

Aleksandra Kobyłańska

ODCHUDZANIE BEZ DIETY PSYCHODIETETYKA

Jak zakończyć
wieczną dietę
i utrzymać
szczupłą sylwetkę
– przewodnik
po świadomym
odżywianiu

**ODCHUDZANIE
BEZ DIETY
PSYCHODIETETYKA**

Aleksandra Kobyłańska

ODCHUDZANIE BEZ DIETY PSYCHODIETETYKA

**Jak zakończyć wieczną dietę
i utrzymać szczupłą sylwetkę
– przewodnik po świadomym odżywianiu**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-819-4

Copyright © Aleksandra Kobyłańska, 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND



Ta książka przeprowadzi cię
przez redukcję masy ciała.
W końcu osiągniesz swój cel
bez wyrzeczeń.
Schudnij trwale i zrób to skutecznie.

Potrzebujesz tylko tej jednej książki
do tego, by w końcu odnieść sukces!



Spis treści

Wstęp 15

O co chodzi z wieczną dietą 19

ROZDZIAŁ 1

Nie wystarczy tylko chcieć 21

Gdyby liczyły się tylko chęci, to nie miałbyś
problemu, żeby schudnąć 22

Dlaczego się nie udaje schudnąć mimo chęci? 25

ROZDZIAŁ 2

Na odchudzanie musi przyjść

odpowiedni moment 31

Nie wytrwasz na redukcji, gdy na głowie masz remont,
problemy w pracy, trzy projekty i bunt dwulatka ... 33

Na dietę musisz być gotowy 35

ROZDZIAŁ 3

Podstawy są najważniejsze 39

Potrzebujesz deficytu kalorycznego,
nie kolejnych wyrzeczeń 40

Nie szukaj modnych, nowych diet 44

Zmień nawyki i postaraj się je utrzymać 46

Nie obiecuj sobie, że już nigdy nie zjesz pizzy.	
Nie zakazuj sobie jedzenia, tylko je oswajaj	48
Dokonuj lepszych wyborów	50

ROZDZIAŁ 4

Nie zaczynaj od poniedziałku, zacznij od teraz . . .	53
Odciąganie w czasie rozpoczęcia diety sprawia, że jesz więcej rekreacyjnych produktów, obiecując sobie, że to „już ostatni raz”	55
Nigdy nie będzie dobrego momentu	57
Każdy czas jest dobry na zmianę nawyków	59

ROZDZIAŁ 5

Przestań popełniać wciąż te same błędy	63
Nie nastawiaj się na sukces w krótkim czasie	66
Nie porównuj się do innych	67
Nie odmawiaj sobie tego, co lubisz	71
Zmień swoje nastawienie	73
Nie zakładaj, że w miesiąc schudniesz 10 kg	74
Zamiast eliminować żywność, zacznij ją oswajać	76
Nie szukaj łatwych rozwiązań	79
Szukaj rozwiązań, a nie wymówek, na przykład brak czasu	81

ROZDZIAŁ 6

Dieta powinna być przyjemnością	85
Nie obiecuj sobie, że już nigdy nie zjesz swoich ulubionych produktów	87

Wprowadź do swojego menu takie pokarmy, które lubisz	88
Nie rezygnuj z wyjść do restauracji, spotkań ze znajomymi czy spędzania świąt z rodziną	90
Jadłospis dopasuj do siebie i swoich preferencji	92
Jedz wtedy, gdy masz na to czas i ochotę	94
Nie jedz produktów, tylko dlatego, że są zdrowe. Jeżeli kalafior ci nie smakuje to go nie jedz, zamiast tego wybierz fasolkę	95

ROZDZIAŁ 7

Dopasuj dietę do siebie	99
Jedz te produkty, które lubisz	100
Dopasuj dietę do swoich możliwości czasowych	100
Wykorzystaj swoje zdolności kulinarne	102
Gdy masz chęć, zaszalej w kuchni	103
Wykorzystaj przestrzeń do swoich potrzeb	104

ROZDZIAŁ 8

Zrób to dobrze	107
Zmień swoje nawyki żywieniowe na stałe, a nie tylko na chwilę	108
Skup się na podstawach i nie próbuj za wszelką cenę	109
Daj sobie czas i zrozum, że odchudzanie to proces, utrata kilogramów nie następuje z dnia na dzień ...	111
Zaczynij kontrolować jedzenie i przestań być niewolnikiem odchudzania	113
Zasada 80/20, nie uzależniaj się od diet	115

Jabłko to nie czekolada	117
Naucz się podstaw i zacznij z nich korzystać	119
Skup się na sobie i na swoich potrzebach	121
Zadbaj o higienę psychiczną. Łatwiej jest schudnąć dwa kilogramy niż wyleczyć głowę	123

ROZDZIAŁ 9

Jedz tak, jak tego potrzebujesz.

Dopasuj dietę do siebie	129
Ilość posiłków	130
Godziny posiłków	130
Produkty	131
Jedzenie w momencie głodu	132
Wielkość porcji	133

Podsumowanie	137
-------------------------------	------------

Zakończenie	141
------------------------------	------------

Bibliografia	142
-------------------------------	------------

O Autorce	144
----------------------------	------------

Wstęp

Dlaczego ta książka sprawi, że osiągniesz sukces? Bo nie znajdziesz w niej zakazów, informacji, co musisz wyeliminować żeby schudnąć ani sposobów na szybkie zredukowanie kilku kilogramów czy kolejnych jadłospisów. Znajdziesz w niej natomiast odpowiedzi na pytania, które sobie zadawałeś do tej pory, zrozumiesz dlaczego polecane, popularne diety nie przyniosły efektów i co sprawiało, że tak szybko traciłeś motywację. Nauczysz się jeść to, co lubisz i przestaniesz tracić kontrolę w chwili, gdy dokoła ciebie będzie mnóstwo pysznych produktów. Zaczнеш jeść w zgodzie ze sobą, będziesz odżywiać swój organizm, skupiając się na zdrowiu psychicznym i fizycznym. Opanujesz zasadę 80/20, która pokaże ci jak jeść to, co lubisz w zdrowy sposób, bo dieta nie jest żadnym ograniczeniem – należy tylko poznać odpowiednie sposoby odżywiania, by móc jeść wszystko bez szkód zdrowotnych.

Narzucone sobie restrykcje nie działają, są szkodliwe i przyczyniają się do zaburzeń odżywiania, poczucia beznadziei, słabej kondycji psychicznej, a nawet mogą być przyczyną depresji. Dlatego to jest najwyższa pora, by przestać się bać jedzenia, a być może wręcz nauczyć się jeść od nowa. Odżywianie swojego organizmu i zaspokajanie jego potrzeb wymaga również zaufania, którego możemy do siebie nie mieć z powodu zbyt dużej ilości dotychczas wprowadzanych diet, zakazów i nowych, niesprawdzonych sposobów na zmianę nawyków (nie tylko) żywieniowych. W celu osiągnięcia sukcesu ważne jest zaopiekowanie się całością kształtem i zwrócenie uwagi na wszelkie aspekty swojego życia.

Odchudzanie to nie tylko większa ilość ruchu przy jednocześnie zmniejszonej podaży kalorii. Odchudzanie to również nawyki, przyzwyczajenia, emocje, problemy, a także wspomnienia i wszelkie tradycje, które pamiętamy i pielęgnujemy z dzieciństwa.

Ta pozycja przeprowadzi cię przez wszelkie mechanizmy i problemy jakie napotykasz na swojej drodze, zmierzając do utraty masy ciała. Wytlumaczone zostaną aspekty, które przez wiele lat w świecie dietetyki były zaniechane. Pokażę ci, że nie jest ważne to, czy zjesz pięć posiłków w ciągu dnia, a ostatni o godzinie 18.00. Ważne jest natomiast co jesz, jak jesz, z kim jesz, czy się najadasz. Dzięki tej książce przestaniesz się skupiać na rzeczach nieistotnych, a zaczniesz dostrzegać to, co naprawdę jest ważne i ma wpływ na długotrwałe utrzymanie nowych, lepszych nawyków żywieniowych, które odpowiadają za osiągnięcie celu oraz chronią przed wystąpieniem efektu jo-jo.

W końcu osiągniesz swój cel w zgodzie ze sobą. Osiągniesz go jedząc to, co lubisz, to co sprawia ci przyjemność, bez żadnego zakazywania sobie produktów za którymi przepadasz. Zrozumiesz, że możesz jeść wszystko, bo żaden produkt nie odpowiada za przybieranie masy ciała. To nadmierne spożywanie kalorii generuje nadwagę, a nie konkretne produkty. Zaufasz swoim instynktom i od nowa zaczniesz czerpać przyjemność z jedzenia.

W tej książce nie znajdziesz listy zakazanych produktów. Nie znajdziesz wypunktowanych zadań do zrobienia, które sprawią, że schudniesz. Jeżeli liczysz na gotowe rozwiązanie, które nie będzie wymagało od ciebie żadnego wysiłku to niestety, ale muszę cię rozczarować, ja go nie mam, ponieważ ono nie istnieje. Natomiast mogę ci zagwarantować, że w treści tej książki znajdziesz problemy, które ciebie dotyczą, znajdziesz też obszernie wyjaśnienia i propozycje, jak poprawić swoje działania, by w końcu przyniosły upragniony sukces.

Odchudzanie nie jest łatwe, bo gdyby takie było, to ludzie nie szukaliby pomocy, wyjaśnień, magicznych diet. Nie istniałby efekt jo-jo, ani nie mielibyśmy problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Niestety, ale odchudzanie jest trudne. Wymaga ono cierpliwości, świadomości swoich działań, nauki własnych zachowań, czy, niejednokrotnie, również dyscypliny. Wszyscy, którzy mieli styczność z dietami odchudzającymi w swoim życiu popełnili jakieś błędy, doprowadzili do rzucenia się na swoje ulubione smakołyki czy nie dotrzymali danego sobie słowa. To normalne dlatego, że większość osób uważa dietę za jedno, wielkie wyrzeczenie, które pozbawia nas pokarmów jakie lubimy, zmusza do niesmacznego jedzenia, a także ciągłego uczucia głodu – tak jednak nie musi być. Wszystko zależy od nas i od naszej świadomości. Musimy zastanowić się czy chcemy schudnąć szybko z ryzykiem zaburzeń odżywiania, jedzenia emocjonalnego, efektu jo-jo, czy jednak wolimy schudnąć skutecznie i trwale osiągając tym samym zdrowie i życiową równowagę.

Na redukcję masy ciała nie ma uniwersalnego przepisu, każdy z nas jest inny, każdy zmaga się z innymi problemami, zadaniami dnia codziennego, ma inne zasoby energetyczne, inny poziom motywacji i inaczej rozumie dyscyplinę. Dlatego dostosowanie całej zmiany powinno być indywidualne. Tylko my wiemy, co się dzieje w naszym życiu, ile to kosztuje nas energii, jak sobie radzimy. Prześtańmy wymagać od siebie rzeczy niemożliwych. Bądźmy wyrozumiali i akceptujmy niepowodzenia, traktując je jako lekcje.

Zanim przejdziesz do części głównej tej książki, chciałabym ci powiedzieć, że żywność przetworzona nie powinna stanowić podstawy twojej diety – ona może być jej częścią, nie filarem. Jest wiele negatywnych konsekwencji związanych z nadmiernym

spożyciem tego typu produktów. Jednak musisz zdawać sobie sprawę z tego, że możesz po nie od czasu do czasu sięgać. Najważniejsze jest to, abyś znał umiar i mógł przestać w każdej chwili. Produkty rekreacyjne są potrzebne do zadbania o nasze zdrowie psychiczne i pomagają nam uniknąć negatywnych konsekwencji diet, do jakich możemy zaliczyć chociażby jedzenie emocjonalne, kompulsywne objadanie się czy inne rodzaje zaburzeń odżywiania.

Kluczem jest to, abyś nauczył się reagować na potrzeby swojego organizmu, a jednocześnie pamiętał, że spożywanie w nadmiernych ilościach produktów przetworzonych sprzyja rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych. Jedz świadomie, by móc cieszyć się swoim życiem i dobrym zdrowiem.

Reasumując, nie zachęcam do spożywania żywności przetworzonej, bogatej w cukry, tłuszcze trans czy sól, ale jako psychodietetyk doskonale rozumiem, że możesz mieć ochotę zjeść coś innego niż kolorowe kanapki czy owsianki pełne zdrowych składników. Ponadto wiem, że narzucanie sobie zakazów prowadzi do błędnego koła odchudzania i nie pozwala skutecznie zredukować masy ciała, innymi słowy – zakazy działają tylko przez krótki czas, potem powracamy do swoich starych nawyków. Dieta (nawet odchudzająca) nie musi być jednym wielkim wyrzeczeniem, może być przyjemnością i elementem edukacyjnym – dotyczącym wprowadzania „niedietetycznych” produktów w rozsądny sposób do swojego menu. Zakazy nie działają, dlatego zapomnij o nich już na zawsze.

Zapraszam do lektury. Głęboko wierzę, że w końcu wyjdiesz ze swojej wiecznej diety. To narzędzie pozwoli ci skutecznie rozprawić się z nadmierną masą ciała oraz odzyskać spokój i prawidłowe zdrowie.

Trzymam za ciebie kciuki, Ola

O co chodzi z wieczną dietą?

Wieczna dieta to ciągle poszukiwanie nowych, modnych diet. Chęć zrzucenia kilku kilogramów w jak najłatwiejszy i najprzyjemniejszy sposób. Nieustannie narzucanie sobie restrykcji żywieniowych, ograniczanie wielu pokarmów i nadmierne koncentrowanie się na szybkiej redukcji masy ciała.

Wieczna dieta jest niekończącą się redukcją masy ciała, ponieważ zbyt wygórowane oczekiwania przy jednoczesnym pozabawieniu się lubianych pokarmów i nadmiernym zakazywaniu sobie jedzenia, wraz ze zbyt dużym obciążeniem kalorii, nie potrafi skutecznie doprowadzić nas do upragnionej masy ciała, a szczególnie do jej zachowania już po zakończeniu diety.

Permanently poszukujemy najciekawszych rozwiązań bez analizy uprzednio popełnianych błędów, w których znajduje się odpowiedź, dlaczego dotychczas nie udało nam się osiągnąć celu mimo nieustających i niejednokrotnie wyniszczających prób. Wieczna dieta niesie za sobą szereg skutków ubocznych, ponieważ ciągle pozostawanie w niedoborze kalorycznym jest dla organizmu ogromnym stresem. Wiąże się to również z zaburzeniami hormonalnymi, w tym utratą miesiączki, złym samopoczuciem, pogorszoną odpornością czy brakiem energii do sprostanania zwykłym, codziennym obowiązkom.

Nieustannie liczenie kalorii, wprowadzanie kolejnych ograniczeń czy odmawianie sobie zjedzenia posiłku ze względu

na przykład na porę (brak jedzenia mimo głodu po godzinie 21) hamuje nas przed cieszeniem się życiem i czerpaniem z niego jak najczęściej, a także nie pozwala zadbać o własne zdrowie i właściwym reagowaniem na potrzeby organizmu. Nie umiemy być tu i teraz, ponieważ nasze myśli wciąż krążą wokół jedzenia. Ponadto nie mamy nawet siły sprostać obowiązkom dnia codziennego. Czujemy się jak w klatce, w której widzimy wszelkie pyszności, ale nie mamy do nich dostępu. Nasze zasoby psychofizyczne w takiej chwili znacznie słabną, co w konsekwencji prowadzi do napadów objadania, konsumpcji w ukryciu czy wstydu spowodowanego przyjmowaniem pokarmów. Ciągłe myślenie o jedzeniu wycofuje nas z uczestnictwa w życiu i odbiera zdrowie.

Zamiast skupiać się na nowych, modnych dietach oraz rozwiązaniach polecanych przez sąsiadkę lub koleżankę z pracy lepiej jest zrobić to raz, a skutecznie, bez szeroko pojętego znęcania się nad sobą. Wprowadzając niewielkie zmiany do swojego jadłospisu jesteście w stanie schudnąć przy okazji, bez wyrzeczeń. Utrata wagi może być efektem ubocznym w drodze do zdrowia, o ile sobie na to pozwolimy. Odchudzanie bez zakazów jest możliwe i o wiele skuteczniejsze niż podejmowanie co chwilę nowych prób eliminując kolejne pokarmy. Naucz się być dla siebie dobrym i przestań nadwyręzać swój organizm nierealnymi oczekiwaniami.

Przestań popełniać wciąż te same błędy

Prawdopodobnie już po raz kolejny podejmujesz próbę zrzucenia kilogramów, ale czy zastanawiałaś się kiedyś dlaczego ci nie wyszło lub co się takiego stało, że masa ciała wróciła? Zazwyczaj spowodowane jest to odrealnionym podejściem do odchudzania. Stwierdzamy, że robimy wszystko albo nic, a więc albo działamy na 100% albo wcale. Nie dajemy sobie przestrzeni na produkty, które lubimy, na odpoczynek, na spokój. Uważamy, że odchudzanie mieści się w konkretnych ramach czasowych, podczas których musimy schudnąć odpowiednią ilość kilogramów i w trakcie diety nie ma miejsca na produkty, które dają nam satysfakcję, które nam smakują, które są dostępne w momencie, gdy jesteśmy głodni. To wszystko co właśnie przeczytałaś jest ogromnym błędem i właśnie dlatego większość diet kończy się zbyt szybko. Odchudzanie trwa kilka dni po czym zaczynamy odczuwać potrzebę spożycia czekoladowego batonika czy paczki chipsów. To jest naturalny mechanizm. Jeżeli czegoś sobie zakazujemy to nasz mózg bardziej tego pragnie niż zazwyczaj, niż wtedy, kiedy mamy do tego dostęp. Dlatego tworzenie owoców

zakazanych przynosi odwrotny efekt do zamierzonego. Zakazywanie sobie jedzenia sprawia, że wciąż o nim myślimy.

Postarajmy się sobie wyobrazić sytuację, gdy rodzic je czekoladę i mówi do dziecka „nie dam ci tego, bo to jest niezdrowe”, to co pomyśli dziecko? „Okej, to jest złe, nie będę tego jeść” raczej nie, zwłaszcza, że dziecko widzi jak rodzic sam zajada się czekoladą. Maluch może pomyśleć, że skoro rodzic je czekoladę, to ona wcale nie może być taka niezdrowa. Dziecko dostaje dwa różne komunikaty, bo co innego widzi, a co innego słyszy. W tym momencie rodzic stwarza zakazany owoc, którego dziecko pragnie i przy pierwszej możliwej okazji zje całą tabliczkę czekolady, a ta sytuacja może się powtarzać nawet wówczas, gdy to dziecko stanie się osobą dorosłą. Natomiast jeżeli rodzic by jadł czekoladę i poczęstował dziecko bez mówienia „to jest złe, niezdrowe, tuczące”, a potraktował tę czekoladę normalnie, jak marchewkę czy kalafiora, innymi słowy jak zwyczajną, neutralną część diety, to dziecko nie odczuwałoby już takiej potrzeby zjedzenia czekolady. Ponieważ miałyby do niej dostęp, mogło jej spróbować wraz z innymi członkami rodziny i nauczyć się zdrowej relacji ze słodyczami. Dzieci, którym się nie zakazuje słodyczy, nie czują aż tak silnej potrzeby ich spożycia. Natomiast te dzieci, które mają wmawiany podział produktów na dobre i złe oraz są odsuwane od niektórych pokarmów, mimo że pozostali członkowie rodziny je jedzą, zaczynają odczuwać wewnętrzny bunt i zwykłą ciekawość, chęć zrobienia na złość rodzicom oraz spróbowania tego, czego im się zakazuje, a inni się tym zachwycają.

Tak samo jest w życiu dorosłym podczas odchudzania. Jeżeli masz na wyciągnięcie ręki swoje ulubione produkty, to nie szukasz ich rozpaczliwie w każdej możliwej sytuacji, nie myślisz tylko o tym, co byś zjadł z tych produktów, których sobie uprzednio zakazałeś. Nie próbujesz wytrwać na diecie pocieszając się,

że w nagrodę zjesz pizzę, dwie tabliczki czekolady i powiększony zestaw spod złotych łuków, bo wiesz, że w każdej chwili możesz sobie pozwolić na to, na co masz rzeczywistą ochotę, bez przerywania diety, która tak naprawdę jest zwykłym odżywianiem ze zmniejszoną ilością kalorii. Innymi słowy, każdy z nas jest na jakiejś diecie, niezależnie od tego ile kilokalorii spożywa oraz po jakie produkty sięga.

Brak jakichkolwiek zakazów sprzyja zdrowej relacji z jedzeniem, w której dominuje intuicja. To my sami jesteśmy odpowiedzialni za to, że przy pierwszej okazji rzucamy się na jedzenie. Jeżeli zakazujemy sobie wszystkiego co lubimy i jesteśmy na niskokalorycznej diecie, to nie potrzeba wielu bodźców, by zjeść całą pizzę i wiaderko lodów. Jeżeli nie nauczymy się ani nie zrozumimy tego, że zarówno pizza jak i lody mogą być częścią naszej diety, to nie uda nam się ani schudnąć, ani utrzymać masy ciała. Zakaz generuje pożądanie.

Jest wiele błędów, które popełniamy nieświadomie. Te błędy są też popełniane przez nieaktualną wiedzę oraz szerzenie nieprawdziwych informacji. W Internecie spotkamy wiele nagłówków, które przekazują zafałszowany obraz dietetycznej rzeczywistości:

- te 3 produkty pozwolą ci schudnąć,
- nie jedz po 18,
- nie jedz węglowodanów,
- jak chcesz schudnąć to unikaj ziemniaków
- wyeliminuj te produkty ze swojej diety, a w końcu schudniesz
- to jest nowa dieta, na której gwiazdy chudną 10 kilogramów w ciągu miesiąca.

Nie potrafiąc filtrować tych informacji zaczynamy się gubić w ich natłoku. Szukamy rozwiązań, które nas zniechęcają, które

powodują spadek naszej motywacji, a także zniechęcają nas do dalszych prób. Wiedza i edukacja z zakresu żywienia jest podstawą, ale trzeba umieć szukać rzetelnych źródeł tej wiedzy, by nie zrobić sobie krzywdy i nie zniechęcić się do zmiany nawyków po dwóch dniach.

Nie nastawiaj się na sukces w krótkim czasie

Raczej niemożliwe jest naprawienie błędów, które popełnialiśmy przez dziesięć lat w jeden miesiąc. W 4 tygodnie można schudnąć kilogram, dwa, niektórym udaje się zrzucić cztery, ale szybkie chudnięcie w krótkim czasie nie jest równoznaczne z ominięciem efektu jo-jo czy zdrowiem, a wręcz przeciwnie. Tempo redukcji ma wpływ na to, czy uda nam się utrzymać osiągniętą masę ciała, czy powrócimy lub nawet zwiększymy poprzednią. Chcąc schudnąć szybko zapominamy o zdrowiu zarówno fizycznym, jak i psychicznym, które jest kluczowe.

Zbyt często oczekujemy nierealnych osiągnięć w zbyt krótkim przedziale czasowym. Postanawiamy schudnąć określoną liczbę kilogramów w narzuconym sobie (najczęściej po prostu niemożliwym) czasie, a gdy ta nie wyświetla się na naszej wadze łazienkowej to przestajemy wierzyć w siebie, chcemy się poddać, uważamy, że to nasza wina, że nie udało nam się zrzucić tej liczby kilogramów.

Chcąc obwinąć cokolwiek lub kogokolwiek za brak efektów odchudzania należy pochylić się ku nierealnym założeniom. Nastawiamy się na dotarcie do celu w kilka tygodni zapominając o tym, że do miejsca w którym się teraz znajdujemy dochodziliśmy kilka, niekiedy nawet kilkanaście lat. Przecież nikt z nas nie przytył piętnastu kilogramów w miesiąc, więc jakim cudem chcemy te piętnaście kilogramów zgubić w tak krótkim czasie?

Stawiamy sobie nierealne wymagania, które w następstwie zniechęcają nas do dalszej pracy nad swoim celem. Dokładne przeanalizowanie tego, ile jesteśmy w stanie osiągnąć w trakcie kilku tygodni i rozłożenie tego procesu na etapy jest w stanie utrzymać naszą motywację na wysokim poziomie przez cały okres odchudzania. Tym samym pozwalając zakończyć go sukcesem.

Nastawianie się na cokolwiek, a zwłaszcza na nierealne ambicje może nas oddalać od sukcesu, bo brak osiągnięcia wyznaczonego celu sprawia, że przestajemy podejmować kolejne próby, tracąc tym samym motywację i siłę walki. Uważamy, że jesteśmy beznadziejni, że to nasza wina itp. Lepszym dla nas rozwiązaniem byłoby skupienie się na zdrowiu i sumiennym dążeniu do niego, niż na kilogramach wskazywanych przez wagę.

Nie porównuj się do innych

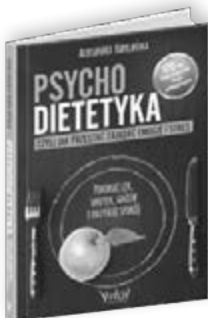
Nikt nie jest idealny, niektórzy po prostu lepiej w social mediach tuszują swoje mankamenty i elementy, które są zupełnie normalne. Na każdym ciele można znaleźć – zmarszczki, blizny, cellulit, rozstępny. Każdy brzuch w trakcie siedzenia będzie wydawał się większy niż podczas stania. Co jest zupełnie naturalne. Każde ciało wygląda inaczej w pozycji stojącej, jak również w pozycji siedzącej. Zatem dlaczego próbujesz porównywać swoje ciało, gdy siedzisz do trenerki, która na zdjęciu stoi i ma wciągnięty brzuch, a do tego pozycja w jakiej się znajduje jest dla niej korzystna i ustawiona przez specjalistów? Nie ma idealnych ludzi ani perfekcyjnych ciał. Są za to idealne pozycje i perfekcyjne światło. Ponadto porównywanie się z innymi odbiera chęci i motywację do dalszych zmagania o swoje zdrowie.

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

PSYCHODIETETYKA, CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

Aleksandra Kobylańska



Co robić, gdy kolejna dieta nie działa mimo wielu wyrzeczeń? Czy rzeczywiście jesteś skazany na tak zwaną „wieczną dietę”? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Psychodietetyka pomoże ci zrozumieć żywienie w kontekście zdrowia. Dowiesz się nie tylko, jak szybko schudnąć, ale też pokonać choroby i przywrócić zdrowie. Pozbędziesz się niepokoju, wzmocnisz poczucie własnej wartości i poprawisz relacje. Zaczyniesz odróżniać głód emocjonalny od głodu fizycznego. Rozpoznasz, które produkty służą twojemu zdrowiu, a które tylko pogłębiają choroby. Z łatwością wykonasz własny plan żywieniowy i przygotujesz posiłki z zawartych w książce przepisów. Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem.

SKUTECZNIE POKONAJ KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ

Samantha Skelly



Problemy w rodzinie, stres w pracy, natłok spraw to główne przyczyny wywołujące poczucie przygnębienia i brak samoakceptacji. Do nich dołączają niskie poczucie własnej wartości, brak wiary we własne siły i możliwość osiągnięcia sukcesu w postaci zdrowego ciała. Jak sobie radzić? Najprostszym sposobem często okazuje się czekolada czy babeczka na poprawę humoru. Nie musisz poddawać się napadom objadania się, które prowadzą do zaburzeń odżywiania. Jak zaprogramować mózg na przeżywanie, a nie zajadanie emocji i problemów? Dzięki tej książce powrócisz do zdrowia i właściwej relacji ze swoim ciałem. Pokonasz kompulsywne objadanie się, a zdrowe odżywianie stanie się twoim nawykiem. Przy pomocy afirmacji nauczysz się słuchać intuicji, wsłuchiwać w emocje. Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

SPRAWNY MÓZG I ZDROWE JELITA

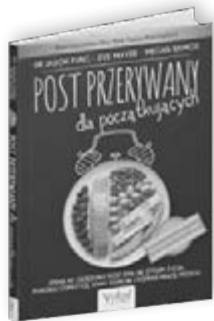
Alberto Villoldo, Conny Andersson



Książka zawiera ponad 90 przepisów na roślinne dania, które wspierają regenerację organizmu i poprawiają funkcjonowanie mózgu. Autorzy przedstawiają dietę bogatą w polifenole i przeciwutleniacze, która pomaga zwalczać choroby przewlekłe i stany zapalne. Praktyczne wskazówki żywieniowe, takie jak stosowanie diety roślinnej i postu przerywanego, są łatwe do wprowadzenia w życie i przynoszą szybkie rezultaty. Książka podkreśla również znaczenie suplementacji witamin i minerałów, aby w pełni wspierać zdrowie jelit, mikrobiomu oraz mózgu. W książce znajdziesz inspirację do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu, z wykorzystaniem ziołolecznictwa oraz roślin leczniczych. To kompleksowy przewodnik po zdrowym odżywianiu, który odmieni twoje podejście do jedzenia i zdrowia dzięki ziołom na odporność oraz medycynie naturalnej.

POST PRZERYWANY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

dr Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos



Koniec z uzależnieniem od jedzenia i wiecznym uczuciem głodu! Z tą książką poradzisz sobie z otyłością, cukrzycą, insulinoopornością i nadciśnieniem. Autorzy opisują własne doświadczenia i badania, dzięki którym poznasz fakty naukowe na temat postu i jego wpływu na zdrowie. Odkryjesz, dlaczego post przerywany jest najskuteczniejszą metodą na pozbycie się chorób i schudnięcie. Dowiesz się, jakie psychiczne i emocjonalne korzyści możesz mieć ze stosowania postu przerywanego. Poznasz zasady działania hormonów, które sprawiają, że tyjesz. Odkryjesz tajniki stosowania i działania diet na organizm oraz zasady diety ketogenicznej. Ta książka jest najprostszą drogą do zdrowszego odżywiania i pozbycia się zbędnego tłuszczu z brzucha. Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

KOD OTYŁOŚCI – KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA

dr Jason Fung



Najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Jeśli pozwolisz organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystasz energię zgromadzoną w trybie żywienia. Ta książka pomoże ci w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu. Poznasz również podstawowe przyczyny tycia i powstawania cukrzycy typu 2. Dowiesz się, jak działa insulina i zaplanujesz posiłki oraz posty na 16, 24 i 36 godzin. Z łatwością wprowadzisz zasady programu *Kod otyłości* i odzyskasz zdrowie. Dieta, która normuje poziom insuliny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

SŁOWIAŃSKIE METODY OCZYSZCZANIA ORGANIZMU

Jana Iger



Bóle głowy, wahania nastroju i bóle ciała wyraźnie świadczą o zanieczyszczeniu twojego organizmu. Ponieważ każdy organizm inaczej reaguje na zakwaszenie, zagrzybienie czy pasożyty, w tej książce znajdziesz testy, które ułatwią ci zdiagnozowanie, czy twój organizm wymaga oczyszczenia i wzmocnienia odporności. Poznasz terapie naturalne na oczyszczanie okrężnicy, nerek, wątroby, krwi i limfy. Odkryjesz domowe sposoby na oczyszczanie z pasożytów i metali ciężkich. Ponadto dowiesz się, jak komponować dietę i unikać łączenia składników, których nie powinno się łączyć. Opisane w książce terapie naturalne pomogą ci

wzmocnić organizm, a przede wszystkim oczyścić i zregenerować. Zresetuj swoje ciało i odzyskaj zdrowie.

MASAŻ NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

Jana Iger



Opisane w książce wedruskie metody leczenia i terapie medycyny naturalnej możesz samodzielnie stosować w domu. Dzięki nim połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób. To jedyna książka, w której znajdziesz opis technik masażu brzucha oraz pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych. Wpływa on na oczyszczanie organizmu, a w szczególności na oczyszczanie nerek, wątroby i jelit. Dowiesz się również, jak stosować głodówkę, aby była ona wartościowym środkiem na drodze do zdrowia.

Poznasz zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach i ćwiczenia oddechowe, które uwolnią cię od bólu i blokad. Nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię dłoni oraz świadomie oddychać. Masaż narządów wewnętrznych 5-D na odzyskanie zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!

Jacob Drachenberg



Niewielka ilość stresu jest potrzebna w życiu każdego z nas. Zdrowa dawka adrenaliny i kortyzolu napędzają do działania w rozwoju osobisty czy zawodowym jak zastrzyk pełen motywacji. Co jednak, kiedy czujesz, że stres, niepokój czy stany lękowe towarzyszą ci w niemal każdej życiowej sytuacji? Jak przestać się stresować? Sięgnij po tę książkę! Autor pokaże ci skuteczne sposoby na stres. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem... konstruktywnie. Ze świadomością stworzysz z nim taką relację, aby stał się on stresem pozytywnym. Autor przedstawia wypróbowaną tysiące razy metodę ujarzmiania stresu, która łączy

najnowsze odkrycia psychologii z metodami stosowanymi w sporcie wyczynowym. W książce znajdziesz proste strategie, które można zastosować w dowolnym momencie. Spokój jest twoją decyzją.

JAK PIELĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE

dr Simon Rego, Sarah Fader



Jak wzmocnić poczucie własnej wartości? Jak poradzić sobie z lękiem, niepokojem, depresją, złością i poczuciem winy? W jaki sposób odbudować relacje z bliskimi i bez strachu nawiązać nowe znajomości? W tej książce znajdziesz proste i klinicznie sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behawioralnej CBT. Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przekształć je w bardziej produktywnie. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, wyeliminujesz stany lękowe, odzyskasz motywację i samoakceptację. Zmienisz również swoje wzorce myślowe i znajdziesz doskonały

sposób na stres. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

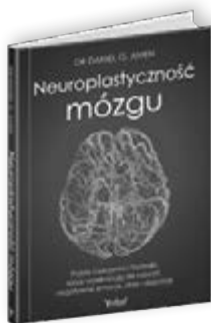
dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci prze-modelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35



Dlaczego warto przeczytać tę książkę?

- Zrozumiesz, dlaczego restrykcyjne diety nie działają i jak mogą prowadzić do zaburzeń odżywiania.
- Nauczysz się, jak odzyskać kontrolę nad jedzeniem, jednocześnie czerpiąc z niego przyjemność.
- Odkryjesz, jak ważne jest jedzenie świadome i dostosowane do twojego stylu życia, bez zbędnych zakazów.
- Poznasz mechanizmy i problemy, które napotykasz na drodze do utraty wagi, oraz skuteczne sposoby na ich rozwiązanie.
- Dowiesz się, jak zaufanie do siebie i nauka własnych zachowań mogą prowadzić do trwałego sukcesu.



Polecamy:



Aleksandra Kobylańska – psychodietetyczka, mówczyni, autorka książek i wielu artykułów, technik usług gastronomicznych. Od lat dzieli się wyjątkowymi przepisami i wiedzą z zakresu żywienia. Działa na Instagramie w kontekście żywieniowym, psychologicznym oraz życiowym. Prywatnie wielbicielka gotowania oraz czytania książek, a także miłośniczka podróży.

Przestań żyć na wiecznej diecie! Osiągnij sukces bez wyrzeczeń!

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego popularne diety nie przynoszą trwałych efektów? Czy masz dość ciągłego liczenia kalorii i wykluczania ulubionych produktów? Ta książka jest odpowiedzią na twoje pytania i kluczem do osiągnięcia trwałego sukcesu bez zbędnych wyrzeczeń.

Nie znajdziesz tu zakazów, które obiecują szybką utratę kilogramów. Zamiast tego odkryjesz, dlaczego dotychczasowe diety nie działały i co sprawiło, że tak szybko traciłeś motywację. Dowiesz się, jak jeść to, co lubisz, bez utraty kontroli, nawet gdy masz wokół pełno kuszących smakołyków.

Poznaj zasady zdrowego odżywiania oparte na podejściu 80/20, które pozwala cieszyć się jedzeniem w zdrowy sposób. Przestań obawiać się jedzenia i zacznij jeść w zgodzie ze sobą, odżywiając swój organizm, dbając zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Odkryj, jak jeść to, co lubisz, i schudnąć na własnych zasadach!

Patroni:

