



MARTA TOMASIK-CZOGAŁA

Apetyt na dietę

Odkryj
sposób na zdrowie
i dobre samopoczucie
bez restrykcji

60
przepisów
na zbilansowane
posiłki

BUKOWY LAS

KILKA SŁÓW OD AUTORKI

Nazywam się Marta Tomasik-Czogala, jestem absolwentką Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i dyplomowaną dietetyczką kliniczną. W mediach społecznościowych aktywnie działam przede wszystkim na Instagramie, pod nazwą: @apetyt_na_diete. Tym hasłem staram się zachęcać do zdroworozsądkowej zmiany nawyków na lepsze i pokazywać, że warto mieć *Apetyt na dietę*. Uświadamiam, że dieta to wcale nie głodówka, monotonne sałatki, woda, a na przekąskę kostki lodu, tylko nasz codzienny sposób odżywiania. Na moim profilu znajdziesz przede wszystkim przepisy na proste i smaczne posiłki, a także porady dietetyczne oraz polecajki i niepolecayki produktów spożywczych z analizami składów i informacjami, których z nich warto unikać na co dzień.

Moje podejście do diety najlepiej określa słowo „elastyczność”, bo to dieta ma być dostosowana do Ciebie, a nie Ty do diety. Dlatego też jakiś czas temu, chcąc uświadamiać jeszcze więcej osób, skomponowałam gotowe jadłospisy, które możesz kupić na mojej stronie. Są one dowodem na to, że dbanie o zdrowie jest proste i nie wymaga wydawania fortuny na wyszukane produkty. Chciałabym, aby ta książka była dla Ciebie przyjemnym i praktycznym poradnikiem, dzięki któremu dowiesz się między innymi, jak jeść, by się najeść, oraz jak odróżnić prawdziwy głód od chwilowej zachcianki. Drugą część książki stanowią przepisy na pyszne i zbilansowane posiłki. Liczę, że zagoszczą one na stałe w Twojej kuchni!

W swojej dotychczasowej pracy miałam przyjemność pomóc już setkom kobiet, które zmagaly się z insulinoopornością, PCOS, endometriozą i chorobami tarczycy. Wskazałam im, jak powinno wyglądać optimum w codziennej diecie, dzięki czemu poprawiły swój stan zdrowia i samopoczucie. Mam nadzieję, że Tobie także pomogę i ta książka będzie dla Ciebie inspiracją, by w końcu – w swoim tempie, bez presji – zacząć wprowadzać małe zmiany i kształtować nawyki, które z czasem zaowocują lepszym zdrowiem, samopoczuciem, kondycją i koncentracją.

Milej lektury!

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
1. Zdrowie i samoakceptacja. Jak osiągnąć równowagę w tym szalonym świecie fit?	13
2. Czy zdrowy styl życia musi być męczarnią?	21
3. Świadome zakupy	47
4. Zachcianki i podjadanie – czy można nad tym zapanować?	63
5. Czy na diecie liczą się tylko kalorie?	75
6. Czy naprawdę nie masz czasu na zdrowe odżywianie?	91
7. Dieta, ale nie na chwilę	101
8. Najczęstsze pytania do dietetyka	109

PRZEPISY

ŚNIADANIA I KOLACJE

Grzanki z twarogiem, jajkiem i botwiną	121
Pasta à la pomidorowy śledzik	122
Domowa pasta jajeczna	124
Kanapki z pastą buraczaną	127
Moja ukochana szakszuka!	128
Gryczane gofry z awokado i łososiem	131

Śniadaniowa pizza na tortilli	133
Kanapki z wiosennym twarożkiem.	135
Naleśniki pełnoziarniste z twarożkiem i owocami	136
Owsianka z brzoskwinią i malinami	139
Gofry na słodko z owocami	141
Pieczona owsianka czekoladowa z wiśniami	142
Kanapki z wysokobiałkowym kremem orzechowym	144
Placuszki czekoladowe	147
Racuszki z jabłkami	149
Wytrawna granola	151
Tosty francuskie z truskawkami	153
Wysokobiałkowy budyń czekoladowy z malinami bez gotowania	154
Włoska kanapka	156
Śniadaniowe burrito	158

OBIADY

Zupa minestrone	162
Wściekły makaron	164
Grecka miska zdrowia z kurczakiem	167
Sałatka z młodymi ziemniaczkami i wędzonym łososiem	168
Makaron z tuńczykiem i oliwkami	171
Idealne placki ziemniaczane z piekarnika z gulaszem	172
Klopsiki z piekarnika z pieczonymi ziemniakami	175
Sałatka z kaszą i ciecierzycą	178
Domowy kebab	180
Sałatka z kaszą bulgur, warzywami i kurczakiem	182
Moje ulubione spaghetti! Lepsze niż klasyczne	185
Grecka pita z kurczakiem	186
Makaron ryżowy z krewetkami i warzywami	189
Sałatka w słoiku – idealna na wynos	192
Wiosenno-lletnia sałatka z camembertem	194
Sałatka à la Cezar	196

Wiosenna zupa z kurczakiem	199
Ekspresowa sałatka z wędzonym twarogiem	201
Pizza z pesto bazyliowym i łososiem	202
Classico burger	204

SŁODKOŚCI

Kruche ciasteczka z czekoladą	208
Truskawkowe tiramisu	210
Galette z brzoskwiniami	213
Blondie z malinami i białą czekoladą	215
Sernik z polewą czekoladową i chrupiącymi orzeszkami	216
Batoniki à la granola	218
Muffiny szarlotkowe	220
Donuty z białą czekoladą	223
Chlebek pomarańczowy	225
Chrupiące ciasteczka z czekoladą i orzechami	226
Biszkopt z truskawkami, galaretką i kremem budyniowym	228
Sernik na zimno z białą czekoladą i frużeliną malinową	231
Muffinki z brzoskwiniami i kruszonką	234
Ciasto jogurtowe z borówkami	236
Drożdżówki z jagodami	238
Brownie z wiśniami	241
Chlebek bananowy	243
Drożdżowe rogaliki z malinami i białą czekoladą	244
Ciasto marchewkowe	246
Tarta z kremem czekoladowym	248
Bibliografia	251

WSTĘP

„Wszystko jest dla ludzi” lub „Mój dziadek codziennie na obiad jadł smażone kotlety i dożył dziewięćdziesięciu dwóch lat” – tego typu opinie słyszał chyba każdy z nas. A w ogóle to „po co mam jeść inaczej, skoro przecież na coś trzeba umrzeć”. Ajajaj! Nie zliczę, ile razy spotkałam się z tego typu stwierdzeniami. Z jednej strony mówi się, że wszystko jest dla ludzi, a z drugiej – telewizja, radio i Internet bombardują nas informacjami o kolejnych cudownych zasadach odżywiania, zakazach i nakazach. Gdybym nie miała tej wiedzy, którą mam teraz, sama nie wiedziałabym już, komu wierzyć i co jeść, a czego lepiej unikać. Uważam, że świadomość to bardzo ważna sprawa, dlatego napisałam tę książkę. Chcę, byś spojrzała na swoje zdrowie z szerszej perspektywy.

Kiedyś rzeczywiście jadło się inaczej. W jednych domach bardziej tłusto, w innych bardziej słodko. Patrząc jeszcze dalej w przeszłość: w czasach prehistorycznych, by móc coś zjeść, najpierw trzeba było się nachodzić, upolować, oporządzić... Ale skupmy się na tym, co tu i teraz. Żyjemy w epoce cyfryzacji, mamy Internet jako codzienne, łatwo dostępne źródło informacji. I fakt, wiemy coraz więcej, nasza świadomość rośnie, ale i to ma swoje minusy. Niestety w sieci poza specjalistycznymi poradami, które zostały potwierdzone badaniami, napotkasz również całe mnóstwo pseudodietetycznych wskazówek. Przez to wyspecjalizowani dietetycy, którzy na bieżąco śledzą nowinki naukowe, mają jeszcze więcej pracy. Uświadamianie to jedno, a obalanie mitów to drugie i z doświadczenia wiem, że czasem bywa frustrujące.

Zdrowe odżywianie nie jest zero-jedynkowe – w jednym badaniu jakiś produkt może wypaść źle, ale w drugim jego działanie może się okazać lepsze. Ma na to wpływ między innymi grupa docelowa, a przede wszystkim liczba osób biorących udział w badaniu, ich płeć, wiek, aktywność fizyczna oraz

ewentualne choroby współistniejące. Niektórzy, chcąc usilnie przekonać do swoich dietetycznych racji, podkoloryzowują badania, na których się opierają, wykorzystując do swoich celów wyciągnięte z nich wnioski. Wyrrywają z kontekstu to, co jest wygodne, i tak właśnie powstają mity, które bardzo często rozprzestrzeniają się z prędkością światła.

Dlatego tak ważne jest dla mnie pokazywanie normalnej diety. Czy to źle, że czasem wybierzesz batonik zamiast zbilansowanej owsianki albo zamiast wody sięgniesz po napój zero lub sok pomarańczowy? Chciałabym, by porady, które tutaj przeczytasz, były dla Ciebie drogowskazem w zmienianiu Twoich nawyków na lepsze.

Wróćmy jednak do Internetu. Poza tym, że znajdziesz tam mnóstwo sprzecznych informacji nie tylko na tematy związane z odżywianiem, przez szeroko pojętą cyfryzację – nie bójmy się użyć tego stwierdzenia – trochę się rozleniwiamy. W ramach relaksu zamiast iść na spacer, chętniej wybieramy obejrzenie kolejnego odcinka serialu. Zamiast wziąć w dłonie odkurzacza, by posprzątać, z poziomu sofy uruchamiamy robota sprzątającego, a dzięki aplikacjom typu *smart home* nie musimy nawet wstawać, by włączyć lub wyłączyć oświetlenie w pokoju. Dorzućmy do tego siedzący tryb pracy, który ma większość z nas, stres związany z dużą liczbą obowiązków zawodowych i prywatnych, zbyt małą ilość snu i aplikacje, które za niewielkie pieniądze wyręczają nas w przygotowywaniu odżywczych posiłków. Ulubiona pizza w pół godziny po kliknięciu w ekran telefonu? Nie ma problemu! *Summa summarum* – ruszamy się stanowczo za mało.

Dlatego nie ukrywam, że z jednej strony bardzo cieszy mnie moda na fit-posiłki, korzystanie z rowerów (w wielu miastach rowery miejskie są dostępne do wypożyczenia za pomocą aplikacji), chodzenie na siłownię, bieganie, pływanie i wiele innych aktywności fizycznych, ale bywa, że czasami to i tak za mało. Co z tego, że pójdziesz na siłownię lub pojedziesz do pracy rowerem, skoro przez cały dzień na Twoim talerzu lądują wysoko przetworzone produkty, a Twoja dieta jest uboga w białko i błonnik, za to przesycona tłuszczem i cukrem? Kiedyś przeczytałam, że brzuch robi się w kuchni, nie na siłowni. Czy faktycznie tak jest? Czy dieta to rzeczywiście aż 80% Twojego sukcesu?

1

ZDROWIE I SAMOAKCEPTACJA. JAK OSIĄGNĄĆ RÓWNOWAGĘ W TYM SZALONYM ŚWIECIE FIT?

Ile razy, patrząc w lustro, stwierdziłaś, że z Twoim wyglądem jest coś nie tak? Twoja sylwetka nie wygląda tak, jak byś chciała. Sukienka, którą przymierzyłaś, leżałaby na Tobie lepiej, gdybyś schudła kilka kilogramów, miała zgrabniejsze nogi lub smuklejsze ramiona.

Nie oszukujmy się, przecież każda z nas choć raz doświadczyła takiego momentu w swoim życiu. Nie ma nic złego w chęci poprawy sylwetki, co wiąże się z koniecznością modyfikacji codziennych nawyków żywieniowych lub treningowych. Jednak jest w tym jedno „ale”. Czy na pewno robimy to dla siebie? Czy nie wynika to z tego, że w dzisiejszych czasach Internet zalewa nas zdjęciami perfekcyjnych ciał bez cellulitu, kolejnymi sposobami na odchudzanie, dietami cud lub suplementami i kosmetykami, które mają nam pomóc w osiągnięciu wymarzonego rozmiaru? Na jednej stronie możemy przeczytać zdanie: „Zaakceptuj siebie taką, jaka jesteś”, korespondujące z popularną obecnie ciałopozytywnością, ale wystarczy przeciągnąć palcem po ekranie i kilka postów lub artykułów dalej trafiamy na porady: „Schudnij 5 kilogramów w 3 dni”. Mamy tutaj do czynienia z dwiema skrajnościami, które mogą nas wprowadzić w niemałą dezorientację.

To w końcu lepiej schudnąć czy zaakceptować swoje dodatkowe kilogramy?

Ciałopozytywność – modna, ale czy zdrowa?

Już w latach 90. dwie kobiety, Connie Sobczak i Elizabeth Scott, rozpoczęły działania mające na celu wsparcie osób, które czuły się odrzucane ze względu na wygląd. Działania te nazwano ruchem *body positive*. Sobczak i Scott miały dość norm społecznych skazujących ludzi na kompleksy związane z wyglądem. Tak powstała strona internetowa The Body Positive, która stała się przestrzenią, gdzie każdy mógł czuć się swobodnie bez względu na to, jak wyglądał.

Ciałopozytywność jest pojęciem, które każdy z nas może zdefiniować inaczej – ale nie zawsze tę definicję pokazuje się w zdrowy sposób. Dla mnie ciałopozytywność to przede wszystkim akceptacja swojego ciała, która w połączeniu z troską o własne zdrowie nie wyklucza dalszej pracy nad nim. Zdaję sobie sprawę, że wiele osób może pomyśleć: „Tobie łatwo mówić, jesteś szczupłą”. Jednak mam pełną świadomość, że mój obecny wygląd oraz samopoczucie to zasługa moich codziennych wyborów żywieniowych, systematycznej aktywności fizycznej, nawodnienia i odpowiedniej ilości snu.

Czy robię to, by pokazywać wszystkim mięśnie brzucha i cyferki na wadze? Już nie, bo wiem, że mięśnie są wynikiem moich treningów oraz tego, jak się odżywiam, natomiast cyferki na wadze nie zawsze przekładają się na sylwetkę. Zdaję sobie sprawę, jak wyglądało moje ciało, kiedy ważyłam kilka kilogramów mniej, ale też kilka kilogramów więcej. Biorę pod uwagę, ile się wtedy ruszałam, co jadłam, ile piłam wody i ile spałam. Moje wybory treningowe oraz żywieniowe nie są podyktowane dążeniem do wpisania się w medialne standardy. Chcę po prostu czuć się dobrze w swoim ciele, mieć energię i zdrowie, dzięki którym będę mogła nadal pomagać tysiącom kobiet w poprawie relacji z jedzeniem.

Ciałopozytywność i zdrowie nie są ze sobą sprzeczne. Co więcej – wspierają się uzupełniają. Pod warunkiem, że weźmiemy pod uwagę ciałopozytywność rozumianą jako ruch promujący samoakceptację, która może pomóc Ci w kształtowaniu lepszych nawyków żywieniowych i większej dbałości o zdrowie. Niestety zdarza się, że w mediach społecznościowych pojęcie to prezentowane jest w przeciwny sposób. Jestem dietetyczką z rozsądnym podejściem do odżywiania i będę z Tobą szczerą. O ile odrobina nadwagi Ci nie zaszkodzi, o tyle nadmierna ilość tłuszczu trzewnego, który gromadzi się wokół narządów wewnętrznych, nie jest bezpieczna dla zdrowia.

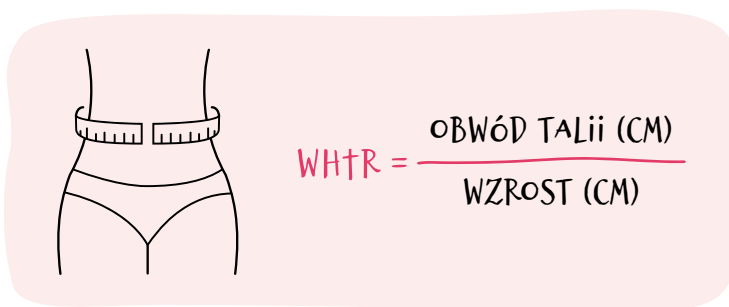


Nadwaga a otyłość

Nadwaga to stan, w którym masa ciała – uwzględniając nasz aktualny wzrost, wiek i płeć – jest wyższa niż wartość uważana za zdrową. Nadwaga może być początkowym etapem otyłości. By ocenić, czy nasza masa ciała jest odpowiednia, stosuje się między innymi wskaźnik masy ciała (BMI). Wiele osób się z tym nie zgadza, bo przecież mięśnie ważą więcej niż tłuszcz. Ale jeśli nie jesteś zawodową sportsmenką, a według wskaźnika BMI bliżej Ci do wartości 30 niż 25, nadeszła pora, by zwrócić uwagę na to, jak wygląda Twoja codzienna dieta. W przypadku oceny otyłości wskaźnik BMI ma bardzo dobre zastosowanie.

Zachęcam Cię również do tego, abyś dwa razy w roku zmierzyła obwód swojej talii. Dlaczego? To najprostszy sposób, by sprawdzić, czy nie zmagasz się z otyłością brzuszną. Nie musisz nigdzie wychodzić, nie musisz się z nikim konsultować. Potrzebujesz tylko centymetra krawieckiego. Jak poprawnie zmierzyć obwód talii? Umieść centymetr na środku między ostatnim (dolnym) żebrą a kolcem biodrowym, czyli w najwyższej części brzucha (mniej więcej nad pępkiem). W trakcie mierzenia nie wciągaj ani nie wypinaj brzucha, stój swobodnie. Dzięki temu pomiar będzie dokładny.

Nie musisz już teraz biec po centymetr, ale zatrzymaj się na tej stronie, zaznacz ten fragment i jutro lub za kilka dni (najlepiej na czczo) sprawdź obwód talii. Otrzymany wynik zestaw ze swoim wzrostem. W ten sposób obliczysz WHtR, czyli stosunek obwodu talii do wzrostu. To bardzo efektywny wskaźnik oceny naszego zdrowia metabolicznego oraz ryzyka chorób związanych z otyłością brzuszną.



Jak interpretować wynik?

- **WHtR ≥ 0,4** – wszystko w normie 😊
- **WHtR ≥ 0,5** – warto rozważyć wprowadzenie drobnych zmian
- **WHtR ≥ 0,6** – sygnał, że nadszedł moment na podjęcie konkretnych działań

Otyłość to bardzo poważna choroba, która została wpisana do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10) pod numerem E66. Bezpośrednią przyczyną otyłości jest nadwyżka kalorii z diety. Warto wziąć też pod uwagę dodatkowe czynniki. Genetyka może wpływać na to, że szybciej odkładamy nadmierną tkankę tłuszczową. Istotnym aspektem są również nawyki, które wynieśliśmy z domu, to, jak nas karmiono oraz jakie podejście do jedzenia panowało w naszej rodzinie. Zdarza się, że nieświadomie powielamy schematy, które niekoniecznie sprzyjają naszemu zdrowiu i szczupłej sylwetce. Kolejnym elementem jest nadmierny stres – nieodłączony towarzysz szybkiego życia. Może on prowadzić do „zajadania problemów”, czyli sięgania po przekąski w ramach odstresowania się. Pamiętaj jednak, że dwie główne przyczyny otyłości to nadwyżka kalorii połączona ze zbyt niską aktywnością fizyczną.

Z każdym rokiem przybywa osób z nadmierną masą ciała. Polska niestety znajduje się na podium rankingów dotyczących nadwagi i otyłości nie tylko w Europie, ale również na świecie. Aż 58% Polaków ma nadwagę lub otyłość, a więc jest narażonych na przedwczesną śmierć między innymi z powodu chorób układu krążenia, takich jak nadciśnienie, udarów, chorób nowotworowych, schorzeń zapalnych kości i stawów, a także cukrzycy typu 2. Brzmi przerażająco, wiem. Nie chcę Cię straszyć i nie twierdzę, że każda kobieta powinna mieć BMI poniżej 25. Chcę Ci tylko uświadomić, że otyłość jest ogromnym problemem cywilizacyjnym zarówno u osób dorosłych, jak i dzieci.

Wśród przyczyn nadmiernej masy ciała wymieniłam genetykę. Warto wziąć pod uwagę częstotliwość występowania w rodzinie chorób takich jak cukrzyca typu 2 oraz nowotwory. Czy to oznacza, że skoro ktoś z naszych krewnych zmagał się z cukrzycą typu 2 lub nadwagą, my również jesteśmy na to skazani? Dużo zależy od nas. Na pewno nie powinniśmy w tej sytuacji unikać profilaktycznych badań kontrolnych. Należy też pamiętać, że mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na przykład na cukrzycę mają osoby, które bardziej dbają na co dzień o swoją dietę i aktywność fizyczną, dzięki czemu utrzymują optymalną masę ciała. W pewnym momencie naszego życia to my w stu procentach decydujemy o naszym sposobie żywienia – o tym, co zjemy na śniadanie, obiad lub między posiłkami. Nasze wybory nie dotyczą tylko posiłków. Czy w nadchodzący weekend sięgniesz po jedną lampkę, czy całą butelkę wina? Może zamiast urządzić serialowy maraton, w ramach niedzielnego relaksu pójdziesz na choć 20-minutowy spacer lub zrobisz krótki trening? Znaczenie ma nawet taki drobiazg jak to, czy przed snem poświęcisz kolejne pół godziny na przeglądanie mediów społecznościowych, zamiast wcześniej pójść spać (dając swojemu

organizmowi dodatkowy czas na regenerację). To wszystko ma wpływ na Twoje zdrowie teraz i w przyszłości. Zapamiętaj, proszę, że nikt nie zadba o Ciebie lepiej niż Ty sama!

Chciałabym, by akceptacja siebie była krokiem, który bez presji i stresu pomoże Ci wprowadzić zdrowsze nawyki, a dodatkowo uchroni Cię przed dążeniem do wymaginowanych, nierealistycznych celów. Nawet jeśli masz swoją fit-idolkę, którą systematycznie podglądasz w mediach społecznościowych, nie oznacza to, że musisz wyglądać jak ona. Zwróć uwagę chociażby na częstotliwość jej treningów. Być może robi je kilka razy w tygodniu, na przykład po dwie godziny, bo ma na to czas lub na tym polega jej praca.



Nie wyrzeźbiła swojej sylwetki w tydzień czy miesiąc, zazwyczaj to efekt lat ciężkich treningów, które mogły się wiązać z wieloma wyrzeczeniami.

Na początku drogi ku lepszemu zdrowiu proponuję Ci zadbać o codzienne posiłki. Z następnych stron dowiesz się, na co zwracać uwagę, by zapewnić swojemu organizmowi więcej energii oraz wspomóc koncentrację. Dorzucając do tego systematyczną, nawet 20-minutową aktywność fizyczną, jesteś w stanie wzmocnić mięśnie, poprawić wydolność układu krążenia oraz wesprzeć kości i stawy. Pamiętaj także, że ruch może być idealnym sposobem na redukcję stresu i poprawę nastroju – to niezwykle istotne dla naszego zdrowia psychicznego. Jeśli połączysz dietę z regularną, choćby minimalną aktywnością fizyczną, możesz również poprawić jakość snu, a to kolejny niezbędny element, który wpłynie na regenerację Twojego organizmu. A te 2, 3 lub 5 kilogramów więcej na wadze nie musi być powodem do smutku, zwłaszcza jeśli dbasz o siebie i pamiętasz o badaniach profilaktycznych. W końcu lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Zaobserwuj i uszanuj sygnały od swojego organizmu

Istnieje wiele dróg do akceptacji swojego ciała. Najważniejsza z nich to samoświadomość. Powinniśmy zacząć słuchać ciała i postarać się je zrozumieć. Nasze ciało i nasz organizm bardzo często wysyłają nam sygnały pokazujące, że czegoś jest za dużo lub za mało – że coś jest nie tak, jak być powinno.

Weźmy pod lupę ciągłą senność i zmęczenie. Wstajesz rano i nie czujesz się wypoczęta. Zjadłaś śniadanie, wypiałaś ulubioną kawę, a najchętniej poszłabyś dalej spać. Objawy te zazwyczaj tłumaczymy sobie większą niż zwykle liczbą obowiązków, goniącymi nas terminami w pracy lub stresem. Czy to jedyne czynniki? Oczywiście, że nie. Ogromny wpływ na nasze samopoczucie ma dieta. Gdy organizm jest odpowiednio odżywiony i opiekowany, możemy zmniejszyć uczucie zmęczenia. Nie oznacza to, że stosując dietę, która jest dopięta na ostatni guzik pod względem wartości odżywczych, staniesz się robotem i dasz radę wytrzymać bez snu kilka dni. Ale to właśnie nasze codzienne wybory żywieniowe, jak na przykład ograniczenie słodczy i słonych przekąsek oraz niejedzenie kwadrans przed zaśnięciem, wpływają na jakość snu i poziom regeneracji. Suchość skóry, wypadanie włosów, łamanie się paznokci, nieregularne cykle miesięczne – to sygnały, że warto bardziej o siebie zadbać.

Czy zdarzały się dni, gdy ciało dawało Ci bardzo jasne sygnały, że powinnaś odpocząć? Zamiast je ignorować, posłuchaj ich. Twoje ciało jest mądrzejsze, niż myślisz. Jeśli czujesz zmęczenie, postaraj się zrobić przerwę. Jeśli jesteś głodna, zjedz coś. Jeśli masz ochotę na spacer, wyjdź z domu. Naucz się słuchać swojego ciała i odpowiadać na jego potrzeby.

W dzisiejszym zabieganym świecie relaks często schodzi na dalszy plan, coś o tym wiem. Ale nasze ciało potrzebuje odpoczynku, żeby się regenerować. Znajdź coś, co cię relaksuje – może to być gorąca kąpiel, medytacja, czytanie książki czy spacer. Cokolwiek. Kwadrans dla siebie, który pozwoli Ci na chwilę wytchnienia i da Twojemu ciału czas na regenerację.

Zwróciłaś kiedykolwiek uwagę, w jakich okolicznościach najczęściej łapiesz infekcje? Czy nie dzieje się to w najbardziej stresujących momentach lub tuż po nich, gdy stres z Ciebie „schodzi”? Planujesz, że po jakimś wydarzeniu czy oddaniu projektu w pracy, ukończeniu konkretnego zadania odpoczniesz, i nagle bach! – przeziębienie zmusza Cię do pozostania w łóżku, ale nie jest to taki odpoczynek, jaki sobie wymarzyłaś. Częste infekcje to niepokojący sygnał – jeśli się z nimi zmagasz, najlepiej zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu, aby znaleźć ich przyczynę.

Życie to nie wyścig, mimo że czasem wydaje nam się, że musimy być najlepsze we wszystkim: zrobić najsmaczniejszy obiad, najdokładniej posprzątać i umyć okna, nie pozostawiając żadnych smug. Naucz się odpuszczać i akceptować, że nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem. Sama pracuję nad tym już od jakiegoś czasu i wiem, że to nie takie proste. Prowadzę swój biznes, a do tego bywam uparta jak osioł i jestem typowym przykładem zosi samosi. Mimo to pomału uczę się, że pewne tematy lepiej odpuścić, zarobić mniej, ale spać pół godziny dłużej lub częściej robić coś dla siebie. Twoje ciało i umysł odczują ulgę, kiedy pozwolisz sobie na chwilę spokoju. Tylko daj sobie w tym pomóc i nie stosuj autosabotażu.

Udało Ci się wstać wcześniej i zrobić poranny trening? Brawo! Przygotowałaś zdrowy obiad? Super! Każde takie osiągnięcie to kolejny krok w stronę zatroszczenia się o swoje zdrowie. Jesteś na świetnej drodze, dlatego w miarę możliwości staraj się celebrować te małe rzeczy, bo to one budują pozytywne nawyki i uczą doceniania siebie.

CZY ZDROWY STYL ŻYCIA MUSI BYĆ MĘCZARNIĄ?

Dieta, ach, ta dieta! Niestety słowo „dieta” większości osób kojarzy się z zakazami, eliminacją produktów i powtarzaniem sobie: „nie wolno” lub „od dziś nie jem X” (jako X wstaw ulubiony produkt). Na takie podejście ma wpływ mnóstwo czynników. Jeszcze 10–15 lat temu największą popularnością cieszyły się diety o głodówkowych kalorycznościach, jak na przykład 1000 lub 1200 kalorii, oraz diety takie jak sokowa, koktajlowa, kapuściana, białkowa i tak dalej. Chyba każdy słyszał chociaż o kilku z nich. Nie dziwi mnie więc, że wiele osób utożsamia dietę ze stuprocentowym rygorem i przymusem – w końcu do tego nas przyzwyczajono. Mimo że od kilku lat coraz częściej spotykamy się z ludzkim podejściem, które można podsumować hasłem „jedz, żeby schudnąć”, nadal dla wielu osób jest to szokujące stwierdzenie. W końcu: „Jedzenie to kalorie! A jak będę jadła, to przecież nie schudnę!”. Współpracowałam już z setkami kobiet i nieraz się przekonałam, jak trudno dopuścić do siebie myśl, że wprowadzając tylko małe zmiany, jesteśmy w stanie poprawić swoje zdrowie, samopoczucie i sylwetkę.

Jaka dieta jest najlepsza?

W niektórych sytuacjach musimy wykluczyć pewne produkty ze swojej diety. Większość eliminacji wprowadzamy w chorobach układu pokarmowego, jak



zapalenie błony śluzowej żołądka lub przełyku, wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG), zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), zespół jelita drażliwego (IBS), celiakia bądź alergia na białko mleka krowiego. Mam nadzieję, że żadna z wymienionych chorób Cię nie dotyczy. Jestem zwolenniczką zdroworozsądkowego podejścia do diety, czyli codziennych wyborów żywieniowych. Liczy się przede wszystkim ilość i różnorodność poszczególnych składników odżywczych.

Jakiś czas temu zgłosiła się do mnie kobieta, która uparcie chciała wyeliminować ze swojej diety węglowodany. Twierdziła, że tylko w ten sposób

może schudnąć. Zarzekała się, że stosowanie innych diet od dawna jej nie pomaga. Dodatkowo wspominała o wolnym metabolizmie (a miała dopiero 36 lat!). Czy w takim razie jako dietetyczka powinnam powiedzieć: „Okej, rozumiem, od dziś zero węglowodanów”? Nic bardziej mylnego! W swojej pracy kieruję się prostą zasadą: nie eliminujemy, jeśli nie ma do tego zdrowotnych wskazań. Zamiast wykluczać, szukamy przyczyny, która utrudnia osiągnięcie celu.

Czy zatem można schudnąć, jedząc węglowodany? Oczywiście! Nie kazałam mojej podopiecznej z nich zrezygnować, a mimo to udało jej się osiągnąć cel: zrzucić 15 kilogramów w rok. Dlaczego wcześniej uważała, że nie można schudnąć, jedząc węglowodany? Ponieważ wybierała te najmniej odżywcze, przez co jadła ich za dużo, bo nie dawały jej sytości. Kiedy widziała, że przybiera na wadze, na dwa lub trzy miesiące całkowicie rezygnowała z pieczywa, makaronów, ryżu i słodkich przekąsek – wtedy waga spadała. Kobieta nie szukała zamienników tych produktów, po prostu je eliminowała albo mocno ograniczała, pozwalając sobie na nie tylko od święta. Rezygnując z ulubionych źródeł węglowodanów, zmniejszała liczbę spożywanych kalorii, więc wchodziła w deficyt energetyczny i chudła.

A co było po tych dwóch, trzech miesiącach? W końcu zaczynało jej brakować wykluczonych produktów, wprowadzała je więc z powrotem do diety i jadła ich znacznie więcej, podświadomie chcąc uzupełnić kilkumiesięczne braki. Wtedy wracała do punktu wyjścia. Zaczynała jeść dużo więcej, niż potrzebował jej organizm, czyli wchodziła w nadwyżkę energetyczną, i ponownie łapała dodatkowe kilogramy. Co pół roku lub rok schemat się powtarzał. Znowu chudła, by zaraz przytyć – i tak wpadła w niekończące się „bycie na diecie”.

Nie oznacza to, że jako dietetyczka całkowicie przekreślam dietę z ograniczeniem węglowodanów. Istnieją sytuacje, w których to może być skuteczne. Ale kluczowa jest indywidualność i nasze preferencje. To, co sprawdzi się u innych, niekoniecznie musi działać u nas, ponieważ różnimy się trybem życia, aktywnością fizyczną.

W mojej pracy zawsze podchodzę do każdej osoby indywidualnie, starając się zrozumieć jej potrzeby i nawyki. Wspólnie analizujemy, co sprawia, że lepsze odżywianie jest trudne do utrzymania lub nie przynosi oczekiwanych efektów. Na tej podstawie tworzę plan, uwzględniający nie tylko cel – na przykład chudnięcie – ale również styl życia i upodobania smakowe podopiecznej. Dzięki temu zamiast walczyć z dietą, edukuję, jak wprowadzać zmiany, które są realistyczne i trwałe, a przy tym nie oznaczają rezygnacji

z ulubionych produktów. To właśnie takie podejście, oparte na zdrowym rozsądku i wzajemnym zaufaniu, pozwala na osiągnięcie celów bez poczucia, że dieta to ciągłe wyrzeczenia.

Wolny metabolizm?

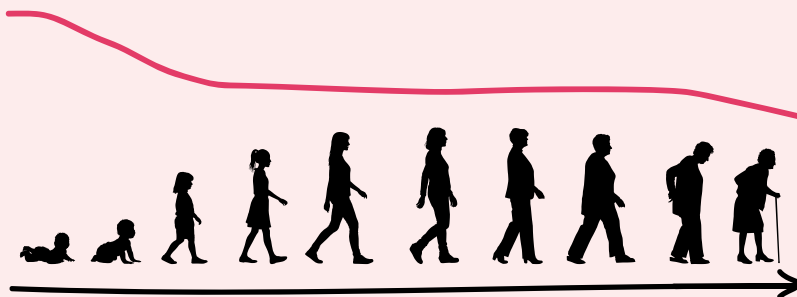
To jeden z najczęściej wymienianych powodów, którym tłumaczą się osoby mające problemy z redukcją masy ciała. Załóżmy, że chcesz w najbliższym czasie schudnąć 15 kilogramów. Twoja obecna masa ciała przeszkadza Ci w codziennym funkcjonowaniu, szybciej się męczysz, masz mniej energii, nie potrafisz opanować ciągłej ochoty na słodkocze. Zdecydowałaś, że to najwyższa pora, by bardziej zadbać o swoje zdrowie. Masę ciała mniejszą o 15 kilogramów uznajesz za optymalną. Tyle ważyłaś kilka lat temu i czułaś się lepiej. Zastanawiasz się, od czego zacząć. Przecież teraz wcale nie jesz tak dużo. Stwierdzasz więc, że na pewno z Twoim metabolizmem jest coś nie tak. W końcu nieraz słyszałaś, że metabolizm z wiekiem zwalnia, a z roku na rok niestety nie jesteśmy coraz młodsze.

I w tym momencie wchodzi ja, cała na biało, by wyprowadzić Cię z tego ogromnego błędu. Pewnie teraz Cię zaskoczę, ale (nie)stety metabolizm możesz zostawić w spokoju. To nie on jest tutaj winowajcą. Z fizjologicznego punktu widzenia temat metabolizmu okazuje się dość prosty. Czy zastanawiałaś się, kiedy możemy mówić o najszybszym metabolizmie? Zapewne pomyślisz, że są to okolice 20. roku życia. Kończymy wtedy okres dojrzewania i zazwyczaj czujemy się dobrze w swoim ciele. A tu niespodzianka!

Najszybsze tempo metabolizmu ma przez pierwsze 12 miesięcy naszego życia. Tak, tak, 12 miesięcy, nie lat. Najbardziej stabilna faza trwa między 20. a 60. rokiem życia. A co za tym idzie (zapamiętaj to, proszę): metabolizm nie ma wpływu na tempo redukcji masy ciała. Dopiero po około 60. roku życia obserwujemy delikatny spadek tempa metabolizmu, ale to nadal tylko około 0,7% w skali roku, czyli tyle co nic.

To, co przedstawiłam przed chwilą, powinno wyprowadzić Cię z błędu, ale może też sprowokować pytanie: „Dlaczego w takim razie teraz tyje szybciej/latwiej?!”. I przepraszam, ale muszę to napisać już teraz: tyjesz, bo jesz więcej, niż Twój organizm potrzebuje, czyli ujmując to kolokwialnie – przekarmiasz go. Najważniejsza zasada odchudzania: dietetycznej matematyki nie oszukasz. Nie ma deficytu = nie ma odchudzania.

TEMPO METABOLIZMU NA PRZESTRZENI ŻYCIA



Główną przyczyną „wolnego metabolizmu” jest mniejsza ilość ruchu niż wtedy, gdy miałaś 8, 10 czy 20 lat. I to sprawia, że nadwaga i otyłość stanowią problem cywilizacyjny naszych czasów. Mamy nieograniczony, łatwy i bardzo szybki dostęp do najbardziej apetycznych i wysokoprzetworzonych produktów, ale ruszamy się coraz mniej. To wszystko, o czym wspominałam wcześniej – Internet, platformy streamingowe, urządzenia wyręczające nas w obowiązkach domowych – nie pomaga.

Moje sposoby na podkręcenie metabolizmu:

- wybieranie schodów zamiast windy,
- parkowanie auta kilka metrów dalej niż zwykle,
- wysiadanie z autobusu czy tramwaju chociaż jeden przystanek wcześniej,
- domowe czynności, czyli używanie klasycznego odkurzacza zamiast robota sprząającego,
- gaszenie światła za pomocą podejścia do włącznika, a nie przełączenia tej opcji na telefonie lub pilocie,
- pójście po małe zakupy pieszo,
- spacerowanie w trakcie rozmowy przez telefon,
- aktywność na bieżni lub rowerku stacjonarnym podczas oglądania serialu.

Czy te porady wydają Ci się trudne do wdrożenia? Moim zdaniem to jedne z prostszych metod. Zwróć uwagę, że nie zaproponowałam katorżniczych treningów na siłowni, biegania 10 km lub godzinnej przejażdżki rowerowej każdego dnia.

Wymienione rozwiązania to codzienne czynności, tak zwana spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT), dzięki której jesteś w stanie bardziej zadbać o zdrowie, a dodatkowo zwiększyć swój wydatek energetyczny. W ten sposób spalasz kalorie, a skoro spalasz więcej, a jesz nawet tyle samo co zwykle, to i tak schudniesz.

Najlepsza aktywność fizyczna

Uprawianie sportu stało się w ostatnim czasie bardzo popularne. Coraz więcej osób bierze udział w maratonach lub ćwiczy na siłowni. Pokusiłabym się nawet o stwierdzenie, że od niedawna panuje moda na „bycie fit”. Cieszę się z tego trendu, ale pamiętaj, że nie musisz podążać za popularnymi aktywnościami. To, że koleżanka czuje przypływ endorfin po spędzeniu godziny na bieżni, nie oznacza, że Ty także powinnaś biegać. Ważne, abyś wybrała taką formę ruchu, która będzie sprawiała Ci przyjemność.

Gdy zajrzysz na mój profil w mediach społecznościowych, możesz pomyśleć, że zawsze uwielbiałam aktywność fizyczną. Nic bardziej mylnego. Próbowалам kiedyś swoich sił w bieganiu, ale mieszkanie w centrum miasta nie zachęca mnie do tego. Ktoś pewnie uzna to za wymówkę. Może tak jest, bo nie czułam nigdy satysfakcji z biegania. Już w szkole podstawowej biegi na krótkie dystanse w ramach testów sprawnościowych na lekcjach wychowania fizycznego były dla mnie mordęgą. Mimo to podziwiam znajomych, którzy robią swoje biegowe życiówki i czerpią z tego frajdę! Lecz tak jak ja nie namawiam ich do treningu na siłowni, tak samo oni znają moje zdanie na temat biegania – i szanujemy swoje preferencje.

Z siłownią na początku też wcale nie było tak kolorowo. Do treningu siłowego robiłam kilka podejść. Ach, ile to było prób (i błędów)! Obecnie chodzę na siłownię trzy, może cztery razy w tygodniu w godzinach porannych. Złapałam rutynę. Zdarzają się jednak poranki, kiedy łóżko przyciąga bardziej niż zwykle. Nie zawsze wstaję pełna energii. W końcu jestem tylko człowiekiem. Mam jednak świadomość, że wyrobiłam w sobie pewien nawyk i te poranne treningi po prostu weszły mi w krew. Ale jak było wcześniej?

Ta dziewczyna, która teraz w miarę systematycznie ćwiczy, kiedyś pracowała w recepcji siłowni i... unikała treningu jak ognia! Z prostego powodu: nie miałam pojęcia, co do czego służy. Nie wiedziałam, jak funkcjonują maszyny, wstydziłam się, że nie wyglądam jak większość kobiet, które trenują regularnie – i tu słowo klucz: regularnie. Bardzo często nie wiemy, w jakiej formie ktoś był wcześniej, jaką drogę przeszedł, ile energii, wyzwań i porażek kosztowało go to, jak wygląda obecnie. Zwracamy uwagę tylko na to, co tu i teraz. A przecież każdy kiedyś zaczynał. Ja też. I choć mam świadomość tego, jak wyglądałam kilka lat temu, a jak moje ciało się zmieniło dzięki treningom siłowym, nadal widzę wiele bardziej smukłych i wytrenowanych kobiet. Wpływ na to może mieć dużo czynników: częstotliwość i długość treningów, ilość białka w diecie, regeneracja po treningu oraz genetyka. To mnie jednak nie zniechęca do działania. Wręcz przeciwnie, motywuje!

Teraz wiem, że najtrudniejszy krok to po prostu zacząć. Sama zaczynałam kilka razy. Trochę starałam się trenować samodzielnie, trochę czasu poświęcił mi trener, potem znowu uznałam, że dam radę ćwiczyć sama. Przechodziłam też moment znudzenia siłownią, a następnie wielki powrót do treningów pod okiem trenera. Później znów była przerwa, czas pandemii, kiedy siłownie zostały zamknięte. Aż któregoś dnia odważyłam się pójść na nową siłownię sama. Ja, w nowej siłowni, bez nikogo znajomego. Doświadczyłam chyba tego, czego doświadcza większość kobiet, które pierwszy raz przestępują próg siłowni. Chodziłam i rozglądałam się z obawą, że ktoś mnie obserwuje. Czułam, jak moje serce szybko bije. Mimo to podjęłam wyzwanie i wyszłam ze swojej strefy komfortu. Starałam się myśleć trzeźwo: „W końcu nie tylko ja jestem tutaj pierwszy raz”.

Zastanawiałam się również, co mogłoby mnie zmotywować do systematycznych treningów. Stwierdziłam, że sama się sprawdzę, i kupiłam kartę z możliwością wejścia na siłownię tylko w godzinach porannych. Czy wierzyłam, że przez kolejne miesiące będę wstawać o dwie godziny wcześniej niż zwykle, by zrobić trening? Nie bardzo! Ale zaczęłam pojawiać się dwa, trzy razy w tygodniu na siłowni – i pierwszy miesiąc zleciał. Karta wykorzystana!

Akurat nadchodził nowy rok, więc uznałam, że to dobry moment na wyzwanie. I tak oto postanowiłam sobie: 100 treningów w rok. Każdą wizytę na siłowni systematycznie dokumentowałam w mediach społecznościowych. Okazało się, że wielu osobom się to spodobało, a niektórym dodałam w ten sposób nawet trochę motywacji. I tak oto dobiłam do setki jeszcze przed końcem września. Jak do tego doszło? Po prostu się wkręciłam! Teraz już wiem, że to jest aktywność, którą lubię. Biorę oczywiście pod uwagę,

że siłownia to nie wszystko. Spontanicznie dorzucam spacer, latem okazjonalnie rower, a jeśli czas mi na to pozwala, po treningu wchodzę na bieżnię. Czy nadal czuję lekki dyskomfort, bywając na innej siłowni niż moja? Trochę tak, ale uznaję to za stopniowe przełamywanie swoich barier.

Jak widzisz, moja historia to zastosowanie metody prób i błędów w znalezieniu ulubionej aktywności fizycznej. Być może kiedyś przerzucę się z siłowni na basen lub bieganie. Czas pokaże! A czy Ty musisz biegać, bo Twoi znajomi biegają? Nie. Czy musisz chodzić na siłownię, bo ja chodzę? Nie. Ale warto znaleźć taką aktywność fizyczną, dzięki której po prostu się ruszysz – nie tylko po to, żeby schudnąć, lecz by zatroszczyć się o swoje zdrowie i lepsze samopoczucie.

Systematyczność

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje osobom dorosłym minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo. Nawet pół godziny aktywności fizycznej pięć razy w tygodniu może zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci aż o 31%! Osobiście zalecam godzinne treningi o umiarkowanej intensywności od trzech do czterech razy w tygodniu. Dzięki temu jeszcze bardziej zadbasz o swoje zdrowie, a dodatkowo obniżysz prawdopodobieństwo rozwoju depresji. To też odpowiednia liczba treningów, biorąc pod uwagę, że organizm po wysiłku fizycznym potrzebuje regeneracji oraz odżywienia.

Regularna aktywność fizyczna:

- poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego, zmniejszając ryzyko infekcji,
- podnosi jakość snu, zmniejsza objawy bezsenności,
- wpływa na regulację ciśnienia krwi, zmniejszając ryzyko chorób serca,
- poprawia insulinowrażliwość tkanek,
- pobudza uwalnianie endorfin odpowiedzialnych m.in. za zmniejszenie poziomu stresu, poprawę nastroju i obniżenie ryzyka wystąpienia depresji,
- poprawia wydolność, wzmacniając pracę układu krwionośnego,
- usprawnia pracę układu pokarmowego, poprawia pracę jelit,
- wspomaga spalanie kalorii – więcej się ruszasz, więcej spalasz, czyli podkręcasz metabolizm.

Jeśli masz siedzący tryb pracy, regularność jest niezwykle ważna. Niestety wiele osób przecenia swoją codzienną spontaniczną aktywność fizyczną, a niektórzy w ogóle nie zdają sobie sprawy z tego, że taki rodzaj ruchu może mieć prozdrowotny wpływ. Sama do moich systematycznych treningów siłowych staram się dorzucać spacer. W weekendy wyciągam ze sobą męża, który już się przyzwyczał, że przynajmniej w jeden weekendowy dzień jego zegarek musi pokazać minimum 10 000 kroków. A ponieważ mój mąż od spacerów zdecydowanie woli rower, czasem idziemy na małżeński kompromis i wyciągamy dwa kółka. Co istotne, nawet zwykłe spacer. mają mnóstwo korzyści dla naszego zdrowia. Choć wydają się lekkim treningiem, to odbywane regularnie i w odpowiednim tempie wzmacniają mięśnie nóg, brzucha i pośladków. Dodatkowo w trakcie spaceru możesz na przykład słuchać ulubionego podcastu lub relaksującej muzyki. Dzięki temu ta forma aktywności fizycznej może stać się dla Ciebie idealną okazją do wygospodarowania w ciągu dnia chwili dla siebie, a także wspomóc redukcję stresu.

Zachęcam Cię do sprawdzania, ile kroków dziennie robisz. Jakiś czas temu utarło się, że 10 000 kroków to minimum. Nie ma dokładnych danych dotyczących optymalnej liczby kroków, jednak gdy zerkniemy w statystyki, 5000 kroków dziennie (i mniej) możemy zaliczyć do siedzącego trybu życia. Niska aktywność fizyczna to okolice 7500 kroków. Wniosek jest prosty: im więcej, tym lepiej. Jeśli do tej pory Twój zegarek pokazywał 3000 kroków i zwiększysz ich liczbę do 6000, a w weekendy może nawet do 12 000, jesteś na dobrej drodze, by polepszyć swoje zdrowie, samopoczucie i sylwetkę! W końcu każda aktywność fizyczna, nawet ta spontaniczna, to spalacz kalorii.

WYDAWNICTWO BUKOWYŁAS



@wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



bukowylas.pl

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl



POMYSŁY NA ZDROWE I ZBILANSOWANE POSIŁKI BEZ WYRZECZEŃ

Codziennie jesteśmy zasypywani informacjami o tym, co powinniśmy jeść, a co należałoby całkowicie wyeliminować, by poprawić stan swojego zdrowia i uniknąć chorób. Nie zdziwi mnie zatem, jeśli w pierwszej chwili pomyślisz, że to kolejny zbiór niepraktycznych dietetycznych rad, bo przecież wszyscy wiedzą, że jarmuż jest zdrowy, a aktywność fizyczna – niezwykle ważna.

Ta książka to jednak coś więcej! Znajdziesz w niej odpowiedzi na nurtujące pytania: *Dlaczego jem mało i zdrowo, lecz nie chudnę? Czy w diecie liczą się tylko kalorie? Ile należy jeść, żeby w końcu osiągnąć swój cel? Czy muszę wyeliminować z diety gluten lub laktozę?*

Podjmując się zmiany nawyków, łatwo jest się zatracić i popaść w skrajności, dążąc do perfekcji. To dieta ma być dostosowana do Ciebie, a nie Ty do diety. A jak dopasować ją do swoich potrzeb? Tu znajdziesz odpowiedź.

Nr 21000228

ISBN 978-83-8074-755-5



9 788380 747555



bukowylas.pl

Cena: 54,90 zł