

Anna Zagdańska

Zapomnij o nadwadze !

Jak uzyskać wymarzoną figurę i już nigdy nie przytyć !



Spis treści:

Wstęp.....	3
Dlaczego odchudzanie najczęściej okazuje się nieskuteczne?....	4
Wszystko o Twoim metabolizmie.....	7
Tłusty problem – jak go rozwiązać.....	13
Gdzie jest mniej kalorii?.....	23
Sycące i nietuczące - czy to możliwe?.....	28
Lista zakupów, czyli jakie produkty powinny na stałe zagościć w Twojej kuchni.....	30
Dietetyczne rady dla zapracowanych.....	39
Przepisy na zgrabną sylwetkę:.....	40
- Potrawy z kurczaka.....	40
- Zupy.....	42
- Przekąski.....	46
- Niskokaloryczne sosy.....	47
- Nietucząca słodycz.....	48
Wybierz ćwiczenia dla siebie.....	51
Gdy dieta i ćwiczenia nie działają.....	55
Zakończenie.....	60

Wstęp

Decyzja zapadła, chcesz rozpocząć walkę z kilogramami. Aby utwierdzić Cię w tym słusznym postanowieniu, przedstawię korzyści, jakie osiągniesz, zmieniając nawyki żywieniowe i tracąc zbędne kilogramy. Zadaj sobie pytanie - **dłaczego chcesz się odchudzać?** Na pewno Twoje odpowiedzi są podobne do moich, więc nie trudno je sformułować i wskazać powody, dla których warto niezwłocznie podjąć tę walkę. Oto kilka najważniejszych:

- Przede wszystkim chcę być zdrowa/zdrowy, czyli ... chcę dłużej cieszyć się życiem!** Brak zbędnych kilogramów w formie odłożonego tłuszczu zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia u Ciebie wielu chorób takich jak: nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca, miażdżyca. Otyłość niestety nie zwolni tykania Twojego zegara biologicznego.
- Bo pragnę być atrakcyjna/atrakcyjny** – czy masz taką myśl? Ja tak, jest to jeden z powodów, że chcę zdrowo i szczupło wyglądać i aby na mojej twarzy nie było widać zmęczenia. Zgrabna sylwetka, promienny uśmiech, wypoczęta buzia i elegancki wygląd zawsze przyciąga uwagę płci przeciwnej.
- Chcę kupować to, co mi się podoba, a nie to, co jest dostępne w moim rozmiarze** – zastanów się ..., mniej problemów. Wchodzisz do sklepu, widzisz ciuch, który Ci się podoba i po prostu kupujesz, a w dodatku wyglądasz w nim świetnie!
- Chcę wreszcie obudzić się i poczuć, że mam dużo energii!** Czy zdarza Ci się czuć ogromny dyskomfort z powodu konieczności pójścia do pracy? Musisz sobie uświadomić, jak pozytywny wpływ na Twoje poranne samopoczucie może mieć właściwa dieta. Zastanawiasz się,

czy to możliwe? Niebawem poznasz zasady, dzięki którym poczujesz dużo więcej energii i chęci do życia.

•**Chcę mieć lepszą sprawność umysłową.** Twój umysł + właściwe paliwo (czytaj: zdrowa żywność) + aktywność fizyczna = lepsza sprawność umysłowa. Jasność umysłu to kreatywne pomysły, często przynoszące wiele korzyści. Pomyśl tylko: poranne ćwiczenia i pełnowartościowe śniadanie, dwie niepozorne czynności, mogą przyczynić się do wydajniejszej pracy Twojego mózgu.

Dlaczego odchudzanie najczęściej okazuje się nieskuteczne?

Mam nadzieję, że walka z kilogramami, którą właśnie rozpoczynasz, nie została zainicjowana pod wpływem osób z Twojego otoczenia czy też mediów. Walka z nadwagą ma szansę na powodzenie tylko wtedy, kiedy czujesz do tego silną motywację. Gdy to właśnie Tobie przeszkadzają kilogramy!

Zastanów się, co może być przyczyną Twojej nadwagi

- Jeśli masz nadwagę, a mimo to lubisz siebie i jesteś nastawiony pozytywnie do życia i otoczenia, skoncentruj się jedynie na zmianie nawyków żywieniowych.
- W przypadku, gdy **masz niskie poczucie wartości**, problemy w relacjach z rodziną lub współpracownikami, dobrym rozwiązaniem jest wizyta u psychologa, który pomoże Ci bardziej wczuć się w Twoje emocje i zdiagnozuje problem. Wówczas będzie Ci łatwiej podjąć skuteczną walkę.

•Być może Twoją reakcją na stres jest **objadanie**, psycholog pomoże Ci poznać inne techniki, które rozładują ten stan.

•**A może po prostu jesz z nudów?** W tej sytuacji pomyśl o jakimś hobby, które mogłoby gubić kalorie.

Jak nie należy podchodzić do odchudzania

Poznaj błędne założenia w odchudzaniu, prowadzące do poddania się:

- **Nie stawiaj zbyt wysoko poprzeczki!**

Nie wychodź z założenia - jak najwięcej kilogramów w jak najkrótszym czasie. Tworzysz w głowie plan, w którym masz schudnąć np. 10 kg w ciągu miesiąca i stosujesz rygorystyczną dietę. Na początku owszem widać efekty, lecz po pewnym czasie... **waga staje w miejscu, a Ty masz coraz mniej sił i cierpliwości.** Jesteś coraz bardziej osłabiony, ponieważ drakońska dieta zabiera Ci wiele niezbędnych składników i w rezultacie Twój zapał coraz bardziej maleje. Założenia są dalekie od realizacji, szanse maleją i w końcu się poddajesz. **A przecież nie tak miało być.**

- **Unikaj słów: zawsze i nigdy!**

- Nigdy** już nie wypiję kawy.
- Nigdy** już nie zjem nic po godzinie 18.
- Teraz już **zawsze** będę zdrowo się odżywiać.
- Zawsze** będę ćwiczyć.

- **A jeśli będziesz miał chwile słabości?** W takiej sytuacji możesz mieć silne poczucie winy, wówczas szanse na poddanie

się rosną! Myślisz - skoro nie udało mi się wytrwać i **złamałem żelazne zasady**, to nie widzę sensu dalszej walki. Przestrzegam Cię przed tymi zgubnymi słowami, ponieważ realia życia czasem sprzyjają różnym sytuacjom, w których możemy okazać chwilę słabości, ale to nie znaczy, że należy całkiem się poddać.

- Nie omijaj posiłków!

Nie myśl, że jeśli ominiesz któryś z posiłków, spali się nadmiar Twojej tkanki tłuszczowej, najlepiej tej z brzucha oczywiście. Niestety efekt będzie przeciwny. Gdy nie dostarczasz sobie odpowiedniej ilości posiłków i przerwy między posiłkami są zbyt wielkie, wówczas Twój organizm przechodzi na **odżywianie endogenne**. Owszem, czerpiesz energię z rezerw tłuszczu i węglowodanów zgromadzonych w Twoim ciele, jednak pod wpływem głodzenia Twój organizm traci kontrolę nad ośrodkiem sytości i głodu. Gdy uczucie głodu zmobilizuje Cię do zjedzenia posiłku, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zakończysz jeść dopiero wtedy, kiedy twój brzuch będzie pękał w szwach i kaloryczność posiłku z powodu jego obfitości sięgnie zenitu. Organizm chce zgromadzić więcej zapasów na tak zwany „gorszy czas”, ponieważ przyzwyczał się do dużych przerw między posiłkami. W rezultacie zjadasz więcej niż powinieneś. Po tak ogromnej uczucie rośnie gwałtownie poziom cukru w Twoim organizmie, a więc trzustka zmuszona jest wydzielić ogromne ilości insuliny. Nie jest jednak możliwe całkowite obniżenie poziomu cukru, więc **zostaje on zamieniony w tłuszcz, który odkłada się np. w formie „oponki” na brzuchu.**

- Pamiętaj, że wychodzenie z diety powinno zajmować tyle samo czasu, co jej trwanie.

Gdy zakończysz dietę i uda Ci się osiągnąć upragniony efekt, pamiętaj, aby stopniowo z niej wyjść. W przypadku diety

o obniżonej ilości kalorii, po jej zakończeniu powinieneś stopniowo zwiększać kaloryczność o około 100 kcal na tydzień. W ten sposób nie pojawi się problem efektu jo – jo.

Wszystko o Twoim metabolizmie

Czy zastanawiasz się czasem, dlaczego ktoś zjada tyle samo co Ty i wygląda bardzo szczupło, natomiast Ty nie możesz poradzić sobie z nadwagą?

Różnica ta może wynikać z Twojego tempa przemiany materii.

Spożywasz pokarmy, w skład których wchodzi węglowodany, białko i tłuszcze. Składniki te służą do wytwarzania energii oraz ciepła niezbędnych Ci do życia. Przemiany te noszą nazwę **metabolizmu**, na który składają się:

- **katabolizm** – czyli rozpad złożonych składników
- **anabolizm** – tworzenie nowych, bardziej złożonych elementów na przykład hormonów czy enzymów.

U dzieci przeważają zwykle procesy anabolizmu, natomiast w miarę upływu lat nasilają się przemiany kataboliczne.

Poznaj kilka przydatnych pojęć:

- **Podstawowa przemiana materii (PPM)**. Warunkiem Twojego istnienia jest dostarczenie sobie takiego poziomu energii, aby możliwe było funkcjonowanie organizmu. Koszt życia, jaki ponosisz, to Podstawowa przemiana materii. Stanowi ona około 50 - 70 % dobowego wydatku energetycznego. PPM jest więc najniższym poziomem przemian energetycznych zachodzących na czczo, w pozycji leżącej, podczas całkowitego

spokoju psychicznego i fizycznego.

- **Czy wiedziałeś, że wartość PPM zmienia się podczas stanu gorączkowego?** Wzrostowi temperatury o jeden stopień Celsjusza powyżej wartości 36,6°C odpowiada wzrost zapotrzebowania energetycznego o 12 %.

- **Kiedy PPM wzrasta, a kiedy spada?**

•**Twoja gospodarka hormonalna ma istotne znaczenie**, jeśli chodzi o PPM. W przypadku osób z nadczynnością tarczycy, u których obserwuje się podwyższony poziom hormonu – tyroksyny, zwiększa się tempo przemiany materii, co często objawia się spadkiem wagi u osób prawidłowo się odżywiających.

•**Jeśli stosujesz długotrwałe głodówki oraz restrykcyjne diety**, przyczynia się to do spadku PPM. Twój organizm przestawia się wówczas na „oszczędny tryb” i obniża swoje potrzeby energetyczne.

Co wpływa na Twoją podstawową przemianę materii?

- **Wiek** – najwyższą PPM posiadałeś w pierwszych 2 latach swojego życia, wówczas Twój organizm nastawiony był na intensywną rozbudowę tkanek. Gdy już przekroczysz wiek 21 lat, Twoja podstawowa przemiana materii zmniejsza się o około 2 % w ciągu kolejnych 10 lat życia.

- **Wzrost i waga** – im wyższy jesteś i im wyższa jest masa Twojego ciała, tym większa jest Twoja PPM.

- **Płeć** – kobiety, z racji posiadania większej ilości tkanki tłuszczowej, mają mniejsze potrzeby energetyczne niż

mężczyźni. U kobiet obserwuje się wzrost PPM nawet o 25% podczas miesiączki, karmienia piersią, czy też ciąży.

Jak obliczyć PPM

Pomocny będzie wzór Harrisa i Benedicta:

Kobiety [kcal/dobę] = $665,09 + 9,56W + 1,84H - 4,67A$

Mężczyźni [kcal/dobę] = $66,47 + 13,75W + 5H - 6,75A$

Gdzie: W – masa ciała (w kg); H – wzrost (w cm); A – wiek (w latach)

Podstawowa energia wystarcza Ci do funkcjonowania Twojego organizmu, czyli oddychania, utrzymania stałej temperatury ciała, pracy serca i wielu innych procesów niezbędnych do życia. Jednak do wykonywania codziennych obowiązków, takich jak sprzątanie, chodzenie do pracy czy szkoły, potrzebujesz dodatkowej energii.

Ponadpodstawowa przemiana materii to wydatki energetyczne organizmu związane z:

- rodzajem wykonywanej pracy (fizyczna, umysłowa),
- kosztami trawienia - swoiście - dynamiczne działanie pokarmu,
- wykonywaniem zwykłych codziennych czynności.

Tak więc jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, potrzebujesz mniej energii niż osoba systematycznie ćwicząca.

Czy słyszałeś o koszcie trawienia? Codziennie potrzebujesz energii do tego procesu. Przyjęto wzrost 10% wartości

kalorycznej PPM przy diecie mieszanej, z czego pokarmy białkowe podwyższają PPM o 40% (dlatego też często stosujemy diety odchudzające oparte na białku), tłuszcze o 14%, węglowodany o 6% (i już wiadomo, dlaczego tyjemy - nie dość, że koszt niewielki, to wartość kaloryczna duża).

Współczynniki aktywności fizycznej:

- 1,4 - 1,5 dla osób o małej aktywności fizycznej,
- 1,7 dla osób o średniej aktywności fizycznej,
- 2,0 dla osób o dużej aktywności fizycznej (sportowcy, ludzie pracujący fizycznie).

Całkowita przemiana materii = podstawowa przemiana materii x wskaźnik aktywności fizycznej

Wiem, że nie jest to łatwe, trzeba poświęcić trochę czasu, aby dokonać właściwych obliczeń, ale pamiętaj **jesteś indywidualnością** i musisz wziąć pod uwagę własne predyspozycje.

Jeśli chcesz się dowiedzieć, jaka powinna być Twoja idealna waga, możesz skorzystać z jednego z poniższych wzorów.

Wzór Broca:

$$Mn = W - 100$$

Mn - masa ciała należąca w kg, W - wysokość ciała w cm

Wskaźnik wagi idealnej:

$$WWI = 50 + 0,75 (W - 150)$$

WWI - wskaźnik wagi idealnej w kg

W - wysokość ciała w cm

Wzór Bernharda:

$$Mn = W \times \text{obwód klatki piersiowej} / 240$$

Aktualnie stosowany wzór

dla kobiet $Mn = W - 100 - W - 100 / 10$

dla mężczyzn $Mn = W - 100 - W - 100 / 20$

Najczęściej używanym wskaźnikiem określającym właściwą masę ciała jest **BMI** (tzw. Body Mass Index - wskaźnik masy ciała). Istnieje wiele innych wskaźników, lecz ten jest uznany za bardzo praktyczny i obliczany w sposób jednakowy dla kobiet i mężczyzn wg wzoru:

BMI = masa ciała (w kg) podzielona przez wzrost do kwadratu (w metrach)

Przykład: Kobieta lub mężczyzna o wzroście 175cm (czyli 1,75m) waży 70kg.

Ile zatem wynosi BMI?

70 dzielimy przez $1,75 \times 1,75$ ($1,75 \times 1,75 = 3,0625$), czyli 70 dzielimy przez 3,0625 i otrzymujemy wynik - 22,857..., nie przesadzajmy z dokładnością i przyjmijmy 22,9.

Wartość BMI:

poniżej 18,5	Niedowaga
18,5 - 24,9	Waga prawidłowa
25,0 - 29,9	Nadwaga
30,0 - 40,0	Otyłość
Powyżej 40,0	Otyłość olbrzymia

Jeśli Twoje BMI wskazuje nadwagę, kolejnym krokiem jest określenie typu otyłości. Z uwagi na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej rozróżniamy następujące typy otyłości:

Otyłość typu "gruszka" - (udowo - pośladkowa) częściej występuje u kobiet. Otyłość biodrowa (typu gruszki) to sytuacja, kiedy dodatkowe fałdki tworzą się na biodrach

i pośladkach - tak niestety przybierają na wadze panie. Od miejsca, w którym gromadzimy dodatkowe kilogramy zależy nasze ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia.

Otyłość typu "jabłko" - (inne określenia: otyłość brzuszna, wisceralna). Tkanka tłuszczowa zlokalizowana jest głównie wewnątrz jamy brzusznej - częściej dotyczy mężczyzn. W otyłości typu "jabłko" występuje większe ryzyko chorób towarzyszących. Częściej pojawiają się zaburzenia metaboliczne, prowadzące do nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, cukrzycy i innych chorób układu krążenia.

U kobiet w okresie pomenopauzalnym, w związku z ustaniem produkcji żeńskich hormonów płciowych przez jajniki, ryzyko wystąpienia otyłości brzusznej staje się podobne jak w grupie mężczyzn.

Aby zdiagnozować typ otyłości i ocenić dystrybucję tkanki tłuszczowej w organizmie stosuje się pomiary:

- obwodu brzucha
- obwodu bioder
- obliczenie wskaźnika WHR

Gdy znasz już swoje wymiary (talia i biodra) możesz obliczyć **wskaźnik WHR**

Obliczenie tego wskaźnika jest banalnie proste. Wystarczy, że stojąc swobodnie, zmierzysz centymetrem krawieckim najwęższe miejsce w talii, a następnie zmierzysz najszersze miejsce w biodrach. Następnie obwód talii podziel przez obwód bioder i masz gotowy wynik.

WHR = obwód talii (cm) \ obwód bioder (cm)
Prawidłowe wyniki nie powinny być wyższe niż 0,8 dla kobiet i 0,94 dla mężczyzn. Jeśli wskaźnik WHR przekracza dopuszczalne normy, dowodzi to otyłości brzusznej, która jest niebezpieczna dla organizmu.

Tłusty problem – jak go rozwiązać

Odłożyły Ci się fałdki tłuszczu? Zastanawiasz się skąd się to bierze? Otóż nadmiar tłuszczu pokarmowego odkłada się w komórkach tłuszczowych. Jeśli spożywasz zbyt duże ilości węglowodanów, ich nadmiar przekształcany jest w kwasy tłuszczowe, które stają się przyczyną **niechcianych** przez Ciebie **oponek**.

Jak zatem spalić tłuszcz? Sposobów znasz zapewne dużo, ale jeśli nie przeprowadzisz tego procesu właściwie, możesz spowolnić swój metabolizm, co przyczyni się do efektu jo-jo.

Prawidłowy proces spalania tłuszczu rozpoczyna się od uwolnienia go ze specjalnych komórek tłuszczowych (adipocytów) - wówczas tłuszcz przedostaje się do krwi i w wyniku lipolizy powstają wolne kwasy tłuszczowe. Jeśli we krwi znajduje się zbyt duża ilość wolnych kwasów tłuszczowych, wracają one z powrotem do adipocytów, powodem takiego zjawiska może być właśnie spowolniony metabolizm wynikający z różnych restrykcyjnych diet.

Dla osiągnięcia zadowalających rezultatów odchudzania należy połączyć dwa czynniki - uwalnianie tłuszczu z komórek tłuszczowych oraz efektywne jego spalanie. Jest to możliwe dzięki:

- zastosowaniu **diety**, która nie będzie skutkować spowolnionym metabolizmem,
- intensyfikacji spalania wolnych kwasów tłuszczowych poprzez odpowiednio dawkowany **wysiłek aerobowy**,
- przyspieszeniu metabolizmu poprzez zwiększenie termogenezy, naturalnie lub z pomocą **suplementacji**,
- przyspieszenie lipolizy i **termogenezy**, również poprzez

suplementację,
- minimalizację katabolizmu poprzez odpowiednie odżywianie,
poziom intensywności treningu i suplementację.

Jaka dieta?

Wokół mnóstwo cudownych diet, zatem slogany typu: „schudnij 5 kg w tydzień” na pewno nie są Ci obce. Chciałabym Ci jednak powiedzieć, że bezpieczne chudnięcie nie może nastąpić w sposób gwałtowny. Jest to proces powolny i zapewne dłuższy niż byś tego chciała.

W swojej diecie musisz uwzględnić wszystkie niezbędne dla Ciebie składniki, lecz w pomniejszonej ilości. Do prawidłowego rozwoju **potrzebujesz białka jako materiału budulcowego, materiału zapasowego w formie tłuszczów oraz źródła energii w postaci węglowodanów.** Do właściwych procesów życiowych niezbędne są Ci witaminy i sole mineralne. Oczywiście nie każdy potrzebuje takiej samej ilości wyżej wymienionych składników, zapotrzebowanie to zależne jest od wieku, płci, stanu fizjologicznego, pory roku oraz stanu zdrowia. Ich nadmiar lub niedobór może doprowadzić do zaburzeń Twojego metabolizmu i w rezultacie może przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia.

Czy zdajesz sobie sprawę ile jedzenia pochłaniasz w ciągu dnia? Poza podstawowymi posiłkami, stosując nawyk „podjadania”, zjadasz mnóstwo dodatkowych kalorii.

Jak zatem powinieneś jeść?

- Nie kończ jedzenia w momencie, gdy jesteś najedzony do syta.
- Nie pozwalaj sobie na „dokładki”.
- Jedz regularnie - żadnego podjadania!
- Pamiętaj o „ukrytych kaloriach” - mam tu na myśli, takie dodatki jak sosy, śmietanka do kawy, itp.

- Jedz powoli, nie śpiesz się i nie łącz dodatkowych czynności z jedzeniem, takich jak np. oglądanie tv.
- Pij pół godziny po lub przed posiłkiem, wówczas nie rozcieńczasz soków żołądkowych, które są niezbędne do właściwego trawienia.

Aby **pozbyć się kilogramów** w sposób bezpieczny i zdrowy, należy w ciągu tygodnia tracić około 0,5 – 1 kg.

Jak zatem tego dokonać?

Zapoznaj się z podstawowymi informacjami na temat odżywiania. Dowiedz się czym są cukry złożone i proste, ile należy dostarczać sobie w diecie białek, węglowodanów i tłuszczów, itp. Pamiętaj, że:

1g białka to 4 kcal

1g węglowodanów to 4 kcal

1g tłuszczu to 9 kcal

Oto metoda **diety redukcyjnej**, czyli o ujemnym bilansie energetycznym:

Zacznij od wyliczenia PPM, o którym pisałam wcześniej, uwzględnij wskaźnik swojej aktywności fizycznej, aby ustalić całkowite zapotrzebowanie energetyczne. Możesz skorzystać z podanych przeze mnie wzorów lub wielu kalkulatorów dostępnych na stronach internetowych (wersja dla niecierpliwych).

Gdy wiesz już ile kalorii potrzebujesz, pomniejsz ich ilość o 300 – 500 kcal (nie więcej). Zastanawiasz się, dlaczego? Już odpowiadam:

Chudniesz, gdy dostarczasz sobie mniej kalorii niż potrzebujesz, bardzo łatwo skusić się na wybranie „skrótów”, czyli ucięcie zamiast 300 kcal 1000 lub w skrajnych przypadkach jeszcze więcej. Pozbawiając się zbyt dużej ilości kcal, drastycznie spowalniasz swój metabolizm! Przecież już wiesz, jakie są tego skutki.

Znasz już swoją dzienną dawkę kalorii, która pomoże Ci schudnąć, jednak to dopiero początek, musisz wiedzieć **co, jak i ile jeść.**

Przykład:

Kobieta

- Wiek 25 lat
- Wzrost 164 cm
- Waga 63 kg
- PPM (wzór Harrisa i Benedicta) = 1460 kcal

Całkowita Przemiana Materii = Podstawowa przemiana materii x wskaźnik aktywności ruchowej

$$\text{CPM} = 1460 \text{ kcal} \times 1,4$$

$$\text{CPM} = 2000$$

Aby przejść na ujemny bilans energetyczny, odejmijmy więc 300 kcal.

Obliczmy ilość poszczególnych składników:

***Białko** (2 gramy na 1 kg masy ciała) - dla diety redukcyjnej!

Zatem kobieta ta potrzebuje (63x2) **126 g białka**

$$126 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = \mathbf{504 \text{ kcal}}$$

Mamy do dyspozycji 1700 kcal

Odejmujemy kalorie pochodzące z białka

$1700 - 504 \text{ kcal} = \mathbf{1196 \text{ kcal}}$

***Węglowodany** (3 gram / kg mc) w dni treningowe zwykle zwiększa się ilość węglowodanów (3,5 gram / kg mc)

Tak więc kobieta ta potrzebuje **189 g** węglowodanów czyli **756 kcal**

***Tłuszcze** - aby obliczyć ilość kcal pochodzących z tego źródła, należy od wyjściowej wartości 1700 kcal odjąć energię na białko i cukry. Pozostało nam zatem – (1700 – 1260) **440 kcal**

Biorąc pod uwagę, iż 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal, w ciągu dnia podaż tłuszczu w gramach w tym przypadku wynosi **49 g**, a więc 0,77 g / kg mc. (a w diecie redukcyjnej podaż tłuszczu to około 0,5 -1 gram/ kg mc)

POSIŁKI

Powinieneś spożyć 5-6 posiłków dziennie, omijanie ich nie pomoże Ci skutecznie schudnąć. Przykład pięciu posiłków dla Ciebie:

Musimy rozłożyć na 5 posiłków: 126 g. białka, 189 g. węglowodanów i 49 g. tłuszczów.

Skorzystajmy więc z rozkładu kalorycznego w ciągu dnia:

- śniadanie – 35 % dziennego zapotrzebowania kalorii,
- II śniadanie – 10%,
- obiad – 35 %,
- podwieczorek – 10 %,

- kolacja – 20 %.

Na podstawie tych danych łatwo obliczyć procentowy udział poszczególnych składników w ciągu dnia:

POSIŁKI	Białka	Węglowo- dany	Tłuszcze	Ilość kalorii
Śniadanie	31,5	47,25	12,25	425
II śniadanie	12,6	18,9	4,9	170
Obiad	44	66,15	17,15	595
Podwieczorek	12,6	18,9	4,9	170
Kolacja	25,2	37,8	9,8	340
Razem	126	189	49	1700

To przykładowy rozkład kalorii w ciągu dnia, jeśli trenujesz, pamiętaj, że posiłek potreningowy powinien mieć zwiększoną ilość węglowodanów, warto je wówczas ująć z kolacji, tak, aby było w niej więcej białek.

Układanie jadłospisu

Stosuj w diecie cukry złożone, unikaj węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym (IG).

Pamiętaj o **zdrowych tłuszczach**, czyli pochodnia roślinnego, np. olej lniany, z pestek dyni, wiesiołka, sezamowy, z oliwek – znajdziesz je wprawdzie na „wyższych” półkach w markecie, ale uważam, że zakup wart jest swojej ceny. **Pamiętaj o rybach**, tam również znajduje się dobrowolny tłuszcz.

Produkty mleczne spożywaj na pierwsze lub drugie śniadanie, owoce możesz uwzględnić w 3 posiłkach i pamiętaj oczywiście o błonniku.

Wróćmy do naszej tabelki:

POSIŁKI	Białka	Węglowodany	Tłuszcze	Ilość kalorii
Śniadanie	31,5	47,25	12,25	425

Musisz tak zaplanować posiłek, aby dostarczyć sobie wyżej wskazaną ilość makroskładników. Aby tego dokonać, skorzystaj z tabel kalorycznych, gdzie każdy produkt rozpisany jest na czynniki proste i opisany pod względem kalorycznym i składu ilościowego makroskładników. Zwykle w tabelach dane dotyczą 100 gramów produktu. Produkty można ważyć lub korzystać z tzw. domowych miar:

Szklanka	250 g
Łyżka	15 g
Łyżeczka	5 g
Plasterek	20 g

Proponuję również zaopatrzyć się w [wagę kuchenną](#)

A więc do dzieła! Poniżej przykładowe śniadanie:

Chleb pszenny razowy graham (100 g)

- białko – 6,5 g,
- węglowodany – 41,6 g,
- tłuszcze – 1,3 g,

Chudy ser twarogowy (80 gram) – 83,2 kcal

- białko – 16,96 g,
- węglowodany – 1,76 g,

- tłuszcze – 0,96 g.

Rzodkiewka (20 gram) – 4,13 kcal

- białko – 0,16 g,

- węglowodany – 0,7 g,

- tłuszcze – 0,1 g.

Szczypiorek (10 gram) – 3,93 kcal

- białko – 0,4 g,

- węglowodany – 0,39 g ,

- tłuszcze – 0,08 g.

Kiełbasa krakowska parzona(40 gram – 2 plastry)

- białko – 8,04 g,

- węglowodany – 0 g ,

- tłuszcze – 3,88 g.

Masło wiejskie „extra” (5 gram) – 37,4

- białko – 0,04 g,

- węglowodany – 0,04 g,

- tłuszcze – 4,13 g.

Pomidor (20 gram) – 5,83 kcal

- białko – 0,19 g,

- węglowodany – 1,02 g,

- tłuszcze – 0,1 g.

Salata (10 gram) – 2 kcal

- białko – 0,15 g,
- węglowodany – 0,28 g,
- tłuszcze – 0,03 g.

Herbata (200 gram) – 1,6 kcal

- białko – 0,2 g,
- węglowodany – 0,0 g,
- tłuszcze – 0,0 g.

Zasugerowane śniadanie ma przybliżone wartości poszczególnych składników w porównaniu z wyliczonymi wcześniej proporcjami makroskładników, trudno z apteczną dokładnością zaplanować posiłek, a więc małe odstępstwa są dopuszczalne.

Przedstawione śniadanie ma 410 kcal,

- białko – 32,64 g,
- węglowodany – 45,79 g,
- tłuszcze – 11,39 g.

Kończenie diety

Jeśli po zakończeniu diety udało ci się pozbyć kilogramów, zadbaj o to, by radość nie była krótka. Istnieje ryzyko, że niechciana waga może powrócić.

Pamiętaj! Po zakończeniu diety nie możesz gwałtownie wprowadzać zmian. A zatem:

- Kaloryczność potraw zwiększaj stopniowo, około 200 kcal na tydzień.
- Spożywaj jak najmniej tłuszczów nasyconych, zastąp je nienasyconymi.
- Jeśli zwiększasz ilość kalorii, postaraj się również zwiększyć aktywność ruchową.
- Unikaj łączenia w jednym posiłku dużych ilości węglowodanów i tłuszczów.
- Jeśli planujesz kolejną dietę, poczekaj około 2-3 miesięcy, aby organizm przyzwyczał się do obecnej wagi.

Wiesz już jak ułożyć dietę i jak ją zakończyć. Warto więc skupić się na wyborze odpowiedniej żywności i posłuchać rady dietetyka, jakie produkty wybierać, a jakich unikać.

Gdzie jest mniej kalorii?

Zastanawiasz się, co kupować? Mnóstwo produktów na półkach sklepowych wcale nie ułatwia wyboru. Oto kilka wskazówek, na co zwracać uwagę podczas wyboru żywności.

Wiem, że stojąc w hipermarkecie, nie masz zbyt wiele czasu na zastanawianie się nad składem produktu, jednak możesz poświęcić kilka minut na przeczytanie informacji, by dowiedzieć się, w jakim produkcie **jest mniej kalorii**.

Czy znasz ten problem? Trzy różne opakowania zawierające to samo i 3 różne ceny!

Pośpiech to zły doradca, często wkładasz do koszyka produkt, który nie posiada zbyt wielu wartości odżywczych, a w dodatku ma dużo kalorii.

Poznaj zdrowsze alternatywy

Szklanka mleka (250 ml) 3,2 % tłuszczu	Szklanka mleka (250 ml) 1,5 % tłuszczu
Kalorie: 153 g	Kalorie: 118 kcal
Białko: 8,3 g	Białko: 8,5 g
Tłuszcz: 8,0 g	Tłuszcz: 5 g
Węglowodany: 12,0 g	Węglowodany: 12,5 g

Wiesz już, że mleko tłuste zawiera **o 35 kalorii mniej** niż mleko pełnotłuste!

Jogurt z dodatkiem świeżych owoców lub musli to wygodna forma drugiego śniadania, w związku z tym warto dowiedzieć się, jaki włożyć do koszyka.

Łyżka śmietany (18 % tłuszczu)	Łyżka jogurtu (2% tłuszczu)
kalorie: 28	kalorie: 9
białko: 0,4 g	białko: 0,6 g
tłuszcz: 2,7 g	tłuszcz: 0,3 g
węglowodany: 0 g	węglowodany: 0,9 g

Nie ma wątpliwości co wybrać - jogurty naturalne!

Jeśli uwielbiasz żółty ser, powinieneś wiedzieć, że **ser serowi kalorycznie nierówny**. Jednak są oczywiście dwie strony medalu, ser pełnotłusty zawiera więcej witaminy A, z racji tego, że ta witamina jest rozpuszczalna w tłuszczach.

1 plaster pełnotłustego sera Cheddar	1 plaster żółtego sera Edamskiego
kalorie: 117	kalorie: 94
białko: 8,1 g	białko: 7,8 g
tłuszcz: 9,5 g	tłuszcz: 7,0 g
węglowodany: 0 g	węglowodany: 0g

Tłusty czy chudy? Zawsze możesz wybrać, ale warto znać różnicę.

Pół szklanki twarożku	tłustego	Pół szklanki twarożku	chudego
kalorie: 175		kalorie: 94	
białko: 17,7 g		białko: 7,8 g	
tłuszcz: 10,1 g		tłuszcz: 7,0 g	
węglowodany: 3,5 g		węglowodany: 0g	

Robiąc kanapkę możesz położyć na kromkę chleba plasterki Salami albo plasterki kiełbasy szynkowej z indyka.

Plasterki szynkowej z indyka	kiełbasy	Plasterki Salami
kalorie: 17,8		kalorie: 118
białko: 3,44 g		białko: 4,52 g
tłuszcz: 0,4 g		tłuszcz: 11,07 g
węglowodany: 0,1 g		węglowodany: 0,11 g

Mięso z kurczaka jest chude, jednak pamiętaj, aby spożywać je bez skóry

Udko z kurczaka ze skórą (100g)	Pierś kurczaka bez skóry (100 g)
kalorie: 158	kalorie: 99
białko: 16,8 g	białko: 21,5g
tłuszcz: 10,2 g	tłuszcz: 1,3 g
węglowodany: 0 g	węglowodany: 0g

A jaki ryż zwykle kupujesz? Ryż brązowy charakteryzuje się większą wartością odżywczą w porównaniu do ryżu białego, ponieważ biały w procesie oczyszczania ziaren traci cenne składniki mineralne. Podobnie jest w przypadku makaronu, w którego skład wchodzi mąka z nieoczyszczonych ziaren, tak zwana „**mąka razowa**” taki makaron zwykle ma ciemną barwę.

Ryż biały (pół szklanki)	Ryż brązowy (pół szklanki)
kalorie: 344	kalorie: 322
białko: 6,7g	białko: 7,1 g
tłuszcz:0,7 g	tłuszcz:1,9 g
węglowodany:78,9 g	węglowodany: 76,8 g

Zastanawiasz się, jaki chleb wybrać? Wbrew pozorom **ciemne pieczywo zawiera niewiele mniej kalorii w porównaniu do pieczywa białego.** Jednak pieczywo pełnoziarniste zawiera zdecydowanie więcej składników niezbędnych do Twojego prawidłowego funkcjonowania czyli: żelazo, fosfor, wapń, witaminy z grupy B oraz błonnik. Zjadając kromkę pieczywa ciemnego poczujesz się bardziej syty niż po zjedzeniu kromki jasnego pieczywa.

Chleb żytni pełnoziarnisty. - 30 gram (kromka)	Chleb zwykły 30 gram (kromka)
kalorie: 71	kalorie: 74
białko: 2 g	białko: 1,6 g
tłuszcz:0,5 g	tłuszcz: 0,4 g
węglowodany:16,2 g	węglowodany:17,1 g

Słyszysz zewsząd złota radę **jedz dużo owoców i warzyw**, rzeczywiście to bogate źródło witamin, ale musisz brać pod uwagę to, że niektóre z nich dostarczają dużo kalorii i jedzenie ich w większej ilości może okazać się zgubne. Warto zapoznać się z tabelami kalorycznymi, aby móc dokonywać właściwych wyborów. Dla przykładu: banan ma 95 kcal, a grejpfrut tylko 36, więc **jest różnica!**

Banan	Grejpfrut
kalorie: 95	kalorie:36

białko:1,0 g	białko: 0,6 g
tłuszcz:0,3 g	tłuszcz:0,2 g
węglowodany:23,5 g	węglowodany:9,8 g

Sycące i nietuczające, czy to możliwe?

Problem chyba znany... zjadasz paczka i popijasz kawą – przekąska w pracy, niby dużo kalorii ale po godzinie **znów jesteś głodny**.

Zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje?

Amerykańscy naukowcy opracowali indeks sytości, zależny od tego jak długo Twój żołądek trawi poszczególne produkty.

Produkty sycące, po których co najmniej 2 godziny nie odczuwasz głodu charakteryzują się indeksem na poziomie około 150% i więcej. Jeśli zjadasz mniej sycące produkty o indeksie poniżej 100 %, szybciej sięgasz po przekąskę.

Co jeść, aby na dłużej zaspokoić głód?

Na pewno będą to produkty wysokobiałkowe oraz z dużą ilością błonnika. Białko, zarówno roślinne jak i zwierzęce, jest dłużej trawione i przyswajane w przewodzie pokarmowym. Błonnik nie jest trawiony przez nasz układ pokarmowy, lecz pęczniąc w żołądku powoduje uczucie sytości.

Najlepsze źródło białka zwierzęcego:

- ser twarogowy chudy
- jajko

- chude mięso (drób, ryby)

Najlepsze źródło białka roślinnego:

- fasola
- groch
- soczewica

Gdzie znajdziesz błonnik?

- płatki zbożowe i pieczywo pełnoziarniste (mają wysoki indeks sytości);
- kapusta i warzywa korzeniowe, np. marchew
- jabłka, gruszki, pomarańcze, owoce suszone.

Poznaj listę zbadanych produktów

Nazwa produktu	Indeks sytości
Banany	118 %
Baton Mars	70%
Biały ryż	138%
Brązowy ryż	132%
Ciasto	65%
Chleb z ziarnami	65%
Chleb razowy	157%
Jabłka	197%
Jogurt	88%
Krakersy	127%
Lody	96%
Makaron	119%

Makaron razowy	188%
Musli	100%
Płatki kukurydziane	118 %
Płatki owsiane	209%
Pączki	68%
Pomarańcze	202%
Ziemniaki gotowane	323%

Jakie z tego wnioski?

- Ziemniaki zaspokoją Twój głód lepiej niż słodkie rogaliki.
- Chleb razowy syci dwa razy lepiej niż białe pieczywo.
- Ciasta, pączki i cukierki są najmniej sycące.
- Jabłka i pomarańcze mają przewagę nad bananami.
- Ryby są bardziej sycące niż wołowina, jajka czy sery.

Lista zakupów, czyli jakie produkty powinny na stałe zagościć w Twojej kuchni.

Zacznijmy od **węglowodanów**.

Są niezbędne w Twojej diecie, jednak nie każde ich źródło jest dobre.

Dobre źródło węglowodanów prostych takich jak glukoza i fruktoza to **owoce**:

Jabłka (100 g = 54 kcal)

Dostarczają aż 300 cennych dla zdrowia substancji. Dla odchudzających się szczególnie ważne są pektyny. Oczyszczają one jelita, wiążą i usuwają z organizmu trujące substancje. Poza tym regulują pracę układu trawiennego i pobudzają wydalanie.

Ananas (100 g = 55 kcal)

Jest źródłem bromeliny, czyli enzymu przyspieszającego trawienie białek. Należy pamiętać, że enzym ten występuje tylko w świeżych owocach - ananasy z puszki nie mają takich właściwości odchudzających i w dodatku są znacznie bardziej kaloryczne.

Grejpfrut (100 g = 45 kcal)

Sprawia, że komórki znacznie wolniej przyswajają produkty odżywcze, a tym samym wolniej wzrasta poziom cukru we krwi i dłużej utrzymuje się uczucie sytości. Duża ilość pektyn ułatwia trawienie pokarmów.

Arbuz (100 g = 37 kcal)

Świetnie gasi pragnienie, jednocześnie przyspiesza pracę nerek i usuwanie nadmiaru wody z organizmu. Dzięki dużej ilości błonnika skutecznie tłumi uczucie głodu i ułatwia trawienie. Zawiera mangan, który pobudza wytwarzanie enzymów przyspieszających spalanie tłuszczów.

Porzeczki (100 g = 33 kcal)

Mają znaczne ilości potasu, który usuwa z organizmu nadmiar wody, a wraz z nią uboczne produkty przemiany materii. Owoce te są także bardzo bogate w pektyny, regulujące trawienie i pobudzające perystaltykę jelit.

Truskawki (100 g = 32 kcal)

Są wprost idealne dla odchudzających się. Mają mnóstwo błonnika, który zapewnia uczucie sytości, reguluje trawienie i wypróżnienia. Dzięki potasowi i witaminom z grupy B przyspieszają usuwanie nadmiaru wody z tkanek oraz usprawniają przemianę materii. Zawierają również wyjątkowo dużo witaminy C, która właśnie w większych dawkach - ok. 3 g dziennie - skutecznie wspomaga walkę z nadwagą.

Winogrona (100 g = 68 kcal)

Swe właściwości moczopędne i oczyszczające organizm z toksyn zawdzięczają solom działającym dobroczynnie na wątrobę i nerki. Mają też dużo fruktozy, dostarczającej łatwego "paliwa" mięśniom, a także błonnika regulującego trawienie.

Awokado (100 g = 221 kcal)

Zawiera lipazę - enzym, który jest wytwarzany przez wątrobę i konieczny do spalania tłuszczu. U osób mających nadwagę niedobór tego enzymu w organizmie jest dość powszechny. Nie należy jednak przesadzać z ilością zjadanych awokado, bo jest to owoc bardzo kaloryczny.

Źródłem węglowodanów są również

- pieczywo z pełnego ziarna,
- brązowy ryż,
- ziarna zbóż,
- warzywa.

Produkty te są źródłem **węglowodanów złożonych**. Cukry złożone są wolniej metabolizowane przez organizm, dlatego na dłużej zapewniają uczucie sytości.

Jarzynty zamiast chipsów i słodyczy:

Salata (100 g = 20 kcal)

Dzięki zawartości błonnika pobudza trawienie i na długo po zjedzeniu daje uczucie sytości.

Pomidory (100 g = 29 kcal)

Są nieocenionym sojusznikiem w odchudzaniu. Dostarczają organizmowi cennych witamin z grupy B oraz witaminy C i E, zawierają także potas, wapń, sód, żelazo, miedź, fosfor, chlor, magnez i mangan. Podobno też są silnym afrodyzjakiem.

Ogórki (100 g = 15 kcal)

Przyczyniają się do szybszego spalania tłuszczu i usuwania wody z organizmu. Dlatego nie powinno ich zabraknąć w diecie osoby pragnącej zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Przy spożywaniu ogórków musisz jednak pamiętać, że nie należy łączyć ich z innymi warzywami, ponieważ zawierają one enzym niszczący witaminę C.

Czerwona papryka (100 g = 35 kcal)

Jeśli lubisz przegryzać między posiłkami, sięgaj po paprykę. Dzięki dużej zawartości witaminy C i beta – karotenu jest niezwykle pomocna podczas odchudzania.

Brokuły (100 g = 27 kcal)

To bogactwo kwasu foliowego, witaminy C i żelaza. Są wyjątkowo niskokaloryczne (100g brokułów to 27 kcal), szybko sycą, ale nie tuczą.

Jakie białko?

Źródła białka ze względu na wartość odżywczą możemy podzielić na:

- pełnowartościowe** - zawierają wszystkie aminokwasy niezbędne (egzogenne), we właściwych ilościach i proporcjach (najbardziej zbliżone do ustrojowych) - do nich

zalicza się białka pochodzenia zwierzęcego, zawarte w mleku, serze, jajach kurzych;

•**niepełnowartościowe** - nie zawierają wszystkich niezbędnych aminokwasów lub zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy, ale w niewystarczających ilościach - roślinne źródła białek.

Większe ilości białka znajdziesz w takich roślinach jak:

- soja,
- soczewica
- fasola
- groszek
- kiełki
- komosa ryżowa
- orzechy

Pełnowartościowe białko znajdziesz w produktach mięsnych, pamiętaj jednak, aby wybierać chude mięso, np. drobiowe.

Ryby również dostarczą Ci białka. Ze względu na ogromną wartość odżywczą ryby powinny trafiać na Twój stół **co najmniej 2-3 razy w tygodniu**, zwłaszcza tłuste morskie. Dlaczego? Ponieważ zawierają więcej cennych substancji niż ryby słodkowodne. Najbardziej pożądane są niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z rodziny omega-3. Niezbędne, czyli konieczne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Szczególnie bogate w kwasy omega-3 są: łosoś, makrela, śledź, sardynka i tuńczyk.

Jeśli jesteś wegetarianinem możesz łączyć kilka roślinnych źródeł białka, aby otrzymać posiłek z pełnym składem aminokwasów:

np. omlet z groszkiem, fasola z ryżem, kasza z grzybami

Dobre tłuszcze

Tłuszcze nie cieszą się dobrą reputacją, jednak są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania Twojego organizmu. Gdzie zatem szukać tych właściwych? Za chwilę poznasz odpowiedź. Czy wiedziałeś, że dobre tłuszcze mają wpływ na redukcję masy ciała? Kolejnym ich plusem jest to, że obniżają poziom złego cholesterolu, mają wpływ na zdrowy wygląd skóry i włosów, pomagają metabolizować tłuszcze. Tłuszcze te mają swoją nazwę – Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe – **NNKT**. Twój organizm sam nie potrafi ich wytwarzać, dlatego ważne jest abyś zadbał o dostarczanie ich w swoich codziennych posiłkach.

Gdzie ich szukać?

- Orzechy
- Awokado
- Nasiona Inu
- Słonecznik
- Ryby
- Pestki dyni

A oto produkty, z których radzę zrezygnować, lub je ograniczyć!

Biała mąka - Biała mąka jest produktem rafinowanym i w związku z tym jest pozbawiona witamin i soli mineralnych (zawiera śladowe ilości takich związków, bądź też jest sztucznie wzbogacana). Witaminy i sole mineralne znajdujące się w otoczce ziarna umożliwiają rozkład i przyswojenie przez nas skrobi. W przypadku białej maki ziarno do jej wyrobu jest pozbawiane otoczki, tak zwanej okrywy nasiennej. Najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie produktów otrzymywanych z mąki nieoczyszczonej, czyli z mąki razowej, graham bądź też z mąki grubo mielonej. Wskazane jest też spożywanie produktów otrzymanych bez użycia drożdży.

Cukier - Otrzymywany z buraków jest dokładnie oczyszczany, filtrowany i krystalizowany. Czysty cukier spożywczy to sacharoza - źródło kalorii i wysokiego indeksu glikemicznego. Cukier, a co za tym idzie puste kalorie pochłaniamy nie tylko z jedzeniem, ale i z piciem – kiedy pijemy napoje, soki, nie mówiąc już o coli. Wystarczy sprawdzić zawartość cukru w różnych produktach, na każdym opakowaniu jest umieszczona informacja o zawartości "słodkiego pyłu" w gramach na 100 gram produktu. Biorąc pod uwagę to, iż mała łyżeczka cukru waży ok. 3-5 gram dobrze byłoby rozcieńczać niektóre soki owocowe wodą.

Sól – Ograniczając jej ilość zmniejszasz zagrożenie nadciśnienia tętniczego. Sól podnosi ciśnienie krwi u wielu ludzi. Ograniczać jej spożycie powinni w szczególności ludzie z nadciśnieniem oraz osoby z rodzin, w których występuje nadciśnienie. Poza tym sprzyja otyłości, powoduje niektóre choroby serca, nerek, skóry, powoduje zatrzymywanie wody w organizmie, co obciąża układ krążenia.

Tłuszcze zwierzęce – Spożywanie w nadmiernej ilości nasyconych tłuszczów znajdujące się np. w czerwonym mięsie, tłustej wieprzowinie, maśle może przyczynić się do nadciśnienia i wysokiego poziomu cholesterolu a także zakłócić poziom cukru we krwi.

Unikaj **tłuszczów uwodornionych**, powstają one w wyniku utwardzania płynnych tłuszczów roślinnych. Ten proces technologiczny jest powszechnie wykorzystywany w przemyśle spożywczym np. przy produkcji margaryn. Mało kto zdaje sobie sprawę, że również w wielu innych produktach, jak np. niektórych zupkach w proszku, chrupkach, słodyczach, większości gotowych wyrobów cukierniczych, słonych przekąskach i fast foodach, znajdują się duże ilości tych związków. Tłuszcze te przekształcają się w niebezpieczną dla twojego zdrowia formę **trans**, zwiększającą ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

Żywność wysokoprzerworzona – (junk food) To produkty zubożone szczególnie w mikroskładniki mineralne i witaminy. Zwykle zawierają mało błonnika, a więc wszystkie składniki są szybko i prawie całkowicie wchłaniane. Nie bez znaczenia jest także szybkość jedzenia. Im szybciejjemy, tym większą szansę mamy na rozwój nadwagi. Jak wiadomo, uczucie sytości pojawia się dopiero po dwudziestu minutach od chwili rozpoczęcia jedzenia.

Robiąc zakupy czytaj etykiety

Czytaj dokładnie etykiety zamieszczone na opakowaniach, gdyż etykieta jest wizytówką produktu. Na właściwie przygotowanej etykiecie musi się znajdować:

1. Nazwa produktu - informacja o tym, co kryje się pod nazwą handlową.
2. Cechy żywieniowe lub przeznaczenie produktu - czym się charakteryzuje i dla kogo jest przeznaczony, czy jest to np. produkt bezglutenowy, czy też margaryna dla osób starszych z podniesionym poziomem cholesterolu we krwi.
3. Skład ilościowy i jakościowy produktu - ile substancji i w jakich ilościach wchodzi w skład danego produktu, np. 3 g białka w 100 g produktu.
4. Masa netto i numer serii - ile waży sam produkt bez opakowania oraz numer, dzięki któremu można go zidentyfikować, czyli zorientować się kiedy został wyprodukowany i z jakiej partii surowca pochodzi, aby w razie wystąpienia problemów bądź usterek można było określić ich przyczynę.
5. Dane identyfikujące producenta lub wprowadzającego produkt do obrotu w kraju oraz kraj, w którym wyprodukowano produkt.
6. Inne informacje, jeżeli ich podanie jest istotne ze względu na ochronę zdrowia lub życia człowieka np.:

- a.termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości - do kiedy należy spożyć produkt bez narażania organizmu na szkodę,
- b.warunki przechowywania,
- c.instrukcja dotycząca odpowiedniego przygotowania produktu oraz ostrzeżenie, że niewłaściwe przygotowanie może stanowić zagrożenie dla zdrowia np. dziecka,

7.Informacja żywieniowa:

- o musi być napisana w języku polskim w sposób czytelny, widoczny i nieusuwalny,
- o musi być skupiona w jednym miejscu i opatrzona odpowiednim nagłówkiem,
- o nie można bez uzasadnienia pisać na opakowaniu, że produkt wytworzono metodami „naturalnymi”, „ekologicznymi” lub „zintegrowanymi”. Musi to być poparte posiadaniem atestu potwierdzającego ten sposób produkcji.

Uważnie czytaj to, co jest napisane na opakowaniu. Szczególnie uważaj na wszelkie „kolorowe napoje” i nektary, gdyż są one najczęściej dosładzane, bądź wzbogacane dwutlenkiem węgla, a zawartość składników odżywczych jest w nich dużo niższa niż w sokach naturalnych.

Dietetyczne rady dla zapracowanych.

Czy zdarzyło Ci się nie jeść nic przez cały dzień z powodu braku czasu? Napięty terminarz nie pozwolił na posiłek? Po ciężkim dniu wracasz do domu, otwierasz lodówkę i wtedy się zaczyna...

Zjadasz „mega” obiad i kolację w jednym, w dodatku późną porą! To pierwszy krok do otyłości. Zadaj sobie pytanie, czy warto tak się śpieszyć kosztem swojej figury?

Jak zatem pogodzić dietę z pracą? Uwierz mi, jest to możliwe.

•Wstań 15 minut wcześniej, zyskasz czas na **śniadanie** a to jest klucz do sukcesu! Dużo energii na cały dzień dostarczą Ci produkty bogate w węglowodany złożone, np. pełnoziarniste pieczywo czy płatki owsiane. Pamiętaj także o produkcie białkowym w postaci chudej wędliny lub twarogu. Odpowiednią ilość błonnika dostarczysz, wzbogacając swoje śniadanie porcją warzyw.

•II śniadanie – energia do pracy! Dobrze jest wypić bogaty w białko wapń i żywe kultury bakterii produkt mleczny. Kubeczek jogurtu, kefiru czy maślanki będzie dla Ciebie bardzo dobrym rozwiązaniem. Nawet jeśli pracujesz intensywnie, wypicie go nie będzie dla Ciebie kłopotem.

•Obiad – najlepiej na ciepło – każdego dnia staraj się o to, aby zjeść jedno ciepłe danie, dzięki temu unikniesz kłopotów ze strony przewodu pokarmowego. Tak więc jeśli masz możliwość korzystania z ciepłych posiłków w pracowniczej stołówce wykorzystaj to. Jeśli jednak nie masz takiej możliwości, przygotuj w domu posiłek, abyś mógł go odgrzać w mikrofalach. Ostatnia najbardziej niewygodna opcja to brak mikrofal w pracy – wtedy przygotuj w domu pożywną sałatkę, np. makaronową lub z ryżem i zabierz w pojemniczku do pracy. Pamiętaj, jeśli nie masz możliwości

zjedzenia w pracy ciepłego posiłku, zadbaj o to, by w domu zjeść ciepłą kolację.

•Co na podwieczerek? Wracasz zmęczony do domu, owoc jest dobrym pomysłem na lekki posiłek. Spożywaj je osobno, dzięki temu unikniesz wzdęć.

Dzięki regularnemu spożywaniu w ciągu dnia posiłków, dużo łatwiej będzie Ci ograniczyć wielkość **kolacji**. Jeśli dbasz o swoją figurę, właśnie wieczorne godziny są dla Ciebie najbardziej niebezpieczne. Kolację zjedz najlepiej nie później niż na 3 godziny przed snem. Wbrew powszechnym opiniom, nie musisz jeść ostatniego posiłku o 18, tym bardziej jeśli późno kładziesz się spać. Lekka kolacja zapewni Ci spokojny sen i dobre samopoczucie następnego poranka.

Przepisy na zgrabną sylwetkę

Jeśli brak Ci kulinarnej fantazji i nie wiesz, jakie posiłki wprowadzić do swojego menu, możesz skorzystać z niżej umieszczonych przepisów, są to potrawy smaczne i niskokaloryczne

- Potrawy z kurczaka

Błyskawiczna sałatka z kurczakiem pieczonym

4 porcje - 210 kcal każda

20 dag upieczonej piersi kurczaka, 2 średnie ziemniaki ugotowane w mundurkach, 2 średnie ogórki kiszzone, 2 jajka ugotowane na twardo, 3 łyżki stołowe zielonego groszku z puszki, 2 łyżki stołowe majonezu niskotłuszczowego, 0,5 małego pęczka natki pietruszki, szczypta soli, szczypta mielonego białego pieprzu

Obierz ziemniaki i jajka. Pokrój w małą kostkę mięso kurczaka, ziemniaki, ogórki, jajka. Wymieszaj delikatnie z zielonym groszkiem. Dodaj majonez, delikatnie zamieszaj, lekko posól do smaku, przypraw białym pieprzem. Wstaw do lodówki, tuż przed podaniem posyp posiekaną jak najdrobniej natką pietruszki.

Filety z kurczaka z kwaszonym ogórkiem

2 porcje - 170 kcal każda

25–30 dag piersi kurczaka, 2–3 ogórki kwaszone, średnia cebula, ćwierć łyżeczki mielonego imbiru, łyżka stołowa oleju rzepakowego, świeżo zmielony czarny pieprz, woda. Mięso pokrój w plastry, lekko rozbij. Ogórki obierz, pokrój w paski. Cebulę obierz, pokrój w krążki. Patelnię rozgrzej, wlej olej, na gorącym tłuszczu szybko obsmaż kurczaka. Przełóż do rondla. Na tej samej patelni podsmaż cebulę, dodaj ogórki i podduś. Przełóż do rondla. Przypraw pieprzem, dodaj imbir. Wlej tyle wody, aby zakryła składniki, przykryj, duś na małym ogniu do miękkości mięsa. Podawaj z kaszą gryczaną lub jaglaną ugotowaną na sypko.

Kurczak pieczony z warzywami

8 porcji - ok. 210 kcal każda

Średni kurczak (waga ok. 1,5 kg), 2–3 duże ziemniaki, 2 średnie marchewki, średnia cebula, średnia kalarepka, 0,5 szklanki soku jabłkowego, ćwierć szklanki wyłuskanych ziaren słonecznika, 4 ząbki czosnku, 0,5 łyżeczki suszonego tymianku, 2 łyżki oleju rzepakowego, łyżeczka masła, po szczypcie soli, brązowego cukru, czarnego pieprzu, mielonej ostrej papryki albo cayenne. Kurczaka pokrój na porcje, zdejmij skórę razem z tłuszczem, lekko posól. Tymianek przetrzyj przez sitko, wymieszaj z olejem i mieszaniną starannie natrzyj kawałki mięsa. Przykryj, odstaw

w chłodne miejsce. Na suchej, gorącej patelni przez 5 minut praż ziarna słonecznika. Ziemniaki i pozostałe warzywa obierz i pokrój w plastry. W naczyniu żaroodpornym ułóż kawałki kurczaka, posyp równomiernie słonecznikiem, przykryj plastrami ziemniaków i warzyw. Zalej sokiem jabłkowym. Przypraw szczyptą pieprzu, czerwonej papryki, odrobiną cukru. Wstaw do piekarnika nagrzanego do temp. 190 st. C i piecz 60 minut. Kiedy ziemniaki i warzywa lekko się przypieką, przykryj naczynie. Pod koniec pieczenia dodaj zmiążdżony czosnek, na wierzchu ułóż kawałeczki masła i odkryj naczynie, aby wierzch ponownie się zarumienił.

- Zupy

Marchewkowa z pomidorami

4 porcje - ok. 110 kcal każda

2–3 średnie marchewki, puszka pomidorów krojonych w zalewie, 750 ml wody lub wywaru z warzyw, łyżka posiekanej natki pietruszki, łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka otartej skórki z cytryny, świeżo zmielony czarny pieprz.

Marchewkę obierz, pokrój na kawałki i starannie zmiksuj. W rondlu o grubym dnie rozgrzej oliwę, wrzuć mieszaninę marchewki i orzechów, wlej gorącą wodę lub wywar, dodaj pomidory razem z zalewą, gotuj na małym ogniu przez 10 minut. Do smaku przypraw pieprzem, dodaj skórkę z cytryny, natkę pietruszki. Na 10 minut przed podaniem odstaw z ognia pod przykryciem.

Z brukselki z grzankami

4 porcje - ok. 120 kcal każda

1 litr wody lub bulionu warzywnego, 50 dag brukselki mrożonej lub świeżej, 2 średnie czerwone cebule, 2–3 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka soku z cytryny, pół szklanki śmietany jogurtowej 9-proc. lub gęstego jogurtu, 2 łyżki stołowe posiekanej natki pietruszki, pieprz ziółowy, brązowy cukier, ostra papryka mielona, kminek mielony, na grzanki: kromki chleba wieloziarnistego

Brukselkę oczyść, umyj, główki natnij na krzyż, aby brukselka szybciej się ugotowała. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj jak najdrobniej. W rondlu o grubym dnie rozgrzej oliwę, wrzucić cebulę i czosnek, podsmaż przez 3 minuty, dodaj brukselkę, wlej szklankę gorącej wody lub bulionu, doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień, ugotuj do miękkości brukselki. Mieszaj, pilnując, aby brukselka się nie przypaliła, w razie potrzeby dolej niewielką ilość wody. Ugotowaną brukselkę ostudź, zmiksuj, wymieszaj z resztą wody lub bulionu, jeśli zupa okaże się za gęsta, dodaj w miarę potrzeby więcej płynu. Mocno zagrzej. Do smaku dodaj szczyptę brązowego cukru i przypraw, wlej sok z cytryny, a na koniec śmietanę lub jogurt. Przed podaniem zupę posyp posiekaną natką. Podawaj z grzankami z chleba.

Zupa z czerwonej soczewicy

4 porcje - ok. 160 kcal każda

15–20 dag czerwonej soczewicy, 1 litr gorącej wody lub wywaru warzywnego, 2 duże pory (biała część), ząbek czosnku, puszka krojonych pomidorów w zalewie, łyżka posiekanej natki pietruszki, łyżka oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny, ew. trochę otartej skórki cytrynowej, 0,5 łyżeczki mielonego kminku, ćwierć łyżeczki mielonych goździków, liść laurowy, szczypta cukru, sól, świeżo zmielony czarny pieprz.

Pory obierz, starannie umyj, nie osuszając pokrój w półplasterki. Czosnek obierz, posiekaj jak najdrobniej.

W rondlu o grubym dnie rozgrzej mocno oliwę, wrzuć pory i czosnek, smaż 2–3 minuty, stale mieszając. Jeśli zaczną się rumienić, skrop wrzątkiem. Dodaj przebraną i opłukaną soczewicę oraz liść laurowy, wlej szklankę wody lub wywaru, przykryj. Na małym ogniu gotuj tak długo, aż soczewica zacznie się rozpadać, w miarę potrzeby uzupełniając płyn. Dodaj pomidory razem z zalewą, wlej pozostałą wodę lub wywar, zagotuj. Przypraw sokiem z cytryny i skórką cytrynową, kminkiem, goździkami, pieprzem, cukrem. Dopiero teraz sprawdź, czy nie trzeba dosolić. Przed podaniem usuń liść laurowy i posyp zupę posiekaną natką.

Inna wersja tej zupy jest bardziej ostra. Przyprawia się ją cayenne lub chili, mieloną kurkumą (uważaj, bo jeśli użyjesz jej za dużo, nada potrawie gorzki smak), czarnym pieprzem. Ta zupa jest jeszcze lepsza następnego dnia. Dość dobrze znosi zamrażanie.

Zupa meksykańska (na zimno)

4 porcje - 150 kcal każda

3 duże dojrzałe pomidory, 2 duże kolby świeżej kukurydzy lub puszka ziaren kukurydzy, średnia pomarańczowa lub czerwona papryka, średnia zielona papryka, średnia cebula, łyżka stołowa oleju rzepakowego, ćwierć łyżeczki mielonego chili, 450 ml soku pomidorowego przecierowego, pół szklanki wody, sól, świeżo zmielony czarny pieprz, 2 posiekane cebulki dymki do przybrania

Sok pomidorowy wstaw do lodówki. Kolby kukurydzy ugotuj w lekko osolonej wodzie, wystudź, obierz z ziaren. Ziarna kukurydzy z puszki szybko opłucz pod bieżącą wodą, starannie osącz. Pomidory sparz, ściągnij z nich skórkę. Pokrój je na ćwiartki, usuń pestki, pokrój w kostkę. Paprykę oczyść z nasion, również pokrój w kostkę. Cebulę drobno posiekaj. W płaskim rondlu o grubym dnie rozgrzej olej, wrzuć pokrojoną paprykę,

stale mieszając, smaź na średnim ogniu przez 3 minuty. Dodaj cebulę i mieszając, smaź kolejne 2 minuty. Wrzuć pozostałe składniki: pomidory i kukurydzę, mieszając, smaź jeszcze minutę. Wlej wodę, zmniejsz ogień, duś 5 minut. Pilnuj, żeby warzywa się nie przypaliły. Zdejmij z ognia, przestudź, wlej sok pomidorowy, wymieszaj. Posól do smaku, dodaj pieprz i chili. Kiedy mieszanka ostygnie, wstaw ją do lodówki. Przed podaniem sprawdź, czy nie trzeba jeszcze dodać przypraw. Jeśli zupa okaże się za gęsta, możesz dolać niewielką ilość mocno schłodzonej niegazowanej wody mineralnej. W ostatniej chwili posyp zupę posiekaną dymką.

Zupa grzybowa z kaszą jęczmienną

6 porcji - ok.120 kcal każda

1,5 l gorącego bulionu warzywnego, 25 dag podgrzybków lub kurek (mogą być mrożone), średnia cebula, średnia marchew, średnia pietruszka, 15 dag kaszy jęczmiennej, łyżka stołowa oleju rzepakowego, łyżeczka masła, 0,5 szklanki śmietany jogurtowej 9-proc., 2–3 łyżki stołowe natki pietruszki, sól, świeżo zmielony czarny pieprz.

Cebulę, marchew, pietruszkę obierz. Cebulę posiekaj najdrobniej, marchew i pietruszkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach. W rondlu o grubym dnie mocno rozgrzej olej, wrzuć cebulę, zeszklij, dodaj kaszę, starannie mieszaj przez 5 minut, dodaj marchew i pietruszkę, wlej połowę gorącego bulionu, gotuj na małym ogniu do miękkości. Grzyby oczyść, umyj, osącz, pokrój w paseczki. Na patelni rozpuść masło, dodaj grzyby, przykryj, smaź na małym ogniu przez 15 minut, często mieszając. Grzyby dodaj do gotującej się zupy, wlej pozostały bulion, gotuj, aż wszystkie składniki będą miękkie. Zupę zdejmij z ognia, do smaku posól, przypraw pieprzem, wlej śmietanę, wymieszaj. Przed podaniem posyp posiekaną natką.

- Przekąski

Sałatka z kiełkami

1 porcja - 140 kcal

175 g kiełków fasoli, czerwona papryka, zielona papryka, cebula, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka sosu sojowego, pieprz, sól.

Wszystkie produkty pokroić w cienkie plasterki, wymieszać z kiełkami soi. Przygotować sos z oliwy i sosu sojowego. Połączyć sałatkę.

Sałatka grecka z fetą

1 porcja - 220 kcal

Pół strąka czerwonej, żółtej i zielonej papryki, 2 małe pomidory, mały zielony ogórek, pół czerwonej cebuli, 1/3 kostki sera feta. Sos: 1-2 łyżki oleju, oregano, pieprz, sól. Warzywa umyć, oczyścić. Cebulę poszatковать, paprykę pokroić w paseczki, a pomidory, ogórek i fetę w kostkę. Składniki sosu dobrze wymieszać. Warzywa połączyć z serem, połączyć sosem i podawać.

Zapiekane brokuły z kalafiozem

1 porcja - 154 kcal

Mały kalafior, 175 g brokuła, 1 łyżeczka oleju, 1/2 szklanki otrębów, 1/2 łyżeczki chili, 1/2 szklanki startego żółtego sera light.

Gotować brokuły i kalafior do miękkości. Odcedzić i włożyć do naczynia żaroodpornego wysmarowanego olejem. Posypać otrębkami, chili i żółtym serem. Zapiekać, aż ser się przyrumieni.

Sałatka ze szpinaku z pieczarkami

4 porcje - ok. 130 kcal każda

20 dag świeżego szpinaku, mała główka sałaty, kolba cykorii,
10 dag pieczarek.

Na sos: łyżeczka otartej skórki cytrynowej, 3 łyżki soku cytrynowego, 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju sałatkowego, po szczypcie soli, cukru, pieprzu białego, łyżka posiekanego szczypiorku.

Sałatę i szpinak umyj, osącz starannie, liście porwij na mniejsze kawałki. Z kolby cykorii usuń zewnętrzne liście, umyj ją, osącz i pokrój w poprzeczne paski, dodaj do szpinaku i sałaty, wymieszaj. Pieczarki obierz, pokrój w plasterki, wrzuć na gorącą, suchą patelnię, potrzymaj pod przykryciem przez kilka minut. Wystudź. Dodaj do szpinaku wymieszanego z sałatą i cykorią. Przygotuj sos: połącz dokładnie wszystkie składniki. Sosem polej sałatkę. Posyp szczypiorkiem i od razu podawaj.

Surówka z brukselki

4 porcje - każda 107 kcal

500 g świeżej brukselki, 2 duże kwaśne jabłka, łyżka posiekanego koperku, łyżka posiekanej natki pietruszki, szklanka jogurtu naturalnego, sok z cytryny, sól, pieprz.

Brukselkę opłukać, obrać, drobno pokroić. Przygotować sos z jogurtu i przypraw. Lekko ubić, aż składniki się spienią. Wymieszać z brukselką. Jabłka pokroić w paseczki, skropić sokiem z cytryny i dodać do sałatki. Dodać część zieleniny i wymieszać, resztą posypać sałatkę.

- Niskokaloryczne sosy

Jedna czubata łyżka sosów to tylko 15-20 kcal,

Sos czosnkowy

1/2 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% + utarty ząbek czosnku.

Sos chrzanowy

1/2 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% + 1,5 łyżeczki chrzanu.

Sos musztardowy

1/2 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% + 1,5 łyżeczki musztardy.

Sos koperkowy

1/2 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% + 2 łyżki drobno posiekanego koperku.

Sos ziołowy

1/2 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% + 2 łyżeczki mieszanki suszonych ziół.

Sos paprykowy

1/2 małego opakowania jogurtu naturalnego 1,5% + mały kawałek konserwowej papryki posiekanej w drobną kostkę.

- Nietucząca słodycz

Ciasteczka Musli

6 porcji - każda 200 kcal

1/2 kostki margaryny, 3/5 szklanki mąki pszennej, 3/4 szklanki musli (bez płatków kukurydzianych), czubata łyżka cukru, 4 jajka.

Żółtka rozdzielić od białek. Margarynę utrzeć z cukrem, stopniowo dodając żółtka i przesianą mąkę. Masę wymieszać z musli, delikatnie połączyć z pianą ubitą z białek. Ciasto rozwałkować cienko i ułożyć na blasze wyłożonej pergaminem. Piec 15 minut w temperaturze 200 stopni C. Po wystygnięciu pokroić na małe kawałki.

Cynamonowe babeczki

6 porcji - każda 190 kcal

1 szklanka mąki pszennej, kubek maślanki naturalnej 1,5% , 2 czubate łyżki cukru pudru, czubata łyżeczka proszku do pieczenia, 2,5 łyżki oleju, jajko, odrobina soli, cynamon.

Przesianą mąkę, cukier puder, proszek do pieczenia, maślanke, sól i cynamon wymieszać. Dodać olej, jajko i wyrobić ciasto. Napełnić nim foremki do babeczek, piec 25 minut w temperaturze 180 stopni C.

Serowe otrębuski

12 porcji - każda 120 kcal

1,5 kostki chudego niekwaśnego twarogu, szklanka mąki pszennej, 1/3 opakowania otrębów owsianych lub pszennych, 2 jajka, 1/2 kostki margaryny , małe opakowanie cukru waniliowego, płaska, łyżeczka proszku do pieczenia.

Ser kilkakrotnie zemleć, dodać jajka, otręby, cukier waniliowy i wymieszać. Następnie napełnij masą serową foremki i włóż do rozgrzanego piekarnika na około 20 minut.

Ciasteczka jogurtowe

12 porcji - każda 150 kcal

2 szklanki mąki pszennej, 2/3 szklanki cukru , 2/3 kostki margaryny, 2 jajka , 6 płaskich łyżek jogurtu naturalnego 1,5%, 2 łyżki proszku do pieczenia.

Mąkę przesiać i wymieszać z proszkiem do pieczenia, margarynę utrzeć z cukrem, jogurt zmiksować z jajkami. Z przygotowanych składników zagnieść ciasto, cienko rozwałkować, wyciąć ciasteczka. Piec 10 minut w temperaturze 180 stopni C.

Owocowe babeczki z płatkami owsianymi.

12 porcji - każda 170 kcal

1 szklanka płatków owsianych, szklanka mąki pszennej, łyżeczka proszku do pieczenia, niepełna szklanka brązowego cukru, jajko, łyżka oleju, 1/2 szklanki maślanek 1,5%, 2 łyżki rodzynek, 5 mniejszych moreli suszonych.

Suszone owoce namoczyć. Płatki, przesianą mąkę, cukier i proszek do pieczenia wymieszać. Dodać roztrzepane jajko i olej, dodawać małymi porcjami maślanek, ciągle mieszając. Masę przełożyć do foremek, piec przez 20 minut w temperaturze 200 stopni C.

Wybierz ćwiczenia dla siebie.

Wiesz już, co należy zmienić w Twojej diecie, jednak **dieta to nie wszystko!** Skuteczne odchudzanie to zmiana nawyków żywieniowych + aktywność ruchowa.

Istnieje wiele typów treningu ukierunkowanych na różne efekty. Ten, który Ci proponuję, cieszy się powodzeniem i skutecznie przyczynia się do spalania tkanki tłuszczowej. To **trening aerobowy**.

Może być wykonywany na urządzeniach, które mamy w domu lub poza domem. W domu przydatne będą rower, stepper i bieżnia, natomiast jeśli nie posiadasz takich urządzeń, może to być aktywność w postaci spaceru przeplatanego joggingiem lub po prostu szybkiego marszu. Taka forma ćwiczeń sprawia, że krew zaczyna szybciej krążyć a mięśnie otrzymują większą dawkę tlenu i składników odżywczych. Przy treningu aerobowym o średniej i niskiej intensywności, oprócz spalania tkanki tłuszczowej, wyraźnie poprawia się również kondycja.

Poznaj ważne zasady treningu aerobowego.

Intensywność wysiłku nie może przekraczać 80 % Twojego maksymalnego tętna.

Tętno możesz kontrolować na dwa sposoby:

Pomocne może być urządzenie: [pulsometr](#), za pomocą którego możesz je mierzyć. Jeśli jednak nie posiadasz takiego

przyrządu, sam możesz z pewnym dopuszczalnym błędem **obliczyć tętno maksymalne.**

Oto sposób :

220 – wiek (lata) = tętno maksymalne.

Jak widać, im jesteś starszy, tym Twoje tętno maksymalne będzie niższe.

Mając już tę wiedzę, możesz zdecydować się na jeden z 2 wariantów:

*Wariant 1 - **trening o niskiej intensywności** dla początkujących oraz dla podtrzymania zdrowia (50% - 60% tętna maksymalnego.).

*Wariant 2 - **trening aerobowy właściwy** (60% - 80% tętna maksymalnego).

Warto pamiętać, że 60-70% tętna maksymalnego to strefa najefektywniejszego spalania tkanki tłuszczowej, a 70-80% zwiększa ogólną wytrzymałość

Pamiętaj, że efektywny trening aerobowy jest treningiem ciągłym, czyli wykonywanym w tym samym tempie i długotrwale przez około 60 minut.

Dlaczego tak długo?

Trening ten powinien trwać powyżej 25 minut, gdyż dopiero taki czas pozwoli na to, aby organizm zaczął pobierać energię z tłuszczów. W pierwszych minutach wysiłku spalisz głównie węglowodany, które są najłatwiejszą pożywką dla Twojego ciała, a dopiero później tłuszcze. Niestety Twój organizm z oporami udostępnia zapasy tłuszczu, dlatego musisz trzymać się jeszcze jednej zasady. Wysiłek fizyczny, oprócz tego że musi być długotrwały, to jeszcze nie może być nadmiernie intensywny. Dzieje się tak dlatego, że aby spalić tłuszcz,

potrzebujesz też tlenu. Gdy obciążenie jest zbyt duże, nasz organizm nie nadąża z dostawami tlenu i poziom spalania tłuszczu zwalnia się. **Podsumowując, procentowy udział spalanego tłuszczu jest największy, gdy wysiłek jest długotrwały i o umiarkowanym obciążeniu.**

Istnieje wiele form wysiłku fizycznego spełniającego założenia treningu aerobowego. Należą do nich: pływanie, bieganie, nornic walking, aerobik, jazda na rowerze. **Zdecyduj się na jedną z nich lub stosuj zamiennie.** Fantastycznie sprawdzają się w tym przypadku [bieżnie](#), [rowery stacjonarne](#), najlepiej wybierać urządzenia, które, dzięki wbudowanym czujnikom, „trzymają rękę na pulsie” w niemal dosłownym znaczeniu.

Masz do wyboru trening na siłowni lub też domowe ćwiczenia. Lepsze efekty uzyskasz, wybierając siłownię, a najlepszym rozwiązaniem będzie trening pod okiem instruktora.

W zależności od tego, jakie partie mięśni chcesz ćwiczyć na siłowni, masz do wyboru różne urządzenia:

Stepper – najnowocześniejsze modele [steperów](#) umożliwiają trening całego ciała. Dzięki możliwości ruchu bocznego pracują nie tylko Twoje mięśnie pośladków i ud ale również mięśnie brzucha oraz mięśnie przykręgosłupowe. Najlepiej jeśli wybierzesz sprzęt wyposażony w licznik, dzięki temu będziesz kontrolować np. ilość spalonych kalorii, ilość przebytych kilometrów. Uważaj jednak na steppery z kolumnami, opierając się podczas stepu o poręcz, odciążysz nogi i efekt ćwiczenia nie będzie już tak duży.

Rowerek stacjonarny – jeśli masz nadwagę lub problemy ze stawami, proponuję Ci ćwiczenia na [rowerze](#). Regulacja siodełka odgrywa tu kluczową rolę, im niżej jest ustawione, tym Twoje mięśnie muszą intensywniej pracować. Istnieją dwa typy rowerków:

- Tradycyjne,

- Poziome – nogi w czasie jazdy są skierowane do przodu, a plecy podparte z tyłu.

Wiosła - jeśli myślisz, że podczas ćwiczeń na tym urządzeniu angażujesz jedynie mięśnie rąk, to jesteś w błędzie. [Wiosła](#) doskonale nadają się do ćwiczenia mięśni nóg (szczególnie mięśnia dwugłowego). Pracują również Twoje pośladki i mięśnie brzucha. Najnowsze modele wyposażone są w liczniki kalorii oraz wskazują przepłynięty dystans. Ćwicząc na wiosłarzu, spalasz około 400 kcal w ciągu godziny.

Bieżnia – to urządzenie wymodeluje mięśnie Twojej dolnej połowy ciała. Planując program treningowy, wybierasz ilość kilometrów przebytych w ciągu godziny. [Bieżnie](#) najnowszej generacji mają regulowany kąt nachylenia, przez co umożliwiają bardziej intensywny wysiłek. Oczywiście nowsze modele wyposażone są w monitor informujący o ilości przebytych kilometrów i ilości spalonych kalorii. Godzinny trening na bieżni, to spalone 500 kcal. Aby wytrzymać godzinę na bieżni, musisz być w bardzo dobrej formie, dlatego na początek wybierz program dostosowany do Twoich możliwości fizycznych.

Jeśli potrzebujesz większej motywacji, proponuję zajęcia grupowe, w tym przypadku powiedzenie „w grupie różnie” rzeczywiście się sprawdza

Ćwiczenia przeznaczone do kształtowania dolnych części ciała:

ABT - modelujesz pośladki, brzuch i uda. Rozpoczynasz od 15 minutowej rozgrzewki (układ choreograficzny lub ćwiczenia rozgrzewające). Wykorzystywane podczas zajęć akcesoria to:

- step
- [ciężarki](#)
- platforma
- gumy

Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek i kondycję.

BBS – układ ćwiczeń, który umożliwi Ci wymodelowanie brzucha i bioder, zakończony stretchingiem w celu zapobiegnięcia bólom mięśni.

Gdy dieta i ćwiczenia nie działają...

Ćwiczysz, ograniczasz ilość jedzenia na talerzu a waga nadal stoi w miejscu jak zaklęta? Może warto, żebyś porozmawiał ze specjalistą o zastosowaniu leczenia farmakologicznego?

Co może Ci pomóc?

Duża ilość preparatów **nie ułatwia** Ci wcale decyzji o wyborze właściwego środka odchudzającego. Reklamy obiecują pozbycie się wielu kilogramów w bardzo krótkim czasie. Prawda jest taka, że **złoty środek nie istnieje**. Jest jednak wiele produktów wspomagających odchudzanie, które **są warte polecenia**. Czy nie zastanawiasz się, jak właściwie działają te preparaty, skoro mają Ci pomóc i co się dzieje z Twoim organizmem podczas ich stosowania?

Oto **ściągawka** z działania preparatów, które mogą pomóc Ci wygrać walkę z otyłością:

- Ciągłe jesteś **głodny**, a zwłaszcza wieczorem? Jeśli mimo odżywiania się wg zasady mniej a częściej nadal czujesz niedosyt jedzenia, pomyśl o [preparatach hamujących łaknienie](#).

Wpływają one na pewne substancje znajdujące się w Twoim mózgu:

- serotoninę
- noradrenalinę

Związki te odpowiadają za pojawienie się wrażenia sytości.

Środki takie zwykle zawierają:

- [błonnik](#) i **pektyny**. Składniki te pęcznią w Twoim przewodzie pokarmowym, przez co czujesz sytość w żołądku i dlatego **mniej jesz**.
- Niektóre środki zawierają w swoim składzie ananas, będący źródłem cennego błonnika, ale także **bromeliny**, enzymu, który potrafi trawić białko i wspomaga trawienie tłuszczu.
- Możesz również sięgnąć po preparaty homeopatyczne, spotkasz w ich składzie wyciąg z korzenia ***Calotropis gigantea***.
- [Chrom](#) organiczny natomiast nasila działanie insuliny, zmniejsza wahania poziomu glukozy we krwi i hamuje apetyt, **zwłaszcza na słodycze**.

- Jeśli dręczą Cię problemy z trawieniem, czujesz ciężar w żołądku, pomyśl o **preparatach przyspieszających przemianę materii**.

•[Zielona](#) i **czerwona** herbata zapewne nie są Ci obce, ten dobroczynny napój bogaty w substancje biologicznie czynne nasila spalanie tłuszczów. W połączeniu z guaraną i HCA przynoszą jeszcze większe efekty.

• [Herbatki ziołowe](#) - mają działanie lekko przeczyszczające i dlatego ograniczają wchłanianie tłuszczów i cukrów. Jeśli zdecydujesz się na nie, pamiętaj abyś dodatkowo przyjmował witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A D iE).

- Jeśli Twoim problemem jest nadmiar tkanki tłuszczowej i skłonności do jej odkładania się w postaci fałdek na brzuchu, powinieneś pomyśleć o preparatach **spalających tkankę tłuszczową**.

Należą do nich:

•**L – karnityna** (aminokwas) – występuje w postaci tabletek do ssania, wchodzi w skład różnych gotowych napojów, także znajduje się w składzie odżywek służących sportowcom i coraz częściej osobom odchudzającym się. Związek ten występuje naturalnie w tkankach mięśniowych człowieka, jej zadaniem jest **ułatwianie** transportu kwasów tłuszczowych do mitochondriów, tam właśnie następuje ich **spalanie**. [L-karnityna](#) może zwiększyć Twoją wytrzymałość na wysiłek fizyczny i usprawnić przemiany energetyczne. Jeśli regularnie ćwiczysz, jej działanie będzie dużo bardziej **skuteczne**. (Przyjmuj około 2000 mg dziennie pomiędzy posiłkami).

•[HCA](#) – nazywany również Kwasem hydroksycytrynowym. Źródłem tego związku jest skórka cudownego owocu mangostanu - *Garcinia Cambogia*. Związek ten zahamuje przekształcanie cukrów w tłuszcz w Twoim organizmie a także pomoże Ci opanować napady głodu (Przyjmuj około 500 mg dziennie).

•**Preparaty z HMB** – beta – hydroksy – beta - metylomaślan. Związek ten wpływa na zwiększenie masy mięśniowej, zapobiega utracie cennego białka i niezbędnej glukozy kosztem rozpadu tłuszczu zapasowego.

•**CLA** – sprzężony kwas linolowy. Środek ten pomoże Ci właściwie ukierunkować metabolizm tłuszczów i białek, zredukuje zapasy tłuszczu w Twoim organizmie. [CLA](#) blokuje enzymy odpowiadające za odkładanie się tłuszczu, nasila lipolizę, czyli spalanie tłuszczu. Reguluje poziom złego i dobrego cholesterolu.

•**Preparaty termogenne** – preparaty, w których połączono kilka składników (np. guaranę, l-karnitynę, CLA, HCA, zielona herbata, kofeinę). Takie połączenia nasilają rozpad tłuszczu

w Twoim organizmie. **Nie możesz** ich stosować gdy: jesteś kobietą w ciąży, w okresie karmienia, masz problemy z krążeniem, cierpisz na nadciśnienie tętnicze, masz problemy z sercem.

- Gdy nie posiadasz nadmiaru tkanki tłuszczowej, a chcesz temu zapobiec na przyszłość, pomyśl o preparatach **hamujących wchłanianie tłuszczów oraz cukrów**. Są to:

- [Fasolamina](#) – wyciąg z fasoli, który pomoże Ci w hamowaniu przemian węglowodanów. Związek ten blokuje enzym alfa-amylazę i przez to ogranicza trawienie skrobi i wchłanianie glukozy.

- [Chitosan](#) – związek wyizolowany z pancerzyków skorupiaków, nie jest trawiony przez Twój przewód pokarmowy, a więc spełnia podobne funkcje do błonnika. Dodatkowo ma zdolność do wiązania znacznej ilości tłuszczu i usuwania jej z organizmu.

Poznaj preparaty uzupełniające, które pomogą być także pomocne w odchudzaniu:

- **Lecytyna** – pozyskiwana z ziarna sojowego, bierze udział w metabolizmie tłuszczu i cholesterolu. Jest to związane z obecnością w jej cząsteczce wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wiążą się z cholesterolem ułatwiając jego transport i usuwanie z ustroju.

- [Witaminy z grupy B](#) – wspomagają proces przetwarzania węglowodanów i białek.

- **Enzymy trawienne** – Enzymy trawienne odgrywają istotną rolę w przekształcaniu pokarmu w energię. Rozkładają go na proste składniki, czyniąc je gotowymi do wchłonięcia przez przewód pokarmowy. Aktywne składniki **preparatów**

zawierających enzymy trawienne to substancje pochodzenia roślinnego oraz enzymy trawienne, wytwarzane również przez nasz organizm! Wpływają na prawidłowy przebieg procesów trawienia, a przy niedoborze soków żołądkowych – są pomocne w przypadku kłopotów z trawieniem. Enzymy pochodzenia roślinnego **papaina** i **bromelina**, uczestniczą w rozkładzie białek i ułatwiają przyswajanie składników pokarmowych.

•**Olej lniany**- Przekształca składniki pokarmowe na energię, wspomaga **wzrost mięśni** oraz redukcję tkanki tłuszczowej. Szczególny skład oleju lnianego wspomaga procesy trawienne, aktywizuje przemianę materii, co może zapobiegać tworzeniu się kamieni żółciowych, a nawet powodować ich rozpuszczanie. Olej lniany pomoże Ci przywrócić **równowagę** hormonalną i zmienione proporcje kwasów tłuszczowych w organizmie. Zawarta w oleju omega-3 może **wspomagać** redukcję tkanki tłuszczowej oraz hamować powstawanie nowej. Wpływa korzystnie na odtłuszczanie wątroby.

Zbliżamy się do końca. Podsumujmy zatem najważniejsze zasady, które ułatwią Ci pozbycie się tłuszczu:

- Nie jedz kolacji zbyt późno!** Podczas snu organizm magazynuje więcej pokarmu.
- **Unikaj słodczy**, cukier spowalnia Twój metabolizm.
- **Unikaj tłustych potraw**, są trudne do strawienia, wprowadź do diety chude mięso i dużo ryb.
- Żelazna zasada – **nie opuszczaj posiłków**. Rano Twój żołądek jest najlepiej przygotowany do trawienia, nie jedząc

śniadania, pozbawiasz się niezbędnej Ci energii. Gdy już zgłodniejesz i zjesz posiłek, Twój organizm wydzieli więcej insuliny, żeby móc zmagazynować więcej tłuszczu – to **tak zwane zapasy**, będące przyczyną wszelkiego rodzaju **fałdek i oponek**.

- **Ćwicz!** Wtedy zwiększa się tempo przemian metabolicznych w Twoim organizmie i dzięki temu możesz szybciej palić kalorie, które zjadłeś.

-**Nie stosuj głodówek!** Wówczas zostaje osłabione działanie enzymów wpływających na przemianę materii.

Zakończenie

Czy zdajesz sobie sprawę, że odkryłam przed Tobą najważniejsze tajniki odchudzania? Jeśli mądrze wykorzystasz te informacje, zapewniam Cię, że zapomnisz o nadwadze, a cieszyć się będziesz zdrowiem i urodą. Proszę Cię tylko o jedno, nie wymawiaj zgubnego zdania, które zwykle nasuwa się po lekturze tego typu porad, z pewnością znasz to postanowienie. Zastanawiasz się jakie? Podpowiem Ci...zaczyna się od słów – Od jutra zaczynam....

Pamiętaj! Nie chodzi o to, by odchudzanie „zacząć od jutra”, wprowadzając ogromne zmiany, często niestety krótkofalowe. **Zacznij od dziś** metodą „małych kroczków”. Aby chudnąć, wcale nie musisz podejmować trudnej i drastycznej zmiany swoich zwyczajów, diety oraz stylu życia. Pomyśl ... może warto wprowadzić małe zmiany, ale takie, które dają wielkie rezultaty!

Złotą zasadą walki z nadwagą jest stopniowa, lecz wprowadzona na stałe eliminacja złych nawyków żywieniowych. Efekty właściwego odżywiania nie są

widoczne po tygodniu czy miesiącu, są zauważalne wraz z upływem lat. Te efekty to ładna cera, mniej fałdek, zgrabna figura oraz więcej energii i chęci do życia.

Gratuluję, **udało Ci się** dotrzeć do końca..., a więc co zjesz dzisiaj na kolację? Życzę smacznego i zdrowego!

Reklama:

Mini Market Odchudzania oferuje profesjonalne suplementy wspomagające odchudzanie oraz akcesoria odchudzające. Zaczynj walkę z kilogramami już dziś. Sprawdź ofertę największego w Polsce sklepu branży „odchudzanie”. Zapraszamy: www.mmo.pl

Fitbay.pl - Sprzęt Fitness w 12h. Profesjonalne urządzenia treningowe do ćwiczeń w domu z gwarancją najniższej ceny w Europie. Rower Treningowy już od 156zł, stepper skrętny już od 98zł. Sprawdź naszą ofertę: www.fitbay.pl

E-book „Zapomnij i nadwadze” może być rozpowszechniany w internecie bez pobierania opłat. Zabrania się wszelkich zmian w treści e-książki. Prawa autorskie do e-booka posiada firma Brzyski i Stadnicki s.c. Paweł Brzyski, Adam Stadnicki. Zainteresowanych prosimy o kontakt na adres: biuro@mmo.pl