



Witalność 50+ *Deluxe*

Energia, ruch, sen,
odżywianie i dziennik 365 dni.



ENERGIA



RUCH



SEN



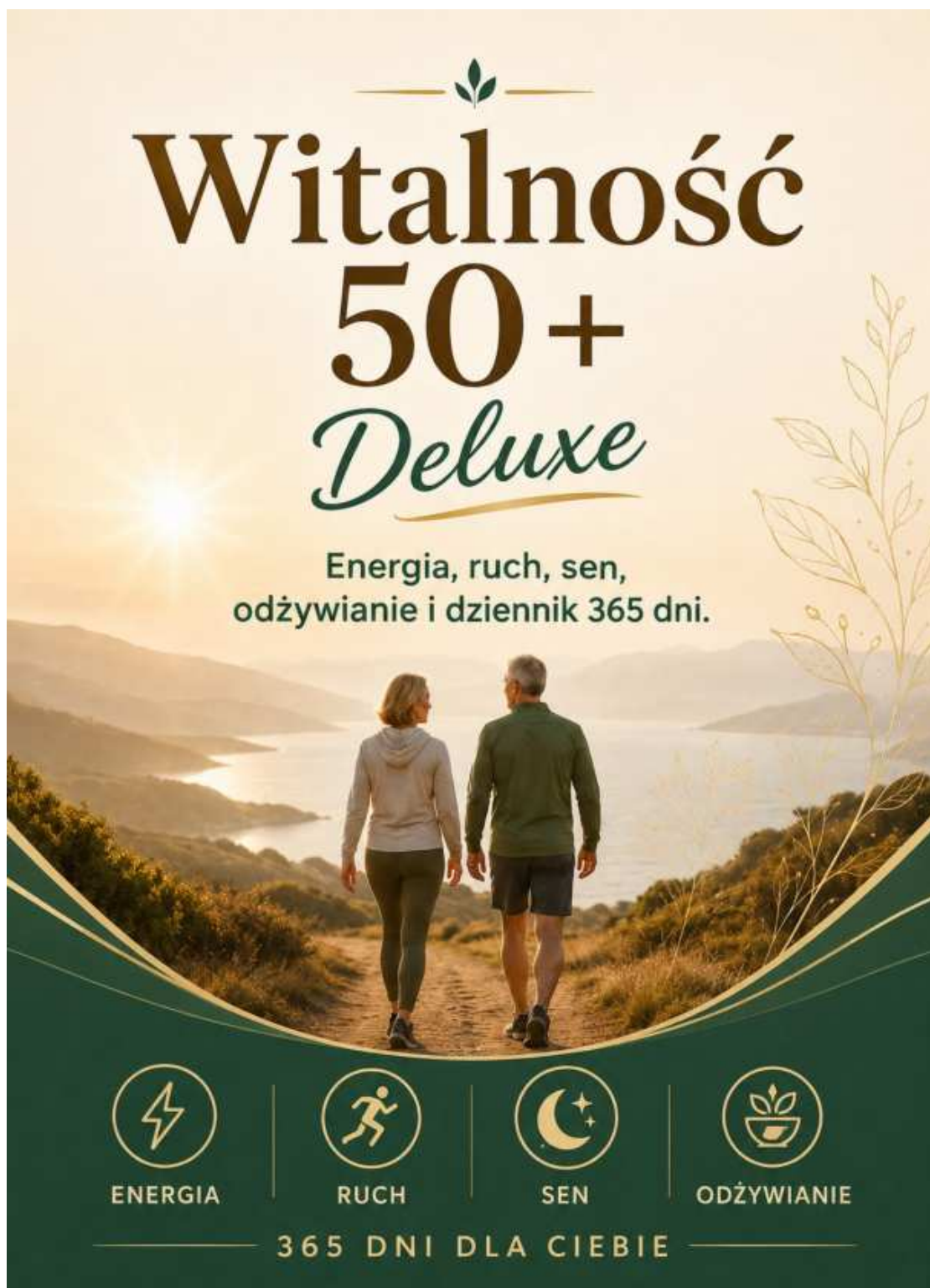
ODŻYWIANIE

365 DNI DLA CIEBIE

WITALNOŚĆ 50+

WYDANIE 4.4 DELUXE

Energia, ruch, sen, odżywianie i dziennik 365 dni

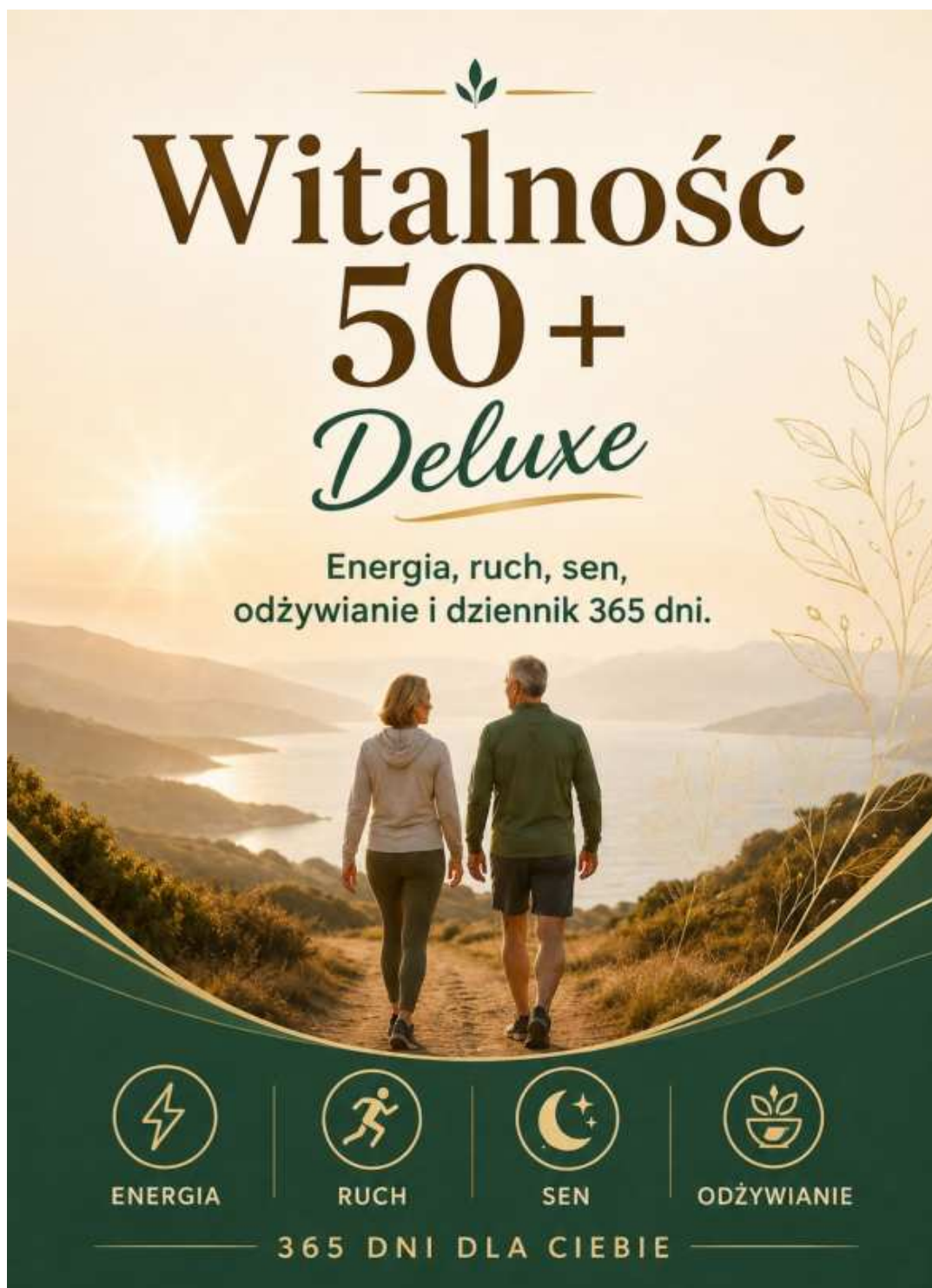


Książka główna • ilustracje • karty pracy • program 12 tygodni i 12 miesięcy

WERSJA EKRANOWA

Wygodniejsza do czytania na komputerze/tablecie. Brak dodatkowego marginesu pod oprawę.





Wydanie 4.4 Deluxe - wersja wydawnicza z ilustracjami

Naturalna droga do zdrowia, siły, sprawności i długowieczności

Wydanie 4.4 Deluxe - książka główna

Autor i opracowanie: Andrzej B. Korabiewski • AB Digital Works

Strona redakcyjna

Niniejsza publikacja ma charakter edukacyjny i praktyczny. Nie jest diagnozą, leczeniem ani indywidualną poradą medyczną. Osoby z chorobami przewlekłymi, po urazach, operacjach, z dolegliwościami bólowymi albo przyjmujące leki powinny skonsultować zmiany żywienia, treningu i suplementacji z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą.

Autor i wydawca cyfrowy: Andrzej B. Korabiewski / AB Digital Works. Wydanie 4.4 Deluxe. Format A4. Pakiet sprzedażowy obejmuje książkę główną oraz odrębny dziennik pracy 365 dni.

Zasada bezpieczeństwa

Najpierw regularność, potem intensywność. W programie 50+ najważniejsze jest stopniowe zwiększanie obciążenia, obserwacja organizmu i unikanie bólu ostrego.

© 2026 Andrzej B. Korabiewski. Wszelkie prawa zastrzeżone. Produkt cyfrowy do użytku własnego nabywcy. Zakaz kopiowania, odsprzedaży i publicznego udostępniania bez pisemnej zgody autora. andrzejbkorabiewski.online

Jak korzystać z tej książki

- Czytaj rozdziały po kolei, ale wdrażaj tylko jedną lub dwie zmiany naraz.
- Codziennie zaznaczaj wykonane minimum: woda, ruch, białko, warzywa, sen.
- Co tydzień wykonaj krótki przegląd: energia, sen, nastrój, aktywność, obwód pasa.
- Co miesiąc wybierz jeden filar do poprawy, zamiast próbować zmienić wszystko naraz.
- Dziennik 365 dni drukuj oddzielnie i trzymaj w widocznym miejscu.

Mapa 12 miesięcy

1. M1: rytm dnia	2. M2: talerz i białko
3. M3: spacer	4. M4: siła
5. M5: mobilność	6. M6: sen
7. M7: stres	8. M8: badania
9. M9: odporność	10. M10: mózg
11. M11: relacje	12. M12: utrwalenie

Jedna zmiana miesięcznie daje więcej niż dziesięć zmian porzuconych po tygodniu.

Rys. 1. Mapa pracy na 12 miesięcy.

Spis treści

Część I. Fundament zdrowia 50+

- czym jest witalność
- 7 filarów
- bezpieczny start
- mierzenie postępów

Część II. Odżywianie długowieczności

- talerz witalności
- białko
- warzywa
- tłuszcze
- węglowodany
- nawodnienie

Część III. Ruch, siła i sprawność

- spacer
- siła
- równowaga
- mobilność
- regeneracja po wysiłku

Część IV. Tai Chi, oddech i bokken

- postawa
- oddech
- wolny ruch
- koordynacja
- bezpieczeństwo

Część V. Sen, stres i regeneracja

- higiena snu
- wieczorne rytuały
- stres
- modlitwa/medytacja
- cisza

Część VI. Profilaktyka i rozmowa z lekarzem

- ciśnienie
- glukoza
- lipidy
- badania okresowe
- sygnały alarmowe

Część VII. Program 12 tygodni

- cel tygodnia
- trening
- jedzenie
- regeneracja
- pomiary

Część VIII. Program 12 miesięcy

- utrwalanie nawyków
- przeglądy miesięczne
- cele roczne
- powroty po przerwie

Część IX. Kuchnia i przepisy

- 28 dni jadłospisu
- 60 przepisów
- lista zakupów
- posiłki awaryjne

Część X. Karty pracy i indeks

- checklisty
- arkusze
- indeks rzeczowy
- bibliografia

Dodatek A. Bibliografia i źródła

Dodatek B. Indeks rzeczowy

Dodatek C. Karty pracy do skopiowania



„Zdrowie buduje się codziennie — spokojnie, mądrze i konsekwentnie.”

Fundament zdrowia 50+



CZĘŚĆ I. FUNDAMENT ZDROWIA 50+



Część I. Fundament zdrowia 50+



Rys. 2. Siedem filarów witalności 50+.



Witalność 50+ *Deluxe*

Praktyczny przewodnik wspierający
codzienną witalność po 50. roku życia.

Energia, ruch, sen, odżywianie
i codzienne nawyki, które pomagają żyć
spokojniej, zdrowiej i z większą radością.

W środku znajdziesz także
praktyczny dziennik 365 dni
do zapisywania postępów, refleksji
i dobrych nawyków.



365 dni dla Ciebie.



ENERGIA



RUCH



SEN



ODŻYWIANIE

andrzejbkorabiewski.online



**AB DIGITAL
WORKS**

Zeskanuj kod
i odwiedź stronę