



DIETETYK
RADZI

Agata Lewandowska

SCHUDNIJ BEZ DIETY

Życie bez liczenia kalorii





Agata Lewandowska

SCHUDNIJ BEZ DIETY

Życie bez liczenia kalorii



SCHUDNIJ BEZ DIETY. ŻYCIE BEZ LICZENIA KALORII

Agata Lewandowska

Copyright © 2019 by Wydawnictwo RM
03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli. Wydawnictwo RM i Autorka dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udzielają żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM i Autorka nie są w żadnym przypadku odpowiedzialni za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w tej publikacji, nawet jeśli zostali zawiadomieni o możliwości wystąpienia szkód.

Zdjęcia zamieszczone w tej książce mają charakter poglądowy.

ISBN 978-83-8151-037-0
ISBN 978-83-8151-038-7 (ePub)
ISBN 978-83-8151-039-4 (mobi)
ISBN 978-83-8151-040-0 (pdf)

Edytor: Anna Paczuska

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Anna Paczuska

Korekta: Mirosława Szymańska

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Zdjęcia: okładka – Shutterstock.inc, pozostałe – iStock.com

Edytor wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Przygotowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec

Spis treści

6 | Od Autorki

9 | Dlaczego odchudzanie jest takie trudne?

- 14 | Twoje ciało jest uparte
- 15 | Dlaczego nie możesz schudnąć?
- 16 | Skąd się bierze efekt jo-jo?
- 18 | Czy chcesz się odchudzać, czy tylko schudnąć?
- 20 | Jeśli schudnę, wszystko się zmieni...
- 21 | Zanim rozpoczniesz odchudzanie
- 24 | Dieta diecie nierówna
- 29 | Nie potrzebujesz diety!
- 31 | Dlaczego się odchudzamy?

35 | Głód, apetyt, a może zachcianka?

- 36 | Dlaczego czujesz głód?
- 38 | Skąd te zachcianki?
- 41 | Dlaczego nie warto być głodnym podczas odchudzania?
- 45 | Odchudzanie sprzyja stresowi, ale czy stres sprzyja tyciu?

47 | Zmiany, które pomogą ci schudnąć

- 49 | Jak zapobiegać napadom głodu?
- 56 | Odchudzanie – z czym to się je?
- 65 | Twój plan dnia
- 66 | Zakupy i inne wyzwania
- 70 | Łatwe, smaczne i zdrowe gotowanie
- 74 | Dlaczego warto wprowadzić ruch do swojego życia?
- 80 | Kilka słów o suplementach i żywności „dietetycznej”
- 84 | Co jeść, żeby schudnąć?
- 88 | Zdrowe zamienniki

91 | Jak się nie poddać?

- 92 | Jak wyrabiać i utrwalać dobre nawyki?
- 94 | Plan działania w trzech prostych krokach
- 96 | Silna motywacja
- 98 | Jak przezwyciężyć kryzys?

103 | Przepisy

231 | Bibliografia

Od Autorki

O tym, że odchudzanie nie jest łatwe, wie każdy, kto chociaż raz próbował zgubić nadprogramowe kilogramy. Prasa, literatura oraz internet oferują nam setki sposobów, planów treningowych, specjalnych jadłospisów i trików, które mają zapewnić sukces, a producenci suplementów diety prześcigają się w reklamowaniu coraz to nowych produktów, które mają pomóc w jego osiągnięciu.

Najpopularniejszym (a także chyba najbardziej nienawidzonym) sposobem odchudzania jest przejście na dietę. Pozbawieni codziennych przyjemności w postaci słodyczy czy chipsów, zmuszeni do całkowitej zmiany nawyków żywieniowych, ulubionych dań, a nawet pór posiłków, z dnia na dzień czujemy coraz większe znużenie i stres. Aż w końcu nadchodzi moment kryzysowy, który jest najczęściej początkiem końca naszych marzeń o schudnięciu i wszystko zaczyna się od nowa. **Nie musi tak być!**

Ta książka pokaże ci, jak **stopniowo** i bez wywoływania rewolucji w swoim życiu zmienić nawyki żywieniowe i osiągnąć wreszcie cel: dojście do wymarzonej wagi (i co najważniejsze – utrzymanie jej). Nie znajdziesz tu sztywnych jadłospisów, nie będziesz liczyć kalorii, punktów, zamienników ani stosować się do skomplikowanych wytycznych. Nie jest to rozwiązanie na chwilę, miesiąc czy pół roku, po których wszystko wróci do punktu wyjścia, a ty znowu przytyjesz. Zdziwisz się, że **niewielkie zmiany** mogą dać tak **wspaniałe efekty**.



Każdy może się stosować do **wskazówek** zamieszczonych w tej książce – **skutecznych i racjonalnych**. Tylko od ciebie zależy, czy będziesz postępować zgodnie ze wszystkimi, czy tylko ich częścią, sam także wybierzesz tempo wprowadzania zmian.

Nie znajdziesz tu mitów żywieniowych i nieskutecznych trików, które nie mają podstaw naukowych. Nie będziesz też gonić za nierealnymi celami, szkodząc swojemu zdrowiu.

Na początku dowiesz się, dlaczego twoje ciało tak opornie reaguje na próby odchudzania, dlaczego po diecie często występuje efekt jo-jo, czy popularne diety są skuteczne i jak się w tym całym odchudzaniu nie pogubić. Przekonasz się, że istnieją dobre i złe powody, by schudnąć, i że działając z niewłaściwych pobudek, możesz przegrać batalię już na starcie.


W kolejnych rozdziałach skupimy się na odróżnianiu głodu od apetytu, a ty odkryjesz, że dobre i skuteczne odchudzanie to takie, podczas którego nie odczuwasz głodu, stresu ani dyskomfortu. Następnie postaramy się wspólnie **zmienić twoje nawyki żywieniowe**. Poruszymy temat wyboru odpowiedniego jedzenia i komponowania posiłków, nie zapominając o wskazówkach, które pomogą ci w zakupach, w kuchni i w codziennym, zabieganym życiu. Znajdziesz tu informacje, jak zapobiec napadom wilczego głodu, czy warto ćwiczyć i kupować produkty typu „light” oraz jakimi smakołykami możesz zastąpić tradycyjne kaloryczne potrawy i przekąski.

Na koniec dostaniesz garść wiedzy z zakresu psychologii, która pomoże ci wprowadzić i utrwalić dobre zmiany. Dowiesz się, jak rozsądnie i skutecznie sformułować cel swoich starań, jak wyeliminować złe nawyki i co najważniejsze – jak się nie poddać, gdy nadejdzie moment kryzysowy.

A gdy już posiadasz całą tę wiedzę, możesz skorzystać ze zbioru **smacznych i prostych przepisów** na zdrowe obiady, sałatki, koktajle, przekąski i desery.

Agata Lewandowska



A close-up photograph of a person's hand pinching their waist. The person is wearing a grey long-sleeved top and grey athletic pants with a black stripe. A small blue elastic band is visible on their waist. A semi-transparent blue rounded rectangle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

**Dlaczego
odchudzanie
jest takie
trudne?**

Dlaczego odchudzanie jest takie trudne?

Każdy, kto chociaż raz w życiu próbował schudnąć, wie, że dużo łatwiej jest przybrać na wadze niż zgubić nadprogramowe kilogramy. Dzieje się tak dlatego, że organizm ludzki przystosował się do magazynowania zapasowej energii. Być może w dobie powszechnego dostępu do żywności wydaje ci się to niesprawiedliwe, ale kiedyś miało to sens.

Organizmy naszych przodków wykształciły tę cechę, ponieważ dawniej ludzie rzadko mogli najeść się do syta. Udane polowania nie były codziennością, zazwyczaj jako źródło energii musiały im wystarczyć zebrane dzikie owoce, liście czy bulwy. Ponadto tkanka tłuszczowa chroniła naszych przodków przed urazami (np. skutkami uderzeń czy upadków) oraz przed chłodem – nie mieli przecież centralnego ogrzewania ani ciepłych butów czy ubrań.

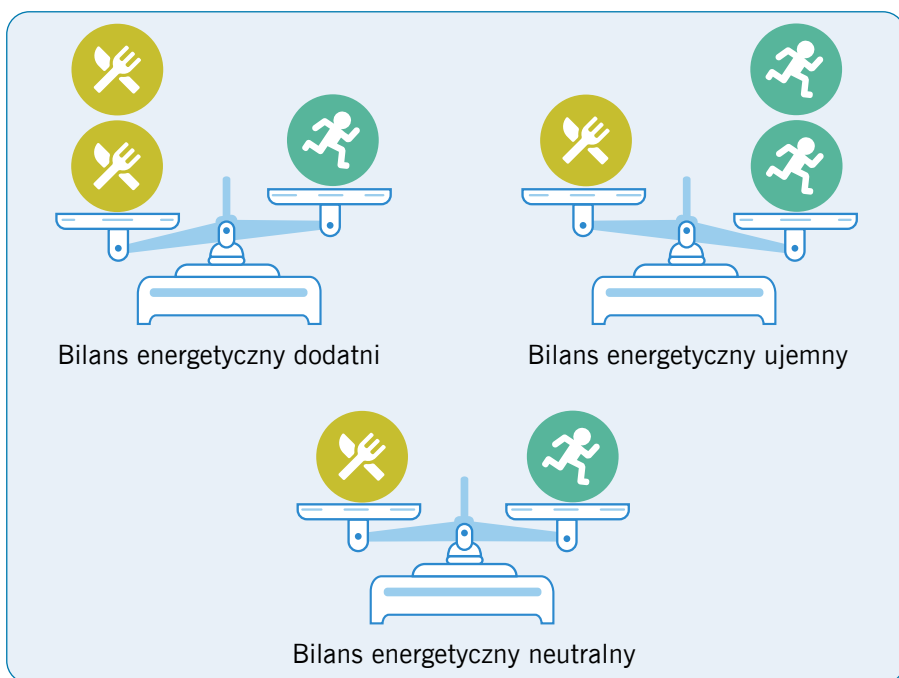


Dlaczego o tym wspominam? Bo warunki, w jakich żyjemy, zmieniły się, ale nasze organizmy – niezupełnie. Podstawową **przyczyną nadwagi i otyłości** jest więc zjedanie zbyt dużej ilości jedzenia w stosunku do swoich potrzeb.

Proste? Prawie.

Na początku wyjaśnijmy kilka podstawowych pojęć.

Bilans energetyczny – wyobraź sobie wielką wagę z dwiema szalami. Na lewej postawmy energię, którą spożywasz, a na prawej – energię, którą w ciągu dnia spalasz.



Jeśli lewa okaże się cięższa, bilans energetyczny jest **dodatni**. Przyjmujesz więcej energii niż spalasz, więc organizm musi ją zmagazynować. Dlatego przybierasz na wadze.

Jeśli prawa jest cięższa, bilans energetyczny jest **ujemny**. Spalasz więcej energii niż przyjmujesz i tracisz na wadze, ponieważ organizm korzysta z materiału zapasowego, czyli z twojej tkanki tłuszczowej. Aby to osiągnąć, możesz albo mniej jeść, albo dużo więcej się ruszać. A dla uzyskania najlepszych efektów warto połączyć jedno i drugie.

Jeśli obie szale są porównywalnie ciężkie – bilans energetyczny jest **neutralny** (zrównoważony) i nic się nie dzieje – ani nie przybierasz na wadze, ani nie chudniejesz.

- **Ach te kalorie!**

Energię dostarczaną z pożywieniem mierzymy w jednostkach zwanych **kilokaloriami**, w skrócie **kcal** (potocznie mówi się po prostu „kalorie” i takiego terminu będziemy używać w tej książce). Zawiera je wszystko, co jemy i pijemy, z wyjątkiem czystej wody.

Z pojęciem bilansu energetycznego wiążą się też rodzaje diet, które stosujemy.

- ✿ **Dieta normokaloryczna** – dostarcza organizmowi takiej ilości pożywienia, by uzyskać neutralny bilans energetyczny i utrzymać obecną masę ciała.
- ✿ **Dieta bogatokaloryczna** – dostarcza więcej energii niż wynosi zapotrzebowanie i powoduje przybieranie na wadze.
- ✿ **Dieta ubogokaloryczna (niskokaloryczna, redukcyjna)** – dostarcza mniej energii niż wynosi zapotrzebowanie i służy zmniejszeniu masy ciała.

Na czym polega odchudzanie?

Do zmniejszenia masy ciała można doprowadzić, stosując dietę niskokaloryczną. Drugim sposobem jest stosowanie diety normokalorycznej przy jednoczesnym zwiększeniu aktywności fizycznej, która powoduje spalanie energii. Aby uzyskać dobre efekty odchudzania, często łączy się dietę umiarkowanie niskokaloryczną z dodatkową aktywnością fizyczną.

Przemiana materii – kolejne ważne pojęcie, bez którego nie ruszymy dalej. Wiele osób błędnie uważa, że przemiana materii to trawienie i wypróżnianie, tymczasem chodzi o coś zupełnie innego – o składniki odżywcze, które pobieramy z pożywieniem i przetwarzamy na czystą energię zasilającą nasz organizm.

Spoczynkowa przemiana materii to minimalna ilość energii, która jest potrzebna, by podtrzymać podstawowe funkcje życiowe, np. oddychanie, krążenie krwi, utrzymanie ciepła itd.

Całkowita przemiana materii uwzględnia też aktywność fizyczną – nie tylko sport czy pracę fizyczną, ale też codzienne zajęcia, np. opiekę nad dzieckiem, sprzątanie, wchodzenie po schodach, mycie się, pracę umysłową itp.

Każdy człowiek ma inne tempo przemiany materii, które ma wpływ na sylwetkę, skłonności do tycia czy objętość spożywanych porcji żywności. Tempo przemiany materii zależy od wielu czynników: płci, wieku, genów, stanu zdrowia, zwyczajów żywieniowych, aktywności.

Szybsza przemiana materii

- Mężczyźni
- Ludzie aktywni, pracujący fizycznie, uprawiający sport, ruchliwi
- Ludzie, którzy regularnie jeżdżą
- Ludzie zdrowi
- Ludzie młodzi



Wolniejsza przemiana materii

- Kobiety
- Osoby, które prowadzą siedzący tryb życia i unikają aktywności
- Ludzie, którzy jadają nieregularnie
- Ludzie chorzy (np. na niedoczynność tarczycy)
- Ludzie starsi (i nie chodzi tu o osoby w podeszłym wieku – z każdym rokiem przemiana materii stopniowo zwalnia)
- Ludzie, którzy jeżdżą za mało, i tacy, którzy często stosują diety niskokaloryczne (Tak! To nie pomyłka! Czytaj dalej, by dowiedzieć się dlaczego)



Jak widzisz, młodzi mężczyźni mają większą szansę na utrzymanie prawidłowej masy ciała niż np. kobiety po czterdziestce. niesprawiedliwe? Być może. Ale zwróć także uwagę, że oprócz czynników, na które nie masz wpływu (wiek, płeć, geny, stan zdrowia), są też takie, nad którymi można pracować (aktywność, zwyczaje żywieniowe). Dzięki temu możesz poprawić swoją przemianę materii i schudnąć. Nie martw się więc – wystarczy zmienić swoje nawyki, aby cieszyć się szczupłą sylwetką w każdym wieku. Ta książka ci w tym skutecznie pomoże.



To tyle, jeśli chodzi o teorię. Pewnie spodziewasz się teraz wzorów na twoje codzienne zapotrzebowanie kaloryczne i tabel kalorycznych, ale nic podobnego w tej książce nie znajdziesz. **Liczenie kalorii nie jest ci potrzebne, aby schudnąć, cieszyć się zgrabną figurą i dobrym zdrowiem.**



Twoje ciało jest uparte

Na pewno nieraz wydawało ci się, że twoje ciało po prostu nie chce chudnąć. Bardzo możliwe. Ciało lubi **stabilność** i dąży do niej bez przerwy. Niezależnie od tego, czy ważysz 55 czy 120 kilogramów – jeśli ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas, twój organizm uznaje to za normę i jeśli zechcesz coś zmienić – sprzeciwi się. Dla niego odchudzanie to groźna anomalia, skutek choroby, braku pokarmu lub innych zagrażających życiu czynników, którym trzeba się przeciwstawiać.

Może cię zdziwiło, że w powyższej tabeli wśród osób mających wolniejszą przemianę materii znaleźli się ludzie, którzy jedzą mało lub są często na diecie.

Zanim więc znowu zrezygnujesz z odchudzania po trzech dniach bez sukcesu, musisz wiedzieć, że twoje ciało odczytuje dietę niskokaloryczną jako poważny problem, np. brak dostępności pożywienia (znowu wracamy do przaprzodków i ich nie zawsze udanych polowań), a żeby cię ochronić, przełącza się w **tryb oszczędzania energii**. Oszczędzanie energii oznacza, że twoja przemiana materii zwalnia, a ty zużywasz mniej energii na codzienne czynności, np. sprzątanie czy wchodzenie po schodach.

To nie wszystko. Zanim po kilku dniach restrykcyjnej diety rzucisz się na lodówkę i wyjesz całą jej zawartość, wiedz, że po „okresie braku dostępności pożywienia”, twoje ciało przy pierwszej okazji będzie się starało zawiązką odrobić straty. Przemiana materii po diecie często jest spowolniona, zatem by nie przytyć, musisz jeść mniej niż przed rozpoczęciem odchudzania. To właśnie jest ten słynny **efekt jo-jo**.

Co ciekawe, dążenie organizmu do utrzymania stabilnej wagi działa w obie strony, więc chroni się on również przed przybraniem na wadze, chociaż

zdecydowanie krócej i z mniejszym zaangażowaniem. Dlaczego? Przypomnij sobie naszych praprzodków i potrzebę robienia zapasów na czarną godzinę. Być może za kilka tysięcy lat ludzie przystosują się do innego sposobu odżywiania, a problem nadwagi i otyłości zniknie. Niestety my nie mamy tyle czasu, pomówmy zatem o jeszcze jednej istotnej w kontekście odchudzania sprawie.

Strefa komfortu – to modne ostatnio pojęcie pewnie znasz choćby z mediów. Strefa komfortu to przestrzeń, w której czujesz się najlepiej, ale nie chodzi o pokój czy budynek – tylko miejsce, które zajmujesz w świecie czy w swoim życiu. Na strefę komfortu składają się ludzie, którzy cię otaczają, twoje nawyki, przyzwyczajenia, upodobania (również dietetyczne i te związane ze stylem życia).

Strefa komfortu jest bezpieczną, przyjemną przestrzenią, w której ty i twoje ciało lubicie przebywać. I nie znosicie, gdy coś (np. dieta) próbuje was z niej wyrwać.



Dlaczego nie możesz schudnąć?

Założmy, że już się odchudzasz. Wydaje ci się, że skoro jesz mniej niż do tej pory, sukces jest pewny i czeka tuż za rogiem. Teoretycznie tak, ale... jeśli ograniczasz jedzenie, a nadal nie możesz schudnąć, na pewno istnieje jakaś przyczyna.

Na początek spróbuj odpowiedzieć sobie na kilka pytań.

1. Czy cierpię na jakieś przewlekłe schorzenia (np. cukrzyca, niedoczynność tarczycy, choroba Hashimoto, insulinooporność, zespół policystycznych jajników)?
2. Czy jem nieregularnie (jem mniej niż trzy posiłki dziennie, robię duże odstępy pomiędzy nimi, pomijam posiłki)?

tak

nie

tak

nie

3. Czy to jedna z wielu prób schudnięcia w moim życiu? tak nie
4. Czy prowadzę siedzący tryb życia? tak nie
5. Czy stosuję (często, zrywami) głodówki lub diety bardzo restrykcyjne (bardzo niskokaloryczne)? tak nie
6. Czy spodziewam się szybkich i spektakularnych efektów? tak nie

Jeśli odpowiedź na jedno lub więcej spośród powyższych pytań brzmiała „tak” – udało ci się zidentyfikować problem. Niestety im więcej twierdzących odpowiedzi, tym bardziej jest on złożony.

Oczywiście ważną rolę odgrywa także to, co jadasz i w jakich proporcjach, ale tym zajmiemy się później.



Skąd się bierze efekt jo-jo?

Efekt jo-jo to z kolei zdrażca tych osób, którym udało się schudnąć i przez chwilę cieszyły się wymarzoną sylwetką. Oto kilka powodów tego nieprzyjemnego zjawiska.

- 1. Fizjologia** – pamiętasz historię o naszych praprzodkach, magazynowaniu energii i trybie oszczędzania wydatków energetycznych? To jeszcze nie wszystko. Tłuszcz odkłada się nie tylko w podskórnej tkance tłuszczowej, ale także wewnątrz ciała. Ilość i rozmieszczenie komórek tłuszczowych możemy dziedziczyć, stąd różne skłonności do tycia. Ich liczba stabilizuje się przede wszystkim w okresie wczesnego dzieciństwa (dlatego ważne jest prawidłowe żywienie dzieci). U dorosłych komórki tłuszczowe mogą się powiększać lub maleć, ale ich liczba zazwyczaj pozostaje taka sama (w szczególnych wypadkach u osób bardzo otyłych, które nadal tyją – może wzrosnąć). Kiedy się odchudzamy, komórki te zmniejszają swoją objętość, ale nie znikają. A im więcej mamy ich w ciele, tym większe są nasze skłonności do tycia.

- 2. Zwolniona przemiana materii** – występuje nawet po najlepszej diecie niskokalorycznej, szczególnie jeśli stosowaliśmy ją długo. Zazwyczaj po odchudzaniu przez jakiś czas musimy jeść mniej niż przed nim. Dobrym sposobem przeciwdziałania zwolnieniu przemiany materii jest regularna aktywność fizyczna.
- 3. Nieprawidłowa dieta** – głodówki, monodiety, diety cud, diety bardzo niskokaloryczne mogą ci bardziej zaszkodzić niż pomóc. Ich stosowanie, szczególnie przez dłuższy czas albo z dużą częstotliwością, spowalnia przemianę materii i zwiększa ryzyko efektu jo-jo.

Żeby schudnąć, trzeba jeść!

Dobre wieści! Im mniej restrykcyjna dieta, tym lepiej. Mniejsze ograniczenie kalorii to mniejsze ryzyko spowolnienia przemiany materii i późniejszego efektu jo-jo. Zazwyczaj oznacza to wolniejsze tempo odchudzania, ale naprawdę warto!

- 4. Pragnienie rekompensaty** – kończysz z dietą i rzucasz się na lodówkę. Przecież po tylu wysiłkach i poświęceniach ci się należy! Niestety. Spowolniona przemiana materii w połączeniu z dążeniem twojego ciała do odzyskania zgubionych kilogramów działają na twoją niekorzyść. Efekt może być tylko jeden...





Czy chcesz się odchudzać, czy tylko schudnąć? —————

Nie oszukujmy się, schudnąć (mniej lub bardziej) chce prawie każdy. Wiele osób fantazjuje o szczupłym, umięśnionym brzuchu, zgrabnych nogach czy smukłej talii. Ale zazwyczaj na marzeniach się kończy. Ile razy zdarzyło ci się pomyśleć lub powiedzieć: „od jutra biorę się za siebie” albo „od poniedziałku zaczynam dietę, żeby schudnąć przed wakacjami”?

Do poradni dietetycznych zgłasza się wielu pacjentów, którzy oczekują szybkich i spektakularnych efektów przy minimum wysiłku ze swojej strony. Niestety, to nie takie proste.

Podjąć decyzję jest łatwo, gorzej wykonać plan. Dlaczego?

- 1. Prokrastynacja** – to inaczej odkładanie na później. Przykład? „Chcę schudnąć, ale teraz jest zły moment na dietę. Zaraz święta (lub wesele, wyjazd, imieniny babci, impreza integracyjna – niepotrzebne skreślić). Poza tym teraz tyle pracy, mało czasu na gotowanie, zła pora roku, mnóstwo na głowie, zamieszanie w życiu prywatnym. Znasz to? Spróbuj spojrzeć na swoje wymówki z boku i zastanowić się, czy ty w ogóle chcesz się odchudzać i czy kiedykolwiek przyjdzie w twoim życiu na to właściwy moment.
- 2. Niedostateczna motywacja** – czasem jest tak, że bardzo chcesz, by twoje nogi wyglądały inaczej, ale nie robisz nic, by to osiągnąć. Najlepiej byłoby obudzić się któregoś dnia ze szczupłymi, zgrabnymi nogami, prawda? Ale niestety, tak się nie da. Zastanów się więc, czy naprawdę tak zależy ci na schudnięciu i czy efekt, który chcesz uzyskać, jest wart wysiłku i poświęcenia. A może to nie ty chcesz schudnąć, tylko chcą tego twój partner, koleżanka czy mama? Czasem te osoby mają rację, czasem nie – tak czy inaczej ich „chcenie” to za mało. Ty też musisz chcieć, żeby się udało.
- 3. Bunt** – widzisz, że twoi znajomi dużo jedzą, a mimo to są szczupli i zgrabni. Twoja koleżanka w ogóle nie ćwiczy, a ma nogi jak siatkarka. Kolega

cztery razy w tygodniu stołuje się w fast foodzie, a nosi koszule w rozmiarze S. Wszyscy mają tak dobrze, dlaczego tylko ty musisz się męczyć? Bunt narasta z każdym dniem i utrudnia odmawianie sobie kulinarnych przyjemności. Spróbuj zmienić sposób myślenia i potraktuj odchudzanie nie jako karę za bliżej nieokreślone grzechy, tylko jako zadanie do wykonania, za które otrzymasz wspaniałą nagrodę.

- 4. Szok** – odchudzanie to szok nie tylko dla twojego ciała, ale też dla psychiki. Planowanie posiłków, ograniczenie jedzenia, wprowadzenie nowych produktów do diety – wszystko to powoduje stres, zniechęcenie i poczucie ogólnego przytłoczenia. Większość ludzi nie lubi zmian. Dlatego często rezygnujesz już na początku, kiedy jest najtrudniej, zamiast poczekać, aż sytuacja się ustabilizuje, a ty przyzwyczaisz się do nowych zasad. A warto dać sobie trochę czasu!
- 5. Trudności organizacyjne** – zmiana stylu życia nie jest łatwa. Przygotowywanie posiłków do pracy staje się uciążliwe i czasochłonne, zakupy męczące, a imprezy i uroczystości rodzinne okazują się stresujące. Spróbuj potraktować wprowadzenie tych zmian jako wyzwanie, któremu sproszasz, a nie przeszkodę nie do przejścia. Tylu osobom się udało, dlaczego ty nie masz osiągnąć sukcesu?
- 6. Rola jedzenia** – oprócz dostarczania energii jedzenie odgrywa ważną rolę w życiu społecznym. Smaczny posiłek od dzieciństwa kojarzy nam się z nagrodą, relaksem czy poczuciem bezpieczeństwa. Karmienie i zaproszenie do wspólnego stołu wyrazem miłości, troski, uczuć, sposobem na podtrzymanie więzi rodzinnych i towarzyskich. Pamiętaj, że nie musisz z tego rezygnować! Możesz zastąpić kaloryczne dania zdrowymi i smaczными dietetycznymi przekąskami. Może być ci trudniej, jeśli jedzenie to twój sposób na stres lub wyciszenie emocji. Ale i z tym można sobie poradzić!
- 7. Brak wiary w swoje możliwości** – być może uważasz, że odchudzanie jest ponad twoje siły albo że twoje cechy charakteru nie pozwolą ci wytrwać w postanowieniu. Musisz wiedzieć, że praca nad sobą daje wiele satysfakcji. A fakt, że udało ci się osiągnąć cel, może cieszyć cię nawet bardziej niż te kilka zrzuconych kilogramów.

- 8. Nawyki** – każdy jakieś ma. Może twoim jest pogryzanie paluszków przed telewizorem albo pączek do każdej kawy. Pozbycie się nawyku jest trudne, ale nie niemożliwe. Ważne, by uwierzyć w powodzenie swojej misji.
- 9. Obawa przed niepowodzeniem** – czasem ktoś tak bardzo chce schudnąć, że aż... się nie odchudza. Woli tkwić w przeświadczeniu, że jeśli by chciał – mógłby to zrobić, ale boi się spróbować, by uniknąć rozczarowania. Ludzki umysł bywa niesamowity, prawda? Jeśli to także twój problem, nie martw się, jesteś jedną z wielu podobnie myślących osób. Postaraj się odrzucić swoje obawy i po prostu spróbować. Może będzie lepiej niż ci się wydaje?
- 10. Strach przed zmianą** – czy odczuwasz lęk przed tym, co będzie, gdy już osiągniesz cel i schudniesz? Być może nawet sobie tego nie uświadamiasz... A właśnie ten strach może być przyczyną, dla której odkładasz odchudzanie w czasie lub niedostatecznie się do niego przykładasz. Przeczytaj następny podrozdział i sprawdź, czy ten problem może dotyczyć też ciebie.



Jeśli schudnę, wszystko się zmieni...

Tak często myślą osoby, które planują pozbycie się nadprogramowych kilogramów. Wydaje ci się, że nadwaga lub otyłość to jedyny powód niepowodzeń w twoim życiu? Że jeśli schudniesz, to znajdziesz miłość, dostaniesz awans, a ludzie będą cię bardziej lubili?

Być może, ale obiecujesz sobie zbyt wiele. Oczywiście pewność siebie, którą prawdopodobnie zyskasz po utracie masy ciała, może mieć wpływ na twoje sukcesy zawodowe czy towarzyskie, ale niekoniecznie. Dlaczego? Bo wciąż będziesz czuć, że mogłoby być lepiej. Że to jeszcze nie jest ten moment, kiedy możesz zacząć wszystko od nowa.

Chociaż ciało to tylko zewnętrzna powłoka, według badań aż 39% otyłych osób uważa, że wygląd przeszkadza im w nawiązywaniu znajomości. Ale



kompleksy nie zmniejszą się wraz z rozmiarem ubrań. Powiedzmy to sobie szczerze: żeby zyskać przyjaciół czy zdobyć awans, nie wystarczy zrzucić 20 kilogramów. Zderzenie z tą prawdą może się okazać przykre, więc lepiej przygotuj się na to zawczasu.

Niektórzy podświadomie zdają sobie z tego sprawę, dlatego decyzję o odchudzaniu wciąż odkładają na później, a tusza, której tak nienawidzą, jest ich buforem i kozłem ofiarnym, którego obwiniają za wszelkie swoje niepowodzenia. Kogo obwinia, gdy jej zabraknie?

Nie pozwól, by twój mózg sabotował twoje działania i przestań wywierać na siebie niepotrzebną presję. Myśl o odchudzaniu jak o zrobieniu czegoś dobrego dla siebie, a nie o próbie dostosowania się do otoczenia czy leku na całe zło. Tak będzie lepiej, naprawdę.



Zanim rozpoczniesz odchudzanie

Panujący w dzisiejszych czasach kult ciała, szczupłej sylwetki i młodości potrafi niejednego wpędzić w kompleksy. Sytuację pogarsza jeszcze fakt, że

niemal wszystkie zdjęcia publikowane w internecie są teraz retuszowane. Nie tylko więc osoby publiczne, blogerzy i celebryci, ale także twoi znajomi umieszczają na portalach społecznościowych tylko najlepsze ujęcia, czasem wybrane z setek zdjęć. Czy wiesz, że niektórym blogerkom zrobienie i obróbka idealnego zdjęcia do posta zajmuje wiele godzin? Często fotografie są retuszowane, przerabiane lub filtrowane. A rzeczywistość jest inna. Jeśli chcesz wyglądać jak szczupła i „idealna” kobieta, którą obserwujesz na portalu społecznościowym, prawdopodobnie gonisz za fałszywym wzorcem, którego nie da się osiągnąć.

Jeżeli masz **BMI w granicach 18,5–24,9**, ale wydaje ci się, że wyglądasz źle lub ważysz za dużo – prawdopodobnie jesteś w błędzie.

Nikt nie jest idealny. Każdy z nas ma pewien **typ sylwetki**, z którym się urodził i którego nie da się zupełnie zmienić. Często nasz wymarzony obraz siebie jest po prostu niemożliwy do osiągnięcia, nawet po zgubieniu nadprogramowych kilogramów.

- **BMI**

BMI, czyli wskaźnik masy ciała (ang. Body Mass Index), oblicza się według wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$



Odchudzanie nie wydłuży nóg ani nie zapewni ci wcięcia w talii, jeśli jej nie masz. Redukcja wagi ma też znikomy wpływ na kształt twarzy (chyba że masz naprawdę dużą nadwagę lub tkanka tłuszczowa odłożyła się wyjątkowo obficie w okolicach policzków, podbródka i szyi). Wiele zależy przede wszystkim od genów, czyli od tego, jaką masz budowę i gdzie odkłada się u ciebie tkanka tłuszczowa. Być może schudniesz naprawdę dużo, a dalej będziesz uważać, że twoje nogi lub podbródek wyglądają źle – pozostaje ci po prostu zaakceptować lub próbować zatuszować niedoskonałości odpowiednio dobranym strojem lub makijażem.

Do gabinetów dietetyków często przychodzą ludzie, którzy chcieliby dzięki odchudzaniu skorygować kształt pośladków, łydek czy ramion. Niestety, odchudzanie to nie operacja plastyczna i nie jest to możliwe. Pamiętaj, że często na kształt łydek czy ud wpływają rozbudowane mięśnie, a na szerokość bioder – budowa miednicy. Niewiele można z tym zrobić.

Wbrew temu, co obiecują rozmaite czasopisma i poradniki, nie mamy większego wpływu na to, z jakiej części ciała będziemy chudnąć. Sylwetkę możemy natomiast kształtować za pomocą **odpowiedniego treningu**. Ćwiczenia rzeźbią, ujędrniają i wysmuklają ciało – bez względu na to, czy się odchudzamy, czy nie.

Jeśli uważasz, że mimo prawidłowego BMI masz za dużo tkanki tłuszczowej (to się zdarza), możesz to łatwo sprawdzić, przeprowadzając badanie na **analizatorze składu ciała** (takie sprzęty są dostępne w gabinetach dietetycznych oraz w niektórych siłowniach).

- **Analiza składu ciała**

To pomiar przeprowadzany na specjalnej wadze (analizatorze). Dzięki niej oprócz swojej masy ciała możesz poznać też przybliżoną zawartość tkanki tłuszczowej, wody czy mięśni w swoim ciele.

Wiele osób, szczególnie młodych kobiet, odchudza się mimo prawidłowego BMI i marzy o zbyt szczupłej sylwetce. Część z nich sięga po rozmaite **suplementy** i inne środki, które mają pomóc w odchudzaniu, a także stosuje rygorystyczne diety i głodówki. Takie postępowanie może niestety przynieść więcej szkody niż pożytku.

Krótko mówiąc, nie warto się katować **niepotrzebnymi dietami**. Dbaj o swoje ciało i naucz się je kochać, zamiast doszukiwać się w nim niedoskonałości. Odżywiaj się zdrowo i mądrze – ta książka pokaże ci, jak to zrobić. Jedzenie to nie wszystko – zaprosz do swojego życia ruch, ale wybierz taką formę aktywności fizycznej, która sprawi ci przyjemność. Ważne są również pogoda ducha, samoakceptacja i wyrozumiałość dla siebie, także w chwilach słabości, które przecież zdarzają się każdemu. Zmiana stylu życia to nie wyrzeczenia i stres, ale wysiłek, który warto podjąć, by wkrótce cieszyć się zdrowiem i piękną sylwetką.



Dieta diecie nierówna

Są diety, które zakładają wykluczenie niektórych produktów lub całych grup produktów, faworyzując z kolei inne. Diety **niskotłuszczowe**, **białkowe** czy **niskowęglowodanowe** co jakiś czas robią się modne pod kolejnymi nazwami. Tymczasem wszystkie składniki, które zjadamy, są nam potrzebne i ich nadmierna redukcja lub wykluczenie z diety mogą mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.

Białko

Gdzie występuje?

Mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory (sery, twarożki, kefiry, śmietana), pestki i nasiona, zboża i ich przetwory, orzechy, nasiona roślin strączkowych, w mniejszym stopniu także warzywa i owoce.

Dlaczego jest potrzebne?

Służy do budowy komórek ciała (np. komórek mięśni), składników krwi, hormonów itd. Niedobór białka powoduje obniżenie odporności, źle wpływa na kondycję mięśni, włosów i skóry.



Tłuszcz

Gdzie występuje?

Masło, smalec, mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory, orzechy, olej i mleczko kokosowe, awokado, nasiona roślin oleistych – np. pestki dyni, słonecznika, w mniejszym stopniu przetwory zbóż i niektóre warzywa.



Dlaczego jest potrzebny?

Dostarcza dużo energii (tłuszcz to najbardziej kaloryczny składnik pokarmowy), ale jest też potrzebny np. błonom śluzowym, skórze, włosom. Tłuszcz zawiera kwasy omega 3, które są zdrowe i pomagają zachować młody, ładny wygląd. Niedobór tłuszczu może pogorszyć twój wygląd, zaburzyć metabolizm i obniżyć płodność.



Węglowodany

Gdzie występują?

Zboża i ich przetwory (makaron, ryż, kasza, płatki, mąka, pieczywo itp.), nasiona roślin strączkowych, owoce, warzywa (szczególnie ziemniaki, bataty), w mniejszym stopniu inne produkty (np. nabiał).



Dlaczego są potrzebne?

Są źródłem energii. Węglowodany przyswajalne występują np. w postaci złożonej (skrobia), dwucukrów (np. sacharoza, czyli cukier biały) i cukrów prostych (np. glukoza, fruktoza).



Glukoza jest jedynym źródłem energii dla np. mózgu czy krwinek.



Jej niedobór prowadzi do uruchomienia „zasilania awaryjnego” w ciele.



„Zasilanie awaryjne”

Bardzo wiele diet zakłada ograniczenie lub wykluczenie węglowodanów. Już w latach dziewięćdziesiątych XX wieku popularnym sposobem na odchudzenie była rezygnacja z ziemniaków, pieczywa i słodczy. Węglowodany mają ogólnie bardzo złą prasę i są oskarżane o powodowanie tycia.

Jeśli w diecie brakuje węglowodanów, a poziom glukozy (cukru) we krwi spada, organizm w pierwszej kolejności sięga po **glikogen**, czyli „cukrowy odpowiednik” tkanki tłuszczowej. Jednak to nie wystarcza na długo, więc potem ciało zaczyna **spalać białka**, czyli np. mięśnie, co jest bardzo niekorzystne zarówno dla zdrowia, jak i dla odchudzania. Dlaczego? Bo mniej mięśni oznacza wolniejsze spalanie kalorii, słabszą przemianę materii i gorszą kondycję fizyczną. Nie brzmi to dobrze, prawda?

Węglowodany są także niezbędne do wydajnego **spalania tłuszczu**. Jeśli ich zabraknie, reakcja spalania tłuszczu przebiega nieco inaczej i powstają tak zwane **ciała ketonowe**. Mózg, który generalnie potrzebuje glukozy, może w wyjątkowych przypadkach „żyć się” ciałami ketonowymi, ale ich nadmiar może powodować zakwaszenie organizmu i zmiany metaboliczne.



Krótko mówiąc, restrykcyjne diety – wykluczające np. pieczywo, makaron, kasze, płatki, ziemniaki, ryż i niektóre warzywa bogate w węglowodany – mogą w niektórych przypadkach bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Od jakiegoś czasu modne są diety bogate w tłuszcze, a ubogie w węglowodany. Ich popularność cieszy wielbicieli tradycyjnej kuchni, którzy nie chcą rezygnować na diecie z ulubionych tłustych potraw. Ich fachowa nazwa to **diety ketogeniczne**, ponieważ prowadzą do wzmożonej produkcji ciał ketonowych, o których była mowa powyżej. Zazwyczaj nie poleca się ich stosowania na własną rękę, bo może to prowadzić do **niedoborów pokarmowych** i pogorszenia stanu zdrowia.

Chociaż zdania (również naukowców) na ten temat są podzielone, wciąż przeważa pogląd, że najlepsza dla zdrowia człowieka pozostaje **urozmaicona dieta** dostarczająca wszystkich składników odżywczych.

Diety białkowe i ich wpływ na zdrowie

W ostatnich latach wiele kontrowersji wzbudzają **diety białkowe** (np. dieta Dukana). Co prawda wielu osobom udało się dzięki nim schudnąć, jednak spożywanie zbyt dużych ilości białka może niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia. Pamiętaj, że w przypadku diet białkowych ubytek wagi wynika nie tylko z redukcji tkanki tłuszczowej, lecz także z **utrąty wody**, co może prowadzić do **odwodnienia** (które zresztą nie sprzyja ani pracy mózgu, ani mięśni, ani odchudzaniu). Ponadto efekt odchudzający diet białkowych wynika przede wszystkim nie z ich składu, lecz z... ograniczenia dziennej dawki energii, ponieważ pokarmy białkowe są sycące i kaloryczność diety jest dzięki temu dość niska.

Eksperti podkreślają, że stosowanie diet wysokobiałkowych prowadzi do **niedoboru błonnika**, niekorzystnych zmian w **mikroflorze jelitowej** i pogorszenia pracy jelit (czego objawem mogą być np. wzdęcia, zaparcia czy gazy o nieprzyjemnym zapachu), a nawet pośrednio może sprzyjać rozwojowi nowotworów jelit.

Dieta wysokobiałkowa powoduje wydalanie wody z organizmu i może zwiększać poziom kwasu moczowego we krwi oraz pośrednio powodować

nadciśnienie. Pamiętaj, że diety wysokobiałkowej nie wolno stosować, jeśli masz chore nerki. Grozi to pogorszeniem zdrowia, a nawet śmiercią!

Dieta białkowa może być także przyczyną **niedoborów potasu i magnezu** (czego objawem są np. bolesne skurcze), **antyoksydacyjnych polifenoli roślinnych** (które wspomagają zachowanie młodości), niektórych **witamin** (np. witaminy C i B₁, ważnych np. dla wyglądu skóry) czy **kwasu foliowego** niezbędnego kobietom, które pragną zająć w ciążę i urodzić zdrowe dziecko.

Cukier nie tuczy?

Wiele osób uważa, że za nadwagę czy cukrzycę odpowiedzialne są dodawane do żywności cukry. Jeśli nie wyobrazasz sobie życia bez posłodzonej kawy, to mam dla ciebie dobrą wiadomość: najnowsze badania wykazały, że umiarkowane spożycie cukru nie jest wcale groźne dla osób zdrowych i nie powoduje on otyłości w większym stopniu niż inne składniki pożywienia! To **nadmiar cukrów** może niekorzystnie wpływać na naszą sylwetkę i zdrowie. A więc zamiast posłodzić kawę trzema łyżeczkami cukru, spróbuj dodać jedną. Zapewniam, że odzwyczajenie się od słodkich napojów wcale nie jest trudne.

Istnieje wiele diet, terapii, programów i „magicznych” lub „cudownych” sposobów na odchudzanie. Nie będziemy omawiać szczegółowo każdego z nich, natomiast jedno jest pewne: skutecznym i bezpiecznym sposobem na odchudzanie jest po prostu **zmiana stylu życia** i czasowe **ograniczenie ilości jedzenia**.

Właściwa i zbilansowana dieta nie powinna faworyzować żadnych składników (np. białka) kosztem innych. Musi dostarczać wszystkich składników w odpowiedniej ilości, także owianych złą sławą węglowodanów. Powinniśmy jednak spożywać głównie węglowodany złożone (obecne np. w pełnoziarnistych produktach zbożowych i warzywach), a ograniczać cukry proste i dwucukry, obecne przede wszystkim w dosładzanych produktach i daniach, a także w owocach i sokach. Nie znaczy to oczywiście, że masz zrezygnować z owoców, ale już zjadanie ich w ilości np. dwóch kilogramów dziennie nie jest dobrym pomysłem.



Nie potrzebujesz diety!

Z czym kojarzy ci się dieta?

- ☀ z wyrzeczeniami?
- ☀ z ograniczeniami?
- ☀ z brakiem przyjemności?

Pewnie tak. I nic dziwnego!

Większość diet wymaga albo znaczącego ograniczenia jedzenia, albo wykluczenia z jadłospisu wielu lubianych produktów. W dodatku może sprawić naprawdę sporo trudności i kosztować dużo wysiłku.

Jeśli to nie twoje pierwsze odchudzanie, pewnie masz już za sobą liczenie kalorii albo szereg „ułatwiających” dietę sposobów typu liczenie punktów, dobieranie pokarmów kolorami, korzystanie ze specjalnych tabel czy szukanie zamienników. Może wolisz prostsze, za to bardzo restrykcyjne diety, np. głodówkę, dietę sokową czy jednoskładnikową (podczas której jada się tylko banany, ziemniaki, warzywa lub mięso). Nadal jednak twoje nadprogramowe kilogramy trzymają się ciebie jak rzep psiego ogona. Dlaczego?

Nieprawidłowo skomponowana dieta może być przyczyną niedoborów pokarmowych, wypadania włosów, odwodnienia, pogorszenia kondycji skóry i paznokci albo niedostatecznych efektów treningów u osób ćwiczących.

Oczywiście istnieją też **dobrze skomponowane diety** – takie znajdziesz przede wszystkim u wykwalifikowanych dietetyków **w poradniach i gabinetach dietetycznych**, a także w publikacjach napisanych przez ekspertów. Jednak i one mogą się okazać nieskuteczne – ponieważ nie każdy jest stworzony, do ich przestrzegania.

Ludzie, którzy cenią sobie swobodę albo prowadzą nieregularny tryb życia, nigdy nie zaakceptują diety, która zakłada jądanie danych posiłków w konkretnych porach dnia. Zdrowy styl życia można natomiast prowadzić bez względu na plan dnia i dostosować nowe nawyki do swoich potrzeb. Jak to zrobić, powiem w dalszej części książki.



Dlaczego modne diety nie działają?

- Czas ich stosowania jest zbyt krótki, a obiecywane efekty – niemożliwe do osiągnięcia.
- Zawierają nieprawidłową proporcję składników odżywczych (np. za mało białka czy węglowodanów).
- Źle dobrane posiłki skutkują nieustającym uczuciem głodu.
- Ich stosowanie jest zbyt skomplikowane.
- Dostarczają zbyt mało kalorii – organizm po chwilowym szoku przełącza się w tryb oszczędzania i blokuje utratę tkanki tłuszczowej.
- Są zbyt restrykcyjne, przez co zmniejszają przemianę materii i zwiększają ryzyko efektu jo-jo.
- Zalecenia są sformułowane za mało precyzyjnie i ich użytkownicy popełniają błędy.

Każda dieta, dobra czy zła, ma jedną, podstawową wadę – **kiedyś się kończy**.

Nie traktuj diety jako czegoś tymczasowego. Wiele osób popełnia ten błąd. Nawet jeśli posiłki zaproponowane w diecie im smakują, a głód nie pojawia się zbyt często – z niecierpliwością odliczają dni do „wolności”. Gdy dieta się kończy, wracają do poprzednich, niezdrowych przyzwyczajeń. I oczywiście tyją.

Nie trzeba nadmieniać, że takie postępowanie kończy się nie tylko efektem jo-jo, ale także frustracją i zniechęceniem. W dodatku im więcej spadków i skoków wagi, tym bardziej organizm jest rozchwiany i nieskory do trwałych zmian. Dlatego przy następnej próbie stosowania diety będzie trudniej schudnąć. Proces stabilizacji, czyli stopniowe „wychodzenie” z diety, często jest pomijany lub traktowany po macoszemu. Tymczasem jest on jednym z najważniejszych (i o dziwo najtrudniejszych) etapów odchudzania.

Co więc możesz zrobić? **Nie traktuj diety jak diety**. Zamiast stosować kolejny ośmioletni jadłospis czy półroczny program – stopniowo wprowadzaj do swojego życia zmiany, które zostaną z tobą **na zawsze**. A ty będziesz się cieszyć zdrowiem, dobrym samopoczuciem i coraz lepszą sylwetką. O tym właśnie jest ta książka.

Dlaczego się odchudzamy?

Istnieje wiele powodów, dla których chcemy się odchudzać, ale najważniejszym pozostaje **niezadowolenie z własnej sylwetki**.

Według jednego z badań aż 64% osób z dużą nadwagą decyduje się na odchudzanie z powodu braku samoakceptacji, 15% badanych deklaruje, że powodem była namowa ze strony innych osób, a jedynie 12% osób odchudza się z powodu problemów zdrowotnych.

Często zdarza się, że odchudzanie jest wynikiem ulegania **presji otoczenia**. Dotyczy to szczególnie młodych kobiet, które chcą wyglądać jak modelki lub panie z okładek czasopism. Bycie szczupłym, wręcz chudym, staje się dla wielu z nich warunkiem koniecznym do osiągnięcia sukcesu zawodowego, szczęścia w życiu prywatnym i samoakceptacji.

Sytuację pogarsza sposób, w jaki społeczeństwo postrzega ludzi z nadwagą czy otyłością. Wiele osób niesłusznie uważa, że są oni mniej ambitni, leniwi



i zaniedbani. Otyli spotykają się z **przejawami dyskryminacji**, przez co odbiera im się prawo do sukcesów i wiarę w siebie. Dotyczy to szczególnie kobiet, które społeczeństwo wciąż postrzega bardziej przez pryzmat wyglądu niż cech charakteru, ambicji, wykształcenia czy osiągnięć.

Złe samopoczucie, uczucie wyobcowania i niska samoocena sprawiają, że nasze ciało staje się dla nas wrogiem i narzędziem ucisku. Wtedy zwykle zapada decyzja o odchudzaniu. Dieta staje się walką o życie i szczęście, a odpowiedzialność za podjęte wyzwanie i presja przytłaczają, będąc źródłem coraz większego stresu i frustracji. Pamiętaj, że dieta nie może być karą, taka postawa niemal od początku gwarantuje niepowodzenie.

Kolejny problem pojawia się wtedy, gdy chcemy **chudnąć zbyt szybko**. Z dnia na dzień podejmujemy decyzję i liczymy, że rozprawimy się ze swoimi kilogramami w tydzień, dwa, może miesiąc. Niestety – pracowaliśmy na nie latami i trochę czasu musi upłynąć, zanim się z nimi rozstaniemy. Gdy waga nie chce spadać tak szybko, jakbyśmy sobie tego życzyli, pojawiają się też stres i frustracja. Desperackie i radykalne próby schudnięcia często są przyczyną sięgania po sposoby niekorzystne dla zdrowia, urody i... utrudniają skuteczne odchudzanie się w przyszłości.



Dlaczego warto chudnąć powoli?

Większość osób, które się odchudzają, liczy na szybkie, oszałamiające efekty. To błąd!

Szybka utrata wagi zmniejsza szanse na stabilizację masy ciała i zwiększa ryzyko efektu jo-jo, powoduje także pogorszenie cery, wypadanie włosów i utratę jędrności skóry. Jeśli mając dużą nadwagę, będziesz chudnąć bardzo szybko, twoja skóra może nie nadążać z obkurczaniem się (powstają nieestetyczne wiszące fałdy). Poza tym większość toksyn w ciele kumuluje się w tkance tłuszczowej i gdy nagle zostają one uwolnione w dużej ilości, mogą powodować złe samopoczucie, zmęczenie czy problemy skórne.

Być może kiedyś ktoś namawiał cię do odchudzania. No cóż, czasem tak jest, że nie dostrzegamy problemu, nawet jeśli znajduje się on dosłownie

pod naszym nosem. Czasem też z lenistwa lub **obawy przed niepowodzeniem** odkładamy chudnięcie na później, pozwalając, by problem narastał, a nadwaga zaczęła zagrażać naszemu zdrowiu.

Zazwyczaj bliskimi i znajomymi kieruje troska o twoje zdrowie, kondycję, samopoczucie. Jeśli tak jest, osoby te będą stanowić **doskonale wsparcie** podczas twojego odchudzania. Czasem jednak ktoś, np. partner, koleżanki czy rodzice, wywierają na ciebie niepotrzebną presję – uważają, że musisz wyglądać lepiej niż teraz, chociaż nie masz wcale nadwagi.

Pamiętaj, że niezależnie od intencji innych **decyzja o odchudzaniu** zawsze powinna wyjść od ciebie. W przeciwnym razie, nawet jeśli spróbujesz działać w tym kierunku, będzie ci dużo trudniej, a powodzenie misji mniej prawdopodobne. Dlaczego? Po prostu podświadomie będziesz czuć, że to bardziej „czyjaś” sprawa niż twoja i przez to twoje zaangażowanie będzie mniejsze.

Ta sama zasada dotyczy sytuacji, gdy schudnięcie zaleca lekarz, ponieważ twój **stan zdrowia** nie jest dobry. Osoby z dużą nadwagą i otyłe częściej chorują na cukrzycę, zespół metaboliczny, choroby sercowo-naczyniowe (w tym nadciśnienie, chorobę niedokrwienną serca, miażdżycę), które mogą doprowadzić do zawału czy udaru. Uskarżają się one też na bóle kolan, obrzęki, żylaki, uderzenia gorąca i szybciej się męczą. Otyłym kobietom trudniej jest zająć w ciąży, są też bardziej narażone na komplikacje w ciąży oraz podczas porodu. Pamiętaj, namowa lekarza to za mało – to ty musisz chcieć zawalczyć o swoje zdrowie!

Niezależnie od powodów, dla których się odchudzasz, musisz tego chcieć i czuć, że robisz to dla siebie, a nie dla swojego partnera, otoczenia bądź lekarza. Poczucie, że odchudzanie jest przymusem lub czymś, czego nie chcesz, blokuje postępy i bywa przyczyną **autosabotażu**, np. potajemnego (przed lekarzem czy dietetykiem) podjadania. Dietetyk lub trener, z którego porad korzystasz, nawet jeśli przekaże ci całą swoją wiedzę i udzieli potrzebnego wsparcia, nie wykona za ciebie zadania. Mam nadzieję, że wiesz już, że nie można popadać w przesadę i traktować odchudzania jak kary czy tymczasowej niedogodności. Ale musisz wiedzieć jeszcze jedno: **twoje ciało to twoja odpowiedzialność** i nikt nie zrobi niczego za ciebie.