

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Kupuję zdrowe jedzenie, a potem zamawiam pizzę

Jak planować posiłki dla człowieka,
którym naprawdę jesteś



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go
rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Kupujesz dla człowieka, którym chciałbyś być..	8
Rozdział 2 - Głodny człowiek nie chce podejmować siedemnastu decyzji.....	18
Rozdział 3 - Twoja lodówka nie jest planem	28
Rozdział 4 - Plan idealny przegrywa z wtorkiem	38
Rozdział 5 - Nie będziesz codziennie gotować od zera i to jest dobra wiadomość	47
Rozdział 6 - Przestań robić z prostego obiadu konkurs kulinarny	58
Rozdział 7 - Głód jest kiepskim doradcą zakupowym	69
Rozdział 8 - Zdrowe jedzenie, którego nie lubisz, nie ma przyszłości.....	78
Rozdział 9 - Zbuduj menu, które działa bez myślenia	89
Rozdział 10 - Przygotuj jedzenie awaryjne, zanim nadejdzie katastrofa.....	100
Rozdział 11 - Zrób zakupy pod gotowe zestawy, nie pod dobre intencje.....	111
Rozdział 12 - Gotuj według schematów, nie według przepisów	120
Rozdział 13 - Zaplanuj tydzień w dziesięć minut, nie w niedzielne popołudnie.....	132
Rozdział 14 - Zanim zamówisz pizzę, zrób test piętnastu minut.....	144
Rozdział 15 - Co robić, kiedy tydzień właśnie się rozpadł..	156

Rozdział 16 - Kiedy przestaje ci się chcieć, zmniejsz system	168
Rozdział 17 - Jeśli ciągle zamawiasz, problem może być wcześniej niż przy kolacji.....	181
Rozdział 18 - System powinien działać także wtedy, kiedy przestajesz o nim myśleć	191
Rozdział 19 - Nie wracaj do starego systemu tylko dlatego, że raz zamówiłeś pizzę	202
Rozdział 20 - Nakarm prawdziwego siebie	212

INTRO

Jest niedziela. Wchodzisz do sklepu z energią człowieka, który właśnie postanowił przejąć kontrolę nad swoim życiem. Do koszyka trafiają warzywa, jogurty naturalne, hummus, pierś z kurczaka, awokado, jakieś ziarna wyglądające jak karma dla wyjątkowo zamożnego chomika i sałata w opakowaniu tak dużym, jakbyś planował wykarmić małe wesele. Patrzysz na to wszystko z dumą. Tym razem będzie inaczej. Od jutra jesz zdrowo, regularnie i rozsądnie.

W środę zamawiasz pizzę.

Sałata obserwuje cię z lodówki.

Już trochę zwiędła, ale nadal ocenia.

Nie chodzi o to, że nie wiesz, co jest zdrowe. Prawdopodobnie wiesz aż za dobrze. Internet przez ostatnie piętnaście lat zdążył ci wyjaśnić, że dobrze byłoby jeść warzywa, białko, produkty mniej przetworzone i nie traktować frytek jako sałatki tylko dlatego, że ziemniak kiedyś był rośliną. Problem pojawia się gdzie indziej. Między człowiekiem, którym jesteś podczas zakupów, a człowiekiem, którym jesteś we wtorek o 19:12 po całym dniu pracy.

To są dwie różne osoby.

Niedzielnny ty jest ambitny. Wypoczęty. Myśli strategicznie. Widzi siebie we wtorek, jak spokojnie przygotowuje łososia, kaszę i pieczone warzywa. Wtorkowy ty właśnie wrócił do domu, ma siedem procent baterii psychicznej i uważa, że krojenie cebuli jest projektem infrastrukturalnym wymagającym zgody ministerstwa.

I właśnie tutaj większość planów żywieniowych się wyklada.

Planujemy jedzenie dla swojej wersji idealnej. Dla człowieka, który ma czas, energię, motywację i niezwykłą ochotę na przygotowywanie pojemników z komosą ryżową. Tymczasem jedzenie musi zostać przygotowane przez człowieka prawdziwego. Tego, który czasami wraca późno. Tego, który nie chce gotować. Tego, który zapomina wyjąć mięso z zamrażarki. Tego, który kupił brokuł w dobrej wierze, a cztery dni później odkrywa go w szufladzie lodówki podczas prac archeologicznych.

Brokuł miał plan.

Ty też miałeś.

Pizza miała numer telefonu.

Nietrudno zgadnąć, kto wygrał.

W tej książce nie będziemy więc budować idealnej diety. Nie będziemy projektować jadłospisu dla człowieka, który wstaje o 5:30, robi trening, pije wodę z cytryną, przygotowuje trzy pudełka na cały dzień i najwyraźniej nie zna czegoś takiego jak spotkanie przeciągnięte o godzinę. Będziemy planować posiłki dla ciebie. Czyli dla osoby, która czasami chce ugotować coś dobrego, czasami potrzebuje jedzenia w pięć minut, a czasami otwiera lodówkę trzy razy, jakby za trzecim razem mogło się tam pojawić gotowe curry.

Nie pojawi się.

Lodówka nie działa na zasadzie loot boxa.

Najważniejsza zmiana będzie polegała na tym, żeby przestać traktować zamawianie jedzenia jako dowód braku silnej woli. Zamówienie pizzy najczęściej nie jest dramatyczną kapitulacją przed pepperoni. Jest po prostu rezultatem sytuacji, w której pizza jest łatwiejsza niż wszystkie dostępne alternatywy. Jeśli zdrowy obiad wymaga trzydziestu pięciu minut pracy, sześciu składników, patelni, garnka, deski, noża

i emocjonalnego zaangażowania, a pizza wymaga dwunastu sekund w aplikacji, wynik tego pojedynku nie jest szczególnie tajemniczy.

To nie jest walka charakterów.

To jest walka tarcia.

Wygrywa rozwiązanie prostsze.

Dlatego będziemy zmniejszać tarcie po właściwej stronie. Nie próbować zamienić cię w bardziej zdyscyplinowaną jednostkę bojową, tylko sprawić, żeby sensowny posiłek był wystarczająco łatwy również wtedy, kiedy masz kiepski dzień. Bo plan żywieniowy, który działa tylko wtedy, gdy jesteś wypoczęty, zmotywowany i masz czterdzieści minut wolnego czasu, nie jest planem. Jest ofertą specjalną obowiązującą w wyjątkowo sprzyjających warunkach atmosferycznych.

Zajmiemy się również jednym z największych przekrętów, jakie robimy sami sobie: kupowaniem aspiracyjnym. W sklepie nie kupujesz czasem jedzenia dla siebie. Kupujesz jedzenie dla osoby, którą masz nadzieję zostać do poniedziałku. Dlatego bierzesz sześć jogurtów naturalnych, chociaż ostatni raz naprawdę miałeś ochotę na jogurt naturalny mniej więcej nigdy. Kupujesz szpinak, bo wygląda odpowiedzialnie. Kupujesz tofu, ponieważ wydaje ci się, że człowiek z poukładanym życiem powinien czasem kupić tofu.

Potem tofu mieszka z tobą przez trzy tygodnie.

Relacja jest chłodna, ale stabilna.

Dobry plan posiłków zaczyna się od bardzo niewygodnego pytania: co naprawdę lubisz jeść? Nie co wypada. Nie co najlepiej wygląda na zdjęciu podpisanym „meal prep Sunday”. Nie co według twojego ambitnego alter ego powinienes jeść

od przyszłego tygodnia. Co faktycznie zjesz, kiedy będziesz głodny?

Drugie pytanie jest jeszcze ważniejsze: ile wysiłku jesteś realnie gotów włożyć w przygotowanie jedzenia w różne dni? Bo odpowiedź nie zawsze brzmi „dwadzieścia minut”. Czasami brzmi „pięć”. Czasami „zero”. I zamiast udawać, że dni z zerową energią nie istnieją, zbudujemy system, który je przewiduje.

Będziemy mieć jedzenie na dni ambitne.

Jedzenie na dni normalne.

I jedzenie na dni, kiedy człowiek patrzy na deskę do krojenia i myśli: absolutnie nie.

Dowiesz się, jak kupować produkty, które faktycznie mają szansę zostać zjedzone, zamiast tworzyć w lodówce dział biodegradowalnych wyrzutów sumienia. Jak budować kilka prostych zestawów posiłków zamiast planować siedem unikalnych obiadów, jakbyś prowadził restaurację degustacyjną. Jak korzystać z mrożonek, gotowych składników i półproduktów bez poczucia, że właśnie zawiodłeś całą ideę zdrowego odżywiania. Jak planować awaryjne posiłki i jak sprawić, żeby decyzja „zamawiam coś” przestała być automatycznym finałem każdego ciężkiego dnia.

Nie będziemy też demonizować pizzy.

Pizza nic ci nie zrobiła.

Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy jedyną alternatywą dla idealnego posiłku staje się dostawa. Wtedy żyjesz między dwoma skrajnościami: albo pieczesz warzywa z tahini i świeżą kolendrą, albo o 21:30 śledzisz na mapie skuter człowieka, który wiezie ci podwójny ser.

Pomiędzy tymi światami istnieje ogromny obszar normalnego jedzenia.

Kanapka może być obiadem.

Jajka mogą być obiadem.

Mrożone warzywa z czymś prostym mogą być obiadem.

Gotowa zupa może być obiadem.

Posiłek nie musi udowadniać niczego Instagramowi.

Ma cię nakarmić.

Celem tej książki nie będzie więc stworzenie perfekcyjnego tygodniowego menu. Celem będzie stworzenie systemu wystarczająco prostego, żebyś korzystał z niego również wtedy, gdy życie nie zachowuje się zgodnie z harmonogramem. Będziemy pracować z twoimi prawdziwymi godzinami, prawdziwym apetytem, prawdziwym budżetem i prawdziwym poziomem chęci do gotowania.

Nie będziemy projektować człowieka idealnego.

Mamy już człowieka.

Teraz trzeba mu tylko sensownie zaplanować obiad.

Rozdział 1 - Kupujesz dla człowieka, którym chciałbyś być

Wchodzisz do sklepu głodny, ale pełen dobrych intencji. To niebezpieczne połączenie. Głód mówi: „weź coś, co da się zjeść natychmiast”, a ambicja odpowiada: „od dziś będziemy człowiekiem, który robi sałatkę z pieczonego kalafiora i sosu tahini”. Piętnaście minut później w koszyku masz kalafior, jarmuż, soczewicę, awokado, cytrynę, świeże zioła i sześć innych produktów, których wspólną cechą jest to, że żaden z nich nie przypomina gotowego obiadu.

W domu układasz wszystko w lodówce.

Wygląda przepięknie.

Prawie jak zdjęcie „przed” w artykule o marnowaniu żywności.

Pierwszym problemem z planowaniem posiłków jest to, że bardzo często nie planujemy posiłków. Planujemy swoją przemianę osobistą. Zakupy spożywcze stają się małą ceremonią rozpoczęcia nowego życia. Skoro kupiłeś świeży szpinak, grecki jogurt i kaszę bulgur, to najwyraźniej od jutra jesteś człowiekiem, który regularnie gotuje, je spokojnie przy stole i prawdopodobnie jeszcze odkłada telefon ekranem do dołu.

To bardzo przyjemna wizja.

Szkoda tylko, że nie dostał o niej informacji wtorkowy ty.

Wtorkowy ty wychodzi z pracy później, niż planował. Wraca do domu głodny. W lodówce rzeczywiście znajduje szpinak, paprykę, pierś kurczaka i produkty pozwalające stworzyć bardzo sensowny posiłek. Problem polega na tym, że słowo „stworzyć” zaczyna nagle brzmieć podejrzanie.

Trzeba wyjąć deskę.

Pokroić.

Usmażyć.

Przyprawić.

Posprzątać.

Telefon leżący obok proponuje alternatywę:

„Twoje ostatnie zamówienie?”

Tak.

Telefon zna cię lepiej niż twój niedzielny jadłospis.

Nie pytaj, co powinieneś jeść

Na początku warto wyrzucić z planowania jedno wyjątkowo niebezpieczne pytanie:

„Co powiniennem jeść?”

Nie dlatego, że jakość jedzenia nie ma znaczenia. Oczywiście ma. Chodzi o to, że to pytanie bardzo szybko zamienia planowanie praktyczne w casting na najzdrowszego człowieka dzielnicy.

Powinieneś jeść więcej warzyw.

Powinieneś gotować częściej.

Powinieneś jeść regularnie.

Powinieneś ograniczyć wysoko przetworzone produkty.

Powinieneś przygotowywać posiłki wcześniej.

Po kilku minutach masz już nie jadłospis, tylko konstytucję nowego państwa.

Znacznie lepsze pierwsze pytanie brzmi:

Co naprawdę jem teraz?

Bez oceniania. Bez poprawiania wyniku. Bez deklaracji, że kebab z zeszłego czwartku był właściwie „sałatką z mięsem w pieczywie”.

Spójrz na ostatnie siedem do dziesięciu dni. Nie na idealny tydzień. Na prawdziwy.

Co jadłeś rano?

Co w pracy?

Co po powrocie do domu?

W które dni gotowałeś?

Kiedy zamawiałeś?

Po jakie jedzenie sięgałeś, kiedy byłeś zmęczony?

Co z kupionych produktów rzeczywiście zjadłeś, a co umarło honorową śmiercią w lodówce?

To nie jest śledztwo.

Nikt nie przyjdzie odebrać ci obywatelstwa za dwie pizze.

Chodzi o zebranie danych o człowieku, dla którego tworzysz plan.

Czyli o sobie.

Twoje nawyki są lepszym źródłem danych niż twoje ambicje

Założmy, że w ciągu ostatnich dwóch tygodni pięć razy zjadłeś na śniadanie kanapki, cztery razy jogurt z czymś słodkim, dwa razy nic i raz omlet. A podczas planowania kolejnego tygodnia wpisujesz:

poniedziałek — owsianka,

wtorek — owsianka,

środa — owsianka,