WARSZTATY GAPS[1]

START

Na warsztatach zapoznasz się z podstawowymi założeniami Diety Wstępnej GAPS, nauczysz się przygotowania kluczowych potraw oraz zrozumiesz proces zdrowienia jelit, który przekłada się na zdrowienie całego organizmu.

📅 Czas trwania: **8 spotkań x 120 minut**
💻 Forma: **Online na żywo** (Zoom)
📹 Nagrania: **Dostępne po każdym spotkaniu** do 30.06.2026r.
💬 Wsparcie: **Grupa na WhatsAppie + Q&A na żywo**

🏷️ Cena: **1120,00** zł – przy zapisie do 24.12.2025 r.| 1490,00 zł od 25.12.2025 r.

🛒 Płatność: Możliwość rozłożenia na **5 rat 0%** przez Przelewy24 (Dodaj do koszyka → wybierz Przelewy24 → Raty).

🗓️ Harmonogram spotkań 📌 wtorki i środy:
13.01 | 14.01 | 20.01 | 21.01 | 27.01 | 28.01 | 03.02 | 04.02 | 2026r.

🕐 Wszystkie spotkania rozpoczynają się o **18:00**!

1.GAPS to skrót od Gut and Psychology Syndrome™, znaku towarowego dr Natashy Campbell-McBride. Ich wykorzystanie bez uprzedniej zgody autorki jest zabronione.

Plan warsztatów

DZIEŃ 1

Wprowadzenie i Faza I (rosół, mięso, podroby i ryby)

- Protokół GAPS: geneza, wersje, dla kogo jest ta dieta
- Dieta Wstępna GAPS: jak długo powinna trwać, jak przechodzić do kolejnych etapów
- Domowy test alergiczny
- Rosół mięsny i rybny: jak ugotować idealny bulion, aby działał leczniczo, jak go przechowywać i mrozić
- Mięso i podroby: jakie kawałki wybierać, jak przygotowywać szpik, wątróbkę, nerki czy kurze łapki – jakie są ich właściwości

DZIEŃ 2

Faza I (wprowadzenie nabiału)

- Nabiał niepasteryzowany: jogurt, kefir, śmietana, serwatka
- Przepisy krok po kroku, jak wprowadzać nabiał
- Alergia na mleko: bezpieczne zamienniki
- Mleko surowe vs. pasteryzowane, mleko A2: fakty i mity

DZIEŃ 3

Faza I (kiszonki, zioła), **die off**, **histamina**, **hipoglikemia**

- Świeże zioła, sól, pieprz i czosnek: właściwości
- Soki z kiszonek i zakwasy: tonik z kapusty, zakwas z buraków, inne przepisy
- Nietolerancja histaminy: jak ją rozpoznać i co robić
- „Die off”: objawy oczyszczania i jak wspierać organizm
- Napary ziołowe i zioła wspierające trawienie
- Hipoglikemia: jak sobie radzić

DZIEŃ 4

Dzienniczek i Faza II

- Jak prowadzić dzienniczek żywieniowy
- Surowe żółtka: bezpieczeństwo, zalety, alergia
- GAPS shake: dla kogo i jak działa
- Zapiekanki, potrawki, ryba marynowana: przepisy i właściwości
- Tłuszcz zwierzęcy: jaki, ile, dla kogo?

DZIEŃ 5

Suplementy i zaparcia

- Podstawowe suplementy: tran, zioła gorzkie, magnez, jod, kąpiele mineralne i inne
- Zaparcia: przyczyny, skutki, rozwiązania, case study
- Jak samodzielnie i bezpiecznie wykonać lewatywę (także z kawy)

DZIEŃ 6

Protokół GAPS a zdrowie

- GAPS w chorobach autoimmunologicznych, neurologicznych i neurodegeneracyjnych
- Case study: realne przykłady zastosowania i efektów GAPS

Poszczególne treści mogą się nieznacznie przesuwać w ramach harmonogramu spotkań!

DZIEŃ 7

Faza III i IV

- Faza III: awokado, kiszone warzywa, jajka, boczek, pasztet, masło orzechowe, naleśniki i placki – przygotowanie, przepisy i zasady wprowadzania
- Faza IV: zakwasy owocowe, chlebki z nasion i orzechów, mleka roślinne, pieczone mięsa i ryby, świeżo wyciskane soki warzywne – przepisy i zasady wprowadzania

DZIEŃ 8

Faza V i VI, podsumowanie

- Faza V: surowe warzywa i zioła, świeże soki warzywno-owocowe, duszone owoce – przepisy i zasady wprowadzania
- Faza VI: surowe i suszone owoce, desery, smażone mięsa, ryby i warzywa – przepisy i zasady wprowadzania
- Jak wyposażyć kuchnię i spiżarnię w wersji GAPS
- Domowa chemia gospodarcza i produkty do higieny osobistej: przepisy DIY

BONUS

Otrzymasz dostęp do materiałów **Post GAPS** – dla kogo, kiedy i jak go wprowadzić oraz **E-book** „Polowanie na jedzenie. Przewodnik jak robić zakupy lokalnie!" **GRATIS.** Dodatkowo **wszystkie e-booki** w sklepie gaps-guide.com możesz zakupić z **20% zniżką**!

Dla kogo są warsztaty?

Warsztaty GAPS START są przeznaczone dla każdego, kto chce **wprowadzić Dietę Wstępną GAPS** u siebie i/lub członków swojej rodziny – niezależnie od poziomu zaawansowania czy wcześniejszej wiedzy żywieniowej.

Masz dość prób "leczenia objawów" i szukasz podejścia przyczynowego, opartego na **regeneracji jelit**.

Zmagasz się (lub Twoje dziecko) z **problemami trawiennymi**, skórnymi, neurologicznymi, psychicznymi lub autoimmunologicznymi.

Chcesz lepiej **zrozumieć swój organizm** i nauczyć się obserwować jego reakcje na jedzenie.

Potrzebujesz **konkretnego planu** wdrożenia diety w praktyce – z gotowymi przepisami i wsparciem.

Chcesz poznać zastosowanie bulionów, kiszonek, tłuszczów i podrobów w kontekście **odbudowy zdrowia**.

Próbowałeś już GAPS, ale **utknąłeś na którymś etapie** lub chcesz zacząć „na nowo", z większą świadomością.

Po prostu czujesz, że to czas na **głęboką zmianę** i zadbanie o siebie od wewnątrz.

Zapisz się na warsztaty

Dlaczego warto wziąć udział?

- Uczysz się działać, a nie tylko czytać – dostajesz **konkretny plan**, przepisy, listy produktów i wsparcie w codziennym wdrażaniu Diety GAPS.
- Wszystko krok po kroku – nawet jeśli zaczynasz od zera, przeprowadzimy Cię przez wszystkie fazy Diety Wstępnej GAPS w **sposób zrozumiały** i bez stresu.
- Gotujesz mądrze i z sensem – nauczysz się przygotowywać lecznicze buliony, zupy, kiszonki, fermenty, a także podroby i inne produkty **kluczowe dla zdrowia jelit**.
- Masz **stałe wsparcie** – w grupie WhatsApp i podczas sesji Q&A możesz zadawać pytania, dzielić się postępami i czerpać siłę ze wspólnoty.
- Dostajesz dostęp do wiedzy, która zmienia życie – nie tylko **poprawiasz trawienie**, ale też wspierasz psychikę, odporność, sen i ogólne samopoczucie.
- Działasz dla siebie i/lub swojej rodziny – uczysz się, jak realnie pomóc bliskim poprzez świadome odżywianie i **regenerację od wewnątrz**.

O prowadzącej

Karolina Sorn – **dietetyk kliniczny**, Certyfikowany GAPS Coach, stypendystka programu Starship 2019, health expert w telewizji maxtvgo.com, przez rok była wolontariuszką w **Fundacji Wielkie Rzeczy** i spędzała czas z dziećmi autystycznymi.

Temat jej pracy dyplomowej na studiach z dietetyki brzmi: „Zależności pomiędzy **układem pokarmowym a zaburzeniami ze spektrum autyzmu**". Pracowała w Laboratorium Nanostruktur i Nanotechnologii UJ. Zajmuje się wsparciem we wdrażaniu Protokołu GAPS u osób z **chorobami autoimmunologicznymi**, neurodegeneracyjnymi, psychicznymi, u dzieci w spektrum autyzmu i innymi przewlekłymi chorobami lub zaburzeniami. Prowadzi **konsultacje indywidualne** oraz warsztaty grupowe on-line, pisze książki i nie wierzy w niemożliwe.

Obejrzyj wywiady z **Karoliną Sorn**:

- Zdrowo do setki: Jak Leczyć Jelita, Mózg i Cały Organizm? Sekret Protokołu GAPS
- Wystarczy 1 SZKLANKA dziennie dla ZDROWIA JELIT! Uszczelnia JELITA łagodzi ZAPALENIE / Karolina Sorn
- "Moje dziecko przestało mówić". Czy jelita mogą mieć z tym związek?
- Czego nie powie Ci tatuażysta?
- Totalne Zdrowie - #2 - Karolina Sorn - @gapsguide

Opinie uczestników

Joanna Cummins 13 lut 2025
IE • 1 recenzja

Ja lubie myslec tak- czy polecilabym...

Ja lubie myslec tak- czy polecilabym kurs I czy zrobilabym jeszcze raz. I dwa razy tak. Kurs w bardzo przystepny sposob krok po kroku zaczynajac od podstaw wprowadza w zasady diety gap. Od przepisow, przez rozumienie fizjologii I budowy ukladu trawienia, przez obciazenia I dalej juz sama dieta I elementy dodatkowe pomocne w zyciu czystym od zagrozen i obciazen. Teraz moge wybierac bo juz wiem. Karolina w bardzo prosty sposob opowiada o ciele, Co mu sluzy, Co mu przeszladza I jak przywrocic najlepszy poziom funkcjonowania. Odpowoedziala na kazde pytanie, watpliwosc. Upewniala w.rozumieniu, dostarczyla materialow dodatkowych I odniesien do tematu. Teraz wybor I praca zalezy ode mnie. Jestem bardzo wdzieczna za wiedze I zaangazowanie w budowanie kursu. I loge wrocic do tresci dostepnych na platformie. Ogromna wdziecznosc. To ours dla kazdego! Jestem Mama dzieci z asd ale sama przejde na diete zeby uzdrowic swoje cialo. Dziekuje!

Data doświadczenia: 13 lutego 2025

Karolina 13 lut 2025
PL • 1 recenzja

To były najlepiej wydane pieniądze w...

To były najlepiej wydane pieniądze w nowym roku :) 7 spotkań minęło w ekspresowym tempie a każde 1,5h mijało jak chwila. Czas wypełniony ogromem wiedzy popartej praktyką. Wszystko tłumaczone w przystępny sposób i w takiej formie, że aż chce się działać. Rewelacyjnie przygotowane materiały udostępnione po każdym spotkaniu. Na wszystkie pytania i wątpliwości znalazła się rada. Na prawdę na samą myśl o tym szkoleniu uśmiecham się sama do siebie. Karolina to taka dobra dusza, którą aż chce się uścisnąć przez monitor :)
Dziękuję, że zorganizowałaś ten warsztat bo to szansa na odzyskanie zdrowia nie tylko dzieci ale całych rodzin :)
Polecam z całego serca ❤️

Data doświadczenia: 13 lutego 2025

Katarzyna Włoch 13 lut 2025
PL • 1 recenzja

Polecam warsztaty dla rodziców z...

Polecam warsztaty dla rodziców z wdrażania diety GAPS. Pełen profesjonalizm, zapał i pasja!!!

Data doświadczenia: 13 lutego 2025

Kamila Wilczko 18 lut 2025
DE • 1 recenzja

Warsztaty GAPS dla rodziców

Uczestniczyłam w warsztatach GAPS dla rodziców organizowanych przez Panią Karolinę. Miałam bardzo wysokie oczekiwania, które zdecydowanie zostały przewyższone. Sposób przekazywania wiedzy, struktura, logika, poziom kompetencji, przykłady z obszernego doświadczenia oraz praktyczne aspekty diety moim zdaniem przemawiają jednoznacznie za panią Karolina. Poza nieocenioną kompetencją, bardzo sympatyczna osobowość pani Karoliny sprawia radość i zachęca do pracy nad zagadnieniami GAPS i motywuje do wcielania teorii w życie! Dziękuję!

Data doświadczenia: 13 lutego 2025

Klaudia Sobczyńska
PL • 1 recenzja

✓ Zweryfikowano

Opinia o warsztatach 😀

Polecam bardzo Karolinę!
Brałam udział w warsztatach GAPS dla rodziców i jestem pod wrażeniem ogromnej wiedzy i doświadczenia praktycznego z zakresu wdrażania GAPS. Karolina w swojej praktyce doskonale wykorzystuje analityczne myślenie, potrafi skomplikowane rzeczy wyjaśnić w prosty sposob. Do tego indywidualne podejście, każdy krok dopasowany do danej sytuacji pacjenta, rozważanie różnych możliwości, przedstawienie propozycji działań, a nie narzucanie jednego, najlepszego rozwiazania. Książka dr Natashy zawiera bardzo dużo informacji, a Karolina potrafi wyciągnąć to co najistotniejsze i przedstawić w przystepnej dla odbiorcy formie. Warsztaty były dopasowane do naszych przypadków, na bieżąco rozwiewała nasze wątpliwości, omawiała nasze pytania, dodatkowo wprowadziła
"zadania praktyczne", co sprawiło, że wiedza z warsztatów została dobrze zapamiętana i jest wykorzystywana. Ponadto Karolina tak ciekawie opowiada o GAPS, że można jej słuchać godzinami :-)

Nie trzeba być lekarzem, dietetykiem ani kucharzem – wystarczy chęć do nauki i otwartość na praktyczne działania.

Warsztaty zostały stworzone, by **wspierać uczestników** w samodzielnym wdrażaniu Protokołu Diety Wstępnej GAPS.

Nie są one jednak szkoleniem dającym certyfikat GAPS Coacha ani GAPS Practitionera.

Zapisz się na warsztaty