

— KATARZYNA SZYDLIK —

# BARF/BACF

JAK PRZEJŚĆ NA DIETĘ  
DOMOWĄ BEZ OBAW I STRESU?



# S P I S T R E Ś C I

**WSTĘP** str. 3

**ROZDZIAŁ 1. CO POWINIEN JEŚĆ PIES?** str. 7

Budowa przewodu pokarmowego str. 8

Rodzaje diet domowych str. 11

**ROZDZIAŁ 2. JAK WYGLĄDA DIETA DOMOWA?** str. 15

Opis BARF str. 16

Mięso str. 16

Kości str. 19

Podroby. str. 20

Warzywa str. 21

Suplementacja. str. 24

**ROZDZIAŁ 3. JAK ZACZAĆ?** str. 30

Naucz psa jeść mięso str. 31

Skomponuj przepis str. 35

Zwiększ ilość mięsa str. 39

Dodaj suplement wapnia str. 41

Wprowadź podroby str. 42

Wprowadź warzywa str. 44

Wprowadź suplementację str. 45

Stwórz kompletny przepis str. 49

**ROZDZIAŁ 4. ZAKOŃCZENIE** str. 51



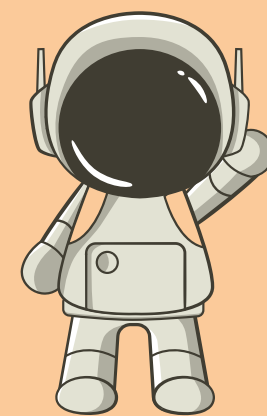
**WSTĘP**



# W S T Ę P

Zastanawiając się w jaki sposób napisać tę książkę tak by była jasna i czytelna, do głowy przyszło mi jedno z najpopularniejszych zdań współczesnej historii...

**„To mały krok dla człowieka. Wielki dla ludzkości”.**



I faktycznie, gdy przypominam sobie swoje barfne początki to wszystko o czym czytałam przypominało kosmos-odległy, wielki, zawiły kosmos, o którym (o zgrozo!) mówiono, że jest prosty i piękny. A ja, im bardziej wchodziłam w ten świat, tym bardziej czułam się zagubiona. Im więcej się uczyłam, tym więcej sprzecznych informacji otrzymywałam i tym bardziej rosła we mnie obawa, że nie dam rady i zwyczajnie zrobię krzywdę swojemu psu...

Myślę, że jeśli sięgnęliście po tę książkę to wielu z Was ma z tym strachem i zagubieniem podobnie. I wiecie co? Nie ma w tym nic złego! Zamiast jednak od razu lecieć w kosmos, zacznijcie od podstawowego szkolenia. Bo mądre uczenie się to nie sprint... to nauka biegania złożona z małych kroków, techniki i wytrwałości.

O wiele łatwiej jest nam przecież wyobrazić sobie dodanie do obecnej karmy kawałka mięsa lub warzyw niż stworzenie dobrego i zbilansowanego przepisu na 30 dni. O wiele łatwiej nauczyć się nowych zasad po dobrym opanowaniu podstaw. O wiele łatwiej też wykonać krok na najbliższy dzień niż planować odległą przyszłość.

Nawet sama decyzja o tym, że chcecie poprawić dietę swojego psa jest małym krokiem w kierunku lepszych zmian. A zastąpienie zaledwie 10% karmy komercyjnej zdrowymi dodatkami przynosi już wymierne korzyści zdrowotne.

# W S T Ę P

I nie mówię o tym, żebyście zbyt szybko spoczęli na laurach. Zdrowe żywienie to nawyk, a nawyki najlepiej budować, stawiając sobie małe cele i osiągając małe sukcesy.

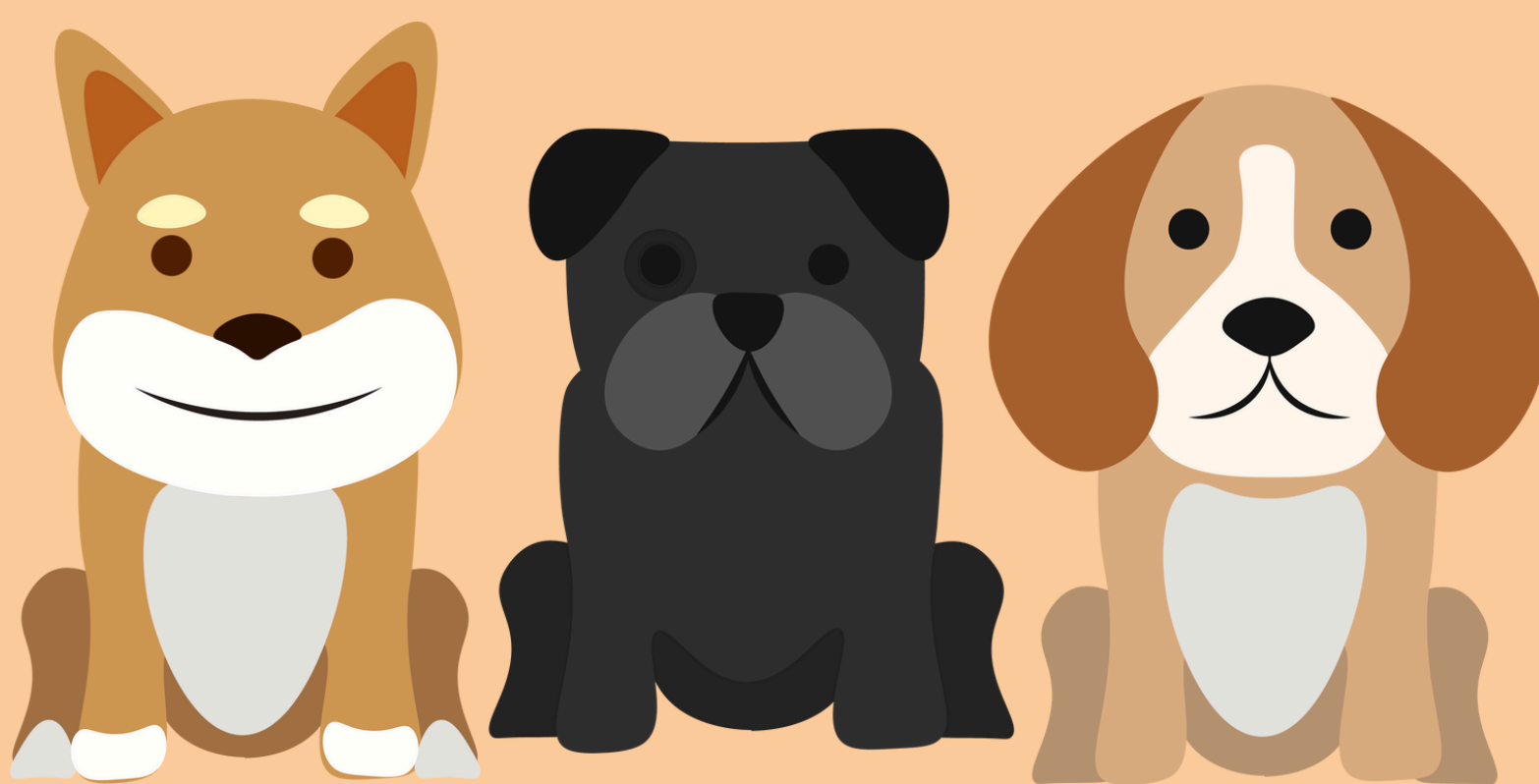
No i taka właśnie będzie ta książka (a przynajmniej chciałabym, aby była) - złożona z wielu małych zadań i wielu sukcesów. Krok po kroku prowadząca Was za rękę przez naprawdę wspaniałą i ciekawą świat świadomego żywienia. Jedyne, o co Was proszę - nie zniechęcajcie się gdy coś się nie uda. Czasami trzeba zrobić jeden krok w tył by wrócić na dobry tor i później przyśpieszyć.

Zresztą zdradzę Wam "tajemnicę" nam jako dietetykom też nie zawsze wszystko wychodzi. W momencie, gdy piszę ten wstęp mój pies od 2 miesięcy ma nawracające biegunki. Czy to oznacza, że nie umiem w dietę? No nie 😊 Oznacza to jedynie, że muszę schować do kieszeni dumę, z pokorą wrócić do punktu "zero" i krok po kroku wszystko sprawdzić. Tylko, i aż tyle.

Można nawet powiedzieć, że w takim wypadku zaczniemy wszystko wspólnie.

Nie ma zatem na co czekać.

Do dzieła!



# W S T Ę P

## **Uwaga!**

Całą wiedzę, którą przekazuję Wam zarówno w tej książce, na konsultacjach czy “w Internecie” staram się opierać na naukowych i obecnie obowiązujących dowodach oraz na doświadczeniach swoich i innych doświadczonych dietetyków i weterynarzy. Dlatego nie znajdziecie tu porad “wystarczy urozmaicenie diety i wszystko się super zbilansuje”, “pies nie je to znaczy, że nie chce - nie umrze”, “dobre przepisy tworzą się same”.

Nie, kochani - nie tworzą się same. Trzeba wiedzieć co, po co, jak i kiedy. Na szczęście nie jest to wiedza z którą byście sobie nie poradzili.

Na potrzeby tej książki pokażę Wam jak wykorzystywać do ułożenia diety sprawdzonych narzędzi tak by Wasze początki były bezpieczne. Bez kombinowania. Proste i jasne.