

R a f a ł K r a ś n i c k i

Zaklinacz wagi



MENTALNY PRZEPIS,
by **W KOŃCU** opanować zbędne kilogramy



ZŁOTE
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Zaklinacz wagi](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Rafał Kraśnicki, rok 2011

Autor: Rafał Kraśnicki

Tytuł: Zaklinacz wagi

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

<u>Wstęp</u>	5
<u>1. Mity związane z odchudzaniem</u>	9
<u>Suplementy na schudnięcie?</u>	9
<u>Niejedzenie na schudnięcie?</u>	12
<u>Wiele diet, które pomogą schudnąć?</u>	14
<u>Czekanie na schudnięcie?</u>	20
<u>Łatwy i szybki sposób na schudnięcie?</u>	26
<u>Jak zamienić tłuszcz w mięśnie?</u>	27
<u>Jeść dwa posiłki, by schudnąć?</u>	32
<u>Czy liczy się tylko indeks glikemiczny?</u>	39
<u>2. Siła własnej motywacji i przekonañ</u>	43
<u>Twoje przekonania Cię kształtują</u>	43
<u>Wszystko zaczyna się od myśli</u>	48
<u>Jaka jest Twoja opinia na swój temat?</u>	49
<u>Siła motywacji</u>	51
<u>Jak wykorzystać prawa psychiki?</u>	60
<u>3. Zarządzanie wagą</u>	73
<u>Zmierz swój poziom tkanki tłuszczowej</u>	73
<u>Jakość Twojej diety, treningu, regeneracji</u>	78
<u>Wspaniała siódemka</u>	84
<u>Nie waga, nie centymetr</u>	94
<u>Negatywne wzorce zachowań</u>	99
<u>Konieczne warunki zmiany</u>	103
<u>Kluczowe kwestie w zarządzaniu wagą</u>	105
<u>Użyj mentalnych suplementów</u>	118
<u>5 sposobów na błyskawiczną przemianę materii</u>	126
<u>4. Wykorzystaj mentalne techniki w praktyce</u>	135
<u>Technika wizualizacji</u>	135
<u>Technika afirmacji</u>	139
<u>Technika werbalizacji</u>	140
<u>Technika odgrywania wspaniałej roli</u>	141

Technika kontaktów z ludźmi	142
5. Uwolnij wielką moc	145
Kluczowa wartość	145
Niszczące uczucia	147
Wielka moc przebaczenia	150
Źródła destrukcyjnego stresu	154
Podziel się wiedzą z innymi	164
Quiz: Twoje szanse na schudnięcie	167
O autorze	171

1. Mity związane z odchudzaniem

Suplementy na schudnięcie?

Pewnie już nie raz zetknąłeś się z kolorowymi reklamami przedstawiającymi młode, świetnie wyrzeźbione osoby, które prezentują nowy niesamowity produkt, dzięki któremu i Ty będziesz wyglądał wspaniale oraz cieszył się życiem. Tych super-, extra-, hiper-, jedy-nych w swoim rodzaju suplementów jest cała masa, a co drugi to energizer, zawierający zastrzeżoną mieszankę składników.

Człowiek, któremu zależy na poprawie wyglądu własnej sylwetki, ma często nie lada mętlik w głowie przy przeglądaniu różnego rodzaju produktów niezbędnych wręcz w osiągnięciu wymarzonego rezultatu. Kojarzymy osoby przedstawione na reklamie z prezentowanym towarem, co przekłada się na wzbudzenie pragnienia posiadania produktu, by wyglądać jak te właśnie osoby.

Takie skojarzeniowe myślenie odbywa się często nieświadomie, jednak działa, na co dowodem jest sprzedaż marnych czy nieskutecznych suplementów popartych odpowiednią reklamą. Nie raz można spotkać młodych adeptów ćwiczeń siłowych, szukających nadziei w różnych specyfikach. Stąd częste pytania typu: „Czy masę lepiej

robić na HMB, czy na białku?” albo „Który *gainer* jest najmocniejszy?”.

Dlaczego o tym piszę? Wspominam o tym dlatego, że chcę, byś miał świadomość, iż na Twoim pragnieniu czy potrzebie osiągnięcia lepszej sylwetki koncerny z branży suplementów będą chciały skorzystać — żerując na Twojej ignorancji. Nie posiadając podstawowej wiedzy z dziedziny suplementów, działasz na podstawie kolorowych reklam, atrakcyjnych cen i rekomendacji przypadkowych sprzedawców. W ten sposób tworzy się w Twojej mentalności potrzeba korzystania z suplementów, gdyż w przeciwnym wypadku, jak sugeruje dyskretnie niejedna reklama, nie osiągniesz zadowolających Cię efektów.

Drugą ważną sprawą jest prawda, bardzo zresztą ważna, iż najnormalniej w świecie jesteś w stanie zmienić swoją sylwetkę na plus, nie korzystając z suplementów. Jesteś tak zbudowany i tak stworzony, że nie potrzebujesz tych produktów. Wierzysz w to?

Jeżeli masz co do tego wątpliwości, to jeszcze raz się nad tym zastanów. A gdy nadal nie jesteś przekonany, to wracaj do oglądania reklam, wierząc w magiczną moc kolorowych specyfików.

Nie deprecjonuję suplementów i sam czasem ich używam, jednak chciałbym, byś oczyścił swoje pole mentalne, zanim wyrośnie w nim szkodliwa wiara w niezbedność tych środków na Twojej drodze do zdrowia i wysportowanej, smukłej sylwetki. Uwolnij się psychicznie

od wszystkich reklam suplementów, jakie widzisz wokół, i uwierz w siebie. Uwierz w te mechanizmy Twego organizmu, w które wyposażył Cię Bóg. Tak, Ty sam jesteś w stanie osiągnąć świetną sylwetkę, ponieważ masz w sobie wszystko, co jest do tego niezbędne.

Dlaczego ludzie tyją? Dlaczego, pomimo że coraz więcej pieniędzy wydaje się na walkę z otyłością i że powstaje coraz więcej ośrodków oferujących nowe, lepsze kuracje odchudzające, otyłych czy zaniebanych ludzi jest coraz więcej? Ponieważ ci ludzie nie wzięli odpowiedzialności za swoje zdrowie, za swój wygląd. To się im po prostu przydarza, wyglądają jak widzowie własnego życia. Patrzą i mówią: „O, choroba, o, otyłość, i co teraz z tym zrobimy?”. Mówią tak, a potem oczekują, że lekarz weźmie odpowiedzialność za cały proces ich powrotu do zdrowia czy dojścia do odpowiedniej wagi. Co więc robić?

Przede wszystkim do opisów suplementów nie przykładaj dużej wagi, podobnie jak do samych suplementów czy odżywek. To, co niezbędne do zmniejszenia poziomu tkanki tłuszczowej, w większości jest w Tobie, w Twojej głowie, w Twoim organizmie, w dobrej diecie. Nie istnieją żadne cudowne specyfiki. Jednym z ważniejszych założeń tej publikacji jest to, iż jesteś w stanie nauczyć się wszystkiego, co jest Ci potrzebne, aby zmienić na lepsze swoją sylwetkę i osiągnąć zadowalający poziom zdrowia. Tak naprawdę ograniczeń jest bardzo niewiele i znajdują się one w większości wewnątrz Ciebie, a nie na zewnątrz. Dlatego skup się na tym, co masz, czym już

dysponujesz. Poznajaj siebie, swój organizm, zasady zdrowego żywienia i aktywnego wypoczynku, a na pewno osiągniesz zadowalające Cię efekty, zarówno wizualne, jak i zdrowotne. Ponieważ zarządzanie wagą to ruch plus racjonalne odżywianie się produktami bogatymi w witaminy i mikroelementy.

Niejedzenie na schudnięcie?

Żadna dieta polegająca na ograniczaniu jedzenia nigdy nie da zadowalającego efektu. Natomiast zawsze prowadzi do wygłodzenia, a zatem do wyniszczenia organizmu, poprzez pozbawienie go potrzebnych witamin i minerałów. Zagłodzony organizm zaczyna płatać figle i dochodzi do szybkich zmian w samopoczuciu, od euforii aż do niepohamowanych napadów głodu. Zapamiętaj i nie daj się oszukać: każde odchudzanie to przede wszystkim utrata wody, a potem tłuszczu i mięśni. Dlatego zmniejszanie kalorii w pożywieniu to zwykle utrata witalności i chęci do ruchu.

Głodzenie się powoduje zwiększenie efektywności przewodu pokarmowego. Po prostu organizm zmuszony głodem stara się maksymalnie wykorzystać dostarczoną mu niewielką ilość pokarmu. Dlatego po skończonej „diecie” delikwent szybko wraca do poprzedniej wagi.

Zapamiętaj, że im mniej kalorii pochłaniasz, tym bardziej zwalnia Twój metabolizm. Gdy jesz więcej, Twój organizm spala więcej. Nieprawdopodobne, lecz prawdziwe jest to, że można odłożyć dodatkowy zapas tłuszczu na dietach niskokalorycznych, nie sposób natomiast trwale na nich schudnąć. Jedno z badań wykazało, iż około 40% kobiet tyje po dietach odchudzających¹. Wszystko to z powodu nieprawidłowego podejścia i nieznamomości mechanizmów obronnych organizmu.

Niejedzenie nie tylko spowalnia spalanie, ale dodatkowo powoduje też utratę mięśni. To z kolei jeszcze mocniej spowalnia metabolizm. Utrata wagi zatrzymuje się, i pomimo iż jemy mniej i mniej, to uparty tłuszcz nie znika. Co gorsze, każda zjedzona, nawet przypadkowo czy podczas niekontrolowanego napadu głodu nadwyżka kalorii zamieniana jest na tłuszcz, gdyż zagłodzony organizm stara się stworzyć zapasy na ciężkie czasy, jakie sami mu zapewniamy.

Spalanie tłuszczu poprzez próby głodzenia się jest wysoce nieefektywne i zabójcze dla organizmu. Istnieje o wiele bardziej przyjemna i zarazem efektywna metoda uzyskiwania lepszej sylwetki niż niejedzenie. Mianowicie w swoim planie diety zastosuj niewielki deficyt kaloryczny oraz korzystaj z wysokiej dawki ćwiczeń. Ćwiczenia fizyczne pozwalają spalić znacznie więcej tłuszczu niż głodzenie. Nie powodują one reakcji obronnych organizmu, w których wyniku magazynowany jest tłuszcz, jak to ma miejsce przy głodzeniu. Często

¹ Zob. <http://www.sfora.pl/Kobiety-po-diecie-tyja-na-potege-a24041> [dostęp: 16.12.2010].

osoby rozpoczynające dietę z lękiem myślą o zaproszeniach na różnego rodzaju przyjęcia. Na nich to często grzebana jest najlepsza dieta, choć, jak sądzę, niesłusznie.

Co ja robiłem, będąc zaproszonym na przyjęcie z suto zastawionym stołem?

Mój sposób był taki: w dzień przyjęcia wykonywałem trening całego ciała lub wynikający z cyklu trening dzielony i na koniec dodawałem sesję aerobów. Po treningu jadłem tylko białko, średnio 30–40 gramów, z jakimś warzywem, na przykład z ogórkiem. Tak planowałem czas, by na przyjęciu być godzinę, maksymalnie dwie po treningu. Wtedy mogłem zjeść więcej, ponieważ organizm nastawiony był na regenerację i uzupełnianie energii oraz glikogenu straconego podczas treningu. Jest to świetny sposób na trochę nadliczbowych kalorii. Pamiętaj jednak, że nie ćwiczysz tylko po to, by potem móc się objadać. Jest to metoda na jednorazowe przyjęcie, a nie sposób na życie. Ćwicząc i żyjąc aktywnie, możesz jeść o wiele więcej, jednocześnie zmniejszając swój poziom tkanki tłuszczowej.

Wiele diet, które pomogą schudnąć?

Zastanów się przez chwilę. Jak często spotykałeś się w różnego rodzaju prasie czy mediach z nagłówkami i reklamami świetnych diet stosowanych przez osoby zrzucających dziesiątki kilogramów tłuszczu w ciągu miesiąca czy systemów treningowych kształtujących płaski brzuch dzięki kilku minutom dziennie?

Wiedz, że takie informacje budują w Tobie określone przeświadczenia co do możliwości kształtowania własnej sylwetki. Zobacz, jak zabójczy to dla motywacji system. Gdy oglądasz reklamy, Twój umysł zostaje programowany w taki na przykład sposób: „Zobacz, jakie to łatwe, wystarczy tak niewiele”.

Taki lub podobny zapis tworzą w podświadomości oglądane reklamy. Jednak gdy już rozpoczniesz drogę do lepszej sylwetki, okazuje się, że nie ma efektów, natomiast są skutki uboczne, jak poczucie głodu, niechęć do ćwiczeń, osłabienie organizmu itp. Jeżeli myślisz według tego, co podsuwają Ci reklamy, to wiedz, że jest to pierwsza przeszkoda, którą musisz pokonać, by efektywnie zarządzać własną wagą.

Czy znasz kogoś z Twojego otoczenia, kto wiecznie się odchudza? Myślę, że tak. Ja również znam takie osoby i muszę Ci powiedzieć, że wcale nie wyglądają najlepiej. Jednym z kolejnych błędów jest bycie ciągle na jakiejś niskokalorycznej diecie. Zauważ, że ogromna większość reklam w prasie dotyczy diet niskokalorycznych,

w związku z czym, gdy na przykład ktoś kończy jedną dietę, to szybko przechodzi na drugą, i ponoć lepszą, bo trzeba spożywać o 200 kalorii mniej i można jeść ciastka wieczorem.

Mówiąc jednak poważnie, tak jak w naturze wszystko podlega cykliczności, tak jest i z naszym ciałem. Cykliczność diety to klucz do świetnych rezultatów. Nie można wiecznie się odchudzać. Działa to też i w drugą stronę: nie można cały czas budować tkanki mięśniowej. Zarówno jedno, jak i drugie należy przeprowadzać cyklicznie. Zapamiętaj, że wiecznie się odchudzając, tracisz cenną tkankę mięśniową, która odpowiedzialna jest za spalanie tkanki tłuszczowej. Natomiast gdy spożywasz więcej kalorii, niż potrzebujesz, chcąc budować mięśnie, i jesteś wciąż na tak zwanej masie, z czasem będziesz budować efektywnie tylko tłuszcz.

Co jest głównym grzechem większości diet zamieszczanych w prasie? Przede wszystkim samo podejście do tematu. Jeżeli bowiem coś jest ogólne, wskazania również muszą pozostać ogólne. Gdy natomiast coś jest szczegółowe, wskazania mogą być również szczegółowe. Oznacza to, że jeżeli diety z pism są skierowane do ogółu czytelników, wskazania w nich zawarte nie mogą być uszczegóławiane.

Świetnym przykładem jest tu znana powszechnie dieta 1000 kalorii. Jeżeli zastosuje to drobna nastolatka z jednej strony oraz przysadzista i wysoka kobieta, skutki będą odmienne. Będzie tak, gdyż dieta tego typu nie uwzględnia teorii bilansu kalorycznego. Jak się bowiem okazuje, teoria ta jest kluczem w strategii walki z niechcianym

tłuszczem. Mówi ona, że każdego dnia spalasz określoną liczbę kalorii. To, ile ich jest, zależy głównie od aktywności, masy mięśniowej, szybkości przemiany materii. Teoria ta uwzględnia również minimalną liczbę kalorii, jaka jest niezbędna do spadku przemiany materii i poziomu spalania tkanki tłuszczowej.

Niektórzy podają, iż nie należy przekraczać minimum kalorycznego, które wynosi 1200 kalorii dziennie. Uważa się to za próg głodówki. Jednak jak wspomniałem, każdy z nas może się poszczycić inną wagą ciała i bilansem kalorycznym, więc te 1200 kalorii każdy odczuje na sobie inaczej. Dlatego proponuję Ci prostą metodę na obliczenie dziennej liczby kalorii, które należy spożyć, by zapewnić energię potrzebną do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Metoda ta polega na przemnożeniu Twojej wagi ciała przez liczbę godzin doby, czyli 24. Otrzymana wielkość stanowi liczbę kalorii, jaką należy dostarczyć organizmowi, by mógł prawidłowo funkcjonować. Dla przykładu, jeżeli ważysz 70 kilogramów, to mnożąc to przez 24, otrzymujemy wartość 1680, która jest liczbą kalorii potrzebnych Ci do prawidłowego funkcjonowania i przemian metabolicznych. Przykładowo dla ważącej 60 kilogramów kobiety będzie to odpowiednio 1440 kalorii. Teraz widzisz, iż diety typu: 800 kalorii, 1000 kalorii, dieta jabłkowa, kapuściana itp. nie mogą pozytywnie wpływać na organizm i poprawę wyglądu oraz na samopoczucie osoby stosującej dietę.

Często takie diety to niemal głodówki wyniszczające organizm. Dodatkowo osoby stosujące je narażają się na niekontrolowane napady głodu, co owocuje zjadaniem ogromnych ilości pokarmu niekoniecznie zdrowego. Po takim napadzie głodu organizm skrupulatnie zgromadzi wszystko w zapasowym tłuszczu, chcąc się zabezpieczyć na czas głodu. Jak widzisz, tworzy się błędne koło, prowadzące również do niechcianych skutków psychicznych. Ale o tym dalej. Najlepiej zrobisz, jeśli będziesz takie jednostronne diety omijał z daleka.

Błędem jest również, gdy dieta polega na spożywaniu tylko jednego składnika pokarmowego z nieuwzględnieniem innych. Mam tu na myśli modną ostatnio dietę białkową. Jedna z jej odmian zaleca spożywanie dużych ilości białka bez uwzględnienia innych składników pokarmowych. Jak wiadomo, duże ilości białka szybko zakwaszają organizm, co może skutkować problemami z układem pokarmowym, nerkami oraz odwapnieniem kości.

Pokarmy o dużej kwasowości najlepiej neutralizować tymi o odczynie zasadowym. Do takich zaliczają się przede wszystkim warzywa w różnej postaci. Warzywa można jeść niemal o każdej porze, bez lęku o odłożenie kalorii z nich w tłuszcz zapasowy. Im bardziej zielone, tym lepiej. Sałata, ogórek, szpinak, brokuły to przekąski na każdą okazję.

Warzywa możesz jeść bez ograniczeń, ponieważ duża objętość i zawartość błonnika oszukują głód. Błonnik daje uczucie sytości, zapewnia regularną przemianę materii i ułatwia trawienie. Nigdy więc

nie zapominaj o dziennej porcji, najlepiej zielonych, warzyw. Są one również świetne na przekąski między posiłkami. Mają bardzo mało kalorii, uzupełniają płyny i dostarczają minerałów. Natomiast duża zawartość błonnika wspólnie wpływa na stan układu pokarmowego.

Mogąc jeść warzyw tyle, ile chcesz, nie będziesz odczuwał głodu, co ważne jest podczas redukcji tkanki tłuszczowej. Tak więc każda dieta ograniczona tylko do jednego składnika pokarmowego stanowi zagrożenie dla zdrowia.

Oczywiście, gdy drastycznie obetniesz sobie kalorie, stracisz na wadze.

Jak do tego dochodzi?

Zasada działania organizmu w takich warunkach jest taka, że pozbywa się najpierw wody, potem mięśni i trochę tłuszczu. Oznacza to, że gdy wejdiesz na dietę o bardzo małej wartości kalorycznej, stracisz na początku to, co jest cenne dla organizmu, płacąc za to osłabieniem, złym samopoczuciem oraz zmniejszeniem się masy mięśniowej. A to jest ostatnia rzecz, do jakiej warto doprowadzić, chcąc zarządzać własną wagą.

W dobrej diecie prócz warzyw i białek nie powinno zabraknąć nienasyconych kwasów tłuszczowych, w skrócie NNKT. Nazywają się tak dlatego, że organizm ludzki nie jest w stanie ich sam syntetyzować i muszą być dostarczone z zewnątrz. Tłuszcze te to Omega-3 i Ome-

ga-6. Odgrywają one ogromną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, serca, a także w gospodarce insulinowej.

Głównym źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3 są ryby, szczególnie morze północnych, natomiast kwasów tłuszczowych Omega-6 dostarczają oleje, orzechy czy nasiona. Ważne jest również dostarczanie tłuszczów nasyconych pochodzenia zwierzęcego i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, których jednym ze źródeł jest oliwa z oliwek. Wszystkie tłuszcze powinny stanowić minimum 25% wszystkich kalorii naszej diety. Diety radykalnie obcinające ilość zdrowych tłuszczów nie są zdrowe i prowadzą do pogorszenia cery, samopoczucia, a nawet kłopotów z sercem.

Wracając do białek, warto pamiętać, że są one podstawowym budulcem w naszym organizmie. To prawda, że duże ilości białka zakwaszają organizm, jednak jest to bardzo ważny składnik pokarmowy, który musi być dostarczany każdego dnia. Najlepszymi źródłami białka są: mięso wołowe, drób, jaja, ryby oraz chudy czy półtłusty twaróg.

Jeżeli chcesz rozpocząć pracę nad lepszym i zdrowszym wyglądem, nie stosuj diet zamieszczanych w niefachowej prasie, będących autorstwem osób nieznających podstawowych problemów i potrzeb ludzkiego organizmu.

Jeżeli mimo wszystko masz z tego powodu nadal mętlik w głowie, pamiętaj, że dieta, która nie uwzględnia w swoim spisie warzyw,

zdrowych tłuszczów, białka i podaje jednakową kaloryczność dla wszystkich, nie jest warta uwagi.

Czekanie na schudnięcie?

Nie tak rzadko można się spotkać z osobami, które tylko mówią o schudnięciu lub marzą o większych mięśniach, jednak nic w tym kierunku nie robią. Wydaje się, że czekają na schudnięcie, na poprawę sylwetki czy na nabranie masy mięśniowej. Być może sam znasz niejedną osobę o podobnych zachowaniach.

Przekonaj się jednak o prostocie tego stwierdzenia: nadwaga to efekt nierównowagi w bilansie energetycznym organizmu. Działa tu bezlitosna matematyka, liczy się bilans, ile dostarczyłeś i ile zużyłeś. Jeżeli spożywany posiłek nie jest przez organizm zużywany, oczywiście jest, że będzie odkładany na później. Nie chodzi tu tylko o odkładany tłuszcz, ale o różne złogi i niestrawione pokarmy. Jakiś czas temu czytałem o mężczyźnie, w którego żołądku podczas operacji odkryto niemal pół kilograma niestrawionych resztek steków!

Zapamiętaj, iż przyswajanie składników odżywczych z pożywienia wymaga ruchu. Dlatego każde zrzucanie kilogramów należy zaczynać od dodatkowego ruchu fizycznego. Nie czekaj z rozpoczęciem ćwiczeń lub diety ani na lepszy czas, ani na lepszy program treningowy czy dietetyczny. Czas nigdy nie będzie idealny, podobnie jak żaden

program treningowo-żywniowy nie jest skuteczny wiecznie. Odkładanie niczego nie zmieni na lepsze, zacznij natychmiast, czas ucieka!

Ludzie, i to młodzi, często tłumaczą się, że nie mają czasu lub ochoty na ćwiczenia, jednak mimo wszystko chcą być szczupli i wysportowani. Tak naprawdę efektywne odchudzanie rozumie się jako utratę tłuszczu przy zachowaniu masy mięśniowej. Do tej strategii należą 4 podstawowe elementy. Gdy braknie jednego z nich, szanse na schudnięcie maleją. Są to:

- dobrze zbilansowana dieta,
- ćwiczenia aerobowe,
- ćwiczenia siłowe,
- wytrwałość i cierpliwość.

Dobrze zbilansowana dieta

Dobrze zbilansowana dieta to podstawa. Od niej zależy najwięcej. Niektórzy przypisują jej 60% sukcesu. Musi się w niej znajdować białko, węglowodany, tłuszcze i błonnik w odpowiednich dla Ciebie proporcjach. Minimum białka dla diety zbilansowanej wynosi od 1,6 do 1,8 grama na kilogram masy ciała. Tłuszcze powinny stanowić 25–30% zapotrzebowania energetycznego, resztę przeznaczamy na węglowodany zawarte w warzywach, owocach, kaszy, ryżu, razowym pieczywie. Dobrze jest spożywać 4–6 posiłków co 3, lub w przypadku pierwszym, 4 godziny. Posiłki spożywane w takich odstępach czasu nie tylko przyspieszają przemiany metaboliczne w organizmie, ale i ułatwiają pracę układowi trawienia.

Każdy posiłek powinien zawierać:

- porcję białka zgodną z własnym zapotrzebowaniem, czyli około od 20–40 gramów, co przykładowo odpowiada 100–200 gramom piersi kurczaka,
- porcję tłuszczu 10–15 gramów,
- dużą porcję warzyw bogatych w błonnik,
- zgodną z zapotrzebowaniem porcję węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym.

Pamiętajmy, żeby węglowodany spożywać rano, przed i po treningu, ograniczając je szczególnie wieczorem.

Ćwiczenia aerobowe

Ćwiczenia aerobowe to na przykład: bieg, jazda na rowerze, skakan-ka, pływanie itp. Mają za zadanie zwiększać poziom zapotrzebowania energetycznego organizmu i mówiąc potocznie, spalać tkankę tłuszczową. Gdy uprawiasz aktywność aerobową, swoje zapotrzebowanie licz, mnożąc wagę przez 25–26. Kobiety powinny wybrać niższą wartość, co przykładowo wyniesie dla ważącej 60 kilogramów adeptki aerobów 1500 kalorii. Jest to minimum, jakie trzeba dostarczyć organizmowi, by nie spowolnił tempa metabolizmu.

Rozpoczynając swoją przygodę ze sportem, zacznij od regularnego wysiłku aerobowego, czyli tlenowego. Aby miał on sens, musi być odpowiednio intensywny. Twoje tętno powinno być przez co najmniej 20 minut powyżej 120 uderzeń na minutę. Ćwiczenia mają tę wspaniałą cechę, że wytwarzają deficyt kaloryczny bez konieczności obcinania kalorii. Wpływają także na przyspieszenie tempa metabolizmu, a więc i spalania tłuszczu. Pamiętaj, że tempo metabolizmu spada tym bardziej, im bardziej restrykcyjna jest dieta. Spacer jest wskazany bardziej dla osób starszych czy chorych. Natomiast gdy jesteś zdrowy i młody, to chcąc uzyskać wysportowaną i smukłą sylwetkę, musisz biegać, pływać, jeździć na rowerze, skakać itp.

Ćwiczenia siłowe

Ćwiczenia siłowe mają za zadanie minimalizować straty w tkance mięśniowej. Nikt przecież nie ma na celu utraty własnych mięśni, które w rzeczywistości są odpowiedzialne za spalanie tkanki tłuszcz-

czowej. Gdy ćwiczysz siłowo przynajmniej 3 razy w tygodniu i dodatkowo uprawiasz wysiłek aerobowy, pomnóż swoją wagę przez 30–33. Mężczyźni powinni wybrać górny wskaźnik, co dla ważącego 80 kilogramów amatora siłowni i bieżni wyniesie około 2640 kalorii.

Ćwiczenia, tworząc deficyt energetyczny, nie wywołują naturalnej reakcji organizmu na głodzenie się w postaci tendencji do odkładania tłuszczu. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do poprawy zdrowia i kondycji, czego nie można powiedzieć o dietach deficytowych. Wiedz, że podczas diet redukcyjnych spada poziom hormonów odpowiedzialnych za spalanie tłuszczu. Skuteczną receptą, również na zachowanie mięśni, są wspomniane ćwiczenia z obciążeniem.

Wytrwałość i cierpliwość

Wytrwałość i cierpliwość to dwie żelazne zasady w osiągnięciu wymarzonej sylwetki. Wszelkie pozytywne zmiany w Twoim wyglądzie zachodzą w czasie. Nieraz na efekty trzeba długo czekać. Jednak wytrwałość i cierpliwość to nadal podstawowe cechy, jakimi musisz się wykazać w dążeniu do celu. Korzystne jest to, że jeżeli wyrobisz je w sobie, będziesz je prezentować również na innych płaszczyznach życia, osiągając lepsze efekty niż wiele innych osób.

Chyba najtrudniejszą rzeczą jest utrzymanie planu żywieniowego.

Często też niektórzy mają obsesję na punkcie codziennego ważenia się. Wystarczy, gdy będziesz się ważył co tydzień czy nawet co dwa, zawsze o tej samej porze. Gdy na przykład po tygodniu diety widzisz

spadek wagi ciała mniejszy niż 0,5 kilograma, to możesz odjąć około 10% ze swojego zapotrzebowania energetycznego. Gdy waga spada trochę więcej niż 0,5 kilograma na tydzień — tak trzymaj. Jest to bezpieczna norma dla utraty wagi.

Natomiast gdy na treningu jesteś jak flaki z olejem, a waga wskazuje ponad jeden kilogram mniej niż tydzień temu, to dodaj 10% do swojego zapotrzebowania energetycznego. W sumie 10% z zapotrzebowania to nie jest wiele. Dla mężczyzny, którego zapotrzebowanie wynosi około 2000 kalorii, będzie to 200 kalorii, co w przeliczeniu na zdrowe tłuszcze daje około 6 sztuk orzechów włoskich. Posiłki, w których dokonujesz manipulacji liczbą składników, to śniadanie i posiłek potreningowy. Reszta posiłków pozostaje bez zmian.

W większości przypadków nadwaga wynika ze złych nawyków żywieniowych i braku ruchu. Dlatego nie czekaj na lepszy czas, nie marz o zdrowym wyglądzie czy większych mięśniach, lecz rozpocznij regularne dawkowanie sobie ruchu fizycznego.

Łatwy i szybki sposób na schudnięcie?

W tym momencie znów przychodzi mi na myśl wspomniane we wcześniejszym fragmencie reklamy suplementów, obiecujące szybki i łatwy sposób na schudnięcie. Natomiast każdy, kto „ubrzdził” sobie ręce sportem, nawet amatorskim, wie, że na sukces trzeba samemu

zapracować. I nie ma innej drogi. To, co możesz zrobić, to zatroszczyć się, by wysiłek związany z osiągnięciem wymarzonej sylwetki sprawiał Ci radość i przyjemność. Jak to zrobić? Na początku trzeba przejść przez etap trudu i zmęczenia, jednak po niedługim czasie dieta, trening i regeneracja zaczną Ci sprawiać radość, satysfakcję i przyjemność. To prawda, że nie istnieje droga na skróty, jednak jest pewien sposób, by stała się ona łatwa, szybka i radosna.

Oto praktyczna rada dla Ciebie. Jednak Ty sam musisz wprowadzić ją w życie, a wtedy zapewniam Cię, że Twoje wysiłki nabiorą nowej jakości.

Po pierwsze, jeżeli chcesz się odchudzić, poprawić wygląd swojej sylwetki, bez dodatkowego cierpienia, przeżywania dyskomfortu, głodu, złego samopoczucia i innych dolegliwości, dodaj do swojej diety 400 kalorii i zwiększ aktywność dzienną o 600 kalorii. Jest to najlepszy i najbardziej przyjemny model osiągnięcia świetnej sylwetki, bez głodu i złego samopoczucia.

Po drugie, zacznij się uśmiechać. To wszystko ma przynosić Ci radość, sukcesy i motywację, ponieważ wysiłek i sport są najlepszymi narzędziami do pokonywania własnych barier i słabości. Zauważ, iż ludzie jeżdżący na rowerach mają uśmiech na twarzy, i choć często jest to niemały wysiłek, pozostają zadowoleni. To samo można dostrzec u osób grających w piłkę nożną, koszykówkę itp. — towarzyszy im nieodłącznie śmiech i radość. Natomiast ludzie siedzący w domach niby nic nie robią, odpoczywają przed telewizorem, coś

tam podjadając, jednak są najczęściej pochmurni, niezadowoleni, wciąż narzekający na to życie.

Tak więc skorzystaj z dobrej rady i zwiększ liczbę kalorii w diecie oraz dzienny wydatek energetyczny, a w krótkim czasie dostrzeżesz pozytywne zmiany w swojej sylwetce oraz w życiu.

Jak zamienić tłuszcz w mięśnie?

To pytanie czasem można usłyszeć od młodych bywalców siłowni i sali fitness, a także przeczytać na sportowych forach internetowych. Dlatego warto jeszcze raz wyjaśnić, iż tkanki tłuszczowej nie da się zamienić na mięśniową. Jest to niemożliwe. Mówiąc w sposób bardzo uproszczony, tkanka mięśniowa składa się z komórek tworzących włókna mięśniowe. To dzięki nim możemy się poruszać. Tkanina tłuszczowa to zapas organizmu, jaki został odłożony na trudne czasy. Jest to tkanka bierna, magazyn energii. Jak to ma się do Twojej wagi? Tak, że nie każde jej przybranie, jak i nie każda utrata jest korzystna dla zdrowia i efektu wizualnego.

Możesz przybrać na wadze, z czego większość to będzie tkanka mięśniowa, a możesz przybrać na wadze i w większości będzie to tkanka tłuszczowa. Możesz też utracić na wadze, a będzie to głównie woda i tkanka mięśniowa, a możesz sprawić, by w większości był to zapasowy tłuszcz — pamiętaj, że zależy to głównie od Ciebie. Zależy to

od wiedzy, jaką zdobędziesz i od wprowadzenia jej w życie. Niezmiernie istotna jest tu dieta i manipulacja jej składnikami. To, co sprawia, że doprowadzamy do odkładania się tkanki tłuszczowej, to jedzenie „śmieciowego” pożywienia, zbyt dużej ilości węglowodanów, w tym prostych, i niezdrowych tłuszczów. Jeżeli połączymy to z nieregularnymi posiłkami i brakiem ruchu fizycznego, to mamy gotowy przepis na osiągnięcie dużej masy tłuszczowej i pięknej barokowej sylwetki.

Za spalanie tłuszczu w głównej mierze odpowiedzialne są mięśnie. Czy zatem możliwe jest budowanie mięśni przy jednoczesnej maksymalizacji spalania tłuszczu zapasowego? Organizm jest tak zbudowany, że albo działa w kierunku budowania masy mięśniowej i zarazem tłuszczowej, albo w kierunku utraty tkanki tłuszczowej, ale i jednocześnie mięśniowej. Sztuką jest dobór takiej diety i treningu, by w przypadku budowy mięśni nie „zyskać” tłuszczu, a w przypadku spalania tkanki tłuszczowej nie stracić mięśni. W praktyce jednak jest to niezwykle trudne.

Ponieważ poza pewnymi wyjątkami, o których w dalszej części książki, nie możesz jednocześnie gubić tłuszczu i budować wspaniałe wyglądających mięśni, musisz z góry zaplanować cel swoich poczynań. Wiele osób nie potrafi się zdecydować, czy najpierw ukierunkować się na zdobywanie masy mięśniowej, czy redukcję tkanki tłuszczowej. Powiem Ci, że zarówno jedno, jak i drugie wymaga wy-

siłku. Jesteśmy tak genetycznie zaprogramowani, że łatwiej jest nam łąpać dodatkowy tłuszcz, niż budować mięśnie.

Warto uświadomić sobie, że organizm ma w genach zapisaną i z góry ograniczoną ilość masy mięśniowej, jaką może zdobyć. Ograniczeń takich nie ma, jeżeli chodzi o zdobywanie tkanki tłuszczowej. Oznacza to, że teoretycznie możesz żyć w nieskończoność, co w praktyce jest tyciem do momentu odmówienia współpracy ze strony jakiegoś ważnego narządu wewnętrznego i śmierci. Muszę przyznać, że prze-myślenie tej sprawy daje świetną motywację do zmagania o zdrowsze życie.

Dlatego też, gdy nie używasz mięśni, samoistnie ulegają one pomniejszeniu, ponieważ nie opłaca się organizmowi ich utrzymywać. Mięśnie pobierają dużo energii. Zauważ, iż nasz sztandarowy strongmen i fighter Mariusz Pudzianowski jest niezwykły w pierwszych sekundach, po czym ilość energii i tlenu potrzebnych do dalszego wysiłku mięśniowego jest tak duża, iż organizm i płuca nie są w stanie tego zapewnić.

Jest to dobra wiadomość dla tych, którzy mają więcej mięśni i chcą się wyrzeźbić, ponieważ pójdzie im to znacznie łatwiej. Natomiast jest to informacja niezbyt pomyślna dla tych, którzy mają ich niewiele, przy dużym udziale tkanki tłuszczowej. Takim osobom najczęściej nieobcy jest dylemat: budować mięśnie czy najpierw spalać tłuszcz?

Mówiąc prosto, chcąc tworzyć tkankę mięśniową, musisz zwiększyć kaloryczność swojej diety, dodać więcej węglowodanów i ćwiczyć z obciążeniem. Natomiast jeśli chcesz spalać zbędny tłuszcz, konieczne jest ograniczenie liczby spożywanych kalorii oraz zwiększenie wydatku energetycznego poprzez trening. Jeżeli trening i dieta będą dobrze zaplanowane i świetne jakościowo, to jest ogromna szansa, że będziesz budować mięśnie z minimalnym udziałem tłuszczu lub efektywnie spalać tkankę tłuszczową z maksymalnym zachowaniem mięśni.

Oczywiście tak jedno, jak i drugie należy wykonywać cyklicznie. Najczęściej długość poszczególnych cykli wynosi 4–6 tygodni. Czyli na przemian cykl zwiększonego spożycia kalorii i budowania mięśni z cyklem spożywania mniejszej liczby kalorii z treningiem wzmagającym spalanie tłuszczu. Możesz też zastosować układ naprzemiennych mikrocykli po 2–3 tygodnie lub spróbować w dni bez treningu spożywać mniejszą liczbę kalorii, podczas gdy w dni treningowe — większą. Co wybierzesz, zależy od Ciebie, jednak w każdym wypadku stosuj naprzemienną cykliczność diety.

I chociaż nie można naraz budować mięśni i spalać tłuszczu, to praktyka wskazuje na dwa wyjątki. Jednym z nich są osoby, które zaczynają swoją przygodę z kulturystyką. Często są one w stanie na początkowym etapie ćwiczeń spalić nieco tłuszczu, zyskując parę kilogramów mięśni. Jest to fenomen początkujących adeptów siłowni. Drugi wyjątek stanowią osoby powracające na salę ćwiczeń po dłuż-

szej przerwie. Są wtedy w stanie szybko dojść do poprzedniej formy, tracąc jednocześnie trochę tłuszczu zapasowego. Głównym czynnikiem pomocnym jest tu tzw. pamięć mięśniowa, czyli mechanizm łączący umysł i mięśnie, pozwalający na szybkie dojście do wcześniej uzyskanej formy. Natomiast poza tymi wyjątkami wszyscy podlegamy prawu naszych genów, co czasami ułatwia, a czasami bardzo utrudnia uzyskanie świetnej sylwetki.

Jak spalić tłuszcz z konkretnych miejsc?

No dobrze, zapytasz, skoro nie można zamienić tłuszczu w mięśnie, to przynajmniej co robić, by pozbyć się tłuszczu z miejsc, w których jest go za dużo? Tu dochodzimy do kolejnego mitu mówiącego, iż można odchudzić poszczególne partie ciała przez odpowiednie ćwiczenia. Pamiętaj, że inaczej pod wpływem bodźca, jakim jest trening, zachowuje się tkanka mięśniowa, a inaczej tłuszcz zapasowy.

Podczas gdy mięśnie poszczególnych części ciała, na przykład brzucha czy ud, mogą zmniejszać się lub zwiększać w miarę jak ćwiczysz, tłuszcz nie ulegnie spaleniu akurat w tych wybranych miejscach. Organizm spala tłuszcz z genetycznie zaprogramowanych miejsc, a nie z tych, które akurat ćwiczysz. Tak samo nie możesz sprawić, by tkanka tłuszczowa odkładała Ci się w innych miejscach niż dotychczas. Zauważ, iż nie spotyka się osób z pięknie wyrzeźbionymi mięśniami brzucha, a zatłuszczonymi rękami i barkami. To jasny dowód na to, iż tłuszcz genetycznie zbiera się w zaprogramowanych miejscach i na końcu z nich znika.

Priorytetem powinna więc być maksymalizacja spalania tkanki tłuszczowej, przy jak największym ograniczeniu tego procesu w obrębie tkanki mięśniowej. Czyli zwiększamy ilość białka w diecie do minimum 2 gramów na kilogram suchej wagi ciała. Tak zwana sucha waga ciała jest to waga bez tłuszczu. Przykładowo dla mężczyzny ważącego 80 kilogramów z 15-procentowym zatłuszczeniem organizmu będzie to 68 kilogramów suchej masy ciała. Przedział białka 2–2,5 grama na kilogram suchej masy ciała to odpowiednio od 136 do 170 gramów białka dziennie.

Najlepiej będzie, gdy obliczysz swój procentowy poziom tłuszczu w organizmie (%BF — *body fat*), czego nauczysz się z dalszej części książki, następnie przeliczysz go na kilogramy i odejmiesz otrzymaną wartość od masy własnego ciała. Otrzymasz w ten sposób poziom suchej masy ciała. I nie daj się nabrać na powtarzanie setek brzuszków każdego dnia. Twój kręgosłup Ci za to podziękuje.

Jeść dwa posiłki, by schudnąć?

Duże oraz rzadko przyjmowane posiłki nie są w pełni trawione i najczęściej w jakimś stopniu stają się zapasem tłuszczu. Jest to reakcja obronna organizmu, ponieważ nie jest on pewny, kiedy może spodziewać się następnego posiłku. Częste spożywanie mniejszej ilości jedzenia doprowadza do wzrostu szybkości metabolizmu, a co za tym idzie, do wykorzystania posiłku prawie w pełni. Kiedy jemy bo-

gatokaloryczne pożywienie w początkowej fazie dnia, spożyte kalorie zużytkujemy jako energię na dzienną aktywność fizyczną.

Bardzo dobrze powyższe twierdzenia przedstawia dr Demling, który przeprowadził badania naukowe, analizując diety 38 policjantów. W trakcie badań odkrył on bardzo interesującą zależność, która mogłaby sugerować podważenie teorii bilansu kalorycznego². Okazało się, że mimo deficytu energetycznego w diecie policjantów zyskali oni na wadze, przeciwnie do tego, co wskazuje wyżej wspomniana teoria. Wyniki pokazały, że można w pewnych warunkach przytyć na diecie o zaniżonej podaży kalorii. Jak więc jedząc mniej, można zyskać dodatkowe kilogramy niechcianego tłuszczu? W badaniu dr Demling odkrył, że policjanci jedli mało białka. Tylko 15% ich diety stanowił ten składnik odżywczy. Na domiar złego, ponad 50% spożytych węglowodanów składało się z cukrów prostych. W ich zwykłej diecie prawie nie było błonnika. Na śniadanie przeznaczali zazwyczaj tylko 10% wszystkich spożytych kalorii, podczas gdy przed pójściem spać ładowali w siebie aż 50% diety całodziennej. Po zmianie właściwie tylko 2 czynników w ich diecie, pomimo deficytu kalorycznego, zaczęli jednak tracić na wadze. Zmiana dotyczyła wyeliminowania 80% cukrów prostych na rzecz węglowodanów złożonych oraz spożycia 70% dziennego zapotrzebowania w ciągu dnia, a nie przed snem. Wystar-

² Zob.: Demling, RH, et al., Effect of a hypocaloric diet, increased protein intake and resistance training on lean mass gains and fat mass loss in overweight police officers. *Ann Nutr Metab.*, 44(1):21–9, 2000. tłumaczenie: <http://www.kfd.pl/mity-odzywiania-39823.html> [dostęp: 16.12.2010].

czyło zmienić te przyzwyczajenia, by osoby te rzeczywiście straciły na wadze.

W tej chwili wiadomo, że utrata tkanki tłuszczowej nie zależy tylko od deficytu kalorycznego, ale od jakości spożywanych produktów, ich kompozycji oraz rozłożenia w czasie. Dlatego dwa posiłki nie są dobrym rozwiązaniem w walce z niechcianym tłuszczem. Najlepiej, jak już wspominałem, zadbać o 4 do 6 mniejszych pełnowartościowych posiłków, zaplanowanych w czasie co 3, a nawet 2,5 godziny.

Może pomyślisz sobie, że to niemożliwe, żeby tak regularnie jeść na co dzień i będziesz miał wiele argumentów na poparcie tej opinii w swoim życiu. Jednak są to tylko wymówki. Znam wiele osób pracujących na różnych stanowiskach i podejmujących rozmaite zadania, które rzeczywiście zachowują zasadę częstych, rozłożonych w czasie pełnowartościowych posiłków. A jeżeli oni mogą, to Ty również. Oczywiście zdarzają się czasem nieprzewidziane sytuacje i posiłek może się przesunąć w czasie. Dlatego powiem Ci, co ja robiłem, gdy zdarzyło mi się zjeść posiłek o innej porze niż zazwyczaj.

Gdy z jakichś powodów musiałem to zrobić wcześniej niż o ustalonej porze, stosowałem metodę kolejności składników. Wynikła ona z praktyki dnia codziennego. W moim planie żywieniowym niemal od 10 lat stosuję dzienny rozkład posiłków co 3 godziny. Jednak zdarzają się różne nieprzewidziane sytuacje i żeby zachować jakiś porządek w planie dnia, stosowałem metodę kolejności składników pokarmowych.

Gdy miałem posiłek o godzinie 12, a następny o 15, jednak wypadło mi coś, co uniemożliwiało jedzenie o tej porze — jadłem wcześniej. Jest taka zasada, że lepiej zjeść wcześniej i częściej, niż później i rzadziej. Drugą zasadą jest to, że najistotniejszym składnikiem diety w zarządzaniu wagą są białka. Dlatego rdzeń mojej diety stanowią właśnie one. Tłuszcze spowalniają wchłanianie, tak jak robią to warzywa o dużej zawartości błonnika.

Dlatego gdy po posiłku o 12 przyszło mi spożyć następny o 14, najpierw jadłem warzywa, następnie to, co stanowi źródło tłuszczu i na końcu białko. W takim układzie na pierwszy ogień trawienia pójdą warzywa mające znikomą liczbę kalorii i składników odżywczych. Następnie tłuszcz, który spowolni wchłanianie białka, i w ten sposób osiągnę stężenie aminokwasów we krwi w późniejszym czasie, niż gdybym zrobił odwrotnie. Istotne by kwestia regularności dotyczyła rzeczywistej obecności składników odżywczych we krwi a nie tylko czasu spożycia posiłku.

Świetnie się tu sprawdza kompozycja brokułów, chudego twarogu z łyżką oliwy lub masła orzechowego 90%. Twaróg ma to do siebie, że jego białka są wolno wchłanialne. Dlatego można go jeść również wieczorem, dla zaopatrzenia organizmu w ciągłą dostawę aminokwasów, ochraniających tkankę mięśniową przed procesami rozpadu.

Co w przypadku gdy musiałem zjeść później?

Jeśli posiłek przesunął mi się na przykład o godzinę lub więcej, pierwszym składnikiem diety było wówczas szybko wchłanialne białko, potem trochę węglowodanów, tłuszcz i warzywa. Jeżeli chodzi o białko szybko wchłanialne, to używam odżywki wysokobiałkowej na bazie serwatki, w innym wypadku świetnie sprawdza się pierś z kurczaka.

Zapamiętaj, iż odpowiednie odżywianie ma większy wpływ na osobiste osiągnięcia, niż Ci się wydaje. Zachowanie odpowiedniego poziomu energii w ciągu dnia jest możliwe tylko przy regularnym przyjmowaniu składników odżywczych. Lepsze i regularne odżywianie to lepsze samopoczucie, wyższy i bardziej stabilny poziom energii i smuklejsza sylwetka.

Jeszcze parę mitów związanych z odżywianiem.

Czy picie dużej ilości wody odchudza?

Niepicie wody zabija, natomiast picie jej zbyt małej ilości może prowadzić do otyłości i pogorszenia stanu organizmu. Minimum, jakie należy wypijać, to 1,5 litra. W przypadku regularnych treningów ilość ta drastycznie wzrasta. Picie wskazanych ilości wody nie tylko oczyszcza organizm z toksyn, ale i zapobiega omyłkowemu odczytaniu przez Ciebie sygnału o pragnieniu jako odczucia głodu. Jednak sama woda nawet w dużych ilościach, niestety, ale Cię nie odchudzi.

Czy będąc na diecie, można zamiast słodczy jeść owoce?

Dzięki zabiegom medialnym często słowo dieta może się kojarzyć z obrazem kosza pełnego owoców, co ma wskazywać, że jedząc jabłko, pomarańcze czy nawet banany osiągniesz świeży i wysportowany wygląd. Pamiętaj jednak, że większość ludzi tyje przez nadmierne spożycie cukrów prostych, a właśnie one zawarte są w owocach.

Jakiś czas temu wdałem się w burzliwą dyskusję na ten temat z jednym z moich znajomych. Twierdził on, że owoce można jeść do woli i chudnąć. Oczywiście nie żałował sobie dużych ilości jabłek. Po paru miesiącach co prawda nie przytył, jednak dalej nie mogłem go przekonać do zmiany nawyku z jedzenia owoców na jedzenie warzyw. Również pijąc dużo soków owocowych, można łatwo przybrać na wadze, ze względu na zawartość naturalnych cukrów, ale i fakt, że często są one dodatkowo dosładzane. Lepiej pić je rozcieńczone lub zastąpić ziołami czy herbatą, szczególnie zieloną. Dlatego będąc na diecie redukcyjnej, ogranicz spożycie owoców.

Czy więc warzywa można jeść bez ograniczeń?

Spożywanie przynajmniej 0,5 kilograma warzyw dziennie stanowi żelazny punkt każdej wartościowej diety. Ich pozytywnych właściwości nie da się przecenić. Jeżeli miałbyś nabrać jednego dobrego nawyku związanego z żywieniem, to niech to będzie regularne, codzienne jedzenie warzyw. Nie rób sobie od nich przerw. Warzywa

posiadają poza innymi 2 ważne właściwości. Zawierają dużo błonnika, co świetnie wpływa na pracę całego przewodu pokarmowego, oraz najczęściej zawierają bardzo mało kalorii i dużo wody, co stawia je w pierwszym rzędzie w walce z poczuciem głodu na diecie redukcyjnej.

Czy można opuścić posiłek, by w ten sposób zmniejszyć liczbę kalorii w diecie?

Jest bardzo powszechnym mniemanie, że gdy się nie zje na przykład kolacji, to szybciej można schudnąć, dzięki wytworzeniu deficytu energetycznego. Niekiedy dodatkowo w miejsce braku kolacji dodaje się wieczorne biegi, co jeszcze pogarsza sprawę. Organizm postawiony w takiej sytuacji „myśli” tylko o jednym: jak zatrzymać największą liczbę kalorii na trudne czasy? Dlatego taki sposób skutkuje tylko nastawieniem organizmu na coś przeciwnego, niż oczekujemy. Gdy chcesz spalać efektywnie tłuszcz zapasowy, postaraj się o małe, regularne posiłki. Opuszczanie ich zaprowadzi do porażki.

Czy ćwiczenia z obciążeniem rzeczywiście są potrzebne?

Można by uważać, że unikanie siłowni jak ognia to domena kobiet. Jednak niekoniecznie; spotykałem się i rozmawiałem z niejednym mężczyzną, który obawiał się ćwiczyć siłowo, by nie mieć ogromnych przyrostów mięśni. Spotkałem nawet takiego, który miał cel, by być świetnie umięśnionym, jednak bez chodzenia na siłownię. Prosił o poradę w sprawie odżywek i nie chciał słyszeć o żadnych ćwicze-

niach. Jednak właśnie te siłowe to wciąż recepta na większość problemów ze zdrowiem. Gdy ćwiczysz, radykalnie zmniejszasz ryzyko wystąpienia chorób związanych z sercem, cukrzycy czy objawu klinicznej depresji.

Mięśnie są piecami, w których spala się tłuszcz zapasowy. Jaką więc zamierzasz zastosować strategię, jeżeli nie dbasz o mięśnie? Warto pamiętać, że po trzydziestce organizm zaczyna naturalnie tracić tkankę mięśniową. Oznacza to, że nie ćwicząc siłowo i chcąc się odchudzać, z wiekiem będzie Ci coraz trudniej. Prawidłowa i wyprostowana sylwetka to zasługa w głównej mierze właśnie ćwiczeń siłowych. Nie zniechęcaj się, gdy o nich słyszysz. Często nie chodzi tu o jakieś duże ciężary, choć większe obciążenia podczas ćwiczeń wpływają znakomicie na zwiększenie gęstości kości, co ważne jest szczególnie dla kobiet.

Wspaniałą cechą jest to, że ćwiczenia na siłowni wyzwalają duże ilości endorfin odpowiedzialnych za dobre samopoczucie. Tak więc są receptą nie tylko na zabezpieczenie zdrowia i poprawę wyglądu, ale także na zachowanie optymizmu i zdrowia psychicznego.

Czy liczy się tylko indeks glikemiczny?

Indeks glikemiczny to cecha produktów zawierających węglowodany, powodująca podwyższanie poziomu cukru we krwi. Wiesz, jak to

jest, gdy zjadasz coś słodkiego i odczuwasz chwilowy przyływ energii, a po niedługim czasie jej spadek. Jest to lepiej odczuwalne, gdy do słodkiej przekąski wypijasz kawę. Doświadczasz nagłego skoku energii, chęci do działania lub mówienia, co swoją drogą można zobaczyć w niejednym biurze, a potem następuje nagły spadek sił i chęci. Niektórzy takie cykle powtarzają kilka razy dziennie.

Wracając do indeksu glikemicznego: w tabelach z produktami zawierającymi węglowodany wzorzec stanowi glukoza, której indeks wynosi 100 punktów. Dla przykładu IG gotowanej kaszy gryczanej wynosi około 50 punktów. Im produkt zawiera więcej punktów indeksu glikemicznego, tym więcej uwalnia się insuliny w organizmie po jego spożyciu. Jest to ważne, ponieważ insulina odpowiada za tworzenie zapasowej tkanki tłuszczowej. Dlatego zaleca się spożywanie produktów, które w tabeli IG mieszczą się w przedziale do 60 punktów, i powinno się unikać tych, które zajmują wyższe pozycje w tabeli.

Są jednak takie pory dnia, kiedy wskazane jest spożycie węglowodanów o wyższym indeksie. Jest tak po treningu lub rano na czczo — wtedy wysoki poziom insuliny pomoże Ci w wyrównaniu energii zużytej podczas treningu i uzupełni glikogen w mięśniach. Innymi słowy, odnowi Cię energetycznie i pomoże w powysiłkowej regeneracji mięśniowej. Mówiąc krótko, nadmiar insuliny w każdej postaci sprzyja powstawaniu tkanki tłuszczowej, a z drugiej strony blokuje enzym „spalający” tłuszcz.

Wniosek jest taki, że im więcej zjadasz węglowodanów, tym większy jest „wyrzut” insuliny, a to z kolei powoduje przyrost tkanki tłuszczowej i hamuje spalanie tłuszczu zapasowego w organizmie. Dlatego warto pamiętać, by posiłki z wyższą zawartością węglowodanów serwować sobie rano oraz przed i po treningu, natomiast w innych porach zrezygnować z nich na rzecz białka, tłuszczów i dowolnej ilości warzyw.

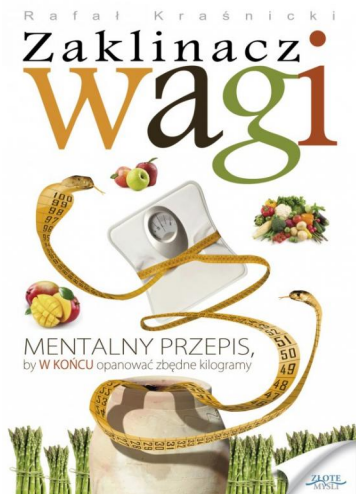
Jednak czy liczy się sam indeks glikemiczny? Nie sądzę. Weźmy na przykład taką marchew. Taką zwykłą, dorodną marchew. Surowa ma indeks glikemiczny około 30 punktów, ale gotowana aż 85! Natomiast czekolada mleczna niecałe 50. Co o tym sądzisz? Czekolada górką? W związku z tym zapraszam Cię na ucztę czekoladową, precz z marchewką.

Niestety, nie sam indeks glikemiczny się liczy. Ważna jest ilość i ładunek glikemiczny. 100 gramów marchwi ma ponad 30 kalorii, podczas gdy czekolada 550. 100 gramów gotowanej marchwi zawiera 7 gramów węglowodanów, podczas gdy wspomniana kasza gryczana zawiera ich 70. Dla porównania dodam, że 100 gramów gotowanej kaszy gryczanej odpowiada zjedzeniu kilograma gotowanej marchwi. Więc nie ma co się przejmować wysokim indeksem glikemicznym gotowanej marchewki, gdy zawiera ona tylko kilkadziesiąt kalorii. Jej ładunek glikemiczny jest niewielki. Dlatego zwracaj uwagę nie tylko na indeks glikemiczny produktu, lecz może przede wszystkim na ilość tego produktu i ładunek glikemiczny.

W internecie znajdziesz bez trudu tabele podające IG różnych produktów. Czasami warto się nimi posłużyć, dobierając własne menu. Zapamiętaj, że w porze po treningu należy spożyć łatwo wchłanialne składniki odżywcze. Dlatego można to wykorzystać i przygotować sobie zaraz po nim porcję kaszy, ryżu, razowego pieczywa lub owoców.

Tak więc dobieraj spożywane przez siebie węglowodany z głową. Ważna jest tu nie tylko ilość, ale i jakość oraz Twoja aktualna sucha masa mięśniowa i rodzaj aktywności, jaką wykonujesz. Wszelkie kasze, zboża, ryż jak najmniej przetworzone są najlepszym paliwem energetycznym dla naszych mięśni i odżywiają organy wewnętrzne, w tym mózg. Natomiast szybkie, słodkie i wysoko przetworzone produkty, takie jak batony, wafelki, czekolady z niską zawartością kaka, cukierki i białe pieczywo przynoszą dużo szkody dla organizmu, łącznie z niechcianą nadwagą.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie
wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6685/zaklinacz-wagi-rafal-krasnicky.html>