


KILOGRAMY TO NIE WSZYSTKO

Jak schudnąć
i wyrzeźbić ciało bez
restrykcyjnej diety
i efektu jo-jo

Kamila Górecka-Kirwiel

 **Fit40.pl**
Zdrowie i forma po 40-tce

„Nigdy się nie poddawaj! Wróć jutro i spróbuj ponownie”

„Każdego ranka w Afryce budzi się gazela i wie, że musi biec szybciej niż lew, bo inaczej nie przeżyje. Każdego ranka budzi się lew i wie, że musi biec szybciej niż najwolniejsza gazela albo będzie głodował. Nieważne, czy jesteś lwem czy gazelą – kiedy wstaje słońce, wstań i pobiegaj”

Nigdy, przenigdy się nie poddawaj. Jeśli coś ci nie wyszło, wróć jutro i spróbuj ponownie – i tak aż do skutku! W czasach pandemii, gdzie wkoło widziałam padające firmy i załamujących się ludzi, to właśnie ta postawa i sport uratowały moje zdrowie psychiczne. To treningom zawdzięczam to, że dalej żyję i kopię mocniej niż kiedykolwiek wcześniej. Z jednej strony trening siłowy, z drugiej bieganie, które niesamowicie ładuje akumulatory, oczyszcza głowę i daje moc na cały dzień. Bez względu na to, czy jesteś lwem, czy gazelą, wstań i zacznij się ruszać.

Kamila Górecka-Kirwiel

Zastrzeżenie prawne:

Informacje i rady zawarte w tym e-booku nie zastąpią profesjonalnej porady medycznej, dietetycznej ani sportowej. Przed zastosowaniem się do jakichkolwiek porad zawartych w niniejszej publikacji należy koniecznie skonsultować się z lekarzem i/lub dietetykiem. Przed podjęciem aktywności treningowej należy skonsultować się z wykwalifikowanym instruktorem.

I.	Wstęp	5
II.	Dla kogo jest ta książka	8
III.	Dlaczego tradycyjne podejście nie działa	14
1.	Skąd bierze się tłuszcz	16
2.	Węglowodany	18
3.	Białko i tłuszcze	20
4.	Kontrola apetytu	21
5.	Jak znika tłuszcz	23
6.	Mity dotyczące odchudzania	26
IV.	Diagnoza sytuacji wyjściowej	31
1.	Jakie badania wykonać?	31
2.	Waga, obwody i zdjęcia sylwetki	33
3.	BMI i kompozycja ciała	35
4.	PPM i CPM	38
5.	Ustalanie właściwej kaloryczności dla obranego celu	43
6.	Zdrowe tempo chudnięcia	44
V.	Skuteczna strategia żywieniowa	45
1.	Skąd wziąć dietę?	46
2.	Dieta i zaawansowane strategie żywieniowe	50
3.	Czym kierować się, wybierając produkty	62
4.	Woda	68
5.	Suplementacja	70
6.	Przerwy w diecie	74
7.	Praktyczne przykłady zastosowania proponowanych strategii żywieniowych	82
8.	Uprozczone zasady diety	86

VI.	Właściwy dobór aktywności fizycznej	92
1.	Jak zacząć?	92
2.	Redukcja tkanki tłuszczowej i budowa mięśni – jakie ćwiczenia wykonywać?	95
3.	Jaki sprzęt warto kupić	101
4.	Skąd wziąć plan treningowy?	104
5.	Planowanie treningów	113
VII.	Przydatne narzędzia i aplikacje	125
1.	Opaska lub zegarek monitorujący aktywność	125
2.	Aplikacja do liczenia kalorii	127
3.	Waga mierząca kompozycję ciała	128
VIII.	Motywacja, postępy i ciąg dalszy	129
1.	Co robić, by zacząć i nie stracić motywacji?	129
2.	Jak wyrobić w sobie nawyk codziennych treningów?	133
3.	Jakich postępów się spodziewać i jak je mierzyć	135
4.	Co robić, gdy pojawią się „zakwasy”	138
5.	Czy ćwiczyć w trakcie okresu?	140
6.	Dlaczego nie chudniemy?	141
7.	Co zrobić, gdy nie możemy powstrzymać się od podjadania?	143
8.	Co robić, by nie powrócić do poprzedniego stanu?	146
IX.	Wisienka na torcie – jak „dociąć” sylwetkę	151
X.	10 kroków do wymarzonej sylwetki	156
XI.	10 zasad diety	158
XII.	10 zasad treningu	159
XIII.	Moja historia	160
XIV.	Polecane lektury	162
XV.	ZAŁĄCZNIKI	163

I. WSTĘP

Nigdy nie byłam typem sportowca, nie trenuję od zawsze, nie mam sześciopaku na brzuchu (jeszcze 😊). Jestem przeciętną kobietą po czterdziestce, której po wielu latach zaniedbań udało się wrócić do formy, zbudować nie idealną, ale zdrową i zrównoważoną sylwetkę i zredukować zbędną tkankę tłuszczową do akceptowalnego poziomu. Na początku drogi, gdy postanowiłam coś ze sobą zrobić, napotkałam na masę sprzecznych porad, w których kompletnie się pogubiłam. Fitnessowy żargon był mi obcy, a różne wskazówki dietetyczne sprawiły, że kompletnie nie wiedziałam, jak ćwiczyć i jeść, by schudnąć. Na własnej skórze przekonałam się, że trudno jest z gąszczy proponowanych planów treningowych i diet wyłowić te, które dadzą satysfakcjonujące efekty, nie niszcząc jednocześnie zdrowia.

Wiele z propozycji, które można znaleźć w sieci, są nie dość, że nieskuteczne czy trudne do zrealizowania, to nawet w pewnych okolicznościach mogą okazać się dla nas niebezpieczne. Żeby wybrać coś dla siebie z tego chaosu, postanowiłam sięgnąć do podstaw, czyli poznać mechanizmy funkcjonowania ludzkiego ciała i dopasować do zdobytej w ten sposób wiedzy najlepszą i zgodną z nią strategię redukcji tkanki tłuszczowej.

Przestudiowałam wiele wyników najnowszych badań, przeczytałam setki artykułów i wiele książek, wzięłam udział w kilkunastu szkoleniach, gromadząc niezbędną wiedzę. Na podstawie zdobytych na przestrzeni czasu informacji i doświadczeń zebrałam najskuteczniejsze strategie żywieniowe i treningowe, które być może pomogą także i tobie zyskać zdrowie i wymarzoną sylwetkę. Muszę jednak zaznaczyć, żebyś nie przyjmował zaprezentowanych w książce propozycji jako jedynej słusznej drogi. Jest to jedynie wybór strategii, którą w świetle obecnej wiedzy można uznać za skuteczną. Istnieje zapewne wiele innych, które również mają poparcie w licznych badaniach i przynoszą dobre rezultaty. Niestety mimo stale rosnącego poziomu wiedzy ludzki organizm nadal ma przed nami wiele tajemnic i zapewne upłynie jeszcze wiele czasu, zanim wszystkie one zostaną poznane i szczegółowo wyjaśnione.

I. WSTĘP

Walnę o siebie i swoje zdrowie rozpocząłam, gdy ważyłam prawie 79 kg przy wzroście 170 cm i miałam bardzo wysoki poziom tkanki tłuszczowej. Wyglądałam źle i tak też się czułam. Pewnego dnia uświadomiłam sobie, że z osoby o normalnej sylwetce – nie wiedząc kiedy – przemieniłam się w napuchniętą, ociążałą kobietę, która nie potrafi przebiec 100 m bez zadyszki. W ciągu około roku schudłam 18 kg, obniżyłam swój poziom BMI do wartości mieszczącej się w dolnej części normy, zredukowałam tkankę tłuszczową do zdrowego poziomu, zbudowałam mięśnie i cofnęłam wiek metaboliczny swojego ciała z 58 do 30 lat! Nie było łatwo. Musiałam wiele rzeczy w swoim życiu zmienić. Wiedziałam jednak, że nie chcę żadnych restrykcyjnych diet, morderczych treningów i innych praktyk, których nie będę w stanie stosować dłużej niż przez kilka tygodni czy miesięcy.

Moim celem była trwała zmiana, która nie będzie wymagała ode mnie nadmiernych wyrzeczeń i nadludzkiego wysiłku. Obrałam strategię, która pozwoliła mi na osiągnięcie celu bez walki ze swoim ciałem, ale przy jego pełnej współpracy. Moim zdaniem to jest klucz do wszystkich trwałych zmian, jeśli chodzi o sylwetkę i inne aspekty naszego życia. W tej książce chcę się podzielić z tobą zdobytą wiedzą, byś nie musiała błędzić ani testować na sobie różnych, często nieskutecznych czy wręcz niebezpiecznych, metod. Zapraszam cię w podróż po twoją wymarzoną, zdrową i atrakcyjną sylwetkę.

Na koniec wstępu kilka ważnych informacji o moich kwalifikacjach. Ukończyłam kurs trenera personalnego z elementami dietetyki, kurs trenera przygotowania motorycznego, a także posiadam uprawnienia instruktora rekreacji w specjalności jazda konna. Swego czasu prowadziłam własną szkółkę jazdy konnej i pracowałam zarówno z dziećmi, jak i z osobami dorosłymi. Ukończyłam szereg certyfikowanych kursów dotyczących dietetyki i sportu prowadzonych przez Centrum Szkoleń Sportowych, A4 Academy i Global Sports Academy. Brałam udział w wielu programach treningowych, poznając różne typy treningu. Ukończyłam program Motywator Marty Hennig, 90 dni do Bikini i Program Budowy Sylwetki Hollywood Michała Bieńko oraz Program Kształtowania Kobiecej Sylwetki A4 Academy.

I. WSTĘP

Jednym z najważniejszych szkoleń, które dało mi ogrom wiedzy, był rozbudowany Kurs Programowania Treningowego przygotowany przez Global Sports Academy. Nadal nieustannie się szkolę i poszerzam swoją wiedzę – jestem zdania, że proces uczenia się powinniśmy kontynuować przez całe życie.

Jestem też cały czas aktywna fizycznie. Obecnie realizuję przygotowywane samodzielnie plany treningowe w zakresie treningu siłowego oraz regularnie biegam, walcząc o coraz lepsze rezultaty. Sport i zdrowe odżywianie to moje pasje, które mam zamiar kultywować do końca życia.

Jeśli chcesz zobaczyć, jak wyglądała moja przemiana, zapraszam na sam koniec książki, a teraz życzę miłej lektury i sukcesu w realizacji twoich planów.

II. DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

Jeśli chcesz zyskać zdrową i zrównoważoną sylwetkę i pozbyć się na zawsze nadmiaru tkanki tłuszczowej, ale kompletnie nie wiesz, od czego zacząć, ta książka jest dla Ciebie. Jeśli masz nadwagę, a za sobą kilka nieudanych prób redukcji lub zawsze byłaś w miarę szczupła, ale po cięży czy słabszym okresie w swoim życiu przybrałaś nadliczbowe kilogramy i nie możesz sobie z nimi poradzić, tu znajdziesz wskazówki, które pomogą Ci osiągnąć Twój cel. Jeśli jesteś po trzydziestce, czterdziestce czy pięćdziesiątce i obawiasz się, że w tym wieku trudno jest schudnąć, tym bardziej polecam Ci lekturę. Nie będę ukrywała, że ten proces nie będzie łatwy i szybki – nie ma dróg na skróty. Uwierz jednak, że może przebiegać on planowo i prowadzić Cię krok po kroku do celu bez nadmiernych i niedorzecznych wyrzeczeń.

Kluczem do zdrowej redukcji tkanki tłuszczowej i zbudowania pożądanego sylwetki jest cierpliwość i trzymanie się raz obranej strategii. Tylko takie podejście gwarantuje, że stracisz zbędne kilogramy, zachowując zdrowie i dobry humor, jednocześnie unikając efektu jo-jo. Tutaj muszę poczynić jedno zastrzeżenie – nie proponuję Ci 30, 60 czy 90 dni intensywnego odchudzania, po którym nawet jeśli stracisz dodatkowe kilogramy, nie będziesz wiedziała, co robić dalej. To, co chcę Ci przekazać, to nowy pomysł na siebie i plan na całe życie, dzięki któremu będziesz szczupła i zdrowa już zawsze. Chcę nauczyć Cię współpracy z własnym ciałem, dostarczania mu odpowiednich substancji odżywczych w planowy i celowy sposób oraz stymulowania organizmu poprzez aktywność, co w połączeniu pozwoli Ci świadomie zarządzać swoim życiem, zdrowiem i wyglądem.

Z jednej strony ta zamiana jest rewolucyjna, ale z drugiej, jeśli się zaangażujesz, odkryjesz, że proponowana metoda jest naprawdę przyjemna – wymaga wysiłku, ale i daje ogromną satysfakcję. Odkryjesz, że masz kontrolę nad tym, jak się czujesz i jak wygląda Twoje ciało. Zauważysz, że poprzez swoje działanie możesz wpływać na to, co do tej pory wydawało się poza kontrolą. Nie spodziewaj się jednak gwałtownej redukcji wagi i spadku obwodów. Chociaż wiele osób może zauważyć pierwsze spektakularne efekty już

II. DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

po pierwszych 2–3 tygodniach, większość będzie musiała popracować na rezultaty nieco dłużej. Nie martw się tym i nie stresuj – pamiętaj, że nic, co trwałe i wartościowe, nie przychodzi łatwo i szybko. Daj sobie czas, myśląc o tym, że on i tak upłynie, ale jeśli nic nie będziesz robić lub rzucisz się na kolejną restrykcyjną dietę cud, nie dość, że go nie wykorzystasz, to jeszcze zmarnujesz, wracając szybko do poprzedniego stanu lub jeszcze go pogarszając.

Zdaj sobie sprawę, że zwykle przybieranie na wadze prowadzące do nadwagi czy otyłości zajmuje kilka lat. Nie spodziewaj się więc, że to, co gromadziłaś przez tak długi czas, zniknie w miesiąc. Przedstawione tu metody będą prowadziły cię do celu powoli, małymi krokami, ale tylko w jednym kierunku – ku zdrowej i atrakcyjnej sylwetce, którą utrzymasz przez długie lata. Zobaczysz, że cały plan bazuje na kilku niezwykle prostych, ale i istotnych zasadach, których należy się po prostu trzymać. Zanim się spostrzeżesz, staną się one twoją drugą naturą.

Przede wszystkim musisz sobie uświadomić, że jedyną drogą do utraty zbędnych kilogramów jest ujemny bilans kaloryczny – czyli chudniemy wtedy, gdy z jedzeniem i piciem dostarczamy mniej kalorii, niż zużywa nasz organizm. Zapamiętaj, że tyjemy z nadmiaru kalorii, a chudniemy, gdy mamy deficyt kaloryczny. Nie daj więc sobie wmówić, że tyjemy tylko od jednego rodzaju pożywienia, a od innego chudniemy. Można przytyć, pochłaniając górę zdrowych przeciw warzyw, ale przekraczając przy tym swoje zapotrzebowanie kaloryczne. Również dobrze można schudnąć, jedząc fast foody, ale utrzymując deficyt kaloryczny, nie jest to jednak dobra droga, bo taka dieta nie dostarczy nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych, za to na pewno będzie zawierała wiele szkodliwych dla organizmu substancji.

Powszechnie twierdzi się, że w odchudzaniu 80% sukcesu to dieta, a jedynie 20% to odpowiedni trening. Jednak sam spadek wagi nie jest tym, do czego powinno się dążyć. Jeśli redukcja kilogramów będzie pochodziła z utraty uwodnienia i tkanki mięśniowej, a nie tłuszczu, to efektem końcowym będzie

II. DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

sylwetka określana jako skinny fat (chudy tłuścioszek). Utrata tkanki mięśniowej zaowocuje spadkiem zapotrzebowania na kalorie i jeśli po diecie powrócisz do poprzednich nawyków żywieniowych, szybko odzyskasz kilogramy, nawet z nawiązką. Dodatkowo kolejne odchudzanie będzie jeszcze trudniejsze, bo przy obniżonym zapotrzebowaniu na energię będziesz musiała wprowadzić jeszcze bardziej restrykcyjną dietę, której twój organizm może już nie udźwignąć. Wpadniesz w błędne koło, z którego bardzo trudno będzie się wydostać. Dlatego powinnaś swój plan skomponować ze wszystkich klocków, które ci podsuwam, i na równi dbać o odpowiednie odżywianie, jak i aktywność, która pozwoli ci ochronić tkankę mięśniową. O tym, dlaczego to tak ważne, przeczytasz w kolejnych rozdziałach.

Zdecydowanie odradzam wszystkie diety zalecające spożywanie 1500, 1200 czy (o zgrozo!) 1000 kcal na dzień i eliminujące całe grupy produktów, a także wszelkie detoksy – sokowe, koktajlowe czy inne długotrwałe głodówki. Odpowiednia dieta to taka, którą możesz stosować naprawdę długofalowo, a nie przez maksymalnie 30 dni. To taki sposób żywienia, który sprawi, że nie będziesz chodziła głodna, senna i rozdrażniona, ale nadal będziesz chudła i będziesz miała energię na aktywność fizyczną.

Będziesz mogła nawet pozwolić sobie na lody, pizzę czy czekoladę, na napicie się wina lub piwa – a wszystko to bez wyrzutów sumienia, ponieważ pokażę ci, jak wkomponować w codzienne życie takie nadliczbowe kalorie i nie dopuścić, by popsuły one efekty wielotygodniowej pracy. Nie ma nic gorszego niż jednorazowa wpadka, po której mamy poczucie winy i jesteśmy o krok od tego, by całkowicie zarzucić wszelkie starania. Nie da się całe życie nie jeść lodów czy pizzy, ważne, by nie traktować zjedzenia tego typu produktów jako niewybaczalnego grzechu, po popełnieniu którego nie ma już powrotu na wcześniej obraną drogę.

Pokażę ci, jak jeść wszystko, jednocześnie nie rezygnując ze zdrowego stylu życia i nie fundować sobie niepotrzebnych wyrzutów sumienia. Jest bardzo prawdopodobne, że po lekturze tej książki będziesz potrafiła sama ustalić odpowiednią kaloryczność diety, rozkład makroskład-

II. DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

ników i ułożyć cały jadłospis. Jeśli jednak nie będziesz miała czasu czy chęci, by się tym zająć, podpowiem, jak wybrać i ocenić dietetyka, który wykona tę część pracy za ciebie. Zdecydowanie jednak zachęcam do zdobywania wiedzy i uczenia się zasad zdrowego żywienia także we własnym zakresie. Dzięki temu już zawsze będziesz potrafiła samodzielnie układać jadłospisy dla siebie i swojej rodziny, wybierając produkty, które są odżywcze i zdrowe.

Dobór rodzaju aktywności fizycznej, ćwiczeń, częstotliwości treningów oraz ich intensywność dopasujesz do swojego trybu życia czy możliwości, bazując na wiedzy, którą ci przekażę. Będziesz wiedziała, jaką formę aktywności wybrać, jak ocenić proponowane przez różnych trenerów plany treningowe czy wybrać osobę, z którą będziesz w tym zakresie współpracowała. Oprócz samych treningów zalecam ci także podejmowanie spontanicznych aktywności i rekreację – tam, gdzie jest to możliwe, zamiast samochodu wybierz spacer czy rower, zamiast kolejnego wieczoru na kanapie – wypad na rolki lub basen, zamiast leżenia plackiem na plaży – zabawę piłką do siatki. Te drobne zmiany sprawią, że w codziennym, a tym bardziej tygodniowym rozrachunku spalisz znacznie więcej kalorii i poczujesz przyływ nowej energii. Uświadom sobie, że regularna aktywność fizyczna to nie jest luksus dla wybranych, ale coś, co każdy powinien włączyć do swojego życia, by zachować zdrowie, sprawność i radość życia.

Gdy tylko zaczniesz się więcej ruszać, odkryjesz, że aktywność fizyczna jest tak samo uzależniająca jak słodycze, tylko nieco zdrowsza. W trakcie ruchu wydzielają się hormony szczęścia, które sprawiają, że czujemy się naprawdę rewelacyjnie i chcemy więcej. Istotne jest także, by od czasu do czasu robić coś nowego, tak żeby codzienna rutyna treningowa nie prowadziła do nudy i zniechęcenia. Równie ważne jest zapewnienie sobie odpowiedniego czasu na regenerację. Osoby, które zaczynają ćwiczyć, często są tak zachwycone swoim samopoczuciem i widocznymi efektami, że mają problem, by pozwolić sobie na odpoczynek od treningów. Tymczasem regeneracja jest bardzo istotna, ponieważ daje naszemu układowi nerwowemu i mięśniom czas na odbudowę i odpoczynek, dzięki czemu stajesz się silniejsza i przy-

II. DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

gotowujesz się do następnych wysiłków – jeśli zadbasz o odpowiednią regenerację, kolejny trening pójdzie ci jeszcze łatwiej.

Ponieważ jestem zwolenniczką wykorzystywania nowinek technicznych w codziennym życiu, podpowiem ci także, które z nich pomogą ci w całym procesie – z jednej strony za ich pomocą będziesz kontrolowała, czy zmierzasz w dobrym kierunku, z drugiej dzięki nim zyskasz motywację, bo pozwolą obserwować zmiany, które będą zachodziły w twoim ciele, a których nie dostrzeżesz gołym okiem.

Na koniec uwaga dotycząca stanu zdrowia. Jeśli masz lub podejrzewasz jakiegokolwiek schorzenia, jak np. niedoczynność tarczycy, Hashimoto, SIBO, zespół policystycznych jajników, insulinooporność i hiperinsulinemia, zespół Cushinga lub przyjmujesz leki – zwłaszcza farmaceutyki stosowane w leczeniu padaczki, cukrzycy typu 2 czy depresji, powinnaś zdecydować się na indywidualną współpracę z trenerem i dietetykiem.

Jeśli natomiast masz wadę postawy, poważne problemy z mobilnością czy jesteś po ciężkich kontuzjach, jakąkolwiek aktywność fizyczną powinnaś poprzedzić konsultacją medyczną i wizytą u fizjoterapeuty. W powyższych przypadkach zdecydowanie odradzam działanie na własną rękę – może to przynieść więcej szkody niż pożytku. Czasem wprowadzenie odpowiedniej suplementacji, zalecanej przez dietetyka na podstawie analizy wyników badań, pozwala na tak dużą poprawę stanu organizmu, że to, co wcześniej wydawało się nieosiągalne, a tak jest często z redukcją tkanki tłuszczowej u osób z problemami z tarczycą czy zaburzoną gospodarką cukrowo-insulinową, staje się realne.

Jeśli jesteś osobą bardzo otyłą (otyłość 2 i 3 stopnia), skup się w pierwszej kolejności na redukcji tkanki tłuszczowej i zmniejszeniu masy ciała. Zastosuj się do wskazówek dietetycznych, ale zrezygnuj z intensywnych treningów. Postaw na basen, spacer, spokojną rekreację i spontaniczną aktywność. Regularne treningi włącz dopiero, gdy nieco schudniesz i wzmocnisz ciało. Zaczynaj od tych najprostszych ćwiczeń z obciążeniem własnego

II. DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

ciała, krótszych zestawów z mniejszą liczbą powtórzeń i serii – z czasem będziesz robić postępy i dokładać kolejne cegiełki do twojej dziennej aktywności. Szczególnie u osób otyłych i z dużą nadwagą, które dodatkowo są mało aktywne fizycznie, warto zwrócić uwagę na podaż węglowodanów w diecie i mocno je ograniczyć. Więcej o zaleceniach dietetycznych przeczytasz w dalszej części książki.