

Maciej Matuszczyk



Autor zjadający sałatkę warzywno-ryżową podczas przerwy w pracy

Leczenie nadwagi i otyłości

Poradnik zdrowego życia

v. 3.03.2017

UWAGA: Na ostatniej stronie artykułu:
Hasła do .. zapamiętania ... wydrukowania ... powieszenia na lodówce

Rozdział 0. O Czym jest ten poradnik?

Wstęp ogólny

Skoro czytasz ten tekst oznacza, że masz problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. I to nie od paru dni, raczej od miesięcy lub lat. Najważniejsze pytanie jest takie: Czy na pewno chcesz COŚ z tym zrobić? Tak? Super! Ale pamiętaj: **nie ma na to prostego i szybkiego sposobu**, żadnej cudownej pigułki, diety czy urządzenia.

I co czytasz dalej?

Jeśli chcesz faktycznie coś zmienić musisz przyjąć do wiadomości 2 fakty:

1. Nie ma powrotu do przeszłości

Czyli do schematu funkcjonowania, w którym dominowało zjedanie zbyt wielu kalorii i zbyt małe ich spalanie poprzez niewielką aktywność fizyczną. Ta zmiana musi być trwała, tj. do końca życia, inaczej będzie JOJO.

2. Ta zmiana może być fajna

Mniej słodczy, pieczywa, kolorowych napojów i więcej ruchu to może być sposób na życie. Wiele osób, którym się udało, nie wyobraża sobie potem innego modelu. Choć na początku, ta zmiana na pewno będzie trudna dla Ciebie drogi czytelniku, ale też dla ludzi z Twojego otoczenia.

W poradniku opisuję metody, które pomogą Ci w walce z nadwagą. Ważne, aby zrozumieć, że do celu nie prowadzi jedna droga (dieta cud, pigułka, zestaw ćwiczeń), ale cały zespół działań, które z jednej strony obniżą bilans energetyczny, z drugiej utrzymają wysoki poziom motywacji do zmiany.

Ale uwaga! Zanim zaczniesz, idź do swojego lekarza rodzinnego, aby sprawdzić, czy poza otyłością nie chorujesz na poważną chorobę. Na pewno warto wykonać panel podstawowych badań laboratoryjnych.

Pamiętaj! Nie jesteś sam/a. Pomogą Ci dietetycy, lekarze, psycholodzy, trenerzy czy psycholodzy. Ale też - inne osoby starające się zrzucić wagę. Wystarczy się rozejrzeć. Na pewno znajdziesz podobnych do siebie. Ludzi, którzy korzystają z pomocy dietetyka, chodzą z kijami czy na zajęcia fitnessowe. Ale jak Ci się nic nie chce i widzisz tylko czarną przyszłość, pamiętaj są spece od "psyche" - Oni wiedzą jak poprawić nastrój.

Zawsze najbardziej aktualna wersja Poradnika do pobrania na stronie

<http://czptychy.pl/walka-z-nadwaga-poradnik-zdrowego-zycia/>

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania ona zmieniać, kopiować i w jakikolwiek sposób wykorzystywać utwór bez pisemnej zgody autora.

Wstęp trochę osobisty

W tym opracowaniu chciałbym podzielić się swoimi spostrzeżeniami z własnego odchudzania, a teraz z procesu utrzymania optymalnej masy ciała. Do swoich wniosków dochodziłem początkowo metodą eksperymentu, a potem zacząłem weryfikować te doświadczenia w książkach, czasopiśmie oraz podczas szkoleń.

Celem tego poradnika jest przekazanie mojej wiedzy na temat zdrowego stylu życia. Jego adresatami są moi pacjenci, ale także znajomi i rodzina, bo ciągle otrzymuję pytania jak mi się udało schudnąć i utrzymać niższą masę ciała.

Chcę pokazać, że odchudzanie, a szerzej zdrowy tryb życia (pierwszego nie ma bez drugiego), to nie może być epizod, po zakończeniu którego człowiek wraca do starych zwyczajów. Równie ważna jest świadomość, że do celu nie da się dojść tylko jedną metodą, tj. tylko dietą, albo wysiłkiem fizycznym, czy cudowną pigułką. Ten proces jest efektywny, jeśli zmiana dotyczy wielu obszarów życia. Czyli jemy mniej i to tych zdrowszych kalorii. Robimy to w odpowiednich odstępach czasu. Dodajemy, ile się da, wysiłku fizycznego (np. schody, a nie winda; do pobliskiego sklepu piechotą, a nie autem itp.), zmieniamy przyzwyczajenia, np. podczas oglądania TV, nie chipsy, ale ścinki marchewki, ogórka czy papryki i nie na kanapie, tylko na rowerku treningowym. Przesadzam? Ale czemu nie? Wyrzucamy z zasięgu wzroku i rąk wszelkie przekąski, bo one kuszą, a po co testować siłę woli.

Szukając informacji dotyczących odchudzania, trafiłem na książki pisane przez byłych kulturystów, a obecnie trenerów personalnych. Autorzy ci zmienili moje myślenie nt. odchudzania. I faktycznie, kulturyści to specjaliści od najbardziej efektywnej redukcji tkanki tłuszczowej i budowy mięśni w jak najkrótszym czasie. W tym momencie część grubasów zapewne powie, przecież ja nie chcę wyglądać jak Arnold. Oczywiście, nie o to chodzi. Inna rzecz, że on stosował koks. Myślę tu o tzw. kulturystach naturalnych, czyli nieużywających niezdrowych wspomagaczy wzrostu masy mięśniowej. Najciekawsze moim zdaniem źródła podaję na końcu tekstu. Polecam też poradniki na youtube, np. "kulturystyki100pro".

Ten poradnik ma pełnić też motywacyjną rolę dla mnie samego. Zakładam ciągłą pracę nad jego udoskonalaniem, a dzięki temu będę sobie przypominać, co trzeba robić, aby nie wpaść w jojo. To jest bardzo ważne, bo zawsze po okresach motywacji i podejmowania wysiłku, przychodzi chwila "zapomnienia". Mnie wtedy zdarza się postępować wbrew własnym zaleceniom. Albo pozwalam sobie na zbyt obżarstwo, albo odpuszczam na jakiś czas dni treningi. Ważne jest to, aby takie "przerwy" trwały jak najkrócej. Bo jeśli dłużej, to może to zniweczyć wszelkie wcześniejsze wysiłki. Trzeba pamiętać, że powrót do formy sprzed tej "przerwy", może zająć 2-3 x więcej czasu niż trwał okres "przyjemności".

Z góry dziękuję za wszelkie uwagi do mojego opracowania. Proszę także o propozycje tematów, które powinienem omówić. Mój adres to mm@psychiatria.pl. Tyle wstępu. Teraz chciałbym zdefiniować pojęcia nadwagi i otyłości, wskazać na ich przyczyny oraz skutki za dużej masy ciała dla zdrowia.

Rozdział 1. Czym jest nadwaga?

Nadwaga to masa ciała większa niż norma. Czym w takim razie jest norma? Jest kilka umownie przyjętych zakresów normy. Tu chciałbym się skupić na 2 najbardziej popularnych: BMI i obwód w talii. Są łatwe do oceny, a wartości poszczególnych przedziałów są związane ze skutkami zdrowotnymi.

BMI (Body Mass Index = wskaźnik masy ciała)

To masa ciała w kg, dzielona przez wzrost w metrach (nie w centymetrach) podniesiony do kwadratu. Wydzielonych jest kilka przedziałów, które wskazują na zakres patologii: nadwaga (25-30), otyłość (30-40), otyłość skrajna (>40).

Te określenia oprócz obrazowej nazwy, wskazują też na ryzyka zdrowotne, które rosną wraz z BMI, szczególnie powyżej 30. Dodatkowo pokazują potencjał do zmiany nawyków. Np. osoby powyżej BMI 40 mogą mieć duże trudności w samodzielnym obniżeniu masy ciała. U nich standardowa aktywność fizyczna może nie być możliwa do zastosowania, wtedy do rozważenia jest profesjonalna pomoc z zewnątrz.

Ta skala może także służyć do badania poziomu niedowagi (np. w anoreksji, vide hasło BMI w wikipedii). BMI nie nadaje się też do oceny poziomu otyłości u dzieci poniżej 14rż. Tu zastosowanie mają skale centylowe.

Przy okazji warto nadmienić, że BMI nie nadaje się do oceny osób mocno umięśnionych, np. kulturystów czy zapaśników. Dla przykładu wg strongman Mariusz Pudzianowski ma BMI 36 (186 cm wzrostu i 124 kg wagi), czyli wg BMI otyłość. Mistrz olimpijski Adrian Zieliński 29 (170 cm i 85 kg), czyli granicę nadwagi i otyłości. A tak naprawdę tłuszczu u obu trzeba by szukać szkłem mocnym powiększającym...

Obwód w talii

Mimo większej popularności medialnej BMI, to obwód w talii jest bardziej miarodajnym wskaźnikiem nadwagi. Jest tak dlatego, że nie jest związany ze wzrostem i odzwierciedla ilość tłuszczu trzewnego, czyli zlokalizowanego w jamie brzusznej. Wystarczy pamiętać 4 wartości normy, gdzie ryzyko otyłości i ryzyko problemów zdrowotnych to odpowiednio dla mężczyzn: 94 i 102cm oraz dla kobiet: 80 i 88cm. O samych skutkach zdrowotnych będzie dalej. Ale kluczowe jest to, że pierwsza wartość wskazuje granicę, po przekroczeniu której, należy zacząć weryfikować swój styl życia, a druga to moment gwałtownego wzrostu ryzyka chorób powiązanych z otyłością. Czyli panowie z 102 cm i panie z 88 cm - ryzykujecie życiem.

Inne miary

W praktyce zastosowanie obu tych metod w większości przypadków wystarcza do określenia czy dany człowiek ma problem z nadmierną wagą, a także potencjalnych zagrożeń zdrowotnych oraz określenia programu redukcji masy ciała.

W badaniach naukowych stosuje się specjalistyczne wagi badające oporność elektryczną organizmu. Pozwala to określić procentową zawartość tkanki tłuszczowej. Inną metodą diagnostyczną jest np. tomografia komputerowa, gdzie zawartość tkanki tłuszczowej jest określana na podstawie analizy przekrojów kończyn i/lub jamy brzusznej.

Skąd się biorą nadwaga i otyłość?

- Wg różnych źródeł ok. 90% przypadków otyłości jest spowodowana **nadmiarem pokarmu w stosunku do potrzeb** organizmu (Zahorska-Markiewicz: Nauka i praktyka w leczeniu otyłości, ArchiPlus Kraków 2005).
- U niewielkiej liczby osób przyczyną są **problemy zdrowotne**:
 - **predyspozycje genetyczne** wpływające na przemianę materii.
 - **zaburzenia hormonalne** (w szczególności tarczycy), czego obiektywnym potwierdzeniem są nieprawidłowe wyniki badania poziomu hormonów w surowicy krwi.
- **leki**: sterydy, przeciwcukrzycowe, kardiologiczne (b-blokery), niektóre psychotropowe (niektóre przeciwdepresyjne, przeciwpsychotyczne) i przeciwpadaczkowe.

Dodatni bilans energetyczny występuje wtedy gdy organizm otrzymuje więcej energii pod postacią pożywienia, niż zużywa na podstawową przemianę materii oraz wysiłek fizyczny. Podstawowa przemiana materii to ilość energii wydatkowana na elementarne potrzeby organizmu, tj. pracę serca, mózgu, trawienie, zachowanie ciepłoty ciała itp. Czyli aby schudnąć trzeba albo mniej jeść, albo więcej spalać. A tak naprawdę najbardziej skuteczne jest połączenie obu tych działań. Jeśli ktoś mówi inaczej, KŁAMIE. Możecie mnie zacytować.

Bardzo ważne: nie ma żadnego leku, specjalnej diety czy ćwiczeń, który samodzielnie spowoduje skuteczny i trwały spadek masy ciała, jeśli bilans energetyczny będzie dodatni. Reklama która mówi co innego - kłamie. Szkoda pieniędzy. Nawet chirurgia bariatryczna ma ograniczoną skuteczność, jeśli pacjent nie zmieni swojego nastawienia do jedzenia. Po 5 latach większość ludzi po operacjach zaczyna znowu tyć.

Dlaczego tyjemy?

Przyczyn jest przynajmniej kilka (ważność poszczególnych czynników do dyskusji):

- **Tanie jedzenie** - pożywienie jest obecnie stosunkowo tanie i łatwo dostępne.
- **Reklama**. Patrząc krytycznie na to jakie jedzenie jest teraz reklamowane w TV można założyć, że tych produktów na pewno TRZEBA UNIKAĆ. To głównie słodkie, słodkie napoje, czyli dokładnie to czego jeść czy pić powinno się jak najmniej.
- **Śmieciowe jedzenie** (ang. junk food) - dostępność nie idzie w parze z jakością. Półki sklepowe uginają się od produktów mających wysoką zawartość cukru czy jednego z największych tłuszczogeneratorów jakim jest syrop glukozowo-fruktozowy (jest nawet w wędlinach), tłuszczów (szczególnie nasyconych) i soli. Takie jedzenie zawiera ogromne ilości energii w stosunku do swojej masy i trzeba ich dużo zjeść, aby wywołały uczucie sytości. Inna rzecz, że wysoka ilość glukozy powoduje wyrzut insuliny do krwi, a to z kolei wzmacnia uczucie głodu. Człowiek niby się najadł, a nadal jest głodny. Stąd znane wielu obżartuchom trudności z przerwaniem degustacji bombonierki, czy tabliczki czekolady, aż nie zjedzą całego opakowania (aby dalej nie kusiły).
- **Błędne wyobrażenia**. Produkty light lub napoje izotoniczne (dla sportowców) mogą sprawiać wrażenie, że są zdrowe, wręcz odchudzają. A tu ani jedno, ani drugie. Produkty light są zwykle tylko odrobinę (10-20%) mniej kaloryczne od standardowych, a ze względu na ich "lajtową" propagandę, ludzie często spożywają ich więcej niż standardowych, czyli przyjmują więcej kalorii, niż gdyby zjedli/wypili standardową porcję non-light. Wysokoenergetyczne produkty dla sportowców są efektywne tylko jako uzupełnienie deficytów związanych z wysiłkiem fizycznym. Jeśli nie mają deficytów do uzupełnienia

- organizm przetwarza je w tłuszcz.
- **Ewolucja nie nadąża** - prawie cała historia naszego gatunku, to głód - deficyt pokarmu i organizm ludzki nastawiony jest na to, że każdy nadmiar pożywienia ma być przekształcony w rezerwuuar energetyczny na czas głodu - czyli w tłuszcz. Zmiana nastąpiła dopiero w 2-giej połowie XX wieku. I ewolucja nie zdążyła jeszcze wykształcić nowych mechanizmów metabolicznych.
 - **Brak ruchu** - a szerzej styl życia. Wcześniej (50 i więcej lat temu) ludzie musieli się bardziej namęczyć, aby zdobyć pożywienie, a rozrywki nie były aż tak stacjonarne jak obecnie. Teraz i praca, i czas wolny nie wymaga wysiłku fizycznego, więc nie ma kiedy spalić nadmiaru spożytej energii.
 - **"Brak czasu"** - to częsta wymówka osób, które kupują wspomniane wyżej śmieciowe jedzenie lub snacki. Chodzi oczywiście o brak czasu na przygotowanie i zjedzenie zdrowego posiłku oraz na aktywność fizyczną. Jestem przekonany, że przy odrobinie zaangażowania w większości zawodów jest możliwe dotrzymanie zasadzie 5 posiłków dziennie. Więcej na ten temat piszę poniżej.
 - **"Grube jest zdrowe"** - to oczywiście bzdura, jednak kiedyś, gdy jedzenie nie było tak tanie jak obecnie, w niektórych kulturach otyłość była symbolem bogactwa, a także płodności. A i obecnie dla wielu osób bobas powinien być gruby - dopiero wtedy jest uznawany za zdrowe dziecko. A grube dziecko często wyrasta na otyłego dorosłego.
 - **Wiek, a metabolizm.** Im człowiek starszy, tym poziom metabolizmu niższy. Co roku podstawowa przemiana materii zmniejsza się o ok. 1%. Nie wszyscy o tym pamiętają, a to ważne, bo stosując niezmienną dietę przez kilka lat i nie zwiększając zużycia energii (praca, ćwiczenia), można przytyć.
 - **Dieta czy "normalne" jedzenie.** Zupełnie nieskuteczne jest planowanie akcji odchudzania, a potem powrót do wcześniejszych nawyków dietetycznych. Aby schudnąć trwale, należy spojrzeć krytycznie na swoje nawyki i zdecydować, co jest ważniejsze: jakieś mity własne (lub rodzinne) dotyczące jedzenia i ruchu czy zdrowie (i uroda). Panuje przekonanie, że jedzenie jest przyjemnie, a wysiłek fizyczny męczący. Trzeba spróbować (w głowie) zmienić ten schemat myślenia. To jest do zrobienia, choć zmienić swoje utrwalone przyzwyczajenia nie będzie łatwo. Ale da się!!! Ja jestem żywym tego przykładem.
 - **Brak pigułki odchudzającej.** Mnóstwo reklam próbuje nam wcisnąć coś takiego. Niestety taka reklama kłamie - nie ma aż tak prostych rozwiązań.
 - **Wieczorne jedzenie.** To problem bardzo wielu ludzi. A w nocy spada przemiana materii i to co zjemy nie będzie od razu "spalone" w mięśniach (przepraszam za skrót myślowy), tylko produkowana będzie z tego tkanka tłuszczowa. Niektórzy twierdzą, że nie mogą się oprzeć, a część wręcz nie pamięta, że coś w nocy jadła. Tylko pustki w lodówce ten fakt potwierdzają. Problem w tym, że wieczorem gdy człowiek jest zmęczony, siła woli słabnie, tzn. łatwiej wtedy złamać swoje własne obietnice, np. bardzo rozsądne założenie "nie będę nic jeść po 19.00"... tak naprawdę ogranicznikiem jest tu godzina zaśnięcia. Ostatni posiłek powinien być spożyty nie później niż na 3-4 godziny przed snem.

Jak sobie z tym poradzić?

- Jedz regularnie w ciągu dnia, nie dopuszczaj do uczucia głodu.
- Napoje - np. woda (niektórzy podają, że dobrze robi cytryna), herbata, ale bez cukru, soku czy miodu. Nic nie nawadnia lepiej niż woda (wbrew sloganom reklamowym napojów izotonicznych).
- Iść wcześniej spać - często to zmęczenie powoduje utratę kontroli.
- Nie trzymaj w domu (lodówce) potencjalnych przekąsek.
- Zastanów się nad zmianą nawyków wieczornych, np. nie oglądać TV, tylko poczytać książkę - człowiek szybciej się męczy czytaniem i wcześniej zasypia - same z tego plusy: trenuje się mózg, a rano człowiek jest wypoczęty, no i nieprzejedzony.
- Zajmij się czymś sensownym. Np. zacznij ćwiczyć - z jednej strony pomaga spalić kalorie, a z drugiej mobilizuje do wstrzemięźliwości ("teraz się męczę, nie będę tego psuć kaloriami").
- Umyj zęby - mniej będzie ci się chciało ich zbrudzić.
- Jeśli już nie dajesz rady, to lepiej użyj tzw. zdrowych przekąsek - o tym dalej.
- "Jak nie zjem, to się zepsuje". Czasem zostaje trochę jedzenia "z dnia" i masz świadomość, że do jutra straci na świeżości lub się zepsuje. Ale tu zastanów się - co wybrać, może jednak lepiej wyrzucić, bo inaczej cholesterol wytapetuje ci tętnice. Przy tej okazji zwróć uwagę na planowanie zakupów spożywczych - kupuj ich tyle, aby starczyło i żeby jak najmniej zostawało - nie będzie wyrzutów sumienia i nie będzie cię kusić.
- Szczególnie unikaj wszelkiego słodkiego. Glukoza podnosi poziom insuliny, a ta nasila głód i koło się zamyka.
- Na koniec z mojej działki zawodowej. Zastanów się, czy do jedzenia nie nakręca cię niepokój, napięcie. Może to nerwica lub początek depresji? Masz wątpliwości? Psychiatra albo psycholog może pomóc rozstrzygnąć w czym problem. Zacytuję moją żonę: Psychiatra Twoim lekarzem 1-go kontaktu!

Rozdział 2 Dlaczego warto się odchudzać?

Myślę, że motywacje różnych ludzi mogą być różne. Wg mnie głównych powodów jest przynajmniej kilka:

- **szcuplejsze jest ładniejsze.** Bo człowiek wygląda zdrowiej, młodziej, łatwiej mu kupić fajne ciuchy. "Szcupły wygląda lepiej w ciuchach, ale bez nich też..."
 - **młodszy wygląd** - to subiektywna ocena, ale potwierdzona przez krewnych i znajomych
 - **łatwiej kupić ubrania** - czym człowiek grubszy, tym mniej foremny. Często bez przeróbek w ogóle nie da się nosić ciuchów, a to koszt i dodatkowy stracony czas
- **uciążliwości dnia codziennego:**
 - **zadyszka** - ja zacząłem się odchudzać, gdy po wejściu na 3 piętro z trudem łapałem powietrze
 - **bóle stawów**, głównie kolanowych
 - konieczność regularnego i przewlekłego stosowania **leków przeciwcukrzycowych** - cukrzyca typu 2 prawie nie występuje bez otyłości. Dotyczy to już osób ok 40rż. Jest też masa innych leków, łagodzących objawy chorób wymienionych poniżej.
- **zdrowie, czyli brak choroby** - w sumie od tego trzeba by zacząć, ale mam wrażenie, że wyżej wymienione elementy bardziej motywują. Badania populacyjne wskazują, że każdy 1kg mniej to życie dłuższe o średnio 3,5 miesiąca. Czym wyższa waga, tym większe ryzyko wielu chorób, m.in. (wg ABC Otyłości, PZWL 2009):
 - cukrzyca
 - nadciśnienie
 - dislipidemia - czyli to czego objawem jest podwyższony cholesterol
 - zespół bezdechu nocnego
 - kamica pęcherzyka żółciowego
 - choroba niedokrwienności serca lub niewydolność serca
 - choroba zwyrodnieniowa stawów
 - powikłania ciąży
 - nowotwory
 - zwiększone ryzyko podczas narkozy

Rozdział 3. Co robić aby schudnąć?

Poszukaj w sobie motywacji i planu działania. Ważne, aby założyć na początku, że cały **proces odchudzania to nie będzie incydent, ale stała zmiana nawyków**. W przeciwnym wypadku daj sobie spokój, szkoda energii. Mega-JOJO i tak masz murowane.

Co mnie zmotywowało?

Głównie 3 rzeczy:

1. **Problem z ciuchami** - kupowałem marynarkę i ekspedientka mi mówi: "przy takiej klatce, na pana wzrost, to już nie mamy. Proszę przymierzyć tę, na wyższy wzrost, ale to nie problem, rękawy skrócimy". Bez przesady, żebym nie mógł pójść do sklepu i kupić sobie ubrań "instant" - do natychmiastowego użycia. Po kilku miesiącach na wyprzedażach miałem już czego szukać...
2. **Zadyszka** - wejście na 3 piętro i zadyszka. W wieku 40 lat?! Jestem na to za młody!
3. **Jestem grubasem** - byłem z rodziną na basenie. Moja żona, której jedyną wadą jest wada wzroku, stwierdziła że widziała jak szedł w jej stronę jakiś bardzo gruby facet, który jak wszedł w zasięg jej dioptrii, okazał się jej ślubnym.

Kluczowe elementy:

- **Jedz regularnie**, aby nie dopuszczać do głodu. Najlepiej 5 niewielkich posiłków w ciągu dnia - mniej więcej co 3 godziny. Dzięki temu organizm może na bieżąco zużywać substancje odżywcze (na podstawową przemianę materii i wysiłek) i nie musi ich przerabiać na tłuszcz (tak to ewolucja niestety ustawiła). **Jedź śniadanie!** (większość grubasów, których znam nie je i ma na to mnóstwo bzdurnych argumentów).
- **Zachowaj schemat przez cały tydzień**. Nie rób sobie (istotnych) przerw na weekendy czy święta.
- **Ostatni posiłek**: 3-4 godziny przed snem
- **Ogranicz wielkość posiłków** - żołądek ma pojemność odpowiadającą 2 złożonym w pięści dłoniom i taką objętość powinny mieć posiłki. Tyle Ci wystarczy, choć zwykle uczucie sytości nie przychodzi od razu. Spożycie większej ilości jedzenia na raz powoduje gromadzenie się tłuszczu. Aby wiedzieć ile się zjadło należy unikać wszelkiego rodzaju air-foodu, tj. jedzenia (obżerania się) "w powietrzu", czyli prosto z garnka, albo dokładania sobie kolejno niewielkich porcji w trakcie jednego posiłku (szwedzki stół też jest niebezpieczny). To niestety najprostsza droga do utraty kontroli nad ilością jedzenia. Dlatego każdy posiłek musi mieć swój czas i formę. Nałóż na talerz, usiądź i zjedz. To naprawdę da się zrobić.
- **Unikaj przekąsek**, spraw aby nie kusily. Mówiąc przekąski, mam na myśli wszelkie pokarmy spożywane poza głównymi posiłkami, nie tylko słodyczne, ale też różne wędliny, owoce czy orzechy.
 - usuń je z domu, pracy i samochodu,
 - unikaj miejsc, w których zwykle kupowałeś przekąski,
 - uważaj w kolejce przy kasie w markecie, batoniki kuszą,
 - poproś bliskich i współpracowników, aby nie atakowali nimi. To bardzo ważne, bo bliscy nierzadko sabotują odchudzanie (z zazdrości - sami nie dali rady lub ukrytej (=biernej) agresji - wolą ciebie jako mniej atrakcyjną osobę mimo, że oficjalnie mówią coś zupełnie innego).

- **Poczekaj aż głód minie.** Po zjedzeniu objętości jedzenia wymienionej powyżej odczekaj ok. 15 min, aby do mózgu dotarł sygnał ze strony żołądka z informacją dla mózgu "jestem pełny". Sugeruję też na ok. 20 min przed jedzeniem wypić szklankę wody lub przed niezdrowym jedzeniem (pizza, grill, impreza) zjeść trochę warzyw, aby wypełnić żołądek
- **Jedz produkty** potocznie pojmowane jako **zdrowe** (o tym w kolejnym rozdziale)
- **Unikaj produktów niezdrowych** (niby to takie proste)
- **Napoje:** woda, herbata, kawa, ale bez cukru, miodu i innych kalorycznych osładzaczy (np. soki)
- **Czy nigdy już nie zjem moich ulubionych potraw?** Co z białą czekoladą, tortem śmietankowym, golonką? Rób sobie wakacje od odchudzania. Np. 1 dzień w tygodniu, w weekend. Poprawi Ci to nastrój. Trochę pobudzisz dzięki temu metabolizm, ale nie przeginaj. W tygodniu się pilnuj.
- **Alkohol:** piwo, wino są szczególnie kaloryczne. Nie przesadzaj z nimi.

Najważniejsze w skrócie

- nie okresowa dieta, ale permanentna zmiana nawyków
- nie ma cudownej pigułki
- 5 posiłków dziennie
- posiłek ograniczony do miejsca i czasu
- unikanie niezdrowych pokarmów
- aktywność fizyczna
- współpraca domowników

Rozdział 4. Co nam szkodzi, co pomaga?

Jedzenie

Niestety nośnikiem smaku jest tłuszcz. A dodatkowo większość ludzi uwielbia to co słodkie.

Pokarmy zdrowe

- Generalnie **niskoprzetworzone**
- **Nabiał**: kefir, jogurt naturalny (unikać smakowych), serek wiejski
- **Warzywa** - można łączyć z nabiałem, np. do serka wiejskiego wkrawamy pomidory i cebulkę. Można też zrobić **zdrowe "chipsy"** z marchwi, papryki, selera naciowego, rzodkiewek czy ogórków - można je pokroić na kęsy przypominające chipsy czy frytki. Zamiast w tłustych sosach, można je maczać dla smaku w kefirze czy podawać w serku wiejskim. Proponuję określać warzywa jako podstawowe danie, a do niego dobierać mięso czy rybę. Tradycyjnie robimy na odwrót.
- **Jaja**, a szczególnie ich białka to pokarm kulturystów, czyli ekspertów od walki z tłuszczem. Zaspokajają w 100% zapotrzebowania jakościowego na białko - chodzi o skład aminokwasów egzogennych - czyli takich, których organizm sam nie wyprodukuje.
- **Ryby** - źródło kwasów omega-3. Ale unikaj tych hodowanych w brudnych wodach rzek dalekiego wschodu (np. panga, tilapia). Godnymi uwagi są ryby w puszkach, szczególnie w sosie własnym (np. łosoś czy tuńczyk). Jedną z ich dużych zalet jest mały rozmiar (na jeden posiłek dla jednej osoby), łatwy transport oraz długi okres ważności, dlatego idealnie sprawdzają się jako zapasowe 2-gie śniadanie w pracy.
- **Mięsa** (nieprzypadkowo na końcu): raczej drób i wołowina. Unikamy wieprzowiny, bo to najbardziej tłuste mięso i jego białko jest mało wartościowe. Mięso jest najzdrowsze gdy podawane z przyprawami, bez panierki i sosów.
- **Dodatki**:
 - owoce - 1-2 szt/dzień,
 - orzechy - ale w ilości kilku sztuk, a nie garści.
 - zdrowe przekąski (patrz Pokarmy zdrowe/Warzywa)
 - ciemna czekolada - 1-2 kostki na dzień

Pokarmy szkodliwe

- **Przekąski** - air-food (tj. jedzenie w powietrzu - np. prosto z garnka)
- Za **dużo** jedzenia (nawet tego zdrowego)
- **Kolorowe** - w sumie wszystko poza warzywami i przyprawami. W szczególności dotyczy to kolorowych napojów, jogurtów, różnych polew i sosów
- **Wysokokaloryczne** - ponad 300 kcal/100g: w tym niestety wszelkie słodkie. 1 krakers dziennie, to przyrost wagi 1 kg rocznie, czyli 10 kg w ciągu 10 lat. 2 słodzone napoje każdego dnia (4 łyżki cukru) to dodatkowy 1 kg w ciągu roku, czyli 10 w 10 lat...
- **Wysokoprzetworzone** - cały fast food,
- **Chrupiące** (chipsy, paluszki, panierki, ciasto francuskie, itp),
- **Otoczka** tuczy - ograniczyć tłuczące dodatki, np. sosy i panierki (zamiast nich przyprawy) - porcja obiadowa może mieć dzięki temu ok 500kcal, a nie 1000. Gdyby codziennie zjadać coś w panierce (kotlet, ryba itp.) zamiast bez, w ciągu roku przybierzemy 2,5 kg!
- **Pieczywo** - dużo węglowodanów, dodatkowo wiele osób jest uczulona na gluten i miewa różnego rodzaju zaburzenia wchłaniania. Chleb jest wygodnym medium transportowym, do tworzenia kanapek, ale poza tym, sugeruję unikać

- **Słodzone napojów**, w tym alkoholu, napojów light i izotonicznych (pitych bez związku z wysiłkiem fizycznym).

Jakość składników pokarmowych - na co zwracać uwagę?

- Białko: jaja, mięso (raczej drób, wołowina, unikać wieprzowiny),
- Tłuszcze: nienasycone - tak, nasycone i trans - nie. Czyli ryby i oleje roślinne tak, tłuszcze zwierzęce - nie.
- Węglowodany: oprócz czystej glukozy (słodycze) uważać na syrop glukozowo-fruktozowy dodawany obecnie do wszystkiego nawet wędlin; Miód i różne syropy smakowe są lepsze, ale też nie obojętne.
- Szukać potraw z dużą ilością błonnika (np. zielony groszek) - Polacy jedzą go przeciętnie 2 x za mało, a on daje poczucie sytości i zapobiega objawom ze strony jelita grubego (zaparcia)
- Flora bakteryjna (tu suplementy, np. Sanprobi ibs, superformuła),
- Białka dla sportowców - tylko gdy jest duża aktywność fizyczna i nastawienie na przyrost mięśni - tu mają zastosowanie m.in. serwatki, np. polskiej firmy Olimp.

Diety redukcyjne

Mnie na początku pomogła jedna z diet VLCD (ang. very low calorie diet = dieta bardzo nisko kaloryczna) - Allevio. Ich lupki i koktajle nie są szczytem smaku, ale dają poczucie wypełnienia. Ja używałem jej jako zamiennik większości posiłków przez pierwsze 2 tygodnie. Potem coraz mniej, raczej jako drugie śniadanie lub podwieczorek. Teraz nadal okresowo używam, jak np. zapomnę sobie zrobić 2-giego śniadania do pracy. Mam też w torbie i w aucie batoniki Allevio - takie koła ratunkowe na wypadek napadu głodu i braku możliwości zjedzenia czegoś innego. Nie raz mnie uratowało. Nie jest to tanie, ale na okres zmiany nawyków - warto spróbować.

Co zamiast?

- słodkie napoje -> woda (gazowana lub niegazowana), herbata lub kawa (niesłodzona)
- jogurty smakowe -> kefir, serek wiejski (brakuje smaku, koloru - dodaj przypraw lub warzyw)
- sosy i panierki -> przyprawy
- sól -> przyprawy bezsolne (wpisz w google "alternatywa dla soli")
- śmietana do zupy -> kefir, jogurt naturalny
- cukier -> słodzik (aspartam, stevia - najnowsze badania zaprzeczają ich szkodliwość)
- przekąski (chipsy, orzeszki, paluszki i inne) -> paski marchwi, rzodkiewki, seleru naciowego i inne. Zobacz wyżej - Pokarmy zdrowe / Warzywa

Jak można sobie pomóc? Rejestr posiłków

Kilka badań udowodniło, że prowadzenie rejestru jedzenia, poprawia efektywność odchudzania. Można zapisywać w notesie, czy na osobnych karteczkach każdy posiłek, nawet drobne przekąski i napoje. Wszystko poza czystą wodą.

Ale od czego mamy nowe technologie. Można użyć gotowych aplikacji na smartfona, lub całkiem uprościć - zrób telefonem fotkę każdego posiłku. Ale zrób to przed jedzeniem. Co ciekawe, badania mówią, że niekoniecznie trzeba liczyć kalorie, wystarczy pod koniec dnia skonfrontować się z listą posiłków. Szczególnie dotyczy to grubasów twierdzących, że oni przecież nic nie jedzą...

Czy warto wynająć dietetyka?

Jeśli masz za sobą nieudane próby odchudzania - **zdecydowanie tak**. Dobry dietetyk pełni rolę

edukatora. Często zaczyna od zrobienia bilansu jedzeniowego i okazuje się, że człowiek w ogóle nie percepuje ile żre. Potrafi zaproponować zamienniki dotychczasowych składników na te zdrowsze. Czasem trzeba zamienić panierkę na grilla, sos na jogurt, napój kolorowy na wodę z cytryną i mamy 1000 kcal na dzień mniej.

Aczkolwiek.... Nie podoba mi się, że część dietetyków działa w oparciu o gotowe produkty i zarabia na ich sprzedaży. A nawet jak nie sprzedają swojego żarcia, to polecają jakiś jeden element, lek, suplement lub pokarm, na którym pacjent powinien się skupić. Np. olej lniany. Zapewne dobry, ale nie można się na jednym składniku fiksować, bo to może prowadzić do wyparcia innych kluczowych aktywności, np. ruchu. W internecie i księgarniach jest mnóstwo poradników dietetycznych. Jest z czego czerpać inspirację.

Na pewno nie widzę sensu stosowania diet specjalistycznych, tj. eliminacyjnych - usuwamy jakiś element (w sumie tylko słodycze i pieczywo trzeba wyrzucić) czy jednoskładnikowych, czyli np. tylko białka (Dukana), tłuszcze (Atkins, Kwaśniewski). Ostatnie badania wskazują, że długoterminowo te diety są nie tylko nieskuteczne, ale wręcz niebezpieczne dla zdrowia. Należy znaleźć taką formułę jedzenia, która po fazie redukcji, przy drobnych korektach jakościowych czy ilościowych stanie się Twoją Własną Dietą.

Rozdział 5. Aktywność fizyczna

Na wstępie chciałbym **zmierzyć się z jednym z mitów**, który powoduje, że część osób (głównie kobiet) rezygnuje z ćwiczeń: "Bo mi za bardzo mięśnie urosną i będę miała grube nogi!" Gdyby tak było, kulturyści nie musieliby przerzucać ton żelastwa, aby nabrać masy. Poza tym, jak ktoś tak pyta, to trzeba odpowiedzieć innym pytaniem: "A teraz to masz jakie? Szczupłe?". O innych mitach "odchudzaniowych" napiszę w osobnym artykule.

Zastanów się, czy któryś z "**prostych sportów**", jak bieganie czy nordic walking, nie byłby dla Ciebie. Ludzie z tego rezygnują, bo boją się śmiechoty w swoim środowisku. Ja zawsze powtarzam moim pacjentom: Niech się tamci śmieją, ale to Ty będziesz zdrowsza/y.

Po rozmowach ze znajomymi wiem, że **wybór formy aktywności fizycznej jest bardzo indywidualny**. Niektórzy lubią nordic, bieganie, inni pływanie, a jeszcze inni rower (także stacjonarny). Najważniejsze jest to aby konsekwentnie się aktywizować. Zaczynaj od dłuższego spaceru 1 x w tygodniu, ale efektywne minimum to 3 x w tygodniu po 45 minut.

Gorzej, gdy człowiek jest zbyt gruby na ćwiczenia tlenowe (biegi, rower, pływanie, orbitrek itp) - wtedy na początek dobra jest joga. Dotyczy to szczególnie osób z BMI > 40.

Po co nam mięśnie? Z 2 powiązanych ze sobą powodów:

1. Mięśnie mają większą gęstość (=masa/objętość), tj. zajmują mniej miejsca niż tłuszcz. Dla przykładu, jeśli uda Ci się za pomocą ćwiczeń i diety poprawić mięśniówkę, nawet bez zmiany masy ciała, to Twoja sylwetka będzie smuklejsza. Inna rzecz, że mięśnie to jedyna część ciała, na której kształt masz wpływ - poprzez ćwiczenia konkretnych części ciała, rzeźbisz je. Tłuszcz rośnie gdzie chce i nie masz nad tym żadnej kontroli.
2. Mięśnie podnoszą podstawową przemianę materii. Czyli paradoksalnie, dzięki treningom możesz więcej zjeść.

Dlaczego aktywność fizyczna?

- poprawa bilansu energetycznego
- poprawa ogólnej kondycji
- więcej mięśni to wyższa przemiana materii i ładniejsza figura

Jak ćwiczyć aby miało to sens?

Warto spojrzeć na swój plan dnia. Czy nie da się tam gdzieś wcisnąć aktywności fizycznej? Np. zamiast jechać windą, wchodź po schodach. Jeśli mieszkasz lub pracujesz za wysoko, to może tylko zejście na nogach, a w górę windą. Czy do pracy lub na zakupy na pewno trzeba jechać autem, a może da się piechotą, czy rowerem? Zamiast do najbliższego sklepu, idź do tego trochę dalej.

Idź na spacer. Samemu lub zabierz kogoś ze sobą. Nie będzie nudno, a może następnym razem ta druga osoba Ciebie zmobilizuje.

Do tej pory obowiązywały zalecenia, że minimalna aktywność fizyczna to 3 x 45 minut w tygodniu. Choć ostatnio znalazłem sugestie, że optymalnie to ok 60 minut 5-6 x w tygodniu.

Ale na początek załóżmy te 3x45 minut. Ja to zrealizować? Skoro jest to osobisty blog, to opiszę własne doświadczenia. Preferuję wysiłek w domu lub na dworze. Z siłowni nie korzystam.

Posiadam w domu orbitrek + sportową galanterię: hulahop, hantle, skakankę itp.
Jeśli trening wykonujesz z inną osobą będzie on intensywniejszy o 200% (MH 06.2014, s.100).

1. Rozgrzewka poranna. Jej zaawansowanie zależy od czasu który mam. W wersji minimum to tylko rozgrzewka najważniejszych partii mięśni - wykorzystałem zalecenia z książki braci Roszkiewiczów (szczegóły w bibliografii). Trwa to ok 6-8 minut. Kiedyś opiszę go bardziej szczegółowo.

Do tego staram się dołożyć po 1 do 3 serii ćwiczeń siłowych: pompki, brzuszki i przysiady. Taki trening trwa maksymalnie 10 minut. Spalania tłuszczu to tu zbyt wiele nie ma. Ale jak rano poćwiczę, mam wrażenie, że mam w ciągu dnia więcej energii. Dodatkowo pamiętając, że rano podjąłem wysiłek - 2 x pomyślę, zanim skosztuję jakiegoś snacka...

Dlaczego poranny trening jest bardzo ważny?:

- Cokolwiek się wydarzy, **zaczynasz dzień od zwycięstwa**. Dowód dla siebie, że masz siłę woli i możesz robić te rzeczy najważniejsze. Efektywnie.
- Zaraz potem przysnąć i śniadanie - to od razu ustawia cały plan dnia.
- To ekwiwalent kawy. **Krew zaczyna szybciej płynąć, a mózg się budzi**.
- Mniej cię będą boleć plecy.

2. Trening główny - w moim przypadku to bieganie. To najprostszy sport na świecie. W wersji minimum potrzeba do niego butów i chodnika. Jadąc na urlop czy delegację, wystarczy wziąć buty, skarpetki, spodenki i koszulkę i biegać. Bieg ma tą zaletę, że jak się go już rozpocznie to nie da się go nagle skończyć i usiąść na kanapie. Trzeba dobiec do jakiegoś punktu i stamtąd wrócić. To na pewno zaleta w porównaniu ze stacjonarnymi maszynami cardio, gdzie byle pretekst może przerwać trening - tętno spada, a z nim efektywność.

Żeby nie było za łatwo, to jednak trzeba zrobić krótką rozgrzewkę lub przez pierwsze minuty truchtać. A po biegu się porzucić.

Oczywiście czym człowiek jest zaawansowany, to widzi, że lepiej się biega w odpowiednich strojach (w zależności od pogody i trasy), przyda się pomiar tętna (pasek na klatce piersiowej lub zegarek z czujnikiem optycznym). Ale w wersji podstawowej naprawdę wystarczą buty, chwila wolnego czasu i pomysł na trasę.

O bieganiu muszę napisać osobny rozdział, tu chciałbym napisać o kilku ważnych rzeczach:

- bezpieczna trasa (taka z niskim ryzykiem rozjachania przez auto, pobicia czy zgwałcenia).
- efektywność spalania kalorii 2 x większa niż w spacerze (nordicu).
- ryzyko kontuzji (głównie kolana i stopy, kręgosłup, biodra). Dla początkujących zalecam stopniowe wydłużanie dystansu i interwał, zwany kiedyś marszobiegiem - czyli naprzemienny bieg i marsz w tych samych odstępach czasu. Po dłuższym biegu - przynajmniej jeden dzień przerwy.
- z uwagi na masę imprez biegowych jest gdzie się sprawdzić.
- przygotowania do zawodów motywują do regularnych treningów i nie objadania się.
- masz płaskostopie - kupuj buty dla pronatorów, ewentualnie wkładki do butów - dzięki nim przestało mnie boleć kolano

W zimie też da się biegać lub zastąpić go orbitrekiem, rowerem stacjonarnym, bieżnią, czy szybkim spacerem itp. To tzw. trening tlenowy (= aerobowy lub cardio).

Chciałbym wyjaśnić pojęcie tętna maksymalnego (Tmax). Aby nie zrobiło się niebezpiecznie, nie przekraczaj jego poziomu. Oblicza się to odejmując od 220 - wiek (w innym miejscu znalazłem 207

- (wiek x 0,7)). Wyniki są zbliżone - dla 40-to latka, tętno maksymalne wynosi 180/min. Spalanie tłuszczu (fat burning) najlepsze jest przy 70-75% tętna maksymalnego. W przypadku 40-latka 126-135.

Najlepsze wyniki uzyskuje się z wykorzystaniem treningu interwałowego - tj. 45-60 sek. dużego obciążenia (tętno na poziomie 85% Tmax.) i tyle samo wolnego (trucht - 65% Tmax). Wyniki badań mówią, że interwał podnosi efektywność treningu o 30%. Normalnie biegam ok. 1 godziny, z tego interwał zajmuje mi ok. 20-30 minut. Przed interwałem należy zrobić ok. 10 min rozgrzewki, po - wyrównanie tętna - też ok 10 min. Używając sprzętu stacjonarnego - aby nie umrzeć z nudów ja oglądam filmy, choć najczęściej włączam na YouTube moją playlistę ("MacioMat: Muzyka do orbitreka"). Polecam Pitbulla, Jennifer Lopez, Shakirę, ale też Eminema. Chodzi o to, aby był szybki i wyraźny rytm.

Tu trzeba pamiętać, że często na początku treningu (orbi, pływanie), po paru minutach wysiłku, pojawia się kryzys - pierwsze zmęczenie i myśl, aby w tym momencie zrezygnować. Rozgrzewka tu pomaga, ale kluczowa jest świadomość takiego mechanizmu. Trzeba to przeczekać, za chwilę minie...

Ja mam często problem, aby w końcu zacząć ćwiczyć. Przygotuję sobie sprzęt, ubiorę się, ale nie umiem zacząć. Trzeba to przemóc. Bo jak już zacznę robię zwykle pełny trening. Wszystko jest w głowie.

3. Sporty, które można uprawiać samemu (choć socjalizacja = towarzystwo mile widziane)

- w ramach rozgrzewki lub na koniec - np. **hulahop** lub **skakanka**
- **nordic walking** - jedna z najfajniejszych całorocznych aktywności outdoorowych. Byle deszcz nie padał. Zwykle chodzę ok. 1 godziny. W tym czasie da się przejść ok 5 km i spalić ok 500 kcal. Czasem więcej. Ten sport ma kilka plusów: można go wykonywać niezależnie od kondycji wyjściowej i wieku. Ma walor towarzyski, w jego trakcie można spokojnie konwersować. Ja chodzę minimum 1 x w tygodniu (zwykle w niedzielę rano)
- **pływanie** - to bardzo uniwersalny sport. Prawie bez przeciwwskazań - dobry nawet dla ludzi z uszkodzonym kręgosłupem. Ogromną zaletą jest doskonała termoregulacja. Człowiek się nie poci i nie przegrzewa. Warto zaopatrzyć się w okulary, dla krótkowidzów są z korekcją.
- **orbitrek** - to było moje podstawowe urządzenie treningowe, dopóki po przejechaniu wielu godzin nie zaczęło skrzypieć. Na tym urządzeniu ćwiczymy i nogi i ręce. Naprawdę można się zmęczyć. Niestety trzeba kupić lepszy sprzęt (od 3500 zł), bo tańsze modele po paru miesiącach intensywnego użytkowania zaczynają rzeźzić
- **rower** - wymaga sprzętu i miejsca do jego przechowywania. Potrzeba większej inwencji na zaplanowanie trasy.
- **rolki** - bardzo je lubię, bo to sport, gdzie cały sprzęt (rolki, kask, ochraniacze) zajmują niewielką torbę w bagażniku. Trzeba tylko znaleźć gładki kawałek asfaltu (w necie jest mnóstwo serwisów nt. temat).

4. Sporty towarzyskie

Na początek aktywności raketkowe. Część z nich wymaga zakupu wyłącznie raketek oraz lotek czy piłeczek. Bo do gry potrzeba wolnego trawnika lub betonowego stołu do ping-ponga, a takich jest coraz więcej na polskich osiedlach. Gorzej w zimie. Wtedy wymagana jest inwencja, aby załatwić dostęp do odpowiedniego pomieszczenia.

- **Badminton** - 2 raketki, parę lotek i kawałek terenu. Wbrew pozorom dość wyczerpujący sport. Jedynym problemem jest pogoda. Gdy wieje wiatr, trudno jest grać lekką lotką. Wtedy sprawdza się **Speedminton**. To coś między badmintonem, a squashem. Raketka jak ze squasha, do tego małe, ciężkie lotki. Plusem jest to, że jeszcze bardziej się człowiek na macha i więcej kalorii spali.
- **Ping-pong** - niby sport indoorowy, ale w tej chwili w wielu miejscach stoją betonowe stoły do "pingla" i jeśli tylko nie ma wiatru, można grać.
- **Squash** - to sport halowy, więc niezależny od pogody. Nie grałem nigdy, ale z opowieści znawców, wysysający energię w ilościach hurtowych.

5. Trening siłowy

Uwaga początkujący - tylko proszę się teraz nie przestraszyć. To dla tych, którzy wdrożą regularne treningi tlenowe tj. spacer, biegi, orbi, rower, pływanie, itp.). Czyli odradzam tą aktywność na początku odchudzania.

Badania wskazują, że w każdej dyscyplinie dołożenie treningu siłowego poprawia wyniki (dołożenie do siłowni, treningu cardio ma podobny skutek). Chodzi o większy przyrost masy, siły lub wytrzymałości. Nie chcę za bardzo w tej chwili komplikować, ale każdy z tych celów wymaga trochę innej konfiguracji treningu: wielkości obciążenia czy liczby serii i przerw między seriami. Tu pojawia się pojęcie obciążenia maksymalnego. To taki ciężar, który jesteś w stanie podnieść tylko 1x (ta wartość będzie się zmieniać dzięki systematycznemu treningowi). Ale jeśli macie z tym problem warto porozmawiać z trenerem. Każda siłownia takim dysponuje. Z drugiej strony osoby bardzo otyłe powinny też skonsultować swoje plany treningowe z lekarzem.

Czego używamy w treningu siłowym? Można różne sprzęty: hantle, atlas, itp, ale też grawitację: pompki, podciągnięcia, brzuszki, przysiady itp. Z własnego doświadczenia wiem, że mając bardzo podstawowy sprzęt (uchwyty do pompek, miejsce do podciągania) + grawitację można się naprawdę nieźle zmęczyć.

Generalne założenia treningu siłowego:

- jak często? dana partia mięśniowa - 3 x w tygodniu (z 48 godzinnym odstępem). To istotne, bo możecie wybrać pracę konkretną partią ciała (np. tylko nogi, albo tylko obręcz barkowa).
- ustalenie ciężaru jednostkowego i ilości powtórzeń - w naszym przypadku sensowne jest zwiększenie masy mięśniowej (wypieramy tłuszcz). Tu warto przyjąć ciężar do wyciskania na poziomie 80% obciążenia maksymalnego i 3 serie po 8-10 powtórek. W przypadku ćwiczeń grawitacyjnych (pompki, przysiady) trzeba znaleźć sposób na dociążenie (np. głębokie pompki z nogami na krześle i przy użyciu uchwytów do pompek: <http://allegro.pl/silownia-uchwyty-do-pompek-147567> lub dodatkowe dociążenie - np. pas z obciążnikami)
- Przerwy między seriami - najlepiej parę minut. W tym czasie możesz pracować nad inną partią mięśni.

Więcej nt. treningu siłowego:

<http://www.menshealth.pl/fitness/9-patentow-na-efektywny-trening.4134.1>

Na koniec - kulturyści

Przy tej okazji wróć do naturalnych kulturystów. Nie chodzi mi o osiągnięcie aż takiej ekstremalnej rzeźby ciała, czy branie prochów. Ale nie ma innej grupy sportowców, którzy więcej od nich wiedzą o zbijaniu tłuszczu. Naturalni kulturyści to tacy, którzy nie używają sterydów. Ćwiczą, jedzą legalne pasze dla pakerów (serwatka, preparaty wysokobiałkowe, różne suplementy, itp.). Na YouTube jest kilka ciekawych wideoblogów.

Czy warto mieć trenera?

Generalnie tak. Ja znam 2 szkoły

- Trener ma pełny nadzór nad treningiem. To się sprawdza w małych grupach czy nawet jednym trenowanym. Trener przez całe zajęcia dyktuje ćwiczenia i weryfikuje ich wykonywanie. To jest opcja najbardziej efektywna, ale i najdroższa
- Trener dochodzący. Planuje ćwiczenia, które podopieczny wykonuje sam i tylko z doskoku jest sprawdzany przez trenera.

Rozdział 6. Taktyka

Odchudzanie to walka z pokusami, ćwiczenie siły woli. A ta się dość szybko wyczerpuje. Jest jak mięsień, który w końcu się zmęczy. Dlatego ważne jest, aby na początku projektu odchudzanie, wykorzystać zapał i starać się uzyskać maksimum efektu. Szczególnie, że zwykle wtedy motywacja jest jeszcze duża.

Trzeba pomyśleć nad reorganizacją planu dnia i wdrukowanych w schemat funkcjonowania zwyczajów. Chodzi o znalezienie czasu na przygotowanie i zjedzenie posiłków oraz aktywności fizycznej. Na początku może to być trudne, bo to będzie walka z utrwalonymi schematami działania. Może też rodzić opór w otoczeniu (rodzina, praca).

Z drugiej strony należy unikać pokus. Usuń ze swojego otoczenia (czasem wystarczy widoku), słodczyce i inne przekąski. Unikaj miejsc i sytuacji, gdzie jest ryzyko spożycia wysokokalorycznego jedzenia lub napoju. Uważaj przy kasach w sklepach i na stacjach benzynowych. Nie bez powodu są tam półki z pysznymi batonikami, lodami czy przesłodzonymi napojami...

Zmiana nie nastąpi od razu. Z moich obserwacji wynika, że aby nowy schemat się utrwalił potrzeba kilku tygodni. Aczkolwiek, nadal aby np. zacząć ćwiczenia, wyjść na nordic, potrzeba tego pierwszego kroku. A osobisty leń będzie Ci w tym przeszkadzał. Ja to wielokrotnie przetestowałem - jak już zaczniesz, to zwykle udaje się dokończyć zestaw ćwiczeń. Najtrudniejsza jest inicjacja (żeby ubrać buty treningowe, wejść na orbi) i pierwsze kilka minut. Zanim organizm przełączy się w tryb "wysiłek", pojawia się zwątpienie i pomysły aby zakończyć. Trzeba to przetrwać. Potem już leci...

Sukces wiąże się z narzuconymi schematami ilościowymi i czasowymi. I nawet jeśli w diecie jest za dużo białka czy tłuszczu, to podporządkowanie się procedurze powoduje, globalnie mniejszą podaż kalorii. Dlatego proponuję zaprojektowanie swojego własnego schematu, który dotyczyć będzie rozkładu dziennego posiłków, ćwiczeń.

Rozdział 7. Czy otyłość jest uzależnieniem?

Otyłość i uzależnienie od alkoholu cechy wspólne

Czytając książkę "Picie kontrolowane" natknąłem się na wspólne elementy obu problemów zdrowotnych. Obżeranie się można zakwalifikować do grupy uzależnień behawioralnych, obok uzależnienia od hazardu, seksu, internetu, zakupów, pracy i innych.

Wikipedia definiuje ten rodzaj uzależnień jako zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia. Pojęcie uzależnienia czynnościowego po raz pierwszy wprowadził austriacki psychoanalityk Otto Fenichel w 1945 roku w swoim dziele "Teorie psychoanalityczne neuroz".

Poniżej wymieniam podobieństwa, które przyszły mi do głowy podczas lektury ww. książki.
Ku przestrodze!

Cechy wspólne

- nawyk
- utrata kontroli
- skutki zdrowotne
- skutki społeczne i degradacja

Podobne deklaracje: "Przyjemności jakie znajduję w picciu/jedzeniu:"

- odprężam się i zapominam o troskach mijającego dnia
- czuję się świetnie i zapominam o zmartwieniach
- jestem z przyjaciółmi i znajomymi
- lubię smak

Powody dla których warto ograniczyć picie/objadanie

- żeby czuć się lepiej rano
- poprawa funkcji poznawczych - problemy z przypominaniem (otyli często mówią: "ja nic nie jem")
- na dłuższą metę to jest dobre dla zdrowia
- cierpi na tym moja praca
- rodzina się martwi.

Jak można sobie radzić?

- metoda małych kroków zmian
- zwalnianie tempa
- karta samoobserwacji - notuję (lub fotografuję) każdy drink lub jedzenie
- trening odmawiania
- nagroda za wytrwałość?
- przekonać do współpracy najbliższych
- odkrywanie czynników wyzwalających
 - miejsca
 - ludzie
 - pora dnia, dzień tygodnia

- uczucia
- inne

Co może być zamiast?

- szukanie innych przyjemności
- regulacja snu
- techniki relaksacyjne
- radzenie sobie z lękiem, strachem i depresją - to może wsparcie profesjonalisty
- trening asertywności, czyli mówienia "NIE"
- analiza i praca nad trudnymi relacjami (raczej w ramach terapii)
- abstynencja?

Co różni

- skutki zdrowotne - degradacja zdrowotna i społeczna - większa po alkoholu
- postrzeganie społeczne - alkohol ma gorszą "prasę"
- możliwości farmakoterapii - w leczeniu uzależnień pewną rolę odgrywa farmakoterapia (np. naltrexon), na otyłość nie ma leków.

Na koniec trochę statystyki. Dla porównania 2 problemy cywilizacyjne: otyłość i nadmierne spożycie alkoholu:

- Otyłość
 - 20% dorosłych Polaków cierpi z powodu otyłości (Polskie badania epidemiologiczne 2005),
 - Nadwaga K40%, M30% (NATPOL+, WOBASZ, HFCAS 2000)
- Alkoholizm
 - Uzależnieni i pijący szkodliwie - 7-9%
 - ich partnerzy, dzieci - 8% (PARPA 2008)

Na koniec tego rozdziału polecam też książkę "Dlaczego chcesz być gruba?". Info w bibliografii.

Rozdział 8. Co oferują profesjonaliści?

(ten temat wymaga opracowania, na razie tylko główne punkty)

Formy terapii:

- Różne formy psychoterapii
 - Elementy CBT (terapia behawioralno-poznawcza)
 - Terapia uważności (mindfulness)
 - Dialektyczna terapia behawioralna
 - Psychoterapia interpersonalna
 - Dialog motywujący
- Leczenie biologiczne
 - Farmakoterapia - obecnie tylko Mysimba (bupropion+naltrexon - na rynku ok. kośćcówki 2016). Poza tym mniej lub bardziej szkodliwe: orlistat, topiramat+fenteramina. Generalnie leki nie działają bez trwałych zmian w diecie i aktywności fizycznej
 - chirurgia bariatryczna

Diagnostyka:

- Testy nietolerancji pokarmowej - duży wybór na rynku od kilkuset do kilku tys. zł.
 - Badania laboratoryjne - które czynniki mogą być miernikiem otyłości i jej skutków oraz mogą być wskaźnikiem powrotu do normy?
-

Epilog. O czym jeszcze chcę napisać:

- **Mity o odchudzaniu** - czyli najczęstsze wymówki grubasów
- **Czym obżarstwo różni się od uzależnienia od alkoholu i innych używek?**
- **Suplementy diety i różne diety specjalistyczne** - akurat opisów różnych diet jest dużo. Brakuje za to sensownych opracowań nt. różnych dodatków dietetycznych - czy warto w nie inwestować?
- **Przyprawy** - są różne dodatki, które mogą zastąpić sól, cukier, panierkę, a przy tym są zdrowe.
- **Zdrowe przekąski** (snacki) - co oprócz marchwi, selera i papryki
- **Moje ćwiczenia fizyczne**
- **Moje bieganie**

Bibliografia

- Zostań swoim osobistym trenerem. Hubert Roszkiewicz, Robert Roszkiewicz. G+J 2012
<http://www.burdaksiazki.pl/ksiazki,1,5,419,zostan-swoim-osobistym-trenerem.html>
W tej książce polecam w szczególności rozgrzewkę.
- Mogę schudnąć. Agnieszka Planeta, Tobiasz Wilk. Esprit 2012
<http://www.esprit.com.pl/202/Moge-schudnac-Cala-prawda-o-odchudzaniu.html>
Autorzy otworzyli mi oczy na to, że kulturyści to specjaliści w poprawie wyglądu swojego ciała. Polecam jako wstęp, który porusza różne obszary odchudzania i utrzymywania formy: dieta, ćwiczenia, suplementy.
- Jak schudnąć po 50-ce?, Chartier Evelyne. Wydawnictwo WAM 2012
<http://e.wydawnictwowam.pl/tyt,64887,Jak-schudnac-po-50-ce.htm>
W tytule jest "50-tka", ale nawet młodszy znajdą w niej wiele dla siebie. Pigułka wiedzy, bo na niecałych 100 stronach podaje najważniejsze informacje
- ABC otyłości. PZWL. 2009
http://www.wydawnictwopzwl.pl/literatura-specjalistyczna/ksiazki/prd_abc-otylosci.rid,9634.html
Bardziej dla lekarzy. Pokazuje co czeka tych, którzy nie zaczną się odchudzać.
- Picie kontrolowane. William R. Miller, Ricardo F. Munoz. ParpaMedia 2006
<http://www.psychologia.pl/p.pl,10159,picie+kontrolowane.html>
Książka odnosząca się do uzależnienia od alkoholu. Ale niektóre z "ćwiczeń odwykowych" można przenieść na grunt odchudzania.
- Dlaczego chcesz być gruba, czyli przełom w odchudzaniu. Dorota Sanecka. Studio Astropsychologii. 2009

Czasopisma

- Menshealth Magazyn Polska - www.menshealth.pl i Womenshealth - www.womenshealth.pl
- Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii (dla profesjonalistów)
www.czasopisma.viamedica.pl/eoizpm/

Strony www

- BMI - http://pl.wikipedia.org/wiki/Body_Mass_Index
- Skale centylowe - http://pl.wikipedia.org/wiki/Siatka_centylowa
- Fajny wykład Prof. Lucyny Ostrowskiej
<http://mp.3ks.pl/wyklad/Psychiatria-2014-Leczenie-farmakologiczne-i-niefarmakologiczne-otylosci-dr-hab.-Lucyna-Ostrowska.html>
- Prof. Barbara Zahorska-Markiewicz: Otyłość – epidemia XXI wieku. Profilaktyka i leczenie zachowawcze otyłości
<http://www.czytelniamedyczna.pl/show.php?ktory=3147>

Konferencje (raczej dla profesjonalistów)

- Ogólnopolskie Dni Otyłości. Poznań
<http://www.termedia.pl/Konferencje?Intro&e=572&p=3935>
- Zjazd Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością
http://www.termedia.pl/Konferencje?O_Zjezdzie&e=587&p=4030

Przegląd lektur

Poniżej prezentuję podsumowania kilku ciekawych lektur.

Nordic Walking - I o to chodzi

Opracowane na podstawie książki pod tym samym tytułem. Autor: Klaus Schwanbeck. Helion 2013

2 cytaty na początek:

- **Nordic Walking angażuje 90% mięśni całego ciała**, jazda na rowerze 35%, a chodzenie bez kijów tylko 65%.
- żaden inny sport nie przynosi tak **ogromnych i natychmiastowych korzyści** dla stanu zdrowia ani nie jest **tak bezpieczny i tak łatwy do opanowania** jak nordic walking
- NW to sport, który jest **nieobciążający**, a jednocześnie pozwala skutecznie **spalać tkankę tłuszczową**.

Korzyści zdrowotne i badania naukowe z Nordic Walking (NW)*:

- NW pozwala spalić do 46% więcej kalorii niż chód bez kijów lub jogging w umiarkowanym tempie
- Podnosi skuteczność treningu serca i układu krążenia o 22%
- Angażuje ponad 90% mięśni całego ciała oraz zwiększa wytrzymałość mięśni ramion (tricepsów) i mięśni górnej części pleców nawet do 38%
- Uwalnia od bólu pleców, ramion i karku
- Zwiększa wydzielanie “pozytywnych” hormonów (DHEA, testosteron, estrogeny), zmniejsza zaś tych “negatywnych”
- Wspiera radzenie sobie ze stresem i zaburzeniami psychicznymi
- Wypracowuje prostą postawę ciała.

*W cytowanej książce przy każdym z punktów znajdują odnośniki do badań naukowych

Efektywne spalanie tłuszczu z NW - tętno 120-140 uderzeń / 1 min.

Spalenie 1500-2000 kcal/tyg (tyle spalisz idąc 3 x na ok 1 godz.) - korzyści

- 15-39% mniej chorób wieńcowych
- 33% mniej udarów mózgu
- 12% mniej nadciśnienia tętniczego
- 12-35 mniej raka okrężnicy
- 22-33% mniej raka piersi
- 18% mniej osteoporozy

Długość kija, a wzrost?

Te wymiary można znaleźć w prawie każdym sklepie sportowym i internecie. W różnych źródłach różnią się nieznacznie. Ale na wszelki wypadek podam wymiary. Można to też policzyć bez tabelki. W pozycji stojącej zginamy rękę w łokciu do kąta prostego. Taki rozmiar kija służy do chodu dynamicznego (dla bardziej zaawansowanych), a dla chodu rekreacyjnego może być ok 5 cm krótszy. Liczymy od podłogi na dole do górnej krawędzi dłoni u góry.

Określ długość kija dla Ciebie

wzrost [cm]	chód rekreacyjny [cm]	chód dynamiczny [cm]
< 150 cm	95	100
158-165	100	105
166-173	105	110
174-180	110	115
181-187	115	120
188-192	120	125
191-197	125	130
>198	130	135

Kije do Nordic Walkingu różnią się od trekkingowych głównie "rękawiczką". To specjalny pasek, który trzyma kij, nawet jeśli dłoń nie zaciska się na rękojeści. W lepszych kijach, rękawiczka jest odpiana na zatrzask. Dzięki temu nie trzeba jej ściągać, np. aby wyjąć chusteczkę z kieszeni.

Technika chodu

- Wyprostuj się
- naśladowaj normalny chód, tj. zsynchronizowane są: noga oraz przeciwległa ręka (np. prawa noga i lewa ręka są z przodu).
- odbijaj się kijami.

Notatki żywieniowe

Czy węgle dają moc? Runner's World 06.2014, s.68

Bieg poniżej godziny - potrzebujesz tylko wody. Nie musisz stosować izotoników.

Diety niskotłuszczowe wcale nie są zdrowsze niż średnio- i wysokotłuszczowe. Większym problemem jest za duże spożycie węglowodanów. Tłuszcz stał się niesłusznie chłopcem do bicia.

Cukier to główny winowajca w zakresie epidemii otyłości, cukrzycy i chorób metabolicznych

Źródła zdrowych tłuszczów nasyconych: masło, mleko, ser, jaja, mięso, ryby, awokado, orzechy, ziarna, oliwa z oliwek. Ale oczywiście wszystko z umiarem.

Białko jest potrzebne do odbudowy uszkodzonych mięśni. Białka z węglowodanami to niższy ID.

Jeśli fałd skórny na brzuchu ma ok 2,5 cm i więcej najpewniej oznacza to, że jesz za dużo cukrów.

Zalecenia pobiegowe dla efektywnej regeneracji mięśni

1 godz. po 50% białka i cukrów

2 godz. po 1/3 białka, cukrów i tłuszczów

Śpisz by zyskać siłę? Perfect Body nr 26/2014 s.19

Kilka cytatów:

- Śpij więcej, a będziesz w stanie trenować więcej bez przetrenowania.
- Więcej dobrej jakości snu oznacza szybszą regenerację i silniejszego zawodnika

Ode mnie: gdy śpisz, nie kusi cię jedzenie. Jeśli jest późno idź spać. Bo wtedy siła woli jest mniejsza.

Jak zbudować większe mięśnie. część 6. Perfect Body nr 26/2014 s.19

Artykuły trenera i autora wielu książek dla kulturystów Stuarta McRoberta.

Autor stawia pytanie co robić aby przybierać masę mięśniową i odpowiada na nie. Prezentuję najważniejsze tezy.

- Ćwiczenia złożone są bardziej efektywne niż proste.
- Trening siłowy max 3 x w tygodniu
- Krótkie treningi, max 6 ćwiczeń na trening
- Dobra technika to podstawa, dlatego dobry trener lub znający się na rzeczy kumpel to 3/4 sukcesu
- Czytaj książki, czasopisma nt. ćwiczeń i diety. Nie opieraj się tylko na jednym źródle.
- Nie skracaj sobie serii
- Skonsultuj swoją dietę z profesjonalistą, a nie tylko konsumuj tony różnych suplementów
- Jedz co 3 godziny (nie licząc snu)
- Śpij minimum 7 godzin dziennie

Idź z buta, MB 06.2014, s.24

Gdy w drodze możesz się przejść, zamiast jechać - zrób to. Zrezygnuj z autobusu/auta lub wysiąść/zostaw auto wcześniej. Zdrowiej iść piechotą:

1. Większa kreatywność (czym częściej jesteś offline, tym kreatywność rośnie)
2. Unikasz cukrzycy (ludzie chodzący piechotą do pracy mają o 40% mniejsze narażenie na cukrzycę).
3. Będziesz szczuplejszy/a (spacer 20min dziennie to schudnięcie o 3,5 kg w ciągu roku)
4. Lepsza wydolność
5. Lepsze skupienie
6. Unikasz grypy (najbardziej chorują ludzie, którzy robią 7000 kroków dziennie)
7. Uspokojenie (15-20 min spaceru obniża poziom kortyzolu)

Biceps XL, MB 06.2014, s.114

Trening na ramiona - zalecenia:

- zaczynaj trening zawsze od mięśni, na których wzroście najbardziej ci zależy
- dobieraj taki ciężar, aby ostatnie 12 powtórzeń robić z wyraźnym wysiłkiem.
- nie bierz za dużych ciężarów - skup się na technice (np. pompki - łokcie blisko ciała)
- Pompki - najlepsze ćwiczenie na klatkę.
- Trenuj z TV (sam trening to straszna nuda)

Konferencja: żywienie w drodze do mety, czyli rola żywienia w sporcie rekreacyjnym. Warszawa, 25.10.2014

Wykład: Znaczenie żywienia okołotreningowego. Mgr Justyna Mizera

żywienie okołotreningowe jest gwarantem odpowiedniej ilości glikogenu mięśniowego (GM), który gwarantuje ok 1200-1300 kcal, czyli energię do wykonania treningu ok 40-90 min (zależnie od intensywności).

Podczas treningów ilość GM wpływa na upośledzenie funkcji mięśni, a to z kolei powoduje, że trening jest nieefektywny. Należy zadbać o uzupełnienie nie tylko cukrów, ale też witamin, mikro i makroelementów. Bardzo istotne jest też uzupełnienie płynów. Utrata 1,5-2 l płynów z potem powoduje spadek efektywności o 10%. Posiłki przed, w trakcie i po wysiłku powinny być indywidualnie zbilansowane i dopasowane. Jakość i ilość poszczególnych składników zależy od wielu elementów: preferencje jedzeniowe, pora, ilość i zakres treningów.

Wpływ otyłości i chorób ogólnoustrojowych na zmiany hormonalne i aktywność płciową u mężczyzn po 40rż: wyniki European Male Ageing Study (EMAS). Prof. Krzysztof Kula

Stężenie testosteronu w każdym wieku jest znacznie niższe u mężczyzn z nadwagą (BMI>25). Ponadto stwierdzono, że każda choroba przewlekła lub krótkotrwała prowadzi do obniżenia stężenia testosteronu w każdym wieku.

Hasła do ... zapamiętania ... wydrukowania w widocznym miejscu ...

Dieta

- **Jedz zdrowe.** Każdy mniej więcej wie co jest zdrowe, a co nie. Generalnie niskoprzetworzone i niesłodzone. Możesz: warzywa, mięso (unikaj wieprzowiny), ryby, jaja. Unikaj przetworów mącznych i drożdżowych.
- **Unikaj chrupiącego.** Chipsy, paluszki, posypka, ciasto (pół)francuskie, wafelki, panierki.
- **Reklama kłamie.** Jedzenie, picie i suplementy (leki) z reklam TV i radia są nic nie warte, a niektóre wręcz niezdrowe.
- **Nie kupuj aby spróbować.** Nie kupuj na zapas. Jeśli w sklepie cieknie Ci ślinka, to na pewno to co widzisz jest pyszne, ale też pełne kalorii. Daj sobie spokój.
- **Unikaj słodczy.** Jeśli już musisz to jedz te naturalne - owoce. Wybieraj zdrowe przekąski (pisałem o tym wcześniej).
- **Unikaj kolorowego.** Wszystkie kolorowe napoje (w tym soki) i przetwory mleczne mają dużo cukru (=kalorii). Co w zamian? Woda, herbata, kawa, jogurt naturalny, kefir, serek wiejski. Do tego kolorowe warzywne dodatki: rzodkiewka, papryka, marchewka itp.
- **Jedz tak, aby nie być głodnym.** Jedź co ok. 3 godziny, czyli zaplanuj 5 posiłków w ciągu dnia, w tym 3 duże, 2 mniejsze. **Jedź śniadanie. To najważniejszy posiłek dnia**
- **Unikaj airfoodu.** Tzn. jedzenia w powietrzu, czyli prosto z garnka. Każdy posiłek powinien mieć swój czas, miejsce i z góry założoną objętość (talerz, miska). Inaczej stracisz kontrolę. Mega głodo-ssanie minie za 20 min. Poczekaj chwilę.

Ruch

- **Spalaj kalorie.** Ciężko się odchudzać bez pobudzenia metabolizmu. Szybki spacer, nordic, rower, bieganie, orbitrek lub inne "cardio".
- **Chodź, a nie jeździj.** Dotyczy także windy. Gdzie się da, spalaj energię. Bliskie dystanse pokonuj zawsze piechotą. Gdzie się da chodź po schodach.

Motywacja

- Najważniejsze: **dlaczego chcesz schudnąć? I co Ci w tym przeszkadza?**
- Jeśli naprawdę chcesz, to **szukaj rozwiązań, a nie wymówek!**
- **Usuń przekąski z zasięgu wzroku i rąk.** W domu, pracy, u znajomych. Nie chodzi tylko o słodczy, ale wszystkie pokarmy "instant" - czyli do szybkiego pochłonięcia..
- **Notuj KAŻDY posiłek i napój** (poza wodą). Nie chce ci się pisać? Zrób zdjęcia telefonem. Ale koniecznie przed zjedzeniem.
- **Siła woli jest jak mięsień. Niećwiczone zanika.** Na początku będziesz się zmuszać do niejedzenia, niekupowania żarcia i ruchu. Ale z czasem będzie coraz łatwiej, choć naturalny leń zostanie w Tobie na zawsze.
- **Popracuj nad bliskimi.** Żeby Ci pomagali, a nie sabotowali Twoich działań.
- **Przypominajki.** Powieś sobie na widoku kartkę taką jak ta, zdjęcia sprzed otyłości, kupuj i czytaj gazety (np. Men's / Women's Health), książki o zdrowym trybie życia.
- Regularność posiłków i treningów powoduje, że życie staje się bardziej uporządkowane = prostsze. **Schematy pomagają.**
- Jeśli czujesz **napad głodu - przerwij aktualną czynność** na parę minut, wyjdź na krótki spacer, poćwicz trochę, albo idź spać.

A na koniec hasło dnia: *Szczyły wygląda dobrze w ciuchach, ale bez nich jeszcze lepiej...*