

ARMAKETON

KOMPLEKSOWY KURS O DIETACH
NISKOWĘGLOWODANOWYCH



tomaszjezewski

Moduł 1

Co to są ciała ketonowe?

czas 10:46

- Jak sięgnąć po energię do tkanki tłuszczowej?
- Kiedy spalamy tłuszcze czyli rzecz o lipolizie?
- Co to ketogeneza i ketoza?
- Odczyn i wydalanie ketonów?
- Ciekawostka – karnityna...

Slajdy: 6

Źródło: najnowsze wydanie Biochemia Harpera

Moduł 2

Głodówka czyli naturalna ketoza...

czas 5:18

- Stan naturalny i stan awaryjny to ważna dla Ciebie różnica!
- Kiedy naturalnie przechodzimy na keto?

Slajdy: 4

Źródło: najnowsze wydanie Biochemia Harpera

Moduł 3

Co się dzieje, gdy zaczynamy głodówkę?

Czyli o mechanizmach przełączenia na awaryjny system zasilania...

Czas 9:56

- Paliwo preferowane i paliwo zapasowe
- Glikogen szybko dostępny magazyn energii, glikogen a woda...
- Mechanizmy przełączenia zasilania czyli glukoneogeneza i ketogeneza
- Co się dzieje dzień po dniu, gdy rozpoczynasz głodówkę
- Skąd bierze się efekt jojo na low carb?
- Kiedy możesz niepotrzebnie tracić białko?

Slajd: 7

Źródło: najnowsze wydanie Biochemia Harpera

Moduł 4

Skąd się wzięły oraz definicje diet niskowęglowodanowych

Czas 11:48

- Proporcje makroskładników na dietach niskowęglowodanowych
- Rys historyczny, czyli od kiedy stosujemy nowożytnie diety low carb?
- Klasyczna keto dieta i jej rzeczywista skuteczność w padaczce
- Przegląd diet niskowęglowodanowych czyli gdzie jest low carb a gdzie keto?

Źródło: najnowsze wydanie Biochemia Harpera

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30403286/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30760973/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25628734/>

Moduł 4

Skąd się wzięły oraz definicje diet niskowęglowodanowych

Roehl K, Sewak SL. Practice paper of the academy of nutrition and dietetics: classic and modified ketogenic diets for treatment of epilepsy. J Acad Nutr Diet. (2017) 117:1279–92. doi: 10.1016/j.jand.2017.06.006

Bueno NB, de Melo IS, de Oliveira SL, da Rocha Ataíde T. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Nutr. (2013) 110:1178–87. doi: 10.1017/S0007114513000548

Kirkpatrick CF, Bolick JP, Kris-Etherton PM, Sikand G, Aspry KE, Soffer DE, et al. Review of current evidence and clinical recommendations on the effects of low-carbohydrate and very-low-carbohydrate (including ketogenic) diets for the management of body weight and other cardiometabolic risk factors: a scientific statement from the National Lipid Association Nutrition and Lifestyle Task Force. J Clin Lipidol. (2019) 13:689–711.e1. doi: 10.1016/j.jacl.2019.08.003

Slajdy: 9

Moduł 5

Czy diety niskowęglowodanowe były i są dla nas naturalne?

Czas 8:06

- Czy nasi przodkowie byli na diecie niskowęglowodanowej?
- No ale przecież są ... Eskimosi ! Co z Eskimosami?
- Tradycyjna dieta Eskimosa i co z niej wynika?
- Czy Eskimos jest w ketozie?
- Eskimoska ciekawostka genetyczna...
- Cena adaptacji jaką płacą Eskimosi

Źródła:

[https://www.jbc.org/article/S0021-9258\(18\)83867-4/pdf](https://www.jbc.org/article/S0021-9258(18)83867-4/pdf)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4225582/>

Moduł 6

Naturalność diet niskowęglowodanowych - małe dzieci...

Czas 3:36

- Dlaczego dzieci Eskimosów są bardzo długo karmione piersią?
- Czy mleko matki jest niskowęglowodanowe?
- Po co niemowlakowi te „wstrętne węglowodany”?

Slajdy: 5

Źródła:

[https://www.jbc.org/article/S0021-9258\(18\)83867-4/pdf](https://www.jbc.org/article/S0021-9258(18)83867-4/pdf)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5840/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10805166/>

Moduł 7

Naturalność diet niskowęglowodanowych - ciąża...

Czas 9:30

- Węglowodany a ciąża – UWAGA ważny temat!
- Czy diety nisko węglowodanowe mają związek z wadami płodowymi?
- Kwas foliowy a diety niskowęglowodanowe
- Ciąża planowana czy nieplanowana na diecie niskowęglowodanowej?

Slajdy: 10

Źródła:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290225/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3685567/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29368448/>

<https://www.jstor.org/stable/10.1086/682587>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29885048/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30681289/>

Moduł 8

Dieta ketogeniczna jako dieta odchudzająca – fakt czy mit?

Czas 4:54

- Odchudzanie czy zdrowe odchudzanie – oto jest pytanie?
- Jak efektywnie odchudzają diety low carb?

Slajdy: 11

Źródła:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2129158/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33317019/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33479499/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31815933/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26278052/>

<https://academic.oup.com/ajcn/article/104/2/324/4564649>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33479499/>

Moduł 8

Co faktycznie redukujemy odchudzając się na diecie niskowęglowodanowej

Czas 13:25

- Czy rzeczywiście na diecie niskowęglowodanowej redukujesz tkankę tłuszczową?
- Porównanie diet nisko i wysokowęglowodanowych pod względem redukcji tkanki tłuszczowej
- Skąd się bierze więcej azotu w moczu?
- Odchudzanie bez liczenia kalorii porównanie diet nisko i wysokowęglowodanowych

Slajdy:12

Źródła:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2129158/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33317019/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33479499/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31815933/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26278052/>

<https://academic.oup.com/ajcn/article/104/2/324/4564649>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33479499/>

Moduł 9

Czy diety niskowęglowodanowe zmniejszają nasz apetyt?

Czas 6:55

- Co się dzieje z hormonem apetytu – greliną na diecie niskowęglowodanowej?
- Czy grelina napędza efekt jojo?
- Na jakiej diecie bez ograniczania kalorii osiągnięto największą redukcję masy ciała bez jojo udokumentowaną w badaniu?

Slajdy:4

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28439092/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28319109/>

Moduł 10

Diety niskowęglowodanowe a insulinooporność

Czas 12:07

- Szkodliwość insulinooporności
- Jak rozumiemy komórkowe przyczyny insulinooporności?
- Efekty diet low carb w zmniejszaniu oporności na insulinę
- Insulinooporność w wybranych populacjach – Chiny, Indianie Pima
- Sprzeczne informacje z badań - jak to rozumieć ?
- Paradox? Dlaczego diety będące na dwóch różnych biegunach mogą podobnie redukować insulinooporność?

Slajdy: 11

Źródła:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2633336/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22658670/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4048452/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16873794/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21310828/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2671114/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/495550/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2677007/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4221319/>

Moduł 11

Ważny szczegół komórkowy mechanizm oporności na insulinę

Czas 7:00

- Stłuszczenie a insulinooporność ?
- Czy wszystkie tłuszcze tak samo tutaj działają?
- Prawdziwe problemy osoby z opornością na insulinę
- Losy dzieci z padaczką leczonych keto dietą – wyniki obserwacji długoterminowych

Slajdy: 7

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10856515/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1394223/pdf/jphysiol01610-0047.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18726585/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18460913/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9863851/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325592/>

Moduł 12

Insulinooporność schowana czy pokonana?

Czas 8:46

- Nie zjadasz węgli ? Po co ci insulina?
- Prowokacja węglowodanowa po diecie niskowęglowodanowej – co wiemy z badań ?
- Jak szybko zbudować oporność na insulinę ?
- Na koniec słowo o cukrzycy typu 1 i diecie low carb...

Slajdy: 11

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16318637/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22673594/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31067015/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1394223/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28758920/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33479499/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33441384/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27036365/>

Moduł 13

Diety niskowęglowodanowe a stłuszczenie wątroby

Czas 8:46

- Skąd bierze się epidemia niealkoholowego stłuszczenia wątroby?
- Diety skuteczne w „odtłuszczaniu wątroby”
- Jak zapobiegać stłuszczeniu wątroby?

Slajdy: 6

Źródło:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21400557/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30064987/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30901929/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30901929/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26663351/>

Moduł 14

Diety niskowęglowodanowe a choroby nowotworowe cz. 1

Czas 13:31

- Czy „cukier karmi raka”? Czyli jak rozumieć Efekt Warburga...
- Czy można „zagłodzić nowotwór” za pomocą keto diety?
- Czy ONE SIZE FITS ALL – jedna dieta dobra na wszystkie nowotwory?
- Jakie nowotwory możesz zagłodzić a jakich nawet nie próbuj !
- Co to Odwrotny Efekt Warburga?
- Kiedy hamujesz nowotwór a kiedy wręcz przyspieszysz?

Slajdy: 19

Źródło:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28122260/>

Owoce i warzywa :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002822396002738>

Pełne ziarna :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8610041/>

Nasiona roślin strączkowych:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261561417314395>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29414764/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28089569/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28089569/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23443136/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20818174/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23082722/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29414764/>

tomaszjezewski

Moduł 15

Diety niskowęglowodanowe a choroby nowotworowe cz. 2

Czas 7:40

- Czy nowotwory hormonozależne bardziej lubią tłuszcze?
- Optymalna dieta przeciwnowotworowa
- Czy glejaki mózgu nie lubią keto diety?

Slajdy: 12

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26970739/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10325493/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10325493/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26644543/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16242042/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24728273/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28325264/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23829383/>

Moduł 16

Diety niskowęglowodanowe a choroby nowotworowe cz. 3

Czas 10:23

- Jak działa głódówka na nowotwór a jak dieta?
- Wsparcie leczenia raka głódówką? Co wiemy z badań?
- W jakich badaniach udokumentowaliśmy cofanie się raka?
- Antynowotworowe wnioski...

Slajdy: 16

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28122260/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29607218/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27314084/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20157582/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25909220/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18602144/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26655228/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32764484/>

Moduł 17

Diety niskowęglowodanowe a nasze jelita

Czas 8:04

- Jak najlepiej wykarmić swoje bakterie jelitowe? Czyli jesteś tym co jesz..
- Różnorodność flory jelitowej na dietach niskowęglowodanowych
- Bakterie jelitowe a ryzyko raka i oporności na antybiotyki
- Dieta bogatotłuszczowa a nieszczelne jelito? Co wiemy z badań ?
- Przecież są też dobre tłuszcze dla jelita...

Slajdy: 16

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22410962/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2176045/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23733170/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18305141/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3577458/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22572877/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18283240/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159115001105>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4191005/>

[https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(15\)30343-7/fulltext](https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(15)30343-7/fulltext)

tomaszjezewski

Moduł 18

Diety niskowęglowodanowe a białko

Czas 4:05

- Czy wysokobiałkowe diety low carb są zdrowe?
- Może ważne skąd to białko pochodzi?
- Zespół jelita nadwrażliwego, zapalenia jelit i rak jelita grubego a rodzaj białka w diecie

Slajdy:6

Źródła:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21389180/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24021287/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20461067/>

<https://www.bbc.com/news/health-34615621>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23733170/>

Moduł 19

Diety niskowęglowodanowe a węglowodany czyli „Pan tu nie stał”

Czas 16:38

- Czy należy straszyć węglowodanami?
- Największy problem węglowodanów...
- Jak zbilansować błonnik i MAC na diecie niskowęglowodanowej – mission impossible?
- Wnioski z American Gut Project
- Czy można „bezkarnie” stosować dietę bezglutenową ?
- Gęstość odżywcza diety ubogiej w węglowodany – czy możliwe są niedobory?
- Moje subiektywne podsumowanie

Slajdy: 18

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24736369/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25156449/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4896489/>

<https://journals.asm.org/doi/10.1128/msystems.00031-18?permanently=true>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21327021/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23674808/>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2001.113>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19033218/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28553291/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14672862/>

Moduł 20

Diety niskowęglowodanowe a sport

Czas 15:37

- Czy mięsożerne drapieżniki są stale w ketozie?
- Wysiłek na keto – większy czy mniejszy stres dla organizmu?
- Parametry zmęczenia na keto aktywności sportowej
- Masa mięśniowa w trakcie treningu na keto diecie
- Suplementy ketonowe co wiemy obecnie?
- Efekt ergolityczny co to jest ?
- Metaanaliza 32 badań - na jakiej diecie spalasz lepiej tkankę tłuszczową?

Slajdy: 11

Źródła:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1158881/pdf/jphysiol00293-0292.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17904939/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27430501/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29910305/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30531462/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28630601/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28193517/>

Moduł 21

Diety niskowęglowodanowe a zdrowie Twoich kości

Czas 5:29

- Dlaczego i kiedy jest możliwa utrata masy kostnej?
- Długa obserwacja dzieci z padaczką na keto – co wiemy o kościach?
- Monitorowanie ? Może coś w badaniu moczu?

Slajdy: 4

Źródło:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17109786/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28778055/>

Moduł 22

Diety niskowęglowodanowe a zdrowie Twoich nerek

Czas 4:59

- Jak wygląda ryzyko kamicy na diecie low carb?
- Nerki dzieci z padaczką na keto? Co wiemy?
- Jak się chronić przed kamicą ?
- Utrata białka z moczem – kiedy i komu może grozić ?

Slajdy: 6

Źródło:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11095028/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19596731/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20299364/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30403710/>

Moduł 23

Serce i naczynia na dietach niskowęglowodanowych

Czas serce 9:32

- Dieta niskowęglowodanowa roślinna czy zwierzęca – to może być dla serca różnica !
- Czy dieta low carb jest dobra w zapobieganiu zawałowi?
- Cholesterol a diety niskowęglowodanowe – wyniki największego przeglądu piśmiennictwa
- Dobre praktyczne rady kardiologiczne ...
-

Slajdy: 6

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23372809/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25246449/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1386186/>

<https://www.lipid.org/sites/default/files/files/Review%20of%20Review%20of%20current%20evidence%20and%20clinical%20recommendations%20on%20the%20effects%20of%20low%20carbohydrate%20and%20very%20low%20carbohydrate%20diets.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18195164/>

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/lowcarbohydrate-diets-impair-flowmediated-dilatation-evidence-from-a-systematic-review-and-metaanalysis/0C3E653318456120CEF3CB0BEE5EF93D>

Moduł 23

Naczynia Twoja sieć zaopatrzenia organizmu

Czas serce 9:32

- Klucz do bezpieczeństwa – funkcja śródbłonna – jaka jest na dietach low carb?
- Czy łatwo zrelaksować naczynia na diecie niskowęglowodanowej?

Slajdy: 4

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23372809/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25246449/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1386186/>

<https://www.lipid.org/sites/default/files/files/Review%20of%20Review%20of%20current%20evidence%20and%20clinical%20recommendations%20on%20the%20effects%20of%20low%20carbohydrate%20and%20very%20low%20carbohydrate%20diets.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18195164/>

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/lowcarbohydrate-diets-impair-flowmediated-dilatation-evidence-from-a-systematic-review-and-metaanalysis/0C3E653318456120CEF3CB0BEE5EF93D>

Moduł 24

Diety niskowęglowodanowe a ryzyko demencji i choroby Alzheimera

Czas 6:49

- Czy keto może cofać chorobę Alzheimera?
- Co jeść aby nie dopuścić do pogarszania funkcji mózgu?
- Jaka dieta jest najlepsza w zapobieganiu otępieniu i czy są to diety low carb ?

Slajdy: 8

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29955649/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32290868/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12580703/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27454859/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30833476/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25681666/>

Moduł 25

Rejestrowane działania niepożądane diet niskowęglowodanowych

Czas 3:57

- Szybki przegląd krótko i średnio terminowych działań niepożądanych
- Czy jest keto grypa?

Slajdy: 8

Źródła:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15329077/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33392235/>

Moduł 26

Diety niskowęglowodanowe a długowieczność

Czas 11:51

- Czym się żywią ludzie żyjący najdłużej na Ziemi?
- Jak długo żyją Eskimosi?
- Ryzyko śmierci w zależności od diety w NHANES
- Metaanaliza 7 badań kohortowych i wnioski co do długości życia na low carb
- Dlaczego jest jak jest ?

Slajdy: 11

Źródła:

Dane statystyczne Kanada 2001r

The Path to Longevity: The Secrets to Living a Long, Happy, Healthy Life – Luigi Fontana

<https://www.cdc.gov/nchs/nhanes/index.htm>

<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Low-carbohydrate-diets-are-unsafe-and-should-be-avoided>

Moduł 267

Podsumowanie Armaketonu

Czas 7:23

- W telegraficznym skrócie najważniejsze do zapamiętania informacje z kursu
- Podziękowania !