

Klaudia Pingot

Aleksandra Buchholz



# FitMind

SCHUDNIJ BEZ DIET



ZREZYGNUJ Z DIETY I ODZYSKAJ RÓWNOWAGĘ ŻYCIOWĄ!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Jan Paluch

Ilustracje wewnątrz książki: Fortis Media, Katarzyna Żmuda

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/fitmin>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8110-5

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

OŚWIECENIE: TYJĘ, BO SIĘ ODCHUDZAM	5
PRZEWODNIK	11
BLOG BASI – POST PIERWSZY	15
DIETA – SZANSA NA SZCZĘŚCIE CZY NIEŚWIADOMA UCIECZKA PRZED AUTONOMIĄ?	19
DIETOMANIA, CZYLI KTO I DLACZEGO ROBI NAS W KONIA?	23
CHUDZI SĄ Z JOWISZA, GRUBI Z PLUTONA	29
BLOG BASI – POST DRUGI	35
PIERWSZY KROK SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	37
NAWYKI, KTÓRE DECYDUJĄ O TWOJEJ WADZE	47
SAMODYSCYPLINA	69
BLOG BASI – POST TRZECI	75
STYLE JEDZENIA	79
MÓZGOWA ROZKOSZ PODNIEBIENIA, CZYLI O TYM, JAK KOTLET I KOKA W JEDNYM STALI DOMU	83
PRZEKONANIA I PYTANIA, KTÓRE ODCHUDZAJĄ	89
BLOG BASI – POST CZWARTY	105
ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA	107
EMOCJE, KTÓRE TUCZĄ	117

EMOCJE, KTÓRE ODCHUDZAJĄ	129
BLOG BASI – POST PIĄTY	135
SPRĘŻYSTOŚĆ EMOCJONALNA	137
(TY)JESZ, GDY MASZ PROBLEM – STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z PROBLEMAMI BEZ TYCIA	141
BLOG BASI – POST SZÓSTY	147
HARMONIA A CIAŁO	151
NASYĆ SIĘ HARMONIĄ	157
TOŻSAMOŚĆ	171
BLOG BASI – POST SIÓDMY	181
ZMIANA HISTORII OSOBISTEJ W ODCHUDZANIU	185
JAK ZBUDOWAĆ MOTYWACJĘ DO ODCHUDZANIA?	195
ANOREKSJA I BULIMIA	205
ORTOREKSJA	217
BLOG BASI – POST ÓSMY	221
CUDA NA TALERZU, CZYLI O NAJZWIĘKSZYCH DIETACH ŚWIATA	225
MITY NA TEMAT DIET	231
BLOG BASI – POST DZIEWIĄTY	235
EKSPERYMENTY	239
FIT TRAVEL, CZYLI PODRÓŻ PRZEZ ODCHUDZANIE Z ARCHETYPEM BOHATERKI	243
BLOG BASI – POST DZIESIĄTY	255

# OŚWIECENIE: TYJĘ, BO SIĘ ODCHUDZAM



Mam na imię Klaudia. Opowiem pokrótce swoją zadziwiającą przygodę z odchudzaniem, którą pewnie przeżyła lub przeżywa niejedna z nas. Ma ją także Aleksandra, współautorka tej książki. Większość moich klientek na coachingach i szkoleniach posiada własne doświadczenia w tej dziedzinie. Wszystkie są interesujące i pełne emocjonalnych napięć, a nierzadko kończą się rozżaleniem i rozczarowaniem.

Gdy projektowałam kurs odchudzania bez diet, Magda Fedor, jedna ze znanych trenerek rozwoju, stwierdziła: „Klaudia, odchudzanie to niepoprawne słowo. Odchudzanie to »odchodzenie od chudnięcia«. Zdecydowanie powinnaś zmienić nazwę, tworząc neologizm, ale bardziej adekwatny do tego przedsięwzięcia: odgrubianie bez diet!”. Stwierdziłam, że coś w tym jest! Nie sądzisz?

Wracając do mojej historii...

Dziś mam 34 lata. Ważę 56 kilogramów i mierzę 167 centymetrów. Trenerka fitnessu, mierząc moje BMI (dopiero ostatnio się dowiedziałam, co to indeks masy ciała i że chodzi o ilość tkanki tłuszczowej), stwierdziła, że mam je bardzo niskie, ale w normie. Mimo kilku niedoskonałości mojego ciała mam też poczucie atrakcyjności. Ćwiczę trzy razy w tygodniu i jem to, na co mam ochotę. Nigdy nie chodzę głodna, bo z głodu boli mnie głowa i robię się zła. Jem pięć posiłków dziennie. Także desery i słodkości, ale w małych ilościach, ponieważ z reguły nie mam na nie ochoty. Zawsze delectuje się jedzeniem, uwielbiam jeść, jednak nie jest to najważniejsze w moim życiu. Gdy ćwiczę, całą uwagę koncentruję na wykonywanych ćwiczeniach, wizualizując również przyrost masy mięśniowej i spalanie tłuszczu na brzuchu. To zdecydowanie pomaga. Nie rozumiem dziewczyn, które na siłownię

zabierają gazety i czytają je podczas jazdy na rowerku stacjonarnym. To przecież nieefektywne, ich umysł skupiony jest na ploteczkach ze świata show-biznesu czy na najnowszym przepisie na wyśmienitą szarlotkę, zamiast stanowić jedność z ciałem i tworzyć jego psychiczną reprezentację, wizję tego, co się dzieje z ciałem podczas treningu.

Dziś z całą pewnością mogę powiedzieć, że potrafię zarządzać swoim ciałem, świadomie regulować swoją wagę, tracić kilogramy bez głodzenia się i budować masę mięśniową bez wysiłku. Mam poczucie własnej wartości, osiągnęłam wewnętrzny spokój i harmonię, czuję się szczęśliwa i atrakcyjna. Dojście do przełomu, które nazwałam „wyzwoleniem”, zajęło mi lata. Mogło zająć tygodnie lub miesiące, gdyby ktoś na początku mojej drogi pokazał mi niektóre zależności między ciałem a umysłem, umysłem a emocjami, emocjami a hormonami i wszystkim, co tu wymienione, a jedzeniem.

Nie zawsze tak było. Kiedyś byłam dziwakiem i freakiem. Mam za sobą przygody z anoreksją, ortoreksją (uzależnieniem od diety organicznej), bulimią, jedzeniem kompulsywnym oraz uzależnieniem od sportu i kompulsywnymi ćwiczeniami fizycznymi. Co ciekawe, żadne z powyższych rozwiązań po pierwsze nigdy nie gwarantowało mi zadowolającej sylwetki, lecz jedynie ogromne zmęczenie i utratę energii, a po drugie zabierało spokój i poczucie szczęścia.

Wyobraź sobie wieżowiec o dwudziestu lub trzydziestu piętrach. Przypuśćmy, że wieżowiec ten ma fundamenty odpowiednie dla domku letniskowego lub altanki, a więc nie głębsze niż kilkadziesiąt centymetrów. Co się może dziać z tak wysokim budynkiem o tak płytkich fundamentach? O ile w ogóle jeszcze stoi, z pewnością jest mało stabilny i grozi mu zawalenie. Inżynierowie mogliby zastosować inne rozwiązania, które będą kosztować duże pieniądze i wiele wysiłku. Mogą też zacząć rozważać, czy nie lepiej byłoby wyburzyć inwestycję i zbudować ją na innych podstawach. To dałoby szansę wieżowcowi na przetrwanie długich lat.

Podobnie jest z naszą wagą. Nie mamy pewnych podstawowych informacji, świadomości ciała i mechanizmów działających na nie, a staramy się nim manipulować. To tak, jakbyśmy byli inżynierami i chcieli utrzymać w pionie wieżowiec, który nie ma fundamentów. Tak się dzieje, gdy na ciało próbujemy wpływać dietą, pomijając umysł i emocje, stanowiące niejako

bazę naszej egzystencji psychofizycznej. Stan umysłu i biegun emocji warunkuje postawę ciała i jego kształt.

Ciało i umysł to jedność. Do człowieka zawsze trzeba podchodzić holistycznie, bo tak wiele procesów się dzieje w nas, że zajęcie się wyłącznie jednym elementem niemal na pewno skazuje nas wcześniej czy później na porażkę.

Mając dwadzieścia kilka lat, ograniczyłam swoją dietę do 1200 kalorii. Chodziłam na fitness lub biegałam codziennie. Czasem dwa razy dziennie. Czułam ciąglą presję, którą oczywiście sama sobie narzuciłam. Z perspektywy lat i dnia dzisiejszego był to oczywiście horror. Wtedy sądziłam, że każdy sukces musi być okupiony cierpieniem i wyrzeczeniami. Czasem nie miałam siły na sport, wówczas czułam, że tracę kontrolę, więc zdarzały mi się okresy jedzenia wszystkiego, co miałam pod ręką, bez świadomości, ile i jak jem. Jadłam z poczuciem winy i wyrzutami sumienia, by za dwa dni głodować i spalać na akord kalorie, które wcześniej pochłonęłam. Oczywiście miałam ciągle o kilka kilo za dużo i byłam wiecznie niezadowolona ze swojego wyglądu. Opuszczałam wówczas śniadania, jadłam małe porcje i tylko dwa posiłki dziennie — jeden po południu, drugi wieczorem. Przez większą część dnia czułam się głodna. Absolutnie nie mogłam odzyskać wewnętrznego spokoju, a całe moje życie kręciło się wokół ćwiczeń, jedzenia i obsesji na punkcie wyglądu. Najczęściej jednak pojawiało się wtedy poczucie bezsilności, nieświadomy brak poczucia własnej wartości oraz mnóstwo spalających emocji. W tamtym okresie nie miałam nawet pojęcia o emocjach i ich wpływie na organizm, na gospodarkę hormonalną, a ostatecznie także na wygląd i jedzenie.

Pamiętam, że miałam tragiczne wyniki badań. Hemoglobinę nieustannie poniżej normy i wysoki cholesterol. To było dla mnie szokujące, bo przecież wcale nie jadłam smażonego czerwonego mięsa i nie piłam alkoholu. Byłam pewna, że w laboratorium coś pokręcili. Powtórne badania dały te same wyniki. Nie rozumiałam jeszcze wówczas działania wszystkich mechanizmów.

Jak doszłam do momentu, w którym czuję się rewelacyjnie, jem, ile chcę, mam świetne wyniki badań i sylwetkę naprawdę godną pozazdroszczenia? Nauczyłam się zarządzać emocjami i programować swój umysł. Odnalazłam wewnętrzny spokój i zintegrowałam ciało z umysłem. Cały projekt nazwałam FitMind — co można przełożyć jako „umysł w dobrej formie”.

Postanowiłam napisać tę książkę, bo myślę, że może ona pomóc wielu osobom uwolnić się od męczących strategii odchudzania i katowania swojego ciała. Poprosiłam wieloletnią przyjaciółkę, Aleksandrę, aby ze względu na swoją ogromną wiedzę na temat funkcjonowania mózgu i wpływu umysłu na ciało towarzyszyła mi podczas pisania. Sama, jako trener i coach, nie tylko doświadczyłam procesu zmian fizycznych, gdy zaczęłam wpływać na swoją psychikę, ale dostrzegłam te zmiany także u swoich klientów.

Esencję tej książki stanowią poruszane w niej kwestie merytoryczne i ćwiczenia dotyczące pracy nad poszczególnymi elementami osobowości. Aleksandra postanowiła jednak wprowadzić do niej element humorystyczny w postaci bloga Basi borykającej się z problemem nadwagi. Naszą intencją jest wywołanie uśmiechu na twarzach Czytelniczek, oderwanie się na moment od twardej merytoryki i mędrkowania autorek. W końcu we wszystkim musi być równowaga.

Przemiany, które się dokonały w moim życiu, uwolniły mnie od mentalnej pułapki, w której żyłam przez lata. Dopiero dziś wiem, że jadłam często nie z głodu, a z wielu innych przyczyn. Przyczyny te, które dotyczą nas wszystkich, zostaną opisane w kolejnych rozdziałach książki.

Do prawie każdego rozdziału są dołączone ćwiczenia. Niegdyś jedna z moich znajomych powiedziała mi, że naczytała się mnóstwa materiałów i naoglądała wielu filmów, które pomogły jej zdobyć ważne informacje na temat pracy ze swoim ciałem, ale nie wiedziała, jak je wprowadzić w życie, nie potrafiła bowiem przełożyć wiedzy na praktykę. Przedstawione ćwiczenia są istotne, ponieważ wiedza teoretyczna nas nie zmienia, zmieniają nas nowe doświadczenia.

W książce znajdziesz ćwiczenia, które pomogą Ci odnaleźć wewnętrzny spokój, rozwiązać konflikty wewnętrzne, zmienić postrzeganie swojej przeszłości i przyszłości, wprowadzić nowe nawyki i wzmocnić motywację — to moim zdaniem najważniejsze czynniki uzyskania pięknej sylwetki na długie lata. Jeśli ktoś zapytałby mnie, co najbardziej pomogło mi w tym, że na zawsze zgubiłam zbędne kilogramy i uzyskałam piękną sylwetkę, odpowiedziałabym, że odzyskanie wewnętrznego spokoju i akceptacja siebie. Jeśli ktoś zapytałby mnie, co najbardziej mi przeszkadzało w tym procesie, odpowiedziałabym, że nieświadomość własnego ciała, brak integracji umysłu z ciałem i ufanie medialnym nowinkom. Znajdziesz zatem w tej książce



także najbardziej absurdalne diety i pomysły na odchudzanie z naszymi komentarzami.

Co jest najciekawsze w tym wszystkim? Gdy zaczniesz wprowadzać zaproponowane przez nas rozwiązania, zaczniesz bardziej cieszyć się jedzeniem, ale jednocześnie przestaniesz mieć potrzebę jedzenia z innych przyczyn niż głód. Dzięki temu z łatwością odmówisz sobie słodyczy, chipsów i innych niezdrowych i kalorycznych produktów. Po prostu nie będziesz mieć takiej potrzeby. Bardziej zadbasz o ciało, co zacznie być nie wymuszonym zachowaniem, lecz przyjemnym nawykiem.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

„Według lekarzy jedynym sposobem utrzymania zdrowia jest jedzenie tego, na co się nie ma chęci, picie tego, czego się nie lubi, i robienie tego, czego by się wolało nie robić”.

Mark Twain

Panujący we współczesnym świecie kult szczupłej i wysportowanej sylwetki codziennie doprowadza miliony kobiet (i nie tylko) do rozpacz. Osiągnięcie wymarzonej figury zaczyna im przesłaniać inne ważne kwestie albo wręcz zamienia się w magiczne myślenie typu: jeśli schudnę, to wszystko zacznie mi się udawać. Takie myślenie sprawia, że katują się kolejnymi dietami cud, których efektem mogą być poważne problemy zdrowotne, zamiast uważnie przyrzeć się swojemu życiu, swoim prawdziwym potrzebom i pragnieniom. W tej książce znajdziesz receptę na „odgrubianie” oraz przywrócenie harmonii ciała i duszy bez działania przeciwko naturze czy własnej fizjologii.

W kolejnych rozdziałach znajdziesz twarde dowody na to, że nie warto ulegać aktualnym wyznacnikom „idealnej sylwetki”, także dowiesz się, że w ślad za równowagą duchową podąża równowaga cielesna. Twoje ciało samo wróci do stanu optymalnego, jeśli Twoja dusza, Twoje przekonania i Twoje nawyki zmienią się na dobre. Dlatego właśnie w tej książce nie znajdziesz porad dotyczących tego, co jeść, jak ćwiczyć i jakie kryteria powinnaś spełniać. Jej autorki pragną Ci za to pokazać, jak zaprogramować umysł, emocje, zachowania w drodze do pięknego i atrakcyjnego wyglądu, a przede wszystkim do osiągnięcia wewnętrznej spójności i harmonii.

- Oświecenie — tyje, bo się odchudzam
- Dietomania — czyli kto i dlaczego robi nas w konia?
- Szczupli są z Jowisza, grubi z Plutona
- Nawyki, które decydują o Twojej wadze
- Emocje, które tuczą i które odchudzają
- (Ty)jesz, gdy Ty masz problem
- Anoreksja, bulimia i ortoreksja
- Cuda na talerzu, czyli o najdziwniejszych dietach świata
- Mity na temat diet

„Dieta rozumiana jako ograniczanie sobie jedzenia lub manipulowanie łaknieniem jest oszukiwaniem siebie”.

Autorki

OSOBYŚĆ OD NOWA

Nr katalogowy: 15378

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gilwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-8110-5



9 788324 681105