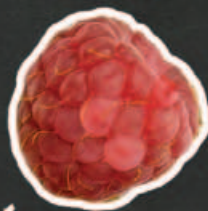


Magdalena
Makarowska



♥ ZNISZCZ *te* KILOGRAMY!

megaproste odchudzanie
dla nastolatki



Pacjentka: Nina, 18 lat

Już kilka lat walczę z nadwagą. Moje pierwsze diety, które najczęściej polegały na dostarczaniu organizmowi głodowych porcji, kończyły się kryzysem i jeszcze większym przybraniem na wadze. W pierwszych dniach wszystko szło dobrze, lecz po krótkim czasie zawsze przerywałam dietę i wtedy kilogramy wracały podwójnie. Odkąd zaczęłam przestrzegać diety przygotowanej dla mnie przez Panią Dietetyk, moja waga zaczęła **spadać powoli**, więc organizm miał czas się do niej przyzwyczaić i teraz nie odczuwam żadnych efektów ubocznych.

Moja dieta jest bardzo różnorodna, nie mam wielu ograniczeń. W jadłospisie pojawiają się ryby, mięsa, owoce, warzywa, więc w sumie jem to samo, co kiedyś, ale po prostu zdrowiej. Przepisy są tak konstruowane, że potrawy robi się szybko, smacznie i co najważniejsze, starczą na kilka dni, więc nie muszę przeznaczać dużo czasu na gotowanie. Już po półtora miesiąca diety musiałam ją zawiesić na czas świąt i w moim przypadku przerwa trwała aż miesiąc... Gdy po tym okresie stanęłam na władze, okazało się, że nic a nic nie przytyłam.

Oczywiście nawet teraz, czyli po powrocie do diety, zdarza mi się pójść na jakąś imprezę lub spotkanie i wtedy nie przestrzegam zaleceń, lecz moja waga i tak powoli spada. Jest to wielki plus tego programu. Zauważyłam również, że sama wiem już, co powinnam jeść, i byle jakie produkty nie są już dla mnie atrakcyjne.

Magdalena
Makarowska

ZNISZCZ *te* KILOGRAMY!

megaproste odchudzanie
dla nastolatki



Ten poradnik może zawierać śladowe ilości teorii naukowych i dobrych rad od dorosłych, nie wpłyną one jednak negatywnie na zdrowie psychiczne nastolatka.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających czy innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN: 978-83-7229-592-7

Wydanie I, Łódź 2016

Redaktor prowadzący: Anna Rogala

Redakcja i konsultacja edytorska: Dariusz Rossowski

Projekt typograficzny, skład i projekt okładki: Joanna Wasilewska

Fotografie: Tomasz Makarowski

Korekta: Katarzyna Nawrocka

Text and photographs copyright © Magdalena Makarowska, 2016

Copyright for this edition © Wydawnictwo JK, 2016

Wydawnictwo JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź

tel. 42 676 49 69, fax 42 676 49 79

SPIS TREŚCI

- 7 Kilka słów na początek Twojej przygody ze zdrowym odchudzaniem...
- 11 List do rodziców!
- 13 1. Skąd się biorą kilogramy i jak ich ubywa
- ★ Dlaczego tyjemy? Najczęstsze błędy popełniane w odchudzaniu
 - ★ Ty i Twoje BMI – czyli ile powinnam ważyć?
 - ★ Fakty i mity o odchudzaniu
 - ★ Zamień fast food na slow food
 - ★ Instrukcja czytania etykiet na produktach
 - ★ Dziesięć przykazań efektywnej diety
 - ★ Dlaczego lubimy słodkie i jak sobie z tym poradzić?
 - ★ Talerz zdrowego żywienia
 - ★ Akcja motywacja
- 45 2. Dwumiesięczna kuracja: Waga w dół!
- 155 3. Utrzymanie wagi – jak to zrobić?
- ★ Zamiast...
 - ★ Zdrowe przekąski
 - ★ Słodkie chwile zapomnienia
 - ★ Drinki bezalkoholowe
- 203 4. Jak zacząć? Bezpieczna droga do założonego celu (trener personalny, Paweł Zbieżak)
- 209 5. Szczuplejsza = Szczęśliwsza? (lek. med. Magdalena Pyrich-Pacholyska)



Poradnik ten dedykuję wszystkim nastolatkom, dla których zdrowe
i mądre odżywianie to nowy sposób na życie! Życie w stylu łąt!
Dziękuję też mojej kochanej córeczce, która dzielnie godzi się na mój
styl odżywiania :)

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK TWOJEJ PRZYGODY ZE ZDROWYM ODCHUDZANIEM!

Dieta, która wspiera,
a nie prawi morałów!



Jeśli właśnie trzymasz w ręku ten poradnik,
to znaczy, że:

- a) interesujesz się zdrowym odżywianiem;
- b) uważasz, że powinnaś schudnąć;
- c) szukasz sposobu na to, by szybko i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy.

W takim wypadku dobrze trafiłaś:) Mam dla Ciebie propozycję, jak przejść przez etap utraty kilogramów zdrowo i bez głodzenia się czy zjadania nasączonych octem wacików... Pewnie znasz wiele takich „sposobów” z internetu i z opowiadań koleżanek i zapewne wszystkie te pomysły zamykają się w jednym hasle: Nie jedz!

Otóż mam nadzieję, że moje propozycje mile cię zaskoczą. Moja dieta i zasady opierają się na zupełnie innym hasle przewodnim:

ŻEBY SCHUDNĄĆ, TRZEBA JEŚĆ!!

Wiem, że to brzmi mało wiarygodnie, ale udowodnię Ci, jak udowodniłam wielu swoim młodym pacjentkom i pacjentom, że to najlepszy sposób na trwałe schudnięcie bez efektu jo-jo. Oczywiście nie chodzi o to, żeby jeść wszystko i w każdych ilościach, tylko w szczególny, zdrowy sposób, tak aby zmniejszyć żołądek, ale nie stracić przy tym zdrowia.

Popularne diety cud (białkowa, owocowa, głodówki, kopenhaska i wiele, wiele innych, które bazują na restrykcji, liczeniu kalorii, odmierzaniu porcji i eliminacji określonych składników) kończą się zawsze tyciem, a także problemami z wątrobą, nerkami, cerą, włosami, paznokciami i przewodem pokarmowym, szczególnie jeśli są stosowane przez tak młode osoby jak TY.

Mam nadzieję, że zaufasz mojemu ponaddziesięcioletniemu doświadczeniu i wesprzesz się na moich radach w trudnej drodze ku smukłej sylwetce. Liczę też, że będzie to jedno z najmielszych i **najsmaczniejszych doświadczeń** w Twoim życiu – i że to doświadczenie nie będzie jednorazowe. Moim celem jest nie tylko pomóc Ci w odchudzaniu, ale także dać Ci wskazówki, jak ułożyć sobie plan żywieniowy na resztę życia!

Napisałam ten poradnik, ponieważ trafia do mnie coraz więcej młodych osób z problemem nadwagi, zagubionych w gąszczu cyberinformacji na temat diet i żywienia. Docierają do nas coraz to nowe doniesienia o tym, że znana gwiazda jest na jakiejś modnej diecie i schudła 10 kg w ciągu miesiąca! Też tak chcemy, szukamy więc możliwości, by osiągnąć ten efekt. Niestety takie ekstremalne odchudzanie zwykle dotyczy osób, które jednocześnie bardzo intensywnie ćwiczą i głodzą się, a skutki widzimy w kolejnych tygodniach, kiedy gazety opisują, że **gwiazda znowu przytyła...** To zakłęte koło wynika z chęci szybkiego osiągnięcia spektakularnego efektu, co zostaje potem okupione efektem jo-jo. Szukamy cudownego, magicznego sposobu na odchudzanie, tymczasem wystarczy przestrzegać kilku rozsądnych zasad, jednak wymaga to konsekwencji i trochę czasu.

Pamiętam, kiedy sama byłam nastolatką na wiecznej diecie. Mój sposób myślenia w ogóle nie dopuszczał do głosu rozsądku czy pytań o konsekwencje dla zdrowia. Skupiał się tylko na tym, jak osiągnąć smukłą sylwetkę bez wysiłku, nieważne jakim sposobem. Przeszłam przez diety owocowe, picie herbatek i ziół przeczyszczających (które doprowadzały do skręcania się kiszek z bólu), a także epizody niejedzenia, po których wybuchał nieopanowany apetyt. Szukałam skutecznego sposobu na własną rękę, ale nie mogłam go odnaleźć. Teraz wiem, że gdybym wtedy miała tę wiedzę, którą dysponuję teraz, sprawa wyglądałaby o wiele prościej...

Dlatego wiedząc, jakie błędy popełniałam, chciałabym Was przed nimi **ustrzec** i wskazać właściwą drogę. Mam nadzieję, że spodoba się Wam mój sposób na sukces!

Pamiętajcie także, że odchudzanie powinno się zaczynać, kiedy występuje nadwaga, **a nie kiedy jej nie ma!** Niech wyznacznikiem dla Was nie będą sylwetki modelek, tylko naturalna budowa ciała nastolatki. Nie wolno zmuszać się do chudnięcia, jeśli masz prawidłową wagę! Nie dajcie się zwariować ikonom stylu z czasopism czy facebooka, które okupują swoją chudą jak wieszak figurę depresją i epizodami narkotyczno-alkoholowymi. Chuda i nieszczęśliwa to kiepski target!

Ponadto **nie można zrzucać wagi w nieskończoność.** Po to są wskaźniki prawidłowej masy ciała, aby każda z nas wiedziała, ile powinna ważyć dla zachowania zdrowia i urody. Pamiętajcie też, że każda z nas ma inną budowę ciała; niektóre nigdy nie będą ważyły 50 kg, bo byłoby to dla nich nienaturalne.

Co więcej, nie można dopuścić do tego, by odchudzanie wpędzało Was w złe samopoczucie, wyrzuty sumienia czy obniżenie poczucia własnej wartości. Pamiętajcie, że same kreujecie swoją rzeczywistość, a krokiem ku uzyskaniu

właściwej masy ciała i jej utrzymaniu będzie **zdrowy styl życia**, który zaczniecie realizować. Etap redukcji wagi dotyczy okresu, kiedy tracie kilogramy, natomiast **zmiana nawyków** pomoże Wam pożądaną wagę utrzymać.

Mam nadzieję, że każda z Was ma dość oleju w głowie, by nie dać się omamić obrobionymi w photoshopie zdjęciami „idealnych” ciał, kształtowanych kosztem zdrowia, i nie da się namówić na niemądre diety cud. Pamiętajcie, że chudość nie jest wyznacznikiem ideału kobiety. Nadmierne wychudzenie oznacza chorobę, utratę urody i problemy psychiczne. Masz być szczupła i zdrowa, **ale nie chuda!**

Moja dieta pomoże Wam w tym, aby zmiana nawyków była naturalna, a spadek wagi odbywał się w rytmie odpowiednim do Waszego wieku. Spadek o pół kilograma na tydzień to tempo idealne.

PS W książce znajdzie się też miejsce na porady personalnego trenera oraz psychologa, bo ruch i pozytywne myślenie to podstawa SUKCESU!

*Niech dieta będzie Twoją pasją,
a nie obsesją!*

LIST DO RODZICÓW

Droży, Rodzice!

Jeśli słyszycie od swoich dzieci (głównie córek), że postanowiły się odchudzać, zapewne pierwszym pojawiającym się u was uczuciem jest **strach**. Nic dziwnego. Rodzic, który dba o dziecko od okresu niemowlęstwa, karmi je i pielęgnuje, nie wyobraża sobie, żeby teraz odmawiać mu jedzenia. Dziecko przecież nie powinno się odchudzać, bo rośnie!

Słuszna uwaga – ale pod warunkiem, że dziecko nie ma nadwagi. Już dawno obalono mit, że z otyłości się wyrasta. Dziś wiemy, że otyłe dziecko staje się dorosłym z nadwagą. Co więcej, główne przyczyny otyłości dzieci są trzy: (1) „nadmiar miłości”, wyrażanej wypychaniem łyżeczką z zupką, (2) nagradzanie łakociami za sukcesy oraz (3) brak zdrowych zasad żywieniowych w domu rodzinnym. Zbytek dobroci w postaci pączków, czekolady, cukiereczków i lizaków przy jednoczesnym niedostatku ruchu odbija się w postaci nadmiaru kilogramów z powodu przekraczania dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

Jeśli u Twojego dziecka występuje nadwaga, **nie moralizuj, tylko wspieraj!** Nie pouczaj, dając „dobre rady” czy terroryzując tekstami: „Nie jedz tego, bo będziesz gruba.”. To tylko pogłębia problem i zamyka dziecko na kontakt z rodzicami.

W odchudzaniu nastolatki nie chodzi o zamknięcie lodówki na klucz, ale o rewolucję w domowym gotowaniu. Wystarczy **przełamać niezdrowe stereotypy w kuchni**, na przykład dać się przekonać, że sos nie musi być zaciągnięty mąką, a zupa świetnie uda się na wywarze z warzyw zamiast tłustych żeberek i jarzynki z proszku, grahamka to nie gorszy rodzaj pieczywa i świetnie nadaje się na kanapki, a wędliny ze sklepu można zastąpić domową pieczenią. Aby jednak się o tym przekonać, trzeba po prostu **chcieć – chcieć pomóc dziecku w uporaniu się z problemem, który jest w tym momencie nadzędną sprawą w jego życiu.**

Prawda jest taka, że nastolatki są w stanie zrobić wiele głupot, aby szybciej i łatwiej osiągnąć efekt odchudzania, dlatego często sięgają za naszymi plecami do metod, które mogą zrujnować im zdrowie. Słyszemy o zabójczych środkach na odchudzanie dostępnych w internecie, o metodach modelek na hamowanie apetytu i o dietach cud promowanych przez celebrytów. Jeśli zignorujemy problem swojego dziecka, traktując go jak chwilową fanaberię, będzie ono na własną rękę szukało ratunku gdzie indziej. Potem niekiedy bywa już za późno, aby odwrócić skutki wybranej „kuracji”.

Dlatego rodzice powinni wspomagać tę walkę o zdrową i szczupłą sylwetkę, dając dobry przykład **własnym zdrowym stylem życia**. Odchudzanie się dziecka może udać się tylko przez zmianę nawyków całej rodziny – a przy okazji wszystkim wyjdzie to na dobre. Naprawdę nie jest trudno zastąpić białą kajzerkę grahamką czy upiec mięso na kanapki, zamiast kupić parówki czy pasztet. Trzeba tylko chcieć.

Zachęć też nastolatkę do aktywności fizycznej. Kup jej w prezencie karnet na ciekawe zajęcia typu zumba, ćwiczenia na trampolinie czy fitness (często łatwiej jest zatapać bakcyła sportu, gdy ćwiczy się w grupie, choć nie dotyczy to wszystkich).

Dalszą część książki kieruję już bezpośrednio do Waszego dziecka, przedstawiając, na czym polega dbanie o sylwetkę i sprawność za pomocą zdrowego odżywiania. Moim celem jako dietetyka jest to, aby zaproponowana dieta była wstępem do zmiany nawyków, pozwalających dziecku zdrowo odżywiać się już przez całe życie. Zwracam się do was z gorącą prośbą o pomoc w stworzeniu warunków sprzyjających zastosowaniu tej diety, a także o zrobienie potrzebnych zakupów i wsparcie podczas pierwszych prób samodzielnego gotowania.

Nie bójcie się, że proponowana przeze mnie zmiana w jadłospisie będzie niebezpieczna czy zbyt restrykcyjna dla nastolatki. Nie będzie. Obfituje we wszelkie potrzebne składniki odżywcze, tyle że produkty są dobrane w odpowiedni sposób. No i jest oparta na **prawdziwym jedzeniu**, co może was nieco zdziwić. Okazuje się, że wielu dorosłych zapomniło już, co znaczy domowy sos pomidorowy czy prawdziwy chleb na zakwasie. Zamiast tego kupują dzieciom gotowce w stoikach czy pakowane pieczywo tostowe z długą datą przydatności do spożycia... Niestety, kiedy dzieci wychodzą po południu ze szkoły, po posiłku w tamtejszej stołówce, z braku czasu traktujemy je trochę – przepraszam – jak piąte koło u wozu, jeśli chodzi o jedzenie. Często dajemy pieniądze, żeby sobie coś kupiły, lub wysyłamy do babci albo zostawiamy gotowce do szybkiego odgrzania. Tymczasem etap dojrzewania jest dla ich organizmu okresem niezmiernie istotnym, w którym kształtują się preferencje kulinarne i nawyki żywieniowe oraz waga ciała. To etap, na którym **MY, rodzice**, powinniśmy bardzo troskliwie zadbać o dzieci również pod względem żywieniowym. Jesteśmy im to winni, bo to część inwestycji w ich prawidłowy rozwój.

Z poważaniem

mgr Magdalena Makarowska, dietetyk



SKĄD SIĘ BIORĄ
KILOGRAMY
I JAK ICH UBYWA



DLACZEGO TYJEMY?

Najczęstsze błędy popełniane w odchudzaniu

Okres dojrzewania to czas, kiedy Twoje ciało ulega wielu przemianom. Hormony zaczynają buzować, a Twoje kształty zaokrąglają się w wielu newralgicznych miejscach. Spodnie przestają się dopinać, a luźne dawniej spódniczki zaczynają być ciasnawe... Ważne, abyś potrafiła odróżnić naturalne zmiany zachodzące w Twoim ciele od nadwagi. To, że zaczynasz obserwować pełniejsze biodra i piersi, to jest całkowicie normalne. Gorzej, jeśli w ciągu krótkiego czasu (np. jednego czy dwóch miesięcy) waga skacze o 4–5 kg w górę. Jeżeli przez wakacje u babci przybywa Ci kilka kilogramów, które uparcie się Ciebie trzymają, warto, byś przeanalizowała swój jadłospis.

Często okazuje się, że w ciągu dnia spożywamy za dużo cukru, innych węglowodanów i tłuszczu przy jednoczesnym niedoborze warzyw i owoców oraz braku ruchu. Najczęściej właśnie wtedy tyjemy.

Węglowodany proste, które są najbardziej **niekorzystne**, znajdują się w białym pszennym pieczywie, makaronach, kaszy mannie, ziemniakach, kluskach, kopytkach, pierogach i naleśnikach. Jeśli Twoje menu opiera się na tych właśnie produktach, znasz już rozwiązanie zagadki nadwagi.

JEDNAK CZY W OGÓLE MASZ NADWAGĘ?

Aby przekonać się, czy ważysz za dużo, wykonaj łatwe obliczenia na następnej stronie i sprawdź swoje BMI.



TY I TWOJE BMI

– czyli ile powinienam ważyć?

BMI (Body Mass Index) to wskaźnik obrazujący prawidłową wagę w stosunku do wzrostu. Jest to iloraz wagi przez kwadrat wzrostu, ale, co istotne: wzrostu wyrażonego w metrach, nie w centymetrach.

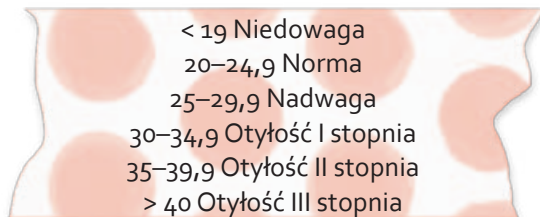
$$\text{BMI} = \text{waga (kg)} / \text{wzrost (m)}^2$$

Przykład

Jeśli ważysz 60 kg i masz 168 cm wzrostu, Twoje BMI przedstawia się tak:

$$\text{BMI} = 60 : (1,68 \times 1,68) = 60 : 2,82 = 21,27659574468085^*$$

Teraz sprawdź, jak wypada Twój wynik w porównaniu do normy:

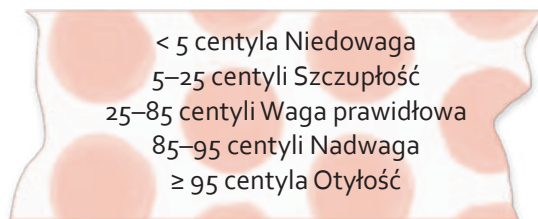


< 19	Niedowaga
20–24,9	Norma
25–29,9	Nadwaga
30–34,9	Otyłość I stopnia
35–39,9	Otyłość II stopnia
> 40	Otyłość III stopnia

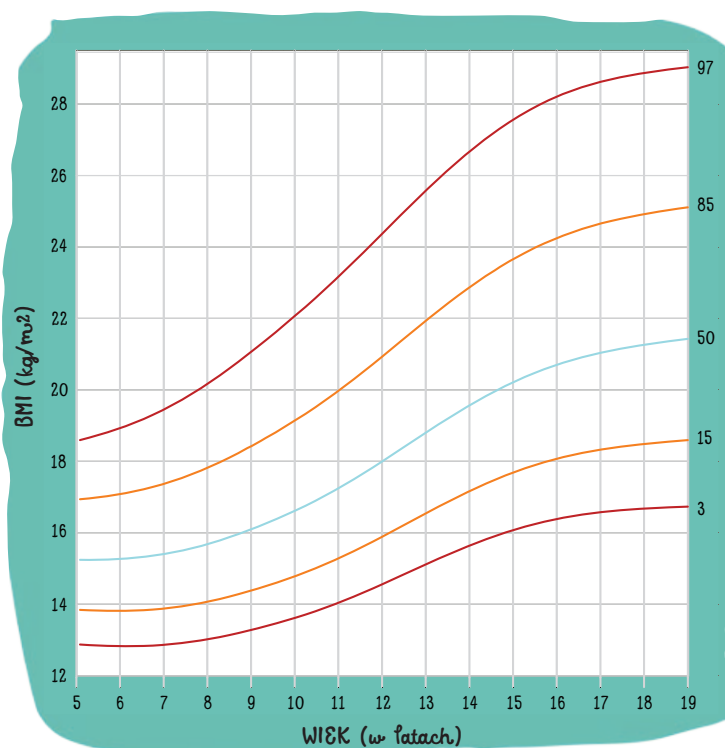
Z tym że tak wygląda to u dorosłych, więc u Ciebie dopiero za kilka lat. Aby prawidłowo zinterpretować wynik w przypadku młodzieży **do 20. roku życia** (u której następuje szybki przyrost oraz inny rozkład tkanki tłuszczowej), należy sprawdzić go na tzw. siatce centylowej (to standardowy wskaźnik, porównujący Twój wynik do wyników młodzieży w Twoim wieku w Polsce).

* Oczywiście nie trzeba wyliczać wyniku z taką dokładnością! Wystarczy zaokrąglenie do miejsc dziesiętnych, czyli tutaj 21,3 :)

Interpretacja wyników w centylach



Nasz przykładowy wynik BMI 21,3 dla dziewczyny w wieku 16–17 lat wypada około centyla 50 – idealnie!



Jeśli sprawdziłeś swój wynik i Twoje BMI znacznie przekracza 50 centyl, rzeczywiście warto zadbać o wagę. Jednak nie wpadaj w panikę, tylko zaufaj dalszym radom, a efekt kuracji będzie satysfakcjonujący i trwały.

Z drugiej strony wiem, że dziewczyny w większości raczej nie są zainteresowane wykonywaniem takich obliczeń. Wolą opierać się na swoim **poczuciu własnej sylwetki**. Choć każdy z nas dobrze czuje się w charakterystycznym dla siebie zakresie wagowym, a nie w przedziale z jakiejś tabelki w książce, pamiętaj, że nie można tu przesadzać, bo **zbytne wychudzenie może pociągnąć za sobą przykre konsekwencje, a nawet utrudnić podstawowe funkcje życiowe na co dzień**.

Nastolatki ze znaczną niedowagą (BMI poniżej 19) mają problemy z koncentracją, skupieniem i sprawnym myśleniem, co przekłada się między innymi na gorsze wyniki w szkole. Głodówka powoduje, że w organizmie następuje ciąg reakcji, które doprowadzają do **trawienia mięśni, nie tłuszczu**. Zaczynasz być słaba, możesz mieć zawroty głowy, krwotoki z nosa. Jesteś ospała i zmęczona, nie masz siły ćwiczyć na wuefie, Twoje włosy matowieją i zaczynają wypadać. Na skutek osłabienia dziąseł zaczyna z nich cieknąć krew podczas mycia zębów. Cera staje się szara i matowa, pojawiają się wypryski... Taka apatyczna, osłabiona dziewczyna to chyba nie jest Twój ideał?

Żałuję, że wolisz być pełna energii, aby móc spotykać się i bawić ze znajomymi. Chcesz być sprawna fizycznie, aby móc razem z nimi jechać na wakacje i pływać, chodzić po górach czy jeździć na rolkach. Chcesz być szczupła, ale nie chuda i sucha jak patyk. **Chcesz mieć piękne grube włosy, ładne zęby i wypielęgnowane paznokcie**. Chcesz także zbierać dobre oceny i być bystra, aby inni mogli podziwiać nie tylko Twoją urodę, ale też inteligencję. Jeśli taki jest Twój ideał, to wybrałaś dobry poradnik!

Mam nadzieję, że dzięki niemu nie tylko tyko podołasz problemom związanym z wagą, ale także będziesz wspaniałym wzorem do naśladowania dla kolegów i koleżanek. Będziesz po prostu fit, a to się ceni! **Zadbana, wesoła i sprawna fizycznie** osoba budzi zaufanie i sympatię oraz pozytywnie patrzy na świat.

Właśnie to pomogę Ci osiągnąć:)



PS Przyznam, że sama też nie lubię wskaźnika BMI i tych wszystkich obliczeń. **Każdy powinien ważyć tyle, żeby dobrze się czuć w swojej skórze**. Staraj się, aby cyferki z tabelki nie decydowały o Twoim życiu :)

FAKTY I MITY O ODCHUDZANIU

– obalamy, mity, (nie greckie)

I MIT do obalenia

Jeśli nie będę jadła, to schudnę!

Kiedy myślisz o odchudzaniu, pierwszym, co się nasuwa, jest „Muszę przestać jeść!”. Niestety to pomysł najgorszy z możliwych. Przecież nawet jeśli przez jakiś czas nie będziesz jadła dosłownie nic, i tak w końcu sięgniesz po jedzenie, a wtedy efekt jo-jo jest gwarantowany. Jeżeli wybierzesz opcję diety restrykcyjnej, niskokalorycznej i monotematycznej – np. będziesz jadła mało i tylko określony rodzaj produktów (powiedzmy, białko lub tylko owoce czy warzywa) – to kiedy po osiągnięciu oczekiwanego efektu wrócisz do wykluczonych produktów, wzrost wagi będzie praktycznie nieunikniony.

Dlaczego tak się dzieje? Organizm jest zaprogramowany tak, aby inaczej działać w okresie głodu niż w okresie sytości. Kiedy ograniczamy kalorie, organizm odbiera to jako sygnał potencjalnego zagrożenia życia: spowalnia procesy przemiany materii i spalania tłuszczu, jakby przechodził w tryb uśpienia, czekając na powrót czasów obfitości. Kiedy zaś zakończy się kaloryczny reżim diety cud, **gromadzi dodatkowe zapasy** na wypadek, gdybyśmy ponownie wpadli na bajeczny pomysł niejedzenia. Dlatego po krótkotrwałej, wykańczającej diecie kilogramy wracają często z nadstatkiem.

Nie jesteśmy w stanie tego przeskoczyć! Zawsze tak będzie, więc z zasady trzeba zrezygnować z pomysłu głodzenia się.



Pamiętaj: jesteś tym,
co jesz, więc jedz pięknie!

II MIT do obalenia

Będę jadła tylko dwa razy dziennie, to schudnę!

Niestety, mimo że większość teorii na temat odchudzania można podważyć, następująca zasada daje największą szansę na powodzenie: **dbaj o regularne spożywanie posiłków!**

Nieraz pewnie zdarzało Ci się „dobrze trzymać” od rana i wytrwać aż do 16.00 na jednym jabłku i małym jogurcie. Już prawie dociągnęłaś tak do nocy, ale niestety... wieczorem dopadł Cię taki głód, że w zasadzie było Ci już wszystko jedno, co jesz, byle dużo. Następnego ranka, z wyrzutami sumienia, ponownie bierzesz tylko jogurt i jabłko, aby podjąć kolejną heroiczną próbę... Przecież chcesz schudnąć. I wieczorem historia się powtarza. Co więcej, **rano rzeczywiście nie jesteś głodna po obżarstwie na noc...**

To zakłęte koło diety jest skutkiem pomijania niektórych posiłków i robienia dużych przerw między pozostałymi. Nasz organizm jest bardzo sprytny. Jeśli narażasz go na przerwy w dostawach energii, musi znaleźć sposób na jej zmagazynowanie w chwilach, gdy ma taką możliwość. Z tego wynika wilczy apetyt, który dopada Cię po długiej przerwie w jedzeniu. **Z punktu widzenia organizmu jest to jedyna metoda zabezpieczenia się przed śmiercią głodową.** Dlatego kiedy – nie panując nad tym – najemy się na zapas, metabolizm bardzo zwalnia, żeby zostawić sobie coś na czarną godzinę (czyli przewidywane kilkanaście godzin bez jedzenia). Tłuszcz spala się więc bardzo powoli, a my nie chudniemy...

Co zrobić, aby nie popełniać tego kardynalnego błędu? **Jeść w ciągu dnia regularnie, co trzy godziny.** Prawidłowo skomponowane i regularnie zjadane posiłki sprawią, że po pierwsze, nie będziesz głodna (i w rezultacie nie będziesz podjadała), a po drugie, ostatni posiłek nie będzie największym i najbardziej kalorycznym, ponieważ apetyt wieczorem będzie mniejszy. Dzięki temu wszystkiemu **będziesz jadła i chudła jednocześnie**, i o to właśnie chodzi.

Do pomijania posiłków i zmniejszania ich kaloryczności możesz się zmuszać tylko przez kilka dni, a najwyżej tygodni. Potem i tak wrócisz do jedzenia i to w większych ilościach z racji wygłodzenia – no i w efekcie nie schudniesz, tylko przytyjesz. Zaufaj moim radom i postaraj się komponować posiłki według podanych dalej zasad, a przekonasz się, **że drogą do sukcesu jest jedzenie, a nie niejedzenie.**

Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest **śniadanie**. To ono daje naszemu organizmowi napęd i gwarantuje dostawę energii, by od rana nie jechał na samych „oparach paliwa”. Glukoza gwarantuje sprawne myślenie, koncentrację i zapobiega

napadom głodu, szczególnie na słodycze! Badania potwierdzają, że osoby jedzące prawidłowo skomponowane śniadania (poznasz je w opisie mojej diety, ale najważniejsze, aby było w nich białko, węglowodany z pełnoziarnistego chleba lub kaszy oraz warzywa i owoce) lepiej się uczą. Naprawdę warto zjeść śniadanie.

Równie ważne jest **drugie śniadanie**. To posiłek, który zjadasz w szkole. Oprócz owoców, warzyw i jogurtu warto zabrać tzw. lunch box, który okiełzna Twój apetyt, zanim wrócisz na obiad do domu. W mojej diecie znajdziesz różne ciekawe propozycje.

Obiad to drugi po śniadaniu posiłek, który ma dać Ci sporą dawkę energii, pozwalającą przetrwać do wieczora. Powinien składać się z jednego, ale wartościowego dania, zawierającego źródło białka, węglowodany oraz witaminy z owoców i warzyw.

Na **podwieczorek** możesz zjeść jogurt lub wypić sok warzywny czy owocowy, np. z grejpfruta.

Kolacja powinna być lekka i łatwo strawna. Idealnym pomysłem jest sałatka. Unikaj o tej porze pieczywa – to gwarancja utrzymania szczupłej sylwetki.

Podsumowując, maksyma:



*śniadanie zjedz jak król, obiadem podziel się
z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi*

to jedno z mądrzejszych znanych mi powiedzeń:)

III MIT do obalenia

Głodówka mnie odchudzi!

Jak bardzo trzeba znienawidzić jedzenie, żeby przechodzić na „diętę głodówkową”? To pytanie nasuwa mi się zawsze na myśl o głodówce. W Twoim wieku głodówka tak bardzo rozregulowuje metabolizm, że nawet jeśli po kilku dniach niejedzenia stracisz parę kilogramów (głównie wody), organizm spowolni przemianę materii o 30% i nie

będzie trawił tłuszczu, tylko go oszczędzał, a strawi mięśnie. Dlatego po zakończeniu głodówki kilogramy odrosną tak szybko jak grzyby po deszczu.

Niestety, fakty są takie, że organizmu nie da się oszukać. Głodówka potrafi zrujnować ciało do tego stopnia, że zaczynają wypadać zęby i włosy, łamać się paznokcie, mózg zaś przestaje prawidłowo funkcjonować na skutek braku glukozy. Cera staje się blada, pojawiają się pryszcze, a mięśnie tracą napięcie. Głodówka może doprowadzić do utraty zdrowia i urody. Konsekwencjami są też zaburzenia hormonalne, zahamowanie tempa wzrostu i rozwoju, spadek nastroju, depresja, brak chęci do życia...

Ponadto czy zdajesz sobie sprawę, kto najczęściej tyje? Ci, którzy są wiecznie na różnych dietach cud! Po każdym takim szybkim spadku wagi organizm gromadzi zapasy na wypadek następnego odchudzania... Szczerze odradzam!

Warto zastanowić się raczej, **skąd wzięła się u nas nadwaga**. Często okazuje się, że gustujemy w przetworzonej żywności (frytki, chipsy, słodkie napoje gazowane, hamburgery), jemy za dużo słodczy i słonych przekąsek. Czasem wystarczy naprawić błędy żywieniowe, by zrzucanie wagi stało się łatwiejsze, niż przypuszczałaś. A głodówka to naprawdę jeden z najgorszych pomysłów na odchudzanie.

Pamiętaj też, że wiek młodzieńczy to okres skokowego rozwoju. Intensywnie rosną kości, zaczynają się rozbudowywać mięśnie, hormony przemieniają wygląd Twojego ciała, aby stał się bardziej kobiecy. Jeśli na tym etapie doprowadzisz do drastycznych niedoborów odżywczych, ten rozwój zostanie zahamowany - zmiany te są często nieodwracalne.

Uwaga: Aby uświadomić sobie zapotrzebowanie na energię, musisz wiedzieć, że dzienna dawka kalorii powinna oscylować u Ciebie w okolicy 1800 kcal, przy czym na 1 kg masy ciała powinno przypadać 0,6–0,8 g białka.

15% energii powinno pochodzić z białka
30% z tłuszczu
55% z węglowodanów

*Nie niszczyć siebie, swojego ciała i swojego życia.
Jedzenie powinno dawać Ci radość, a nie wpędzać w depresję!*

IV MIT do obalenia

Będę brała reklamowane środki na odchudzanie!

Nie ma takiego środka na odchudzanie, który sam z siebie spowodowałby spadek wagi. Oczywiście na rynku, a szczególnie w internecie kwitnie handel nielegalnymi „specyfikami na odchudzanie”, które rzekomo gwarantują szybkie i łatwe efekty, ale niestety to zwykłe oszustwa. Co gorsza, niektóre środki są tak toksyczne, że mogą doprowadzić do utraty zdrowia, a nawet życia. Nigdy, przenigdy nie bierz żadnej substancji, która ma nieznany skład, oraz nigdy nie bierz preparatów odchudzających bez wiedzy dorosłych. Pomyśl: gdyby istniał bezpieczny środek tego typu, już dawno nie byłoby problemu otyłości na świecie, prawda?

Wiem, że nie jesteś naiwna i nie chcesz dać się nabrać na takie bajki. Ale zareaguj też, jeśli zauważysz podejrzone substancje u swoich znajomych. Uświadom im, że może to być naprawdę niebezpieczne. Zdaję sobie sprawę, że w Twoim wieku hasło „zdrowie” nie jest priorytetem, ale zaufaj mi, że tylko dobrze skomponowana dieta może rozwiązać problem nadwagi.

Z drugiej strony pewne produkty, zwykle ziołowe, rzeczywiście wspomagają proces odchudzania. Należy do nich **pokrzywa**. Możemy ją kupić w postaci herbatki do zaparzania. Regularne picie naparu wspomaga usuwanie wody i cellulitu oraz wzmacnia włosy i paznokcie.

Polecam też picie herbatki z **morwy białej**, szczególnie jeśli doskwiera Ci apetyt na słodczy. Dobrym sposobem, aby złagodzić ten „słodki ząb”, jest także picie wody z dodatkiem magnezu musującego z witaminą B₆. Taki napój sprawi, że opanujesz głód, uzupełniając niedobory magnezu, a przy okazji poprawisz koncentrację i poczujesz się odstresowana.

Uważaj natomiast na zioła przeczyszczające. Mogą one doprowadzić do odwodnienia (nie pozbycia się tłuszczu) oraz spowodować bardzo bolesne skurcze jelit, a co za tym idzie, bóle brzucha.

Jeśli zdecydujesz się na jakiegokolwiek zioła, zawsze skonsultuj swoją decyzję z mamą, tatą lub farmaceutą. Nigdy nie przyjmuj niczego na własną rękę.