

Karmena Łasicka - dietetyk kliniczny



THERMOMIX DIETETYCZNIE
zdrowe i szybkie przepisy

DIETA THERMOMIX

Jak samodzielnie dodawać zdrowe przepisy

Cześć, dzisiaj przygotowałam dla Ciebie krótką instrukcję PDF, jak dodać do zapisanych przepisów poniższe zdrowe i szybkie propozycje posiłków, jeśli korzystasz z urządzenia Thermomix.

Aby skorzystać z tej instrukcji, musisz:

- mieć urządzenie Thermomix
- posiadać konto na Cookidoo

Jeśli przydała Ci się ta instrukcja, nie zapomnij podzielić się nią ze znajomymi! A jeśli chcesz wypróbować dietę Thermomix ode mnie zupełnie bezpłatnie, wejdź [tutaj](#) i zapisz się po darmowy dzień diety.



ZDROWE I SZYBKIE PRZEPISY THERMOMIX

Zaloguj się do swojego konta na Cookidoo.
Utwórz kolekcję Zdrowe i szybkie przepisy
Otwórz kolekcję, znajdź i dodaj do niej poniższe przepisy:



Śniadanie

Musli

*Dodaj owoce.

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r10203>



Śniadanie II

Pudding czekoladowy z chia

*Owoce możesz zamienić na mrożone

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r459174>



Obiad

Zupa krem ziemniaczano-szpinakowa, wytrawny flan jajeczny

*Zmień mleko na 2%, pominąć śmietanę, zmniejszyć ilość soli.

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r151534>



Kolacja

Tajski makaron curry z warzywami

*makaron zamień na pszenny pełnoziarnisty, zmniejsz ilość sosu sojowego, zamiast pasty curry możesz dodać przyprawę curry.

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r273123>

*Przepisy oraz zdjęcia pochodzą i są własnością firmy Vorwerk.

*Przykładowy dzień należy dostosować do swojego zapotrzebowania.

WWW.ZNANYDIETETYK.COM.PL

Karmena Lasicka

DIETA THERMOMIX

Dieta Thermomix to plan żywieniowy, dzięki któremu będziesz zdrowo się odżywiać. Poznasz pyszne, zdrowe i łatwe w przygotowaniu dania za pomocą wielofunkcyjnego urządzenia Thermomix. Dieta Thermomix zawiera przepisy ze sposobem przygotowania na urządzeniu Thermomix. Nie jest dietą z przepisami cookidoo.



Zobacz wszystkie diety
THERMOMIX

KIM JESTEM?

Nazywam się Karmena Łasicka.

Jestem dietetykiem od 2013 roku, wspieram osoby chętne do zmiany nawyków żywieniowych na zdrowe oraz pomagam w walce z niechcianymi kilogramami. W tym czasie poznałam wiele osób. Z różnymi oczekiwaniami, celami i wymaganiami. Przetestowałam wiele rozwiązań, jak każdy właściciel firmy miałam swoje dobre i złe chwile.

Te doświadczenia przyczyniły się do tego, że dziś ogromnie ważne są dla mnie efekty moich klientów - dlatego też nieustannie szukam nowych sposobów mobilizacji ich do działania. Stąd też pomysł na pomoc on-line. W ten sposób mogę pomagać dodatkowo, poza gabinetem, w realizacji konkretnych celów, zmniejszeniu masy ciała i sukcesywnej pomocy w chwilach słabości i zwątpienia.

Dzięki mojemu wsparciu klienci układają własny plan działania, korzystają z moich jadłospisów, rozwijają swoją wiedzę na temat żywienia i czują się pewnie w wyborze produktów spożywczych.



www.znanydietetyk.com.pl

OSIĄGNIJ SUKCES JAK MOI DIETOWICZE!

Metamorfoza Pani Małgorzaty

-21 kg i to w 4 miesiące!



Pani Małgosia schudła 21 kg, w tym 12 kg z tkanki tłuszczowej. Pani Małgorzata do stosowania diety podeszła bardzo sumiennie, stąd jej efekt był już widoczny po 4 miesiącach. Pani Małgorzata nawet przed dietą była aktywna fizycznie, natomiast do tego rodzaju aktywności nie było dostosowane żywienie. Zdarzało się, że po zumbie Pani Małgorzata podjadała późnym wieczorem. Stąd też nie było efektów z aktywności. Posiłki zaproponowane przeze mnie były dostosowane do rodzaju i pory aktywności fizycznej, co przyczyniło się do szybkiego spadku masy ciała.

więcej metamorfoz moich dietowiczów
możesz zobaczyć tutaj

www.znanydietetyk.com.pl

GDZIE MNIE ZNAJDZIESZ?



facebook.com/lasicka.karmena



[@znanydietetyk](https://www.instagram.com/znanydietetyk)



www.znanydietetyk.com.pl



www.znanydietetyk.com.pl/sklep

Thermomix Dietetycznie

• zdrowe i szybkie przepisy

POWODZENIA!

Karmena Lasicka

www.znanydietetyk.com.pl

