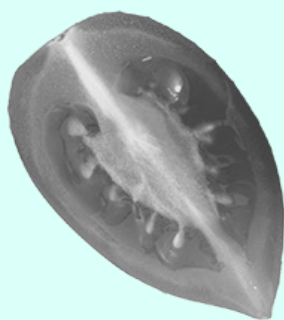




CHUDNIJ Z GŁOWĄ!



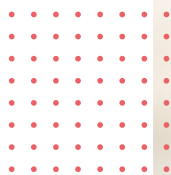
WSTĘP

Odchudzanie to temat, który wraca jak bumerang w rozmowach, nagłówkach artykułów, postanowieniach noworocznych, a często też... w naszych myślach przed lustrem. Nic dziwnego - żyjemy w świecie pełnym skrajności, gdzie z jednej strony mówi się o akceptacji siebie, a z drugiej nadal promuje się nierealistyczne standardy wyglądu. W tym wszystkim łatwo się pogubić, zwłaszcza gdy od lat próbujesz „zacząć od nowa”, ale czujesz się coraz bardziej zmęczony/zmęczona tym samym schematem.

Ten ebook powstał we współpracy ze znaną dietetyczką Mileną Nosek po to, żeby pomóc Ci spojrzeć na proces odchudzania inaczej. Nie jak na kolejne wyzwanie, które zaczyna się w poniedziałek i kończy frustracją, ale jak na podróż: świadomą, spokojną i zgodną z Tobą. Bez cudownych diet, restrykcji i presji. Za to z refleksją, zrozumieniem mechanizmów działania Twojego ciała i umysłu, oraz z szansą na trwałą zmianę nie tylko masy ciała, ale przede wszystkim stylu życia i myślenia.

Jeśli masz za sobą wiele prób, nie jesteś sam/sama. Jeśli dopiero zaczynasz, jesteś w dobrym miejscu. Ten ebook nie da Ci gotowej recepty, ale pomoże Ci zbudować własny sposób, który będzie Twoim - i tylko Twoim - rozwiązaniem. Ruszajmy.

Zespół VanityStyle



WSTĘP

1. Wstęp	3
2. Percepcja diety	4
3. Stres jako bariera skutecznego odchudzania	7
4. Mechanizm nawyków i pętla nawykowa	10
5. Strategie radzenia sobie z pokusami	13
6. Zasady tworzenia zdrowego menu	16
7. Zakończenie	18
8. Bibliografia	19



PERCEPCJA DIETY

Schudnięcie to ogromny sukces - zwłaszcza wtedy, gdy staje się ratunkiem przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi. Jednak najważniejsze jest to, by nie przytyć z powrotem. Masz za sobą wiele prób redukcji? Czego nauczyły Cię te doświadczenia? Wciąż tkwisz w tym samym miejscu? A może dopiero zaczynasz i temat odchudzania jest dla Ciebie nowy?

Zobacz, być może dzięki słowom, które za chwilę przeczytasz, zainspirujesz się do podążenia drogą, która nie wiedzie przez ważenie produktów, sztywne jadłospisy i stres, lecz przez **stworzenie w głowie własnego sposobu na zdrowe życie**. Drogą opartą na **zrozumieniu mechanizmów, które często nas blokują i popychają w stronę efektu jo-jo**, zamiast wspierać w dążeniu do trwałej zmiany.

Jedną z pierwszych przeszkód na tej drodze okazuje się sposób myślenia, a konkretnie wgranie sobie w głowę zdania: „jestem na diecie”. Dlaczego to takie istotne? Bo słowo „dieta” jest dziś powszechnie znane i bardzo silnie zakorzenione w naszej świadomości. Już najmłodszy kojarzą je z jedzeniem, a najczęściej z jego ograniczaniem.

Tymczasem **słowo „dieta” pochodzi z greckiego diaita i oznacza styl życia oraz sposób myślenia**, a nie zestaw rygorystycznych zasad dotyczących jedzenia. Dawne znaczenie tego słowa znacznie lepiej oddaje to, czego dziś naprawdę pragniemy jako konsumenci próbujący odnaleźć się w świecie pełnym pokus i presji, czyli **zdrowego, zrównoważonego życia**.

Niestety, dla wielu osób słowo „dieta” przywołuje przede wszystkim negatywne skojarzenia: ograniczenia, wyrzeczenia, głód, frustrację, smutek, stres, napięcie, kontrolę, chorobę, liczenie kalorii, unikanie tłuszczu, nakazy i zakazy, jedzenie niesmacznych potraw albo kupowanie drogich, trudnodostępnych produktów. Często łączy się to także z zasadą „wszystko albo nic” i brakiem przyjemności z jedzenia.



A CZYM DLA CIEBIE JEST SŁOWO „DIETA”?

Odpowiedz sobie na to pytanie i unikaj stwierdzenia, które miałyby Ci tylko zaszkodzić i oddalać od osiągnięcia danej masy ciała.

Słowo „dieta” przywodzi również na myśl kult szczupłej, wysportowanej sylwetki. Sprawia to, że to głównie kobiety podejmują działania ukierunkowane na redukcję masy ciała, niezależnie od tego, czy rzeczywiście istnieje taka potrzeba. Chętnie testują różne „diety”, polecane przez koleżanki lub znalezione w internecie, głównie w mediach społecznościowych, gdzie otoczone są często nierealistycznymi wzorcami, jak przerobionymi graficznie zdjęciami influencerów, opatrzonymi filtrami i estetyką perfekcji.

Trend bycia na diecie sprawił, że coraz łatwiej przychodzi nam zmiana modelu odżywiania - na przykład poprzez eliminację określonego produktu lub całej grupy, takiej jak nabiał, gluten czy mięso

Uzasadnione użycie słowa „dieta” dotyczy jednak przede wszystkim jego klinicznego znaczenia, zgodnego z klasyfikacją i nomenklaturą medyczną. W tym ujęciu „dieta” oznacza sposób żywienia, który zakłada eliminację lub ograniczenie konkretnego składnika, przede wszystkim w celu wsparcia leczenia konkretnej choroby lub dolegliwości.

Jeśli jednak mówimy o „**diecie wegetariańskiej**”, warto pamiętać, że termin ten oznacza po prostu unikanie mięsa w codziennym jadłospisie. Natomiast **wegetarianizm** jako taki **wykracza** poza sam sposób odżywiania: to już styl życia, który może obejmować nie tylko rezygnację z jedzenia mięsa, ale też np. unikanie zakupu skórzanych butów czy sprzeciw wobec uczęszczania do ogrodów zoologicznych.



Z uwagi na to, że odchudzanie jest procesem, niezwykle pomocne w tym przedsięwzięciu jest to, by poprawnie interpretować termin „dieta”.

**koncentrowania się
na odchudzaniu**

**tykania garści
suplementów diety**

**obsesyjnego liczenia kcal,
ważenia każdego posiłku**

**narzucania sobie
restrykcji**

**rezygnacji
z przyjemności
w jedzeniu**

**radykalnego
postępowania
w eliminacji produktów**

**czasochłonnego
gotowania**

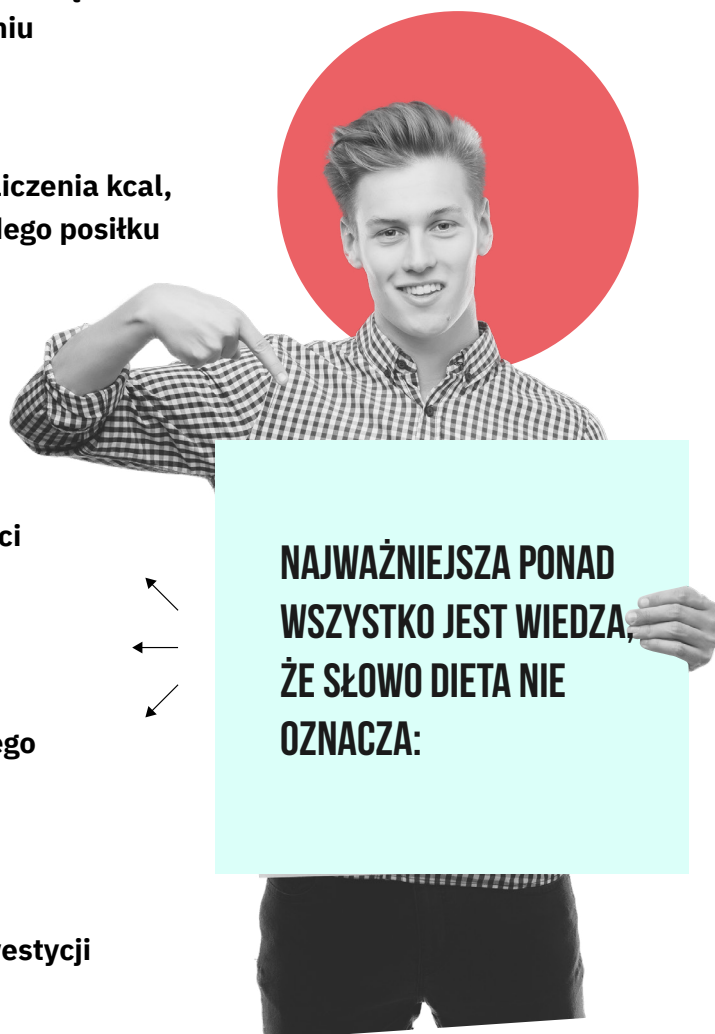
**eliminowania
produktów
bez powodu**

wysokich inwestycji

**życia w reżimie,
rewolucji życiowej**

głodzenia się

**rezygnacji ze spotkań
towarzyskich, imprez**



**NAJWAŻNIEJSZA PONAD
WSZYSTKO JEST WIEDZA,
ŻE SŁOWO DIETA NIE
OZNACZA:**

**Jak zmieniło się Twoje postrzeganie diety po tym rozdziale? Jakie masz
postanowienia na przyszłość?**

STRES JAKO BARIERA SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA

Używanie terminu „dieta” powinno być przemyślane i oparte na zweryfikowanej wiedzy, a nie na przekonaniach, utartych schematach myślowych czy luźno rzuconych hasłach osób niemających odpowiedniego wykształcenia w tym zakresie. **Myślenie oparte na przekonaniach odbiera siłę.** W takim przypadku każdy krok w stronę zdrowia, poprawy sposobu odżywiania, a co za tym idzie - komfortu życia, kończy się niepowodzeniem, powielaniem znanych, ale nieskutecznych zachowań i może prowadzić nawet do poważnych zaburzeń, takich jak bulimia, ortoreksja czy anoreksja.

BULIMIA

(bulimia nervosa)



To zaburzenie charakteryzujące się napadami objadania się, po których następują zachowania kompensacyjne, najczęściej prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających lub intensywne ćwiczenia. Osoby z bulimią często mają prawidłową masę ciała, co utrudnia rozpoznanie choroby.

ORTOREKSJA

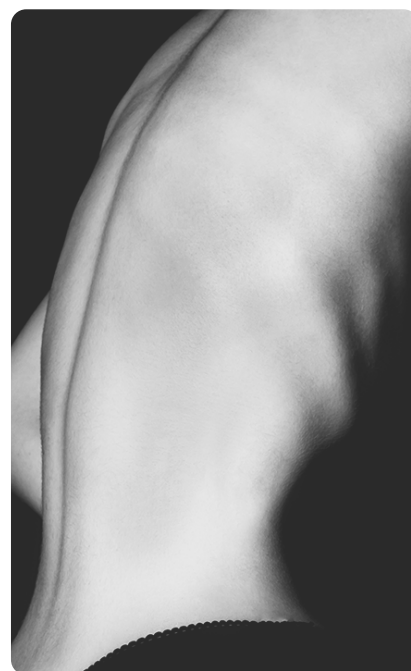
(orthorexia nervosa)



To obsesja na punkcie zdrowego odżywiania. Osoba z ortoreksją unika całych grup produktów uznanych za „nieczyste” lub „szkodliwe”, co z czasem może prowadzić do niedoborów żywieniowych, izolacji społecznej i silnego lęku związanego z jedzeniem. Ortoreksja nie jest jeszcze oficjalnie uznawana za jednostkę chorobową w klasyfikacjach medycznych (np. ICD-11).

ANOREKSJA

(anorexia nervosa)



To zaburzenie polegające na celowym ograniczaniu jedzenia i intensywnym dążeniu do utraty masy ciała, nawet przy znacznej niedowadze. Osoba z anoreksją ma zaburzony obraz własnego ciała i ogromny lęk przed przytyciem. Choroba może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, a nawet śmierci.

Kolejną istotną kwestią związaną z odchudzaniem jest **zrozumienie roli stresu**. To niezbędny element przygotowania zarówno do **samego procesu redukcji**, jak i do późniejszego **utrzymania uzyskanych efektów**. Zdobycie wewnętrznego spokoju pozwala zrobić miejsce na budowanie motywacji wewnętrznej i podejmowanie konkretnych kroków w kierunku trwałych, pozytywnych zmian.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Dlatego warto, na początku pracy nad sobą, zadać sobie **kilka ważnych pytań dotyczących napięcia i stresu:**

- czy odczuwasz napięcie w ciele lub w umyśle?
- czy czujesz zdenerwowanie, nawet jeśli nie znajdujesz się w sytuacji, która mogłaby być tego przyczyną?
- czy bywa, że nie możesz zasnąć lub Twój sen jest przerywany?
- czy miewasz uczucie niepokoju, trudności znalezienia sobie miejsca, dezorientacji, braku skupienia uwagi, chęci na zjedzenie czegoś niezdrowego?

Jeśli odpowiedź na co najmniej dwa z tych pytań brzmi „tak”, niestety - prawdopodobnie stres ma nad Tobą przewagę. To znak rozpoznawczy naszych czasów: przewlekły, silny stres potrafi nie tylko stopniowo wyniszczać organizm, ale przede wszystkim skutecznie blokować wprowadzanie pozytywnych zmian, w tym skuteczną redukcję masy ciała i utrzymanie jej efektów.

Pamiętaj o tym, zanim rozpoczniesz proces odchudzania.

JAKIE OBJAWY STRESU ZAUWAŻASZ U SIEBIE?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PROFILAKTYKA SKUTKÓW STRESU, CZYLI JAK RADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM?

- **DOPROWADZAJ DO UWALNIANIA ENDORFIN,**
tzw. hormonów szczęścia, za pomocą aktywności ruchowej (nawet 30 minut dziennie);
- **ZNAJDŹ ODPOWIEDNIE DLA CIEBIE TECHNIKI RELAKSACYJNE,**
np. muzyka natury, sesje oddechowe, masaż, kąpiel, domowe SPA, rozmowa z pozytywną osobą, przyjemny film, joga, medytacja;
- **USTAL CZAS NA OBOWIĄZKI, RELAKS I REGENERACJĘ;**
- **WYNOTUJ WSZYSTKIE STRESORY, ZANALIZUJ JE,**
rozpisz, na czym polegają, jakie mają źródło, zweryfikuj, czy możesz je zmodyfikować, rozwiązać dany problem, pójść na kompromis, dokonać realnych zmian;
- **UWAŻAJ Z KOFEINĄ.**
Wystarczą dwa napoje takie jak kawa, yerba mate czy herbata dziennie. Wyklucz napoje energetyzujące i słodkie napoje gazowane;
- **CODZIENNIE ZWRACAJ UWAGĘ NA JAKOŚĆ POŚIŁKÓW.**
Jedz zboża, warzywa, owoce, ziarna, jaja, chude mięso, ryby, owoce morza, oleje roślinne, naturalne przyprawy, dbaj o płyn;
- **ZAOBSERWUJ, CZY POD WPŁYWEM NAPIĘCIA SIĘGASZ PO JEDZENIE;**
- **MAKSYMALNIE OGRANICZ LUB WYKLUCZ ALKOHOL.**
Jeśli palisz, pomyśl nad rzuceniem;
- **ZADBAJ O TO, CZYM KARMISZ MÓZG.**
W miarę możliwości dostarczaj organizmowi pozytywnych informacji;
- **STARAJ SIĘ UTRZYMYWAĆ NEUTRALNE LUB LEPSZE RELACJE Z LUDŹMI,**
z którymi pracujesz lub coś tworzysz;
- **W RELACJACH DOMOWYCH ZADBAJ O WSPÓŁPRACĘ, ZADOWOLENIE,**
spełnienie, partnerstwo, ciepło;
- **KAŻDEGO DNIA WYPRÓBUJ COŚ NOWEGO,**
nawet inną drogę do pracy, zrób sobie kawę w innej filiżance, wypróbuj nowy przepis na lunch, odwiedź nową kawiarnię, powiedz coś miłego komuś, czego nie mówisz, inaczej się ubierz, uczesz, posłuchaj innej niż zazwyczaj muzyki.



Kiedy zaczniesz pracować nad regulacją emocji i łagodzeniem skutków stresu, możesz przejść do bardziej zaawansowanej pracy z umysłem. Dzięki temu być może lepiej zrozumiesz swój sposób działania i łatwiej będzie Ci zacząć wdrażać nowe, korzystne nawyki albo wrócić do tych, które kiedyś już gościły na Twojej liście.

**PROFILAKTYKA SKUTKÓW STRESU – KARTA PRACY WŁASNEJ.
PRZECZYTAJ UWAŻNIE PORADY I WYPISZ, CO PLANUJESZ ZMIEŃĆ.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MECHANIZM NAWYKÓW I PĘTLA NAWYKOWA

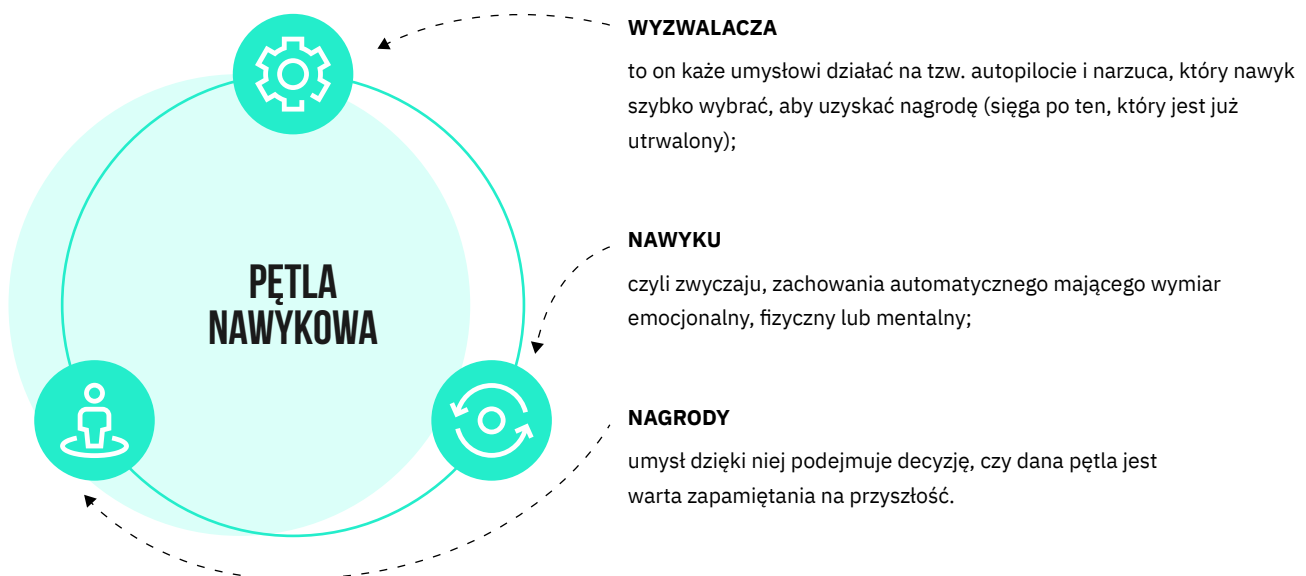
Nawyk to zachowanie, które wpływa na niemal każdą czynność wykonywaną na co dzień: od najprostszych działań po te bardziej złożone, składające się na nasz styl życia. Część nawyków uznawana jest za dobre i wspierające, inne wymagają modyfikacji, by poprawić zdrowie, komfort czy jakość życia.

Każdy człowiek, który chce żyć lepiej, zdrowiej i ciekawiej, z pewnością podejmował niejedną próbę wprowadzenia nowych nawyków, motywowany konkretnym celem. Niestety, wiele z tych prób kończy się niepowodzeniem. I właśnie teraz dowiesz się, dlaczego tak się dzieje.

Sedno wielu porażek tkwi właśnie w nawykach, czyli zautomatyzowanych sposobach reagowania i działania, które nabywamy w wyniku powtarzania. Według psychologii, nawyk to określony rodzaj zachowania, który pojawia się w odpowiedzi na konkretny bodziec (wyzwalacz). Utrwalenie takiego zachowania wymaga zaangażowania, determinacji, czasu, cierpliwości i wytrwałości.

W kontekście odżywiania i odchudzania szybkie diety, tabletki „na redukcję” czy wyszczuplające zabiegi bywają bardzo kuszące, jednak warto pamiętać, że ich efekty są zazwyczaj krótkotrwałe. Jeśli nie nastąpi realna zmiana nawyków, trudno mówić o trwałych rezultatach. Jak zatem działa ludzki umysł w kontekście mechanizmu nawyków? **Wszystko opiera się na tzw. pętli nawyku.**

PĘTLA NAWYKOWA SKŁADA SIĘ Z TRZECH ETAPÓW:

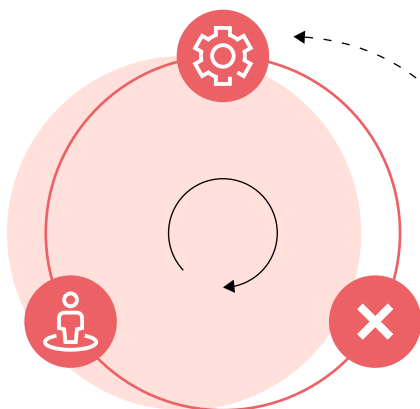


Pętla nawyku to niezwykle istotne narzędzie w procesie odchudzania... z głową. Kiedy dany nawyk się utrwała, mózg przestaje aktywnie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji i przełącza się na tryb „automatyczny”. Dlatego w celu zmiany nawyku nie wystarczy po prostu przestać wykonywać określoną czynność. Mózg i tak będzie domagał się nagrody, gdy tylko pojawi się znajomy wyzwalacz.

Chcąc zmodyfikować nawyk, trzeba świadomie pracować nad całą pętlą, czyli nadpisywać stary schemat nowym. W przeciwnym razie utrwalony wzorec będzie automatycznie powracał, a sytuacja (w tym przypadku efekt jo-jo) będzie się nieustannie powtarzać.

Każdy nawyk, który chcesz wyeliminować, warto przeanalizować, rozkładając go na części pierwsze. Następnie należy poszukać alternatywy, która - i to bardzo ważne - da **taką samą nagrodę**, gdy zadziała dany wyzwalacz. W ten sposób możesz wprowadzać drobne zmiany, które przyniosą niezwykle efekty.

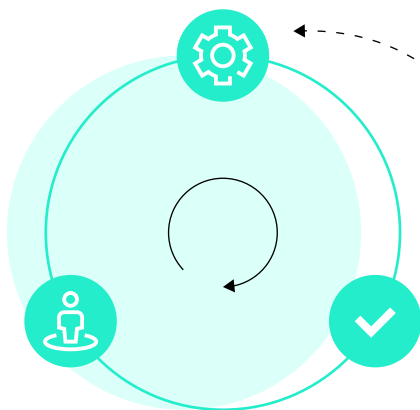
Zobacz przykład pętli szkodliwego nawyku, który możesz przeanalizować i odnieść do własnych doświadczeń:



PĘTLA NEGATYWNEGO NAWYKU:

- **Wyzwalacz:** zdenerwowanie, irytacja, złość
- **Nawyk:** zjedzenie całej tabliczki czekolady (lub nawet objadanie się)
- **Nagroda:** złudne poczucie zaopiekowania się sobą, bezpieczeństwa, chwilowa przyjemność, ulga, odprężenie, ukojenie, spokój

Jak możesz to zmienić?



OTO PRZYKŁAD PĘTLI POZYTYWNEGO NAWYKU:

- **Wyzwalacz:** zdenerwowanie, irytacja, złość
- **Nawyk:** sięgnięcie po zdrowy zamiennik, rozmowa z bliską osobą, szybki marsz wokół domu z głębokimi oddechami, lekki trucht, obejrzenie czegoś ulubionego
- **Nagroda:** prawdziwe poczucie zaopiekowania się sobą, bezpieczeństwa, odprężenie, ulga, ukojenie, pozytywne emocje

Co więcej, do tej nagrody dochodzą dodatkowe korzyści: wzrost poziomu endorfin, uczucie satysfakcji, poprawa nastroju, zwiększenie motywacji oraz radość z codziennych wydarzeń. W ten sposób wzmacniasz swoją determinację i konsekwencję w dążeniu do celu, czyli redukcji i utrzymania prawidłowej masy ciała.

JAKIE WIDZISZ U SIEBIE PĘTLE NEGATYWNYCH NAWYKÓW?

JAK MOŻESZ JE ZMIENIĆ W PĘTLE POZYTYWNYCH NAWYKÓW?

STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z POKUSAMI

CO, GDY NA DRODZE POJAWIAJĄ SIĘ POKUSY?

Szeroka oferta na rynku, łatwy dostęp do słodczy i słonych przekąsek to ogromna siła, która nierzadko staje się **przyczyną porzucenia drogi do celów zdrowotnych czy dietetycznych**. Połączenie tłuszczu i cukru, obecne w większości słodczy, sprawia, że tak trudno jest je zastąpić inną, zwłaszcza zdrowszą, przekąską.

Często bywa tak, że kiedy zapadnie decyzja o ograniczeniu lub całkowitej eliminacji słodczy z codziennego jadłospisu, pojawiająca się ochota na „coś słodkiego” potrafi całkowicie zdominować myśli. Przeradza się w obsesję, która nie odpuszcza, dopóki pożądany produkt nie zostanie zjedzony.



Na szczęście te pokusy (bo tak trzeba je nazwać) da się okiełznać.

JAK TO ZROBIĆ?

Oto sprawdzone sposoby radzenia sobie z pokusami:



nie wchodź do działu ze słodyczami i przekąskami podczas zakupów, zwłaszcza gdy jesteś głodny/głodna,



wracaj do decyzji o ograniczeniu lub eliminacji danego produktu, przypominając sobie swój cel,



nie trzymaj słodyczy w domu, szczególnie w zasięgu wzroku i ręki,



umyj zęby po posiłku. To często sygnał dla organizmu, że „czas jedzenia się skończył”,



zjedz coś kwaśnego po posiłku, np. kiwi lub grejpfrut,



sięgnij po mały kawałek czegoś słodkiego **przed** głównym posiłkiem.

ROZPRASZANIE UWAGI:

włącz ulubioną muzykę, zadzwoń do bliskiej osoby, wyjdź na energiczny spacer, posprzątaj, skieruj uwagę na inną myśl lub działanie, jeśli już sięgniesz po coś nieplanowanego, oderwij się na moment: odejdź od stołu lub szafki, zrób sobie herbatę, wróć i zapytaj siebie:

- Czy naprawdę mam na to ochotę?
- Co mi da zjedzenie tego?
- Jak będę się czuć po zjedzeniu?
- Czy to mnie zadowoli na dłużej?
- Czy to wspiera mój cel?
- Czy nie mam innego sposobu, by poczuć przyjemność, ukojenie lub zaspokoić inną potrzebę?

UMNIEJSZANIE,



czyli w praktyce oznaczające w praktyce zastanawianie się, co przyniesie większą, długotrwałą przyjemność: zjedzenie tego czegoś, czy też widok szczuplejszej sylwetki w lustrze, lepsze wyniki parametrów biochemicznych, lepsze samopoczucie psychofizyczne, satysfakcja z osiągniętego celu, jakim jest zmiana, poprawa nawyków, stylu życia lub inny cel, jaki masz obrany.



Oczywiście, nie warto też popadać w skrajność - czasem naprawdę mamy ochotę na coś słodkiego i odmawianie sobie tego za każdym razem może sprawić, że popadniemy w zaburzenia odżywiania. **Umiar i rozsądek jest, jak zawsze, złotym środkiem. W przypadku wątpliwości oraz chęci ustalenia i dopracowania zasad swojego nowego planu odżywiania, zawsze warto jest najpierw skonsultować się z dietetykiem.**

TŁUMIENIE,

czyli myślenie o celu lub innej ważnej rzeczy, kiedy pojawia się myśl o „konieczności” zjedzenia czegoś spoza planu, nieuleganie zbyt często emocji jaką jest nuda (tylko wtedy, jeśli potrafisz się w niej znaleźć bez musu „przeganiania jej” jedzeniem).

USTALANIE RACJONALNYCH ZASAD:

określ z góry realne ramy swojego planu. Na przykład: zakład z kimś, umowa ze sobą, ile słodczy lub „niezdrowych” produktów możesz zjeść w ciągu miesiąca, aby osiągać szybciej swoje cele i jednocześnie nie mieć poczucia ograniczenia, demotywacji i wyrzutów sumienia, gdy zjesz coś słodkiego.

Kiedy uporządkujesz te kwestie i nauczysz się zarządzać pokusami, możesz przejść do bardziej „technicznego” aspektu stylu żywienia. Wiesz już, jakie składniki wspierają regulację stresu. Teraz przyjrzyj się temu, jak za pomocą prostych zmian możesz zmodyfikować codzienny jadłospis, by i trenować **dobre nawyki myślowe, i odżywiać organizm**, i jednocześnie być w **deficycie energetycznym**. Warunku, jaki jest potrzebny organizmowi, by tracił zbędne kilogramy.

ZASADY TWORZENIA ZDROWEGO MENU

Jeśli nie czujesz jeszcze gotowości, by umówić się ze specjalistą (choć oczywiście bardzo do tego zachęcamy!), a wolisz na początek samodzielnie podjąć kroki w stronę dobrych nawyków lub ich utrwalenia, skorzystaj z kilku prostych zasad. **Dowiedz się, czym warto się kierować przy komponowaniu własnego menu. To uniwersalne wskazówki:** niezależnie od wieku, sprawdzą się zarówno u nastolatków, jak i seniorów.

Jeśli najpierw sam(a) przejdziesz to ćwiczenie i spróbujesz poprawić swój jadłospis, łatwiej będzie Ci zmotywować do zmian także innych. **Zacznij już dziś!**



Zapisz, co w jedzeniu niesie dla ciebie satysfakcję.

Nie rezygnuj z produktów, za którymi przepadasz. Jeśli są niezdrowe, stopniowo ogranicz ich ilości i łącz je początkowo z tymi zdrowymi.



Selekcja pożywienia musi być racjonalna.

Zachowuj balans, wybierając produkty smacznie, tanio, ale przede wszystkim zdrowo.



Zwracaj uwagę na uczucie głodu i sytości.

Staraj zauważać moment, w którym jedząc, nie jesteś już wcale głodny/a.



Nie podążaj za trendami i nie stosuj restrykcji dietetycznych.

Badaj poziom sytości, ustalając stopniowo nieco mniejsze porcje niż dotychczas, jeśli towarzyszyło Ci uczucie przejedzenia.



Nie używaj w kuchni cukru, syropów, smalcu, miksów tłuszczowych, alkoholu.



Dania komponuj z prostotą.

Na przykład w jednym posiłku postaw tylko na 4 składniki, ale za to jakościowe.



Zawsze dbaj o zawarcie białka w głównych posiłkach

(m.in. jaja, strączki, chude mięsa i ryby, owoce morza, chude sery, jogurty, kefir).



Stawiaj na posiłki sycące i z większą ilością błonnika

(grube kasze, warzywa w skórkach, nasiona, ziarna, strączki, ziarna oleiste, w tym orzechy, chude mięsa, ryby morskie wysokiej jakości, oleje roślinne, pieczywo pełnoziarniste, graham, czerwony ryż, zioła i przyprawy).



Niech twój talerz będzie... ładny, a jedzenie na nim różnokolorowe.

Pamiętaj, że według ogólnie przyjętych zaleceń, połowę zawartości talerza mają stanowić warzywa i owoce – z naciskiem na warzywa.



Stwórz listy produktów z różnych kategorii, które chcesz włączyć do menu.

Dowiedz się, czy są dla Ciebie zdrowe, zasięgnij porad, poszukaj przepisów.



Pisząc listę zakupów i plan posiłków na dany czas, pamiętaj o tych produktach, które są dla Ciebie wskazane i zdrowe.

Nie skupiaj uwagi na tych, które ograniczasz lub eliminujesz. Nie bez powodu mówi się potocznie, że „zakazany owoc smakuje lepiej”.



Weryfikuj swoje menu corocznie poprzez badania krwi

lub inne, specjalistyczne, badania, zwłaszcza gdy się leczysz.



Pamiętaj, że odchudzasz się przede wszystkim dla zdrowia,

a nie dla wizualnych aspektów.

Na rynku od lat dostępna jest żywność, która nie sprzyja zdrowiu i tak zapewne pozostanie. Wiele popularnych produktów, zawierających m.in. dodatki do żywności (tzw. e-składniki), mieści się w dopuszczalnych normach określonych w przepisach prawa.

Jednak chęć dokonywania wyborów, zdobywania wiedzy i umiejętności w modelowaniu własnego sposobu żywienia się opartego na zdrowej żywności zależy tylko od Ciebie. Do dzieła!



ZAKOŃCZENIE

Twoje ciało, Twoje nawyki, Twoje wybory. Wszystko to tworzy unikalną historię, którą piszesz każdego dnia. Pamiętaj, że zdrowe odżywianie i rozsądne chudnięcie nie są chwilowym zrywem, ale procesem. Nie musisz od razu dążyć do perfekcji, nie musisz znać wszystkich zasad na pamięć ani od razu zmieniać całego życia. Wystarczy, że zaczniesz. Świadomie, spokojnie, z ciekawością i szacunkiem do siebie.

Ten ebook to nie koniec, a dopiero początek lepszego rozumienia własnego ciała, potrzeb, emocji i mechanizmów, które na co dzień sterują naszymi wyborami. Od tej pory niech każda decyzja będzie choć odrobinę bardziej Twoja; nie podszyta przymusem czy modą, ale zbudowana na wiedzy i trosce o siebie.

Warto też pamiętać, że odchudzanie to nie tylko jedzenie, ale również ruch. **Wspieranie redukcji masy ciała aktywnością fizyczną pomaga w uzyskaniu zdrowego deficytu kalorycznego, wzmacnia organizm, poprawia nastrój i zwiększa motywację.** Nawet kilka treningów tygodniowo (jak spacer, joga, pływanie, siłownia czy taniec) robi różnicę. **A jeśli masz dostęp do karty sportowej, warto z niej korzystać regularnie:** daje wiele możliwości, nie pozwala się nudzić i ułatwia dbanie o zdrowie w elastyczny sposób.



Masz już wszystko, czego potrzebujesz. Teraz czas na działanie we własnym tempie, w zgodzie ze sobą, bez presji. Trzymamy za Ciebie kciuki!

BIBLIOGRAFIA:

Clear J., „Atomowe nawyki”, wyd. Galaktyka, 2019.

Duhigg C., „Siła nawyku”, wyd. PWN, 2013.

Gawęcki, J., Galiński, G. Sensoryczne mechanizmy regulacji apetytu. KOSMOS. Problemy nauk biologicznych 2010; 59(3-4), 281-290

Guisse S. „Elastyczne nawyki”, wyd. Sensus, 2022

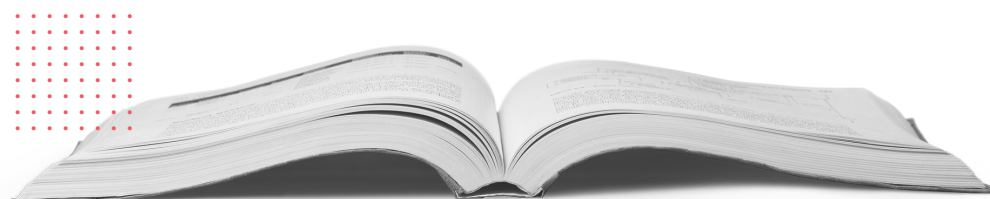
Jeznach, M., Jeżewska-Zychowicz, M., Kosicka-Gębska, M. Konsumpcja słodczy i jej społeczno-kulturowe uwarunkowania. Probl Hig Epidemiol 2010; 92(4), 806-809

Kłósek-Bzowska P., Makarowska M., Dietooporne, wyd. Feeria, 2024.

Hobbs Ch. „Nie używaj słowa dieta” wyd. Esprit, 2012.

Kłósek-Bzowska P., Makarowska M., „Dieta oporne. Przewodnik po skutecznym odchudzaniu dla kobiet”, wyd. Feeria, 2024.

Nosek M. „Nie czas na wymówki”, wyd. Zdrowe Zdrowie, 2021.



CHUDNIJ Z GŁOWĄ!

