

Marta Hennig-Kruk

Fit

na zawsze

Autorka bloga

Codziennie  Fit

jak nie zaczynać
ciągłe od nowa

 publicat
WYDAWNICTWO

Fit

na zawsze

jak nie zaczynać

ciągle od nowa

Marta Hennig-Kruk

Fit

na zawsze

jak nie zaczynać
ciągle od nowa

Zapraszamy na www.publicat.pl

Książka zawiera lokowanie produktów marki Puma.

Zdjęcia i edycja materiału fotograficznego – Justyna Kocur-Czarny

Koordinacja projektu – Alicja Krawczak-Straszyńska
Redaktor prowadzący – Joanna Szymkowiak
Grafik prowadzący – Alicja Kaczmarek
Redakcja – Bożena Kapusta
Korekta – Klaudia Raflik, Joanna Szymkowiak
Projekt okładki – Alicja Kaczmarek
Projekt wnętrza – Hubert Grajczak
Realizacja komputerowa wnętrza – Hubert Grajczak
Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Marta Kruk

All other rights © Publicat S.A. MMXXI
All rights reserved
Wydanie I elektroniczne 2021

ISBN 978-83-271-0607-0



jest znakiem towarowym Publicat S.A.

PUBLICAT S.A.

61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24
tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00
e-mail: publicat@publicat.pl
www.publicat.pl

*Dla mojego męża Patryka –
bez Ciebie ta książka by nie powstała*

Spis treści

Wstęp 9

Od poniedziałku rano do poniedziałku w południe, czyli dlaczego znów się nie udało 12

Być fit – co to znaczy? Dlaczego wszyscy robimy to źle? 15

Czy można zapomnieć, jak się ruszać? 25

Wszystko albo nic – postawa, która nie prowadzi do sukcesu 31

Motywacja i inne bzdury, czyli co ci nie pomoże 37

Błędy, które sprawiają, że to się nie uda 41

Dlaczego ludziom nie udaje się być fit 42

Zdrowe jedzenie jest trudne, czyli koniec słodczy i start marchewki 44

Problemy ze zdrowym jedzeniem 47

„Ostatnia wieczerza” 57

 Jak uchronić się przed „ostatnią wieczerzą”? 60

Słodczyce to moja zhora – jak poradzić sobie ze „słodkim nałogiem”? 63

 Jak walczyć z jedzeniem słodczy – 4 taktyki dla 4 typów ludzi 68

 „Słodczyżerca” – jak możesz sobie pomóc treningiem i dietą 75

Wieczorne przekąski i podjadanie 79

 Jak walczyć z podjadaniem? Czy musimy to robić? 81

 Wieczorne przekąski – jak obrócić je na swoją korzyść 84

Brak czasu na przygotowanie posiłków 87

Kanapki z jajkiem, czyli prostota najlepszą bronią 93

Skąd mam wiedzieć, że to jest zdrowe? 97

Syn marnotrawny był OK 101

Który trening spala najwięcej kalorii, czyli ty versus ćwiczenia 104

Plan, który nie działa 107

Dlaczego nie trenujemy? 111

Liczy się aktywność, a nie tylko trening 115

Brak ruchu, czyli jak sobie nieświadomie szkodzimy 119

Ile razy w tygodniu ćwiczyć? 121

Czy ten trening się opłaca? 125

Nie mam czasu na bycie fit 129

Diety nie przetrenujesz 135

Jak ćwiczyć bez zrywów, czyli moja taktyka 139

Dlaczego mój brzuch dalej ma fałdkę? Czy ciała z okładek naprawdę istnieją? 142

Piękne ciała z filtrem 145

Wszyscy, tylko nie ja 148

Jak zaakceptować siebie? 151

Jak poczuć się lepiej ze swoim ciałem? 153

Fitoszuści i głupie trendy – jak nie dać się nabić w butelkę 164

Zawsze będzie nowa dieta 167

Winni są inni, nie my 171

Wiedza – twoja broń w walce z fittrendami 175

Nie musisz być profesorem, czyli o pułapce zaawansowania 179

Czy to stanie się prostsze, czyli jak być fit przez resztę życia 184

Daj sobie czas 187

Twoja najsprawniejsza wersja 191

Leń czy naleśnik, czyli o byciu szczerym ze sobą 199


Nie tylko dieta i trening – ogólnie o byciu fit 205

5 sprawdzonych motywatorów 209

Jesteś fit, by żyć, czy żyjesz, by być fit? 213

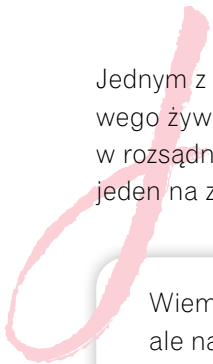
Zakończenie 219





SŁODYCZE TO MOJA ZMORA – JAK PORADZIĆ SOBIE ZE „SŁODKIM NAŁOGIEM”?

Jednym z największych problemów, jakie ludzie napotykać na drodze do zdrowego żywienia, są słodycze. Większość z nas je lubi, ale nie potrafi jeść ich w rozsądnych ilościach. Wielokrotnie okazuje się, że człowiek ma dwa żołądki: jeden na zwykłe posiłki, a drugi na słodkości pod każdą postacią.



Wiem, co mówię, bo też tak mam – czasami jestem najedzona do syta, ale na deser zawsze znajdzie się miejsce. Wiadomo! Być może naukowcy odkryją kiedyś obecność drugiego, „słodyczowego”, żołądka u niektórych ludzi. Nawet jako anomalie. Czekam na ten dzień. To wiele wyjaśni!

Wiele osób przyznaje, że są uzależnione od słodyczy, co mnie nie dziwi, bo jakiś czas temu bardzo popularne stało się stwierdzenie, że cukier jest tak uzależniający, jak kokaina. To duża nadinterpretacja, wokół której narosło sporo zamieszania i powstały przerażające artykuły z przesłaniem „Cukier to narkotyki!”. Uważam, że bardziej prawdopodobna niż uzależnienie jest koncepcja nawykowego jedzenia słodyczy. Sięgamy po nie, niemal automatycznie, w określonych sytuacjach lub jesteśmy do tego tak przyzwyczajeni, że trudno nam przełamać pewne wzorce i wyrobić sobie bardziej rozsądne podejście do cukru. To fakt: łatwiej jest sobie powiedzieć: „Nie mam na to wpływu, po prostu **MUSZĘ** teraz **ZJEŚĆ COŚ SŁODKIEGO**”, niż zauważyć, że czasami pochłaniamy słodkie przekąski z przyzwyczajenia, nie czując nawet ich smaku, bo to nieistotne.



WIECZORNE PRZEKĄSKI

I PODJADANIE

Są fani słodczy i wielbiciele przekąsek. Jedni i drudzy najczęściej grasują wieczorami! Powiem to szybko, żeby mieć za sobą tę niemiłą wiadomość: podjadanie w ciągu dnia lub „wciąganie przekąsek” wieczorem nie jest najlepszym sposobem na zdrową dietę. Dobra wiadomość jest jednak taka, że w odpowiednio zbilansowanej diecie jest miejsce na przekąski!

Może istnieć wiele przyczyn podjadania pomiędzy posiłkami oraz niezdolności oparcia się wieczornym przekąskom. Zaczynając od zbyt niskokalorycznej diety i nieodżywczych posiłków (skutkiem jest apetyt na jedzenie pomiędzy głównymi posiłkami, a nawet głód), przez nawyki (to jest zwyczaj, nad którym się nie zastanawiamy, np. nie wyobrażamy sobie wieczornego serialu bez czegoś do chrupania), a kończąc na tak prozaicznym powodzie jak... nuda.

Jedna z moich treningowych podopiecznych miała duży problem z podjadaniem – między zaplanowanymi posiłkami regularnie podjadała i sięgała po kolejne przekąski. Na efekty nie trzeba było długo czekać: szybko odbiło się to zarówno na jej wadze, jak i samopoczuciu, bo chrupała wszystko, tylko nie marchewki. Twierdziła też, że próbowała różnych sposobów, ale nie zdołała pokonać skłonności do podjadania, bo nie potrafi bez tego żyć. Uznała, że jest odporna na wszelkie „antypodjadaniowe” metody, i tyle! Oczywiście, jak zwykle, był to efekt „ostatnich wieczery”, bo skoro zaczynała podjadać, ruszała lawina i kończyło się obietnicami przed snem, że od jutra będzie inaczej.

Gdy zaczynamy starać się jeść zdrowo, warto przygotować się na wiele wpadek, upadków i powrotów.



SYN MARNOTRAWNY BYŁ OK

Gdy zaczynamy starać się jeść zdrowo, warto przygotować się na wiele wpadek, upadków i powrotów. Większość ludzi na początku drogi bycia fit będzie synem marnotrawnym, który obchodzi zasady zdrowego odżywiania, stosuje „szybkie sztuczki” i modne diety albo wraca do niezdrowych nawyków. Co można z tym zrobić? Najlepiej nie interweniować. To jest w porządku.

Uczenie się zdrowego odżywiania nie zajmuje tygodnia, miesiąca ani nawet roku. To jest proces, który trwa – zwłaszcza jeśli chodzi o nasze podejście. Powiedzenie sobie: „Od dzisiaj wrzucam na luz, stosuję zasadę 80/20, nie mam wyrzutów sumienia, uczę się jeść rozsądnie słodycze i będę superfit” nie ma mocy magicznego zaklęcia. Wiara w takie cuda jest naiwnością. Pozbycie się starych nawyków, przyzwyczajień, „głosów w głowie”, które mówią, że przytyjesz, na pewno się mylisz, bo to nie może być takie proste – potrwa jakiś czas. Trzeba nad sobą pracować.

Na początku drogi nie przeżyjesz momentu przełomowego. Żadna przeciętna Grażyna (przepraszam Grażyny, na pewno jesteście niezwykle, ale wasze imię króluje teraz w anegdotach) z dnia na dzień nie zamieni się w fityszaleńca z formą życia. W zdrowym życiu nie ma „dnia oświecenia”, wielkiego odkrycia, złotego sposobu. Opuść sobie myśli o magicznych trikach, patentach dla wtajemniczonych, którymi nikt się nie dzieli, bo fitludzie nie mają tajemnic. Oni są fit, bo wybrali taką drogę.

FITLUDZIE SĄ FIT, BO MAJĄ ŚWIADOMOŚĆ, że żeby trzymać formę całe życie, trzeba dostosować dietę do siebie, wrzucić na luz i przestać tracić czas na „cudowne rozwiązania”.



DIETY NIE PRZETRENUJESZ

Jeśli nie urodziliście się wczoraj, a łącze internetowe macie od kilku lat, to na pewno trafiliście kiedyś na motywujące obrazki z hasłami w stylu „Biegam, żeby jeść więcej ciastek” lub „Ćwiczę, żeby zjeść pizzę”. Chociaż osoby aktywne mogą sobie pozwolić na więcej (ach, te zalety spalania większej liczby kalorii!), muszę napisać teraz coś bardzo bolesnego. Gotowi?

Oto jest naga prawda: złej diety nie da się nadrobić treningami. Auć! Nie jestem zadowolona, że muszę przekazać wam tak okrutne wieści, ale robię to dla naszego wspólnego dobra. Im wcześniej zakiełkuje (i zostanie!) nam to w głowie, tym lepiej. To jedna z tych rzeczy, które sama bardzo długo przerabiałam: trudno było mi porzucić myśl o tym, że skoro tyle ćwiczę, to mogę jeść, co chcę.

Sądzę, że to jedna z najbardziej gorzkich pigułek do połknięcia, jeśli chodzi o bycie fit. Przecież wiele razy widzimy w Internecie sportowców pokazujących się z bardzo kalorycznymi „cheat meals”, czyli okazjonalnymi „oszukanyymi” (niezdrowymi) posiłkami. Nasze babcie mówią: „Jedz, jedz, tyle ćwiczysz”, a mężowie zachęcają: „Przestań sobie odmawiać, jedz, spalisz to”.

Spalisz to – no cóż, nie zawsze. Opieranie swojej diety na tym, że zawsze można spalić nadmiar kalorii, jest bardzo ryzykowne. Jesz niezdrowo, pozwalasz sobie na dużo słodczy lub innych kalorycznych przekąsek. Trenujesz, ale nie widzisz efektów. Zaczynasz trenować więcej i bardziej intensywnie. W „międzyczasie” zjadasz więcej niż w planach, więc znów zwiększasz udział treningu. Twoje ciało jest paskudnie zmęczone i zdeorientowane – z jednej strony każesz mu ćwiczyć coraz więcej, z drugiej – nie dostarczasz odpowiedniego

Stało się. Chcesz być fit. Próbujesz i... zaczynasz od poniedziałku. Potem od kolejnego. I następnego miesiąca. Może lepiej poczekać na nowy rok?

Niezależnie od tego, czy dopiero startujesz, czy jesteś osobą zaawansowaną – ta książka pomoże ci wreszcie być fit na zawsze, a nie na tydzień przed wakacjami. Bądź najsprawniejszą wersją siebie, osiągnij życiową formę i przestań ciągle sobie obiecywać, że jutro będzie lepiej – bo możesz już od teraz żyć zdrowo codziennie. „Fit na zawsze” to pozycja dla każdego, kto chce się wyrwać z pętli zaczynania wciąż od nowa. Zainspiruje cię do skupienia się na zdrowiu, sprawności i pozwoli zrozumieć, dlaczego większość z nas ciągle błędnie pojmuje bycie w formie.

Marta Hennig-Kruk – trenerka personalna, instruktorka fitnessu i trenerka przygotowania motorycznego. Autorka codzienniefit.pl – jednego z najpopularniejszych blogów fitness w Polsce – oraz kanału na YouTube Codziennie Fit, z którym regularnie ćwiczy już ponad 200 tysięcy ludzi.

Marta w swoim kolejnym świetnym poradniku udowadnia, że zdrowy styl życia to nie projekt „od... do...” ani wyzwanie wymagające życiowej rewolucji. Uświadamia czytelników, że bycie fit jest procesem. Opierając się na licznych własnych doświadczeniach, pomaga zweryfikować wiele fałszywych przekonań na temat aktywności fizycznej i diety. Pokazuje, że bycie w formie nie jest aż takie trudne i zmiany zaczynają się w naszej głowie, a nie ciele. Książka lekka i przyjemna, okraszona pięknymi zdjęciami.

Agata Głyda – psycholożka, terapeutka, specjalistka psychodietetyki, autorka książki „Równowaga. Jak ogarnąć dietę i odzyskać spokój”,
@psycholog_na_diecie, psycholognadiecie.pl

Marta, dziewczyna petarda, kobieta sprężyna, wulkan energii! Z dużą dozą rozsądku prowadzi swoją fitmisję, namawiając nas do zdrowego ruchu i racjonalnej diety. A to wszystko z wdziękiem i sugestią, że wcale nie musimy być najszcupszejszą wersją siebie, aby dobrze czuć się w swoim ciele!

Katarzyna Bosacka – dziennikarka, autorka programów „Wiem, co jem” i „Wiem, co kupuję”, prowadzi kanał na YouTube EkoBosacka

W SERII:



ŚREDNIA OCEN: 8,2



PATRONAT:



 publicat
WYDAWNICTWO

www.publicat.pl

ISBN 978-83-271-0607-0

U.PU.PSP002.1.01.01