

A young woman with long brown hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a grey sports bra and has a blue measuring tape draped around her neck and shoulders. In her right hand, she holds a bright green apple. Her left hand is raised in a 'thumbs up' gesture. She is standing in a kitchen with wooden shelves in the background holding various jars and containers. On the counter in front of her, there is a wooden cutting board with a cucumber, several cherry tomatoes, and a smartphone. To the right, there are more vegetables including a yellow bell pepper, a carrot, and a purple eggplant. The overall scene is bright and clean, suggesting a healthy lifestyle.

Dorota
Sawicka

PORADY DIETETYCZNE DIETA BEZ EFEKTU JO-JO

D o r o t a
S a w i c k a

PORADY
DIETETYCZNE
DIETA BEZ EFEKTU JO-JO

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: AI

ISBN e-book: 978-83-970611-6-3

ISBN druk: 978-83-970611-5-6

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

WSTĘP

Jeśli zastanawiasz się, jak trwale schudnąć, jest na to rada. Przede wszystkim musisz zmienić swoje nawyki żywieniowe na stałe. Jednak, jak łatwo się domyślić, nie tylko na tym polega chudnięcie. Trzeba również połączyć to z aktywnością fizyczną. Słowo „dieta” pochodzi z języka greckiego i oznacza rozsądny tryb życia łączący zdrowe odżywianie z ruchem.

Jest wiele diet, które na początku są na topie, a potem schodzą na kolejny plan, ponieważ pojawiają się następne. Wszystkie te diety łączy jedna cecha – „chwali” się je jako idealne, a wcześniejsze sposoby na odchudzanie stają się bezużytecznymi i niepotrzebnymi już metodami. Tak chociażby podchodzono do węglowodanów, które raz traktowano jako przyczynę nadwagi, a innym razem jako składnik powodujący smukłą sylwetkę. Bardzo podobnie było z takim składnikiem pokarmowym jak tłuszcz. Wrogowie tłuszczu – głównie ludzie uprawiający sport – mówili, że on tuczy, natomiast ich przeciwnicy, jak sama nazwa wskazuje, byli innego zdania. Głosili tezę, że tłuszcz dodaje energii.

Wskazówki przeciwko bardzo często – a właściwie coraz częściej – występującej nadwadze nie uwzględniają różnej przemiany materii u człowieka. Nie u każdej osoby przemiana materii jest taka sama. Zależy ona od jej indywidualnych uwarunkowań. Różni ludzie mają różne zapotrzebowania żywieniowe.

Kupiłeś tę książkę zapewne z tego samego powodu, co wiele innych osób – nie odpowiada ci Twoja sylwetka. Zapewne stosowałaś wiele różnych diet i następował po nich efekt jo-jo. Kilogramy wracały w większej liczbie niż przed zastosowaniem diety odchudzającej.

Jedząc coraz mniej, aby doprowadzić do szybkiego spadku wagi, oddalasz się od swojego wymarzonego celu. Nie tędy droga.

W mojej książce proponuję Ci urozmaicone przepisy na śniadania, obiady i kolacje, jak również na przekąski między posiłkami. Przepisy, po których będziesz czuć się syty, a jednocześnie poprawisz swoją sylwetkę, zdrowie oraz samopoczucie.

Przepisy te nie zostały opracowane na podstawie teorii i nauki, a codziennej praktyki. Kilka osób z nadwagą zaczęło korzystać z mojej diety już podczas jej powstawania. Za sprawą diety

połączonej z aktywnością fizyczną, udało im się stracić do 1 kilograma w ciągu tygodnia.

W książce przedstawiam kilka pomocnych wskazówek oraz rad, dzięki którym odchudzanie przestanie być dla Ciebie stresujące i trudne – jak było do tej pory. Pokażę Ci, jak radzić sobie z napadem wilczego głodu czy złością z powodu braku konsekwencji w stosowaniu diety.



SKĄD SIĘ WZIEŁY WSPÓŁCZESNE NAWYKI ŻYWIENIOWE?

Jeśli chciałbyś lepiej zrozumieć, co się zmieniło w sposobie odżywiania w ciągu ostatnich 10-20 lat i dlaczego te zmiany doprowadzają do coraz większej otyłości i związanych z nią chorób, najlepiej rozpocząć od samego początku.

Będzie Ci zapewne trudno w to uwierzyć, ale nawyki żywieniowe oraz te dotyczące aktywności fizycznej ludzi w czasach pierwotnych wpłynęły niestety na to, jak powinny wyglądać one u ludzi współczesnych.

Ludzie żyli w małych plemionach przez tysiące lat. Codziennie polowali na zwierzyne pasącą się na łąkach. W ten sposób zapewniali sobie dobre tłuszcze (których w dzisiejszych czasach już nie dostarczają nam karmione sztucznymi paszami drób i bydło) i chude mięso. Oprócz tego zbierali całe owoce i warzywa. Przez codzienne zbieranie i polowanie mieli – czy tego chcieli, czy nie – bardzo dużą aktywność fizyczną, co pochłaniało bardzo dużo energii. Jak łatwo dojść do wniosku – aktywność fizyczna była częścią ich codziennego życia.

Najbardziej lubili oni określone rodzaje żywności tłustej, słonej i słodkiej, której właściwości odżywcze pomagały im przetrwać. To, że lubili tłuste mięso, skłaniało ich do polowania na grubą zwierzynę, której mięso – co oczywiste – było bardziej syte od mięsa chudych, małych zwierząt i było dobrym źródłem białka. Tłuszcz zwierzęcy pomagał im magazynować energię i podtrzymywać pewne funkcje i struktury organizmu, w tym na przykład układ nerwowy. Dostępnymi słodkimi pokarmami były wówczas głównie owoce i warzywa. Zbierali jagody, które były i nadal są bogatym źródłem witamin, innych składników pokarmowych i błonnika. Natomiast sól w słonym pokarmie była już wtedy potrzebna do funkcjonowania komórek oraz pomagała utrzymać odpowiednią objętość krwi w organizmie, tak jak w dzisiejszych czasach.

To, że nasi przodkowie mieli duży apetyt na żywność tłustą, słodką oraz słoną, skłaniało ich do spożywania pokarmów, które były potrzebne do zachowania zdrowia. Jeśli zastanowilibyśmy się nad tym trochę dłużej, to doszlibyśmy do wniosku, że upodobanie do potraw słonych, słodkich czy tłustych jest nadal wysokie – również w czasach nam współczesnych.

Łatwo można dojść do wniosku, że wybieranie jedzenia typu fast food nie jest jedynie konsekwencją szybkiego tempa życia.

Nasze kubki smakowe, które pomagały przetrwać ludziom pierwotnym w naturalnym środowisku, teraz skłaniają nas do wybierania szkodliwych dla nas pokarmów w niezdrowym już środowisku.

Efekt jo-jo również można lepiej zrozumieć poprzez życie ludzi pierwotnych. W panujących okresach głodu i dostarczania organizmowi bardzo niewielu kalorii w przeżyciu pomagał nagły spadek masy ciała, który był spowodowany spowolnieniem metabolizmu. Już wtedy ludzie pierwotni mogli funkcjonować przy o wiele mniejszej liczbie spożywanych kalorii, co zwiększało możliwości przetrwania. W dzisiejszych czasach dochodzi do podobnego zjawiska. Kiedy niespodziewanie chudniemy w wyniku narzuconych przez siebie ograniczeń czy z przyczyn zewnętrznych, zmniejsza się w naszym organizmie nie tylko ilość tłuszczu, ale również masa mięśniowa. W tłuszczu jest mniejszy metabolizm niż w mięśniach. Przez to, że w mięśniach jest większy metabolizm niż w tłuszczu, nawet w warunkach spoczynku potrzebujemy mniej kalorii do życia. Dla ludzi pierwotnych oznaczało to większe szanse na przetrwanie. We współczesnych czasach u ludzi, którzy są na dietach powodujących duży spadek masy ciała w krótkim czasie, również mamy do czynienia ze

spowolnionym metabolizmem. Na nasze nieszczęście dla wielu z nas oznacza to początek efektu jo-jo. Do utrzymania niższej masy ciała jest potrzebnych mniej kalorii, więc coraz trudniej kontynuować chudnięcie, kiedy ma się duży apetyt, a w konsekwencji doprowadza to do odzyskania wcześniej straconych kilogramów, czasami nawet większej ich ilości. Dlatego właśnie wiele drastycznych diet zwanych „dietami cud” nie przynosi trwałych efektów. Jest wręcz odwrotnie.

Aby dieta była skuteczna, musimy dostarczać naszemu organizmowi dobrych tłuszczów, dobrych węglowodanów, chudych źródeł białka oraz dużej ilości błonnika. Musimy pamiętać, aby dokonywać właściwych wyborów.



SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
SKĄD SIĘ WZIEŁY WSPÓŁCZESNE NAWYKI ŻYWIENIOWE?	7
SEDNO SPALANIA TŁUSZCZU	11
SKŁADNIKI POKARMOWE POMAGAJĄCE SPALAĆ TŁUSZCZ	11
HORMONY STERUJĄCE PRZEMIANĄ MATERII.....	15
PROSTE ODCHUDZANIE.....	18
CZYTAĆ WIĘCEJ, ŻEBY WAŻYĆ MNIEJ	21
INDEKS GLIKEMICZNY.....	31
INDYWIDUALNE ODCHUDZANIE	34
ZASADY DIETY BEZ EFEKTU JO-JO	35
CHLEB NA DIECIE	36
NADWAGA. SKĄD SIĘ BIERZE?.....	37
ŻYWIENIE A STYMULATORY SPALANIA TLUSZCZU	40
KIEDY MASA CIAŁA JEST NORMALNA, A KIEDY WYSTĘPUJE NADWAGA?.....	42
DIETA A EFEKT JO-JO.....	43
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SPRZYJA SPALANIU NAGROMADZONEGO TŁUSZCZU.....	44
PRODUKTY PRZYSPIESZAJĄCE SPALANIE TLUSZCZU.....	45

PRZYKŁADY OSÓB, KTÓRYM UDAŁO SIĘ SCHUDNAĆ NA DIECIE	54
PRZEPISY DIETY BEZ EFEKTU JO-JO	65
ŚNIADANIA	65
OWSIANKA.....	65
TOSTY.....	65
MUESLI Z NASIONAMI SŁONECZNIKA I SUSZONYMI ŚLIWKAMI	66
OMLET	67
CHLEB Z SZYNKĄ	67
KANAPKI I JAJKA.....	67
JAJECZNICA	68
OBIADY.....	69
NALEŚNIKI PEŁNOZIARNISTE.....	69
SAŁATKA JARZYNOWA NA CIEPŁO.....	70
SMAŻONE POLĘDWICZKI WIEPRZOWE.....	71
ZUPA Z POMIDORÓW	72
RYBA W SOSIE TERIYAKI Z MAKARONEM.....	74
KURCZAK Z KASZĄ PĘCZAK.....	75
TORTILLA.....	76
KOLACJE	78
MAKARON ZE SZPINAKIEM I SEREM RICOTTA	78
ENCHILADY FASOŁOWE.....	79
TAJSKI MAKARON Z WARZYWAMI I WĘDZONYM TOFU.....	80
FASZEROWANA CEBULA.....	82

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK.....	83
WARZYWA W CURRY	84
PIECZONA KASZA GRYCZANA	86
PRZEKAŚKI.....	88
OPINIE OSÓB, KTÓRE SKORZYSTAŁY Z DIETY OPARTEJ NA NISKIM	
INDEKSIE GLIKEMICZNYM	89
CIEKAWOSTKI.....	93
POSTY	98
CZYM JEST I NA CZYM POLEGA POST PRZERYWANY	98
CZY TO JEST ZDROWE?	98
CZY TO POMOŻE MI SCHUDNAĆ?	99
RODZAJE POSTÓW	100
16:8.....	100
14:10.....	100
5:2.....	100
6:1.....	101
1:1.....	101
CZY MOŻNA JEŚĆ PODCZAS POSTU?.....	102
CZY MOŻNA PIĆ PODCZAS TRWANIA POSTU?	102
JAK UKSZTAŁTOWAĆ ZGRABNĄ SYLWETKĘ?	104
POŁĄCZENIE DIETY Z TRENINGIEM	104
PŁYWANIE	105
SPACERY	105

<i>BIEG</i>	106
<i>TENIS</i>	106
<i>JAZDA NA ROWERZE</i>	106
<i>KULTURYSTYKA</i>	107
ŁATWE CWICZENIA	108
<i>ĆWICZENIA PRESOMETRYCZNE</i>	108
<i>Ćwiczenie nr 1 - Zaciskanie mięśni pośladkowych</i>	108
<i>Ćwiczenie nr 2 - Krok tzw. Achillesa</i>	109
<i>Ćwiczenie nr 3 - Rozciąganie boczne</i>	110
<i>Ćwiczenie nr 4 - Niewidzialne krzesło</i>	111
<i>Ćwiczenie nr 5 - Zgniatanie piłki</i>	112
<i>ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE</i>	113
<i>Ćwiczenie nr 1 - Litera V</i>	113
<i>Ćwiczenie nr 2 - Moc precla</i>	114
<i>Ćwiczenie nr 3 - Fontanna młodości</i>	115
<i>RODZAJE ĆWICZEŃ AEROBOWYCH</i>	117
<i>Jogging</i>	117
<i>Marsz</i>	117
<i>PODSUMOWANIE</i>	118
<i>Jakie formy aktywności wybrać przy nadwadze?</i>	120

Więcej informacji, ciekawostek,
porad dietetycznych, przepisów oraz ćwiczeń
znajduje się na stronie:

www.dorotasawicka.com.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAM!