

Zwalcz
nadwagę
w **40** dni

**SEKRETY
DIETY**
według
**PAULINY
KONRAD**

Podjmij
WYZWANIE
bez liczenia kalorii

ŁÓDŹ 2016



AUTOR:

PAULINA KONRAD

TYTUŁ:

SEKRETY DIETY WEDŁUG PAULINY KONRAD

ŁÓDŹ 2016

COPYRIGHT © BY

PAULINA KONRAD, 2016

COPYRIGHT © FOR THE COVER DESIGN BY,

**KATARZYNA BRZEZIŃSKA IN COOPERATION WITH SALEM DESIGN STUDIO,
2016**

COPYRIGHT © FOR THIS EDITION BY,

KATARZYNA BRZEZIŃSKA, 2016

WYDANIE I

PRINTED IN POLAND

ISBN 978-83-62733-47-7

REDAKCJA I KOREKTA:

RAFAŁ GAWIN

PROJEKT OKŁADKI I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

KATARZYNA BRZEZIŃSKA PRZY WSPÓŁPRACY Z SALEM DESIGN STUDIO

SKŁAD I PROJEKT TYPOGRAFICZNY:

KATARZYNA BRZEZIŃSKA

S P I S T R E Ś C I

O. WSTĘP.....	5
1. ZACZNIJ OD SIEBIE. GRUNT TO PSYCHIKA.....	6
2. REGULARNOŚĆ SPOŻYWANIA POSIĘKÓW JAKO PIERWSZY KROK DO SZCZUPŁEJ SYLWETKI.....	7
2.1. JAK WYLICZAĆ GODZINY POSIĘKÓW? – PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS.....	8
3. PIERWSZE ŚNIADANIE.....	10
4. MINERALNA WODA ZDROWIA CI DODA.....	11
4.1. JAK NAUCZYĆ SIĘ PICIA WODY?.....	13
4.2. JAK OCENIĆ PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE ORGANIZMU?.....	14
4.3. WYJĄTKI OD REGUŁY I PORADY PRAKTYCZNE.....	15
5. SEN I REGENERACJA A PROCES ODCHUDZANIA.....	15
6. ROLA WYSIĘKU FIZYCZNEGO W ODCHUDZANIU.....	17
6.1. REGULARNOŚĆ.....	18
6.2. PODEJMIJ WYZWANIE.....	19
6.3. METODA KALENDARZOWA.....	20
7. ROLA SEKSU W ODCHUDZANIU.....	21
8. WZMOCNIJ SWÓJ METABOLIZM.....	22
8.1. OLEJ KOKOSOWY WSPOMAGA ODCHUDZANIE.....	22
8.2. PRZEDŚNIADANIOWY STARTER ODCHUDZAJĄCY.....	23
8.3. CZERWONA HERBATA Z CYNAMONEM.....	25
8.4. CYTRUSY – NATURALNY SPALACZ TŁUSZCZU.....	25
8.5. KOKTAJLE ODCHUDZAJĄCE Z CYNAMONEM I PIEPRZEM CAYENNE.....	26
8.6. ROLA MIKROFLORY JELITOWEJ W ZAPOBIEGANIU OTYŁOŚCI I NADWAGI.....	31
9. POŁĄCZ WSZYSTKO W CAŁOŚĆ. OKRES PRZYGOTOWAWCZY – 8 KROKÓW.....	31
10. PLAN ŻYWIENIOWY. OD OKRESU PRZYGOTOWAWCZEGO DO OKRESU STABILIZACJI.....	32
10.1. I ETAP (12 DNI).....	33
10.2. II ETAP (12 DNI).....	36
10.3. III ETAP (12 DNI).....	39
11. PODSUMOWANIE.....	43
12. BIBLIOGRAFIA.....	44

O AUTORZE...

PAULINA KONRAD

Pasjonatka zdrowego odżywiania i odchudzania, dietetyk kliniczny. Doktorantka w Zakładzie Żywienia Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Na co dzień prowadzi Gabinet Indywidualnych Terapii Żywnościowych DIETOSTREFA. Od 5 lat zajmuje się kompleksowo dietoterapią a także pracuje z pacjentami cierpiącymi na nadwagę, otyłość oraz różnorodne zaburzenia metaboliczne. Jest zwolenniczką holistycznego podejścia do pacjenta, a także leczeniem żywieniowym początkowych stanów chorobowych bez konieczności przyjmowania leków. Stale poszerza swoją wiedzę z zakresu dietetyki, biorąc czynny i bierny udział w różnego rodzaju konferencjach / szkoleniach specjalistycznych. Uważa, że wszystkie terapie żywieniowe także odchudzające powinny być podejmowane stopniowo bez konieczności nagłego stosowania konkretnego jadłospisu.



WSTĘP

Otyłość w obecnych czasach jest problemem cywilizacyjnym. Stała się epidemią wszechczasów. Otyłość definiuje się jako patologiczny stan zwiększenia tkanki tłuszczowej w organizmie. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej jest podłożem do rozwoju wielu chorób, między innymi nowotworów, zaburzeń układu krążenia, a także układu kostnego. Tkanekę tłuszczową można porównać do gąbki, która chłonie wszystkie toksyny pojawiające się w naszym organizmie za pośrednictwem układu pokarmowego. Zatem możemy sobie wyobrazić jak wiele toksyn otacza nasze narządy! Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, cukrów prostych, uboga ilość błonnika w diecie, leki, konserwaty w żywności, nieregularne spożywanie posiłków, niedobór witamin i minerałów to główne czynniki prowadzące do gromadzenia się nadmiernej ilości tłuszczu w organizmie.

I nagle, niespodziewanie, pojawia się taki okres w życiu, w którym czujemy się źle sami ze sobą: rodzą się kompleksy, zaczynamy stosować bardzo restrykcyjne diety i... koło się nie zamyka. Z czasem mobilizacja i motywacja obniżają się, tracimy nadzieję i wiarę w siebie, gdyż wszystkie diety – choć tak powszechnie stosowane – okazują się bezskuteczne. Jeśli za każdym razem twoja przygoda z odchudzaniem kończyła się niepowodzeniem, ten e-book jest odpowiedzią na twoje nieefektywne odchudzanie!

Prawdą, zdrowe żywienie i uzyskanie określonego rezultatu w budowaniu sylwetki ciała zastąpią bezskuteczne restrykcyjne i niedoborowe diety. Czas zakończyć etap odchudzania się przy ich udziale i nauczyć się prawdziwych zasad zdrowego odżywiania – tylko podążając tą drogą, możemy osiągnąć swój cel. Zwykle nie warto kierować się modą na spopularyzowane diety odchudzające, które są najczęściej zbyt ubogie energetycznie i wymagają od nas dużej restrykcji, a także ograniczenia jedzenia tego, co lubimy najbardziej. W konsekwencji chudniemy z mięśni, które ważą znacznie więcej niż tłuszcz. Pojawia się początkowe złudne poczucie utraty wagi (jak wcześniej wspomniano, z mięśni, nie z tłuszczu, wskutek niedoborów na przykład białka i odwodnienia mięśni), następnie obserwuje się efekt jojo i znacznie gorsze efekty niż przed rozpoczęciem etapu odchudzania.

Wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami odchudzającymi się przyczyniło się do powstania pomysłu na e-book, który odmieni życie osób korzystających z bezskutecznych diet. E-book pokaże ci, jak chudnąć skutecznie i zdrowo. Wyjaśni popularne mity na temat odchudzania się. Prawidłowo zbilansowany plan żywieniowy i regularne spożywanie posiłków to klucz do sukcesu. Ponadto, do twojego żywienia zostaną wprowadzone naturalne produkty żywnościowe, które dodatkowo wzmocnią twój metabolizm.

Zatem zacznij czytać i rozpocznij zupełnie nowy i stopniowy plan żywieniowy, który pozwoli ci na uzyskanie swojego celu! Uwierz w siebie, bo to, co niemożliwe, staje się możliwe już od dziś!


Paulina Konrad


1. ZACZNIJ OD SIEBIE.

Grunt to psychika

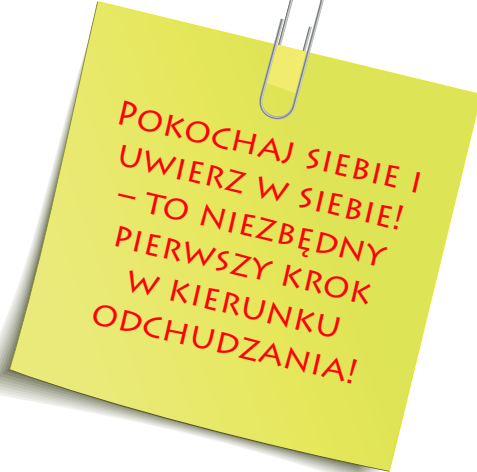
Spraw, aby dzień przed rozpoczęciem programu żywieniowego był wyjątkowy, potraktuj swoje żywienie jako nowy rozdział w życiu, czas zmian na lepsze. Najważniejszym organem ludzkiego ciała jest mózg. To on słucha wszystkich naszych słów, myśli, przekonań, wypowiedzianych samemu sobie. Wielu psychologów uważa, że proces odchudzania należy zacząć od zmiany własnych myśli i przekonań. Dopiero kiedy nasza psychika jest przygotowana na zmiany, możemy wprowadzić nowe nawyki żywieniowe, które będą z nami już na całe życie.

Przed wszystkim stań przed lustrem i powiedz sama sobie: „**Szanuję swoje zdrowie**, zatem od dziś zmieniam swoje życie na lepsze. Rozpocznam plan żywieniowy, dzięki któremu osiągnę swój cel”.

 **Unikaj wymówek** typu: „mam dziś ciężki dzień”, „nie mam czasu”, „dziś zrobię sobie wyjątek” i nie szukaj usprawiedliwienia. Grunt to dobra organizacja, dlatego już dziś zrób listę zakupów. Jeśli czujesz się gotowa na trwałe zmiany sposobu żywienia, zakup kalendarz, w którym zapiszesz godziny przygotowywania posiłków, dni, w których pójdziesz na siłownię, basen czy fitness. Wszystko dostosuj do godzin swojej pracy i obowiązków. Pozwoli ci to na odpowiednią organizację czasu i tylko wtedy tak naprawdę znajdziesz czas na wszystko bez żadnych wymówek.

 **Pamiętaj** o tym, że nie tylko tracimy zbędne kilogramy dla poprawy wyglądu sylwetki, ale przede wszystkim dla zdrowia i dla siebie – własnej świadomości, atrakcyjności, a także seksualności. Rozpoczynając plan żywieniowy i przez cały okres jego trwania, po pierwsze, postaraj się unikać negatywnych stwierdzeń w stylu: „jestem za gruba”, „nie dam rady” itp. Pamiętaj, że twój mózg słucha ciebie. **Zamień negatywne słowa na pozytywne!** Bądź pewna, że poradzisz sobie ze wszystkim tylko wtedy, gdy skupisz się na chwili obecnej i pożegnasz przeszłość. Staraj się unikać stosowania słów: „dieta”, „kalorie”, które zwykle kojarzą się nam z wyrzeczeniami. Potraktuj swój nowy plan żywieniowy jako wyzwanie, które pozwoli ci wyglądać i czuć się lepiej, bo przecież to właśnie ty jesteś menadżerem swojego ciała! Najwyższy czas, abyś – jako kobieta – przestała patrzeć na siebie krytycznie jak większość przedstawicielek płci pięknej. Spraw, abyś to ty przejęła kontrolę nad swoimżywieniem, a nie odwrotnie.

Wyobraź sobie siebie 6 kilogramów lżejszą, a tym samym 5 lat młodszą. Pomyśl również o bliższych ci osobach, które są sensem twojego życia i chciałyby, abyś żyła jak najdłużej! Pamiętaj o tym, że **zdrowe odżywianie**, a także odpowiednia masa ciała przedłużają życie, chroniąc cię przed wieloma chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, nowotwory czy choroby układu krążenia.



**POKOCHAJ SIEBIE I
UWIERZ W SIEBIE!
– TO NIEZBĘDNY
PIERWSZY KROK
W KIERUNKU
ODCHUDZANIA!**

Jeśli podczas sytuacji stresujących przyjmujesz nadmierną ilość pożywienia, naucz się kontroli własnych emocji. **Monitoruj na bieżąco swoje emocje** i myśli, na przykład prowadząc zapisy w notatniku, i zastanów się, w jakich sytuacjach stresujących biegniesz do lodówki po niezdrowe przekąski. Tylko wtedy jesteś w stanie rozpoznać swoje emocjonalne uniesienia i nauczyć się kontrolować tego typu sytuacje. Towarzyszące emocje i sytuacje zamień nowymi nawykami żywieniowymi i zdrową kuchnią. Oprócz tego możesz zapisać się na różnego rodzaju ćwiczenia obejmujące techniki relaksacji ciała i radzenia sobie ze stresem.

Pamiętaj, że odchudzanie to nie tylko trwała zmiana nawyków żywieniowych, ale również wzmocnienie świadomości własnego ciała, **asertywność** oraz nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i kontrolą własnych emocji.

PAMIĘTAJ, ŻE ZDROWE ODCHUDZANIE TO:

1. UTRATA TKANKI TŁUSZCZOWEJ BEZ ZNACZNEGO UBYTKU MASY MIĘŚNIOWEJ.
2. UTRATA MASY CIAŁA MAKSYMALNIE 1 KILOGRAM NA 1 TYDZIEŃ.
3. NIEULEGANIE EMOCJOM I NIESPOŻYWANIE POSIŁKÓW POD WPŁYWEM NAMOWY INNYCH OSÓB.
4. DODATKOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.
5. TRWAŁA ZMIANA DOTYCHCZASOWYCH PRYZWYCZAJEŃ ŻYWIENIOWYCH.

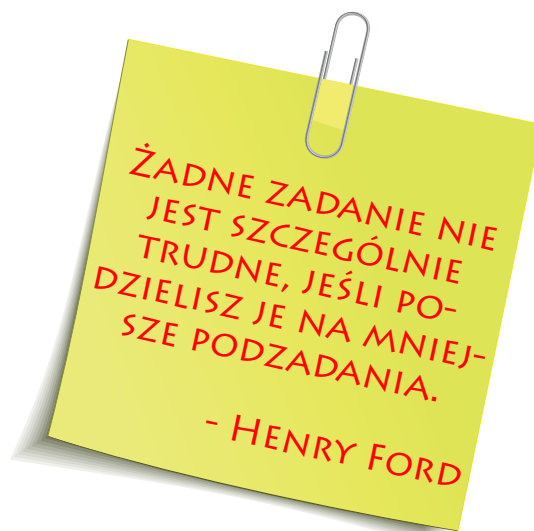
2. REGULARNOŚĆ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Jako pierwszy krok do szczupłej sylwetki

Od dziś regularność spożywania posiłków stanie się żelazną zasadą twojego programu odchudzania. Czas spożywania posiłków jest niezwykle ważny dla osiągnięcia wymarzonej masy ciała. Regularna pora spożywania pokarmów, a także odpowiedni 3-godzinny odstęp między posiłkami wpływa nie tylko na metabolizm, ale także na równomierne wydzielanie insuliny, która reguluje poziom glukozy we krwi, a tym samym zapobiega cukrzycy typu 2. Gwałtowne skoki insuliny mogą spowodować uczucie napadów głodu i senność.

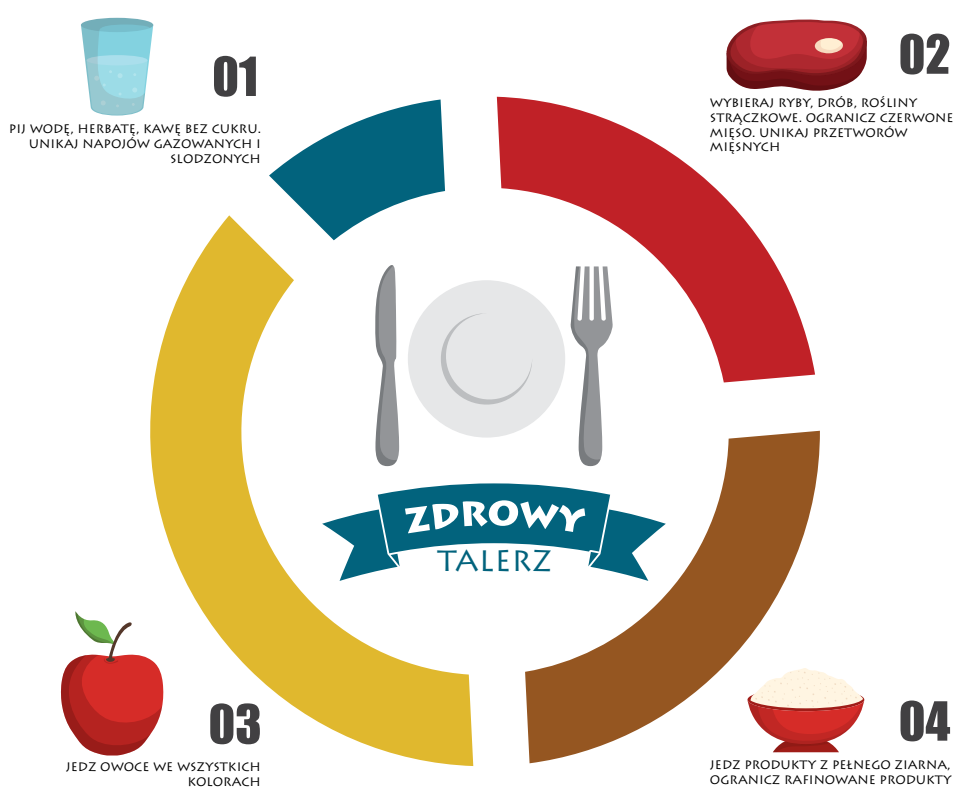
Pamiętaj, że 5 posiłków dziennie to nie 5 obiadów dziennie! Regularność jest szczególnie ważna z punktu widzenia metabolizmu. Wówczas organizm wydatkuje energię na trawienie pokarmów. Musisz pamiętać, że to nadwaga i otyłość pierwotna wynikają z zaburzenia równowagi pomiędzy dostarczaną energią z pokarmów a energią, którą wydatkujemy. W sytuacji, kiedy spożywamy 2 posiłki dziennie, nasz organizm pracuje na zwolnionych obrotach i tempo metabolizmu znacznie się obniża.

Jeśli nigdy nie stosowałeś regularności w spożywaniu posiłków – po prostu spróbuj, a w niedługim czasie zobaczysz u siebie efekty tego działania. Gdy organizm zaadaptuje się do tych zmian, z czasem sam będzie domagał się pożywienia już po 3 godzinach.



2.1. JAK WYLICZAĆ GODZINY POSIŁKÓW?

Przykładowy jadłospis



POBUDKA: 8:00

I ŚNIADANIE: DO 9:00

OPCJA 1 : OWSIANKA Z SUSZONYMI OWOCAMI NA BAZIE MLEKA KROWIEGO LUB ROŚLINNEGO

OPCJA 2 : DWIE SZTUKI WARZYW + KANAPKA Z PASTĄ ROŚLINNĄ

II ŚNIADANIE: 12:00

OWOC + JOGURT / KEFIR NATURALNY

OBIAD: 15:00

200–300 G ŚWIEŻYCH WARZYW + 60 G RYŻU BRĄZOWEGO LUB KASZ + 150 G MIĘSA DROBIEGO LUB RYB

PODWIECZOREK: 18:00

40 G NASION (ORZECHY, MIGDAŁY, SŁONECZNIK, PESTKI DYNI) + 250 ML SOKU CYTRUSOWEGO ŚWIEŻO WYCISKANEGO

KOLACJA: 21:00 (2–3 GODZINY PRZED SNEM)

WARZYWA NA PARZE + KASZA JAGLANA

OMLETY WARZYWNE

SURÓWKI WARZYWNE

Powyżej został przedstawiony przykład wyliczania godzin spożywania posiłków i przykładowe porcje. Każdy z nas ma inne zapotrzebowanie na określone składniki, więc zaglądając w powyższą rozpiskę, zwróć szczególną uwagę na godziny posiłków i naucz się wprowadzać je w codzienny jadłospis. Po przeczytaniu wszystkich rozdziałów i zastosowaniu zasad okresu przygotowawczego **wprowadź zasady specjalistycznego planu żywieniowego** zawartego w ostatnim rozdziale wraz z określonymi ilościami produktów na poszczególne posiłki.

3. PIERWSZE ŚNIADANIE

Druga czynność, którą powinnaś wdrożyć w swój program redukcji masy ciała, to wprowadzenie regularnego spożywania pierwszego śniadania. Jeśli od lat spożywasz zawsze pierwsze śniadanie do 1 godziny po przebudzeniu, to **chwalałabym cię!** Jeśli jednak nie jesz pierwszego posiłku, kategorycznie powinnaś to zmienić.

Wywiad żywieniowy z pacjentami pokazuje, że jedzą oni dosyć monotonne śniadania, ubogie w **składniki odżywcze**, a także powodujące zakwaszenie organizmu. Na standardowe śniadania składają się kromki chleba z wędliną, masłem, serem żółtym i wręcz znikomą ilością warzyw, najczęściej w postaci paru plasterków pomidora. Takie śniadanie nie jest pełnowartościowym posiłkiem, który zapewni nam **lepszy metabolizm**. Musimy pamiętać, że to, co i ile zjemy na pierwsze śniadanie, decyduje o tym, ile energii z pożywienia spalimy w ciągu dnia. Nasz układ pokarmowy można porównać do auta: ilość i jakość paliwa koreluje z jego okresem przydatności do jazdy. Tak samo jest z twoim organizmem!



PAMIĘTAJ, ŻE TWÓJ ŻOŁĄDEK TO NIE ŚMIETNIK. OBSERWUJĄC WIELE OSÓB Z OTYŁOŚCIĄ OLBRZYMIĄ, MOŻNA WYWNIOSKOWAĆ, ŻE PACJENCI NIE SZANUJĄ WŁASNYCH ORGANÓW UKŁADU POKARMOWEGO. WRZUCAJĄ TAM DOSŁOWNIE WSZYSTKO: NADMIAR PRODUKTÓW MIĘSNYCH POŁĄCZONYCH Z NAPOJAMI GAZOWANYMI, PIWEM, CIASTECZKAMI, CZEKOLADKAMI, FAST FOODAMI I, CO GORSZA, ZAWARTYMI W NICH SZKODLIWYMI KONSERWANTAMI.