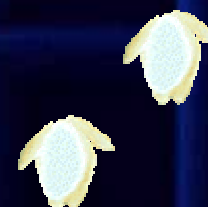


Dietetyka

Kierunek – kosmetologia.



Tematyka

1. Piramida zdrowego odżywiania.



2. Nawyki żywieniowe.



3. Przykładowe diety i ich zastosowanie.



4. Dieta pielęgnacyjna.



5. Program komputerowy: „mój komputerowy dietetyk”



Literatura

1. „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”; Ciborowska H., Rudnicka A.,

2. „Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu”, praca zbiorowa pod redakcją J. Gawęckiego i T. Mossor-Pietraszewskiej PWN, warszawa 2004.

3. „Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu”, praca zbiorowa pod redakcją J. Gawęckiego i L. Hryniewieckiego; Wydawnictwo PWN, Warszawa 1998.

4. „Żywienia a uroda”, J. Biernat; wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 1995.

5. „Dieta pielęgnacyjna”, Jakimowicz – Klein Barbara.

6. „Dietetyka” Hasik Jan; Wydawnictwo PZWL.



Wstęp

Związek między rodzajem stosowanej diety a zdrowiem człowieka dostrzegany był od bardzo dawna.

Hipokrates (470 – 377 p.n.e.) pisał, że „żywność może być lekiem, a lek żywnością”.

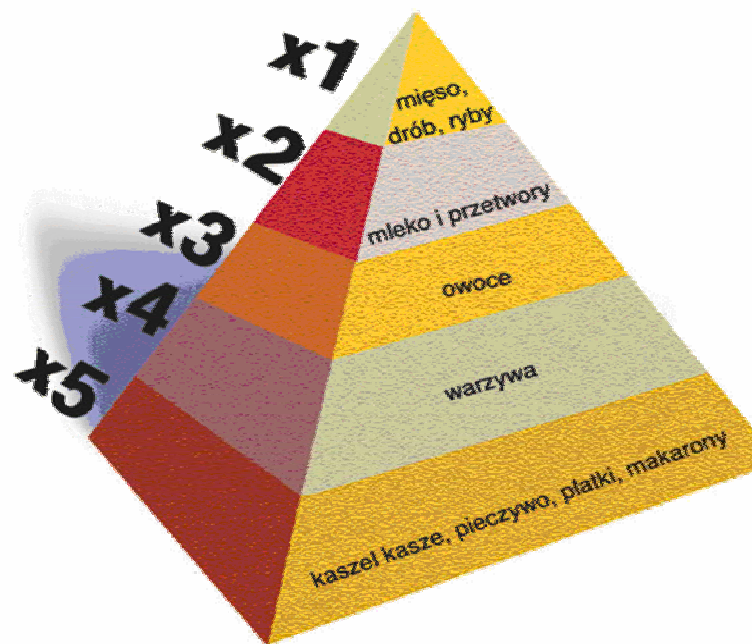
Świadome wykorzystywanie składników żywności w profilaktyce i leczeniu schorzeń datuje się od pierwszej połowy XX wieku.

Żywność zawiera wiele składników, które mogą działać profilaktycznie a niekiedy leczniczo; dlatego stworzono piramidę żywności.



Piramida zdrowego odżywiania.

■



Piramida zdrowego odżywiania.

Podstawowym przewodnikiem po zaleceniach żywieniowych jest piramida żywieniowa.

Umożliwia swobodny dobór składników do konstruowanej diety.

Często stosowana.



SPRAWDŹ CZY ODŻYWIASZ SIĘ PRAWIDŁOWO !



Piramida zdrowego odżywiania.

SPRAWDŹ CZY ODŻYWIASZ SIĘ PRAWIDŁOWO

Zastanów się nad własnym sposobem żywienia i odpowiedz na podane poniżej pytania -
wstaw X w jedną kratkę przy każdym pytaniu. Arkusz ten wypełniasz tylko dla siebie.

| T A K | N I E |
|-------------|-------------|
|-------------|-------------|

1. Czy spożywasz posiłki regularnie, co najmniej trzy w ciągu dnia, o tych samych godzinach?
2. Czy codziennie jadasz rano śniadanie przed wyjściem z domu?
3. Czy utrzymujesz prawidłową wagę ciała?
4. Czy zwracasz uwagę aby Twoje posiłki były urozmaicone tzn. zawierały wiele różnych produktów?
5. Czy jadasz przynajmniej raz dziennie ciemne pieczywo lub mousli?
6. Czy wypijasz codziennie około 2 szklanek mleka (lub jogurtu, kefiru) i zjadasz biały ser?
7. Czy przynajmniej 2 razy w tygodniu przygotowujesz posiłki z ryb zamiast mięsa?
8. Czy jesz codziennie owoce i warzywa?
9. Czy więcej jadasz tłuszczów roślinnych (margaryny, oleje) niż zwierzęcych (masło, smalec)?
10. Czy starasz się ograniczać spożycie słodczy i słodkich napojów?
11. Czy ograniczasz spożycie soli kuchennej ?
12. Czy unikasz picia alkoholu?



Piramida zdrowego odżywiania.

Podlicz liczbę odpowiedzi TAK = |__|

12-10 punktów - Możesz sobie pogratulować: odżywasz się prawidłowo, chroniąc w ten sposób swoje zdrowie

9-7 punktów - Świadczy o tym, że starasz się podchodzić racjonalnie do żywienia, lecz może warto zrobić pewne korekty

6 i mniej punktów - Powinieneś uzupełnić swoją wiedzę, a co najmniej zgłosić się po poradę do dietetyka, gdyż Twój sposób odżywiania może sprzyjać chorobom



Piramida zdrowego odżywiania.

Jaka waga ?

- Jest wiele wzorów, na podstawie których można obliczyć naszą prawidłową masę ciała.
- Ważne jest, aby nie wprowadzać sztywnych mierników i nie dać się wtłoczyć w schematy.
- Odpowiednia masa ciała powinna być określana indywidualnie, wiązać się ze zdrowiem, atrakcyjnym wyglądem zewnętrznym i dobrym samopoczuciem.

Dwa najbardziej znane wzory.

Body-Mass-Index (BMI) = masa ciała w kg / wzrost w m. do kwadratu

Norma u mężczyzn BMI 20 - 25

Norma u kobiet BMI 19 - 24

BMI poniżej 20 - niedowaga

BMI 25 - 30 nadwaga

BMI powyżej 30 otyłość



Piramida zdrowego odżywiania.

Jaka waga ?

Wzór Broca

Masa należna = wzrost w cm - 100

Na podstawie wzoru Broca można obliczyć tzw. masę idealną

Masa idealna to masa ciała, która ma dawać największe szanse na przedłużenie życia.

Masa idealna powinna wynosić u mężczyzn masa należna - 10 % u kobiet masa należna - 15 %



Piramida zdrowego odżywiania.

Nowa piramida żywienia - czarny chleb, warzywa i olej

Ta dieta może ci towarzyszyć przez całe życie. Reguluje przemianę materii, pozwala zachować szczupłą sylwetkę. Jest tylko jeden warunek koniecznie trzeba się ruszać!



Piramida zdrowego odżywiania.

Jesz to, co zdrowe: produkty z ciemnej mąki, nieprzetworzonych ziaren, razowy chleb, oleje roślinne, warzywa, chude mięso i ryby. Owoce tak, ale niewiele np. rano sok z grejpfruta, potem pół banana albo kilka śliwek.

Rezygnujesz z białego pieczywa, ryżu, napojów gazowanych, słodczy, czerwonego mięsa, produktów z białej mąki klusek, naleśników.

Stosując te zasady (bez odstępstw), osoby z nadwagą schudną. Szczupłe zachowają dobrą sylwetkę i zdrowie. Nawet jeśli pozwolą sobie na chwilę słabości (czekoladki, stek wołowy), byleby nie za często !!!



Piramida zdrowego odżywiania.

Wybierz grupę

Pozostałe

(tłuszcze, oleje i słodycze)
spożywać niewiele

**Pamiętaj
o wodzie**



**Grupa
Produktów Mięsnych**
2-3 porcje



**Grupa
Produktów Mlecznych**
3-4 porcje

Grupa Warzyw
3-5 porcji



Grupa Owoców
2-4 porcje

Grupa Zbóż
6-11 porcji



Nawyki żywieniowe

Wyniki sondy przeprowadzonej wśród dorosłej ludności Polski. Ankietowani odpowiadali na pytania z bloku: „Nawyki żywieniowe i wiedza na temat spożywanej żywności”.

Ponad połowa Polaków (52%) jest przekonana, że odżywia się zdrowo, ale tylko 5% uważa, iż spożywa bardzo zdrową żywność, i tyle samo (5%) zdecydowanie negatywnie ocenia swój codzienny jadłospis.

Jednocześnie ankietowani w zdecydowanej większości (70%) nie zamierzają zmieniać swoich przyzwyczajeń i nawyków związanych z jedzeniem.

Wśród 30% pozostałych, którzy chcą to zrobić, są najczęściej osoby zamożne, wyżej wykształcone, a także ci, którzy negatywnie oceniają walory zdrowotne swego sposobu żywienia.



Nawyki żywieniowe

Blisko połowa badanych (47%) ocenia, że obecnie oni i ich rodziny odżywiają się zdrowiej niż dziesięć lat temu, 29% nie zmieniło w tym czasie sposobu żywienia, a 16% uważa, że dawniej oni sami i członkowie ich rodzin odżywiali się zdrowiej.

Polacy są przekonani o prawidłowej strukturze spożywanych produktów. Wyjątek stanowi niedobór ryb, który odczuwa 56% ankietowanych. Mniej więcej, co czwarty Polak ocenia, że spożywa za mało mleka i jego przetworów oraz owoców i warzyw. Również mniej więcej, co czwarty przyznaje się do zjadania zbyt dużych ilości słodyczy i tłuszczów.

Jedna trzecia respondentów zawsze sprawdza, czy żywność, którą kupuje, jest świeża, a 15% nigdy nie zwraca na to uwagi. Większość konsumentów (70%) nie czyta informacji na opakowaniu dotyczących składników kupowanej żywności lub robi to tylko sporadycznie. Prawie dwie trzecie badanych (62%) przynajmniej czasami kupuje tzw. zdrową żywność.



Nawyki żywieniowe

Zmiany, jakie zaszły w Polsce w zaopatrzeniu i rozwoju rynku spożywczego, wpływają na zmianę stylu życia Polaków. Na podstawie uzyskanych danych trudno jednak ustalić, czy zmiany następują w kierunku zdrowego czy niezdrowego stylu życia

Grupa ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia wyszczególniła choroby przewlekłe powstające na tle wadliwego żywienia:

- Choroby sercowo-naczyniowe (niedokrwienność serca, nadciśnienie tętnicze)
- Otyłość
- Nowotwory
- Cukrzyca insulinozależna
- Nienowotworowe choroby jelita grubego
- Kamica żółciowa
- Próchnica zębów
- Osteoporoza



Nawyki żywieniowe

Jak więc racjonalnie komponować codzienną dietę? Czy dieta oznacza wyrzeczenia?

Słowo dieta jest często kojarzone ze szczególnym sposobem żywienia w trakcie odchudzania lub choroby. Zapomniano, że dieta to nic więcej jak tylko określony sposób komponowania jadłospisu, przede wszystkim dla ludzi zdrowych.

Jedzenie jest częścią naszego życia, w związku z tym powinno dostarczać nie tylko podstawowych składników odżywczych, ale i przyjemności. Wybór właściwych produktów w naszej codziennej diecie ma ogromne znaczenie dla zapewnienia zdrowia, energii życiowej i dobrego funkcjonowania. Odpowiednie jedzenie pozwala zachować piękne włosy, paznokcie i jędrne ciało.



Diety i ich zastosowanie.

Nauka o racjonalnym żywieniu człowieka to dietetyka. Łączy wiedzę takich nauk jak: biologia, biochemia, fizjologia i patofizjologia, medycyna kliniczna, higiena, profilaktyka zdrowia, technologia żywności i techniki przyrządzania pożywienia.

Dietetyka bada rolę składników pokarmowych w przemianach materii i energii na poziomie komórek, narządów, układów i całego organizmu. Dzięki, wynikom tych badań możliwe jest wskazywanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania, weryfikacja dotychczasowych poglądów oraz określenie konkretnych zaleceń i diet najlepiej służących utrzymaniu zdrowia.

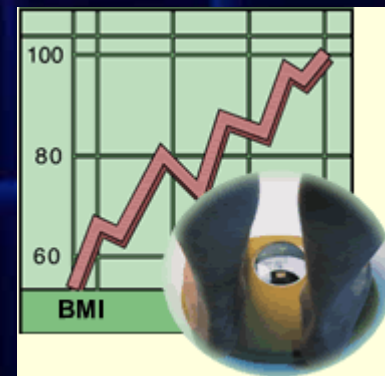
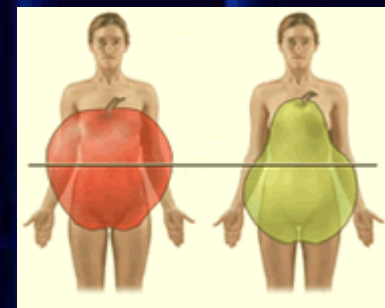


Diety i ich zastosowanie.

dieta niskotłuszczowa

dieta wysokobłonnikowa

rodzaje diet wegetariańskich



Dieta niskotłuszczowa.

Powinna charakteryzować się obniżoną zawartością tłuszczów.
Całodzienna dieta powinna dostarczyć nie więcej niż 50g tłuszczu.

- Stosować tylko chude gatunki mięsa, chude produkty mleczne, warzywa i owoce o małej zawartości błonnika, Obrane owoce i warzywa.

- Polecane potrawy gotowane w wodzie i na parze, duszone bez dodatku tłuszczu.

- Niewskazane jest spożywanie pieczywa razowego, grubych kasz.



Dieta wysokobłonnikowa.

Bogata w błonnik dieta jest szeroko rekomendowana ze względu na korzyści zdrowotne z nią związane jak ochrona przed chorobami serca i pewnymi typami raka.

Amerykański Instytut Raka zaleca spożycie pomiędzy 20 a 30 gramów błonnika dziennie, pochodzącego z warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych. Jednocześnie Instytut zaleca jako górną granicę 35 gramów dziennie błonnika, ponieważ zbyt dużo błonnika może drażnić przewód pokarmowy.

- Wskazane jest stosować tylko pieczywo razowe i otręby

-Zaleca się owoce pestkowe (porzeczki) i suszone



Rodzaje diet wegetariańskich.

Wegetarianizm to rodzaj diety charakteryzujący się wyłączeniem z posiłków produktów pochodzenia mięsnego i ew. jaj lub nabiału. Najogólniej wegetarianizm to zbiór kilku diet, w tym weganizmu, fruktarianizmu i samego wegetarianizmu (więcej o tych dietach w rozdziale Rodzaje wegetarianizmu).

- **Dzień 1 - dieta wegetariańska Śniadanie: 150g chudego twarożku wymieszaj z 2 łyżeczkami rodzynek i łyżeczka chudej smietanki, 2 kawałki chleba chrupkiego, herbata**
- **Obiad: pieczarki faszerowane jajkiem, 1/2 szklanki gotowanego ryżu, surówka z warzyw(ok.200g)**
- **Kolacja: warzywa z grilla, 2 kromki chleba chrupkiego, herbatka owocowa**
- **Dwie przegryzki w ciągu dnia:**
 - mały kubek jogurtu(0%tłuszczu)
 - mała kiść winogron



Rodzaje diet wegetariańskich.

- Dzień 2 - dieta wegetariańska
- Śniadanie: kanapka z grahamki, margaryny light, 2 plasterków sera żółtego i papryki, szklanka soku pomarańczowego light
- Obiad: puree z soczewicy, 1/2 szklanki ugotowanego makaronu lub ryżu, surówka z marchwi (porcja według uznania), szklanka soki grejpfrutowego (bez cukru)

- Kolacja: sałatka z dyni po grecku, kromka chleba żytniego razowego, szklanka herbaty owocowej
- Dwie przegryzki w ciągu dnia:
 - średnia gruszka i 2 biszkopty
 - kromka pumpernika i szklanka maślanki

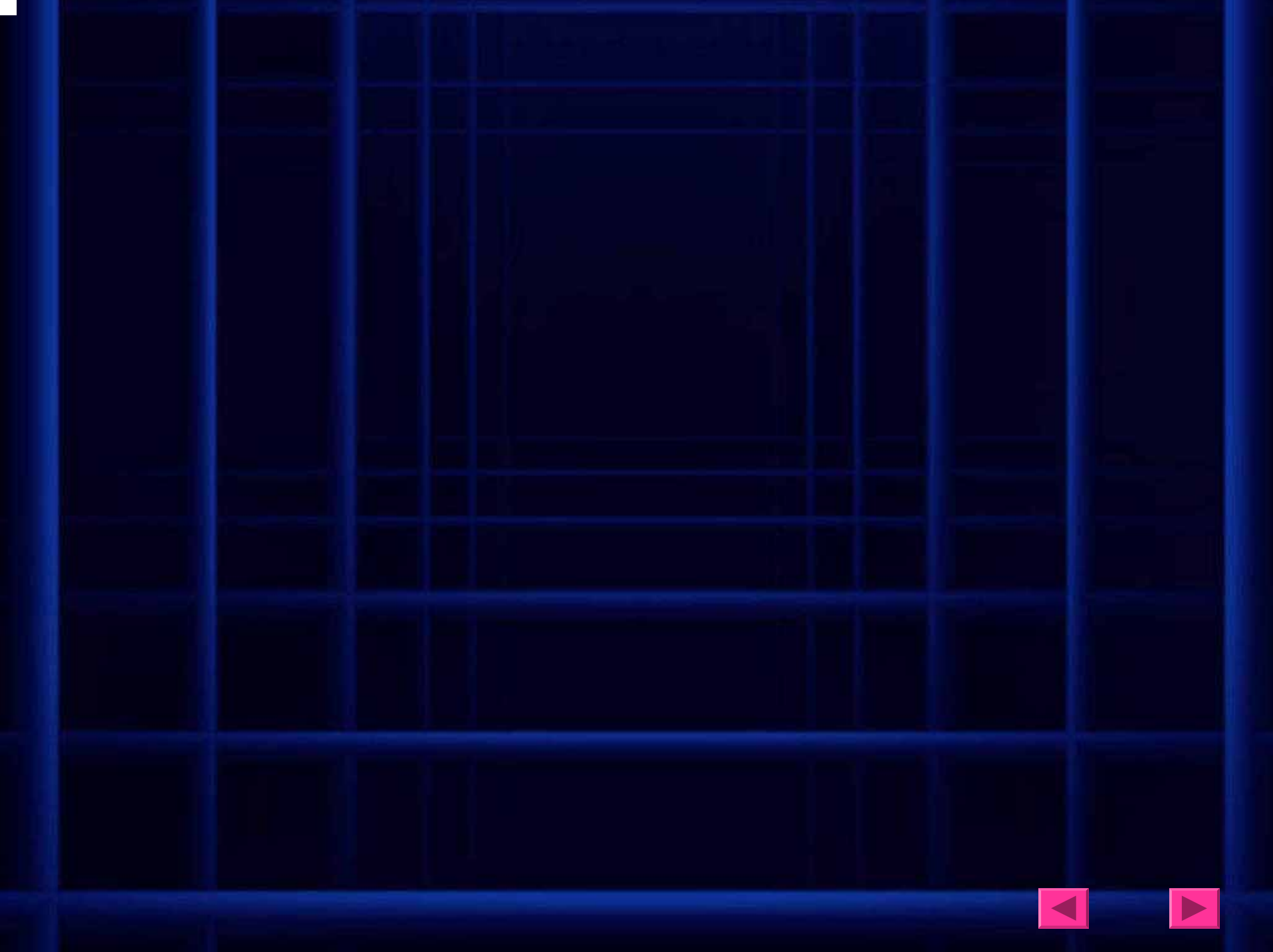


Rodzaje diet wegetariańskich.

- Dzień 3 - dieta wegetariańska
- **Śniadanie: kanapka z razowego chleba, margaryny light i pasztetu sojowego, pomidor, średnie jabłko, szklanka herbaty/kawy**
- **Obiad: spaghetti ze szpinakiem**

- **Kolacja: Seler duszony w pomidorach, 2 kromki chleba chrupkiego, herbata owocowa**
- **Dwie przegryzki w ciągu dnia:
-szklanka koktajlu mleczno-owocowego (mleko chude/kefir/jogurt i 1/2 filiżanki jagód)
-sałatka owocowa (pomarańcza, brzoskwinia i pół banana)**





Dieta pielęgnacyjna.

- Skóra największy organ – około 2m²
- Nasze zdrowie zależy od tego jak funkcjonuje skóra?!
- Niektóre schorzenia powiązane są ze sposobem odżywiania.



Dieta pielęgnacyjna.

Łojotok



W diecie należy ograniczyć zawartość tłuszczów zwierzęcych (masło, smalec)

Należy ograniczyć spożywanie węglowodanów (cukier, słodycze)



Dieta pielęgnacyjna.

Łojotok - dietę należy wzbogacić:

Pokarmami bogatymi w białko (mleko, sery, jaja, chude mięsa, warzywa i owoce)

Pokarmami bogatymi w witaminy (świeże owoce i warzywa)



Dieta pielęgnacyjna.

Łojotok - szkodliwe działanie:

Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda itp.

Napoje alkoholowe; należy skreślić z jadłospisu.



Dieta pielęgnacyjna.

Trądzik Pospolity



Niewłaściwe odżywianie przyczynia się do rozwoju choroby, nasila jej objawy.

Szczególnie niekorzystnie na przebieg schorzenia wpływa spożywanie tłustych potraw i dużych ilości tłuszczów pochodzenia zwierzęcego a także potraw smażonych.



Dieta pielęgnacyjna.

Trądzik Pospolity

Należy wystrzegać się słodyczy, czekolady, słodzików, orzechów i masła orzechowego, żywności bardzo przetworzonej, rafinowanej, fast-food itp.

Niewskazane jest picie napojów zawierających kofeinę



Dieta pielęgnacyjna.

Trądzik Pospolity

Słodycze i białe pieczywo powodują wzrost poziomu insuliny, a ta zaś powoduje zwiększenie produkcji testosteronu, który jest jednym z powodów powstania trądzika.



Dieta pielęgnacyjna.

Trądzik Pospolity

Plemiona w Nowej Gwinei, które nie znają produktów z rafinowanych cukrów i oczyszczonych zbóż, w ogóle nie mają trądziku.



Dieta pielęgnacyjna.

Trądzik Pospolity

Korzystnie wpływa dieta z dużą ilością warzyw i owoców, dostarczająca witaminy A i witaminy z grupy B, a szczególnie B₁, B₂ i PP.



Dieta pielęgnacyjna.

Trądzik Pospolity

Zalecane są warzywa i ich soki: zwłaszcza wszystkie zielone, np.. Brokuły, a także marchew, seler, buraki, czosnek.

Należy uwzględnić produkty dostarczające cynku: nasiona słonecznika, otręby pszenne, kielki pszenicy, produkty pełnoziarniste oraz drożdże.



Dieta pielęgnacyjna.

Trądzik Pospolity

Zalecane jest spożywanie jogurtów naturalnych oraz kefiru.

Zalecane jest także spożywanie ryb.

Stwierdzono, że nasilenie występowania trądziku na policzkach ma związek z niewłaściwym odżywianiem i zaburzeniami funkcjonowania układu trawienia.



Dieta pielęgnacyjna.



Trądzik różowaty.

Dieta powinna zawierać dużo owoców i warzyw, kasz i produktów z pełnego ziarna.

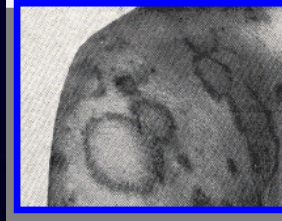
Dostarczają one witaminy C, B₂ i PP oraz innych witamin z grupy B.

Zalecza się unikanie pokarmów gorących, bardzo zimnych, alkoholu i ostrych przypraw.



Dieta pielęgnacyjna.

Grzybice skóry.



Zaleca się: surowe warzywa, kapustę kiszoną, cebulę, czosnek, brokuły, kalafior, rzodkiew.

Zaleca się: spożywanie pełnego ziarna zbóż, rośliny strączkowe, ryby, glony, drób, oliwę z oliwek, kwaśne owoce (jabłka, grejpfrut).



Dieta pielęgnacyjna.

Liszaje.



Liszaje – nazwa tą określa się grupę niezakaźnych chorób, których głównym objawem są grudki skupione w wykwitach różnej wielkości i kształtu na skórze.

Zaleca się: pieczywo pełnoziarniste, otręby pszenne, makarony z maki razowej, kasze(przede wszystkim jaglana i jęczmienna) , brokuły, paprykę żółtą i pomarańczową, kalarepę oraz przetwory z czarnej porzeczki.



Dieta pielęgnacyjna.

Liszaje.



Dwa razy w tygodniu dobrze jest jeść kapustę.

Pijmy sok z marchwi i maślankę. Dwa razy w tygodniu wypijmy 1 dag drożdży sparzonych gorącym mlekiem. Zamiast mięsa jedzmy ryby.

Na czas leczenia zrezygnujmy z pica alkoholu, mocnej kawy i mocnej herbaty.

Unikajmy octu i produktów z dodatkiem octu np. Keczupu, musztardy. Ograniczmy spożycie soli i cukru.



Dieta pielęgnacyjna.



Lipodystrofia (cellulit). Nie jest to choroba , a raczej zespół objawów, w którym obserwuje się nierównomiernie rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w hipodermie.

W profilaktyce i zwalczaniu olbrzymie znaczenie ma stała aktywność fizyczna: jazda na rowerze, szybki marsz, pływanie ćwiczenia stepaerobowe.

Skutecznym sposobem w walce z lipodystrofią jest także profesjonalny masaż.



Dieta pielęgnacyjna.



Lipodystrofia (cellulit).

Używanie specjalnych kosmetyków antycellulitowych, zimne i ciepłe natryski, napar z rozmarynu lub miłorzębu stosowany w kąpieli itp.

Dieta ma na celu takie ustawienie zestawu potraw, aby zmniejszyć ilość powstających w przebiegu przemiany materii składników toksycznych. Należy również zwracać uwagę na zwalczanie zaparcia.



Dieta pielęgnacyjna.

Sprzyjające lipodystrofii.

Mięso (wędzone, peklowane, wieprzowina),
Ryby (wędzone, solone, w oleju),
Produkty mleczne (solone, tłuste gatunki serów),
Produkty zbożowe i mączne
Ziemniaki, warzywa, sałatki (frytki, przetwory),
Owoce (słodzone, dżemy, marmolady),
Tłuszcze (zwierzęce, smażone, pieczone),
Przyprawy (sól, pieprz w dużych ilościach, ostra papryka).



Dieta pielęgnacyjna.

Niesprzyjające lipodystrofii.

Mięso (chuda cielęcina, wołowina, drób),

Ryby (chude gatunki),

Produkty mleczne (maslanka, serwatka, twaróg, chude sery),

Produkty zbożowe i mączne

Ziemniaki, warzywa, sałatki (świeże, surówki),

Owoce (świeże),

Tłuszcze (oleje roślinne, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron),

Przyprawy (świeże zioła: rozmaryn, tymianek, mięta, kminek, czosnek).



Dieta pielęgnacyjna.

Rozstępy.



Zaleca się codzienne kilkuminutowe masaże skóry, które pobudzają krążenie krwi.

Zaleca się: stosowanie diety bogatej w proteiny mięso i ryby. Należy utrzymywać stałą, należną masę ciała, a więc pomaga w tym dieta niedopuszczająca do nadwagi.



Dieta pielęgnacyjna.

Choroby alergiczne skóry.



W leczeniu alergii pokarmowych podstawowym czynnikiem terapeutycznym jest dieta.

W leczeniu alergii stosujemy diety diagnostyczne i lecznicze.

Diety diagnostyczne pomagają wykryć, które składniki pożywienia wywołują objawy alergii.



Dieta pielęgnacyjna.

Choroby alergiczne skóry.

Po wnikliwych badaniach stosuje się podstawową dietę diagnostyczną, która nazywana jest dietą eliminacyjną.

Diety lecznicze stosuje się dopiero na podstawie wyników uzyskanych po przeprowadzeniu diety eliminacyjnej.

Generalnie dla każdego chorego ustala się indywidualną dietę, z której wyklucza się produkty zawierające uczulające alergeny.



Dieta pielęgnacyjna.

Choroby alergiczne skóry.

W czasie stosowania diety leczniczej należy unikać spożywania płynów i przypraw nasilających wchłanianie składników pokarmowych: alkohol, pieprzu, ostrej papryki, musztardy i octu.

Częstym objawem reakcji alergicznej na produkty spożywcze lub ich składniki jest pokrzywka.



Dieta pielęgnacyjna.

Choroby alergiczne skóry.



Ściśle przestrzeganie diety leczniczej w różnego typu alergiach pokarmowych jest podstawowym warunkiem ustąpienia objawów choroby.

Przyczyną alergii może być substancja występująca w żywności lub do niej dodawana. Jeżeli po zjedzeniu jakiegoś produktu występują zakłócenia w oddychaniu, wypryski lub rumień na skórze, wyeliminujemy go z diety !!!!



Dieta pielęgnacyjna.

Dieta lecznicza stosowana w uczuleniach na białka mleka krowiego.



Należy unikać mleka i wszelkich przetworów mlecznych (łącznie z lodami, deserami na bazie śmietany itp.) uwaga białko może być ukryte w innych składnikach np. pieczywo!!

Zalecane jest spożywanie chudego mięsa, ryb, jajek, warzyw strączkowych, owoców, produktów sojowych, tłuszczów roślinnych oraz olejów roślinnych.



Dieta pielęgnacyjna.

Dieta lecznicza stosowana w uczuleniach na środki konserwujące i barwniki.



Należy unikać:

- konserw, gotowych sosów, majonezów, napojów z puszek;
- Chemicznie spryskiwanych owoców i warzyw;
- Potraw przyrządzanych na bazie żelatyny;
- Gotowych budyni i innych deserów;
- Cukierków i ciastek.

Zalecane jest spożywanie tylko żywności ekologicznej. Żelatynę można zastąpić sago lub tapioką z dodatkiem świeżo wyciśniętego soku z owoców.



Dieta pielęgnacyjna.

Starzenie się skóry.



Fot. 8. Rogowacenie starcze (słoneczne).

Od 25 roku zaczyna się biologiczny proces starzenia skóry.

Jak chronić skórę?

- Pielęgnacja,
- Odpowiedni styl życia,
- Sen,
- Aktywność fizyczna,
- Radzenie sobie ze stresem.



Dieta pielęgnacyjna.



Starzenie się skóry.

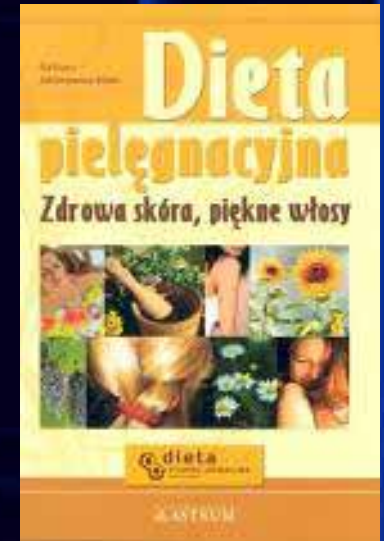
U ludzi niedożywionych lub źle odżywionych – skóra starzeje się szybciej!!!

W diecie osób pragnących długo młodo wyglądać powinny znaleźć się takie produkty, jak: świeże ananasy, pomidory, marchew, cebula, seler, papryka, brokuły, kapusta, cytrusy, awokado, orzechy, winogrona, ziarna soi, produkty pełnoziarniste, ciemne pieczywo, ryby, oliwa z oliwek i oleje roślinne.



Dieta pielęgnacyjna.

Starzenie się skóry.



Skóra ludzi szczęśliwych jest dłużej młoda i gładka, a najtańszym kosmetykiem jest uśmiech!!!!





Nowe zalecenie dla
kosmetologów:
Codziennie kwadrans na
uśmiech!!!!.




Mój komputerowy dietetyk.

'Mój Komputerowy Dietetyk' komputerowy program do rejestracji posiłków i aktywności fizycznej - Microsoft Internet Explorer

Plik Edycja Widok Ulubione Narzędzia Pomoc

Wstecz Wyszukaj Ulubione

Adres http://www.dietetyk.com.pl/die_pln_index.php Przejdź Łącz



Kompletne rozwiązanie do kontroli diety, aktywności fizycznej i sposobu odżywiania się

mój komputerowy dietetyk

Strona główna Kontakt Mapa serwisu

Witaj na internetowej stronie programu komputerowego **Mój Komputerowy Dietetyk !**

- Stosujesz dowolną, wybraną przez Ciebie dietę ?
- Jesteś diabetykiem, sportowcem, kulturystą, trenujesz swoją ulubioną dyscyplinę sportową ?
- Potrzebujesz pomocy ułatwiającej Ci rejestrację i kontrolę białka, tłuszczu, węglowodanów, WW, kalorii czy indeksu glikemicznego w pożywieniu ?
- Chcesz rejestrować swoją aktywność fizyczną, kontrolować dzienny bilans energetyczny ?

Program komputerowy **Mój Komputerowy Dietetyk jest najlepszym do tego narzędziem !**

[więcej...](#) [zakup...](#)

- łatwo i przyjemnie rejestruj spożywane posiłki korzystając z wbudowanej w program listy najpopularniejszych artykułów spożywczych i dań
- komponuj zestawy żywieniowe, przygotowuj i drukuj menu na najbliższe dni aby łatwiej kontrolować swoją dietę
- kontroluj automatycznie poziomy białka, tłuszczu, węglowodanów, WW, kalorii czy indeksu glikemicznego w spożywanych posiłkach
- łatwo analizuj swoje menu pod kątem dowolnej diety wykorzystując wykresy i raporty automatycznie wygenerowane przez program **Mój Komputerowy Dietetyk**
- importuj i eksportuj dane programu, wymieniaj pozycje menu posiłków, listę artykułów, ze swoimi przyjaciółmi przez Internet
- twórz zbiór swoich ulubionych posiłków i łatwo korzystaj z niego w codziennej pracy z programem
- rejestruj aktywność fizyczną dnia i kontroluj swój bilans energetyczny, używając predefiniowanej listy aktywności i ćwiczeń fizycznych

- Strona główna
- O programie
- Wersja demonstracyjna
- Pytania i odpowiedzi
- Tabele kaloryczne
- Zakup
- Kontakt
- Nasi partnerzy
- Newsletter

Start WinFast FM Windows C... Microsoft P... Dokument1 ... Mój Komput... Instrukcja ... 'Mój Komp... 22:28

Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Rejestracja posiłków

Poniedziałek 2006-05-22 posilek 1

| Nazwa artykułu | Waga | Białko | Tłuszcz | Węglow. | kcal | IG | WW |
|----------------|------|--------|---------|---------|------|----|----|
| | | | | | | | |

| | Waga | Białko | Tłuszcz | Węglow. | kcal | IG | WW |
|----------------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Posilek razem | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| W danym dniu | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pozostało | | 0 | 0 | 0 | 1500 | 0 | 70 |
| Wykorzystanie | | (%) 0 | (%) 0 | (%) 0 | (%) 0 | (%) 0 | (%) 0 |

Wartości graniczne
W danym dniu
W danym posiłku

| Nutrient | Wartości graniczne | W danym dniu | W danym posiłku |
|----------|--------------------|--------------|-----------------|
| Białko | 0 | 0 | 0 |
| Tłuszcz | 0 | 0 | 0 |
| Węglow. | 0 | 0 | 0 |
| kcal | 1500 | 0 | 0 |
| IG | 0 | 0 | 0 |
| WW | 70 | 0 | 0 |

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow... 22:

Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Kalendarz

Poniedziałek 2006-05-22

| Niedziela | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | | | | | | |

Kalendarz

Posiłki

Ćwiczenia

Artykuły

Wykresy

Raporty

Ustawienia

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow...

Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Rejestracja ćwiczeń/aktywności fizycznej

Poniedziałek 2006-05-22

| Nazwa ćwiczenia/aktywności fizycznej | kcal |
|--------------------------------------|------|
| Zwijanie dywanu [15 min.] | 56 |
| Gotowanie [15 min.] | 56 |
| Gimnastyka rekreacyjna [15 min.] | 78 |
| Bieg na nartach [15 min.] | 146 |

Wykorzystanie (%) 22

Ćwiczenia razem 336
Bilans dnia -336
Pozostało 1836

Wartość graniczna
Ćwiczenia razem
Bilans energetyczny dnia

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow...

Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Lista artykułów i produktów spożywczych

szukaj

| Nazwa artykułu | Białko | Tłuszcz | Węglow. | kcal | IG | IG/g | WW |
|-----------------------------|--------|---------|---------|------|-----|------|----|
| Agrest | 0,8 | 0,2 | 11,8 | 41 | - | - | 1 |
| Ananas | 0,4 | 0,2 | 13,6 | 54 | 60 | 120 | 1 |
| Ananas, plastry w syropie | 0,4 | 0,1 | 21 | 84 | - | - | 2 |
| Ananasy, dżem niskosłodzony | 0,2 | 0,1 | 38,6 | 157 | - | - | 4 |
| Arbuz | 0,6 | 0,1 | 8,4 | 36 | 75 | 120 | 1 |
| Awokado | 2 | 15,3 | 7,4 | 160 | - | - | 1 |
| Babka biszkoptowa | 8,2 | 4,3 | 67,1 | 340 | 75 | 40 | 7 |
| Bagietki francuskie | 7,9 | 1,7 | 60,1 | 282 | 100 | 30 | 6 |
| Bakłażan | 1,1 | 0,1 | 6,3 | 21 | - | - | 1 |
| Baleron gotowany | 15,1 | 20,2 | 0,9 | 244 | - | - | 0 |
| Banan | 1 | 0,3 | 23,5 | 95 | 50 | 120 | 2 |
| Baranina, topatka | 15,6 | 25 | 0 | 284 | - | - | 0 |
| Baranina, udziec | 18 | 18 | 0 | 232 | - | - | 0 |
| Barszcz czerwony zabelany | 2 | 1,4 | 3,3 | 32 | - | - | 0 |
| Barszcz ukraiński | 2,1 | 2,7 | 6,5 | 54 | - | - | 1 |
| Barszcz ukraiński mrożony | 1,6 | 0,2 | 7,1 | 28 | - | - | 1 |
| Barszcz z boćwiną | 1,5 | 1,7 | 2,5 | 29 | - | - | 0 |
| Baton Bounty Milk | 4,2 | 25,2 | 56,7 | 448 | - | - | 6 |
| Baton Mars | 3,6 | 18,2 | 68,9 | 451 | 70 | 60 | 7 |
| Baton Milky Way | 3,6 | 16,2 | 71,8 | 448 | - | - | 7 |
| Baton Snickers | 9,7 | 28,9 | 52,6 | 497 | - | - | 5 |
| Baton szynkowy z indyka | 14,9 | 9,3 | 0,1 | 143 | - | - | 0 |
| Baton Twix | 5,3 | 23,2 | 64,2 | 483 | 45 | 60 | 6 |
| Baton z kurczaka | 16,7 | 8,6 | 0,1 | 144 | - | - | 0 |
| Befszytki bity wiejski | 19,4 | 19,6 | 1,6 | 258 | - | - | 0 |
| Białko jaja kurzego | 10,9 | 0,2 | 0,7 | 49 | - | - | 0 |
| Bigos | 5,1 | 9,9 | 3,9 | 119 | - | - | 0 |
| Bitki wieprzowe | 10,4 | 16,1 | 2,6 | 195 | - | - | 0 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 10,7 | 16 | 4,3 | 198 | - | - | 0 |
| Bitki wołowe | 13,6 | 4,3 | 2,4 | 102 | - | - | 0 |
| Bitki wołowe w jarzynach | 14,3 | 4,4 | 6,6 | 116 | - | - | 1 |
| Bliny ziemniaczane | 5,6 | 16,3 | 23,6 | 257 | - | - | 2 |
| Boćwina | 2,1 | 0,5 | 5,5 | 17 | - | - | 1 |
| Boeuf Strogonow | 19,5 | 14,3 | 3,7 | 220 | - | - | 0 |

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow...



Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Rejestracja posiłków

Poniedziałek 2006-05-22 posilek 1

| Nazwa artykułu | Waga | Białko | Tłuszcz | Węglow. | kcal | IG | WW |
|-----------------------------|------|--------|---------|---------|------|----|----|
| Żeberka wieprzowe duszone | 200 | 15,8 | 38,4 | 4,4 | 420 | - | 0 |
| Bitki wieprzowe w jarzynach | 200 | 21,4 | 32 | 8,6 | 396 | - | 1 |
| Babka biszkoptowa | 15 | 1,23 | 0,645 | 10,065 | 51 | 75 | 1 |
| Awokado | 50 | 1 | 7,65 | 3,7 | 80 | - | 0 |

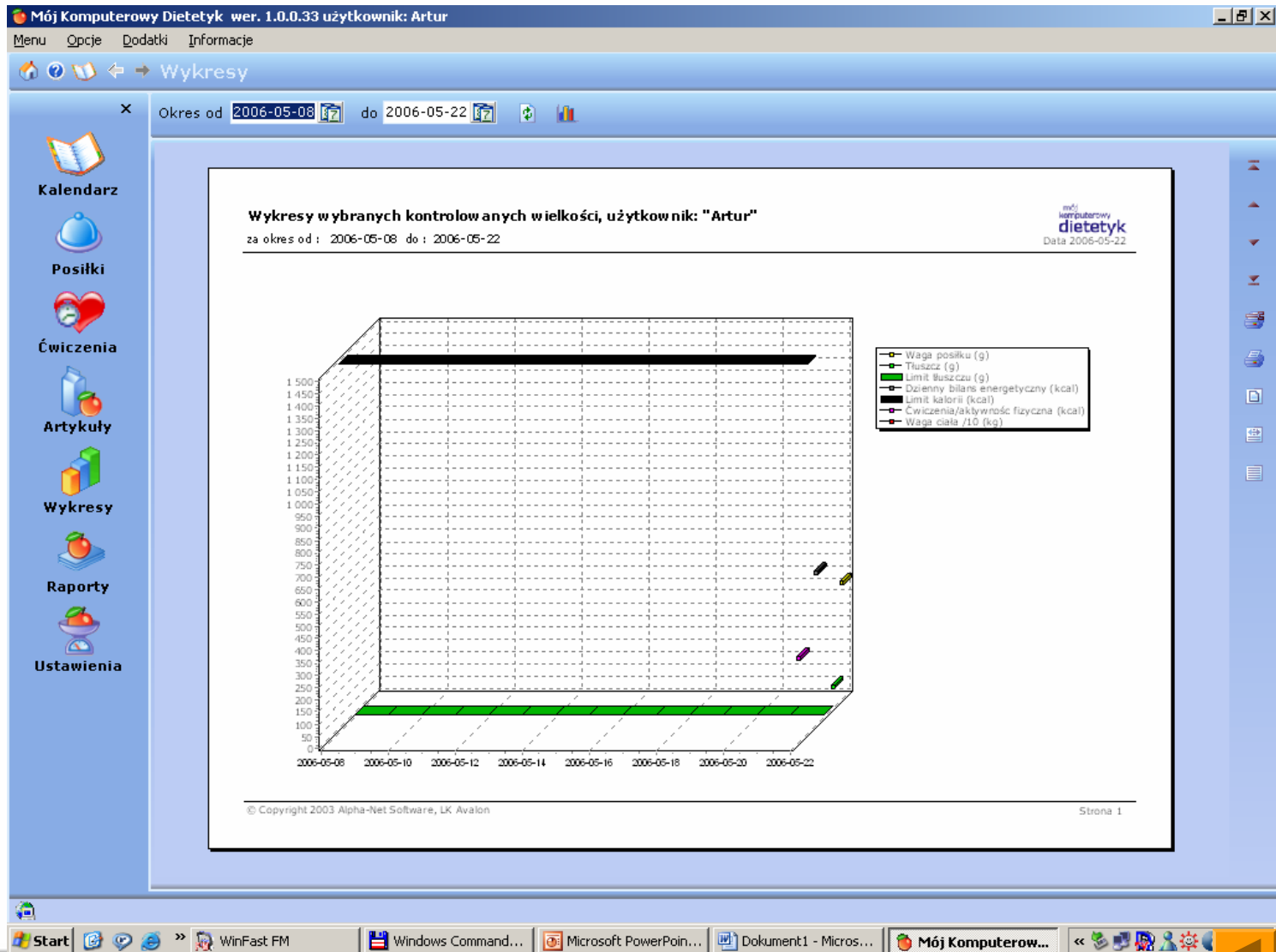
| | Waga | Białko | Tłuszcz | Węglow. | kcal | IG | WW |
|----------------------|------|------------|------------|------------|---------------|------------|--------------|
| Posiłek razem | 465 | 39 | 79 | 27 | 947 | 28 | 3 |
| W danym dniu | 465 | 39 | 79 | 27 | 611 | 28 | 3 |
| Pozostało | | -39 | -79 | -27 | 889 | -28 | 67 |
| Wykorzystanie | | ... | ... | ... | (%) 41 | ... | (%) 4 |

■ Wartości graniczne
■ W danym dniu
■ W danym posiłku

Białko Tłuszcz Węglow. kcal IG WW

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow... 22:

Mój komputerowy dietetyk.



Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk wer. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Raporty

Raport dzienny ćwiczeń/aktywności fizycznej od 2006-05-08 do 2006-05-22

Kalendarz

Posiłki

Ćwiczenia

Artykuły

Wykresy

Raporty

Ustawienia

Raport dzienny ćwiczeń/aktywności fizycznej, użytkownik: "Artur"

za okres od : 2006-05-08 do : 2006-05-22

mój komputerowy dietetyk
Data 2006-05-22

Data : 2006-05-22

| | kcal |
|----------------------------------|------------|
| Bieg na nartach [15 min.] | 146 |
| Gimnastyka rekreacyjna [15 min.] | 78 |
| Gotowanie [15 min.] | 56 |
| Zwijanie dywanu [15 min.] | 56 |
| Podsumowanie dnia | 336 |

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow...

Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Kalendarz

Poniedziałek 2006-05-22

| Niedziela | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota |
|-----------|---------------------------|--------|-------|----------|--------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | | | | 11 | 12 | 13 |
| 14 | | | | 18 | 19 | 20 |
| 21 | B.e.: 611 k Ćw.: 336 k | | | 25 | 26 | 27 |
| 28 | | | | | | |

Oblicz swoje BMI

Waga (kg) Wzrost (cm)

Twoje BMI = 29,2

| Klasyfikacja otyłości (WHO) | BMI (kg/m ²) |
|-----------------------------|--------------------------|
| Niedożywienie | << - 14,9 |
| Niedowaga | 15 - 17,9 |
| Masa ciała prawidłowa | 18 - 24,9 |
| <u>Nadwaga bez otyłości</u> | <u>25 - 29,9</u> |
| I stopień otyłości | 30 - 34,9 |
| II stopień otyłości | 35 - 39,9 |
| III stopień otyłości | 40 - >> |

Zamknij

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow... 2

Mój komputerowy dietetyk.

The screenshot displays the 'Mój Komputerowy Dietetyk' application window. The title bar reads 'Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur'. The menu bar includes 'Menu', 'Opcje', 'Dodatki', and 'Informacje'. The main window title is 'Raporty'. Below the title bar, there is a navigation area with a dropdown menu set to 'Raport dzienny ćwiczeń/aktywności fizycznej' and date selectors for '2006-05-08' and '2006-05-22'. The main content area shows a report for user 'Artur' for the period starting on 2006-05-08. The report lists activities: 'Bieg na nartach [15 min.]', 'Gimnastyka rekreacyjna [15 min.]', 'Gotowanie [15 min.]', and 'Zwijanie dywanu [15 min.]'. A summary row shows a total of 336 kcal. A 'Ustawienia systemu' dialog box is open, showing settings for 'Kontrolowane wielkości' and 'Limity dzienne'. The settings include checkboxes for 'Białko', 'Tłuszcz', 'Węglowodany', 'Kalorie, ćwiczenia/aktywność fizyczna', 'IG (indeks glikemiczny)', 'Tłuszcze nasycone', 'Tłuszcze nienasycone', and 'WW (wymiennik węglowodanowy)'. The weight is set to 75 kg and the carbohydrate exchange factor is 10 g / WW. The taskbar at the bottom shows the Start button and several open applications: WinFast FM, Windows Command..., Microsoft PowerPoin..., Dokument1 - Micros..., and Mój Komputerow....

Raport dzienny ćwiczeń/aktywności fizycznej, użytkownik: "Artur"
za okres od : 2006-05-08 do 2006-05-22

| | kcal |
|----------------------------------|------------|
| Bieg na nartach [15 min.] | 146 |
| Gimnastyka rekreacyjna [15 min.] | 78 |
| Gotowanie [15 min.] | 56 |
| Zwijanie dywanu [15 min.] | 56 |
| Podsumowanie dnia | 336 |

Ustawienia systemu

Podpowiedzi wąkowe | Ustawienia internetowe

Kontrolowane wielkości | Limity dzienne

- Białko
- Tłuszcz
- Węglowodany
- Kalorie, ćwiczenia/aktywność fizyczna
- IG (indeks glikemiczny)
- Tłuszcze nasycone
- Tłuszcze nienasycone
- WW (wymiennik węglowodanowy)

Waga (istotne dla obliczania wartości względnych lub uwzględniania spalania kalorii) kg

Przelicznik ilości węglowodanów przyswajalnych / WW g / WW

OK Anuluj

Mój komputerowy dietetyk.

The screenshot displays the 'Mój Komputerowy Dietetyk' application window. The title bar reads 'Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur'. The menu bar includes 'Menu', 'Opcje', 'Dodatki', and 'Informacje'. The main window title is 'Raporty'. Below the title bar, there is a dropdown menu for 'Raport dzienny ćwiczeń/aktywności fizycznej' and date selection fields for 'od 2006-05-08' and 'do 2006-05-22'. The main content area shows a report for user 'Artur' for the date '2006-05-22'. The report lists activities: 'Bieg na nartach [15 min]', 'Gimnastyka rekreacyjna [15 min]', 'Gotowanie [15 min]', and 'Zwijanie dywanu [15 min]'. A summary row shows a total of 336 kcal. A 'Ustawienia systemu' dialog box is open, showing 'Podpowiedzi wagowe' and 'Ustawienia internetowe' tabs. The 'Limity dzienne' section has two columns: 'Wartości względne' and 'Wartości bezwzględne'. The 'Używaj wartości względnych' checkbox is unchecked. The Windows taskbar at the bottom shows the Start button and several open applications: WinFast FM, Windows Command..., Microsoft PowerPoint..., Dokument1 - Micros..., and Mój Komputerow... Two yellow navigation arrows are visible in the bottom right corner.

Raport dzienny ćwiczeń/aktywności fizycznej, użytkownik: "Artur"
za okres od : 2006-05-08 do 2006-05-22

| | | mój komputerowy dietetyk | |
|---------------------------------|--|--------------------------|------------|
| | | Data 2006-05-22 | |
| | | kcal | |
| Bieg na nartach [15 min] | | | 146 |
| Gimnastyka rekreacyjna [15 min] | | | 78 |
| Gotowanie [15 min] | | | 56 |
| Zwijanie dywanu [15 min] | | | 56 |
| Podsumowanie dnia | | | 336 |

Ustawienia systemu

Podpowiedzi wagowe | Ustawienia internetowe

Kontrolowane wielkości | Limity dzienne

| | Wartości względne | Wartości bezwzględne |
|------------------------------|-------------------|----------------------|
| Białko | 0 g/kg | 0 g |
| Tłuszcz | 0 * białko | 0 g |
| Węglowodany | 0 g/kg | 0 g |
| Energia w kcal | | 1500 kcal |
| IG (indeks glikemiczny) | | 0 |
| WW (wymiennik węglowodanowy) | | 70 WW |

Używaj wartości względnych

OK Anuluj

Mój komputerowy dietetyk.

The screenshot displays the 'Mój Komputerowy Dietetyk' application interface. The main window title is 'Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur'. The menu bar includes 'Menu', 'Opcje', 'Dodatki', and 'Informacje'. The toolbar shows 'Raporty'. The left sidebar contains navigation icons for 'Kalendarz', 'Posiłki', 'Ćwiczenia', 'Artykuły', 'Wykresy', 'Raporty', and 'Ustawienia'. The main content area shows a 'Raport dzienny ćwiczeń/aktywności fizycznej, użytkownik: "Artur"' for the period from 2006-05-08 to 2006-05-22. A table lists activities and their calorie counts:

| | kcal |
|----------------------------------|------------|
| Bieg na nartach [15 min.] | 146 |
| Gimnastyka rekreacyjna [15 min.] | 78 |
| Gotowanie [15 min.] | 56 |
| Zwijanie dywanu [15 min.] | 56 |
| Podsumowanie dnia | 336 |

An 'Ustawienia systemu' dialog box is open, showing the 'Ustawienia internetowe' tab. It contains the following fields and options:

- Controlled quantities: (unchecked)
- Podpowiedzi wagowe: (unchecked)
- Nazwa hosta wymiany: alpha-net.home.pl
- Ścieżka wywołania: http://www.dietetyk.alpha-net.home.pl/dietetyk/upload/
- Użyj serwera proxy: (unchecked)
- Adres: [empty text box]
- Port: [empty text box]

The dialog box has 'OK' and 'Anuluj' buttons at the bottom.

Mój komputerowy dietetyk.

The screenshot shows a Windows XP desktop with a help window titled 'Instrukcja Obsługi' (User Manual) for the software 'Mój Komputerowy Dietetyk'. The window has a menu bar with 'Ukryj', 'Wstecz', 'Drukuj', and 'Opcje'. Below the menu bar are tabs for 'Spis treści', 'Indeks', and 'Wyszukaj'. The left pane shows a tree view of the manual's contents, with 'Spis treści' selected. The right pane displays the title 'Program do rejestracji i komponowania posiłków 'MÓJ KOMPUTEROWY DIETETYK'' and 'Instrukcja użytkownika'. Below the title is a detailed table of contents under the heading 'Spis treści'. The table of contents lists 12 main sections, each with a numbered list of sub-sections. The Windows taskbar at the bottom shows the Start button, several icons, and the taskbar itself with open applications: WinFast FM, Windows Com..., Microsoft Powe..., Dokument1 - Mi..., Mój Komputero..., and Instrukcja Ob... There are also two yellow arrow buttons in the bottom right corner of the image.

**Program do rejestracji i komponowania posiłków
'MÓJ KOMPUTEROWY DIETETYK'**
Instrukcja użytkownika

Spis treści

1. **Wstęp**
2. **Rozpoczęcie pracy z Programem 'Mój Komputerowy Dietetyk'**
 1. Poszerzenie bazy artykułów
3. **Ustawienie parametrów systemu**
4. **Lista artykułów i produktów spożywczych**
 1. Dopisanie nowego artykułu
 2. Modyfikacja danych artykułu
 3. Usunięcie artykułu
 4. Komponowanie artykułu złożonego
 5. Eksport i import artykułów
 6. Eksport i import artykułów przez Internet
 7. Zaawansowane wyszukiwanie
 8. Zaznaczenie artykułu ulubionego
 9. Menu podręczne
5. **Rejestracja posiłków**
 1. Dopisanie nowego posiłku
 2. Zmiana danych posiłku
 3. Usuwanie składników posiłku
 4. Kopiowanie i wklejanie posiłków
 5. Przygotowanie MENU na kolejne dni
 6. Wykres i podsumowanie
 7. Katalog ulubionych posiłków
6. **Rejestracja ćwiczeń/aktywności fizycznej**
7. **Kalendarz**
8. **Wykresy**
9. **Raporty**
10. **Opcje dodatkowe**
 1. Kalkulator BMI
 2. Kalkulator PPM
 3. Kalkulatory wagi idealnej
 4. Kalkulator spalania kalorii
11. **Archiwizacja danych**
12. **Słownik podstawowych pojęć**
 1. Białka
 2. Tłuszcze
 3. Węglowodany
 4. Kaloria

Mój komputerowy dietetyk.

Mój Komputerowy Dietetyk ver. 1.0.0.33 użytkownik: Artur

Menu Opcje Dodatki Informacje

Kalendarz

Poniedziałek 2006-05-22

| Niedziela | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

© Copyright 2003
Alpha-Net Software
LK Avalon

mój komputerowy dietetyk
@lpha-NET software
LK AVALON

www.dietetyk.com.pl
www.lkavalon.com
wersja 1.0

OK

B.e.: 611 kcal
Ćw.: 336 kcal

Start WinFast FM Windows Command... Microsoft PowerPoin... Dokument1 - Micros... Mój Komputerow...



Nowe zalecenie dla
kosmetologów:
Codziennie kwadrans na
uśmiech!!!!.

