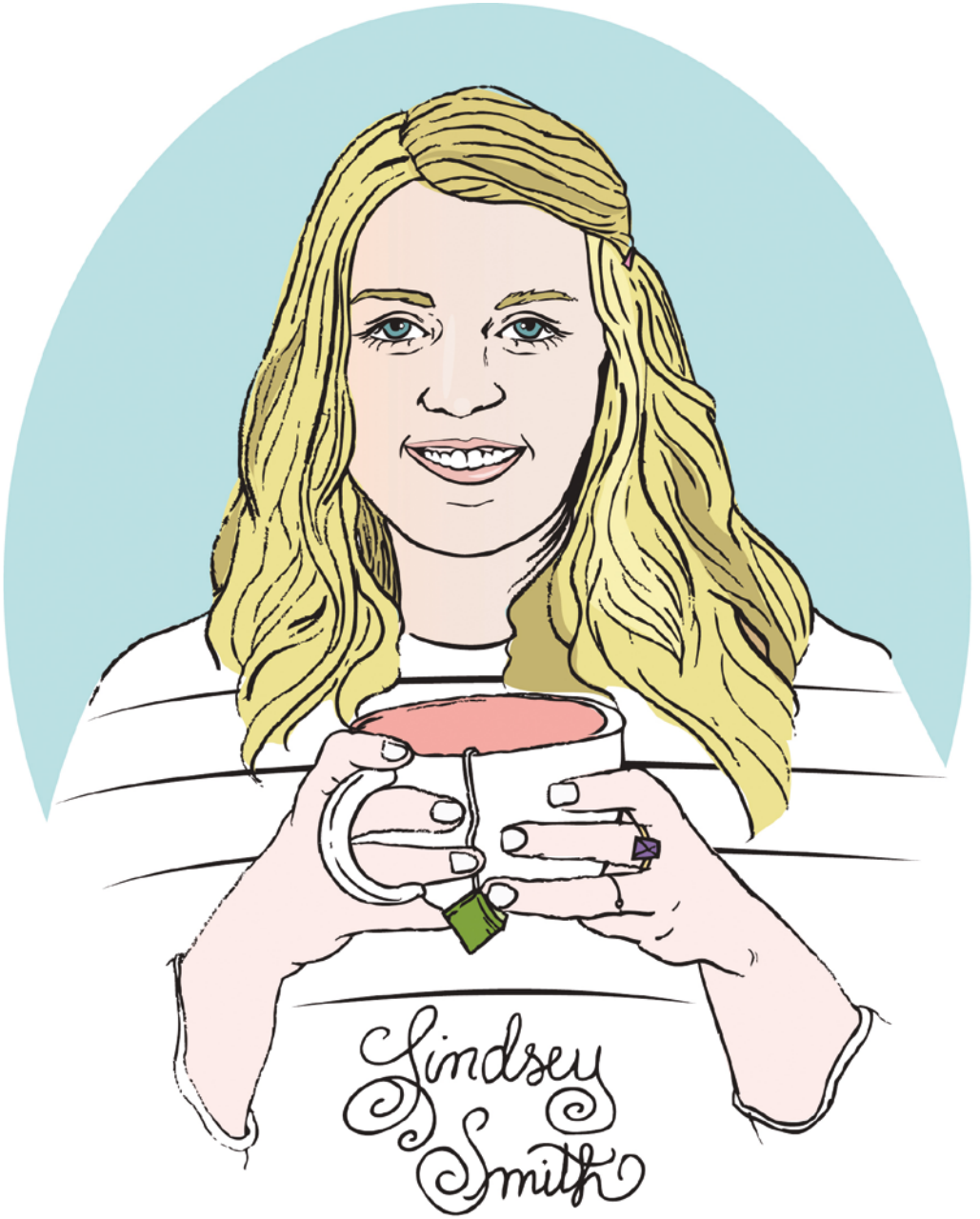


*Dla Winnie Cooper, mojego uroczego psiaka.*

*Dzielnie zjadałaś wszystko, co spadało ze stołu podczas pracy  
nad tą książką. Mam nadzieję, że będziesz dzięki temu szczęśliwsza!*



*Nie jesteś sam*



Lindsey  
Smith

## rozdział pierwszy

# MANIFEST DIETY NA POLEPSZENIE NASTROJU

**J**eśli to czytasz, to znaczy, że jesteś cudem. Zaliczasz się do tej samej kategorii co piramidy w Gizie, Machu Picchu, Tadž Mahal i ser. (Serio, jądłeś kiedyś kremowy wędzony ser gouda? Przecież to istny cud!).

Twoje ciało jest jak magiczna maszyna, która przez cały czas pracuje dla ciebie i za twoim pośrednictwem. Nie trzeba jej przypominać, że ma oddychać. Sama napędza serce, które cię podtrzymuje przy życiu. Jakby tego wszystkiego było mało, to jeszcze z powodzeniem trawi te na wpół pogryzione wafelki, którymi próbowałeś zaspokoić głód i ukoić nerwy. Do tego przez cały czas odnosi się do ciebie z miłością, licząc na to, że będzie w stanie utrzymać cię w szczęściu, zdrowiu i przy życiu.

Dieta emocjonalna<sup>1</sup> jako styl życia to sposób na wyrażenie szacunku dla wyjątkowości własnego ciała. Każdy kształt, rozmiar i styl zasługują na szacunek. Tu nie ma miejsca na wstyd. W tym stylu życia zdrowie psychiczne ma większą wartość niż jakiegokolwiek, choćby najstaranniej dopracowane zdjęcie na Instagramie. Chodzi o to, aby dobrze i zdrowo się odżywiać – nie dlatego, że ma się do swojego ciała zastrzeżenia, lecz dlatego, że darzy się je miłością.

Dieta emocjonalna to koncepcja stylu życia, który opiera się na przekonaniu, że wybory żywieniowe mają wpływ na nastrój w takim samym stopniu, jak nastrój ma wpływ na wybory żywieniowe. Co jednak nawet ważniejsze, ten styl życia hołduje przekonaniu, że pożywienie nie tylko dostarcza nam

<sup>1</sup> ang. *Food Mood*. Autorka diety przedstawia się w publikacjach jako Food Mood Girl, m.in. w blogu *FoodMoodGirl.com* – przyp. red.



fizycznych składników odżywczych, ale stanowi również strawę duchową i emocjonalną. Są takie dni, kiedy sok z jarmużu dostarczy twojemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Będą jednak i takie chwile, kiedy żadne jedzenie na świecie nie zdoła zastąpić ci kontaktu z przyjacielem, członkiem rodziny czy współpracownikiem, który by mógł cię przytulić albo powiedzieć, że cię docenia. A czasami po prostu przejdzie ci ochota na kawałek tortu czekoladowego i będziesz chciał go zjeść bez poczucia winy, za to w atmosferze bezgranicznej miłości.

W każdym momencie jest dobra pora na to, aby czuć się w pełni komfortowo. Nie zawsze da się stworzyć na nowo babciną szarlotkę, bo żadna nowa wersja nie będzie smakować tak jak oryginał. W takich chwilach można bez poczucia winy, za to w atmosferze bezgranicznej miłości po prostu rozkoszować się oryginałem. Teraz idę więc po kawałek gorzkiej czekolady – nie dlatego, że szukam ucieczki od emocji, ale dlatego, że słucham swojego ciała i zamierzam jeść zgodnie z moimi uczuciami właśnie dla jego dobra. Będę jeść czekoladę, ponieważ zawarte w niej składniki pomogą mi fizycznie odżywić mózg i poprawią mi samopoczucie. Twoje ciało będzie ci wdzięczne za to, że zaspokajasz jego potrzeby.

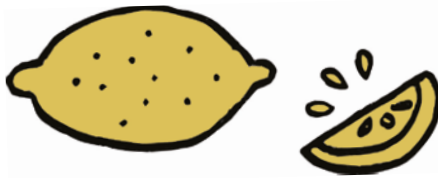
Dieta emocjonalna to styl życia, w którym nie ma miejsca na oceny.

Jego fundament stanowi założenie, że każdy z nas podąża niepowtarzalną ścieżką i odbywa własną wyjątkową podróż. Potrzebujemy tych naszych historii, doświadczeń, wylotów i upadków, aby kroczyć tą drogą, zaznajając przy tym wszystkich uczuć właściwych życiu i rozkoszując się magią tkwiącą w naszym wnętrzu.

Dieta emocjonalna to styl życia oparty na zaufaniu – na wierze w mądrość własnego wyjątkowego ciała i na przekonaniu, że jeśli tego ciała uważnie się wysłucha, to się otrzyma od niego odpowiedzi na wszystkie dręczące nas pytania. Twój instynkt jest niemal zawsze słuszny. Na co dzień powinieneś mu ufać.

Dieta emocjonalna to także styl pełen miłości. Wyraża się to w przekonaniu, że miłość do samego siebie to najcenniejszy ze wszystkich składników odżywczych. Gdy się kocha samego siebie i gdy tę miłość do samego siebie się wzmacnia, łatwiej jest się pozbyć napadów głodu i nauczyć w pełni kochać innych. Do swojego ciała odnoś się zatem z szacunkiem. Rozmawiaj ze swoim ciałem tak, jakbyś rozmawiał z kimś, kogo kochasz i kogo bardzo cenisz. Kochaj je z całych sił. Dbaj o nie tak, jak potrafisz. Innego ciała nigdy nie będziesz mieć, więc dopóki możesz, kochaj je tak, jak tylko zdołasz.

Manifest w jego pełnej postaci znajdziesz na stronach 16–17.



### *Poranna rutyna jako fundament diety emocjonalnej*

Solidna poranna rutyna to sposób na to, aby więcej osiągnąć, mieć poczucie większej sprawczości i na co dzień dbać o własne zdrowie i szczęście.

Poniżej podpowiadam, co możesz zrobić, aby wypracować solidną i korzystną dla zdrowia rutynę poranną.

- **Planuj z wyprzedzeniem.** Poprzedniego dnia wieczorem zajrzyj do kalendarza, przygotuj listę zadań i nakreśl w głowie plan nadchodzącego dnia. Dzięki temu od rana będziesz nastawiony na sukces.
- **Daj sobie czas.** Co najmniej 15 minut rano przeznacz tylko dla siebie. Możesz mieć ochotę coś napisać albo pomedytować. Możesz też po prostu spędzić chwilę w ciszy i spokoju. Niech to się stanie elementem twojej porannej rutyny.
- **Wyznacz intencję na dany dzień.** Tuż przed wstaniem, jeszcze leżąc w łóżku, wyznacz sobie intencję na nadchodzący dzień. Powiedz sobie na przykład: „Chcę, żeby dzisiaj przepełniała mnie radość” albo „Chcę dawać radość innym”. Intencję możesz też skupić na innym obszarze swojego życia, na przykład: „Chcę dzisiaj wypracować jakąś niecodzienną okazję dla mojej firmy” albo „Chcę dzisiaj być zdrowy”. Intencja może być zupełnie dowolna. Ważne, żebyś wstawał z łóżka z myślą, która będzie dla ciebie ważna i będzie cię nosiła przez cały dzień.
- **Pościel łóżko.** Uporządkowanie otaczającej cię przestrzeni jeszcze przed jej opuszczeniem może obniżyć poziom stresu, który będziesz później odczuwać przez cały dzień. Gdy potem wrócisz do domu, żeby się położyć spać, wślizgniesz się do pościelonego łóżka. To pomoże ci się odprężyć i uspokoić.
- **Pij ciepłą wodę z cytryną.** Ciepła woda z cytryną to zastrzyk energii dla twojego organizmu. Dzięki temu szybciej się obudzisz i przygotujesz układ pokarmowy na nadchodzący dzień.

DIETETYCZKI EMOCJONALNEJ  
**MANIFEST**

TWOJE CIAŁO to MAGICZNA MASZYNA.

Jest jak KOMPUTER zaprojektowany specjalnie dla CIEBIE I TYLKO dla CIEBIE.

DBAJ O NIE. <sup>♥♥</sup> UFAJ MU. TRAKTUJ JE z SZACUNKIEM.

ROZMAWIAJ ze SWOIM CIAŁEM



TAK JAKBYŚ ROZMAWIAŁ z NAPRAWDĘ SŁODKIM PSEM.\*

ZNAJDŹ CZAS NA TĘ, aby jeść  
NAPRAWDĘ Dobre,  
PEŁNOWARTOŚCIOWE JEDZENIE.

\*BYŁE NIE W MIEJSCU PUBLICZNYM, BO TĘ BY MOGŁO ZOSTAĆ DZIWNIE ODEBRANE.



DŁ TEJ KATEGORII ZALICZAJĄ SIĘ

ZIELONE  
WARZYWA  
LIŚCIASTE



≡ MIŁOŚĆ ≡

TO ZAWSZE TAJEMNY SKŁADNIK.

ZADAWAJ  
PYTANIA.

BĄDŹ OTWARTY  
NA ROZWÓJ.



ZADAWAJ  
\* NASTĘPNE \*  
PYTANIA.

BĄDŹ *miły* DLA SIEBIE (I INNYCH)

PRZESTAŃ OCENIAĆ.

→ KWESTIONUJ KONWENCJE.

→ ZRÓB COŚ, CO CIĘ NAPAWA PRZERAŻENIEM.



WIĘCEJ SŁUCHAJ. > MNIEJ REAGUJ.

☀ **ŚMIEJ SIĘ** ☀  
DO RÓZPUKU.

NAJLEPIEJ W TOWARZYSTWIE,  
ALE W SAMOTNOŚCI TEŻ BĘDZIE FAJNIE.

*Słuchaj swojego*

*Zawsze SŁUCHAJ SWOJEGO WEWNĘTRZNEGO GŁOSU.*



WEWNĘTRZNEGO GŁOSU.

≡ ON MA RĄCE  
W 99 PROCENTACH PRZYPADKÓW.

PRZYJMIJ DO WIADOMOŚCI, ŻE TWOJE CIAŁO MA:

SWÓJ WŁASNY  
RÓZMIAR.

PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE CIAŁO BĘDZIE SIĘ ZMIENIAĆ.

MOŻE SIĘ PÓWIĘKSZYĆ  
albo SKURCZYĆ.

ALE KOCHAĆ CIĘ BĘDZIE CAŁY CZAS TAK SAMO.

A NADE WSZYSTKO **KOCHAJ SIEBIE.** ♥

TAK NAPRAWDĘ  
KOCHAJ SIEBIE!

☺ NA CO DZIEŃ ☺

DBAJ O SIEBIE  
I DOCENIAJ SIEBIE.

I PAMIĘTAJ.

INNEGO CIAŁA I INNEGO ŻYCIA  
JUŻ NIE BĘDZIESZ MIEĆ.

KOCHAJ JE WIĘC Z CAŁYCH SIŁ!



TYPOWE PRAGNIENIA	CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJE TWOJE CIAŁO?	PRZYKŁADOWE SKŁADNIKI ODŻYWCZE, KTÓRE MOŻNA WŁĄCZYĆ DO DIETY	PRZEPISY DIETY EMOCJONALNEJ
<b>COŚ SŁODKIEGO</b>	Naturalna energia; Mniej czerwonego mięsa; Składniki oczyszczające; Mniej stresu; Więcej odpoczynku; Równowaga.	Ciemnozielone warzywa liściaste; Ryby, takie jak łosoś czy pstrąg; Owoce jagodowe, takie jak jagody, truskawki czy maliny; Słodkie warzywa, takie jak marchewki albo słodkie ziemniaki; Naturalne substancje słodzące, takie jak syrop klonowy czy stewia; Więcej snu/odpoczynku; Spokojna medytacja; Czas z przyjaciółmi i rodziną.	Ciasteczkowa kontrabanda (s. 177); Chipsy z batatów (s. 197); Prosty szpinak w wersji kremowej (s. 217); Przekąska daktylowa (s. 237); Zielone smoothie na nudę (s. 272).
<b>COŚ SŁONEGO</b>	Naturalne składniki mineralne; Więcej wody.	Naturalna, nierafinowana sól morska; Warzywa korzeniowe, takie jak marchew, buraki czy ziemniaki; Produkty o wysokiej zawartości wody, takie jak ogórki, ananasy, seler naciowy, truskawki czy arbuzy; Wodorosty.	Łatwe rollsy (s. 165); Risotto z szalwią, batatami i szparagami (s. 155); Jagodowe smoothie energetyczne (s. 227); Ogórkowe kubeczki (s. 247); Cukiniowy „makaron” (s. 264).
<b>CZEKOLADA</b>	Magnez; Stabilny poziom cukru we krwi; Równowaga.	Surowe orzechy i rośliny strączkowe; Owoce, takie jak wiśnie, grejfruty, jabłka i gruszki; Naturalne substancje słodzące, takie jak nektar z agawy czy stevia; Ćwiczenia fizyczne; Aktywność obniżająca poziom stresu, np. czytanie, pisanie czy joga.	Brownie z ciemną czekoladą i solą morską (s. 149); Przekąska malinowa (s. 178); Podstawowa sałatka z komosy ryżowej (s. 224); Cynamonowa sałatka gruszkowa (s. 243); Tartaletki czekoladowo-migdałowe (s. 255).
<b>KOFEINA</b>	Naturalna energia; Mniej stresu; Więcej wypoczynku; Równowaga; Składniki oczyszczające; Ćwiczenia fizyczne.	Ciemnozielone warzywa liściaste; Surowe owoce; Surowe orzechy, nasiona, rośliny strączkowe; Brazowy ryż, komosa ryżowa, jęczmień i inne pełne ziarna.	Grzanka z awokado (s. 164); Kurkumowa lemoniada z lodem (s. 201); Proste batoniki energetyczne (s. 209); Wrap energetyczny (s. 248); Chrupiąca ciecierzycza (s. 269).
<b>CHLEB/ MAKARON</b>	Pełne ziarno; Równowaga.	Makaron z brązowego ryżu; Kalafor lub ziemniaki; Surowe orzechy, nasiona i rośliny strączkowe; Czas z przyjaciółmi i rodziną; Codzienna praktyka wdzięczności.	Boczniki zapiekane na patelni (s. 161); Zapiekana dynia makaronowa (s. 197); Miniquishe (s. 213); Chleb migdałowy z nasionami chia (s. 247); Rozmarynowe krakersy serowe (s. 271).



PRZEPISY

na

LĘKI

i

STRES



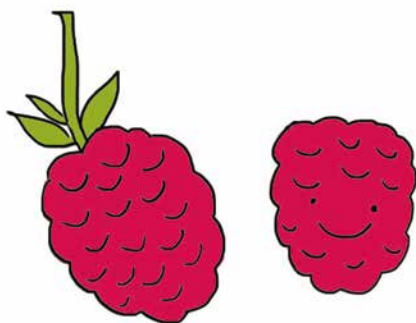
## Przekąska malinowa

6 porcji

6 malin

6 płatków ciemnej czekolady

1. Maliny umyj i osusz.
2. Do otworka w każdej malinie włóż po jednym płatku czekoladowym.
3. Ciesz się smakiem prostej słodkiej przekąski.



## Muffiny bananowe z masłem orzechowym i płatkami czekoladowymi

12–14 porcji

2 duże dojrzałe banany

⅓ szklanki oleju kokosowego

⅓ szklanki syropu klonowego

⅓ szklanki masła orzechowego

1 łyżeczka naturalnego ekstraktu waniliowego

1 jajko

1¼ szklanki mąki orzechowej, mąki bezglutenowej lub mąki pełnoziarnistej, przesianej przez sito

szczypta soli morskiej

płatki czekoladowe wedle upodobania

(ja akurat wolę ich za dużo nie dodawać – wiem, że jestem dziwna)

1. Rozgrzej piekarnik do 175 stopni.
2. W dużej misce robota kuchennego lub w kubku blendera umieść banany, olej kokosowy, syrop klonowy, masło orzechowe, ekstrakt waniliowy oraz jajka. Zmiksuj całość na gładką masę.
3. W dużej misce połącz tę płynną mieszaninę z mąką i solą. Dokładnie wymieszaj.
4. Dosyp płatki czekoladowe.
5. Przelej ciasto do foremek do muffinków.
6. Piecz przez 12–15 minut.





PRZEPISY  
*na*  
WYCZERPANIE  
*i*  
ZMĘCZENIE

## COŚ SŁONEGO

### Miniquishe

4 porcje

#### SKŁADNIKI NA CIASTO MIGDAŁOWO-PARMEZANOWE

- 1½ szklanki mielonych migdałów
- ½ szklanki sera parmezan
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 4 foremki do zapiekanek w rozmiarze mini

1. Wszystkie składniki wrzuc do średniej wielkości miski i mieszaj, aż powstaną grudki. W tym momencie dłonią uformuj jednolitą kulę ciasta.
2. Rozdziel ciasto na cztery równe części i wyłóż nim foremki.

#### SKŁADNIKI NADZIENIA

- oliwa z oliwek
- ½ żółtej cebuli, pokrojonej w kostkę
- ½ czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 2 pęczki jarmużu (liście bez grubszych żyłek, posiekane)
- sól i pieprz do smaku
- 4 jajka
- ⅓ szklanki startego sera gouda

1. Średniej wielkości patelnię nasmarowaną oliwą z oliwek ustaw na średnim ogniu. Wrzuc cebulę i smaż przez 5 minut lub na lekko brązowy kolor.
2. Dodaj czerwoną paprykę i smaż przez kolejne 5 minut.
3. Dodaj jarmuż i duś go, aż zmięknie. Przypraw całość solą i pieprzem. Zdejmij z kuchenki.
4. W misce do mieszania roztrzep jajka. Dodaj duszone warzywa i ser. Całość wymieszaj i przełóż do foremek, dbając o to, aby mieszanina na bazie jaj nie wystawała ponad ciasto.
5. Piecz przez około 15–20 minut lub do pojawienia się złotobrązowego koloru na powierzchni.



PRZEPISY

na  
dokuczliwy

GŁÓD

## Przekąska daktylowa

2 porcje

- 2 daktyle
- 1 łyżka koziego sera lub masła migdałowego
- 4 połówki orzecha włoskiego

1. Każdy daktyl przetnij na pół, wyjmij pestkę.
2. Miejsce po pestkach napełnij kozim serem lub masłem migdałowym. Z wierzchu udekoruj połówką orzecha.
3. Smacznego.

### INNE MOŻLIWE NADZIENIA

masło migdałowe i płatki czekoladowe  
ser brie, pistacje i pestki z owocu granatu  
pistacje, masło migdałowe, wiórki  
kokosowe

## Pudding czekoladowy z nasionami chia

2 porcje

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego lub kokosowego
- 2 łyżki naturalnego kakao
- ¼ szklanki nasion chia
- 2 łyżki syropu klonowego

1. W małej misce dokładnie wymieszaj mleko kokosowe lub migdałowe z kakao.
2. Dodaj nasiona chia i syrop klonowy. Dokładnie wymieszaj.
3. Schładzaj w lodówce przez 2–3 godziny, aż masa stężeje.
4. Ciesz się smakiem.



PRZEPISY

*na*

NUDĘ

## Burger falafel

4–6 porcji

- 1 puszka ciecierzycy (425 g), odcedzonej i opłukanej
- 2 łyżki tahini
- 2 łyżki mąki bezglutenowej (lub mielonych migdałów)
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w kostkę
- 1 pęczek pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka mielonych nasion kolendry
- 1 łyżeczka soli czosnkowej
- ½ łyżeczki cebuli granulowanej
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z oliwek

1. Wszystkie składniki wrzuc do dużej miski robota kuchennego i delikatnie mieszaj, aby powstało grudkowate ciasto (w razie potrzeby zbieraj ciasto z brzegów naczynia). Z miksowaniem nie należy przesadzać – chodzi o to, aby kawałki czerwonej cebuli i ciecierzycy pozostały widoczne.
2. Wyjmij ciasto z miski i ręcznie uformuj kulki.
3. Dużą patelnię nasmaruj oliwą i ustaw na średnio dużym ogniu. Smaż burgery przez 3–4 minuty z każdej strony lub do momentu uzyskania pożądanej kruchości.
4. Podawaj na talerzu zielonych warzyw, w bułce lub z ulubionym dodatkiem.

## Frytki za'atar

4–6 porcji

- 2–4 bataty
- 1–2 łyżki przyprawy za'atar
- sól morska
- oliwa z oliwek

1. Rozgrzej piekarnik do 175 stopni.
2. Bataty umyj i osusz, rozetnij wzdłuż na pół, a potem tnij na paski. Następnie gotowe paski przetnij jeszcze w połowie. Chodzi o to, aby powstały małe paseczki wyglądem przypominające frytki.
3. Zanurz palce w oliwie z oliwek. Nasmaruj frytki tłuszczem, a następnie rozłóż je na blasze do pieczenia. Posyp przyprawą za'atar i solą morską.
4. Piecz przez 20 minut lub do momentu uzyskania pożądanej chrupkości.

**Jesteś szczęśliwy? A może potrzebujesz pocieszenia? Nosi cię z głodu? Dopadło cię zmęczenie? Wszystko cię nudzi? Wypróbuj 100 przepisów, które pomogą ci uporać się z lękiem i stresem, nudą, dokuczliwym głodem i smutnym nastrojem.**



Każdy ma czasem ochotę zamknąć się w pokoju z pudełkiem lodów. Jeśli doskwierają ci smutek, stres, wyczerpanie, irytacja czy nuda, nic nie stoi na przeszkodzie, by szukać pocieszenia w jedzeniu, na które akurat masz ochotę. Zamiast jednak sięgać po przetworzone produkty, możesz wybrać to, co ci poprawi nastrój, a przy okazji dostarczy twojemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Lindsey Smith pokazuje, że to możliwe. I że smakuje wyśmienicie.

Autorka, samozwańcza „dietetyczka emocjonalna”, proponuje lekką i pełną humoru książkę o diecie. Masz ochotę na brownie? Czemu nie! Ostatecznie lepiej zjeść jeden kawałek ciasta niż pięć przypadkowych przekąsek „w zamian”. Smith podpowiada, jak zmienić styl życia, aby dobierać posiłki odpowiednio do nastroju i zaspokajać swoje kulinarne zachcianki. Oprócz zagadnień psychologicznych, opisujących burzliwy związek emocji i jedzenia, dietetyczka serwuje solidną dawkę wiedzy na temat warzyw, owoców, ziół i innych produktów. Nie walczy z zachciankami, za to proponuje na przykład:

- 🍪 ciasteczkową kontrabandę,
- 🥤 smoothie wspomagające powrót na ziemię,
- 🍛 kokosowe curry na kiepski humor,
- 🍦 lody na złamane serce,
- 🥙 hummus (a do tego kilka nachosów).

Po przeczytaniu tej książki zobaczysz, jak szybko i łatwo w zdrowy sposób można zaspokoić pragnienia, które pojawiają się w stanach poruszenia emocjonalnego. W takich przypadkach Lindsey Smith nie mówi „nie jedz”, tylko proponuje przepisy na to, na co wszyscy mamy wtedy ochotę: coś chrupiącego, coś kremowego, coś słodkiego i coś słonego.



LAURUM.PL

ISBN: 978-83-8087-543-2



9 788380 875432

Cena 49,90 zł  
L18005