

# JAK NIE ZEPSUĆ DIETY

# NA URLOPIE



(i czy w ogóle warto się tym przejmować?)



**Wakacje mają swoją własną logikę. Śniadanie potrafi trwać dwie godziny, deser nagle staje się obowiązkowym elementem dnia, a kolacja „tylko coś lekkiego” kończy się makaronem, winem i spontanicznym „a może jeszcze po jednym?”. Ciastku, oczywiście ;). I bardzo dobrze.**

Mimo to dla wielu osób urlop wciąż bywa napiętym polem negocjacji między odpoczynkiem a kontrolą. Z jednej strony chcemy odpuścić i cieszyć się chwilą, z drugiej pojawia się znajoma myśl z tyłu głowy, by tylko nie przesadzić. Potem dochodzi klasyczne wakacyjne wahadło. Najpierw restrykcja, później wyrzuty sumienia, a na końcu obietnica, że „po powrocie się ogarnę”.

## **TYLKO CZY NAPRAWDĘ TRZEBA AŻ TAK SIĘ PILNOWAĆ?**



I może ważniejsze pytanie: czy kilka dni albo nawet dwa tygodnie wakacyjnego jedzenia rzeczywiście są w stanie „zepsuć” wszystko, co budowaliśmy wcześniej?

## **WAKACJE NIE SĄ TESTEM SILNEJ WOLI**

**Problem z myśleniem o diecie na urlopie polega na tym, że bardzo często traktujemy jedzenie jak egzamin.** Są produkty „dobre” i „złe”, zdrowe wybory i te, za które trzeba będzie później „zapłacić” dodatkowymi treningami.



A przecież wakacje z definicji mają być momentem oddechu. Nie tylko od pracy, ale także psychicznego, od restrykcji. Jeśli przez cały rok próbujemy utrzymać balans, kilka lodów nad morzem czy późna pizza we Włoszech naprawdę nie przekreślają zdrowych nawyków.

**Co więcej, obsesyjne kontrolowanie jedzenia potrafi zmęczyć bardziej niż sam nadmiar wakacyjnych przysmaków.** Trzeba zadać sobie pytanie, czy ważniejsze są dla nas pełne słońca i radości wspomnienia czy liczenie wszystkiego, co zjedliśmy i robienie sobie wyrzutów?

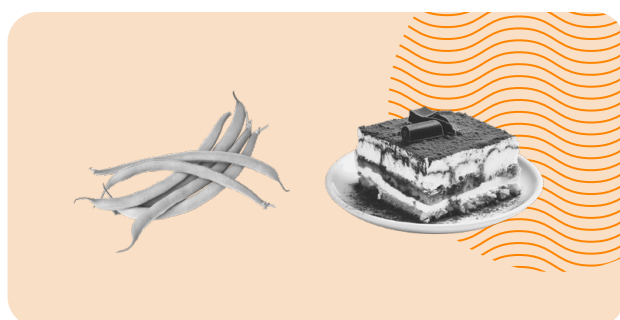
Dlatego coraz częściej mówi się nie o trzymaniu diety per se, ale o jedzeniu intuicyjnym. Czyli takim, które opiera się bardziej na kontakcie ze sobą niż na sztywnych zasadach.

## JEDZENIE INTUICYJNE BRZMI MODNIE, ALE W PRAKTYCE JEST BARDZO PROSTE

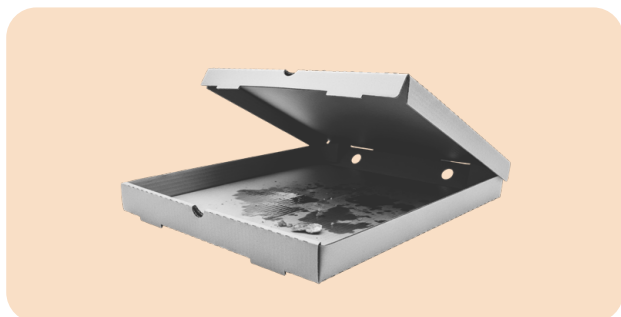
To nie jest filozofia oparta na liczeniu kalorii, ważeniu posiłków i analizowaniu każdego składnika. Wręcz przeciwnie, chodzi tu raczej o kilka prostych rzeczy:



**zauważanie głodu i sytości**



**odpuszczenie podziału na „dobre” i „złe” produkty**



**jedzenie tego, na co naprawdę mamy ochotę, ale z poszanowaniem momentu najedzenia i umiaru w jedzeniu**



**brak karania się za zjedzenie większej ilości kalorii niż zazwyczaj**



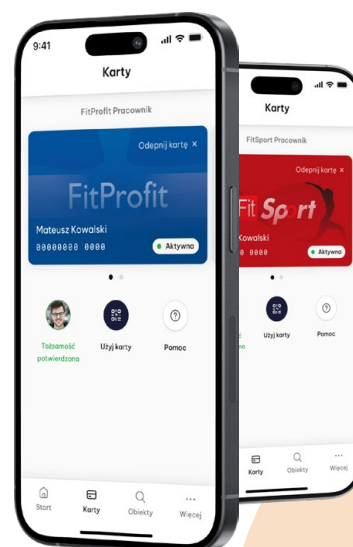
W praktyce wygląda to dużo mniej spektakularnie niż internetowe „healthy morning routines”. Czasem oznacza po prostu, że zamiast jeść wszystko „na zapas”, bo przecież wakacje są raz w roku, zaczynamy naprawdę smakować to, co mamy na talerzu i nagle okazuje się, że jeden dobry deser daje większą satysfakcję niż pięć zjedzonych w pośpiechu i z poczuciem winy.

Co więcej, trudno wyobrazić sobie podróże bez smaków. Lokalne śniadania, spontaniczne knajpki, lody jedzone podczas spaceru, świeże owoce kupowane rano na targu. To wszystko buduje wspomnienia równie mocno jak zdjęcia, dlatego odbieranie sobie tej przyjemności w imię idealnej diety często kończy się frustracją. Zwłaszcza że organizm naprawdę nie działa w systemie, gdzie jeden burger równa się życiowej porażce. Znacznie większe znaczenie mają codzienne nawyki niż pojedyncze posiłki. Jeśli na co dzień jesz w miarę regularnie, ruszasz się i dbasz o siebie, urlop nie wymazuje tych działań magiczną gumką.

Co ciekawe, bardzo często to właśnie nadmierna kontrola prowadzi do przesady. Kiedy przez kilka dni próbujemy być „idealni”, organizm i głowa w końcu się buntują. I wtedy zamiast spokojnie cieszyć się jedzeniem, pojawia się klasyczne „a, trudno, już i tak wszystko zepsute”.

## RUCH ZAMIAST WYRZUTÓW SUMIENIA

Wakacje mają jeszcze jedną przewagę nad codziennością. Naturalnie jest w nich więcej ruchu. Spacerujemy, zwiedzamy, pływamy, chodzimy po górach, jeździmy na rowerze, robimy krótki trening na plaży z aplikacją VanityStyle Next albo po prostu spędzamy mniej czasu przy biurku.



**I to właśnie jest zdrowe podejście do równowagi. Nie „odrabianie” jedzenia treningiem, ale traktowanie ruchu jako części dobrego samopoczucia, bez presji spalania kalorii.** Czasem najlepszą rzeczą, jaką można zrobić dla siebie na urlopie, jest właśnie odzyskanie trochę normalniejszej relacji z jedzeniem i ciałem, czyli takiej, w której aktywność daje energię, a jedzenie przyjemność, zamiast ciągłego poczucia kontroli. Paradoksalnie wiele osób wraca z wakacji nie tyle zmęczonych jedzeniem, co wyrzutami sumienia. Pojawia się potrzeba „naprawiania” urlopu restrykcyjną dietą, detoksem albo intensywnymi treningami, a przecież kilka bardziej swobodnych dni naprawdę nie wymaga kary. Znacznie lepiej działa spokojny powrót do codziennych nawyków, bez dramatycznych postanowień i bez myślenia, że trzeba zaczynać od zera. Bo jeśli zdrowy styl życia ma być czymś trwałym, musi mieć w sobie miejsce także na wakacje, spontaniczność i zwykłą przyjemność.

## PODSUMOWUJĄC...

...jest coś bardzo uwalniającego w momencie, kiedy przestajesz traktować jedzenie jak projekt do kontrolowania. Kiedy zamiast analizować każdy posiłek, zaczynasz po prostu być tu i teraz. Zjeść dobre śniadanie bez stresu. Pójść na lody bez tłumaczenia sobie, że „jutro się to spali”. Zamówić lokalne danie dlatego, że brzmi świetnie, a nie dlatego, że mieści się w planie.

I może właśnie wtedy najłatwiej zauważyć, że równowaga wcale nie polega na perfekcji. Raczej na tym, żeby umieć o sobie dbać bez ciągłego odbierania sobie przyjemności, bo urlop naprawdę nie jest od tego, żeby wracać z niego z idealnie „utrzymaną dietą”. Lepiej wrócić z dobrymi wspomnieniami, spokojniejszą głową i poczuciem, że odpoczynek był prawdziwy.



# WYBIERZESZ SIĘ Z NAMI NA TRENING?

Wykorzystaj swój czas wolny na produkcję endorfin – i ćwicz tak, jak lubisz! Pozwól, że przekonamy Cię do podniesienia sztangi (lub pójścia na jogę – siłka nie na „siłę”) w sposób, który trafi również do umyśłów ścisłych!

## GŁOWA



Nawet 60% wszystkich traconych dni roboczych ma związek ze stresem.



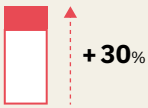
Już 25 minut ruchu dziennie obniża stres, zwiększa poziom energii i motywuje!

**Sporty zespołowe** (np. gra w piłkę nożną z kolegami) znacząco poprawiają kondycję mentalną i zmniejszają poziom odczuwany stres!

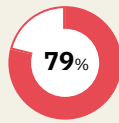
Regularna aktywność fizyczna sprawia, że umysł dłużej pozostaje sprawny – może być „młodszy” od mózgu osoby niećwiczącej nawet o 10 lat



## SERCE



Wystarczy jedynie pół godziny ćwiczeń 1-2 dni w tygodniu, by czuć się o 30% szczęśliwszym od kanapowców!



79% pracowników na etacie czuje się szczęśliwszymi, jeśli regularnie ćwiczy – kreatywność też wzrasta! I produktywność – dwukrotnie!



150 minut ruchu tygodniowo obniża ryzyko rozwinięcia się depresji o 30%

## CIAŁO

Sport ogranicza ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego



Aktywność sportowa zwiększa gęstość kości, co w konsekwencji zmniejsza ryzyko osteoporozy w późniejszych latach życia!



Regularnie ćwicząc, zmniejsza się ryzyko otyłości oraz wspiera profilaktykę cukrzycy typu 2!



Sport pozwala też na zwiększenie oraz utrzymanie siły i masy mięśniowej, a także poprawia koordynację ruchową, co oznacza mniej wypadków (również przy pracy)



### FitProfit

- Twoja karta sportowa, Twój wybór: nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia bądź wersja limitowana, z którą oszczędzasz pieniądze!
- Tysiące obiektów sportowych w całej Polsce
- Dziesiątki dyscyplin sportowych
- Brak dopłat do aktywności na karcie
- Możliwość wykupienia karty sportowej dla bliskich osób
- Platforma online w cenie karty sportowej
- Ponad 1200 różnorodnych rabatów, np. kręgle, bilard, parki linowe, diety pudełkowe, masaże, spa, fizjoterapia



### FitSport

- 8 wizyt w klubach sportowych w danym miesiącu
- Tysiące obiektów sportowych w całej Polsce
- Dziesiątki dyscyplin sportowych
- Możliwość wykupienia karty sportowej dla bliskich osób
- Platforma online w cenie karty sportowej



### Aplikacja mobilna VanityStyle

Już dziś pobierz darmową aplikację mobilną VanityStyle i rejestruj wizyty w obiektach sportowych za pomocą smartfona!

