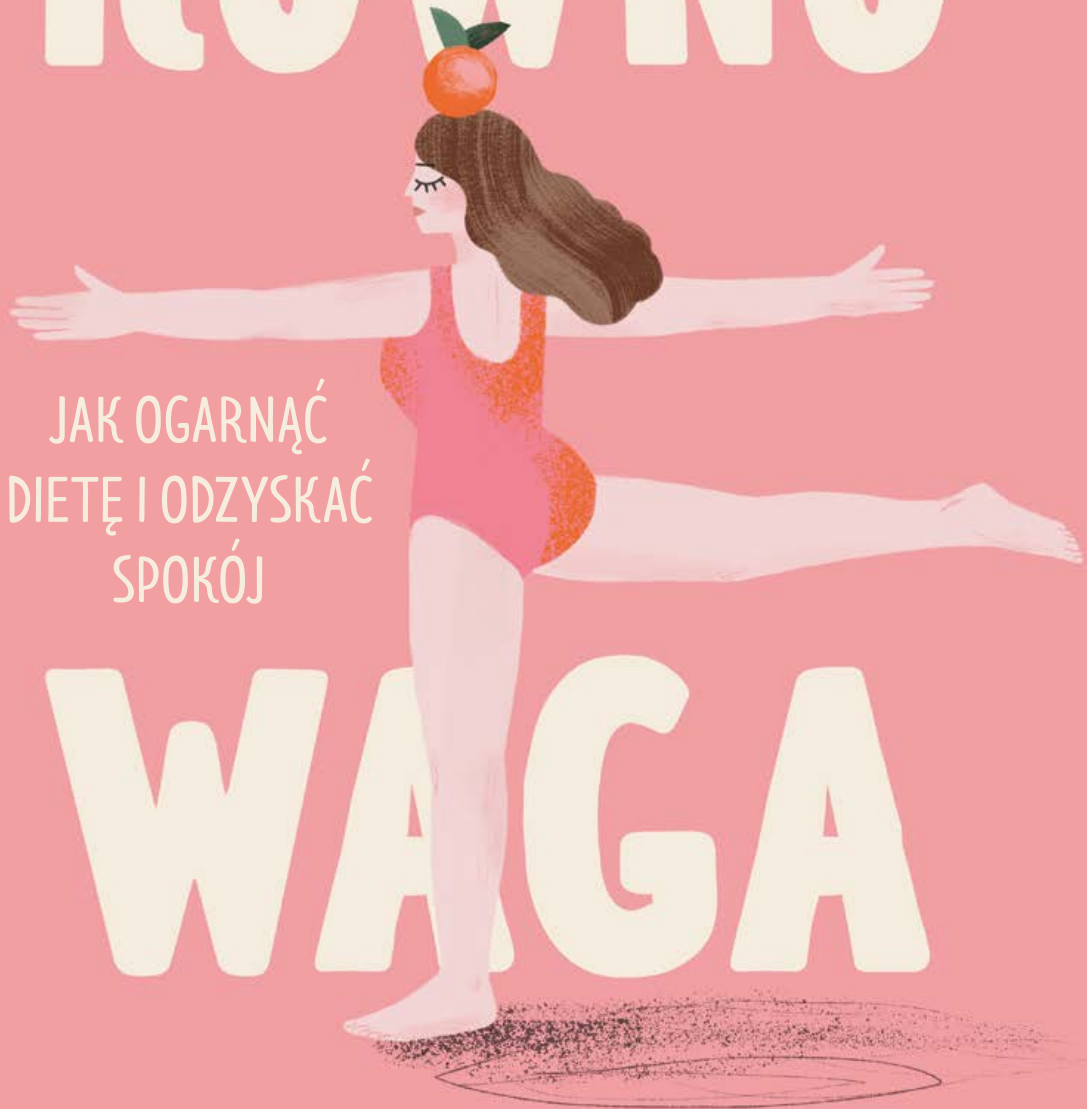


AGATA GŁYDA
autorka bloga psycholognadiecie.pl

RÓWNO



JAK OGARNAĆ
DIETĘ I ODZYSKAĆ
SPOKÓJ

WAGA

RÓWNO WAGA



*Dla Zosi i Martynki,
by odnalazły piękno w traktowaniu siebie
i innych z życzliwością i szacunkiem.*

AGATA GŁYDA

RÓWNO WAGA

JAK OGARNAĆ
DIETĘ I ODZYSKAĆ
SPOKÓJ



ilustracje – Joanna Wojniłko

Zapraszamy na www.publicat.pl

Tekst – Agata Głyda

Opracowanie infografiki oraz ilustracje – Joanna Wojnińko

Konsultacja dietetyczna jadłospisu – Anna Reguła

Koordinacja projektu – Alicja Krawczak-Straszyńska

Redaktor prowadzący – Beata Horosiewicz

Grafik prowadzący – Hanna Polkowska

Projekt okładki i wnętrza – Hanna Polkowska

Redakcja i korekta – Ryszard Golis, Beata Horosiewicz, Bożena Kapusta

Realizacja komputerowa wnętrza – Hanna Polkowska, Mateusz Strzyż

Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Agata Głyda

All other rights © Publicat S.A. MMXXI

ISBN 978-83-271-2618-4

Wydanie I elektroniczne 2021

 **publicat**
WYDAWNICTWO

jest znakiem towarowym Publicat S.A.

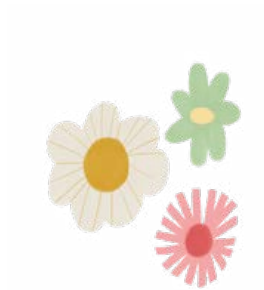
PUBLICAT S.A.

61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24

tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00

e-mail: publicat@publicat.pl

www.publicat.pl



Spis treści



7

WSTĘP

10

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

12

HISTORIA Z ŻYCIA WZIĘTA

16

KŁOPOTY Z JEDZENIEM

Doświadczenia z dzieciństwa 16

Kultura diet 19

Błędne koło odchudzania 23

RESTRYKCYJNE MENU 23

PUŁAPKA MYŚLENIA

„WSZYSTKO ALBO NIC” 28

CZY DIETY TUCZĄ? 30

Zaburzona relacja z jedzeniem
czy zaburzenia odżywiania? 34

43

W DRODZE DO DOBRYCH

UKŁADÓW Z JEDZENIEM

Żywniowe fakty i mity 43

Podjęcie elastyczne – zasada 80/20 52

Intuicyjna antydieta 56

Uważność w jedzeniu 61

Pora na zdrowe nawyki 68

82

BUDOWANIE ZDROWEJ RELACJI ZE SOBĄ

Dlaczego się odchudzasz? 82

Samoakceptacja 90

Samowspółczucie kontra pobłażanie sobie 96

Jak dogadać się z wewnętrznym krytykiem 102

Porównywanie się do innych 107

Jedzenie pod wpływem emocji 112

ROZUMIENIE EMOCJI 114

RADZENIE SOBIE Z PODJADANIEM 132

142

CIAŁOŻYCZLIWOŚĆ

Ciało, w którym żyjesz 146

Wyrazy wdzięczności 148

Głód i inne sygnały organizmu 153

GŁÓD FIZJOLOGICZNY I EMOCJONALNY 158

SYGNAŁY CIAŁA 160

Z dala od wagi 164

Ruch skrojony na miarę 170

Bezcenna regeneracja – sen i odpoczynek 178

188

BARDZO ELASTYCZNY JADŁOSPIS

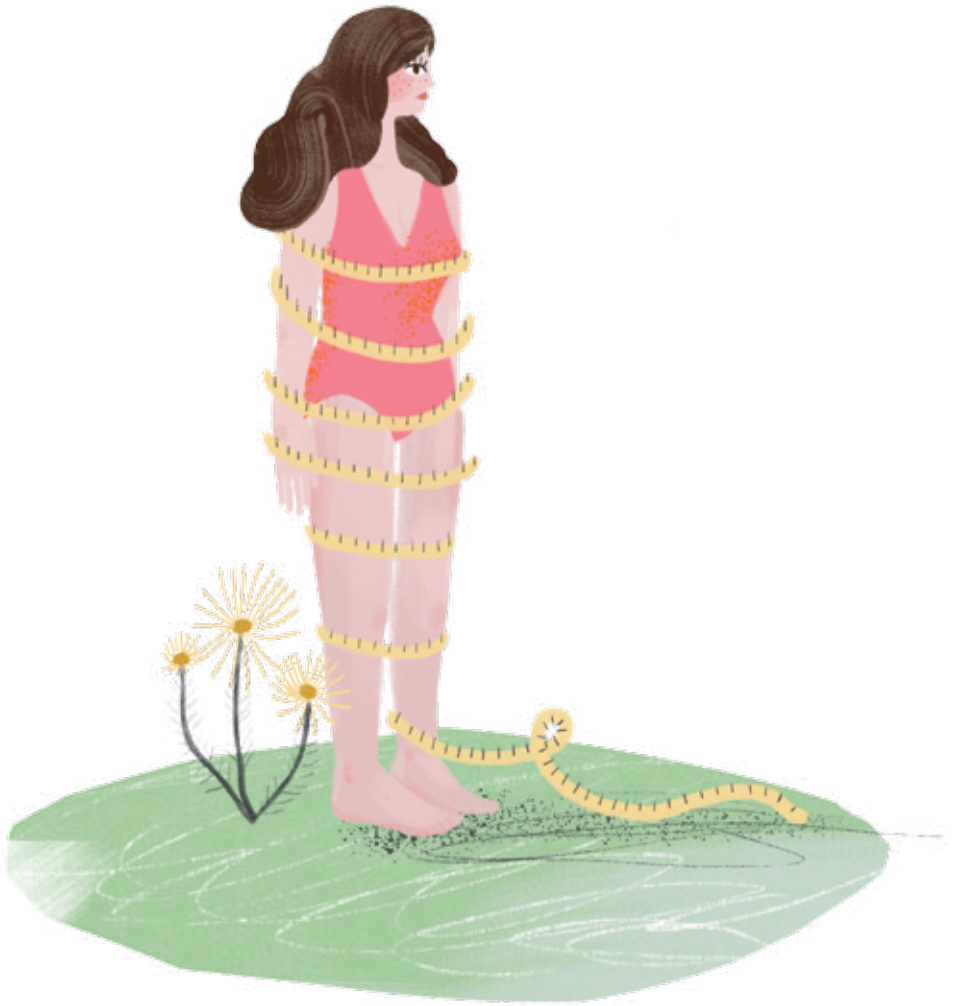
Przepisy na 7 dni 190

222

WYSTARCZAJĄCO DOBRE ZAKOŃCZENIE

SPIS ĆWICZEŃ 224

LITERATURA 224



WSTĘP



Żyjemy w kulturze diet. Powinnam więc zacząć od zapewnienia, że lektura tej książki zaowocuje spektakularnym spadkiem twojej wagi, po czym zaprezentować jedyną słuszną metodę odchudzania. Nie mogę jednak tego zrobić. Większość moich znajomych, koleżanek czy pacjentek stosowała diety odchudzające. Niektóre odchudzają się całe życie. Współczesne standardy piękna wymagają od nas posiadania szczupłej i wysportowanej sylwetki. Z badań wynika, że stosowanie restrykcyjnych diet nie przynosi trwałych rezultatów i bardzo trudno jest utrzymać niższą wagę.

Kobiety nieustająco przeglądają internet, czasopisma i poradniki w poszukiwaniu dietetycznego Świętego Graala – metody, która pozwoli trwale i błyskawicznie schudnąć. Jeśli sięgnęłaś po ten poradnik z nadzieją, że znajdziesz tutaj zestaw zasad do przestrzegania – nakazy i zakazy – oraz obietnicę szczupłej sylwetki po trzech miesiącach od zakończenia lektury, muszę cię rozczarować. To nie ta książka. Skłamałabym, twierdząc, że napisałam jedyny poradnik, jaki musisz przeczytać. Być może powinnaś sięgnąć po różne publikacje, zdobyć wiele doświadczeń, popełnić błędy, by odnaleźć sposób zrzucenia zbędnych kilogramów, który będzie dobry dla ciebie. Może powinnaś wreszcie... przestać się odchudzać i dostrzec, że jesteś wystarczająco dobra taka, jaka jesteś. Spróbuj zmienić styl życia bez presji związanej z wagą.

Obietnica „supermetody”, dzięki której spektakularnie schudniesz i będziesz nieustająco czuć maksymalną motywację do ćwiczeń, byłaby złudna. Tak samo jak zapewnienie, że życie szczuplejszej wersji siebie stanie się nieprzerwanym pasmem sukcesów. Jestem pewna, że przerabiałaś to nie raz – błędne koło odchudzania. Stosowanie się do zasad narzuconych przez kogoś jest trochę jak ściąganie na egzaminie z matematyki. Zaliczyłaś, ale czy poradzisz sobie z samodzielnym wykonywaniem obliczeń? Stosując się jedynie do reguł narzuconych z zewnątrz i podążając ślepo za zakazami i nakazami, schudniesz, ale czy trwale? Jak wpłynie to na twoją relację z jedzeniem?



Ile jesteś w stanie poświęcić dla rozmiaru XS? Czy poświęcisz swoje zdrowie psychiczne, zaryzykujesz rozwój zaburzeń odżywiania lub pogorszenie nastroju? Jeśli kolejna „cud metoda” sprawia, że czujesz się zmęczona fizycznie i psychicznie, to znak, że wcale nie jest taka cudowna. Jeżeli twoja „nowa dieta” wywołuje lęk i wpędza cię w poczucie winy, nie jest zdrowa! Uważam, że twój sposób odżywiania ma związek z tym, co o sobie sądzisz i jak traktujesz swoje ciało. Dlatego w książce proponuję ci zwrot o 180 stopni – od patrzenia na zewnątrz ku wejrzeniu w siebie.

Problemy z dietą i wagą to wierzchołek góry lodowej. Pod powierzchnią czai się całe mnóstwo niezdrowych przekonań o sobie i jedzeniu: „Nie da się mnie takiej pokochać”, „Z tą nadwagą nie osiągnę sukcesów”, „Jestem uzależniona od cukru, muszę go unikać jak ognia”, „Tego mi nie wolno, bo jest tuczące”, „Albo trzymam się



rozpiski na 100%, albo porażka" i wiele, wiele innych. Twoje myśli nieustająco krążą wokół jedzenia, a krytyczny wzrok biegnie w stronę lustra.

Trzymasz w ręce książkę, która powstawała we mnie od dawna. Nie tylko na podstawie posiadanej wiedzy, ale także moich doświadczeń, obserwacji oraz niezliczonych rozmów z kobietami. Jestem przekonana, że i ty odnajdziesz tutaj część swojej historii. Nie wystarczy przeczytać książkę, żeby pozbyć się nadwagi. Może ona jednak sprawić, że zaczniesz lepiej traktować i rozumieć siebie. Pozbędziesz się innego ciężaru: wielkiego balastu nadmiernego samokrytycyzmu, braku akceptacji oraz działań wbrew sobie.

Zamiast zadawać sobie pytanie: „Czy to nie jest zakazane na diecie?”, zaczniesz się zastanawiać: „Jak będę się czuła po zjedzeniu tego? Czy mam na to ochotę”. Wszystkie drogi prowadzą do ciebie, choćbyś nie wiem jak kluczyła. W końcu nastąpi ten moment, w którym będziesz musiała spotkać się ze sobą. Zaangażować się. Uznać siebie za tak ważną, by poświęcić sobie czas. Zaopiekować się sobą z troską. Nie ma zdrowego odchudzania bez zaangażowania.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się, jak dochodzi do powstania kłopotów z jedzeniem. Następnie zajmiemy się budowaniem lepszej relacji ze sobą i swoim ciałem. Nauczymy się odczytywać jego sygnały, a także odróżniać te fizjologiczne od emocjonalnych.

Nauka zaufania wobec własnego ciała zaowocuje większym zaufaniem do siebie na wielu płaszczyznach. Twoje ciało jest mądre, wie, co robi. Ty również. Pamiętaj!



JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI



Ten poradnik kieruję do każdej osoby, która chce nawiązać lepszą relację ze sobą. Do tych, którzy chcą mniej stresować się jedzeniem. Nie znajdziesz tu list ścisłych reguł, zakazów i nakazów. Takie rozwiązania nie są skuteczne na dłuższą metę. Zachęcam cię do szukania odpowiedzi w sobie, do czerpania z mądrości ciała i umysłu. Bycie dla siebie życzliwym to przede wszystkim odbudowanie zaufania do siebie. Zaufania, które zostało nadszarpnięte przez życie.

Żaden ekspert od diet czy autorytet w dziedzinie psychologii nie zastąpi zasobów, które posiadasz. Nawet jeśli tego nie widzisz lub w to nie wierzysz. Przygotowałam dla ciebie zestaw ćwiczeń, które pomogą ci nawiązać kontakt ze sobą i sygnałami, jakie codziennie wysyła twoje ciało. Samodzielnie podejmiesz decyzję,



czy z nich korzystać i w jaki sposób będziesz to robić. Zachęcam do częstego zatrzymywania się na poszczególnych rozdziałach książki i refleksji: „Czy te wskazówki są dla mnie pomocne? Czy pomogą mi zbudować lepsze relacje ze sobą i jedzeniem?”.

Poszczególne rozdziały zawierają fragmenty w stylu „kart pracy” z ćwiczeniami oraz miejscem do notowania. Zachęcam cię do zapisywania swoich refleksji – słowo pisane ma większą moc niż pomyślane. Rób notatki, koloruj, nie obawiaj się bawgrać po kartkach. Dzięki temu książka może stać się twoim osobistym dziennikiem, do którego będziesz mogła wracać w gorszych chwilach.

Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń po kolei i na czas. Nie spiesz się. Nie ulegaj stresowi, jeśli nie idzie ci tak dobrze, jak tego oczekiwałaś. Obserwuj siebie uważnie, bez surowego oceniania i krytykowania. Powodzenia!



Żyjemy w kulturze diet. Jaki ma to na nas wpływ? Skąd biorą się nasze problemy z jedzeniem i jak sobie z nimi radzić? Jak odczytywać płynące z ciała sygnały i odróżniać fizjologiczne od emocjonalnych? W jaki sposób praktykować ciałożyczliwość wśród wszechobecnej presji, by być idealną?

Książka odpowiada na te i wiele innych pytań, a zawarte w niej porady i zestawy ćwiczeń pomogą w nauce zaufania do własnego ciała oraz odbudowaniu zdrowych relacji z jedzeniem, sobą i innymi ludźmi.



AGATA GŁYDA – psycholog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, specjalistka psychodietetyki, a także doświadczona terapeutka indywidualna i grupowa. Jest autorką bloga psycholognadiecie.pl oraz promotorką racjonalnego podejścia do diety. Jej misja to pomaganie kobietom „w osiągnięciu równowagi, a nie najniższej wagi”.

Książka stanowi zgrabne podsumowanie idei, które biorąc pod uwagę aktualną wiedzę z psychologii, są kluczowe dla kształtowania zdrowej relacji z jedzeniem. W sposób pełny lekkości i empatii autorka przekazuje tu ogrom merytorycznych treści, moim zdaniem bardzo potrzebnych osobom, które chcą odzyskać kontrolę nad odżywianiem oraz zadowolenie z własnego ciała i z siebie.

dr Anna Januszewicz – psycholog, specjalistka psychodietetyki, prezeska Towarzystwa Psychodietetyki; Instytut Psychodietetyki

Autorka wskazuje w swojej książce drogę do tego, jak nie zwariować we współczesnym świecie, goniąc za idealną sylwetką. Za największą wartość „Równowagi” uważam to, że wszystkie treści są tu przedstawione w taki sposób, jak gdyby opowiadała o tym bliska koleżanka – kompanka, nie rywalka. Z troską, empatią i zrozumieniem. Od serca, bez robienia komukolwiek wyrzutów i oceniania. To książka dla każdej kobiety zarówno jako prezent od siebie dla siebie, jak i dla tych, na których jej zależy. Z dietetycznego punktu widzenia jest idealnym uzupełnieniem edukacji żywieniowej, pozwala bowiem zadbać o zdrowie psychiczne.

Anna Reguła – dyplomowana dietetyczka, autorka profilu na Instagramie oraz kanału YouTube [niekoniecznie_dietetycznie](https://www.youtube.com/channel/UCnecnie_necnie_necnie), anna-regula.pl

 **publicat**
WYDAWNICTWO

www.publicat.pl

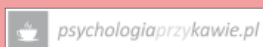
ISBN 978-83-271-2618-4



9 788327 126184 >

U.PU.DIE001.1.01.01
cena 35,92 zł

PATRONATY:



Dietetycy.org.pl