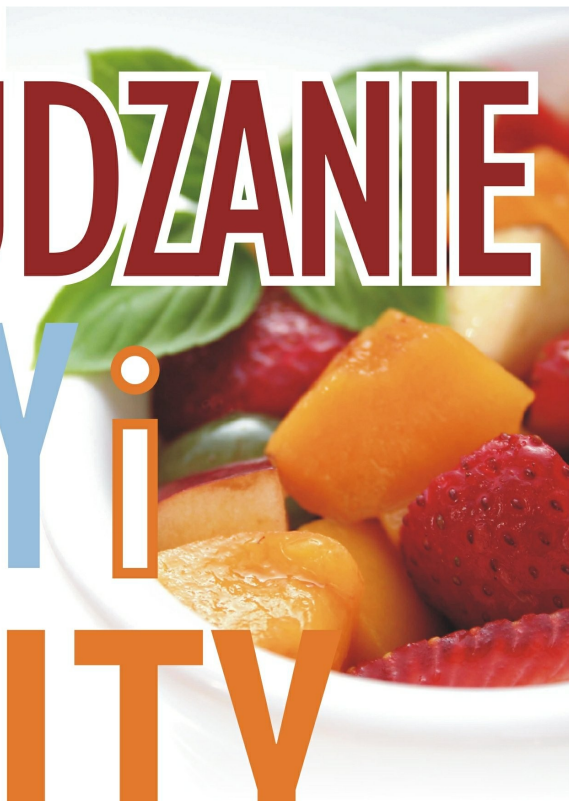


**ODCHUDZANIE**

**FAKTY i**

**MITY**

**Barbara Gawryluk**



## Spis treści

WSTĘP.....	3
1. CZY MUSISZ SCHUDNAĆ?.....	5
2. TAKTYKA W DIECIE.....	12
3. FAKTY O ODCHUDZANIU.....	17
4. MITY O ODCHUDZANIU.....	20
5. FAKT CZY MIT?.....	24
6. DLACZEGO DIETY SĄ NIESKUTECZNE.....	25
7. PRZEGLĄD DIET .....	27
ZAKOŃCZENIE .....	34
BIBLIOGRAFIA.....	36
Literatura.....	36
Zasoby internetowe.....	37

## WSTĘP

Nie znam nikogo, kto nie chciałby być szczupły. Większość osób marzy o sylwetce modelki. Jedni o tym mówią otwarcie, a drudzy ukrywają to nawet przed sobą, skrycie o tym myśląc. Ale też większość z nas ma trudności z osiągnięciem i utrzymaniem prawidłowej masy ciała, nie mówiąc już o sylwetce modela.

Czy wiesz również, że nadmierna ilość kilogramów jest niebezpieczna dla każdego i przyczynia się do zwiększenia umieralności?!

Większość ludzi może schudnąć, jeżeli tylko chce. Może pozbyć się wałków tłuszczu na brzuchu, pośladkach i udach. Wymaga to jednak od nich wiele poświęcenia, pracy nad samym sobą i swoimi nawykami żywieniowymi. By zachować odpowiednią wagę ciała i zdrowie, należy dopasować ilość i rodzaj spożywanych produktów do trybu życia. Tak więc należy radykalnie zmienić dotychczasowy styl życia, który doprowadził nas do nadwagi. W odchudzaniu niezbędne są ćwiczenia fizyczne, które je wspomagają, a później pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Ich intensywność zależy od zapotrzebowania energetycznego każdego ludzkiego organizmu, a ich dobór powinien być indywidualny. Udowodniono, że 20–30 minut ćwiczeń dziennie pomaga w odchudzaniu i utrzymaniu zdrowia.

W wielu badaniach epidemiologicznych potwierdzono wpływ zmniejszonej aktywności fizycznej na rozwój otyłości. Aktywność fizyczna jest podstawowym elementem leczenia otyłości. Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych poprzez zwiększenie wydatku energetycznego sprzyja nie tylko obniżeniu masy ciała, ale także wywołuje wiele korzystnych zmian w organizmie człowieka.

Odchudzanie jest tym trudniejsze, im większa jest nadwaga, gdyż wydłuża się czas potrzebny na schudnięcie.

Czy wiesz, że długotrwałe utrzymanie odpowiedniej masy ciała jest o wiele ważniejsze i trudniejsze niż pierwsze sukcesy w odchudzaniu? Wiele osób po uzyskaniu zamierzonej wagi powraca do złych nawyków żywieniowych i zaprzestaje aktywności fizycznej. W takiej sytuacji następuje powrót do poprzedniej lub jeszcze większej masy ciała. Wielu specjalistów z dziedziny dietetyki i medycyny uważa, że jest to bardziej szkodliwe dla naszego zdrowia niż nadwaga utrzymująca się na stałym poziomie, ponieważ powtarzające się chudnięcie i tycie wiąże się z chorobami serca i udarem – podkreślają to również naukowcy publikujący w piśmie „American Psychologist”. Tu muszę się z nimi zgodzić. Od lat mam kilka kilo nadwagi i czuję się z tym świetnie. Przyznam się Wam, że nigdy nie stosowałam żadnej diety odchudzającej, choć zawsze mnie one fascynowały, gdyż niemal wszyscy moi znajomi stosują je bez większych rezultatów. Od lat odżywiam się racjonalnie. Moje odżywianie oparte jest na podstawowych założeniach bilansu energetycznego oraz równowagi między głównymi składnikami pokarmowymi. Uprawiam sport i raz na tydzień robię sobie głodówkę oczyszczającą. Jem również [blonnik](#), piję len i herbatkę z [Gynostemmy](#). Myślę, że nie każdy musi mieć talię osy i wygląd modela... ale chyba każdy chce być zdrowy i może być zdrowy, a jeżeli nadwaga powoduje dolegliwości zdrowotne, należy zastosować odpowiednią dietę.

Wybór odpowiedniej diety jest sprawą osobistych preferencji. Może to być dieta omawiana w niniejszej książce, a może też być inna. Będzie ona jednak dobra i skuteczna pod warunkiem, że nie okaże się szkodliwa przez brak zbilansowania pokarmowego lub sprzeczność z zasadami dietetyki, a także pod warunkiem przestrzegania jej założeń i zwiększania wydatku energetycznego za pomocą aktywności fizycznej.

Czytałam wiele publikacji na temat odchudzania i wiem, że nie ma błyskawicznych, cudownych diet, dzięki którym schudniesz 10 kilo tygodniowo bez uszczerbku na zdrowiu i bez efektu jo-jo. Dzieje się tak, bo podczas głodówki Twój metabolizm spowalnia się. Kiedy jesz mniej, Twój organizm przestawia się na „zarządzanie kryzysowe” i zaczyna magazynować zapasy. W efekcie niezwykle szybko powracasz do wagi sprzed diety. Najlepiej więc chudnąć powoli, ale skutecznie. Powoli

jednak nie oznacza czekania na piękną sylwetkę latami. Ograniczając swoją dietę do 1100–1200 kalorii dziennie, możesz schudnąć około 1 kilograma tygodniowo. Tak więc w ciągu miesiąca zrzucisz 4 kilogramy! Szybsze tracenie na wadze jest szkodliwe.

W literaturze przedmiotu istnieją setki diet – cud. Wszystkie są cudownym środkiem na schudnięcie, ale czy te metody na pewno są skutecznym sposobem na trwałe utrzymanie wymarzonej wagi? Które diety pomagają w odchudzaniu, a które szkodzą? Jakie są fakty dotyczące tych metod? Jakie są mity? Dowiesz się tego wszystkiego, czytając właśnie moją książkę.

## **1. CZY MUSISZ SCHUDNAĆ?**

W krajach Trzeciego Świata największym problemem żywieniowym jest głód. Natomiast w krajach wysoce rozwiniętych największym problemem jest nadmiar spożywania pokarmów obfitujących w tłuszcz.

Tkanka tłuszczowa odkładająca się nadmiernie w organizmie powstaje właśnie na skutek spożywania nadmiernej ilości wysokokalorycznych pokarmów oraz siedzącego trybu życia i braku aktywności ruchowej.

Stajesz przed lustrem i mówisz: mam nadwagę. Ale sam wygląd o tym nie świadczy, nie wiesz przecież, czy to nadwaga, czy może już otyłość. A nadwaga to przecież krok do otyłości. Tak więc na wstępie chciałabym, abyście policzyli sobie, czy naprawdę potrzebujecie schudnąć i ile powinniście schudnąć.

Do obliczenia prawidłowej masy ciała zgodnie z zaleceniami WHO posługujemy się wskaźnikiem masy ciała według Queteleta, określanym jako Body Mass Index, w skrócie BMI. Jest to anglojęzyczna nazwa wskaźnika oceniającego wagę ludzi powyżej 20. roku życia. Wskaźnik BMI obliczany jest na podstawie wagi i wzrostu.

Wzór pozwalający obliczyć ten wskaźnik ma następującą postać:

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga ciała w kilogramach}}{(\text{wzrost w metrach}) \times (\text{wzrost w metrach})}$$

Dla dorosłych wskaźnik BMI zawiera się w następujących przedziałach:

BMI	Stan masy ciała
poniżej 18,5	niedowaga
18,5 - 24,9	Prawidłowa waga
25 - 29,9	Nadwaga
powyżej 30	Otyłość

Wskaźnik BMI skorelowany jest z ilością tkanki tłuszczowej. Natomiast ilość tkanki tłuszczowej zależna jest od płci i wieku. Kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej niż mężczyźni przy takim samym wskaźniku BMI.

Jeżeli okaże się, że jesteśmy otyli, ważne jest również, by ocenić, jaki typ otyłości reprezentujemy, czyli jakie jest rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Z uwagi na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej otyłość dzielimy na:

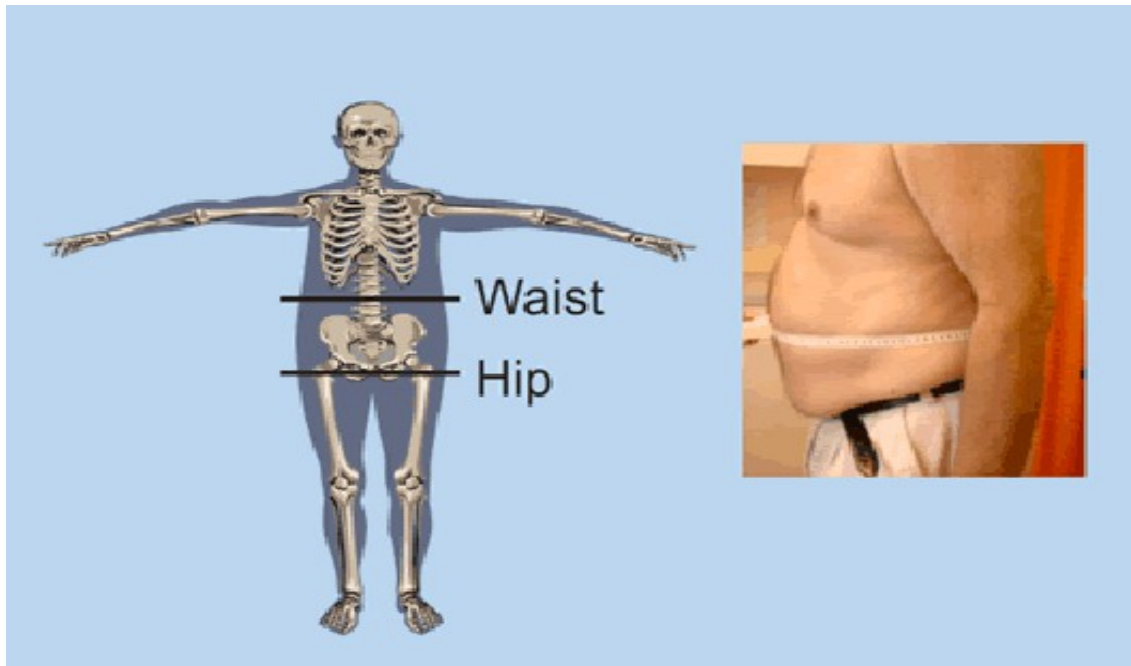
- ▶ męską – androidalną (inaczej centralną, brzuszna, wisceralną – przypominająca „jabłko”),
- ▶ kobiecą – gynoidalną (obwodową lub pośladkowo-udową typu „gruszka”).

Do zdiagnozowania typu otyłości i oceny dystrybucji tkanki tłuszczowej w organizmie oraz klinicznego znaczenia nadmiaru tkanki tłuszczowej zlokalizowanej w różnych partiach ciała stosuje się pomiary obwodu brzucha, obwodu bioder oraz oblicza się wskaźnik WHR.

Pomiar obwodu talii (brzucha) dokonuje się w połowie odległości między dolnym brzegiem żeber a grzebieniem kości biodrowej, czyli mniej więcej na wysokości pępka.

Pomiar obwodu bioder wykonuje się na wysokości krętarzy większych kości udowych.

Pomiar obwodu talii koreluje z odpowiednimi zakresami BMI i jest wskaźnikiem ryzyka rozwoju metabolicznych powikłań otyłości.



Znając obwody talii i bioder możemy obliczyć wskaźnik WHR. Jest to stosunek obwodu talii (waist) do obwodu bioder (hip).

$$\mathbf{WHR = obwód\ talii\ (cm) / obwód\ bioder\ (cm)}$$

Wskaźnik WHR pozwala ocenić czy otyłość jest typu brzuszego czy udowo-pośladkowego. Interpretacja wskaźnika WHR jest prosta, obrazuje ją poniższa tabela.

Typy otyłości	Kobiety	Mężczyźni
	WHR	
Męski - androidalny	wyższe od 0,8	wyższe od 1,0
Kobięcy - gynoidalny	równe lub mniejsze od 0,8	równe lub mniejsze od 1,0

Wartość wskazująca na otyłość brzuszną to obwód talii powyżej;

- ▶ 102 cm u mężczyzn,
- ▶ 88 cm u kobiet.

Na podstawie wieloletnich badań i obserwacji stwierdzono, że u osób z otyłością brzuszną, jak również u osób o prawidłowym ciężarze ciała, lecz o znacznym nagromadzeniu tłuszczu w tej okolicy, choroby zdarzają się o wiele częściej. Otyłe osoby rzeczywiście żyją krócej. Otyłość pośladkowo-udowa nie niesie ze sobą większego zagrożenia dla zdrowia. Przede wszystkim jest to problem kosmetyczny. Należy jednak przy każdym typie otyłości starać się powrócić do należytnej masy ciała.

BMI pozwala z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć, na jakie dolegliwości i choroby możesz cierpieć. Im wyższy jest ten wskaźnik, tym większe jest prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci. Otyłość utrudnia funkcjonowanie w życiu codziennym, ale przede wszystkim stanowi poważne zagrożenie dla naszego zdrowia. Ludzie otyli są mniej sprawni i energiczni. Otyłość może powodować wiele poważnych chorób oraz różnorodne zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu.



Najbardziej powszechne choroby związane z wysokim wskaźnikiem BMI to:

► **Zwiększone stężenie cholesterolu we krwi**

Na skutek spożywania dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych zwiększa się stężenie [cholesterolu](#) we krwi. Ludzie otyli, głównie z otyłością brzuszną, mają często podwyższone poziomy złego cholesterolu (LDL), a obniżone dobrego (HDL).

► **Nadciśnienie tętnicze krwi**

Występowanie nadciśnienia tętniczego i powikłań związanych z nim jest 3-krotnie wyższe u osób otyłych niż u osób o prawidłowej masie ciała. Aby zapewnić ukrwienie większej masy ciała, serce musi wykonać trudniejszą pracę, a układ krążenia musi pokonać większy opór tkanek. Nawet mała redukcja wagi znacząco wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi.

► **Choroba wieńcowa**

Otyłość jest trzecim co do ważności czynnikiem ryzyka choroby wieńcowej po wieku i podwyższonym poziomie cholesterolu. Z badań wynika, że 40% przypadków tej choroby jest związanych z nadwagą. Przyczyną choroby wieńcowej jest miażdżycza naczyń serca oraz przerost mięśnia sercowego. Nadwaga poważnie zwiększa ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej.

► **Miażdżycza naczyń**

Nadmierne ilości tłuszczu spożywane przez osoby otyłe są odkładane nie tylko w postaci tkanki tłuszczowej, ale są też źródłem cholesterolu, który następnie jest odkładany w ścianach naczyń krwionośnych.

► **Udar mózgu**

U osób otyłych częściej występują zakrzepy w naczyniach mózgowych powodujące udar mózgu.

► **[Kamica](#) pęcherzyka żółciowego**

U osób z nadwagą żółć wydzielana przez wątrobę jest bardziej zagęszczona na skutek spożywania większej ilości tłuszczów, a to sprzyja powstawaniu kamieni żółciowych.

### ► Cukrzyca

U osób z otyłością brzuszną łatwiej rozwija się cukrzyca. Jest najczęstszym schorzeniem, na jakie zapadają osoby z nadwagą i otyłością. Cukrzyca II typu jest schorzeniem zależnym w dużej mierze od sposobu odżywiania się. Z badań wynika, iż 80–90% osób otyłych cierpi na cukrzycę typu II. Insulina sprzyja przyrostowi masy ciała, co nasila zaburzenia metabolizmu glukozy.

### ► Zapalenie kości i stawów

Nadmierna masa ciała powoduje nadmierne obciążenia i uszkodzenia mechaniczne stawów. Uszkodzenia najczęściej dotyczą stawów kolanowych, biodrowych oraz kręgow. Otyłość może prowadzić do nasilenia się bólu i obrzęków. Zbyt wysoka masa ciała zwiększa obciążenie dolnych partii kręgosłupa oraz kończyn dolnych.

### ► Ból kręgosłupa

Ludzie otyli częściej cierpią na stałe lub powracające [bóle kręgosłupa](#). Na skutek zbyt dużej masy ciała mięśnie brzucha zmuszone są do podtrzymywania ciężkiej, górnej części ciała. W efekcie powstaje zwiększony nacisk na dolne partie kręgosłupa i jego bóle.

### ► Zadyszka, duszności, zaburzenia oddychania

Nadwaga powoduje zaburzenia oddychania na skutek mechanicznego ograniczenia ruchomości klatki piersiowej. Dochodzi wówczas do zmniejszonego nasycenia krwi tlenem, pojawiają się bezdechy. Groźnym powikłaniem jest bezdech senny. Otyłość i znaczna nadwaga bardzo często powoduje zadyszkę w przypadku wysiłku fizycznego. Ma to związek z wpływem masy ciała na pracę przepony i z dużym obciążeniem pracy serca.

### ► Nowotwory

Otyłość zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia raka zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Kobiety mają zwiększone ryzyko zachorowania na raka sutka i trzonu macicy ze względu na to, iż nowotwory te spowodowane są nadmiarem estrogenów. Estrogeny powstają w tkance tłuszczowej i jeżeli jest jej więcej, więcej estrogenów jest uwalnianych do ustroju. Zagrożenie jest szczególnie wysokie u kobiet w okresie menopauzy.

► **Otyłość zwiększa ryzyko zgonu**

Otyłość nie tylko upośledza stan zdrowia i obniża jakość życia, ale też może skracać życie. Liczne badania wykazują zależność pomiędzy masą ciała a ryzykiem zgonu z powodu chorób towarzyszących otyłości. Im dłużej trwa otyłość, tym większe jest ryzyko zgonu.

Tak więc otyłość to nie tylko dyskomfort psychiczny związany z naszym wyglądem, ale to przede wszystkim groźba poważnych chorób.

Dlatego jeśli Twoje BMI wskazuje na nadwagę lub otyłość, podejmij niezwłocznie działania profilaktyczne!

Jednym z podstawowych takich działań jest zmiana diety!

Gdy pojawia się nadwaga lub otyłość, po prostu powiedz stop wiecznemu objadaniu się i walcz o swoje zdrowie! Przecież nie ma nic cenniejszego niż Twoje zdrowie! Nadwaga i otyłość powiązane są ze złym odżywianiem, czego konsekwencją jest gromadzenie się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Coraz częściej my lub ktoś z naszych bliskich ma problem z nadwagą lub otyłością. Może i Ty masz ten problem?

W przypadku poważnej nadwagi lub otyłości i poważnych problemów zdrowotnych przed rozpoczęciem odchudzania koniecznie skontaktuj się z lekarzem. Poradź się odnośnie diety i możliwych ćwiczeń fizycznych.

W skrajnych przypadkach stosuje się tabletki wspomagające odchudzanie. Wśród nich można wyróżnić: przeczyszczające, obniżające łaknienie, pobudzające. Jednak nie stosuj żadnych tabletek bez nadzoru lekarza! Może być to groźne dla Twego zdrowia.

Niekiedy może być konieczna interwencja chirurgiczna. Stosuje się ją w przypadkach bardzo dużej otyłości lub zagrożeniu życia.

W krajach rozwiniętych otyłość występuje niezwykle często. Stwierdza się, że nadwaga i otyłość dotyczą ponad 50% populacji. W Polsce na nadwagę (BMI od 25 do 30 kg/m<sup>2</sup>) cierpi około 50% mężczyzn i 38% kobiet. Natomiast na otyłość (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>) 20% mężczyzn i 30% kobiet. Jest to zatem poważny problem zdrowotny i społeczny.

Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że otyłość jest chorobą cywilizacyjną nawet groźniejszą niż AIDS. Liczba ludzi otyłych mieszkających na naszej planecie przekroczyła 300 milionów. Z przeprowadzonych analiz wynika, że po upływie ćwierć wieku może być ich dwa razy więcej.

A więc do dzieła! Aby być zdrowym i uniknąć wielu poważnych chorób, zacznij się odchudzać... I tu pojawia się problem... Zastanawiasz się, jaką dietę wybrać, aby skutecznie schudnąć i utrzymać tę wagę do końca życia. Czy zastosować metodę babci, siostry, czy przyjaciółki? Jest tyle diet, że się już gubisz. Aby osiągnąć sukces w odchudzaniu, niezbędna jest taktyka w diecie... **Zacznij więc od taktyki!**

## 2. TAKTYKA W DIECIE

Musimy uświadomić sobie, że z chwilą podjęcia decyzji o rozpoczęciu diety prawdopodobnie nie zdołamy przezwyciężyć naszych przyzwyczajzeń jedzeniowych i ograniczyć liczby spożywanych kalorii. Odchudzanie to długa droga, na której człowiek przechodzi wiele przeobrażeń w psychice, a w rezultacie następuje odwrót od „myślenia przez żołądek”. Przed rozpoczęciem diety należy przygotować się to tego.

Poniższe wskazówki pomogą Ci w przygotowaniach.

### ► **Obserwujmy siebie, aby zrozumieć i poznać nasze przyzwyczajenia dietetyczne**

Dla powodzenia diety istotną sprawą jest uświadomienie sobie własnych gustów i przyzwyczajzeń jedzeniowych. Należy zaobserwować, o czym myślimy podczas jedzenia. W sytuacji, gdy podczas jedzenia pomyślimy o majonezie, nie sięgajmy po niego automatycznie, tylko odczekajmy pewien czas, co pozwoli nam na rezygnację z kalorycznego dodatku. W taki oto sposób wyrabiamy w sobie odpowiednie reakcje. Zacniemy patrzeć na produkty wysokokaloryczne nie przez pryzmat smaku, lecz olbrzymiej liczby kalorii.

Należy przeanalizować bodźce, które nami sterują i powodują apetyt. Analiza tych bodźców pozwoli Ci poradzić sobie z grupą produktów, po które sięgasz w określonych momentach. Powinniśmy także określić, które produkty pobudzają apetyt,

a następnie wyeliminować je ze swojego jadłospisu. U różnych ludzi różne produkty wzmagają apetyt. U niektórych jest to batonik, bułka, fast-food albo zwykłe kanapki. Przyznam się Wam, że u mnie są to kanapki, mogłabym je jeść i jeść...

Zlikwidujmy obecność słodczy pod ręką, a jeśli już koniecznie musimy zjeść coś słodkiego, postarajmy się polubić słodkie owoce, na przykład: winogrona, jabłka, gruszki (choć i na nie będziemy musieli uważać podczas ścisłej diety).

Naukowcy odkryli, iż niespodziewana ochota na coś dobrego, nie chodzi tu oczywiście o uczucie głodu, trwa zwykle od kilku do kilkunastu minut. W drodze do szczupłej sylwetki stań więc do walki z tymi zachciankami i zajmij swoją głowę czymś innym. Często wystarczy nie kupować smakołyków i nie chomikować ich w domu. Gdy dopadnie Cię głód, nie będziesz mieć ochoty na pójście po smakołyk do sklepu. Wiele osób postrzega jedzenie jako nagrodę. Z tym również można sobie poradzić. Należy wypisać sobie na kartce inne czynności, które przynoszą nam równie dużą satysfakcję jak jedzenie.

W sytuacji, gdy już przemyślimy swoje zwyczaje jedzeniowe, postarajmy się zmienić reakcje na jedzenie naszego „tłustego ja” na reakcje „chudego ja”.

Jeśli przeanalizujemy naszą dietę i bodźce, które nami sterują i powodują apetyt – ryzyko powrotu do dawnej wagi zmniejszy się.

Nasze reakcje na bodźce pokarmowe są podświadome. Dzięki ich zrozumieniu możemy wykształcić u siebie nawyki świadomego wyboru spożywanych pokarmów. Podświadomą część reakcji należy przekształcać na drodze intensywnego treningu tak, aby także działała na naszą korzyść.

### **► Obserwujemy innych ludzi, szczególnie szczupłych, pod kątem ich upodobań jedzeniowych oraz trybu życia (uprawianie sportu)**

Obserwując otoczenie, warto zwrócić uwagę na osoby otyłe. Przypatrzmy się i przeanalizujmy, co one jedzą i jaki prowadzą tryb życia – zapewne siedzący. Tego typu analiza pozwoli zrozumieć przyczynę własnej otyłości. Należy również raz na zawsze skończyć z usprawiedliwianiem swojej nadwagi uwarunkowaniami genetycznymi albo małą ilością jedzenia. Może rzeczywiście jemy mało, lecz tłusto. Otyłość to błędne koło, które trudno rozerwać. Pomimo to w żadnym wypadku nie należy tragizować. Wyrwać się z tego koła może każdy poprzez poznanie własnych przyzwyczajzeń, zrozumienie błędów i pracę nad wytworzeniem nowych nawyków żywieniowych. W

tym celu powinno się rozpocząć dietę, która w połączeniu z aktywnością fizyczną przyniesie oczekiwane rezultaty.

► **Stwórzmy sobie pomocne środowisko – przez uzyskanie akceptacji i zrozumienia dla naszych zamierzeń przez najbliższe osoby**

Niezwyczajnie pomocne jest znalezienie znajomej osoby z podobnymi problemami, która tak jak Ty pragnie schudnąć. We dwoje zawsze łatwiej. Należy także dokładnie skontrolować swój stan zdrowia pod kątem odchudzania.

► **Zmieńmy nasze upodobania**

Należy usunąć z jadłospisu ulubione tłuste potrawy. Pogódźmy się z tym, starając się zasmakować w innych, mało kalorycznych produktach.

► **Postarajmy się zwalczyć skłonność do tłumaczenia przed samym sobą, że nie zdołamy pozbyć się otyłości, gdyż i tak jemy mało lub że jesteśmy obciążeni genetycznie**

Należy uświadomić sobie, iż każdy żywy organizm obowiązuje prosta zasada energetyczna. Aby utracić na wadze, trzeba po prostu spożywać mniej kalorii, niż wynosi liczba kalorii spalanych. Na tym założeniu powinna się opierać nasza dieta poparta ćwiczeniami fizycznymi, by zwiększyć liczbę kalorii spalanych.

W naszej psychice podczas odchudzania rozgrywa się prawdziwa walka. Polega ona na wyrobieniu nowego stosunku do jedzenia oraz na zepchnięciu jedzenia na dalszy plan. By odnieść sukces, musimy poznać zasady diety i nauczyć się ustalania swego menu. Konieczna jest również praca nad samym sobą, by (niekiedy nie bez porażek i załamań) zmienić swoją psychikę i związany z nią balast złych nawyków żywieniowych.

Taktyka w diecie powinna opierać się na zaakceptowaniu następujących założeń:

► **Celem diety jest nie tylko zrzucenie nadmiernego otłuszczenia, choć odchudzenie się jest oczywistym i koniecznym elementem**

Kluczowym celem procesu odchudzania jest długotrwałe utrzymanie osiągniętej wagi. Będziemy to mogli zrealizować nie przez jednorazowy kilkumiesięczny wysiłek, ale poprzez zmianę nawyków żywieniowych. A więc po zakończeniu diety nie można

przekraczać dziennej normy kalorycznej. Spadek wagi uzyskany w wyniku odchudzania będzie krótkotrwały, jeżeli zachowamy dawne przyzwyczajenia żywieniowe.

► **Odchudzanie nie może być uwieńczone sukcesem, jeżeli nie wykazemy dostatecznej cierpliwości**

Cierpliwość to podstawa skutecznego odchudzania. Przecież nasza nadwaga nie powstała w ciągu kilku dni i w takim czasie się jej też nie pozbędziemy. Tak więc głodówki mogą przynieść więcej szkód niż pożytku, wyniszczając organizm i powodując trwałą utratę zdrowia.

► **W większości przypadków warunkiem koniecznym do osiągnięcia sukcesu jest ruch, czyli gimnastyka**

Powodzenie diety zależy również od ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia w połączeniu z dietą zmuszą nasz organizm do wydatkowania energii i znacznie pomogą w spalaniu tłuszczu.

Należy także określić, do jakiej grupy żywieniowej należymy. Ustalimy to, określając, które z poniższych zachowań odzwierciedla nasze nawyki żywieniowe:

- niejadki – niby nie spożywają głównych posiłków, ale uwielbiają tłuczące przekąski,
- podzercacze – podjadają między głównymi posiłkami, nie omijając przy tym głównych posiłków,
- amatorzy opcji czystego talerza – nie odchodzą od talerza, jeżeli coś jeszcze na nim zostało do zjedzenia,
- nocne pasibrzuchy – podjadają nocą, pozbawiając organizm możliwości spalania kalorii spożytych w ciągu dnia.

Istnieją pewnego rodzaju sytuacje, które stymulują apetyt. Są to:

- objadanie się podczas imprez,
- jedzenie z nudów,
- jedzenie podczas oglądania telewizji,
- jedzenie po powrocie z pracy tego, co jest akurat pod ręką,
- robienie zakupów z pustym żołądkiem, kiedy to wrzuca się do koszyka wysokokaloryczne produkty spożywane podczas powrotu do domu.

Ważną rolę w odchudzaniu odgrywa samokontrola i samodyscyplina. Zdarzają się różne okresy krytyczne, jak święta, lecz i przez nie można przejść bez szkód dietetycznych. W takim przypadku należy kontrolować swoje odruchy i nie dopuszczać do tego, aby widok smakołyków wyzwał w nas chęć jedzenia. Musimy walczyć z przyzwyczajeniem, że ilekroć zobaczymy coś smacznego, natychmiast tojemy.

W walce o uzyskanie i utrzymanie szczupłej sylwetki chodzi nie o kompletną ascezę, lecz o ścisłą kontrolę zachowania wobec jedzenia. Należy być przygotowanym na pojawianie się uczucia głodu, zdawałoby się, nie do opanowania. Miejmy więc zawsze do zjedzenia coś, co jest mało kaloryczne i wypełnia żołądek. Może to być marchewka, jabłko, grejpfrut. Zjedzenie kilku marchewek czy jabłek pozwoli zaspokoić głód, dostarczy bardzo mało kalorii, a dodatkowo uzupełni bilans witaminowy i mineralny. Węglowodany wprowadzone do organizmu, które są w znacznej części mało strawne, nie wpłyną na zmianę bilansu dietetycznego. Uczucie głodu powinno stopniowo zanikać w miarę przyzwyczajania organizmu do mniejszych porcji jedzenia.

W procesie odchudzania będziemy musieli opanować chęć jedzenia pod wpływem przeżywanych emocji oraz walczyć ze zwyczajem szybkiego zjadania pokarmu. Należy zastanowić się, jak wielki wpływ mają na Twoje życie emocje i czy przypadkiem nie traktujesz jedzenia jako antidotum na wszelkie swoje niepowodzenia. Jeżeli więc w pracy masz spięcia i problemy, nie objadaj się, a raczej zapanuj nad swoimi emocjami. W takich sytuacjach podżeracz powinien być świadom tego, co robi, i zapanować nad swoimi rękami i przede wszystkim nad umysłem, ponieważ często podżera odruchowo, nie zastanawiając się nad motywami swojego postępowania.

Samo uświadomienie sobie powyższych zagrożeń jest już kamieniem milowym na drodze do ich unikania. Należy zrozumieć, że rezultaty odchudzania nie przyjdą szybko, bez trudu i wyrzeczeń, ale są w zasięgu ręki, która będzie musiała jednak częściej cofać się niż wyciągać w kierunku jedzenia. Najważniejsze, aby rezultaty diety były trwałe i doprowadziły do zmiany naszego „tłustego ja” w „chude ja”.



### 3. FAKTY O ODCHUDZANIU

Tyle jest sposobów i metod na szybkie schudnięcie. Koleżanka mówiła Ci o kapuście, głodówkach i picciu wody... Tygodniami jadłaś same owoce, ale czy słusznie? Chcąc zrzucić kilka kilogramów, zaczynasz stosować dietę. Zaczynasz zastanawiać się, czy dieta będzie skuteczna i czy nowe menu pomoże Ci schudnąć i utrzymać wagę. Należy tu nadmienić, że niektóre produkty wcale nie muszą tuczyć, a inne odchudzać. Jak więc jest naprawdę, co faktycznie pomaga schudnąć? A co wręcz przeciwnie, pomimo wielu opinii, tuczy?

Oto fakty dotyczące odchudzania:

#### ► **Warzywa można jeść bez ograniczeń**

Duża objętość i zawartość [błonnika](#) zawarta w warzywach oszukuje głód. Błonnik daje uczucie sytości. Zapewnia regularną przemianę materii i ułatwia trawienie.

#### ► **Panierki tuczą**

Mięso spowite w grubą panierkę i usmażone w tłuszczu jest niezwykle wysokokaloryczne. W przypadku ryb panierka może być bardziej kaloryczna niż sama ryba.

#### ► **Kapusta poprawia przemianę materii**

Kapusta świeża i kiszona zwiększa aktywność przewodu pokarmowego i reguluje pracę jelit.

#### ► **Salatki sprzymierzeńcem**

Salatki są niskokaloryczne, jeżeli nie są przyrządzane na bazie majonezu czy śmietany. Dodatki w postaci sosów podwyższają ich bilans kaloryczny.

#### ► **Sery są bardziej kaloryczne niż mięso**

Sery pomimo tego, że zawierają podobne wartości białka jak mięso, mają znacznie wyższą wartość kaloryczną.

#### ► **Sucharki nie są bardziej dietetyczne niż zwykły chleb**

Suchary ze względu na to, iż zawierają tłuszcz i cukier, nie są bardziej dietetyczne niż chleb. Zamiast sucharków lepiej jeść grzanki, a zamiast grzanek świeży pełnoziarnisty chleb.



► **Popijamy przed lub po posiłku, a nie w trakcie**

Nie powinno się pić podczas jedzenia. Płyn sprawia, że pokarm w żołądku się ubija i dlatego też wówczas więcej jemy. Rozcieńcza on także soki trawienne i powoduje wzdęcia. Czasem sięgamy po jedzenie, bo chce się nam po prostu pić.

► **Picie wody powoduje spadek łaknienia**

Należy pić jak najczęściej wodę, nawet wtedy, gdy nie czuje się pragnienia. Pragnienie pojawia się, gdy poziom wody w organizmie spadnie prawie 4–5% poniżej normy. Picie dużych ilości wody zaspokaja nasze pragnienie i powoduje spadek łaknienia. Pić trzeba więc troszkę na wyrost, kiedy jeszcze nie czuje się pragnienia.



► **Dobrze jest pić przed jedzeniem**

Picie przed jedzeniem dotyczy szczególnie osób otyłych, u których występują zaburzenia łaknienia.

Wypijając 10 minut przed jedzeniem znaczną ilość wody, powodujemy, że żołądek zaczyna wysyłać do mózgu sygnał o sytości. W ten sposób mamy szansę zjeść mniej.

► **Przegryzki powodują tycie**

Przegryzki powodują tycie, gdyż najczęściej wybieramy paluszki, orzeszki, pestki słonecznika i dyni, które są dość kaloryczne. Wydaje się nam, że kilka z nich nie zaprzepaści diety, natomiast należy uświadomić sobie, że 15 orzeszków laskowych to około 170 kcal.

► **Niektóre z leków sprzyjają nadwadze**

Apetyt zwiększają środki psychotropowe i preparaty hormonalne. Zatrzymują one w organizmie wodę i sól, a także podnoszą poziom tłuszczów.

► **Głodówki sprzyjają nadwadze**

Organizm pozbawiony poprzez stosowanie głodówki energii dostarczanej z pożywieniem spowalnia procesy metaboliczne, a spalanie tłuszczu zachodzi wówczas bardzo wolno.

► **W ciągu dnia powinno się zjeść pięć posiłków**

Dietetycy zalecają jeść częściej i mniej, a nie rzadziej, ale obficie. Najkorzystniej jest jeść śniadanie, obiad, kolację i dwie przekąski. Posiłki należy jadać o stałych porach. Dzięki temu kontroluje się łaknienie, a także uniknie spowolnienia przemiany materii i nagłych skoków poziomu cukru, czemu sprzyja nieregularne spożywanie posiłków. Nie podjadaj! Przerwy między posiłkami są potrzebne, by organizm miał czas na trawienie.

► **Nagła zmiana diety zaburza metabolizm**

Dość często dietę odchudzającą wprowadza się z dnia na dzień. W takim przypadku organizm nie ma czasu, by przystosować się do nowych warunków. A więc obniża przemianę materii. Zachodzi więc sytuacja, że jesz mało, a każdy „skok w bok” sprawia, że twoja waga rośnie. W celu uniknięcia tego zaleca się stopniowe obniżanie liczby kalorii o 200–300 kalorii co dwa–trzy dni.

► **Mała liczba posiłków sprzyja tyciu**

Trzy posiłki dziennie sprzyjają odkładaniu się tłuszczu i obniżeniu spalania. Jedząc mniej, a częściej, nie dopuścisz do ataków wilczego głodu.

► **Obfita późna kolacja sprzyja tyciu**

Ostatni posiłek należy zjeść co najmniej 2, a najlepiej 4 godziny przed snem. Daje to możliwość spalenia go. Jeśli nie spożytkujemy energii dostarczonej z kolacją, organizm ją zmagazynuje w postaci tkanki tłuszczowej.

► **Jeśli głód bardzo męczy można zjeść chudy jogurt albo jajko na twardo**

Jeżeli odczuwamy silny głód, możemy zjeść jogurt, najlepiej ze sporą łyżką otrębów, które dobrze zapełniają. Jajko zjedzone bez popijania działa w podobny sposób.

## 4. MITY O ODCHUDZANIU

Wokół odchudzania powstało wiele mitów. W niektóre nawet Ty wierzysz. Najwyższa pora rozprawić się z najpopularniejszymi z nich.

### ► Herbata sprzyja chudnięciu

Nie każda herbata sprzyja odchudzaniu. Jedyne zielona i czerwona wpływa na efekty diety.

### ► Woda odchudza

Woda nie zawiera w ogóle kalorii i jedynie tłumi uczucie głodu. Pozwala na pozbycie się toksyn, dlatego powinno się jej wypijać około 1,5 l dziennie. Stosując dietę odchudzającą, należy zadbać o to, aby więcej wydalać. Należy pić co 1–2 godziny przynajmniej szklankę wody.

### ► Lepsze ryby od mięsa

Nie wszystkie ryby są lepsze od mięsa. Łosoś i makrela zawierają dość dużo tłuszczu. Natomiast jest to źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych.



### ► Drób jest chudy

Wszystko zależy od tego, jak drób zostanie przyrządzony. Indyk przygotowany na parze nie zawiera więcej niż 200 kcal. Natomiast kurczak smażony i zjedzony ze skórką to prawdziwa bomba kaloryczna.

### ► Margaryna jest mniej tuczająca niż masło

Masło i margaryna zawierają różne rodzaje tłuszczu, ale mają one wysoką wartość kaloryczną.

### ► Białe pieczywo jest bardziej kaloryczne niż ciemne

Różnice w kaloriach pieczywa białego i ciemnego są naprawdę niewielkie. Natomiast ciemne pieczywo jest zdrowsze, gdyż zawiera więcej włókien i magnezu.

### ► Od ziemniaków się tyje

Wbrew powszechnym opiniom ziemniaki nie tuczają. 100 g ziemniaków dostarcza organizmowi 90 kcal w postaci lekkostrawnych i dobrze przyswajalnych



węglowodanów, zwłaszcza skrobi. Istotny jest dodatek do ziemniaków, czyli wszelkiego typu sosy i mięsa. To one tuczą, gdyż są wysokokaloryczne. Ziemniaki są bardzo zdrowe. Dzięki dużej zawartości składników mineralnych o charakterze zasadowym, równoważą kwasotwórcze oddziaływanie na organizm produktów zbożowych i mięsnych.

► **Zupy są tuczące**

Zupy nie tuczą, jeśli nie gotujemy ich na tłustym mięsie oraz nie zagęścimy ich tradycyjnie zasmażką czy śmietaną. Warto zrezygnować z zagęszczania, a śmietanę zastąpić naturalnym jogurtem.

► **Kluski i ryż tuczą**

Kluski i ryż nie tuczą, a szybko dają długotrwałe uczucie sytości. Nie należy jednak przekroczyć 150 g (po ugotowaniu) dziennie ani dodawać do nich zbyt dużo tłuszczów i sosów.

► **Makaron jest tuczący**

Od makaronu jedzonego w rozsądnych ilościach nie utyjemy. Tuczące jest połączenie makaronu z tłustymi, zawiesistymi sosami, tłustym mięsem czy serem. Należy więc makaron zjadać z lekkimi sosami albo z warzywami.

► **Owoce można jeść bez ograniczeń**

Owoce w większych ilościach niż 2–3 sztuki dziennie mogą wpłynąć negatywnie na dietę z powodu dużej zawartości cukrów prostych. Niekontrolowane jedzenie owoców w dużych ilościach również prowadzi do tycia. Natomiast pijąc dużo soków owocowych, można przybrać na wadze ze względu na zawartość naturalnych cukrów i dlatego, że są one dodatkowo dosładzane. Najlepiej pić je rozcieńczane.



► **Ananas pochłania tłuszcze**

Ananas nie pochłania tłuszczów, a jedynie zawiera enzym, który przyspiesza trawienie niektórych tłuszczów w jelitach. Nie ma on więc żadnego działania odchudzającego. Lepiej jeść ananas świeży niż z puszki, gdyż jest mniej kaloryczny.

► **Świeże warzywa i owoce mają więcej składników odżywczych niż mrożone**

Prawidłowe mrożenie świeżych warzyw i owoców powoduje, że zostają w nich zachowane niemal wszystkie składniki odżywcze i witaminy. Natomiast nie można powiedzieć tego o warzywach i owocach leżących długo na stoiskach sklepowych.

► **Opuszczanie posiłków pomaga schudnąć**

Drastyczne zmniejszanie kaloryczności jedzonych potraw nie jest najrozsądniejszym rozwiązaniem. Sprzyja to jedynie magazynowaniu dostarczonych pokarmów i większemu apetytowi przy następnym posiłku. Ominięcie któregoś z posiłków to pozbawienie organizmu porcji witamin, białka i minerałów. Organizm lepiej strawi mniejsze, ale częstsze posiłki, niż większe, a rzadsze.

► **Jedząc zdrową żywność, nie musisz kontrolować ilości**

Kalorie zawsze pozostają kaloriami niezależnie od tego, czy jesz słodczyce, czy owsiankę. Należy więc kontrolować, ile i czego zjadasz, starając się nie przekraczać rozsądnych limitów kalorycznych.

► **Ćwiczenia zmieniają tłuszcz w mięśnie**

Tłuszcz i mięśnie zbudowane są z zupełnie innych komórek. Niemożliwa jest więc zamiana jednych w drugie. Ćwiczenia powodują spalanie tłuszczu i przyczyniają się do poprawy umięśnienia.

► **Jedzenie w nocy nie powoduje tycia**

Niezależnie od pory dnia spożywanie zbyt dużej ilości pokarmu nie jest zdrowe. Często nie dostarczając organizmowi odpowiedniej ilości pokarmu w ciągu dnia, nadrabiamy to nocą. Jest to niekorzystne dla naszego organizmu. Lepiej jest rozpocząć dzień wartościowym śniadaniem, niż kończyć późną kolacją, która nie zostanie spalona i odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej.

► **Kolacja powinna być najpóźniej o godzinie 18**

Godzinę ostatniego posiłku trzeba dostosować do trybu życia i nie musi to być godzina osiemnasta. Trudno jest osobie pracującej w nocy głodować. Kolację należy zjeść trzy godziny przed snem. Najlepiej białko – kawałek mięsa.

► **Chcąc się odchudzić, trzeba liczyć kalorie**

Podczas odchudzania należy skupić się na wielkości porcji i odpowiednim zbilansowaniu posiłku, a nie na kaloriach.

► **Light zawsze znaczy chudo**

Produkty light nie zawsze mają niską zawartość tłuszczu. Produkt może mieć tylko trochę mniej kalorii od wersji podstawowej. Równie często w produktach light tłuszcz jest zastępowany kalorycznymi składnikami.

► **Rzucenie palenia powoduje szybsze tycie**

Rzucenie palenia przez pierwszych kilka dni powoduje krótkotrwały przyrost masy ciała, jednak później ciężar ciała wraca do normy.

## 5. FAKT CZY MIT?

### ► Śniadanie pomaga schudnąć

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. Śniadanie daje energetycznego kopa naszemu metabolizmowi. Jeśli nie zjesz śniadania, masz większe szanse, że w trakcie dnia nadrobisz zaległości, a co gorsza – będziesz również objadać się wieczorem. A to pierwszy krok do nadmiernych kilogramów. Faktycznie jedzenie śniadań powoduje mniejszy głód w porze popołudniowej i wieczornej (o ile śniadanie zostanie zjedzone trzy godziny po przebudzeniu się), ale nie wystarcza, aby schudnąć.

### ► Każdy tłuszcz jest zły dla organizmu

Nie każdy tłuszcz jest zły. Poza tłuszczem, którego chcemy się pozbyć, istnieje też „dobry tłuszcz”. Zawarty jest on w rybach i orzechach. Niewielkie porcje tych produktów zapewniają uczucie sytości na dłużej niż inne posiłki.

### ► Podjadanie między posiłkami jest szkodliwe

Częste jedzenie małych porcji jest wskazane ze względu na wydzielanie soków trawiennych. Sytuacja jest gorsza, jeżeli między zasadniczymi posiłkami podjadamy słodycze.

### ► Spocenie się jest oznaką dobrego wysiłku fizycznego

Wydzielanie potu świadczy o wysiłku fizycznym, jednak nie każda dyscyplina sportowa musi wyciskać z człowieka siódme poty. Można też spalać kalorie, spacerując lub pracując w ogrodzie.

### ► Diety-cud są bezpieczne

Diety stosowane w krótkim czasie raczej nie mają wpływu na nasze zdrowie. Nie należy ich jednak stosować przez dłuższy okres, gdyż nie dostarczają wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Diety te są ubogie w białko, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, związki mineralne, witaminy i mogą być niebezpieczne.



► **Tendencje do tycia dziedziczymy po przodkach**

Istnieje genetyczna skłonność do tycia, jednak główną przyczyną otyłości są złe nawyki żywieniowe.

## **6. DLACZEGO DIETY SĄ NIESKUTECZNE**

Odchudzanie to ubytek tkanki tłuszczowej organizmu na skutek dostarczenia mu mniejszej ilości kalorii, niż wynosi jego codzienne zapotrzebowanie. Na diecie organizm ludzki energię potrzebną do normalnego funkcjonowania czerpie ze spalania zapasów zgromadzonych w postaci tłuszczu. Niezwykle skuteczne i najbardziej korzystne jest powolne trawienie tkanki tłuszczowej. To do nas należy decyzja, czy chcemy chudnąć szybciej kosztem większych wyrzeczeń dietetycznych, czy wolniej i skuteczniej przy mniejszych ograniczeniach kalorycznych. Na początku stosowania diet odchudzających masa naszego ciała szybko się obniża w wyniku utraty nie tylko tkanki tłuszczowej, ale również wody. Później utrata wody ulega zmniejszeniu i ubytek masy ciała staje się wolniejszy. Wiele osób w takim momencie rezygnuje z diety, uważając ją za nieskuteczną. Tymczasem nie należy rezygnować, za to warto uzbroić się w cierpliwość. Dieta powinna być tak skonstruowana, aby tracić na wadze 1 kg tygodniowo. Szybsze tempo odchudzania jest szkodliwe dla zdrowia. Większe straty wagi można uzyskać poprzez aktywność fizyczną.

Na świecie istnieją tysiące wysokodochodowych ośrodków zajmujących się żywieniem i utratą wagi. Napisano mnóstwo książek i artykułów na temat odchudzania. Wymyślono multum diet odchudzających. Na rynku istnieją olbrzymie ilości produktów o niskiej zawartości tłuszczu. I gdyby istotnie działały tak, jak to opisują autorzy, liczba osób otyłych systematycznie by się zmniejszała. W rzeczywistości jest wprost przeciwnie, a problem stale rośnie. Walka z otyłością zakończyła się wielką przegraną.

Dlaczego próby odchudzania są mało skuteczne? Dlaczego diety okazały się największą klęską współczesnej medycyny?

Diety są na ogół zaplanowane na określony czas, dlatego też wyniki są okresowe. Osoby otyłe stosują wyrzeczenia i ostrą dyscyplinę przez dni, tygodnie, miesiące, aby osiągnąć wyznaczony cel, a gdy go już osiągną, natychmiast rozpoczynają działania przekreślające ich dotychczasowe wysiłki. Wiele też osób wypróbowało po kolei różne diety dlatego, że nie dają spodziewanych efektów.

Odchudzanie przypomina wstrzymywanie oddechu. Jest możliwe tylko przez określony i bardzo krótki okres czasu. Potem trzeba zaczerpnąć olbrzymi haust powietrza. Również po głodówce człowiek zjada wszystko, co mu wpadnie w ręce. Stosowanie diety jest więc nienaturalne. Zrzucanie zbędnych kilogramów metodą niedojadania także nie jest słuszne. Osoba ograniczająca do minimum racje pokarmowe jest wiecznie głodna i opętana obsesją jedzenia. Większość ludzi otyłych pomimo ograniczaniu jedzenia wciąż przybiera na wadze, a to dlatego, że zła jakość pokarmu zjadanego w niewielkich ilościach zmusza ich organizmy do wiecznej walki o zmagazynowanie każdej zjedzonej kalorii.

Profesor Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles dr Jim Barnard zdziwiony jest, że otyli pacjenci spożywając tak niewiele złych pokarmów, wcale nie chudną. W latach 1980–1991 wśród Brytyjczyków poziom spożycia kalorii obniżył się o 10%, a pomimo to liczba osób otyłych wzrosła dwukrotnie. Paradoks w odchudzaniu prezentują Amerykanie. Oni to chcąc schudnąć, zaczęli jadać produkty nisko- i beztłuszczowe, co w konsekwencji doprowadziło do ich gwałtownego tycia.

W całym tym zamieszaniu zapomniano, że miliony Amerykanów i cztery miliardy ludzi na całym świecie doskonale umie kontrolować swoją wagę. Nie tylko nie tyją, ale mają tylko tyle tkanki tłuszczowej, ile chcą, a jak to robią, pozostaje wyłącznie ich sekretem. W środkowych Chinach trudno byłoby odnaleźć człowieka grubszego niż maratończyk. Nie cierpi on biedy, głodu, nie brak mu energii umysłowej. Czuje się i wygląda dobrze. Zachowuje zdolność kontroli swojej wagi nie dzięki magicznym sztuczkom, ale rodzajowi pokarmu, który w jego kraju spożywa się od tysięcy lat...

## 7. PRZEGLĄD DIET

Kluczową przyczyną tycia są złe nawyki żywieniowe oraz niewystarczająca aktywność fizyczna. Spożywanie dużych ilości wysoko energetycznych produktów prowadzi do nadwagi, a w konsekwencji do otyłości. Dzieje się tak dlatego, że zapotrzebowanie energetyczne organizmu jest mniejsze i organizm nie jest w stanie przetworzyć dostarczanych składników. Spożywane posiłki powinny mieć wysoką wartość odżywczą, ale bez nadmiernej wartości energetycznej.

Przyjrzyjmy się bliżej dietom odchudzającym. Co nam one proponują? Co jest w nich pozytywnego, a co negatywnego? Opiszę tylko kilkanaście popularnych diet. Resztę można z czystym sumieniem pominąć ze względu na to, iż są one w mniejszym lub większym stopniu modyfikacją którejś z diet poniżej wymienionych.

Omówione diety nie są pełnym przeglądem najpopularniejszych diet światowych. Jednak są to diety charakterystyczne i popularne wśród rzeszy osób odchudzających się.

### ► Dieta głodówkowa

Jej zasadą jest, że nic się nie je, tylko pije wodę. Dziennie można zrzucić około 1–2 kg wagi lub więcej. Niektóre diety głodówkowe dopuszczają picie soków owocowych. Długotrwałe efekty są wątpliwe i rzadko udaje się utrzymać stałą wagę po odchudzeniu. Głodówka wymaga ścisłego nadzoru lekarskiego ze względu na duże zagrożenie zdrowia, a także możliwość wystąpienia kwasicy ketonowej, odwodnienia, wzrostu koncentracji kwasu moczowego, zawrotów głowy, mdłości, utraty niektórych minerałów z organizmu. Mogą wystąpić dysfunkcje wątroby i nerek. Podczas głodówki może dojść do drastycznego obniżenia się masy mięśni i do zgonu.

### ► Dieta kapuściana

Dieta ta jest oparta na warzywach, a głównie na kapuście. Trwa tydzień i można w ciągu niej stracić 8 kilogramów. W pierwszych dniach odchudzania traci się na wadze głównie z powodu dużych ubytków wody w organizmie. Dieta kapuściana nie jest prawidłowo zbilansowana pod względem podstawowych składników



odżywczych, takich jak białko czy tłuszcz. Dzięki krótkiemu okresowi stosowania nie dokonuje dużego spustoszenia w organizmie. Skutkiem diety jest schudnięcie w siedem dni, ale w ciągu kolejnych siedmiu niestety następuje dwukrotne przytycie. Ma to związek z tym, iż ta dieta wymaga bezpośrednio po jej zakończeniu zmiany nawyków żywieniowych i przejścia na potrawy o obniżonej kaloryczności. Powrót do żywienia sprzed odchudzania zniweczy efekty siedmiodniowej diety.

#### ► **Dieta mleczno-bananowa**

Dieta dostarcza około 1000 kalorii dziennie. Składa się na nie sześć średnich bananów, trzy szklanki mleka, z uzupełnieniem ilości płynów do 8 szklanek dziennie. Podczas dłuższego stosowania wymaga dodatkowych porcji witamin i soli mineralnych.

#### ► **Dieta grejpfrutowa**

Dieta zaleca zjadanie co najmniej połowy grejpfruta lub picie soku grejpfrutowego przy każdym posiłku oraz spożywanie nieograniczonych ilości mięsa, ryb, jajek. Natomiast ogranicza spożywanie węglowodanów. Jest typem diety wysokobiałkowej i niskowęglowodanowej. Zdaniem twórców diety sok grejpfrutowy przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Jednak żadne badania nie potwierdzają tego. Mankamentem diety jest to, iż jest bogata w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, co może wpływać na podwyższenie poziomu [cholesterolu](#) we krwi u osób, które przez dłuższy czas ją stosują.

#### ► **Dieta wegetariańska**

Wyróżnia się trzy typy tej diety:

- ściśle wegetariańską, w której spożywane są tylko produkty roślinne, z wyłączeniem pokarmów odzwierzęcych,
- owolaktowegetariańską, która oprócz roślin dopuszcza jedzenie przetworów mlecznych, jajek, natomiast nie dopuszcza żadnych mięs,
- półwegetariańską, zezwalającą na spożycie jajek, produktów mlecznych oraz ryb i drobiu, nakazuje unikania czerwonych mięs.

Do głównych zalet diety należy zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia, obniżenie ciśnienia krwi i cholesterolu. Jeżeli chodzi o dietę wegetariańską, to ma ona pewne mankamenty. Otóż białko roślinne nie zawiera wszystkich podstawowych aminokwasów oraz nie pokrywa zapotrzebowania organizmu na witaminy B<sub>12</sub>, D, wapń i żelazo. Tych niedostatków nie mają diety owolaktowegetariańska czy też

półwegetariańska, a stosując je, można oczekiwać podobnych korzyści zdrowotnych jak przy diecie wegetariańskiej. Powyższe diety są polecane w kuracji odchudzającej, gdyż spełniają wszystkie wymagania żywieniowe, są bogate w [błonnik](#), zmniejszają poziom cholesterolu we krwi, dostarczają odpowiednie ilości białka, soli mineralnych i witamin, a równocześnie ograniczają tłuszcze. Po zgubieniu nadwagi można pozostać przy tym typie diety, zwiększając jedynie liczbę kalorii.

#### ► **Dieta oparta na zupie**

Duża ilość płynów i gotowane warzywa mają oczyścić organizm z toksyn i pomóc mu zrzucić nadmierne kilogramy. Zasady są proste – przez siedem dni należy jeść zupę warzywną, nie miksowaną, a po tym czasie stopniowo włączać do diety pokarmy bogate w białko i owoce. Średnio po tygodniu traci się od 3 do 7 kg, zaś



dzięki właściwościom odtruwającym poprawia się samopoczucie i redukuje skórka pomarańczowa. Ponadto na plus należy doliczyć stosunkowo mały jak na odchudzanie problem ciągłego głodu – zupa syci, zaś jej ilość do spożycia jest nieograniczona. Jednak i ona niesie ze sobą pewne zagrożenia, dotyczą one braku białka, co może spowodować znaczną utratę tkanki mięśniowej. Natomiast niewielka ilość spożywanych kalorii grozi znacznym przybraniem na wadze po powrocie do normalnego żywienia.

#### ► **Dieta metaboliczna**

Zapewnia około 900 kalorii dziennie. Jej założeniem jest jedzenie tylko dwóch posiłków w ciągu dnia, przy rezygnacji ze śniadania, i stosowanie głodówki przez jeden dzień w tygodniu. Jest to dieta ketogeniczna, bardzo uboga w węglowodany, nie dostarcza wystarczającej ilości wapnia, potasu, ryboflawiny, tiaminy, sodu i żelaza. Można ją stosować jedynie pod nadzorem medycznym.

#### ► **Dieta Cambridge**

Opiera się na koncepcji jedzenia specjalnie przygotowanych preparatów dietetycznych. Stanowi formułę dietetyczną, zawierającą wysokiej jakości białko, węglowodany, witaminy i składniki mineralne oraz bardzo ograniczone ilości tłuszczu. Dieta trwa dwa tygodnie, w którym to czasie zaleca się picie trzy razy dziennie gotowych preparatów. Jest to dieta dość drastyczna i w przypadku jej stosowania konieczny jest nadzór lekarski.

### ► Dieta Montignaca

Twórca tej diety wyszedł z założenia, że nie musimy liczyć kalorii czy przestrzegać wielkości porcji, a jedynie zwracać uwagę na zawartość węglowodanów w produktach. Ułożył on tabele produktów, określając ich tzw. indeks glikemiczny IG. Montignac podzielił węglowodany na dobre (IG poniżej 60) i złe (IG od 60 do 100). Jedzenie węglowodanów o małym IG hamuje tycie (a wręcz powoduje chudnięcie), więc menu powinno bazować właśnie na nich. Dieta daje dobre rezultaty, gdy nie robi się od niej odstępstw. Zawiera odpowiednią ilość składników odżywczych.

### ► Dieta droktoza Atkinsa

Zaleca ona nieograniczone jedzenie białka i tłuszczów, z ostrymi ograniczeniami spożycia węglowodanów. Podczas stosowania ją, spadek wagi faktycznie następuje, jednak jest to skutek odwodnienia organizmu, ustępujący po włączeniu do diety węglowodanów. Nie jest ona zalecana do stosowania ze względu na dużą zawartość tłuszczu i cholesterolu. Może wywoływać efekty uboczne w postaci osłabienia organizmu, arytmii serca, kwasicy ketonowej, nudności i wymiotów. Jeden z wariantów tej diety zaleca wysokie dawki witamin i soli mineralnych mające zapobiegać zaburzeniom w metabolizmie węglowodanów. Nie istnieją jednak żadne naukowe potwierdzenia takiego wpływu. Zachodzi natomiast możliwość niekorzystnych efektów ubocznych, wynikających z przedawkowania witamin i soli mineralnych.

### ► Dieta Kwaśniewskiego

Podstawowa teza diety: na gram zjedzonego białka ma przypadać ok. 3 g tłuszczu i tylko 0,5 g węglowodanów. Dieta ta zakłada, że można jeść bez ograniczeń: podroby, masło, wieprzowinę, smalec, żółte sery i tłuste sosy. Natomiast nie wolno jeść: cukru, słodczy, miodu i owoców oraz przetworów z nich sporządzanych. Chodzi o to, by z jadłospisu wyeliminować węglowodany. Z przeprowadzonych badań wynika, że dieta ta podnosi poziom [cholesterolu](#), co w konsekwencji grozi rozwojem miażdżycy. Mało w niej [blonnika](#), więc mogą pojawić się problemy z jelitami, a ze względu nie niedobory wapnia – osteoporoza. Spalanie ogromnej ilości tłuszczu zwierzęcego powoduje powstanie związków ketonowych, które hamują głód, lecz zakwaszają i odwadniają organizm. A nadmiar ich niekorzystnie wpływa na pracę układu nerwowego.

### ► **Dieta kopenhaska, czyli dieta 13-dniowa**

Dieta kopenhaska jest dietą bardzo restrykcyjną, nazywa się ją często dietą wyniszczającą i nieracjonalną. Podobno ściśle przestrzegając diety kopenhaskiej, poprawia się przemianę materii i traci na wadze od 7 do 20 kilogramów w niespełna dwa tygodnie. Opis diety jest bardzo schematyczny, składa się z kilku produktów wchodzących w skład śniadania, lunchu i obiadu, które powtarzają się co kilka dni. Według dietetyków jest ona daleka od diety optymalnej, nie dostarcza odpowiedniej ilości niezbędnych dla zdrowia pierwiastków, a proporcje między białkami, węglowodanami i tłuszczami są poważnie zachwiane. Zapewnienia, że po zakończeniu diety 13-dniowej można powrócić do starych nawyków żywieniowych bez obawy przed efektem „jo-jo”, niestety nie są prawdą, ponieważ jest to kwestia indywidualna i niemożliwa do przewidzenia.

### ► **Dieta przeciw złogom tłuszczu**

Według założeń tej diety należy zjadać duże porcje świeżych warzyw, pić dużo soków owocowych i płynów (6 do 8 szklanek dziennie). Ogranicza ona mięso i ryby do formy chudych, gotowanych dań. Omawiana dieta jest zasadniczo typem zdrowej diety, gdyż proponuje pożywienie odpowiednio zbilansowane pod względem energetyki i podstawowych składników pokarmowych.

### ► **Dieta Rozsądnych Kobiet**

Dieta zapewnia około 1200 kalorii dziennie. Jest zrównoważona pod względem składników pokarmowych, ma z góry ustalone menu. Dopuszczalne są modyfikacje tego menu, ale w ograniczonym zakresie. Można stwierdzić, że dieta ta jest zgodna z podstawowymi założeniami zdrowej diety i spełnia wszystkie jej wymogi.

### ► **Dieta antystresowa**

Dieta ta jest dietą spełniającą zasadnicze wymogi pod względem zbilansowania potrzeb żywieniowych człowieka. Dostarcza ona dziennie około 1300 kalorii. Jedną z modyfikacji tej diety zaleca jej stosowanie przez 3 dni w tygodniu, natomiast przez pozostałe dni należy zachowywać normy dietetyczne umożliwiające spadek wagi. Dietą antystresową można wzmocnić odporność na stres, poprawić samopoczucie i odprężenie psychiczne. Jest ona bogata w witaminy pełniące rolę przeciwutleniaczy (witaminy A, C, E) oraz nienasycone kwasy tłuszczowe, mające kluczowy wpływ na prawidłowe działanie układu nerwowego. Dieta antystresowa poleca łączenie

wysokiego spożycia białka ze znaczną ilością wapnia. Kombinacja wapń + białko również działa antystresowo.

#### ► **Dieta Herbalife**

Nie jest to jednolita dieta, lecz zespół formuł dietetycznych, pod kątem których nastawiona jest produkcja kompanii Herbalife. W kwestii wpływu preparatów ziołowych Herbalife na odchudzanie trudno jest zająć jednoznaczne stanowisko. Tak samo trudno jest określić, czy używanie ziół to dieta, czy już ingerencja farmakologiczna. W ostatnich latach w Polsce pojawiły się różne produkty pochodzenia ziołowego podobne do oferowanych przez Herbalife. Nie zaniedbując podstawowej diety, należy ufać, że produkty te, jeśli nam nie pomogą, to przynajmniej nie zaszkodzą. Możliwe jest, że preparaty ziołowe pomagają w odchudzaniu poprzez przyspieszenie przemiany materii. Ma to swoje uzasadnienie teoretyczne, choć nie jest do tej pory należycie udokumentowane w praktyce. Dlatego też zioła powinny być elementem wspomagającym dietę.

#### ► **Dieta Plan-F**

Dieta ta jest uboga w tłuszcz, zawiera bardzo duże ilości węglowodanów oraz niewiele białka. Problem niedoboru białka nie pojawia się tu ze względu na możliwość jedzenia wystarczających porcji chudego mięsa oraz picie mleka. Wskazane jest spożywanie dużej ilości warzyw, co dostarcza organizmowi dużej ilości błonnika, który wypełnia żołądek i łagodzi uczucie głodu. Dieta ta zapewnia minimalne pokrycie zapotrzebowania organizmu na podstawowe składniki pokarmowe, witaminy i sole mineralne. Oceny tej diety są przychylnie, przy czym podkreśla się możliwość długotrwałego jej stosowania.

#### ► **Dieta człowieka pijącego**

Dieta ogranicza węglowodany do około 60 gramów dziennie. Zaleca także dietetyczne posiłki mięsne lub rybne z winem, a na deser brandy. Rzeczywiście, stosując te dietę, można schudnąć i nie odczuwać głodu czy innych stresów związanych z dietą. Jednak podczas dłuższego jej stosowania można wpaść w nałóg, a ponadto nabawić się dolegliwości występujących przy dietach wysokobiałkowych i ograniczonym dostarczaniu organizmowi węglowodanów.



► **Dieta „Kalorie się nie liczą”**

Jej wartość kaloryczna wynosi ponad 2800 kcal dziennie. Jest uboga w węglowodany, zasobna w białko i obfita w tłuszcz. Podstawa tej diety jest teoria, że jeżeli człowiek zje „właściwą” ilość nieutwardzonego tłuszczu roślinnego, to nastąpi szybsze spalanie własnego tłuszczu. Dieta zaleca spożywanie znacznych ilości mięsa i produktów mięsnych, z jednoczesnym unikaniem przetworów mącznych i owoców. Zaleca wypijanie dziennie minimum 1/3 szklanki oleju roślinnego. Dieta jest silnie diuretyczna. Jest uboga w węglowodany, wapń i ryboflawinę oraz witaminę C. Liczne badania wykazały, że teoria leżąca u podstaw diety jest nie tylko niesłuszna, ale wręcz absurdalna i jej stosowanie może być szkodliwe dla zdrowia.

► **Dieta ostatniej szansy**

Jest to dieta niskokaloryczna, dostarczanych jest około 500 kalorii dziennie. Jest uboga w węglowodany i białko. Podczas stosowania jej należy przyjmować dodatkowe porcje białka, dwa razy dziennie, w postaci koncentratu białkowego, zwanego Prolinem. Sugeruje się przyjmowanie witamin i soli mineralnych łącznie z uzupełniającymi płynami. Po fazie ostrej diety stopniowo wprowadzane są określone pokarmy. Bez ścisłego nadzoru medycznego dieta ta może być szkodliwa dla zdrowia, głównie z powodu zagrożenia ketozą i odwodnieniem.

► **Dieta pod kolor oczu**

Jedna z diet magiczno-alternatywnych. Bez naukowego sensu dopasowuje produkty żywnościowe do koloru oczu. Według niej osoby o oczach ciemnoniebieskich mają jeść: melony, jeżyny, brzoskwinie, brukselkę, kalarepę. Mała dawka słodczy doda im siły i energii. Zalecane produkty bogate w węglowodany: ryż, makaron, ziemniaki. Natomiast osoby o oczach zielonych mają jeść potrawy ostre, rozgrzewające przyprawy, dużo ciepłych, a w zimie także tłustych posiłków.

► **Systemy diet: Dynatrim, Diet Quick, Ensure, Slim Fast**

Są one oparte na zdrowych zasadach dietetycznych. Wszystkie wymienione powyżej systemy oferują gotowe preparaty, mające zastąpić dwa posiłki dziennie, oraz instrukcje dotyczące pozostałych posiłków. Zaleca się, aby na śniadanie i kolację wypijać po szklance takiego napoju sporządzonego z preparatu w proszku. Należy także zjadać dietetyczny obiad i owoce między posiłkami. Płynne posiłki zapewniają pokrycie większości dziennego zapotrzebowania na witaminy i sole mineralne oraz inne

podstawowe składniki pokarmowe. Jest to mieszanka zawierająca sproszkowane odtłuszczone mleko, otręby, [blonnik](#), sole mineralne, witaminy. Dieta jest zbilansowana pod względem wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Jeżeli tego typu dietę uzupełnimy ćwiczeniami fizycznymi, to rezultaty są rewelacyjne.

Na zakończenie przeglądu i oceny skuteczności diet należy stwierdzić, że zarówno w Polsce, jak i innych krajach, część diet nie jest oparta na żadnych podstawach naukowych, ani poparta badaniami klinicznymi, więc nosi znamiona zwykłej szarlatanerii, kryjącej się za chwytliwymi hasłami i pseudonaukowymi wywodami. Każda właściwa dieta stosowana w leczeniu nadwagi i otyłości powinna być zbilansowana i dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników zapewniających prawidłowe wewnątrzustrojowe funkcje organizmu. Diety niekompletne powodują niedobory, co prowadzi do dysfunkcji całego ludzkiego organizmu.

## **ZAKOŃCZENIE**

Problem z utrzymaniem odpowiedniej wagi ciała mają kobiety, mężczyźni, ludzie młodzi i starzy. Co dnia ranem miliony ludzi staje przed lustrem i postanawia zmienić swoje życie, redukując wagę. Może i Ty do nich należysz. Niestety próby te zwykle kończą się niepowodzeniem. Dlatego, iż walka z nadwagą nigdy nie jest łatwa, a dodatkowo utrudniają ją błędne informacje na temat tego, co sprzyja, a co utrudnia odchudzanie. Mam nadzieję, że moja książka choć w pewnym stopniu pomogła Wam pozbyć się błędnych przekonań dotyczących odchudzania, a w zamian dostarczyła faktycznej wiedzy na ten temat.

Moda na szczupłą sylwetkę powoduje, że chętniej sięgamy po coraz dziwniejsze diety, które nie są poparte badaniami. Bezkrytycznie wierzymy, że istnieją cudowne metody, które umożliwią nam pozbycie się zbędnych kilogramów w krótkim czasie. Niestety nie zastanawiamy się ani nad zasadnością ich stosowania, ani nad często

absurdalnymi teoriami głoszonymi przez ich autorów... A to wszystko dlatego, że chcemy za wszelką cenę szybko i skutecznie schudnąć.

Jak już pisałam diety-cud nie istnieją! Najczęściej kończą się efektem jo-jo, zniechęceniem i frustracją.

Wszyscy lekarze i dietetycy zgodnie twierdzą, że odchudzanie pomimo wszystko może być zdrowe i skuteczne. Ale pod warunkiem, że całkowicie zmienimy swój dotychczasowy sposób odżywiania i dostosujemy go do potrzeb, które rzeczywiście powinny zaspakajać nasz organizm. Nie oznacza to bynajmniej, że zdrowe odżywianie wystarczy stosować przez kilka tygodni. Oznacza to, iż zdrowo należy odżywiać się przez całe życie.

Zdaniem lekarzy kilkudniowe głodówki lub drastyczne ograniczenia w spożywanych kaloriach nie wyrządzą nikomu krzywdy, pod warunkiem, że nie ma ku temu przeciwwskazań zdrowotnych. Okażą się jednak bezprzedmiotowe, jeśli po zastosowaniu kilkudniowej głodówki i zrzuceniu paru kilogramów nie zmieni się dotychczasowego trybu życia i sposobu odżywiania.

Jeszcze raz podkreślę, że jeśli chcemy rozpocząć odchudzanie, warto przyjąć do wiadomości, że nie istnieje żadna dieta-cud dająca odpowiednie efekty na dłuższy czas. Tak więc dla pozbycia się zbędnych kilogramów najważniejsze jest racjonalne żywienie, zwiększenie aktywności ruchowej i pozytywne nastawienie. Należy stopniowo zmniejszać masę ciała do osiągnięcia prawidłowej wagi. Za prawidłowe odchudzanie uznaje się ubytek 10% początkowej masy ciała. Niewskazane jest szybkie pozbywanie się nadmiaru kilogramów ze względu na ryzyko ubytku beztłuszczowej masy ciała i spowolnieniu spoczynkowej przemiany materii. Udowodniono, że osoby, które szybko zrzucają masę, szybciej ponownie tyją. Pamiętaj, aby dieta redukująca masę ciała odpowiadała zapotrzebowaniu na białko, wielonienasycone niezbędne kwasy tłuszczowe, związki mineralne i witaminy.

Dobry skutek Twojego wysiłku zależy teraz tylko od Ciebie. Skoro już wiesz, jakie są fakty i mity dotyczące odchudzania, jakie diety są dobre, a które złe, możesz na prawdę, jeżeli tylko chcesz, pozbyć się zbędnych kilogramów. Odpowiednio zbilansowana i racjonalna dieta jest skuteczna, jeżeli po jej zakończeniu zmienisz swoje nawyki żywieniowe. Wówczas nie wrócisz już do starej wagi. Inaczej znowu będziesz

się odchudzać i stosować kolejne nieskuteczne diety. Oczywiście sama dieta nie przyczyni się do utraty zbędnych kilogramów. Równie ważne jest systematyczne uprawianie sportu. Myślę, że połączenie tych dwóch komponentów pozwoli każdemu uzyskać upragnioną wagę bez szkody dla organizmu.

A więc do dzieła, gdyż Twoje zdrowie, waga i samopoczucie jest tylko w Twoich rękach.

## BIBLIOGRAFIA

### Literatura

1. Abdula M. i in., *Nutrient Intake and Health Status of Wegans*, Am Am J. Clin, Nutr. 34, 2464, 1981.
2. Arnot R., *Jedz i chudnij, Rewolucyjny program kontroli wagi*, Wiedza i Książka, Warszawa 2000, 2001.
3. Atkins R., *Atkins Diet Revolution*, David McKay Publishers, New York 1972.
4. Bilski J., Gruzal-Bilska A., *Poradnik dla walczących z nadwagą*, Iskry, Warszawa 1996.
5. Błaszczyszyn M., *Dieta życia*, Interspar, Warszawa 1994.
6. Burn M. L., Sweetnam P. M., *Vegetarianism, Dietary Fiber and Mortality*, Am J. Clin Nutr, 36, 873, 1982.
7. Eyton A., *The F-Plan Diet*, Bantam Books, 1982.
8. Howard A. N., Grant A. M., Mills J. H., *Treatment of Obesity With Very Low Calorie Liquid Formula Diet*, Int. J. Obes, 1978.
9. Kremer W. L., *The Doctors Metabolic Diet*, Crown Publishers, New York 1979.
10. Larkin T., *Herbs Are Often More Toxic than Magical*, FDA Consumer 1983.

11. *Materiały dydaktyczne do edukacji zdrowotnej w zakresie zaburzeń żywienia*, Ośrodek Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka, Wydział Spraw Społecznych, Referat Profilaktyki i Promocji Zdrowia, Gdańska 2007.
12. *Obesity and Fad Diets*, [w:] Blouz E. R., Stern J. S., *Controversies in Nutrition*, Wictwo Ellenborger L., Churchill Livingstone 1981.
13. Plewa M., Markiewicz A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, [w:] *Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, „Endokrynologia” 2006, tom 2, nr 1.
14. Pritikin N., McGrady P., *The Pritikin Program Diet and Exercise*, Gosset and Dunlap, New York 1979.
15. Ronsard N., *Cellulite*, Bantam Books, New York 1975.
16. Solomon N., *Anti-stress Diet*, Harpers Bazaar 1976.
17. Stern J. S., *Diet and Exercise*, Wydawnictwo M.R.C. Greenwood, USA 1983.
18. Taller H., *Calories Donit Count*, Simon and Schuster, New York 1961.
19. Wadowska A., *Dieta oczyszczająca*, „Solarium & Fitness” 2007, nr 4.
20. *Wise Womans Diet*, Redbook, June 1979.
21. Yetiv J. Z., *Popular Nutritional Practices*, Popular Medicine Press 1986.
22. Zahorska-Markiewicz B., *Nauka i Praktyka w Leczeniu Otyłości*, ARCHIplus, Kraków 2005.

### Zasoby internetowe

23. Audycka T., *Prawdy i mity o odchudzaniu*, [http://babyonline.pl/rodzice\\_mama\\_tez\\_czlowiek\\_artykul,4424.html](http://babyonline.pl/rodzice_mama_tez_czlowiek_artykul,4424.html) z 15.02.2008.
24. *Fakty i mity o odchudzaniu*, <http://kobieta.interia.pl/uroda/diety/> z 17.02.2008.
25. *Fakty i mity o odżywianiu*, <http://dieta.a51.pl/> z 11.02.2008.
26. <http://fitness.magicsport.pl/> z 19.02.2008.
27. <http://www.dietacambridge.pl/> z 19.02.2008.
28. <http://www.diety.endi.pl/> z 15.02.2008.
29. <http://www.edieta.pl/> z 14.02.2008.
30. <http://www.fit.pl/> z 17.02.2008.
31. <http://www.we-dwoje.pl/> z 18.02.2008.
32. <http://www.zdrowieodchudzanie.pl/> z 17.02.2008.

33. Kozłowska-Wojciechowska M., *Strzeż się tych diet*, Gazeta.pl Zdrowie, <http://serwisy.gazeta.pl/zdrowie/1,56682,2144922.html> z 19.02.2008.
34. Małecka M., *Nie chcę, ale tyję*, [http://babyonline.pl/rodzice\\_mama\\_tez\\_czlowiek\\_artykul,3917,1.html](http://babyonline.pl/rodzice_mama_tez_czlowiek_artykul,3917,1.html) z 17.02.2008
35. Prasalek B., Matyska-Piekarska E., *Znane diety pod lupą*, Europejskie Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych, Gazeta.pl Zdrowie, <http://serwisy.gazeta.pl/zdrowie/1,56682,4142934.html> z 19.02.2008.
36. Wasiak M., *Odchudzanie – fakty i mity*, <http://www.uroda.senior.pl/168,0,Odchudzanie-fakty-i-mity,1939.html> z 17.02.2008.