



Odchudzanie *od kuchni*

PRAKTYCZNY KURS ONLINE

1



MODUŁ 0

WPROWADZENIE

Odchudzanie
od kuchni

2



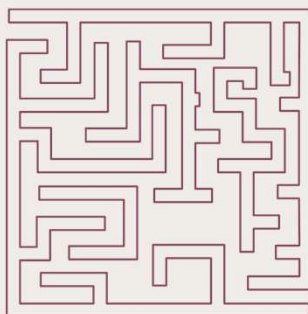
Moduł 0 Wprowadzenie Lekcja 1: Powitanie

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

3

Cieszę się, że tu jesteś!

Tu jestem



Tu chcę być

- wiem CO
- wiem JAK
- wierzę, że dam radę



4



5

Co zyskasz?

- ✦ Poznasz wiele trików na szybkie gotowanie.
- ✦ Zaoszczędzisz czas i pieniądze.
- ✦ Nauczysz się komponować posiłki, aby były odżywcze i sycące.
- ✦ Zyskasz wolność żywieniową.
- ✦ Schudniesz i będziesz w stanie utrzymać wagę.
- ✦ Poprawi się Twoje zdrowie, odzyskasz energię życiową i wiarę we własne możliwości.



6

Zdrowy styl życia – nowa kompetencja, której potrzebujesz

✦ Potraktuj zdrowy styl życia jak naukę:

- ✦ Gry na fortepianie
- ✦ Jazdy samochodem
- ✦ Jazdy na nartach, etc



„Wszystko jest trudne zanim stanie się łatwe” – Goethe



7

Praktyczny kurs dla Ciebie



8

Czas na zmiany 😊



9



Moduł 0: Wprowadzenie
Lekcja 2:
Przez jaki proces przejdziesz?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

10

Nasza wspólna podróż

Moduł 1

Zdrowe odżywianie, czyli jakie?

- ✓ Czy musisz być na diecie?
- ✓ Najważniejsze zasady.
- ✓ Odżywianie w stylu OPSS?
- ✓ Jak nie być głodną?
- ✓ Idealny rozkład posiłków?
- ✓ Mity w dietetyce.



Moduł 2

Chudnij zdrowo!

- ✓ Zasady zdrowego odchudzania.
- ✓ Bilans kaloryczny
- ✓ Skąd mam wiedzieć, ile to kalorii?
- ✓ Idealny rozkład makroskładników?
- ✓ Jak mierzyć progres?
- ✓ Jem mało i nie chudnę?



Moduł 3

Podstawy psychologii odchudzania

- ✓ Skąd się bierze efekt jojo?
- ✓ Dlaczego tak naprawdę jemy?
- ✓ Jedzenie emocjonalne
- ✓ Zachcianki
- ✓ Motywacja, silna wola
- ✓ Samoakceptacja



11

Nasza wspólna podróż

Moduł 4

Pierwsze kroki

- ✓ Kuchnia - przyjazne miejsce!
- ✓ Zapasy pod kontrolą.
- ✓ Planuj elastycznie.
- ✓ Efektywne zakupy.
- ✓ Jak czytać etykiety?
- ✓ Czego unikać?



Moduł 5

Gotowanie w praktyce

- ✓ Ale ja nie lubię gotować!
- ✓ Gotowanie w stylu OPSS.
- ✓ Gotowanie "na dwa garnki".
- ✓ Tipy i triki - może być łatwiej!
- ✓ Nie mam pomysłów!
- ✓ Kuchnia zero waste!



Moduł 6

Na zakończenie

- ✓ Jak zapobiegać starym nawykom?
- ✓ Sygnały ostrzegawcze
- ✓ Zastój w diecie?
- ✓ Jak wyjść z diety?
- ✓ Odzyskaj kontrolę!
- ✓ Podsumowanie



12

Z czego składa się kurs?

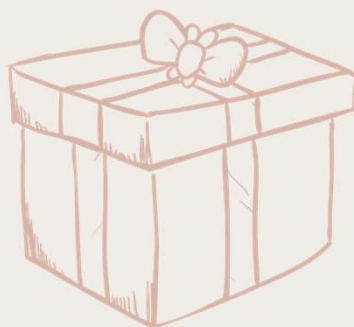
- ✦ Lekcje **wideo** + prezentacja Power Point do pobrania
- ✦ Nagrania **audio** do pobrania
- ✦ **eBook** podsumowujący materiał z kursu
- ✦ **Karty pracy** ułatwiające pracę z materiałem i wprowadzenie zmian w życie
- ✦ **Inspiracje kulinarne** – przykładowe posiłki na różne opcje kaloryczne
- ✦ **Przepisy** dla Zabieganych

- ✦ Materiały pomocnicze:
 - ✦ Zestawienie na lodówkę – **kaloryczność** popularnych posiłków
 - ✦ **Wskazówki** dietetyczne – do wydruku
 - ✦ **Kalkulator zapotrzebowania** kalorycznego – excel do pobrania
 - ✦ **Zestawienie kaloryczności** produktów – excel do pobrania
 - ✦ **Grafiki** motywacyjne
 - ✦ Instrukcja korzystania z aplikacji **FITATU** (wersja tekstowa i wideo)
- ✦ **Niespodzianki** 😊



13

**W nagrany kursie znajdziesz,
aż trzy bonusy i niespodzianki!**



14



Moduł 0: Wprowadzenie
Lekcja 3:
Jak przerabiać kurs?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

15

Zasada nr 1: zielone światło.



16

Zasada nr 2: Szanuj Twój czas.



17

Zasada nr 3: Zaplanuj naukę.



18



Moduł 0: Wprowadzenie

Lekcja 4:

Twoje pierwsze zadanie domowe

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

19

Twoje pierwsze zadanie domowe

Zadanie numer 1

- ✦ Jeśli jesteś osobą bardzo zajęta, to pobierz teraz kurs w wersji MP3.

Zadanie numer 2

- ✦ Zaplanuj naukę.



20



21



22

Witaj w pierwszym module!

Z tego modułu dowiesz się:

- ✦ Czy potrzebujesz być na diecie?
- ✦ Co jest najważniejsze w zdrowym odżywianiu?
- ✦ Jak zadbać o sytość posiłków?
- ✦ Jakie są najlepsze źródła makroskładników i jak to wszystko ogarnąć, aby było OPSS?
- ✦ Będzie też o sławnym indeksie glikemicznym – postaram się trochę odczarować jego sławę 😊
- ✦ Dowiesz się jak często jeść? Ile i co pić?
- ✦ Jakie są powszechne mity dietetyczne i skąd się biorą?



23



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 1: Zdrowe odżywianie Lekcja 2: Dieta – co to oznacza?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

24

DIETA = w języku staro-greckim
δίαιτα (diaita) oznaczała styl
życia (również odżywiania) i
myślenia.

DIETA = styl odżywiania

25

Dieta w czasach gospodarki niedoboru



<https://dziennikpolski24.pl/szal-zakupow-w-pri-reglamentacja-i-kartki-a-nie-wyprzedaze-i-promocje/ga/c3-14698603/zd/41110153>

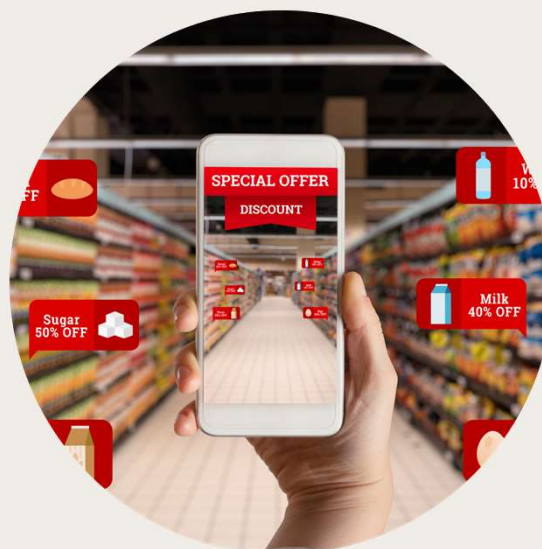
26

Żywność jest coraz tańsza



27

I bardziej dostępna (gospodarka nadmiaru)



28

Na naszą niekorzyść działa:

Nieograniczona dostępność
wysoko przetworzonego
jedzenia



Coraz mniej ruchu



29

Jak to zmienić?

Nie potrzebujesz „być na diecie”,
aby zdrowo się odżywiać!

Czynniki sukcesu:

1. Ilość (kaloryczność)
2. Jakość (odżywczość)
3. Wytwałość



30

Najważniejsze zasady:



Zasada małych kroków



Nie musisz dążyć do doskonałości



Zasada 80 / 20



31



Moduł 1: Zdrowe odżywianie Lekcja 3: Podstawy są ważne

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

32

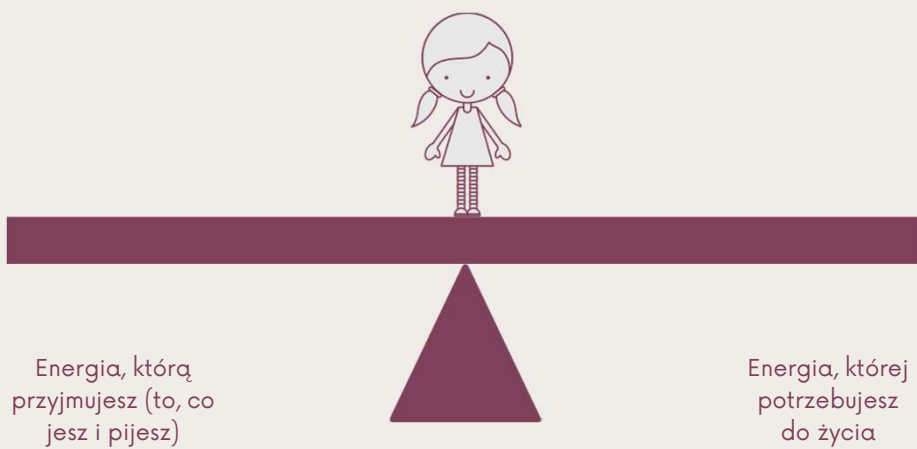
Piramida Zdrowego Odżywiania i Odchudzania



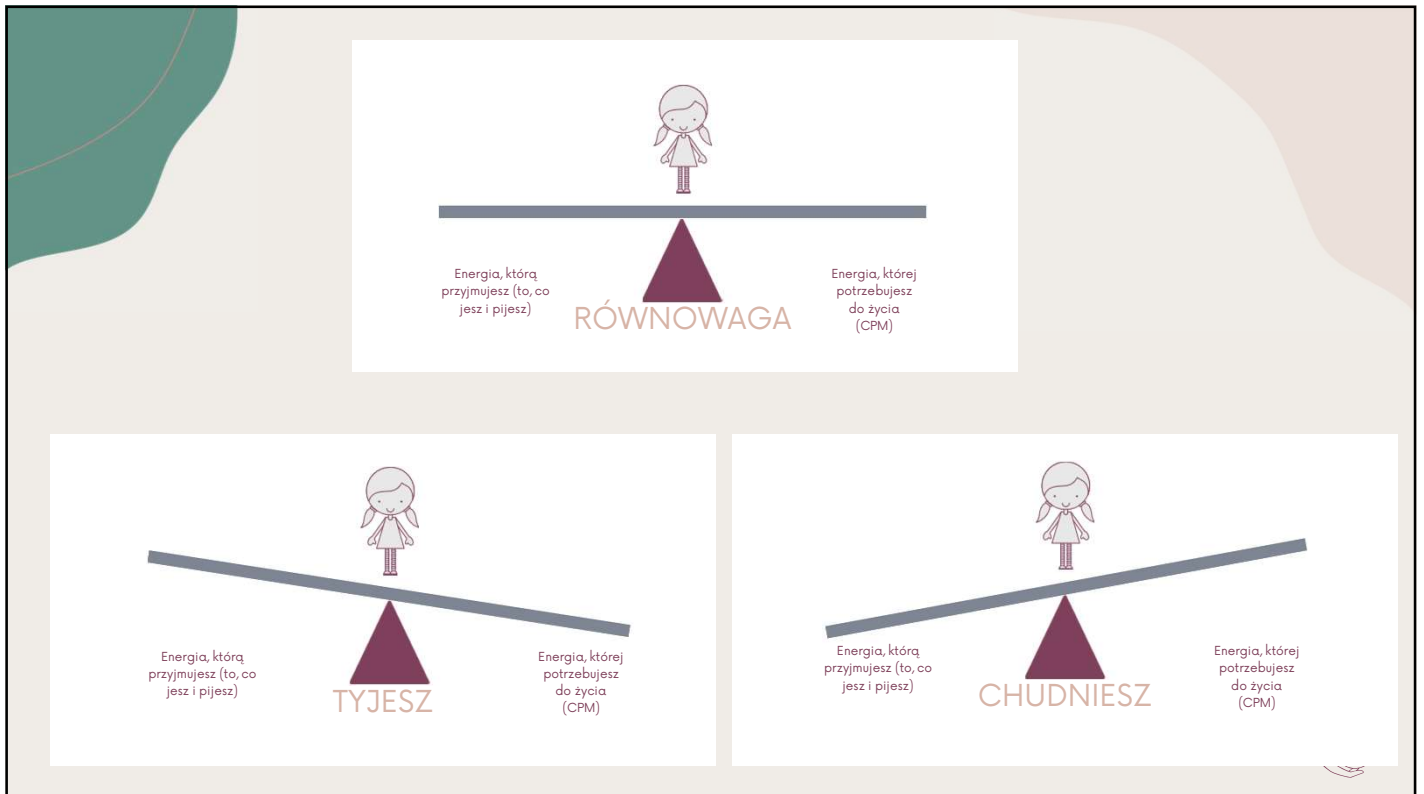
Żeby jedzenie było tylko jedzeniem!

33

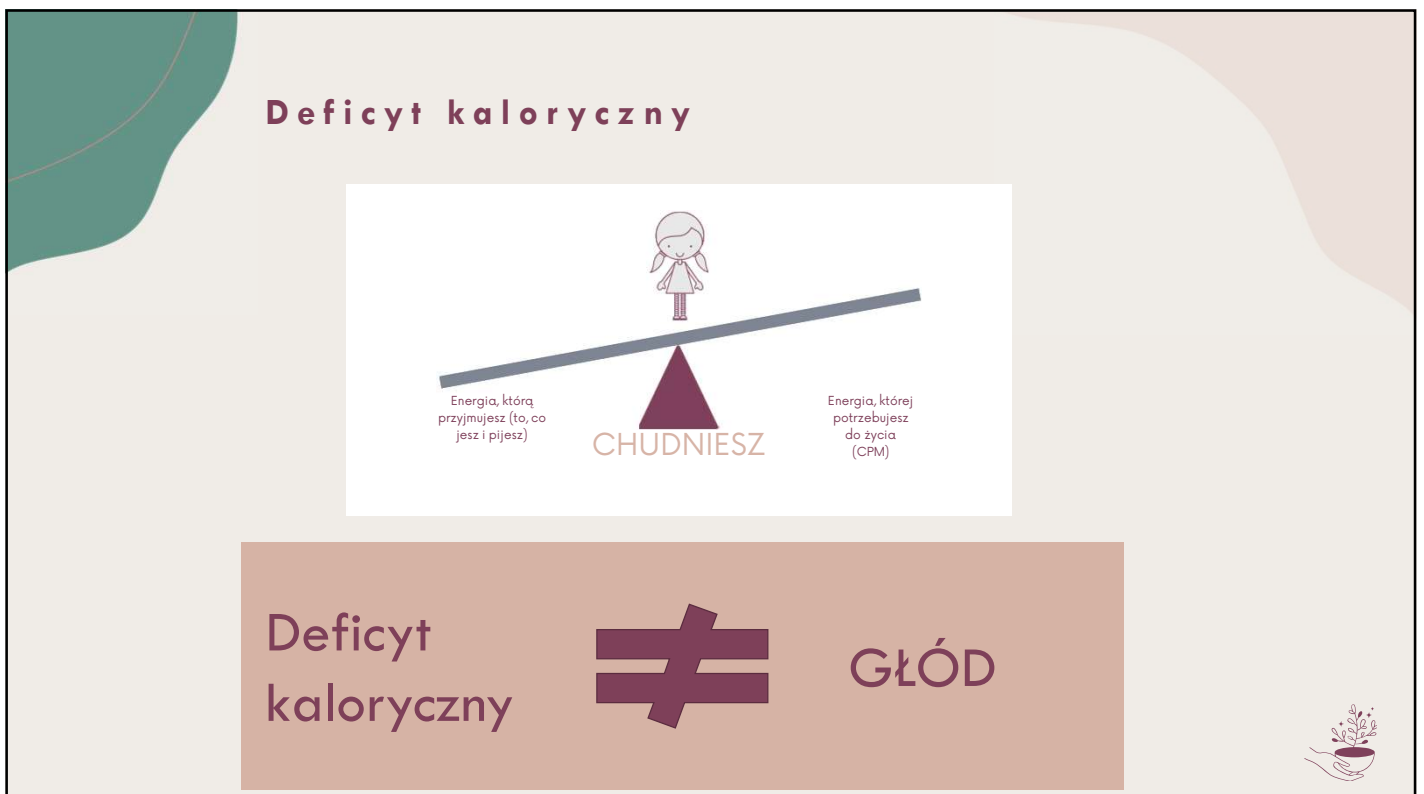
Równowaga



34



35



36

Czynniki sukcesu



Brak głodu (sytość)



Deficyt kaloryczny



Zdrowie i lepsza sylwetka



37

DIETA w stylu OPSS



O

ODŻYWCZA => dostarczasz tego, czego organizm potrzebuje

P

PROSTA => potrafisz szybko przygotować odpowiedni posiłek

S

SMACZNA => lubisz swoje posiłki, ich jedzenie sprawia Ci przyjemność

S

SYCĄCA => odczuwasz sytość nawet przy obniżonej kaloryczności. Dzięki temu łatwiej Ci wytrwać na diecie



38



Moduł 1: Zdrowe odżywianie Lekcja 4: Jak zadbać o sytość posiłków?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

39

Sytość jako kluczowy czynnik sukcesu!



Brak głodu (sytość)



Deficyt kaloryczny

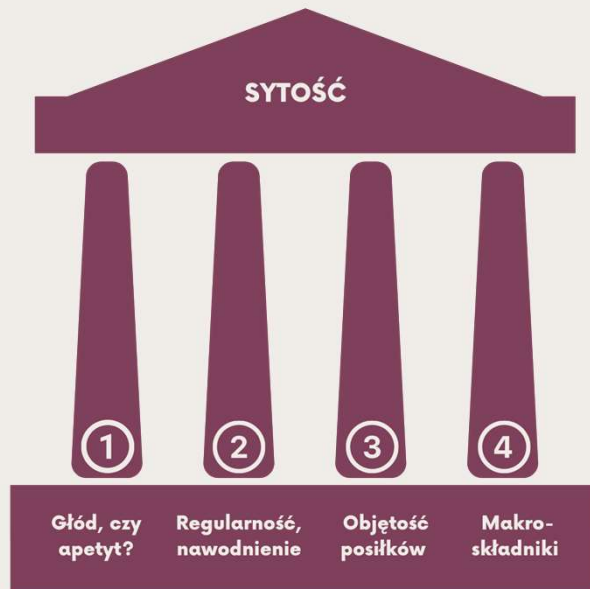


Zdrowie i lepsza sylwetka



40

Cztery filary sytości



41

Głód czy apetyt?

- ✦ 2-3 godziny po posiłku
- ✦ Proces fizjologiczny
- ✦ Regulowany przez ośrodek głodu i sytości w mózgu
- ✦ Jest Ci obojętne, co zjesz
- ✦ Masz świadomość, ile zjeść

GŁÓD

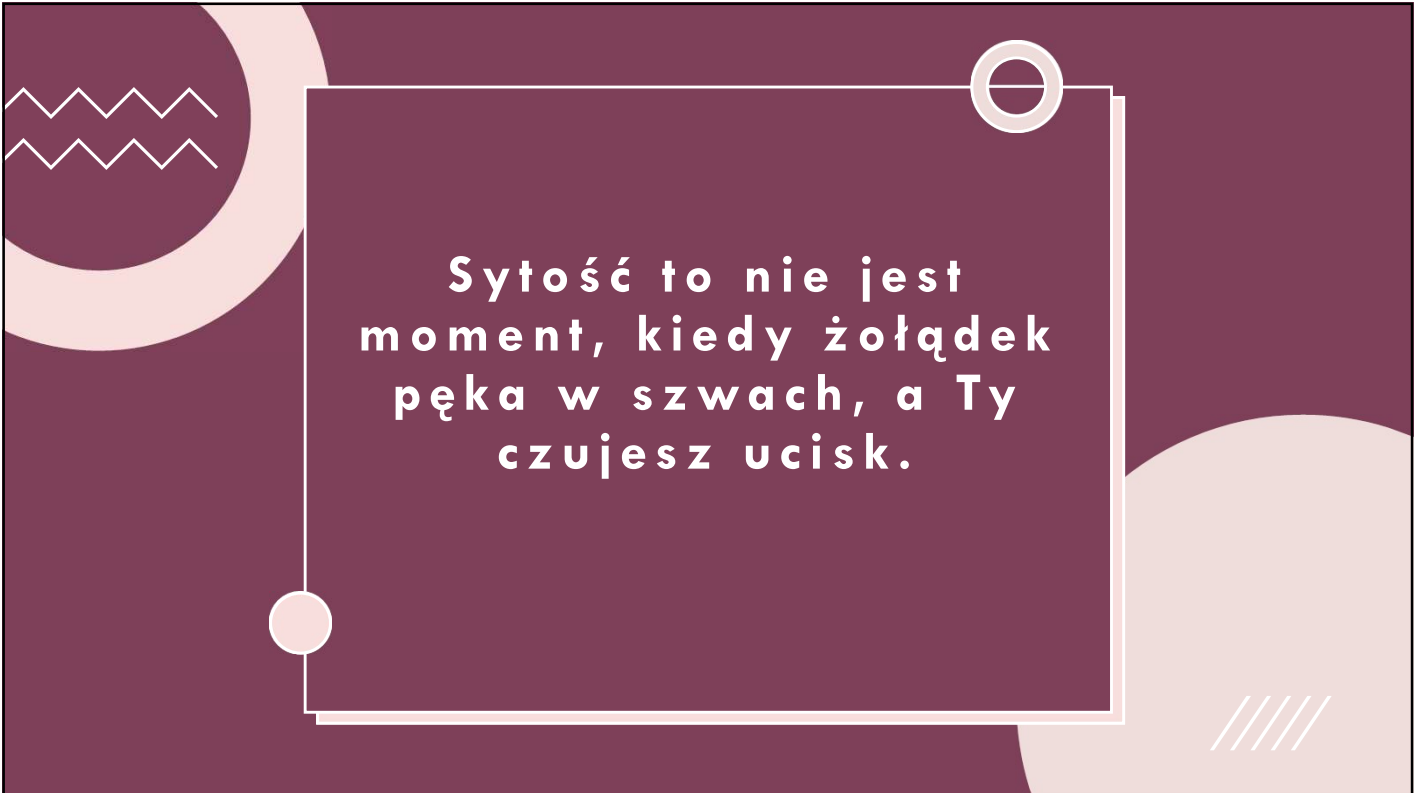
POTRZEBA FIZJOLOGICZNA

- ✦ Pojawia się nagle, nawet od razu po posiłku
- ✦ Jesz, dopóki nie zaspokoisz pragnienia
- ✦ Ochota spożycia czegoś konkretnego
- ✦ Zależny od smaku, wyglądu i dostępności posiłku

APETYT

OCHOTA

42



Sytość to nie jest moment, kiedy żołądek pęka w szwach, a Ty czujesz ucisk.

43



Głód i sytość – unikaj skrajności

- ✦ Zacznij jeść, kiedy odczuwasz niewielki głód.
- ✦ Jedz powoli i uważnie.
- ✦ Skończ jeść z niewielkim uczuciem niedosytu (minie po kilku minutach, lub kiedy czujesz się najedzona).
- ✦ Skończ nawet, jak coś zostanie na talerzu.



44

Jedzenie w biegu sprzyja przejadaniu

- ✦ Zjadasz za dużo.
- ✦ Nie zauważasz momentu nasycenia.
- ✦ Nie pamiętasz co, ile i kiedy zjadłaś.
- ✦ Nie odczuwasz przyjemności z jedzenia.
- ✦ Doprowadzasz się do głodu, a potem robisz „napad na lodówkę”.



45

Jedzenie ze smartfonem

- ✦ Zjadasz o 15% kalorii więcej, niż gdybyś jadła bez rozpraszaczy.
- ✦ To mniej więcej tyle, o ile potrzebujesz ograniczyć kaloryczność, aby osiągnąć deficyt kaloryczny i chudnąć.



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3607652/>

46

Jedzenie uważne - zasady

Zwolnij

Usiądź przy stole

Skup się na smaku

Ogranicz bodźce

Gryź dokładnie



47

Korzyści uważnego jedzenia

- ✦ Zjesz mniej – Twój mózg zarejestruje fakt posiłku i otrzyma sygnał sytości.
- ✦ Będziesz lepiej trawić, unikniesz wzdęć, gazów i problemów jelitowych.
- ✦ Zyskasz większą satysfakcję z posiłku.



48

Nie masz czasu na jedzenie?

Nie mam czasu



To nie jest mój
priorytet na dziś!



49

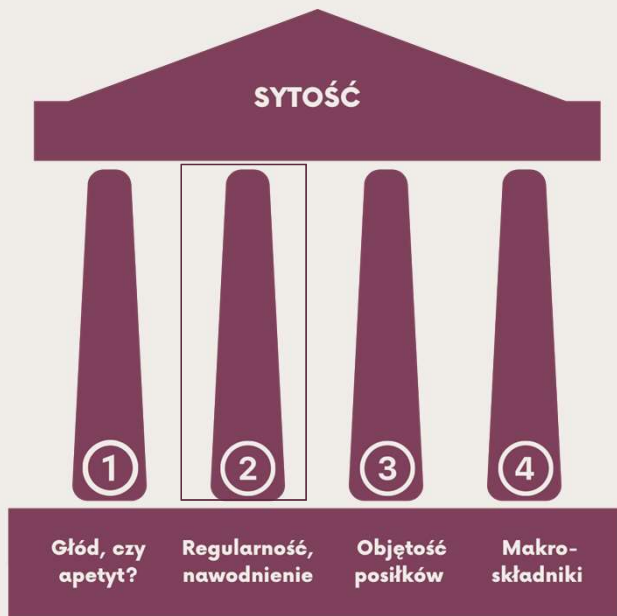
Ty decydujesz na co
przeznaczasz czas

Jeśli nadasz wystarczająco
wysoki priorytet zdrowemu odżywianiu,
znajdzie się na to czas.



50

Cztery filary sytości



51

Regularność posiłków i nawodnienie

- ✦ **3-5 posiłków dziennie** – dopasuj ich częstotliwość do swoich potrzeb (więcej w następnej lekcji)
- ✦ **Nie podjadaj** pomiędzy i nie pij słodkich napojów (w ostateczności marchewka 😊)
- ✦ Dbaj o **nawodnienie** (woda, herbata, zioła bez cukru). Możesz mylić głód z uczuciem pragnienia.



52

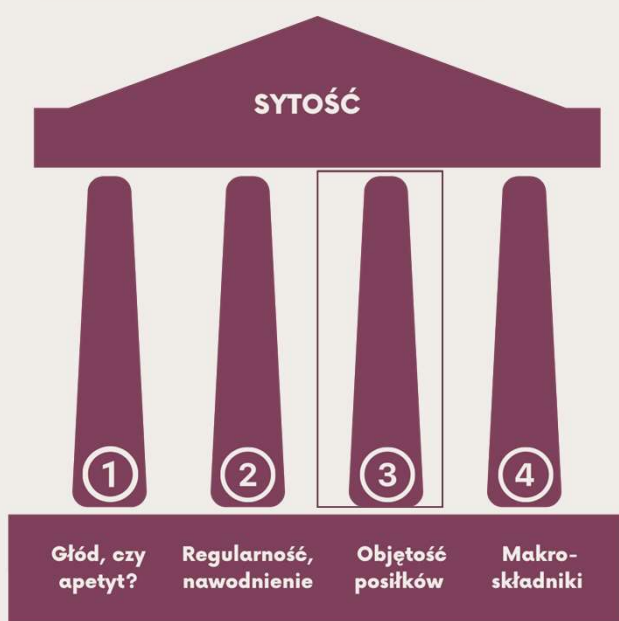
Podjadanie – o czym jeszcze warto pamiętać?

- ✦ Samoobserwacja. Zwróć uwagę na to, co CIEBIE syci na długo. Różne osoby odmiennie reagują na dane potrawy (np. owsianka).
- ✦ Jedz smacznie, ale nie smakowicie.
- ✦ Nie wystawiaj swojej woli na pokuszenie – zadбай o wspierające środowisko!
- ✦ Jedzenie emocjonalne. Obserwacja myśli, emocji. Więcej w module 3.



53

Cztery filary sytości



54

Objętość posiłków

- ✦ Jeśli do tej pory jadłaś duże porcje, zadбай o to, aby jedzenie znajdujące się na Twoim talerzu miało jak największą wagę.
- ✦ Unikaj soków i jedzenia w płynnej postaci (smoothie, zupy krem), bo sycą one na krócej.
- ✦ Błonnik (warzywa, owoce, kasze).
- ✦ Jedz produkty o niskiej gęstości energetycznej, czyli te, które mają małą liczbę kalorii na 100 gram.



55

Gęstość energetyczna



Bardzo niska
< 60 kcal / 100 g

Prawie wszystkie owoce, warzywa nieskrobiowe, niektóre zupy, kawa, herbata, napoje typu light.



Niska
60-150 kcal / 100 g

Pełne ziarna, chude mięsa, strączki, nabiał niskotłuszczowy, banany, ziemniaki, bataty



Umiarkowana
160 - 390 kcal / 100 g

Chleb, beztłuszczowe przekąski (np. paluszki), sery, tłuste mięso, awokado, suszone owoce



Wysoka
400 - 900 kcal / 100 g

Smażone przekąski (frytki, chipsy), słodycze, ciasta, nasiona, orzechy, masła orzechowe, oleje, majonezy



56

Łyżka masła orzechowego



	100g	na zdjęciu (20 g)
Energia	695 kcal	139 kcal
Białko	13,0 g	2,6 g
Tłuszcz	67,0 g	13,4 g
Węglowodany	10,0 g	2,0 g
Błonnik	7,4 g	1,5 g

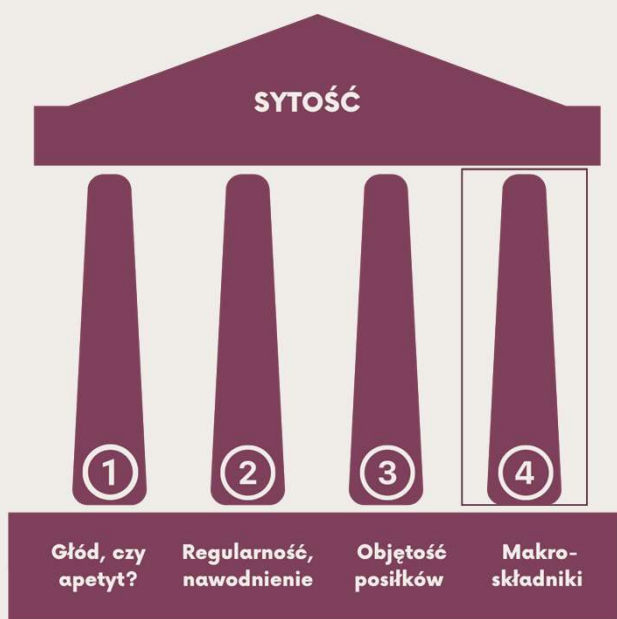
Trudno przesadzić z kaloriami jedząc kalafióra.
Masło orzechowe – jak najbardziej!

<http://www.ilewazy.pl/lyzka-masla-orzechowego>



57

Cztery filary sytości



58



Rozkład makroskładników

- ✦ Posiłek powinien dostarczać wszystkich makroskładników (B / T / W).
- ✦ **Zadbaj o białko na talerzu.**
- ✦ Talerz zdrowia – nim się kieruj.
- ✦ W kolejnych lekcjach – najlepsze źródła.



59

Twój zdrowy talerz



60

Zdrowe odżywianie to dostarczanie:

- 1. wszystkich niezbędnych składników odżywczych**
- 2. w ilościach i proporcjach których potrzebujesz.**

Nie musi być idealnie, aby było wystarczająco dobrze!



61

Niezbędne składniki?



62



Moduł 1: Zdrowe odżywianie

Lekcja 5: Białko

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

63

Białko

- ✦ Niezbędny materiał do budowy nowych i odbudowy zużytych tkanek
- ✦ Zamiast na cele budulcowe może być wykorzystany jako energia (1 g białka to 4 kcal)

✦ **Zapewnia SYTOŚĆ**



64

Białka



65



BIAŁKA Z POŻYWIENIA

TRAWIENIE (ROZKŁAD DO AMINOKWASÓW)



SYNTEZA WŁASNYCH BIAŁEK



66

Aminokwasy - puzzle

AMINOKWASY **EGZOGENNE**
(muszą być dostarczone z
pożywieniem)

1. izoleucyna,
2. leucyna,
3. lizyna,
4. metionina,
5. fenyloalanina,
6. treonina,
7. tryptofan
8. walina

AMINOKWASY **ENDOGENNE**
(organizm sam wytwarza)

1. alanina,
2. asparagina,
3. glutamina,
4. glicyna
5. prolina,
6. histydyna,
7. arginina,
8. seryna,
9. cysteina
10. Tyrozyna
11. Arginina*
12. Histydyna*



67

BIAŁKO

Pełnowartościowe

(Zawiera wszystkie
aminokwasy niezbędne,
tzw. egzogenne)

Produkty pochodzenia
zwierzęcego
(mięso, ryby, nabiał, jaja)



Niepełnowartościowe

(Posiada niepełny skład
aminokwasów)

Produkty pochodzenia
roślinnego
(strączki, orzechy, kasze)



68

Ograniczasz mięso? Zadbaj o dobre połączenia pod kątem aminokwasów!



jęczmień



ciecierzyca



zboża



fasola lub soja



gryka



fasola mung



amarantus



kasza kukurydziana



pieczywo razowe



masło orzechowe



ryż brązowy



soczewica



QUINOA



69

Jaki jest obecnie problem?

- Ograniczamy mięso
- Jemy coraz mniej ryb
- Ograniczamy nabiał
- Jaja pod znakiem zapytania
- Nie lubimy / nie jemy strączków



Za mało białka w diecie, szczególnie białka roślinnego



70

Roślinne źródła białka (na 100 g)

 SOJA 34 g	 PESTKI DYNI 30 g	 FASOLA 29 g	 ORZESZKI ZIEMNE 27 g
 SOCZEWICA 26 g	 GROCH 24 g	 SŁONECZNIK 23 g	 CIECIERZYCA 23 g
 NASIONA CHIA 21 g	 MIGDAŁY 19 g	 SEZAM 18 g	 ORZECZY NERKOWCA 17 g
 TOFU 14 g	 KOMOSA RYŻOWA 13 g	 KASZA GRYCZANA 11 g	 KASZA JAGLANA 10 g

Zwierzęce źródła białka (na 100 g)

 CHEDDAR 27 g	 SER GOUDA 25 g	 TUŃCZYK 23 g	 PIERŚ Z KURCZAKA 22 g
 ŁOSOŚ WĘDZONY 22 g	 3 JAJA 20 g	 MAKRELA WĘDZ. 21 g	 CAMEMBERT 21 g
 KREWETKI 20 g	 WĄTRÓBKA 19 g	 TWARÓG TŁ. 19 g	 UDO KURCZAKA 18 g
 DORSZ ŚWIEŻY 18 g	 ŚLEDŹ ŚWIEŻY 16 g	 JOGURT SKYR 12 g	 SEREK WIEJSKI 11 g

71

Nieoczywiste sposoby na zwiększenie białka roślinnego

Szklanka makaronu z ciecierzycy

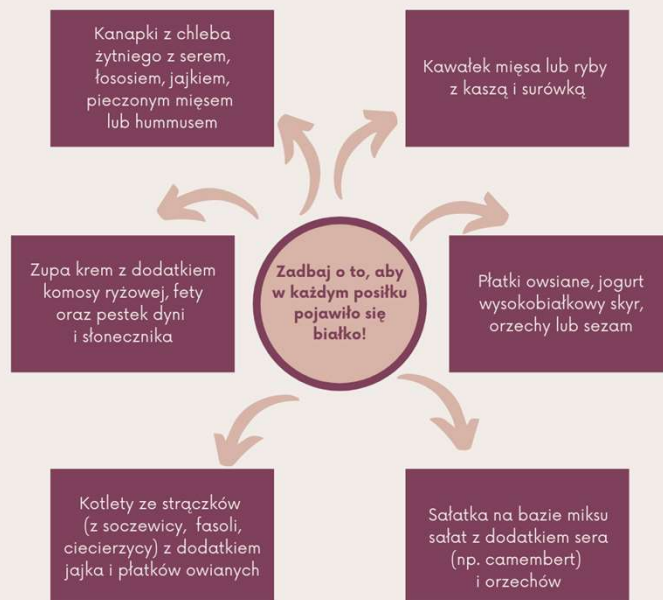


	100g
Energia	360 kcal
Białko	20,0 g
Tłuszcz	5,8 g
Węglowodany	50,0 g
Błonnik	14,0 g



72

Białko w diecie - inspiracje



73

Podsumowując:

- ◆ Białko daje **sytość**, jest szczególnie ważne w czasie odchudzania.
- ◆ Ok. 25% kalorii powinno pochodzić z białka.
- ◆ Zadbaj o dobrej jakości źródła białka **w każdym posiłku!**



74



Moduł 1: Zdrowe odżywianie

Lekcja 6: Tłuszcze

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

75

Gdzie znajdziemy tłuszcze?

Tłuszcz widoczny
(grupa produktów
spożywczych)

- Oleje
- Smalec
- Masło
- Margaryna

Tłuszcz niewidoczny
(składnik produktów
spożywczych)

- Mięso
- Nabiał
- Słodycze
- Jaja



76

Tłuszcz – wróg czy przyjaciel?

- ✦ 1 g tłuszczu = 9 kcal. 1 g białka lub węglowodanów to tylko 4 kcal.
- ✦ Logika podpowiada – trzeba ograniczyć tłuszcz, aby schudnąć!

Czy aby na pewno?



77

Zapasowy materiał energetyczny

Są źródłem energii dla narządów i tkanek

Źródło witamin ADEK

Rola tłuszczów w organizmie

Są prekursorami do syntezy niektórych hormonów

Materiał budulcowy błon komórkowych

Chronią przed nadmierną utratą ciepła



78

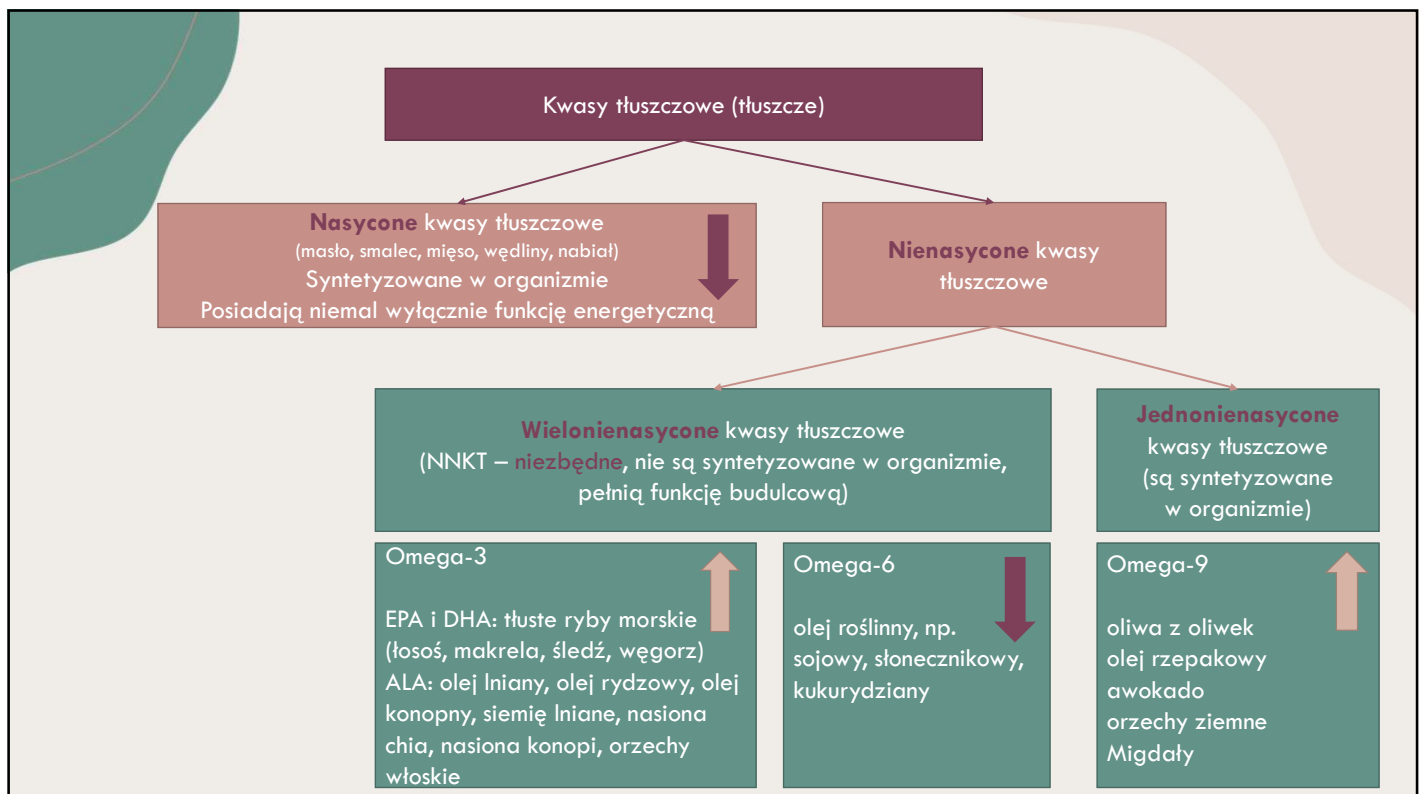
Tłuszcz – wróg czy przyjaciel?

- ✦ Tłuszcz syci na długo i hamuje apetyt.
- ✦ Powinniśmy dostarczać ok. 25-35% kalorii z tłuszczów.
- ✦ Tłuszcze są potrzebne, a niektóre z nich niezbędne.

Najważniejsza jest **jakość**
kwasów tłuszczowych!



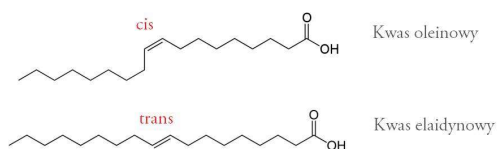
79



80

Tłuszcze pod specjalnym nadzorem! Izomery **trans** kwasów tłuszczowych

- ✦ Powstają poprzez przemysłowe utwardzanie olejów roślinnych w celu uzyskania tłuszczów plastycznych o większej trwałości (margaryny w kostce, ciastka).
- ✦ Zwiększają ryzyko rozwoju zmian miażdżycowych oraz chorób układu sercowo-naczyniowego.
- ✦ Unikaj produktów, np. ciastek, które mają w składzie „**częściowo utwardzone tłuszcze roślinne**” lub „**częściowo uwodornione oleje roślinne**”



<http://dobretluszcz.pl/unikaj-tluszczow-trans/>
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia-/co-kryje-etykieta/izomery-trans----warto-wiedziec/>

81

Gdzie znajdziesz tłuszcze trans?

- ✦ Analizie poddano 50 produktów tłuszczowych, które mogły zawierać tłuszcze trans zarówno pochodzenia naturalnego z mleka, jak i przemysłowego.
- ✦ Wśród margaryn – kostek do pieczenia, zawartość izomerów **trans wahała się od 0,1 do 22%** w zależności od próbki.

PZH NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO

NPZ Ministerstwo
Zdrowia

ZAWARTOŚĆ IZOMERÓW TRANS KWASÓW TŁUSZCZOWYCH W ŚRODKACH SPOŻYWCZYCH

Produkt / Kategoria	g/100g		g/porcję			g/cały produkt			Szczegóły
	przeciętna zawartość (mediana)	min max	przeciętna zawartość (mediana)	min max	przeciętna zawartość (mediana)	min max			
Ciasta paczkowane	0,05	0,02 2,09	0,01	0,00 0,52	0,19	0,05 7,31	Szczegóły		
Ciasta z cukierem sliczowych	0,19	0,00 0,56	0,08	0,00 0,56	1,54	0,03 5,25	Szczegóły		

<https://izomery.pzh.gov.pl/>
<https://ncez.pzh.gov.pl/dla-mediow/uwazajmy-na-szkodliwe-tluszcz-trans/>

82

Wartość zalecanego dziennego spożycia

Rodzaj	Zalecenia dla osób dorosłych
Tłuszcz całkowity	25-35% z energii
Nasycone kwasy tłuszczowe	Ogranicz do max 10%
Omega 3 (EPA+DHA)	250 mg / dobę
Izomery trans kwasów tłuszczowych	Wyeliminuj (max 2%)



83



Oliwa z oliwek



Tłuste ryby morskie



Awokado

Dobre źródła tłuszczów



Pestki dyni, słonecznika



Orzechy, migdały



Olej lniany



84

Ważne!

- ✦ Olej lniany (kupuj ze sprawdzonych źródeł i z lodówki, krótki termin, ciemna butelka, transport i przechowywanie w chłodzie)
- ✦ Jeśli jesz mało ryb (rzadziej niż 1-2 razy w tygodniu) suplementuj Omega 3 (EPA+DHA)



85

Podsumowując

- ✦ Tłuszcz nie jest wrogiem.
- ✦ Rodzaj tłuszczu ma znaczenie.
- ✦ Uniwersalnym tłuszczem jest dobrej jakości oliwa z oliwek (smażyć na niej powinno się krótko i na zimno!).
- ✦ Należy ograniczyć tłuste mięso.
- ✦ Najlepiej spożywać chudy nabiał.
- ✦ Trzeba zadbać o podaż NNKT – omega-3.
- ✦ Warto ograniczyć smażenie.
- ✦ Wskazane jest wyeliminowanie lub ograniczenie do minimum tłuszczu trans (na etykiecie oznaczonych jako „częściowo utwardzone tłuszcze roślinne”).



86



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 1: Zdrowe odżywianie Lekcja 7: Węglowodany

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

87

Węglowodany

- ✦ Najważniejsze źródło energii.
- ✦ Rozkładają się do glukozy (stąd potocznie węglowodany to cukry).
- ✦ Mała zawartość w organizmie (1% masy ciała)
- ✦ Muszą być stale uzupełniane.
- ✦ Ich nadmiar ulega zamianie w tłuszcz.



88

WĘGLOWODANY

Proste

(białe pieczywo, biały ryż, makarony z mąki oczyszczonej, cukier, miód, dżemy, słodzone napoje)



Złożone

(pieczywo pełnoziarniste, kasze, płatki owsiane, otręby, makarony pełnoziarniste, strączki)



89

Dlaczego warto dbać o stabilny poziom glukozy?

Rodzaj i ilość spożywanych węglowodanów znacząco wpływa na wahania poziomu glukozy we krwi w ciągu dnia.

Stabilny poziom glukozy we krwi to przede wszystkim:

- ✦ Stabilny poziom energii życiowej.
- ✦ Brak nagłych ataków głodu.
- ✦ Wysypianie się.

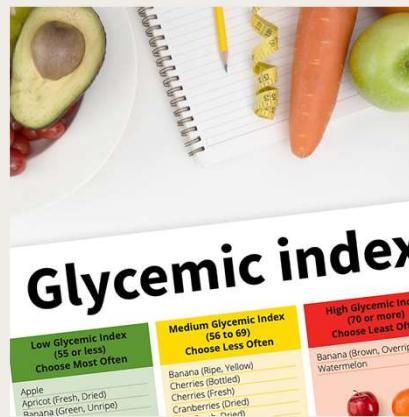


90

Indeks glikemiczny (IG)

Pokazuje, jak bardzo produkt zawierający 50 gramów przyswajalnych węglowodanów przyczynia się do wzrostu poziomu cukru (glukozy).

Im wyższy IG, tym wyższy skok glukozy.



91

Indeks glikemiczny (IG)

Niski < 55

Większość warzyw i owoców:

Brokuły
Cukinia
Ciecierzycza
Ogórek, pomidor
Kapusta, kalafior
Brukselka
Agrest
Borówki
Porzeczki
Brzoskwinia
Pomarańcza
Jabłko
Maliny, kiwi



Kasza gryczana
Czekolada gorzka

Średni 55 - 70

Ananas
Banan
Mango
Bób
Buraki
Kukurydza
Chleb żytni
Musli tradycyjne
Płatki owsiane
Ryż długoziarnisty



Wysoki > 70

Arbuz
Dynia
Marchew gotowana
Mąka pszenna
Bułka pszenna
Chleb biały
Chipsy
Wafle ryżowe
Piwo
Kasza manna
Kasza kukurydziana
Słodkie płatki śniadaniowe
Ryż krótkoziarnisty
Daktyle
Glukoza
Cukier biały i brązowy



92

Indeks glikemiczny

Wysoki IG => szybkie trawienie i wchłanianie węglowodanów

Wzrost glikemii poposiłkowej (glukoza we krwi) i wzrost poziomu insuliny

Zmniejszone spalanie tłuszczu

Systematyczny wzrost tkanki tłuszczowej



93

Indeks glikemiczny (IG)

Niski IG \neq Zdrowy produkt

Przykładowo

- IG Snickersa = 55 (niski)
- IG arbuza = 72 (wysoki)



94

Podział kasz ze względu na indeks glikemiczny:

NISKI IG (<55)

- pęczak - 25
- komosa ryżowa - 35
- bulgur - 45
- owsiana - 45
- kasza gryczana - 50

ŚREDNI IG (56-69)

- kasza manna - 60
- kasza kuskus - 60

WYSOKI IG (>70)

- kasza kukurydziana - 70
- kasza jęczmienna - 70

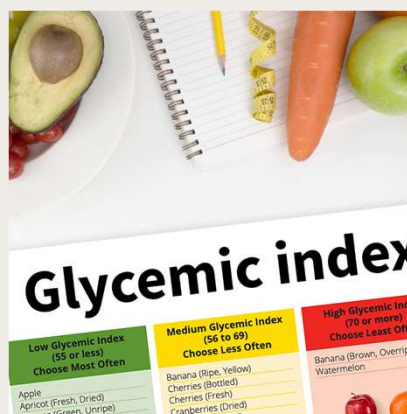
Czy to oznacza, że nie można jeść kaszy jęczmiennej? Absolutnie NIE!

Liczy się całość. Posiłek, nie produkt.

95

Indeks glikemiczny (IG)

- ✦ Indeks glikemiczny nie jest idealny!
- ✦ Był badany wyłącznie na osobach zdrowych.
- ✦ Nie jest wyrocznią.
- ✦ Określa jedynie jak zachowuje się dany produkt pojedynczo.
- ✦ Wynik jest średnią z wielu badanych osób. Różne zdrowe osoby mogą mieć odmienną odpowiedź glikemiczną (czyli wzrost poziomu glukozy we krwi).



96

Na indeks glikemiczny wpływa:

- ✦ Stopień rozdrobnienia produktów (bardziej rozdrobnione = **wyższy IG**)
- ✦ Stopień przetworzenia i dojrzałości produktów (gotowane, rozgotowane, przejrzane = **wyższy IG**)
- ✦ Skrobia występująca w produktach (schłodzona żywność = więcej skrobi odpornej = **niższy IG**)
- ✦ Zawartość błonnika (więcej błonnika = **niższy IG**)



97

Na indeks glikemiczny wpływa:

- ✦ Wiek i poziom aktywności. Osoby młode, szczupłe i aktywne fizycznie = łagodna odpowiedź glikemiczna.
- ✦ Pochodzenie, odmiana, świeżość produktu.
- ✦ Inne składniki posiłku.



98

Jakie dodatki obniżają glikemię?

- ✦ **Białka i tłuszcze, a szczególnie:**
 - ✦ fasola
 - ✦ soja (także fermentowana)
 - ✦ pestki słonecznika
 - ✦ orzechy
 - ✦ nasiona chia
- ✦ Inne produkty, które zostały przebadane:
 - ✦ produkty owsiane (płatki owsiane, mąka owsiana)
 - ✦ ocet



99

Indeks a ładunek glikemiczny

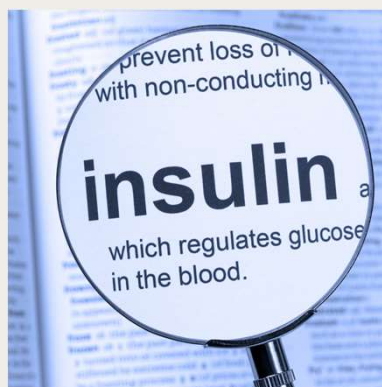
- ✦ Indeks glikemiczny odnosi się do 50 g węglowodanów przyswajalnych.
- ✦ Ładunek glikemiczny (ŁG) to wskaźnik, który określa w jaki sposób konkretna **porcja** wpłynie na glikemię poposiłkową.



100

Kiedy zwracać większą uwagę na indeks i ładunek glikemiczny?

- ✦ Jeśli obserwujesz spadki energii, senność po posiłkach węglowodanowych
- ✦ Masz zdiagnozowaną insulinooporność
- ✦ Stan przedcukrzycowy
- ✦ Cukrzyca typu 2



101

Węglowodany to też źródło błonnika pokarmowego

Błonnik rozpuszczalny

- Pęcznieje w jelitach pod wpływem wody i zaspokaja głód. Obniża poziom tzw. „złego cholesterolu” LDL.

Najlepsze źródła

- Płatki owsiane, soczewica, jabłka, pomarańcze, gruszki, otręby owsiane, truskawki, orzechy, nasiona lnu, fasola, groch, ogórki, seler i marchew.

Błonnik nierozpuszczalny

- Przyspiesza ruchy perystaltyczne jelit, wspomaga przemianę materii i zapobiega zaparciom.

Najlepsze źródła

- Produkty pełnoziarniste, otręby pszenne i kukurydziane, nasiona, orzechy, kuskus, brązowy ryż, kasza bulgur, cukinia, seler, brokuły, kapusta, cebula, pomidory, marchew, ogórki, fasola szparagowa, ciemne warzywa liściaste, rodzynki, winogrona, owoce, warzywa.



102

Błonnik pokarmowy - dlaczego jest taki ważny?

Ilości błonnika pokarmowego w diecie

=

• poziomu glukozy we krwi

- poziomu cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL we krwi
- ryzyka zaparc
- czasu pasażu jelitowego
- czasu kontaktu potencjalnych karcynogenów z błoną śluzową jelita grubego
- ryzyka nowotworów, zwłaszcza jelita grubego

• uczucia sytości

- wiązania i usuwania kwasów żółciowych
- usuwania potencjalnych karcynogenów z przewodu pokarmowego
- symulacji korzystnej mikroflory jelitowej
- odporności
- poprawy samopoczucia i nastroju

zalecane spożycie błonnika pokarmowego zgodnie z Normami Instytutu Żywności i Żywienia dla osób dorosłych

>25 g dziennie

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Instytut Żywności i Żywienia

NPZ

www.NCEZ.pl

103

Podsumowując:

- ◆ Wybieraj węglowodany złożone – kasze, pieczywo pełnoziarniste, makarony, płatki owsiane.
- ◆ Pamiętaj o warzywach i owocach (źródłach błonnika).
- ◆ Jedz węglowodany razem z białkiem i tłuszczem.
- ◆ Unikaj rozdrabniania, miksowania i rozgotowywania żywności.
- ◆ Produkty o wysokim IG nie są zakazane. Łącz je z produktami i niskim IG oraz białkiem i tłuszczem i obserwuj swoje reakcje.

104



Moduł 1: Zdrowe odżywianie

Lekcja 8: Witaminy i składniki mineralne

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

105

Witaminy

Rozpuszczalne w wodzie

Nie są magazynowane, nadmiar wydalamy z moczem:

- Witamina C
- Witamina B1 - Thiamine HCl
- Witamina B2 - Ryboflawina
- Witamina B3 - Niacyna
- Witamina B5 - Kwas pantotenowy
- Witamina B6 - Pirydoksyna
- Witamina B7 - Biotyna
- Witamina B9 - Kwas foliowy
- Witamina B12 (organizm nie produkuje może pomóc w zapobieganiu niektórym rodzajom niedokrwistości. Jest to wyjątek, ponieważ witamina B12 może być przechowywana w wątrobie)

Rozpuszczalne w tłuszczach

Muszą być dostarczane z pożywieniem. Są magazynowane w różnych narządach (**ryzyko nadmiaru**).

- Witamina A
- Witamina D
- Witamina E
- Witamina K



106

Warzywa i owoce – źródło witamin

- ✦ Najlepiej surowe lub gotowane na parze
- ✦ Różne kolory
- ✦ Zwłaszcza sezonowe
- ✦ 3-4 porcje warzyw
- ✦ 1-2 porcje owoców
- ✦ Sok owocowy - gorzej
- ✦ Smoothie – lepiej 😊



107

Sole mineralne

Wpływają na skórę, włosy, kości, zęby, krew, rozwój mózgu

Makroelementy

(wstępują w większych ilościach w organizmie)

- Wapń
- Chlor
- Magnez
- Potas
- Sód

Mikroelementy

(wstępują w mniejszych ilościach w organizmie)

- Bor
- Miedź
- Żelazo
- Cynk
- Mangan
- Jod



108

Do zapamiętania:

- ✦ Jedz różnorodnie – zapewnisz sobie wystarczająco dużo witamin i minerałów 😊
- ✦ Rozważ suplementację:
 - ✦ wit. D3,
 - ✦ wit. B12 (szczególnie wegetarianie i weganie – zapasy starczą na max kilka lat),
 - ✦ Kwasów omega 3 (EPA, DHA)
 - ✦ Zwracaj uwagę na jakość suplementów.



109



Moduł 1: Zdrowe odżywianie Lekcja 9: Jaka dieta jest najlepsza?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

110

Modne diety

Rok 2010

- Dieta 1000, 1200 kcal
- Dieta dr Atkinsa
- Dieta South Beach
- Diety owocowe i warzywne
- Diety niskowęglowodanowe

Rok 2017

- Dieta bezglutenowa
- Dieta Paleo
- Dieta niskowęglowodanowa
- Dieta Dukana
- Dieta skandynawska
- Dieta wegetariańska

Rok 2020

- Dieta ketogeniczna
- Dieta Adele (Sirtfood)
- Post dr Dąbrowskiej
- Diety pudełkowe
- Detoksy, wspomagacze (CBD)



111

To jaka dieta jest najlepsza?

- ✦ Nie ma diety cud !!!
- ✦ Dieta **zbilansowana** (białka, tłuszcze, węglowodany)
- ✦ Dieta **zróżnicowana** (unikamy monotematycznych posiłków). Ograniczamy ryzyko niedoboru składników mineralnych i witamin
- ✦ Nawodnienie !!



112

To jaka dieta jest najlepsza?

- ✦ Taka, która będzie Ci odpowiadać i która zostanie z Tobą do końca życia.
- ✦ Zadbaj o posiłki w stylu OPSS. Zwiększysz szansę na to, że będą one sposobem odżywiania na całe życie!



113

Najnowszy ranking diet

Find a Diet			
<p>Diets by Ranking</p> <ul style="list-style-type: none"> All Diets Best Diets Overall Best Weight-Loss Diets Best Commercial Diet Plans Best Diabetes Diets Best Diets for Healthy Eating Best Fast Weight-Loss Diets Best Heart-Healthy Diets Best Plant-Based Diets Easiest Diets to Follow <p>Diet Types</p> <ul style="list-style-type: none"> Balanced (27) Elimination (21) High-Protein (6) Low-Calorie (11) Low-Carb (12) Low-Fat (2) <p>Find a Diet</p> <p>Choose Diet</p>	<p>Mediterranean Diet</p> <p>#1 in Best Diets Overall</p> <p>With its emphasis on fruits, vegetables, olive oil, fish and other healthy fare, the Mediterranean diet is eminently sensible. READ MORE</p>	<p>OVERALL SCORE 4.2/5</p> <p>WEIGHT LOSS 3/5</p> <p>HEALTHY 4.8/5</p>	
	<p>DASH Diet</p> <p>#2 in Best Diets Overall (tie)</p> <p>DASH fights high blood pressure and was praised for its nutritional completeness, safety, ability to prevent or control diabetes, and role in supporting heart health. READ MORE</p>	<p>OVERALL SCORE 4.1/5</p> <p>WEIGHT LOSS 3.2/5</p> <p>HEALTHY 4.8/5</p>	
	<p>The Flexitarian Diet</p> <p>#2 in Best Diets Overall (tie)</p> <p>The Flexitarian Diet, which emphasizes fruits, veggies, whole grains and plant-based protein, is a smart and healthy choice. One panelist noted that this diet is "a nice approach that could work for the whole family." READ MORE</p>	<p>OVERALL SCORE 4.1/5</p> <p>WEIGHT LOSS 3.6/5</p> <p>HEALTHY 4.7/5</p>	
	<p>Mediterranean Diet</p> <p>#1 in Best Diets Overall</p> <p>With its emphasis on fruits, vegetables, olive oil, fish and other healthy fare, the Mediterranean diet is eminently sensible. READ MORE</p>	<p>OVERALL SCORE 4.2/5</p> <p>WEIGHT LOSS 3/5</p> <p>HEALTHY 4.8/5</p>	
	<p>DASH Diet</p> <p>#2 in Best Diets Overall (tie)</p> <p>DASH fights high blood pressure and was praised for its nutritional completeness, safety, ability to prevent or control diabetes, and role in supporting heart health. READ MORE</p>	<p>OVERALL SCORE 4.1/5</p> <p>WEIGHT LOSS 3.2/5</p> <p>HEALTHY 4.8/5</p>	
	<p>The Flexitarian Diet</p> <p>#2 in Best Diets Overall (tie)</p> <p>The Flexitarian Diet, which emphasizes fruits, veggies, whole grains and plant-based protein, is a smart and healthy choice. One panelist noted that this diet is "a nice approach that could work for the whole family." READ MORE</p>	<p>OVERALL SCORE 4.1/5</p> <p>WEIGHT LOSS 3.6/5</p> <p>HEALTHY 4.7/5</p>	

<https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall>



114

Różnice

- ✦ Dieta **śródziemnomorska** – model żywienia o działaniu prozdrowotnym, zapobiega chorobom cywilizacyjnym, normalizuje poziom glukozy, poprawia wrażliwość tkanek na działanie insuliny, działa przeciwzapalnie.
- ✦ Dieta **DASH** („Dietary Approaches to Stop Hypertension”) - polecana przy nadciśnieniu tętniczym i osobom zagrożonym chorobami układu krążenia.
- ✦ Dieta **MIND** (MEDITERRANEAN – DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) ma na celu poprawę funkcjonowania mózgu i układu nerwowego, a także obniżenie ryzyka rozwoju oraz spowolnienie postępu chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.



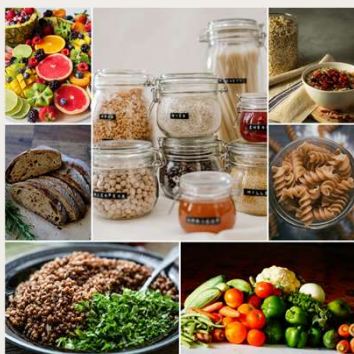
115

Dieta śródziemnomorska

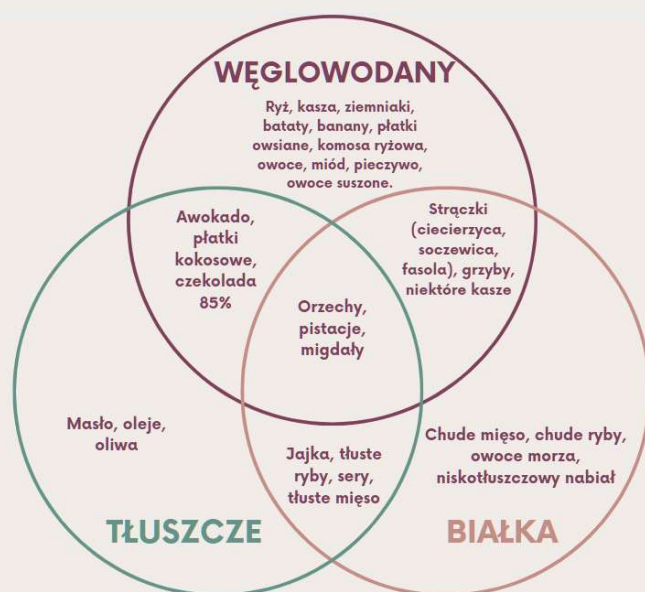


116

Węglowodany	Białka	Tłuszcze
<ul style="list-style-type: none"> ✦ kasze ✦ ryż ✦ płatki owsiane ✦ pieczywo pełnoziarniste ✦ makaron pełnoziarnisty ✦ owoce i warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ ryby, owoce morza, drób ✦ jaja ✦ produkty mleczne (jogurty, kefiry, twaróg) ✦ strączki (ciecierzyca, soczewica, groch) ✦ odżywki białkowe, tofu 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ orzechy ✦ tłuste ryby ✦ awokado ✦ nasiona i pestki ✦ oliwa z oliwek ✦ jaja



Ściąg z makroskładników



Pobierz wskazówki

Podstawowe wskazówki w zakresie zdrowej diety

	Wybieraj	Ograniczaj
Produkty zbożowe	Mięki pełnoziarniste np. mąkę orkiszową, gryczaną, owsianą, żytnią, pszenną. Jeśli nie masz problemów z intolerancjami, wybieraj pieczywo razowe lub żytnie na zakwasie. Jeśli ich nie tolerujesz – wybierz orkiszowe lub graham. Placki np. owsiane, gryczane, orkiszowe, strąbły, ryż np. dziki, brązowy, basmati; grube kasze np. gryczaną niepolaną, orkiszową, owsianą, bulgur; pełnoziarniste, peccoki; makarony z mąki durum (semolinny) lub mąki pełnoziarniste (gotowane al dente); amarantus, komosa ryżową (kasza quinoa).	Ciemna pieczywo, które udaje razowe (np. zakwasione kornelki). Jasne mąki i makarony, rozgotowane kasze i makarony, biały ryż szczególnie rozgotowany, kasza manna, kasza kukurydziana. Potrawy magne (blaski, kopryka) z białych mąk. Wafle, podłomyki, pieczywo tozowe i drożdżki, ciastka, placki kukurydziane, paniniaki, zawieszki sosy, smażone placki, pizza, frytki.
Orzechy i pestki	Słonecznik, pestki dyni, sienne łisane (najlepiej świeżo zmielone, przardowywane w lodówce), sezam, orzechy (włoskie, pekan, brzozyjskie, makadamia, merlowe, migdały – można namoczyć na noc, aby były łatwiej strawne).	Orzechy z wielkimi worków czy zbiorczych pojemników. Wybieraj paczkowane. Nie używaj mąk z orzechów – zawierają tłuszcze omega 3, które ulegają się pod wpływem wysokich temperatur.
Warzywa	Wybieraj te, które lubisz, staraj się jeść różne, sezonowo. Jedz w formie świeżej lub krótko gotowanej / zblaszowanej (na drożdżki), przygotowane na parze lub duszone. Czasami możesz pozwolić sobie na dobrą jakość jak warzywny, np. jak pomidorowy. Dodawaj do smoothie np. liście szpinaku, czy jarmuż. Korzystaj z warzyw mrożonych, szczególnie poza sezonem.	Ograniczaj spożycie warzyw puzzkowanych np. kukurydza, groszek. Wybieraj mrożone. Unikaj rozgotowanego warzyw i spożywania w formie puree (mogą mieć syciel).
Owoce	Kawowo, nie przetwarzaj np. bananów, malin, malin, jagody, kiwi, morele, agrest, porzeczki, jeżyny, granaty, awokado (tak, to owoc). Inne owoce najlepiej w połączeniu z tłuszczem i białkiem (np. z orzechami i jogurtem).	Przyjrzaj się o wysokim indeksie glikemicznym.
Mleko	Mleko kazeinowe, w smakowanych smaczkach. Najlepiej ze sprawdzonych źródeł. Przygotowane samodzielnie (duszone, pieczone). Pieczone samodzielnie wędliny.	Unikaj mięsa smażonego oraz wysoko przetworzonego (np. wędliny sklepowe).
Ryby	Tłuste ryby morskie różniące w kwasu tłuszczowym omega 3 (losos, makrela, śledź, sardynki).	Panacja, wafle, bułki, racca okazjonalnie.
Zupy, sosy	Gotowanie podnosi indeks glikemiczny warzyw. Zupy powinny być z warzywami gotowanymi al dente. Do sosu krem warto dodać tłuszcz, które zmniejszą wyrzut glukozy (np. pestki dyni, ser feta, olej dodany na zimno).	Rozgotowane zupy i sosy, zagęszczane niedozwolonymi mąkami.
Tłuszcze	Oleje nierafinowane, tłoczone na zimno, oliwa z oliwek, olej lityny (z łodówki, w diecie), masło (prawdziwe). Do krótkiego podsmażania może być oliwa z oliwek, ewentualnie masło klarowane lub olej kokosowy.	Unikaj źródeł nasyconych kwasów tłuszczowych (jak smalec czy olej palmowy). Smaż tylko raz na duży olej. Nie smaż na „skwarce”. Nie smaż na oleju litynym!
Nabiał, jaja	Jeśli tolerujesz, to wybieraj jagnię naturalne, skyr (jagnię a wyższe zawartość białka), sery dobrej jakości (feta, mozzarella), twaróg półtłusty. Jaja jedz jeśli je tolerujesz, najlepiej tzw. zerówki lub ze sprawdzonych źródeł „od gospodarza”.	Słodkie sery, jogurty, desery mleczne.
Napoje	Woda, herbaty niesłodzone, napary ziołowe.	Słodkie napoje, gotowane, soki owocowe, naleśniki, słodkie wody.



119

To najlepiej wykluczyć

- ✦ Przetworzone wędliny (ewentualnie z bardzo dobrym składem)
- ✦ Tłuszcze trans
- ✦ Cukier dodany, a przede wszystkim syrop glukozowo-fruktozowy i jego odmiany
- ✦ Sól (uwaga na chleb, wędliny, dania gotowe)



120



Moduł 1: Zdrowe odżywianie

Lekcja 10: Ile jeść posiłków?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

121

Jedz posiłki, nie przekąski

- ✦ W miarę możliwości jedz posiłki o stałych porach.
- ✦ Śniadanie nie jest najważniejszym posiłkiem dnia 😊
- ✦ Ogranicz jedzenie wieczorem (na 2-3h przed snem zjedz lekką kolację).
- ✦ Ile posiłków powinnaś jeść? Jak Ci wygodniej – min. 3, max. 5.
- ✦ Możesz w tygodniu jeść 5 posiłków dziennie, a w weekend 4 lub odwrotnie.



122

Liczbę posiłków dostosuj do siebie

- ✦ Zastanów się, czy wolisz jeść rzadziej większe posiłki, czy częściej mniejsze posiłki?
- ✦ Czy Twój rytm dnia pozwala Ci na jedzenie 5 posiłków dziennie?
- ✦ Zwróć uwagę, że przy niskim zapotrzebowaniu (np. 1500 kcal) po podziale na 5 posiłków kaloryczność 1 posiłku wychodzi bardzo niska.



123

Ile posiłków jeść? To zależy... od Ciebie 😊

Wersja 5 posiłków, 1600 kcal

Posiłek	godz.	% dziennej energii	kaloryczność posiłku
śniadanie	07:00	25%	400
II śniadanie	10:00	15%	240
lunch / obiad	13:00	35%	560
podwieczorek			
kolacja			
razem		100%	1600

Wersja 4 p

Posiłek	godz.	% dziennej energii	kaloryczność posiłku
śniadanie		25%	400
II śniadanie	10:00	15%	240
lunch / obiad	14:00	35%	560
kolacja	18:00	25%	400
razem		100%	1600

Wersja 3 posiłki, 1600 kcal

Posiłek	godz.	% dziennej energii	kaloryczność posiłku
śniadanie	09:00	35%	560
lunch / obiad	14:00	40%	640
kolacja	18:00	25%	400
razem		100%	1600

TO JEST TYLKO PRZYKŁAD 😊



124



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 1: Zdrowe odżywianie

Lekcja 11: Ile i co pić?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

125

Zapotrzebowanie

- ✦ Zapotrzebowanie: 30 ml na 1 kg masy ciała. Np. 80 kg = 2,4 litra.
- ✦ Zapotrzebowanie zmienia się na skutek temperatury na zewnątrz i aktywności fizycznej.
- ✦ Tu nie chodzi tylko o samą wodę, ale o płyny. Liczy się też zupa, owoce, warzywa (duża zawartość wody).



126

Nie czekaj na pragnienie

- ✦ Pragnienie = „odwodnienie”.
- ✦ Pij systematycznie, małymi łykami, przez cały dzień.
- ✦ Odwodnienie często powoduje ból głowy.
- ✦ To nie musi być zimna woda.



127

Wskazówki

- ✦ Aplikacja przypominająca.
- ✦ Woda w butelce na szafce nocnej (0,5l do porannej toalety).
- ✦ Woda w termosie.
- ✦ Woda w dzbanku i butelce (na spotkania) w pracy.
- ✦ Woda z cytryną, pomarańczą, miętą, grejpfrutem, etc



128



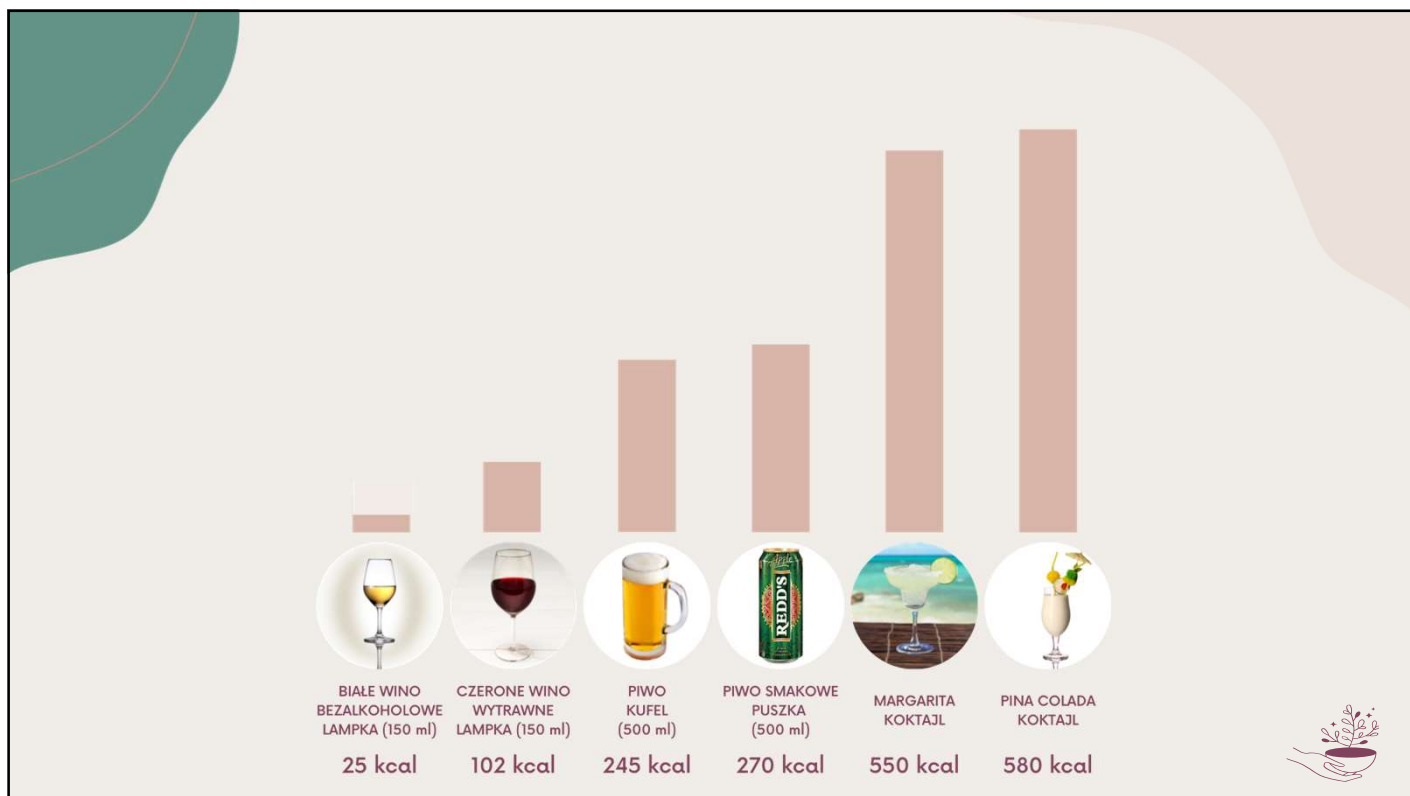
129

Alkohol to nie jest idealny wybór 😊

- ✦ Kalorie - 7 kcal / 100 gr (węgle i białka to 4 kcal, a tłuszcz 9 kcal)
- ✦ Alkohol wzmacnia apetyt (zjadasz więcej)

					
BIAŁE WINO BEZALKOHOLOWE LAMPKA (150 ml)	CZERONE WINO WYTRAWNE LAMPKA (150 ml)	PIWO KUFEL (500 ml)	PIWO SMAKOWE PUSZKA (500 ml)	MARGARITA KOKTAJL	PINA COLADA KOKTAJL
25 kcal	102 kcal	245 kcal	270 kcal	550 kcal	580 kcal

130



131

SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 1: Zdrowe odżywianie
Lekcja 12:
W zgodzie z Twoim stylem

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

132

Jesteśmy różni



133

Styl punktowy czy przedziałowy?

	PUNKTOWY	PRZEDZIAŁOWY
Cechy	<ul style="list-style-type: none">• Lubisz reguły i zasady, monotonne posiłki (na śniadanie tylko owsianka).• Niska otwartość na nowe smaki• Jesz o określonych porach	<ul style="list-style-type: none">• Cenisz sobie spontaniczność, jadasz różne rodzaje posiłków (np. zupa na śniadanie)• Cenisz sobie elastyczność, nie lubisz gotowych jadłospisów, czy planowania.
Co to dla Ciebie oznacza?	<ul style="list-style-type: none">• Może być Ci łatwiej stosować się do jadłospisu, jeśli będzie ułożony „pod siebie”	<ul style="list-style-type: none">• Korzystanie z jadłospisu może być trudne. Znajdź kompromisowe rozwiązanie (np. aplikacje do liczenia kalorii)

Źródło: Psychodietetyka, red.naukowa Anna Brytek-Matera



134

Styl dolny czy górny?

	DOLNY (wiscelarny)	GÓRNY (zmysłowy)
Cechy	<ul style="list-style-type: none"> Jesz, żeby żyć! Jesteś „zjadaczem” Jedzenie to narzędzie do zaspokajania głodu. Sam posiłek i okoliczności nie mają dużego znaczenia. Ma być sycąco! 	<ul style="list-style-type: none"> Żyjesz, żeby jeść! Jesteś „smakoszem” Ważne są okoliczności jedzenia, estetyka. Twoje kubki smakowe są wymagające.
Co to dla Ciebie oznacza?	<ul style="list-style-type: none"> Wybierasz raczej większe i smaczne porcje. Nie ucieszy cię mikroskopijna porcja ultra pysznego jedzenia. 	<ul style="list-style-type: none"> Wygląd i smak może być ważniejszy niż poziom głodu czy odżywczość. Postaw na najmniejszą dawkę pysznego jedzenia.

Źródło: Psychodietetyka, red.naukowa Anna Brytek-Matera



135

Styl regularny czy nieregularny?

	Regularny	Nieregularny
Cechy	<ul style="list-style-type: none"> Lubisz jeść mniej więcej podobne porcje, w jednakowych odstępach czasu 	<ul style="list-style-type: none"> Jesz nieregularnie, kiedy masz czas, albo poczujesz głód
Co to dla Ciebie oznacza?	<ul style="list-style-type: none"> Regularność posiłków ma dobry wpływ na odchudzanie i odżywianie. Zapobiega napadom głodu. 	<ul style="list-style-type: none"> Nieregularność prowadzi do głodu i przejadania, a to sprzyja otyłości. Postaraj się w miarę możliwości uregulować pory posiłków.

Źródło: Psychodietetyka, red.naukowa Anna Brytek-Matera



136

Wniosek?

Coś, co odpowiada innej osobie, może nie odpowiadać Tobie.

Dopasuj styl odżywiania do siebie!



137

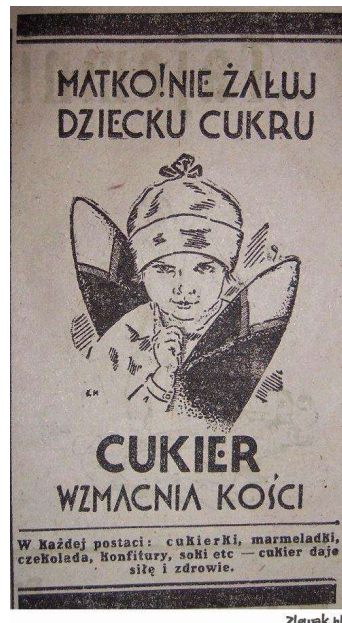


Moduł 1: Zdrowe odżywianie
Lekcja 13:
Popularne mity

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

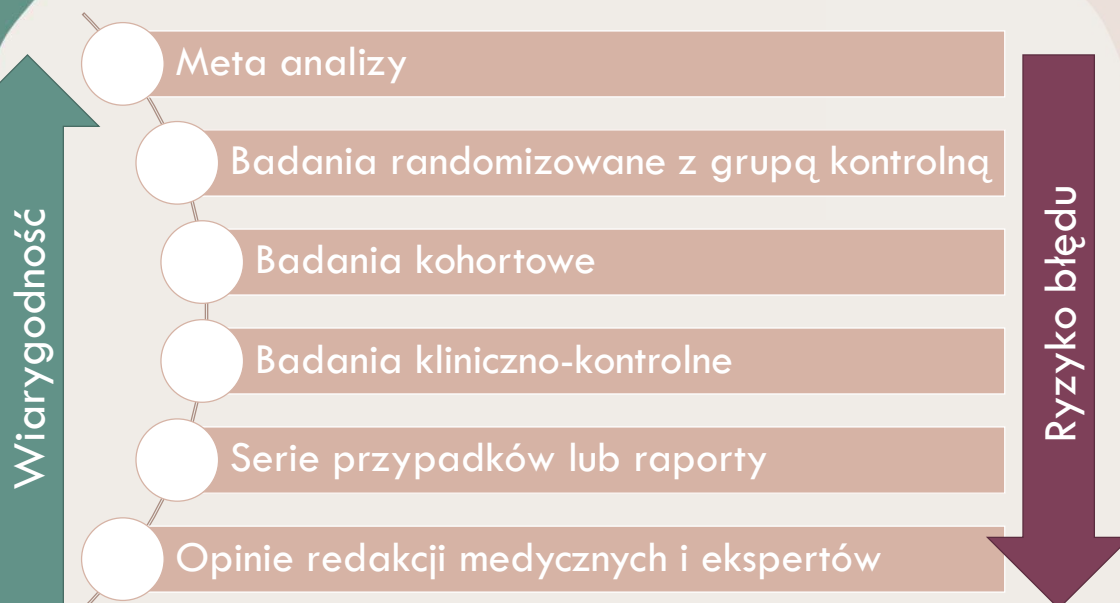
138

Dlaczego nie warto ufać reklamom i mieć ograniczone zaufanie do badań „amerykańskich naukowców”



139

Poziom wiarygodności



140

Gdzie szukać prawdy?

- ✦ Teorie spiskowe były, są i będą.
- ✦ Nie warto szukać jedynej słusznej drogi do uzyskania zdrowia – taka nie istnieje.
- ✦ W kwestii żywienia zawsze będą sprzeczne teorie.
- ✦ Szukaj złotego środka. Umiar, balans – to zawsze najbezpieczniejsza opcja.
- ✦ Unikaj modnych nowinek, odkryć.
- ✦ Zainterесowała Cię jakaś teoria – posłuchaj przeciwników i zwolenników. Wyciągnij własne wnioski.



141

Najpopularniejsze mity

- ✦ Ryby są toksyczne.
- ✦ Warzywa i owoce są pełne pestycydów.
- ✦ Jajka to zło!
- ✦ Zdrowa dieta odchudzająca to produkty BIO i light.
- ✦ Soki są zdrowe.
- ✦ Dieta bezglutenowa jest zdrowa.
- ✦ Dieta rozdzielną.
- ✦ Ziemniaki tuczą.
- ✦ Na diecie trzeba ograniczyć chleb.
- ✦ Kawę należy ograniczać.



142



Moduł 1: Zdrowe odżywianie

Lekcja 14: Podsumowanie

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

143

Kluczowe kwestie:

- ✦ Dieta to sposób odżywiania.
- ✦ Zmiany wprowadzaj krok po kroku, pamiętaj o zasadzie 80/20
- ✦ Zadbaj o odżywczość i sytość swoich posiłków (OPSS).
- ✦ Sprawdź **czy to na pewno głód?** Jedz uważnie.
- ✦ Zwróć uwagę na **białko i błonnik**.
- ✦ **Nie eliminuj tłuszczu!**
- ✦ Jedz regularnie. Wyeliminuj podjadanie.



144

Gratulacje! Czas na zadanie domowe

- ✦ Zastanów się jakie 3 pierwsze kroki w kierunku zmiany stylu odżywiania na zdrowszy chcesz wprowadzić?
- ✦ Zaplanuj swój dzień w taki sposób, aby wygospodarować czas na uważne zjedzenie posiłku.
- ✦ Pomyśl, ile posiłków chciałabyś jeść i mniej więcej w jakich godzinach. Co możesz zrobić, aby zwiększyć szansę na regularne posiłki i pamiętanie o nawodnieniu?
- ✦ Wydrukuj checklisty ze źródłami poszczególnych makroskładników i zwróć uwagę, aby w każdym posiłku pojawiły się zarówno białka, jak i tłuszcze oraz węglowodany, a także warzywa lub owoce.
- ✦ Jeśli nie jesteś w stanie teraz tego zrobić, potrzebujesz dłuższej chwili, po prostu zaplanuj, kiedy to zrobisz. Spójrz teraz w swój kalendarz i zapisz. Jeśli tego nie zaplanujesz już teraz, to Ci to po prostu ucieknie.



145



MODUŁ 2

CHUDNIJ ZDROWO

Odchudzanie
od kuchni

146



Moduł 2: Chudnij zdrowo

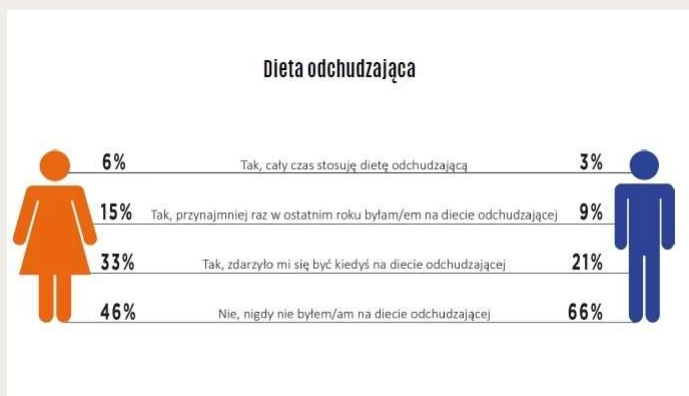
Lekcja 1: Wstęp

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

147

Witaj w drugim module!

- ✦ Czy wiesz, że narodowy test zdrowia Polaków przeprowadzony w 2020 roku pokazał, że 54% kobiet i 48% mężczyzn było na diecie odchudzającej przynajmniej raz w życiu?



<https://www.medonet.pl/narodowy-test-zdrowia-polakow,narodowy-test-zdrowia-polakow-2020-kilka-slow-o-otylosci,artykul,55522529.html>

148

Diety nie przynoszą trwałych rezultatów

- ✦ Metaanaliza 46 badań dotyczących efektywności poradnictwa żywieniowego
- ✦ Łącznie 6386 osób w grupach badawczych
- ✦ Wnioski: przeciętnie w ciągu 5 lat od zakończenia etapu redukcji masy ciała 95% osób, które się odchudzały, odzyskało stracone kilogramy



Mam super dietę!
Będę się odchudzać!



Tym razem się uda!



Wreszcie jest upragniony efekt!



Jak to się stało?



Źródło: Pobrano 18.02.2021 z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17606960/>

149

O czym będzie w module 2?

- ✦ Jakie są zasady zdrowego i racjonalnego odchudzania?
- ✦ Od czego zacząć odchudzanie?
- ✦ Jak osiągnąć sukces w odchudzaniu bez liczenia kalorii?
- ✦ Jak określić cele i po czym poznać, czy dobrze Ci idzie?
- ✦ Jak często się ważyć? I kiedy codzienne ważenie się może przynieść więcej szkody, niż pożytku!



150



Moduł 2: Chudnij zdrowo Lekcja 2: Zasady zdrowego odchudzania

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

151

Co zwiększa ryzyko efektu jojo?

- ✦ Szybkie tempo chudnięcia spowodowane restrykcyjną dietą.
- ✦ Dzielenie produktów na „zakazane” i „dozwolone”.
- ✦ Stosowanie restrykcyjnych zasad (brak miejsca na produkty przyjemnościowe)
- ✦ Brak umiejętności komponowania zdrowych i syczących posiłków w okresie po odchudzaniu (co powoduje powrót do starych nawyków)



Mam super dietę!
Będę się odchudzać!



Tym razem się uda!



Wreszcie jest upragniony efekt!



Jak to się stało?



152

Skuteczne odchudzanie to zmiana stylu życia:

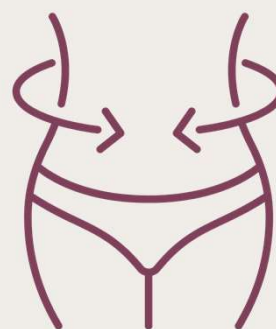
- ✦ Zmiana na trwałe nawyków żywieniowych.
- ✦ Włączenie na stałe spontanicznej aktywności fizycznej (tej, którą lubisz!)
- ✦ Spadek wagi to efekt uboczny wdrożenia nawyku zdrowego stylu życia i odzyskania kontroli nad jedzeniem.
- ✦ Jedzenie powinno być energią do działania, a nie rozładowywaczem emocji lub sposobem na nudę, etc.



153

Racjonalne odchudzanie

- ✦ **Odżywcza** i zróżnicowana dieta (styl odżywiania)
- ✦ **Umiarkowany** deficyt kaloryczny
- ✦ **Tempo** odchudzania ok. 0,5-1 kg tygodniowo
- ✦ **Zmiana sylwetki** (nie tylko cyferek na wadze), połączona z dobrym **samopoczuciem** i długoterminowymi korzyściami



154



Moduł 2: Chudnij zdrowo Lekcja 3: Od czego zacząć odchudzanie?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

155

Jak schudnąć?

Wprowadź zasady
zdrowego odżywiania
(zasada 80/20)



Zadbaj o umiarkowany
deficyt kaloryczny



Wprowadź aktywność
fizyczną



156

Od czego zacząć?

- ✦ **Nie wszystko na raz.** Są rzeczy ważne i ważniejsze.
- ✦ Znajdź takie zasady, których wdrożenie jest **możliwe** na dziś, a jednocześnie takie, które przyniosą **realne** efekty.
- ✦ **Dostosuj poprzeczkę** do swoich aktualnych możliwości.



157

Co jest najważniejsze w odchudzaniu?



Żeby jedzenie było tylko jedzeniem!



158

Od czego zacząć?

Zasada / zmiana	Ocena poziomu trudności wdrożenia zmiany (0 trudno -10 bardzo łatwo)	Ocena istotności (wpływu) zmiany na twój styl życia



159

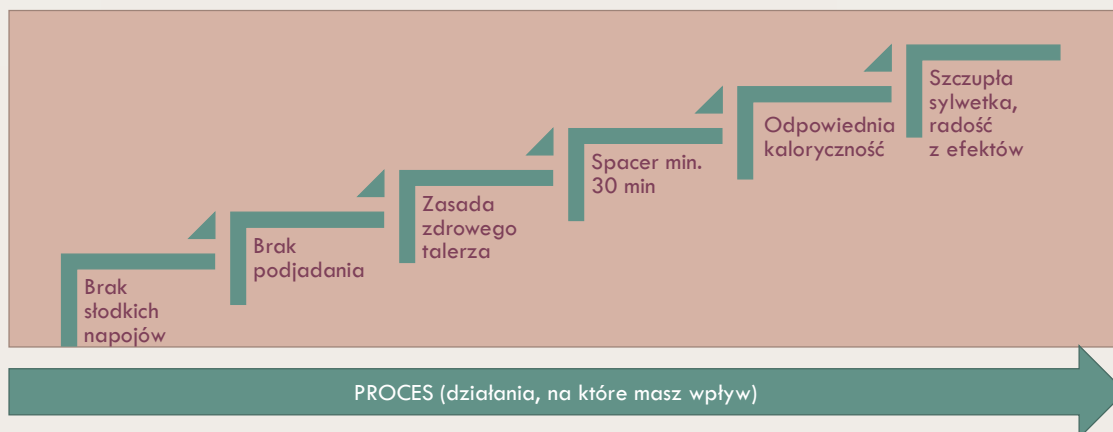
Przykład

Zasada / zmiana	Ocena poziomu trudności wdrożenia zmiany (0 trudno -10 bardzo łatwo)	Ocena istotności (wpływu) zmiany na twój styl życia
Brak podjadania (jem posiłki, nie przekąski)	8	8
Warzywa lub owoce do każdego posiłku	8	7
Siłownia	2	5
Zasada zdrowego talerza	6	10
Odpowiednia kaloryczność	2	9
Spacer 30-minutowy	7	5
Brak słodkich napojów	8	10
Ograniczenie mięsa	2	3
Ekologiczne jedzenie	0	2



160

Przykład drogi do zdrowszego stylu życia



„Żadne zadanie nie jest szczególnie trudne, jeśli podzielisz je na mniejsze podzadania”
(Henry Ford)



161

Doprecyzuj zasady

Zasada	Doprecyzowanie zasady	Co zwiększy prawdopodobieństwo realizacji zasady?
Zdrowy talerz	Każdy posiłek będzie zawierał zdrowe źródła białek, tłuszczy i węglowodanów.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zadbanie o zapasy zdrowych produktów w domu 2. Checklista w telefonie / na lodówce ze źródłami B /T/W 3. Zdjęcia posiłków i analiza ich składu
Brak podjadania między posiłkami	<p>Będę jeść posiłki według zaplanowanego schematu. Jeśli będę głodna wcześniej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapytam, czy to głód, czy apetyt. • Spróbuję wypić szklankę wody i odczekać. • Zjem wcześniej kolejny posiłek według zasady zdrowego talerza. • Zastanowię się, czego zabrakło w poprzednim posiłku i co sprawiło, że głód pojawił się wcześniej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skupienie się na komponowaniu posiłku według zasady zdrowego talerza. 2. Włączenie uważności. 3. Usunięcie przekąsek z pola widzenia, a najlepiej pozbycie się ich z domu. 4. Niespełnianie zachcianek od razu.



162

Zaplanuj plan optymalny i minimum

Wersja optymalna	Plan minimum
Słodycze max. 2 razy w tygodniu	Jeśli będę miała ochotę na słodkie, to max. do 300 kcal
Aerobik 2 razy w tygodniu	Jakiegokolwiek ruchu (rower, spacer) min. 150 min/tydz.
Deficyt kaloryczny	Nie dopuszczę do nadwyżki kalorycznej



163

Metoda małych kroczków

- ✦ Zaczynij od trochę lepszych wyborów.
- ✦ Wprowadzaj zmiany krok po kroku.
- ✦ Zaplanuj pierwsze cele na najbliższy tydzień, a potem dokładaj kolejne „cegielki”.



164

**Szukaj możliwości
„odchudzenia”
Twoich ulubionych
posiłków.**



165

**Co pozwoli osiągnąć sukces w
odchudzaniu bez liczenia
kalorii?**

- ✦ Posiłki w stylu OPSS, białko.
- ✦ Rozróżnianie głodu i apetytu (zachcianki).
- ✦ Przestrzeganie zasady: jedz wolno (uważne jedzenie) i skończ przed osiągnięciem uczucia pełnej sytości.
- ✦ Wiedza, że możesz wszystko, ale nie zawsze warto. Dawka czyni truciznę!
- ✦ Zadbanie o emocje, sen, relaks!
- ✦ Aktywność fizyczna (spontaniczna i zaplanowana).



166

Spontaniczna aktywność fizyczna niezwiązana z treningiem

NEAT (Non-exercise activity thermogenesis)



167

A co z kaloriami? Przykładowe strategie:

1

1. Nie liczysz kalorii. Wdrażasz zasady zdrowego talerza i regularne posiłki, zmniejszasz porcje, najadasz się, ale nie przejadasz.
2. Sprawdzasz, czy chudniejesz w odpowiednim tempie.
3. Optymalizujesz styl odżywiania i/lub dodajesz aktywność fizyczną.

2

1. Przez 2-4 tygodnie liczysz kalorie w aplikacji.
2. Dopasowujesz porcje do zapotrzebowania kalorycznego.
3. Po uzyskaniu efektów (waga spada w optymalnym tempie) zaczynasz jeść intuicyjnie i rezygnujesz z liczenia kalorii.

3

1. Zamawiasz catering dietetyczny na kilka dni w tygodniu.
2. Ustalasz zawartość cateringu na pełne zapotrzebowanie lub niższe (wtedy np. jeden posiłek przygotowujesz samodzielnie).
3. Stopniowo zmniejszasz liczbę dni z cateringiem i przygotowujesz posiłek sama.



168

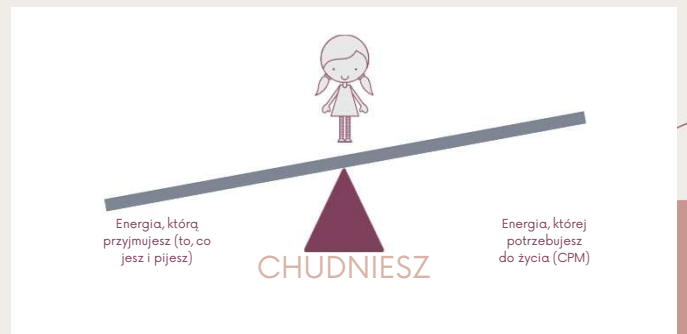
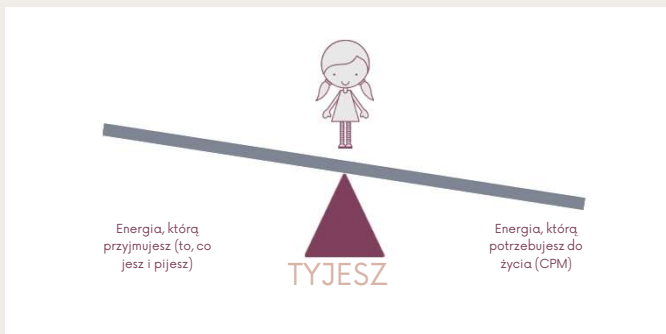
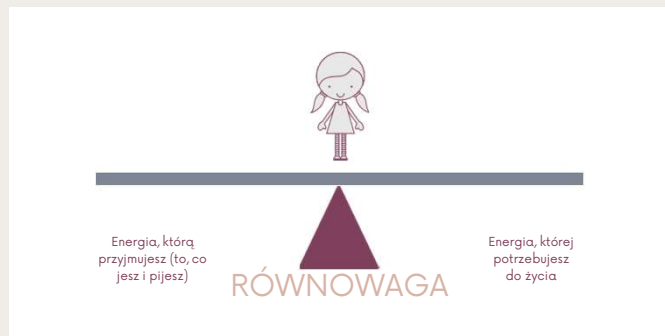


Moduł 2: Chudnij zdrowo

Lekcja 4: Bilans kaloryczny

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

169



170

Podstawowa
Przemiana
Materii (PPM)

×

Współczynnik
aktywności
fizycznej

=

Całkowita
Przemiana
Materii (CPM)

171

PPM

Podstawowa przemiana materii

- ✦ PPM - ile kalorii potrzebuje Twój organizm do podtrzymania funkcji życiowych: utrzymania temperatury ciała, pracy narządów, zachowania prawidłowej gospodarki hormonalnej, itp.
- ✦ Zależy od wieku, wzrostu, masy ciała. Ale też od stanu zdrowia!
- ✦ **Twoja kaloryczność nie może być niższa niż PPM!**

Podstawowa
Przemiana
Materii (PPM)

×

Współczynnik
aktywności
fizycznej

=

Całkowita
Przemiana
Materii (CPM)

172

CPM

Całkowita przemiana materii

- ✦ **CPM** pokazuje ile kalorii średnio potrzebuje Twoje ciało na **ogólną aktywność** w ciągu dnia.
- ✦ Uwzględnia aktywność treningową i pozatreningową (spontaniczną) oraz termiczny efekt pożywienia (trawienie).
- ✦ Trudno oszacować CPM.

$$\begin{array}{ccc} \text{Podstawowa} & \times & \text{Współczynnik} \\ \text{Przemiana} & & \text{aktywności} \\ \text{Materii (PPM)} & & \text{fizycznej} \\ & & = \\ & & \text{Całkowita} \\ & & \text{Przemiana} \\ & & \text{Materii (CPM)} \end{array}$$



173

Kaloryczność w czasie odchudzania

- ✦ **80%** Całkowitej przemiany materii (CPM), ale
- ✦ **nie mniej niż** Podstawowa przemiana materii (PPM)



174

Skorzystaj z kalkulatora, aby obliczyć PPM i CPM

Wycalcowanie zapotrzebowania kalorycznego na podstawie wzoru Mifflina

Wprowadź swoje dane	
Płeć	Kobieta
Wiek	50
Wzrost (cm)	160
Aktualna waga (kg)	80
Aktywność (kliknij na komórkę obok i wybierz z listy rozwijanej)	Praca siedząca, minimalna aktywność (np. lekkie prace domowe)
Tvoja Podstawowa Przemiana Materii (PPM)	1 389 kcal
Wartość PPM pokazuje ile kalorii potrzebuje Twoje ciało na podtrzymanie funkcji życiowych - utrzymanie temperatury ciała, bicie serca, oddychanie. Błędem jest dostarczanie mniejszej kalorii niż PPM. Grozi to spowolnieniem metabolizmu i efektem jojo po zakończeniu odchudzania. Nigdy nie obniżaj kaloryczności poniżej PPM	
Tvoja Całkowita Przemiana Materii (CPM)	1 806 kcal
Wartość CPM pokazuje ile kalorii potrzebujesz, przy uwzględnieniu aktywności. Chodzi tu zarówno o zaplanowaną aktywność fizyczną (aerobic, rower, fitness, nordic walking, etc) ale też tzw. spontaniczną aktywność fizyczną, czyli wszystkie dodatkowe ruchy, które wykonujesz - przygotowywanie posiłków, zabawa z dzieckiem, dojazd do/ź pracy, spacer, sprzątanie, gestykulacja. Wartość ta obliczana jest na podstawie wskaźnika PAL. W tym miejscu jest największe ryzyko błędów, bo niezwykle trudno jest oszacować wydatki energetyczne związane z całkowitą aktywnością fizyczną, zaplanowaną i niezaplanowaną.	
Tvoja kaloryczność dla diety redukcyjnej (odchudzającej)	1 445 kcal
Deficyt kaloryczny (różnica między CPM a kalorycznością dla diety redukcyjnej)	361 kcal
Zwiększ aktywność fizyczną. Twój deficyt kaloryczny jest za niski, aby uzyskać dobry efekt odchudzania. Nie możesz obniżyć kaloryczności poniżej PPM. Zwiększenie deficytu najlepiej uzyskać poprzez dodatkową aktywność fizyczną.	



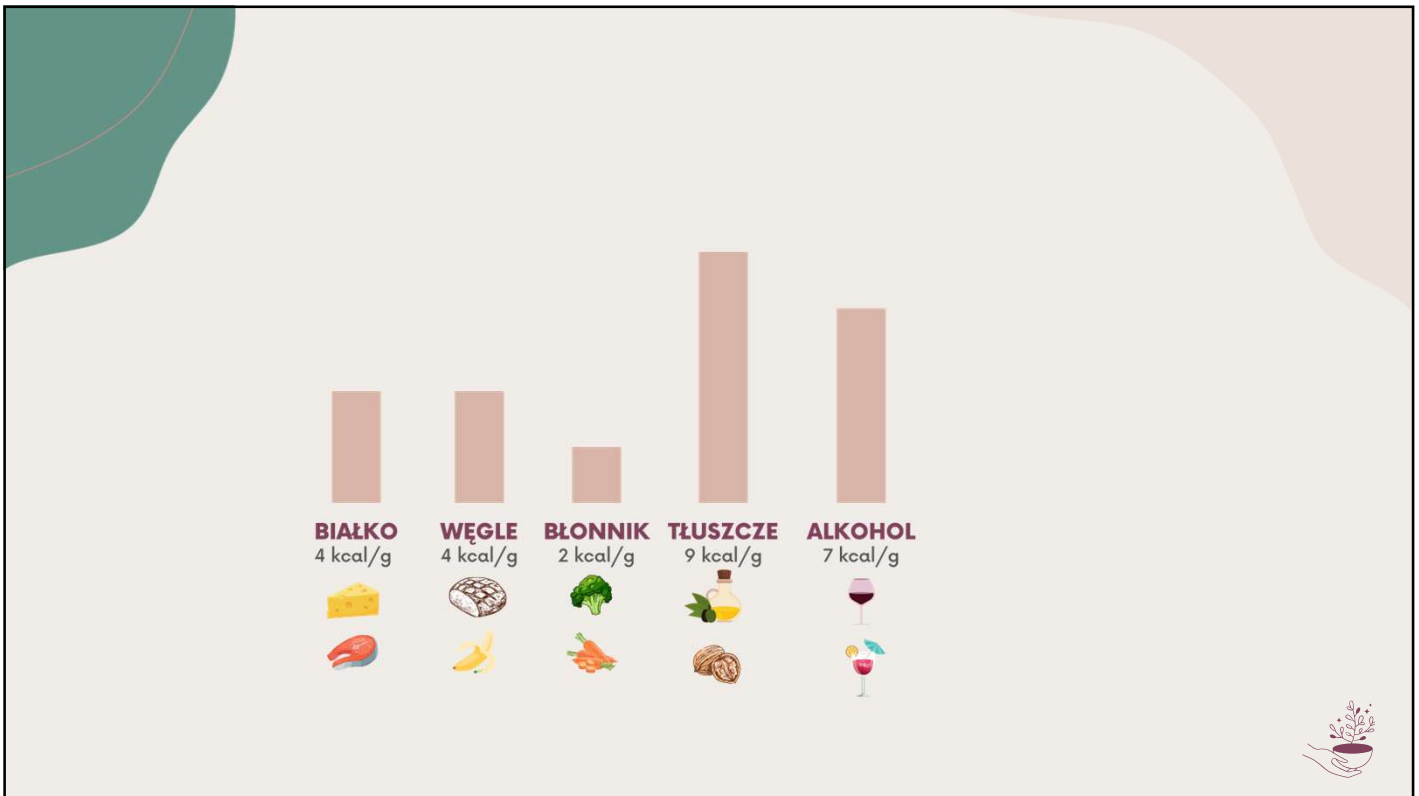
175



Moduł 2: Chudnij zdrowo Lekcja 5: Skąd mam wiedzieć ile to kalorii?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

176



177

Jak sprawdzić kaloryczność i rozkład makroskładników? Przykładowe aplikacje

Fitatu

Widok jadłospisu dnia z paskiem celu

Wyszukiwarka - produkty sprawdzone oznaczone tarczą

Użyteczne miary (opakowanie, szklanka, łyżka, kromka)

Fatsecret

Reports

January, Sunday 13

January, Sunday 13

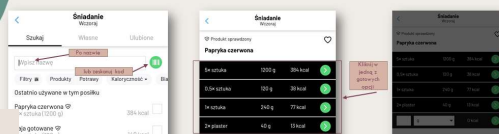
178

Skorzystaj z instrukcji Fitatu (PDF lub film)

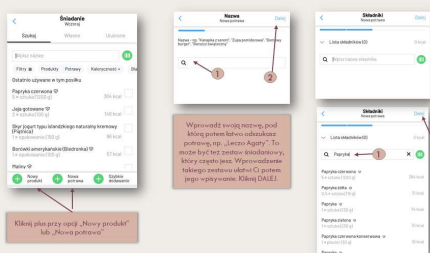
Ustawienia parametrów



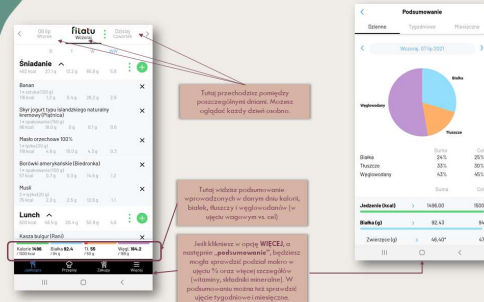
Dodawanie produktów / potraw z bazy



Dodawanie WŁASNYCH produktów / potraw



Podsumowania wyników



Sprawdź kaloryczność na „ile waży”

Garść mieszanki studenckiej



www.ilewazy.pl

Garść mieszanki studenckiej waży 40g.

Skład: orzechy ziemne, rodzynki, orzechy nerkowca, orzechy laskowe, olej roślinny
Producent: Felix

	poprzednie ważenie	następne ważenie
	na zdjęciu (40 g)	1 garść (40 g)
Energia	524 kcal	210 kcal
Białko	16,0 g	6,4 g
Tłuszcz	36,0 g	14,4 g
Węglowodany	35,0 g	14,0 g
Błonnik	4,7 g	1,9 g

Dzienne zapotrzebowanie
Porcja ze zdjęcia dla 2000 kcal
pokaż dla mojego zapotrzebowania

<http://www.ilewazy.pl/>

Sprawdź kaloryczność na „kalkulator kalorii”

Kalkulatory i tabele ▾ Artykuły Przepisy **Dieta ▾** Konsultacje Dziennik Kalorii Trening

FILTRUJ PRODUKTY

Szukaj:

Kategoria:

- Mięso
- Fastfoody
- Nabiał i jaja
- Napoje i alkohole
- Owoce
- Warzywa
- Słodkie, desery, ciasta
- Pieczywo
- Ryby i owoce morza

Tabela Kalorii

Szukana fraza:

Produkt	Wartości odżywcze w 100g				Zgłoś błąd
	Kalorie [kcal]	Białka [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	
Orzechy włoskie	645	16,0	18,0	60,3	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy nerkowca	553	18,2	30,2	43,9	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy pistacjowe	568	20,3	27,5	45,4	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy laskowe	628	15,0	16,7	60,8	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy brazylijskie	656	14,3	12,3	66,4	<input type="button" value="Zgłoś"/>

<https://kalkulatorkalorii.net/>



181

Sprawdź kaloryczność na „kalkulator kalorii”

	Kalorie	Masa	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
Komosa ryżowa - Quinoa (ugotowana)	24	20	0.88	0.38	4.26
Kasza gryczana (ugotowana)	18	20	0.68	0.12	3.99
Kasza jaglana (ugotowana)	24	20	0.7	0.2	4.8
Kasza owsiana (ugotowana)	25	20	1.08	0.56	5.26
Kasza bulgur (ugotowana)	22	20	0.76	0.1	4.18
Ryż Basmati (ugotowany)	23	20	0.6	0.08	5
Kasza jęczmienna pęczak (ugotowana)	25	20	0.4	0.09	5.6
Ryż brązowy (ugotowany)	22	20	0.46	0.17	4.7
Płatki owsiane górskie	38	10	1.19	0.72	6.24
Chleb żytni na naturalnym zakwasie - Lidl	80	37	2.22	0.85	15.54

<https://kalkulatorkalorii.net/>



182

Sprawdź kaloryczność na „Tabele kalorii”

Tabele kalorii, kalorie, wartości odżywcze

Wpisz nazwę produktu:

Wybierz kategorię produktów: Wybierz podkategorie produktów: Wpisz markę produktu:

Wyświetl produkty spełniające zadane kryteria:
 Wybierz rodzaj filtra Od: [kcal/g] Do: [kcal/g]

[Wszystkie produkty](#) 1 2 3 [Następna >>](#)

Wyświetlono 1-10 z 27 produktów

Wszystkie	Produkty	Przepisy	Ulubione	
Zdjęcie	Nazwa produktu	kcal*	B, W, T* w 100 g	Waga [g]
	Beauty Cocktail Fitella 1 łyżka - 10 g	542		<input type="text"/> <input type="button" value="Dodaj"/>
	Czekolada Studencka Biała Orion 4 kostki - 22,5 g	511		<input type="text"/> <input type="button" value="Dodaj"/>
	Czekolada Studencka Mleczna Nestle 1 porcja - 22,5 g			<input type="text"/> <input type="button" value="Dodaj"/>

<https://www.tabele-kalorii.pl/>



183

Czy liczenie kalorii się sprawdza?

Plusy liczenia kalorii

- ✦ Lepsza orientacja w tym, które produkty są wysokokaloryczne, a które niskokaloryczne.
- ✦ Uważność przy wybieraniu produktów.
- ✦ Uczciwa weryfikacja, czy rzeczywiście „jem mało, a nie chudnę”.

Minusy liczenia kalorii

- ✦ Czasochłonność, energochłonność.
- ✦ Stres (szczególnie jeśli jemy „na mieście”).
- ✦ Liczenie nie daje gwarancji! Zbyt dużo niewiadomych.

To liczyć, czy nie liczyć?
 To zależy od Ciebie i Twoich potrzeb!



184

Nie wpadnij w pułapkę zdrowego jedzenia

✦ Zdrowe produkty też mają kalorie!

Myślałam, że mało jem 😬

Dziś wpadłam na pomysł aby zważyć i zmierzyć sałatę którą przygotowałam na obiad, słuchajcie zielona sałata, mozzarella 100gr, tuńczyk z puszki (odsączony z oleju) 50gr, olej evo 2 łyżki i kawałek pieczywa z kaszy gryczanej to razem 880 kcal 🙄

Dane zeskanowałam z tabel producentów, więc to nie pomyłka. Jestem w szoku!!! 🙄

185

Nie wpadnij w pułapkę! Bo zdrowe też ma kalorie



✦ 678 kalorii

	B	T	W	WW	N
Śniadanie	678 kcal	14,4 g	41,1 g	60,7 g	5,0
Masło orzechowe (Sante)					
1 x łyżeczka (15 g)					
92 kcal	3,6 g	7,5 g	2,1 g	0,1	
Mleko kokosowe Real Thai (Real Thai)					
125 g					
231 kcal	2,0 g	23,8 g	2,5 g	0,3	
Płatki owsiane górskie					
6 x łyżka (60 g)					
223 kcal	8,1 g	4,2 g	35,2 g	2,9	
Woda					
1 x szklanka (220 ml)					
0 kcal	0 g	0 g	0 g	0	
Jabłko					
1 x sztuka (170 g)					
85 kcal	0,7 g	0,7 g	20,6 g	1,7	
Intenson Bio olej kokosowy virgin nierafinowany 250 ml (Intenson)					
1 x łyżeczka (5 g)					
45 kcal	0 g	5,0 g	0 g	0	
Cynamon					
1 x szczypta (1 g)					
2 kcal	0,0 g	0,0 g	0,3 g	0	
Kalorie 678	Białka 14,4	Tł. 41,1	Węgl. 60,7		

186

Pobierz ściągę na lodówkę

Warzywa/Owoce

	Burak (gotowany) 44 kcal / 1 szt. (100 g)
	Marchew 15 kcal / 1 szt. (45 g)
	Papryka czerwona 34 kcal / 1 szt. (120 g)
	Pomidor 32 kcal / 1 szt. (170 g)
	Banan 116 kcal / 1 szt. (120 g)
	Winogrona 50 kcal / garść (70 gr)
	Jabłko 90 kcal / 1 szt. (180 g)

Węglowodany

	Kasza ugotowana ok. 20 kcal / 1 łyżka (20 g)
	Ryz ugotowany ok. 20 kcal / 1 łyżka (20 g)
	Ziemniak gotowany 60 kcal / 1 szt. (85 g)
	Batat (surowy) 198 kcal / 1 szt. (230 g)
	Komosa ryżowa 24 kcal / 1 łyżka (20 g)
	Płatki owsiane 38 kcal / 1 łyżka (10 gr)
	Chleb żytni (bez ziaren) ok. 80 kcal / 1 kromka (37g)

Białka

	Jajo kurcze 81 kcal / 1 szt. (kl. M)
	Pierś z kurczaka 98 kcal / 100 g
	Łosoś świeży 127 kcal / 100 g
	Śledź w oleju 304 kcal / 100 g
	Twaróg chudy 83 kcal / 100 g
	Skyr 96 kcal / opakowanie 150 g
	Hummus 26 kcal / 1 łyżka (10 g)

Tłuszcze

	Orzech włoski 26 kcal / 1 szt. (4 g)
	Awokado 224 kcal / 1 szt. (140 g)
	Oliwa z oliwek 88 kcal / 1 łyżka (10 g)
	Masło 75 kcal / 1 łyżka (10 g)
	Pesto ok. 40 kcal / 1 łyżka (10 g)
	Masło orzechowe 63 kcal / 1 łyżka (10 g)
	Gorzka czekolada 60 kcal / 2 kostki (10g)

www.szczescielodkuchni.pl

187

Tabela wartości odżywczych (excel)

A	B	C	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
lp grupy	grupa produktowa	LP	Nazwa produktu	wartość energetyczna (kcal) na 100 g produktu	tłuszcz (g)	węglowodany ogółem (g)	białko ogółem (g)	białko zwierzęce (g)	białko roślinne (g)	% energii z białka	% energii z tłuszczu	% energii z węglowodanów
3	Nabiał i jaja	41	Ser, Parmezan	452	32,0	0,1	41,5	41,5	0,0	37	63	C
5	Strączkowe	408	Soja, nasiona suche	382	19,6	32,7	34,3	0,0	34,3	37	45	18
3	Nabiał i jaja	37	Ser, Ementaler pełnotłusty	380	29,7	0,1	28,8	28,8	0,0	31	69	C
3	Nabiał i jaja	38	Ser, Gouda tłusty	316	22,9	0,1	27,9	27,9	0,0	36	64	C
3	Nabiał i jaja	35	Ser, Cheddar pełnotłusty	391	31,7	0,1	27,1	27,1	0,0	28	72	C
4	Ryby, mięso	237	Tuńczyk w oleju	190	9,0	0,0	27,1	27,1	0,0	58	42	C
6	Tłuszcze, orzechy,	519	Orzechy arachidowe	560	46,1	19,2	25,7	0,0	25,7	19	72	5
5	Strączkowe	406	Soczewica czerwona, nasiona suche	327	3,0	57,5	25,4	0,0	25,4	32	8	60
6	Tłuszcze, orzechy,	528	Dynia, pestki	556	45,8	18,0	24,5	0,0	24,5	18	73	5
6	Tłuszcze, orzechy,	527	Słonecznik, nasiona	561	43,7	24,6	24,4	0,0	24,4	18	69	13
4	Ryby, mięso	232	Sardynka w oleju	221	13,9	0,0	24,1	24,1	0,0	44	56	C
5	Strączkowe	380	Groch, nasiona suche	293	1,4	60,2	23,8	0,0	23,8	33	4	63
4	Ryby, mięso	220	Tuńczyk świeży	137	4,6	0,0	23,7	23,7	0,0	70	30	C

188



Moduł 2: Chudnij zdrowo Lekcja 6: Rozkład makroskładników

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

189

Wojny dietetyczne – kto ma rację?

High carb

Low carb



Guys! Keto diet is the best!



190

Badanie skuteczności diet o różnym rozkładzie makro

- ✦ Uczestnicy badania mieli wyznaczone dzienne spożycie energii kalorii od 1200 do 2400 na dzień i byli aktywni fizycznie przez co najmniej 90 minut w tygodniu.
- ✦ Diety użyte do badań **redukowały o 750 kcal** dziennie dotychczasową podaż energii.
- ✦ Badanych podzielono na **cztery grupy** pod względem rozkładu makroskładników.

	% tłuszczu	% białka	% węglowodanów
Wysokołuszczowa Normobiałkowa	40	15	45
Wysokołuszczowa Wysokobiałkowa	40	25	35
Niskołuszczowa, Normobiałkowa	20	15	65
Niskołuszczowa Wysokobiałkowa	20	25	55

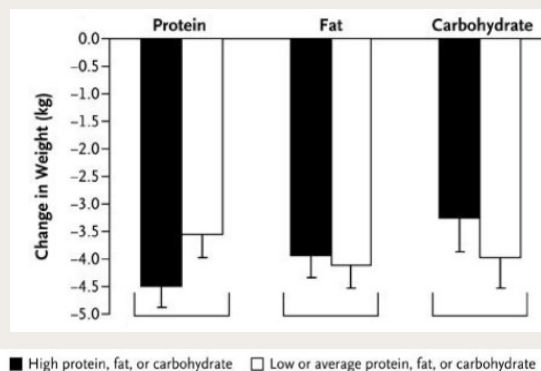
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0804748>



191

Wyniki badania:

- ✦ Średnio zredukowali masę ciała o 6,5 kg w ciągu 6 miesięcy i zachowali ją na poziomie 4,5 kg po dwóch latach.



<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0804748>



192

Wniosek?

Mniej kalorii – nieważne, czy z białek,
tłuszczów, czy węglowodanów – redukuje
tkankę tłuszczową!



193

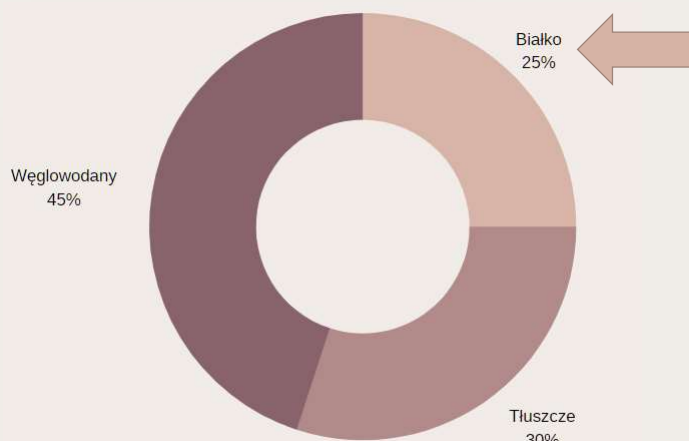
Rozkład idealny?

Węglowodany	Białka	Tłuszcze
<ul style="list-style-type: none">✦ Dostarczaj ok. 45-55% kalorii z węglowodanów.✦ Liczy się jakość!	<ul style="list-style-type: none">✦ Norma białka w diecie jest prawdopodobnie indywidualna i zmienna (zależy m.in. od aktywności fizycznej, wieku, płci).✦ W czasie odchudzania ok. 1,6 – 1,8g białka/kg masy ciała lub 15-25% energii.	<ul style="list-style-type: none">✦ Dostarczaj ok. 25-30% kalorii z tłuszczów.✦ Liczy się jakość!



194

Optymalny rozkład makroskładników



195



Moduł 2: Chudnij zdrowo Lekcja 7: Jak mierzyć progres?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

196

Po czym poznam, że dobrze mi idzie?



197

Dobrze postawiony cel to podstawa

Cel: Schudnę 10 kg w ciągu 3 miesięcy.
Pomiar: waga łazienkowa



- ✦ Konkretny!
- ✦ Mierzalny (?)
- ✦ Osiągalny (?)
- ✦ Istotny!
- ✦ Określony w czasie!



198

Dlaczego cel „schudnę 10 kg w 3 miesiące” nie jest najlepszym pomysłem?

- ✦ Nie chudniesz liniowo, każdy organizm jest inny.
- ✦ Nie będziesz wiedzieć jak mierzyć dzienny progres.
- ✦ Nie masz bezpośredniego wpływu na to, w jakim tempie będziesz chudła.
- ✦ Sukces mierzony według takiego celu jest mocno odroczony, możesz się zniechęcić.



199

Działaj w strefie wpływu



200

CEL czy PROCES (działanie)

- ✦ Pomyśl o schudnięciu i szczupłej sylwetce jak o **INTENCJI**.
- ✦ Intencja to coś co pragniesz osiągnąć w dłuższej perspektywie, **do czego dążysz**.
- ✦ Tu i teraz skup się na procesie, na drodze.
- ✦ Stawiaj sobie konkretne, małe cele.
- ✦ Ciesz się **DROGĄ!** Doceniaj się.



201

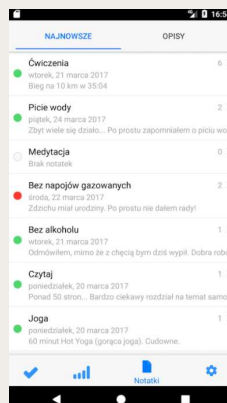
Przykład SMART-nego celu

- ✦ Intencja: chcę schudnąć i być zdrowa
- ✦ Cel: w ciągu trzech miesięcy wdrożę zdrowe nawyki żywieniowe:
 - ✦ 3-4 zbilansowane posiłki dziennie,
 - ✦ Co najmniej 1,5 l niesłodzonych płynów dziennie
 - ✦ Spacery średnio ok. 30 min dziennie,
 - ✦ Redukcja spożywania słodyczy do max. dwóch dni w tygodniu, w oparciu o zasadę 80/20.

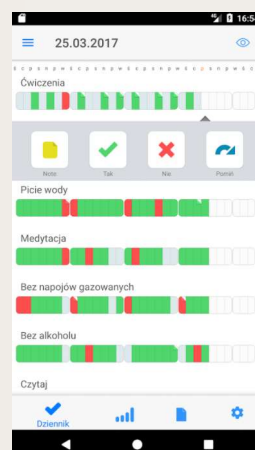


202

Nawykownik – może nie sprawdzić się u osób z podejściem zero-jedynkowym



Aplikacje (np. Way of Life)



203

Skalowanie stopnia realizacji celów

Zasada	Realizacja na 0%	Realizacja na 25%	Realizacja na 50%	Realizacja na 75%	Realizacja na 100%
Zdrowy talerz	Brak zadbania o proporcje i jakość posiłków.	Zabrakło dobrych źródeł któregoś makroskładnika.	Zastosowano zasadę B/T/W, ale proporcje były niewłaściwe.	Prawie idealne. Zachowana zasada 80/20.	Skomponowane zgodnie z zasadą zdrowego talerza.
Brak podjadania	Brak regularnych posiłków. Podjadanie.	Jeden z posiłków OK, ale poza tym dużo podjadania.	Co najmniej dwie przekąski w ciągu dnia, które nie były planowane.	Jedna mała przekąska, poza tym pod kontrolą.	Brak podjadania pomiędzy posiłkami.



204

Przykład skalowania stopnia realizacji celów

% realizacji zasad	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Średnia
Zdrowy talerz	75%	25%	100%	100%	100%	75%	100%	82%
Brak podjadania	100%	100%	100%	100%	75%	100%	75%	92%

Analizuj wyniki. Sprawdź co mogło mieć wpływ na słabszą realizację nawyku w poszczególnych dniach. Czy jest jakiś powtarzający się wzorec?

Nagradzaj się (nie jedzeniem!) za realizację zasad. Sprawdzaj progres i porównuj wyniki z poprzedni okresami. Możesz też określić nagrodę za osiągnięcie określonego poziomu, np. 80%



205

Wagowe wyzwania



206

Prawdziwa historia odchudzania (prawie 8 kg w 2 m-ce)



207

Co wpływa na wagę?

- ✦ **Sól** – ograniczenie soli na początku „diety”; bardziej słona potrawa poprzedniego dnia w czasie odchudzania.
- ✦ **Objętość i waga mas kałowych** (błonnik).
- ✦ **Późna kolacja / alkohol.**
- ✦ **Stres** (kortyzol) może zwiększać stężenie hormonów anti-diuretycznych i sodu, a przez to wody.
- ✦ **Zatrzymanie wody** (wahania w czasie cyklu)
- ✦ **Dobre nawodnienie** to wyższa waga (sprawdź kolor moczu)



208

Wagowe wyzwania

- ✦ **Patrz na trend**, a nie zmianę dzienną, tygodniową (aplikacje).
- ✦ Waż się w tym samym miejscu, o tej samej porze.
- ✦ Waż się rano, po skorzystaniu z toalety.
- ✦ Czy rzeczywiście potrzebujesz się ważyć? **Co Ci to robi?**



209

Co zamiast wagi?

- ✦ Sprawdzaj jak się czujesz w swoich ubraniach. Czy coś się zmienia?
- ✦ Mierz obwody ciała.

MONITORING POSTĘPÓW

	Data pomiaru				
Talia					
Biodro					
Udo					
Waga					

	Data pomiaru				
Talia					
Biodro					
Udo					
Waga					

 SZCZĘŚCIE w Budowie



210

Do zapamiętania:

- ✦ Waga łazienkowa nie jest najlepszym wskaźnikiem efektów odchudzania.
- ✦ Myśl o intencji, ale stawiaj sobie małe cele i skupiaj się na monitorowaniu ich realizacji.
- ✦ Pamiętaj o zasadzie skalowania stopnia realizacji (nie tylko zero-jedynkowo).
- ✦ Doceniaj się i nagradzaj za codzienne sukcesy w realizacji małych kroków.
- ✦ Skup się na działaniach, a efekty przyjdą!
- ✦ Bardziej niż na wagę, zwracaj uwagę na obwody poszczególnych partii ciała i samopoczucie.



211



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 2: Chudnij zdrowo Lekcja 8: Jem mało i nie chudnę?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

212

Jem mało i nie chudnę? Najczęstsze błędy:

- ✦ Zaniżasz kalorie z jedzenia.
- ✦ Nie wliczasz przekąsek.
- ✦ Ograniczasz aktywność spontaniczną.
- ✦ Zawyżasz kalorie spalone w czasie aktywności fizycznej.
- ✦ Czasami brak efektów wiąże się z problemami zdrowotnymi, które utrudniają odchudzanie.



213

Adaptacje metaboliczne w wyniku restrykcyjnej diety

- ✦ Szybka utrata wagi = spadek masy mięśniowej
- ✦ Duże restrykcje = przykręcenie „metabolicznego pieca”. Organizm przechodzi w „tryb oszczędny”. Jest nam zimno, nie chce nam się ruszać.
- ✦ Dlaczego na restrykcyjnej diecie mamy większą ochotę na wysokokaloryczne potrawy?



Mózg – cel biologiczny PRZETRWANIE
Wyostrzone zmysły!



214

Dlaczego po odchudzaniu muszę jeść mniej kalorii, niż przed?

- ✦ Spadek masy ciała = spadek zapotrzebowania kalorycznego.
- ✦ Termiczny efekt pożywienia – mniej jem, mniej potrzebuję na trawienie.



Po początkowym spadku wagi deficyt kaloryczny staje się naszą nową normą kaloryczną.



215

Spadek wagi a zapotrzebowanie kaloryczne

Parametry	Anna (przed)	Anna (po)
Wiek	40	41
Wzrost	160	160
Waga	80	60
PPM	1439 kcal	1234 (-205 kcal)
CPM (współczynnik PAL 1,3)	1870 kcal	1604 kcal



216

Do zapamiętania:

- ✦ Nie chudniesz, oznacza to, że nie jesteś na deficycie kalorycznym.
- ✦ Uczciwie zauważaj (i najlepiej notuj) wszystko co jesz i pijesz.
- ✦ Wdrażaj coraz więcej ruchu i zadbaj o regularność posiłków.
- ✦ Pamiętaj o badaniach (tarczyca, glukoza, insulina).



217



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 2: Chudnij zdrowo Lekcja 9: Podsumowanie

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

218

Kluczowe kwestie:

- ✦ Chudniej jedząc mniej kalorii, ale pamiętaj, że zasada „im mniej, tym lepiej” nie jest korzystna.
- ✦ Zaczynj od wprowadzania zmian, które są w miarę łatwe, a jednocześnie istotne dla osiągnięcia celu.
- ✦ Rozkład makroskładników nie jest kluczowy. Zadbaj o sytość – dostarczaj białka, tłuszcze i węglowodany złożone. Kieruj się zaleceniami zdrowego talerza.
- ✦ Pamiętaj o zasadzie 80/20 dla komfortu psychicznego!



219

Zadanie domowe

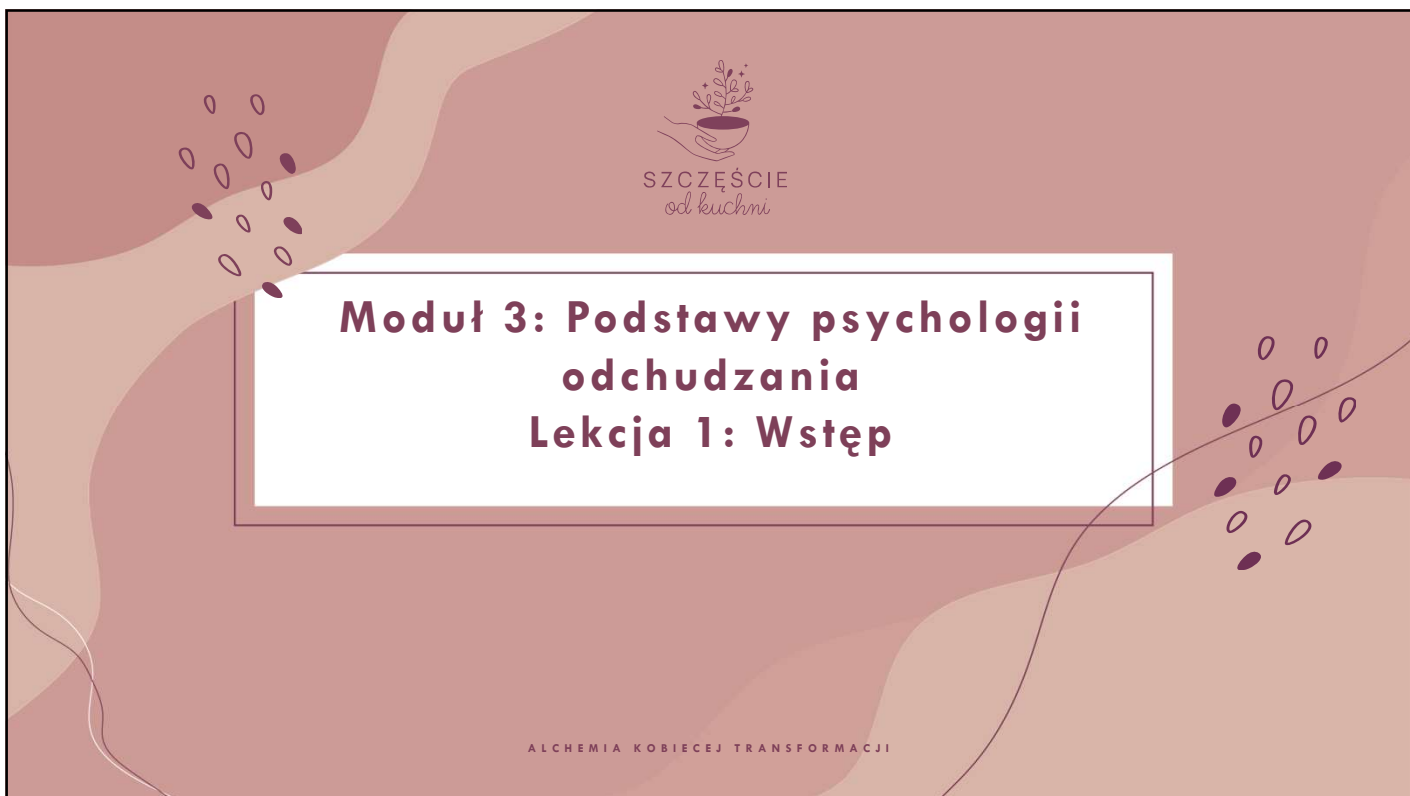
- ✦ Zaplanuj korzystając z karty pracy pierwsze trzy zasady, jakie chcesz wdrożyć. Wybierz te, które są istotne z punktu widzenia celu, a jednocześnie wystarczająco łatwe, aby je wdrożyć.
- ✦ Doprecyzuj zasady. Zastanów się co będzie dla Ciebie oznaczało wykonanie zasady na 50%, a co na 100%?
- ✦ Wybierz metodę monitoringu dla siebie i wydrukuj nawykownik lub kartę oceny realizacji zasad.
- ✦ Zaczynj bardziej zwracać uwagę na komponowanie posiłków według zdrowego talerza.
- ✦ Spróbuj intuicyjnie zmniejszyć porcje posiłków. Jedz bez rozpraszaczy i wolniej.
- ✦ Policz swoje zapotrzebowanie kaloryczne i zobacz, czy na Twoim talerzu nie pojawiają się zbyt często produkty o wysokiej gęstości energetycznej w zbyt dużej ilości.
- ✦ Wypróbuj aplikację (np. FITATU) i policz kaloryczność zjadanych posiłków przez min. 3-5 dni. Zobacz z czego łatwo możesz zrezygnować, aby zaoszczędzić kalorie?



220



221



222

Skąd się bierze efekt jojo?



Mam super dietę!
Będę się odchudzać!



Tym razem się uda!



Wreszcie jest upragniony efekt!

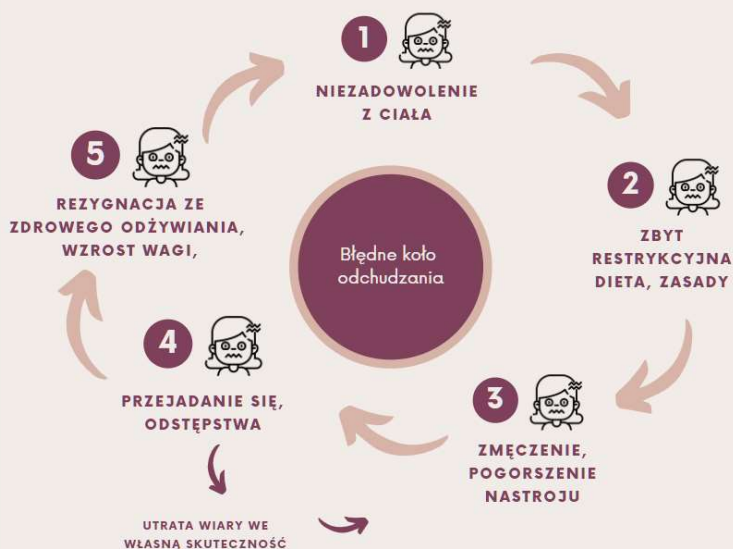


Jak to się stało?



223

Błędne koło odchudzania



224

Dlaczego ta strategia nie działa?

- ✦ Traktujesz odchudzanie jak krótki okres kiedy trzeba „zaciśnąć pasa”.
- ✦ Chcesz *szybkich* efektów - zbyt mocno przycinasz kalorie.
- ✦ Dostosowujesz siebie do gotowej cud diety.
- ✦ Poddajesz się przy pierwszej „porażce”.
- ✦ Nie bierzesz pod uwagę *innych czynników* (np. redukcja stresu, emocje, sen)

OPÓR



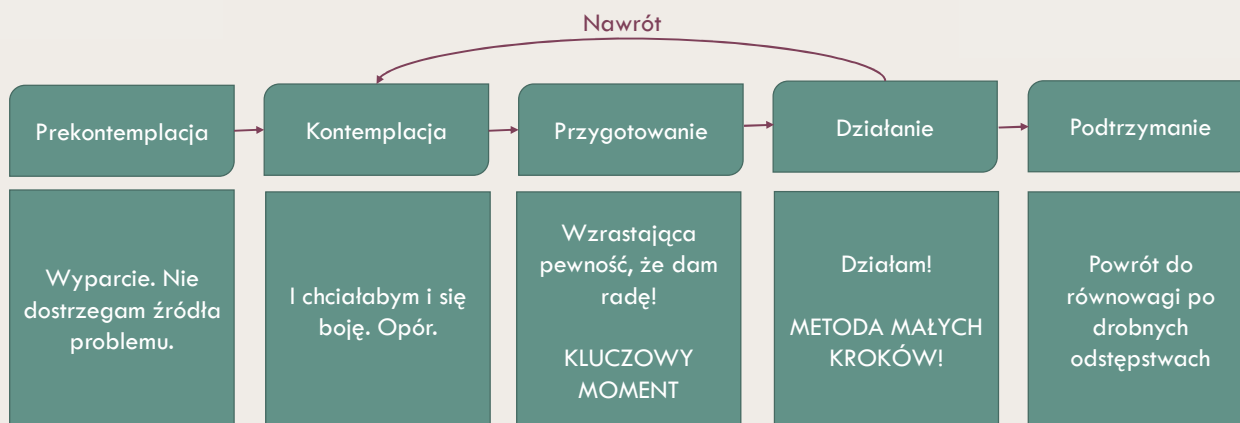
225

Potrzebujesz nowej strategii



226

Transteoretyczny model zmiany



Model opracowany w 1982 roku przez psychologów James Prochaska i Carlo DiClemente.



227



Moduł 3: Podstawy psychologii odchudzania

Lekcja 2: Relacja z jedzeniem

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

228

Odchudzanie przecież jest proste...

**Ujemny bilans energetyczny jest królem!
Jedz mniej, ruszaj się więcej i już!**

To dlaczego jest tak trudno?

229

Dlaczego odchudzanie jest trudne?



230

Dlaczego jemy?



GLÓD



231

Głód czy apetyt?



GLÓD

POTRZEBA FIZJOLOGICZNA



APETYT

OCHOTA



232

Zdrowa relacja z jedzeniem

Przestaję jeść, kiedy czuję się nasycona, nawet, jeśli coś zostaje na talerzu.

Kiedy zjem, to zapominam o jedzeniu.

Jem z umiarem. Nie dzielę jedzenia na dozwolone i zakazane.



Jem, kiedy jestem głodna, nawet, jeśli to nie jest moja ustalona pora posiłku.

To ja mam kontrolę nad jedzeniem, a nie odwrotnie.



233

Gdy zdrowa relacja z jedzeniem jest zaburzona...

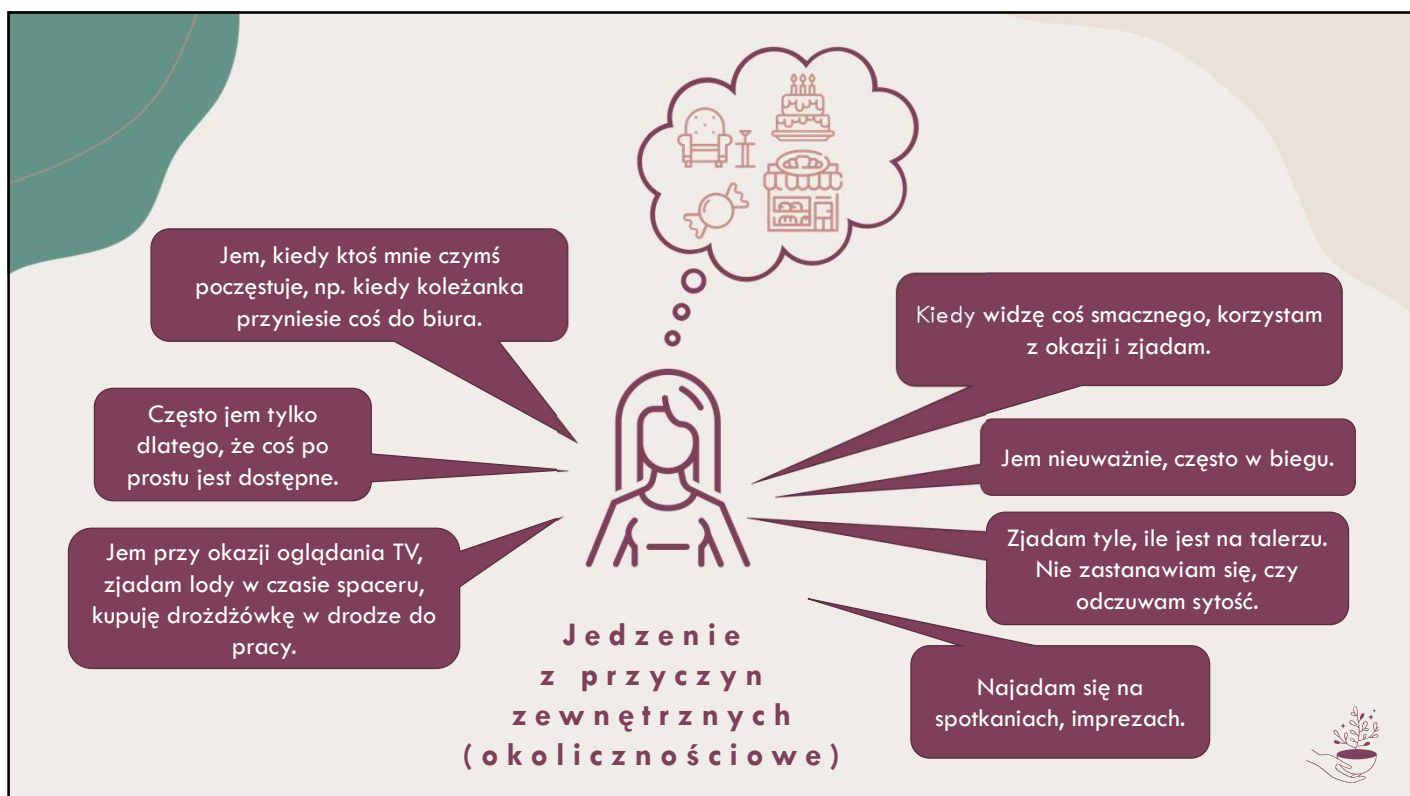
1. Przejadanie się wskutek diet i ograniczeń.
2. Nadmierne jedzenie z przyczyn zewnętrznych.
3. Jedzenie jako metoda na stres, zjadanie emocji.



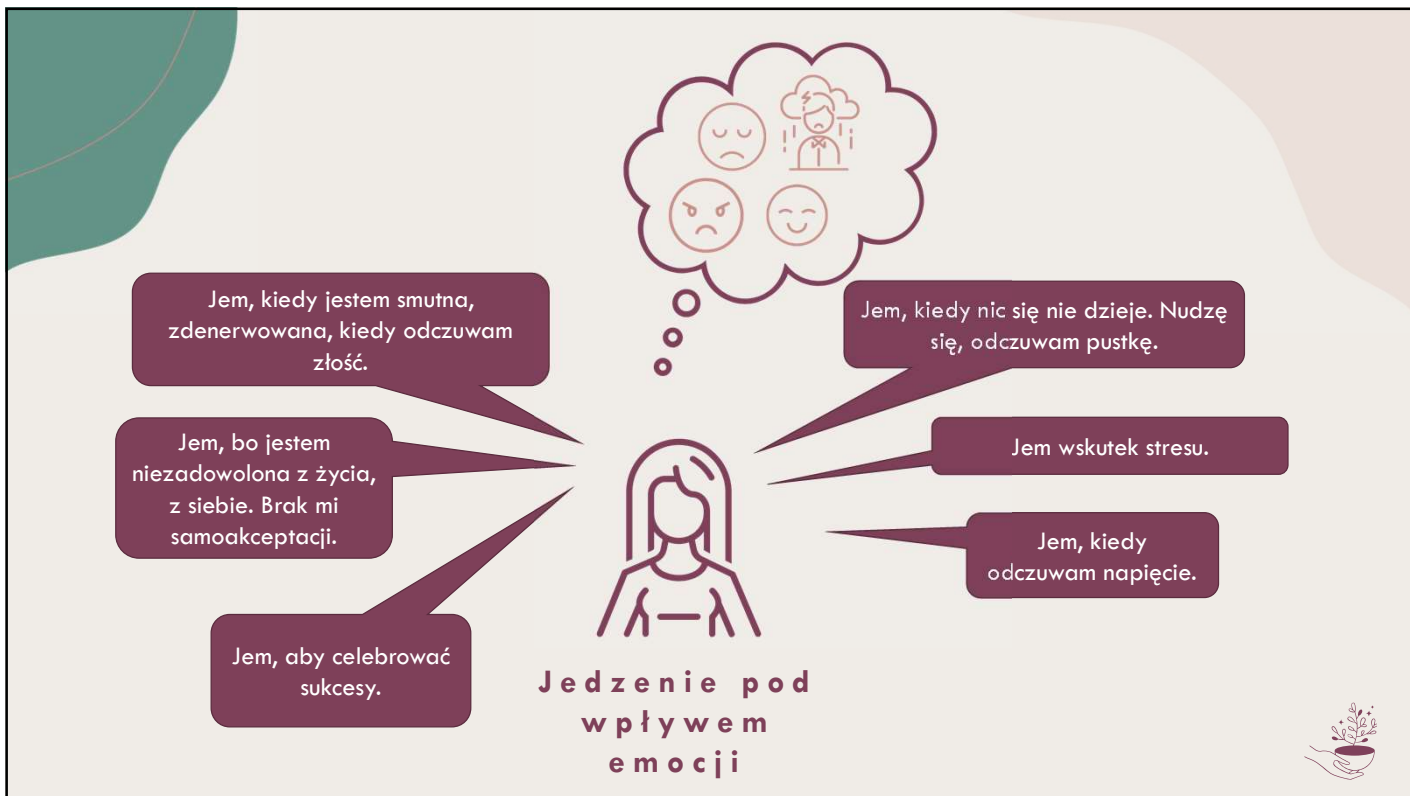
234



235



236



237

Zacznij obserwować siebie

Samoobserwacja

Data, godzina Co zjadłaś?	Sytuacja	Myśli, emocje
Miejsce na moje wnioski:		

238

Rób notatki i analizuj

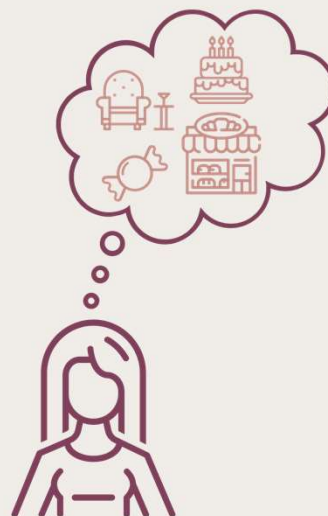
- ✦ Na koniec każdego dnia przeanalizuj zapisy i odpowiedz na pytania:
 - ✦ W jakich sytuacjach najczęściej sięgasz po jedzenie?
 - ✦ O jakiej porze dnia masz największą ochotę na jedzenie?
 - ✦ Kiedy zdarza Ci się jeść bez uczucia głodu?



239

Jedzenie z przyczyn zewnętrznych (okoliczności, nawyk)

- ✦ Identyfikacja i zmiana nawyków (pętla nawyku).
- ✦ Unikanie/kontrola pokus.
- ✦ Rozpraszanie uwagi.
- ✦ Uwaga, zwrócenie uwagi na konsekwencje zachcianki i podjęcie świadomej decyzji (dialog wewnętrzny, negocjacje ze sobą).



240

Przejadanie się wskutek restrykcyjnych diet. Błędne koło odchudzania.

- ✦ Dieta w stylu OPSS
- ✦ Elastyczny styl odżywiania
- ✦ Zasada 80/20
- ✦ Przerwy w deficycie kalorycznym
- ✦ Plan B
- ✦ Plan minimum



241




Jedzenie pod wpływem emocji

- ✦ Model ABC emocji.
- ✦ Identyfikacja myśli sabotujących i zmiana na wspierające.
- ✦ Konstruktywne metody (inne niż jedzenie) na redukcję napięcia i radzenie sobie z emocjami.



242

Podsumowanie

Styl jedzenia	Jakie strategie możesz stosować?
<p>Przejadanie się wskutek restrykcyjnych diet. Błędne koło odchudzania</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta w stylu OPSS • Elastyczny styl odżywiania • Zasada 80/20 • Przerwy w deficycie kalorycznym • Plan B • Plan minimum
<p>Jedzenie z przyczyn zewnętrznych (okoliczności, nawyk)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Identyfikacja i zmiana nawyków (pętla nawyku) • Unikanie/kontrola pokus • Rozpraszenie uwagi • Uwaga, zwrócenie uwagi na konsekwencje zachcianki i podjęcie świadomej decyzji (dialog wewnętrzny, negocjacje ze sobą)
<p>Jedzenie pod wpływem emocji</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Model ABC emocji • Identyfikacja myśli sabotujących i zmiana na wspierające • Konstrukttywne metody (inne niż jedzenie) na redukcję napięcia i radzenie sobie z emocjami



243



SZCZĘŚCIE
od kuchni

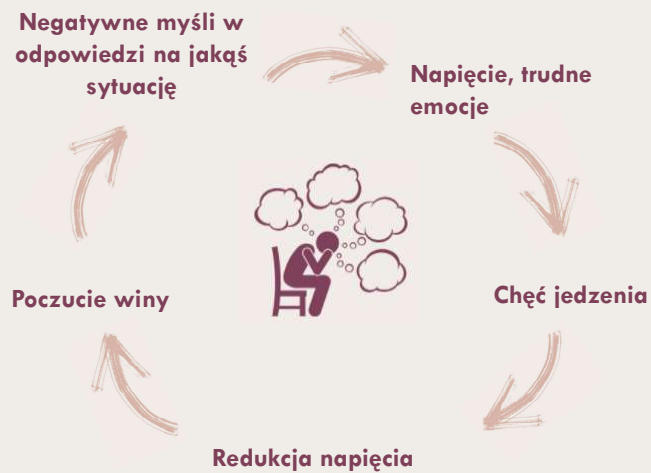
Moduł 3: Podstawy psychologii odchudzania

Lekcja 3: Jedzenie emocjonalne

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

244

Jedzenie w odpowiedzi na napięcie



245

Emocje – dlaczego jedzenie pomaga?

- ✦ Funkcja uspokajająca – często skojarzenie z dzieciństwem.
- ✦ Daje poczucie bezpieczeństwa, przyjemności (złudne, chwilowe).
- ✦ Jest to powszechnie znana metoda, która zdaje się zawsze pomagać.
- ✦ Emocja uruchamia działanie automatyczne, nawykowe, które wykształciliśmy.



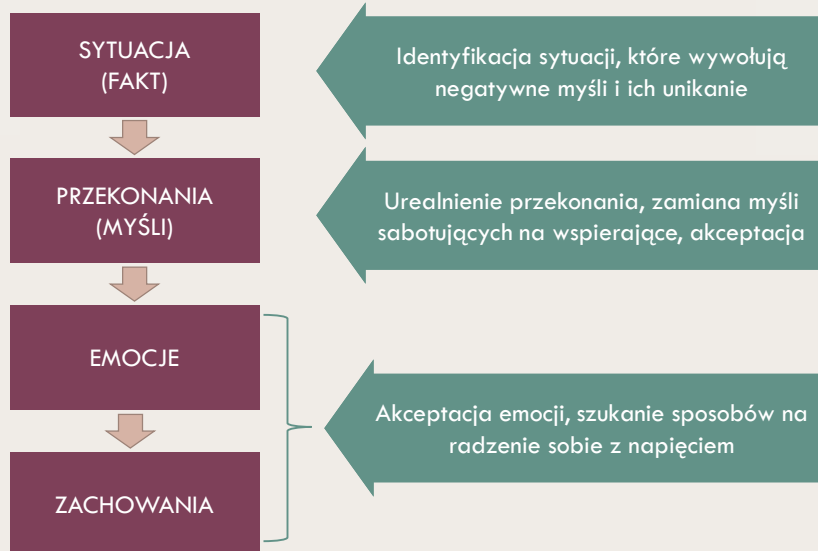
246

Model ABC emocji



247

Jak zmienić ten schemat?



248

Jak rozpoznać przekonania?

Należy...

Trzeba...

Powinno się...



249

Kocham siebie, więc nie będę sobie odmawiać przyjemności zjedzenia czegoś słodkiego.

Nie mam silnej woli

To rodzinne /
to geny

Do restauracji
idziemy
dobrze się
najeść.

Zawsze będę
gruba

PRZEKONANIA

To grzech
marnować
jedzenie.



250

Dialog wewnętrzny – urealnienie myśli

Zidentyfikuj myśl
sabotującą
(oddalającą Cię od
Twojego celu)



Porozmawiaj ze sobą.
Przeformułuj myśl
sabotującą
na **wspierającą**
(przybliżającą Cię do celu)



251

Dialog wewnętrzny – czas na ćwiczenie

SYTUACJA: Na stole leżą ciastka. Zjadłam już trzy z nich i mam dylemat: zjeść kolejne czy nie zjeść?

Zamiast

- ✦ Wiem, że nie powinnam jeść kolejnego ciastka, ale co mi tam. Raz się żyje. Jest impreza.
- ✦ Szef mnie dzisiaj zdenerwował. Zasłużyłam na coś słodkiego.
- ✦ Skoro i tak nigdy nie schudnę, to przynajmniej sobie zjem.
- ✦ Od jednego ciastka przecież nie przytyję.
- ✦ Jutro poćwiczę i spalę. Od jutra zaciskam pasa.

Myśli sabotujące

Pomyśl

- ✦ Smaczne te ciastka, ale przecież nie muszę zjadać ich wszystkich.
- ✦ Jutro też jest dzień. Zjem coś słodkiego do śniadania.
- ✦ Zjadłam już *wystarczająco* dużo na dziś.
- ✦ Jak zjem za dużo słodkiego, jutro będę czuła się ociężała.
- ✦ Poproszę o zapakowanie jednego kawałka ciasta na jutro.

Myśli wspierające



252

Dialog wewnętrzny – czas na ćwiczenie

SYTUACJA: Wróciłam z pracy do domu i zjadłam czekoladę. Całą!

Zamiast	Pomyśl
✦ Jestem beznadziejna. To zawsze się tak kończy.	✦ To tylko odstępstwo. Nie muszę przekreślać całej diety i mojej drogi.
✦ Mogę sobie darować dietę.	✦ Wiem z czego to wynikało. Nie zjadłam podwieczorku, a do tego byłam zła i przemęczona.
✦ I tak będę zawsze gruba.	✦ Następnym razem nie doprowadzę się do głodu.
✦ Nigdy mi się nie uda.	✦ Po prostu zjem zdrowy kolejny posiłek.
✦ To bez sensu.	
✦ Wszystko stracone.	
✦ Muszę to spalić! Iść na siłownię, pobiegać.	

Myśli sabotujące Myśli wspierające



253

Ekspertymenty behawioralne – weryfikacja przekonań

Krok 1.
Zidentyfikuj przekonanie



Krok 2.
Opracuj strategię weryfikacji.
Jak mogę sprawdzić, czy moje przekonanie jest prawdziwe? (ekspertyment behawioralny)

PRZYKŁAD:

PRZEKONANIE:
*Nie mam silnej woli.
Jak zacznę jeść czekoladę,
na pewno zjem całą.*



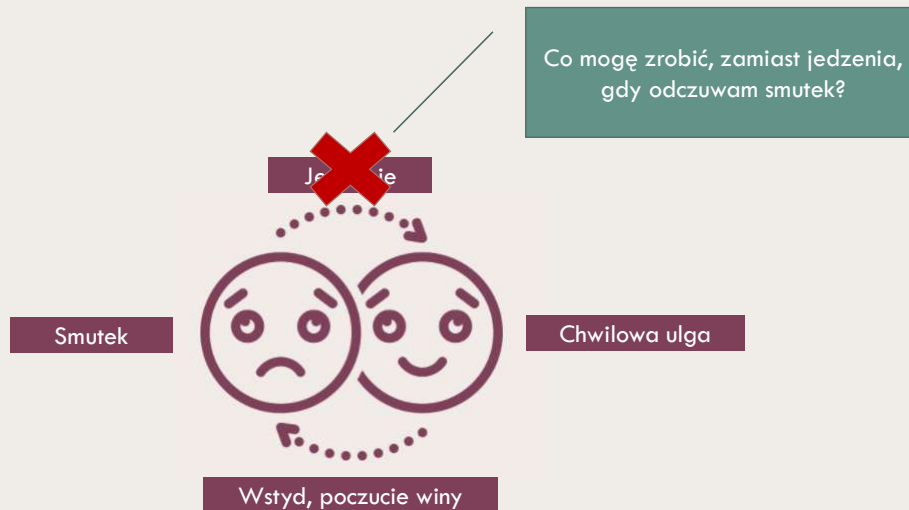
WERYFIKACJA:

- Wyznaczę sobie konkretną ilość kostek czekolady.
- Odłożę na talerzyk, a resztę schowam.
- Zjem uważnie.



254

Znajdź inne sposoby na radzenie sobie z napięciem



255

Przygotuj listę pomysłów

- Pobądź w tej emocji (mając świadomość, że to minie).
- Przytul się do kogoś bliskiego lub do zwierzaka.
- Popłacz.
- Porozmawiaj z kimś (zadzwoń, napisz).
- Pójdź na spacer.
- Znajdź swój sposób na smutek i każdą inną emocję.
To, co zadziało u innych, niekoniecznie zadziało u Ciebie.

Wybierz te pomysły, które mogą sprawdzić się **co najmniej tak samo dobrze**, jak jedzenie!



256

Charakterystyka osób, które jedzą emocjonalnie

- ✦ Pracowitość (często pracoholizm).
- ✦ Duża presja. Perfekcjonizm.
- ✦ Brak asertywności.
- ✦ Uzależnienie poczucia wartości od wyglądu. Pochwały za wygląd.
- ✦ Szkodliwe wzorce z dzieciństwa (nagradzanie, karanie jedzeniem).
- ✦ Wysokie wymagania w dzieciństwie, rygor lub odwrotnie – brak granic / zasad.



257

Od czego zacząć

- ✦ Sposób odżywiania – nie wprowadzaj zbyt dużych restrykcji.
- ✦ Zasoby psychoenergetyczne (sen, relaks, relacje, etc).
- ✦ Wprowadzenie momentu uważności i powstrzymanie autopilota.
- ✦ Samoobserwacja i wyciąganie wniosków.
- ✦ Ograniczanie pokus w otoczeniu. Poproś o wsparcie.
- ✦ Szukanie innych strategii radzenia sobie z wyzwalaczami.



258



Moduł 3: Podstawy psychologii odchudzania

Lekcja 4: Zachcianki

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

259

Zachcianki to często efekt:

- ✦ Jedzenia z przyczyn zewnętrznych (jem, bo widzę).
- ✦ Osłabienia samokontroli pod wpływem stanu emocjonalnego (stresu, zmęczenia, zdenerwowania).

Łatwiej jest oprzeć się pokusie, kiedy jesteś wyspana i zrelaksowana.

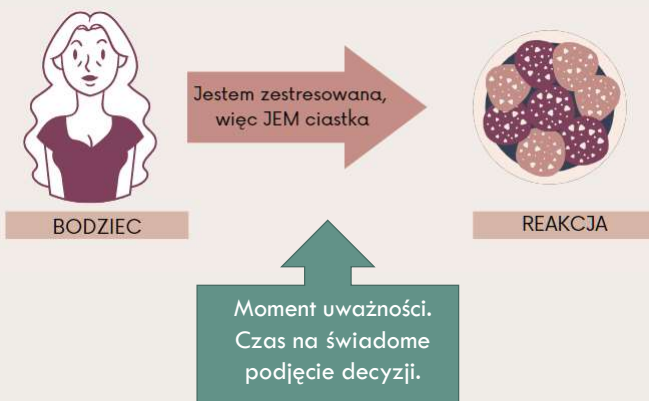


APETYT



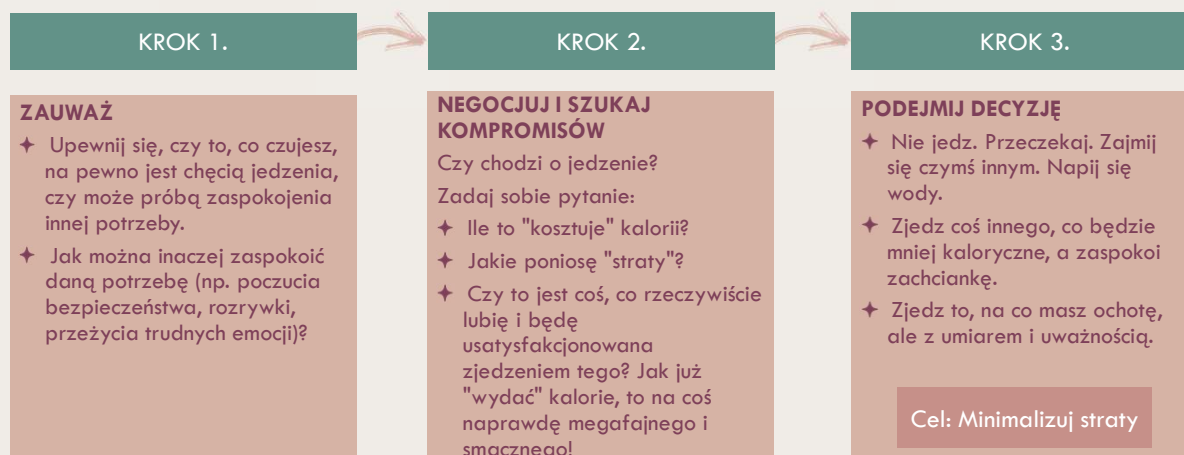
260

Moment uważności



261

Czas na negocjacje i mediacje 😊



262

Czy dobrze „zarządzasz” zachciankami?

Tak, o ile:

- ✦ Zachcianka wpisuje się w Twój cel kaloryczny (a przynajmniej nie masz nadwagi).
- ✦ Zachcianki nie przekraczają 20% Twojej kaloryczności

Według posiłków:

- ✦ 4 x 7 dni = 28 posiłków
 - ✦ 20% z 28 = 5-6 posiłków
- 5-6 posiłków w tygodniu może być zachciankowych, ale pamiętaj cały czas o bilansie kalorycznym.

Według kaloryczności:

- ✦ 1500 kcal = 100%
 - ✦ 300 kcal = 20%
- Możesz zjeść codziennie coś komfortowego o kaloryczności 300 kcal.



263

Umówiłam się **ZE SOBĄ**, że na imprezie zjadam max 2 kawałki ciasta. Nie zjem kolejnego kawałka ciasta.



264



Moduł 3: Podstawy psychologii odchudzania

Lekcja 5: Motywacja

ALCHEMIA KOBIECZEJ TRANSFORMACJI

265

Odchudzanie to **ZAWSZE** trudne zadanie

- ✦ Uczenie się nowych rzeczy **wymaga zasobów** (czasu, energii, uwagi, etc).
- ✦ Wysiłek ponosisz dziś, a korzyści osiągniesz kiedyś, w przyszłości.



266

MOTYWACJA

Istnieje wiele definicji motywacji.

Najprościej mówiąc **motywacja** to stan, kiedy chcemy coś zrobić (czujemy potrzebę) i jesteśmy gotowi, aby to wyzwanie podjąć.

267

Kiedy jesteś zmotywowana do zmiany?

POTRZEBA

- ✦ Znasz odpowiedź na pytania „Po co Ci to? Dlaczego to dla Ciebie ważne?”
- ✦ Wierysz, że zmiana będzie dla Ciebie korzystna.
- ✦ Widzisz więcej zysków, niż strat.
- ✦ Widzisz ryzyko, które niesie brak zmiany (co się stanie, jeśli nie wprowadzę zmian).

GOTOWOŚĆ

- ✦ Wierysz, że **dasz radę** (poczucie skuteczności).



268

Znajdź swoje DLACZEGO! Motywacja błyskawiczna w 6 krokach

- ✦ Dlaczego mogłabym chcieć zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć?
- ✦ W jakim stopniu jesteś gotowa na zmianę? Oceń w skali 1-10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 pełną gotowość.
- ✦ Dlaczego nie wybrałaś mniejszej liczby? (a jeśli wskazałaś 1 zapytaj co musiałyby się wydarzyć, aby 1 zmieniło się w 2).
- ✦ Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana. Jakie byłyby jej pozytywne skutki?
- ✦ Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne? (5 x DLACZEGO).
- ✦ Jaki jest pierwszy krok, jeśli taki istnieje?

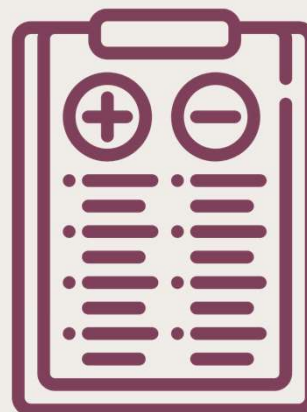
Więcej na: <https://szczęścieodkuchni.pl/odkryj-prawdziwa-motywacje-w-6-prostych-krokach/>



269

Bilans strat i korzyści

- ✦ Każda zmiana to jakieś zyski (korzyści) i jakieś straty.
- ✦ Upewnij się, że widzisz wystarczająco dużo korzyści.
- ✦ Pogódź się ze stratami!
- ✦ Analizuj bilans strat i korzyści cyklicznie.



270

Szukając korzyści weź pod uwagę wszystkie obszary



271

Korzyści/straty - przykład

KORZYŚCI

Co zyskam dzięki wdrożeniu nowego stylu życia?

- Więcej energii życiowej i lepsze samopoczucie
- Powrót do ulubionych aktywności (rower, spacer)
- Efektywność (zamiast zjazdu energetycznego)
- Lepsze zdrowie – dziś i w przyszłości
- Pozbycie się wzdęć i gazów
- Ładniejszy wygląd, sylwetkę

STRATY

Co stracę, jeśli wprowadzę zmiany?

- Znane i sprawdzone metody na stres, nudę, emocje
- Luz, bo nie będąc na diecie, można jeść cokolwiek
- Pewność prawdziwych relacji – otyłość to dla mnie papierek lakmusowy
- Leniwe wieczory z Netflixem, chipsami i winem
- Ochronę przed porażką (zmiana to ryzyko porażki)



272

MOTYWACJA

- Często skupiamy się na wizualizacji celu.
 - Jak to będzie, gdy schudnę!
 - Będę taka szczęśliwa!

TO ZA MAŁO!

273

Motywacja

- Koncentruje się na docelowych rezultatach - bardzo odległych!
- Motywacja wzrasta chwilowo, a potem szybko opada. Nie można oczekiwać ciągłego „kopa motywacyjnego”.
- Nie działa w sytuacji, gdy pojawia się pokusa „korzyści”, „ulgi” tu i teraz. Przykład: zjem to ciastko, bo jestem zdenerwowana.



274

Chcieć nie znaczy móc!

- ✦ Muszę wiedzieć **CO** chcę zmienić i **dłaczego** (motywacja)
- ✦ Muszę wiedzieć **JAK** to zrobić

275

Motywacja to za mało

- ✦ **Motywacja** jest tym, co **pozwala zacząć działać**.
- ✦ **Samokontrola** jest konieczna, aby zmianę **kontynuować**.

Dwa pierwsze moduły

Lekcja: Jak mierzyć progres

Kolejna lekcja

1. **Zasady** (jasne normy, którymi się kieruję, realne dla mnie i elastyczne)
2. **Monitoring** (uważność, świadomość, czy realizuję swoje zasady)
3. **Wystarczające siły** (silna wola, nawyki)

276



Moduł 3: Podstawy psychologii odchudzania

Lekcja 6: Silna wola

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

277

SILNA WOLA - ważne zasady:

Jest na baterie - ulega wyczerpaniu

- Zmęczenie
- Głód
- Brak snu

Jest jak mięsień – możesz do wytrenować

- Zanika bez treningów
- Wzmacnia się w czasie, gdy jest używana
- Potrzebujesz zaczynać od małych obciążeń (jak na siłowni)



278

SILNA WOLA

Działania OSŁABIAJĄCE silną wolę
(wyczerpanie baterii)

- ✦ Stres, brak snu, relaksu
- ✦ Brak wsparcia, pośpiech
- ✦ Doprowadzanie do głodu
- ✦ Śmieciowe jedzenie
- ✦ Social media, TV, reklamy

Działania WZMACNIAJĄCE silną wolę
(ładowanie baterii)

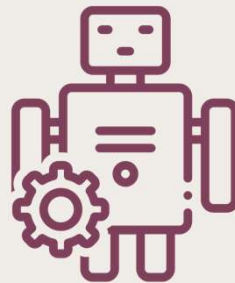
- ✦ Relaks, spokój, sen
- ✦ Dobre zarządzaniem czasem
- ✦ Dbanie o pory posiłków, odżywcze jedzenie
- ✦ Ograniczenie social media



279

Nawyk a silna wola

Jeśli coś jest naszym
NAWYKIEM, silna wola
nie ma nic do
gadania...

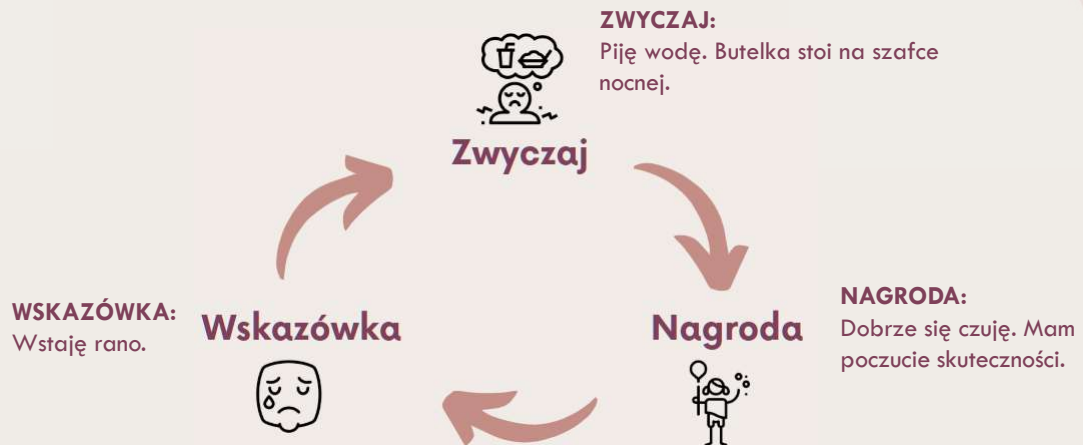


Możemy ten fakt wykorzystać dla własnych potrzeb!



280

Pętla nawyku - przykład



Duhigg Ch. The Power of Habit, PWN 2012



281

NAWYKI



282

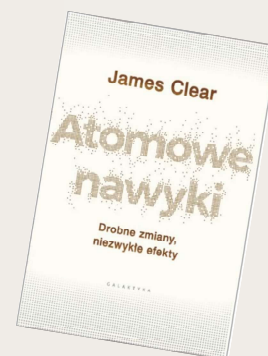
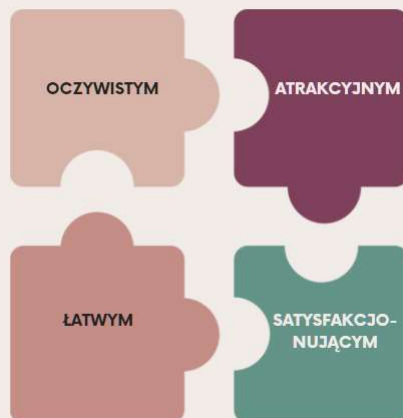
Przewidywanie wyzwań i sposobów na radzenie sobie z nimi

Jeśli...	To...
dostanę czekoladę	odłożę ją do szafki lub oddam
będę odczuwać złość	zadzwonię do siostry
zostanę po godzinach	kupię małą kanapkę
wrócę do domu głodna	zjem leczo z zamrażarki

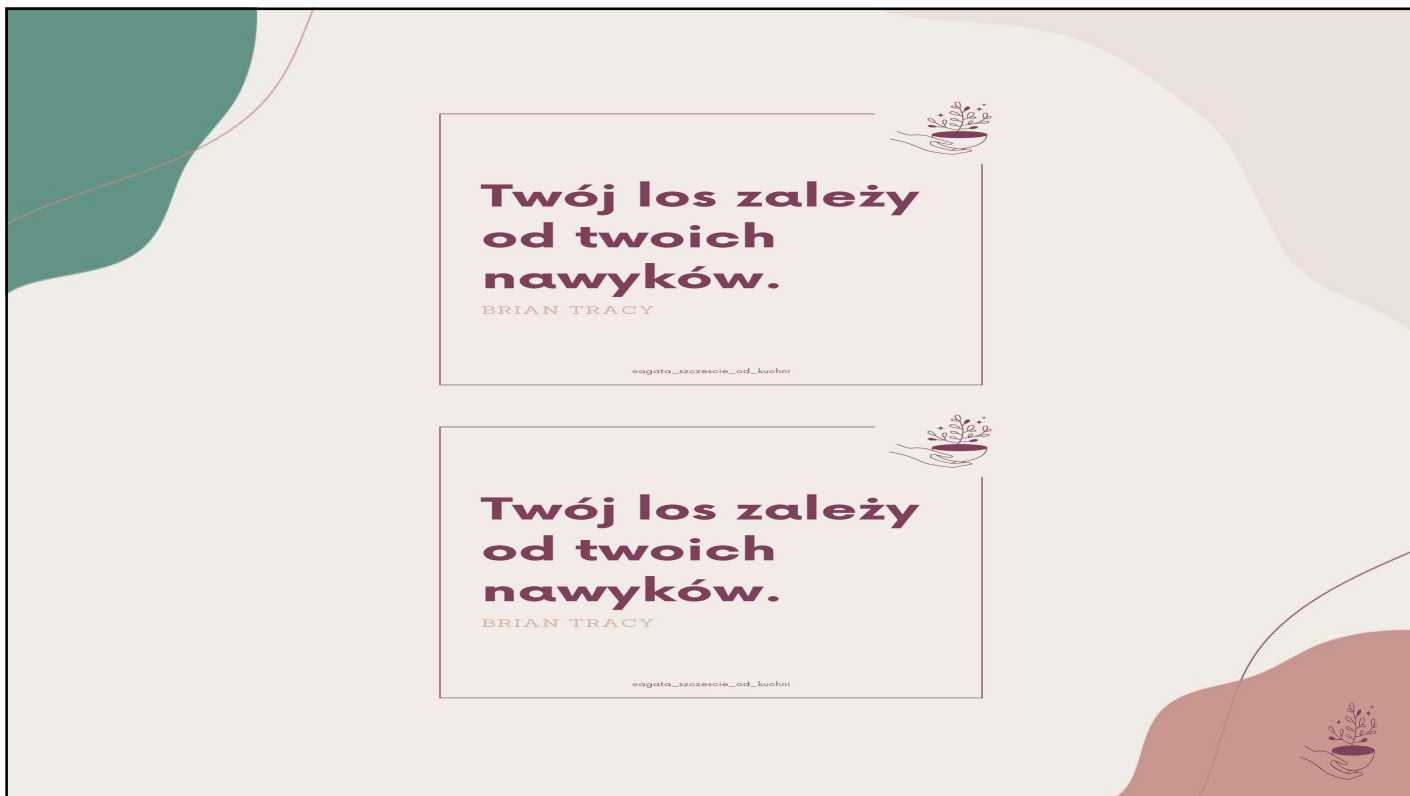


283

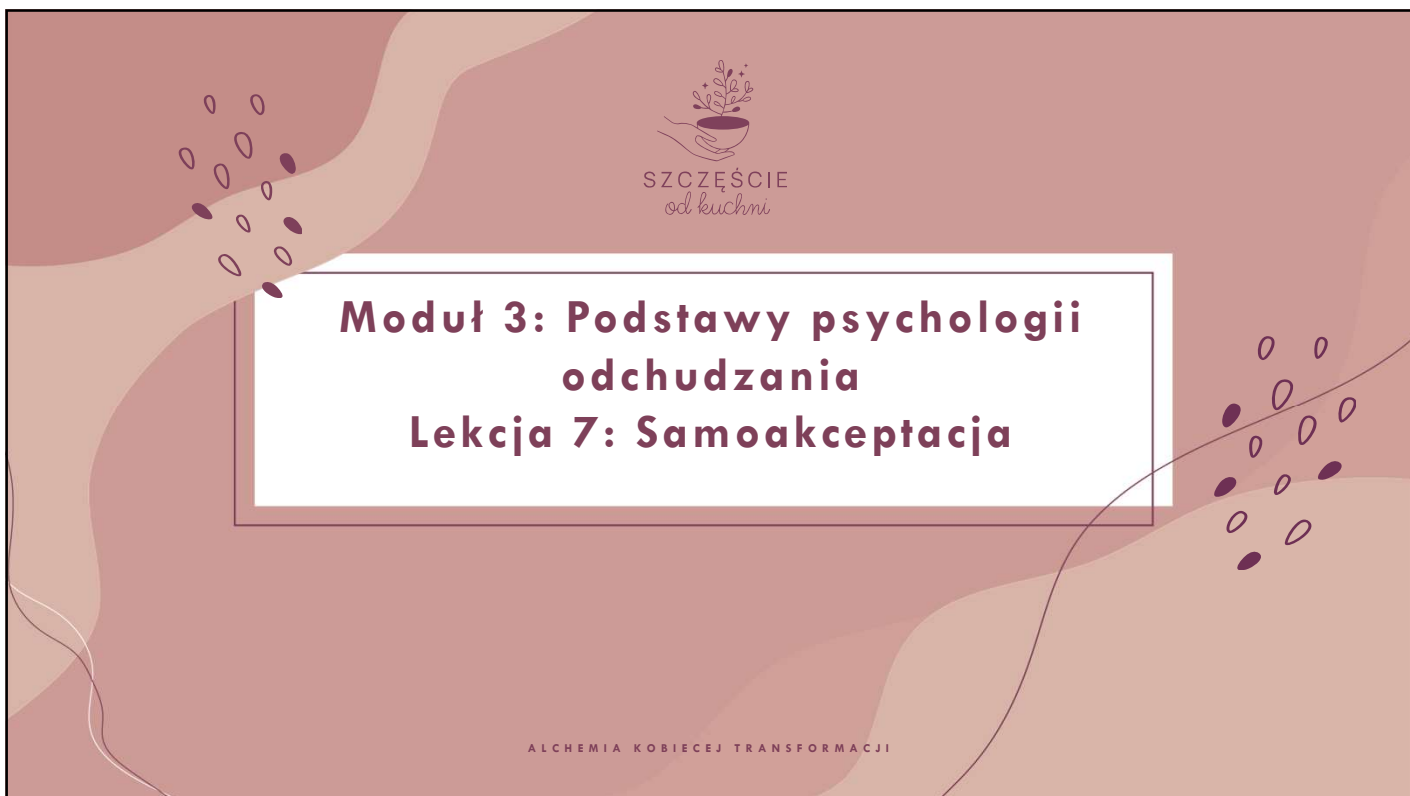
Uczyń nawyk



284



285



286

„Samoakceptacja to nie narcystyczna miłość własna, ani powierzchowne przekonanie o swojej wartości, ale głęboki szacunek dla samego siebie oparty o świadomość własnych pozytywnych i negatywnych cech.”

— Ryff i Singer w J. Czapiński Psychologia pozytywna]



287

Budowanie samoakceptacji na bazie wyglądu zewnętrznego

- ✦ Chcemy wyglądać atrakcyjnie.
- ✦ Dążenie do dobrego wyglądu jest OK, o ile **NIE MUSIMY** dobrze wyglądać na zewnątrz, aby czuć się dobrze wewnątrz.

Twoje ciało nie jest od tego,
aby spełniać czyjeś oczekiwania.



288

Kluczem jest umiar (równowaga)

- ✦ Ludzie, którzy cenią sobie atrakcyjne i prestiżowe rzeczy, są **mniej szczęśliwi** i bardziej aspołeczni.
- ✦ Osoby, którym udaje się uzyskać pożądaną sylwetkę i ukryć oznaki starzenia, **nie czują, że ich życie staje się lepsze**. Z badań wynika, że właściwie czują się gorzej.



Źródło: „Pożegnaj wagę” J.Ciarrochi, A.Bailey, R.Hurris

289

Czy piękna sylwetka = szczęście i radość?

- ✦ Przypomnij sobie osoby, które **naprawdę lubisz** za to, jakie są. Jak wyglądają?
- ✦ Znasz osoby super szczupłe, atrakcyjne, ale **wiecznie niezadowolone**?
- ✦ A może sama oglądasz swoje zdjęcia z czasów, gdy byłaś niezadowolona ze swojego ciała, a tak naprawdę wyglądałaś atrakcyjnie?



290

Budowanie samoakceptacji na bazie wyglądu zewnętrznego

- ✦ Skupienie się na wyglądzie zabiera dużo cennego czasu.
- ✦ Nie przynosi SPEŁNIENIA.
- ✦ Znajdź zajęcia, które dadzą Ci radość i poczucie celowości.
- ✦ CEL w życiu = powód, aby dbać o zdrowie i wagę.



Źródło: „Pożegnaj wagę” J.Ciarrochi, A.Bailey, R.Hurris

291

Porównywanie się z innymi

- ✦ Czy nie porównujesz się do wyidealizowanej grupy osób wyjątkowo atrakcyjnych?
- ✦ Czy tak samo krytycznie patrzysz na innych? Z tej samej perspektywy?



Źródło: „Jak pokonać objadanie się” Ch.G.Fairburn

292

Porównywanie się z innymi

Zrób ćwiczenie:

- ✦ idź do parku (albo na basen) i obserwuj ludzi.
- ✦ Jaki procent z nich (weź pod uwagę swój przedział wiekowy) ma idealną sylwetkę?



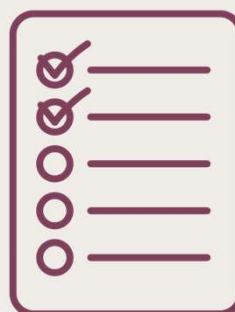
Za każdym razem, kiedy porównasz się do innych, zastanów się czy porównanie było rzeczywiście trafne i obiektywne.

Źródło: „Jak pokonać objadanie się” Ch.G.Fairburn



293

Zamiast do innych, porównuj się do siebie sprzed tygodnia, miesiąca, kwartału, roku.



294

Co jest ważne dla Twojej samoakceptacji?

- ✦ Uznaj przeszłość. Nie traktuj „porażek” jak porażki, ale jak doświadczenia.
- ✦ Weź odpowiedzialność za swoje życie.
- ✦ Sprawdź, kim się otaczasz (również w social mediach).
- ✦ Nie staraj się być „jak zupa pomidorowa” – nie wszyscy muszą Cię lubić.



295

Niszczący wstyd

- ✦ **Autentyczność** jest podstawową składową szczęśliwego życia („Dary niedoskonałości”, Brene Brown).
- ✦ Próba „grania” kogoś kim nie jesteś zabiera bardzo dużo energii życiowej.
- ✦ **Pojawia się niszczący WSTYD.** Zadajesz sobie pytanie: co pomyślą inni?



296

WAŻNE

- ✦ AKCEPTACJA nie oznacza braku działania.
- ✦ AKCEPTACJA to nie jest pogodzenie się ze stanem aktualnym.
- ✦ AKCEPTACJA to trampolina do działania.

Odżywiaj się i ćwicz z miłości do siebie i swojego ciała.
Nie z nienawiści.



297

Trening wdzięczności

- ✦ Prowadź dziennik wdzięczności – zeszyt, notatnik, notatki w telefonie, korzystaj z aplikacji.
- ✦ Codziennie wieczorem wypisz trzy rzeczy, których DOKONAŁAŚ, i jesteś z nich dumna.



298

Kiedyś wchodziłam do pokoju pełnego ludzi i zastanawiałam się, czy oni mnie lubią. Dziś wchodzę i zastanawiam się, czy ja ich lubię.

— Meryl Streep



299



**Moduł 3: Podstawy psychologii
odchudzania**
Lekcja 8: Podsumowanie

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

300

Kluczowe kwestie:

- ✦ Bądź uważna. Znajdź przyczyny nadmiernego jedzenia i dopasuj metody działania.
- ✦ Pracuj nad nawykami. Wyeliminuj jedzenie okolicznościowe.
- ✦ Świadomie zarządzaj zachciankami.
- ✦ Zadbaj o emocje i szukaj innych sposobów, niż jedzenie, na redukcję napięcia, czy nudę.
- ✦ Pamiętaj o motywacji, ale wzmacniaj też silną wolę.
- ✦ Samoakceptacja nie wyklucza działania.



301

Czas na zadanie domowe

- ✦ Wydrukuj dzienniczek samoobserwacji i zacznij zwracać uwagę na to, w jakich sytuacjach masz ochotę na jedzenie, jakie emocje i myśli Ci towarzyszą. Możesz też notować to w innej formie, bardziej wygodnej dla Ciebie.
- ✦ Wylapuj negatywne przekonania i myśli. Zmieniaj je na myśli wspierające.
- ✦ Zauważ i postaraj się zatrzymać w sytuacji, gdy jedzenie ma pełnić funkcję rozładowania napięcia. Przygotuj sobie listę pomysłów na działania, które wprowadzisz zamiast jedzenia w sytuacji odczuwania stresu, smutku, złości, lęku, itd.
- ✦ Wykonaj analizę zysków i strat oraz zastanów się nad prawdziwymi motywatorami (motywacja błyskawiczna).



302

Pobierz grafikę!

Ważne zasady



Nie musi być idealnie, aby było wystarczająco dobrze!



Zasada 80 / 20



Zdrowy talerz



Metoda małych kroków



Posiłki w stylu OPSS



Silna wola jest na baterii! Dbej o siebie!

Dialog wewnętrzny

Zjadłam już wystarczająco dużo na dziś.

Wszystko wolno, ale nie wszystko przynosi mi korzyść.

Smaczne to ciastka, ale przecież nie muszę od razu zjeść całego opakowania

Tak, dzień był ciężki, dlatego w nagrodę wezmę ciepłą kąpiel i poczytam książkę.



www.szczescieedkuchni.pl

Jedną kulka lodów smakuje tak samo jak trzy kulki!

Jutro też jest dzień.

Znajdę czas na uważne jedzenie!

Jeszcze będzie okazja. Nie musisz tego teraz zjeść.



303

Czas na praktykę!

Moduł 4

Pierwsze kroki

- ✓ Kuchnia - przyjazne miejsce!
- ✓ Zapasy pod kontrolą.
- ✓ Planuj elastycznie.
- ✓ Efektywne zakupy.
- ✓ Jak czytać etykiety?
- ✓ Czego unikać?



Moduł 5

Gotowanie w praktyce

- ✓ Ale ja nie lubię gotować!
- ✓ Gotowanie w stylu OPSS.
- ✓ Gotowanie "na dwa garnki".
- ✓ Tipy i triki - może być łatwiej!
- ✓ Nie mam pomysłów!
- ✓ Kuchnia zero waste!



304



305



306

Fajnie, że jesteś!



307

O czym w tym module?

- ◆ Jak sprawić, aby kuchnia stała się przyjaznym miejscem?
- ◆ Planować, czy nie planować?
- ◆ Zakupy – jak odzyskać czas i pieniądze?
Jak nie popłynąć z prądem promocji?
- ◆ Dlaczego warto iść na zakupy z lupą?



308



Moduł 4: Pierwsze kroki Lekcja 2: Wyposażenie kuchni

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

309

Zacznij od podstaw



310

Zacznij od podstaw

- ✦ Pozbądź się z kuchni rzeczy niepotrzebnych.
- ✦ Postaw na wygodę w przygotowywaniu posiłków.
- ✦ Zadbaj o logistykę – łatwy dostęp do garnków, naczyń, produktów.



311

Zacznij od podstaw

- ✦ Posprzątaj szafki
- ✦ Uporządkuj sypkie produkty np. przyprawy, kasze, mąki i przesyp je do pojemników (mogą być słoiki)
- ✦ Znajdź łatwo dostępne miejsce dla rzeczy, których potrzebujesz „pod ręką”, np. nożyczek, latarki, rękawiczek lateksowych
- ✦ Ustaw w szafkach najgłębiej to, z czego rzadko korzystasz



312

Przydatne sprzęty

- ✦ Dobrej jakości garnki i patelnie
- ✦ Blender z funkcją rozdrabniania (np. mąka owiana z płatków), tarcia warzyw i zagniatania ciasta
- ✦ Parowar (lub sprzęt typu Thermomix, Lidlomix)
- ✦ Blender do przygotowywania koktajli
- ✦ Młynek do kawy (idealny do mielenia przypraw czy siemienia lnianego)



313

Przydatne sprzęty

- ✦ Pojemniki żaroodporne szklane z przykrywką, słoiki różnej wielkości
- ✦ Noże, deski do krojenia, trzepaczki (różgi), mieszadła
- ✦ Termosy na wodę, herbatę, kawę
- ✦ Termosy na posiłki (jedzenie na wynos)
- ✦ Woreczki strunowe



<https://www.ikea.com/pl/pl/p/ikea-365-pokrywka-okragly-szklo-30393497/>

314



Moduł 4: Pierwsze kroki

Lekcja 3: Zapasy

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

315

Po co zapasy?

- ✦ Żeby zdrowo jeść musisz mieć pełną lodówkę

„Sprzątając lodówkę na głodzie, zrobiłam taką kompozycję obiadową. **Mając zdrowe składniki na stanie, nie da się zjeść niezdrowo.**”



316

Produkty trwałe

- ✦ Zrób miejsce (szafka, spiżarnia).
- ✦ Produkty o najdłuższym terminie przydatności mogą być przechowywane poza kuchnią. Ważne, abyś do nich zaglądała. Słoiki w piwnicy ☹️
- ✦ Staraj się trzymać produkty na stałych miejscach. Zawsze będziesz widziała, gdzie co jest.



Źródło zdjęcia: <https://www.garneczki.pl/>



317

Produkty świeże

- ✦ Kupuj maksymalnie świeże i potem je odpowiednio przechowuj.
- ✦ Układaj produkty na właściwych półkach w lodówce i sprawdź, co lepiej przechowywać poza lodówką, a co w niej.
- ✦ Mięso i ryby – natychmiast do lodówki / zamrażarki.
- ✦ Pieczywo – chlebak lub lniany woreczek.
- ✦ Natki, koper, cięte zioła – do wody.



318

Zielone liście

- ✦ Umyj i osusz liście (przydaje się wirówka do sałaty).
- ✦ Weź pudełko, rozłóż w nim ręcznik papierowy, włóż do środka sałatę, przykryj warstwą ręcznika, skrop wodą, zamknij pojemnik i włóż go do lodówki.
- ✦ W taki sposób przechowuj też natkę pietruszki, koperek (wcześniej posiekaj, nadmiar od razu włóż do zamrażarki).
- ✦ Zioła możesz kupić też i hodować w doniczkach (np. kolendrę, bazylię).



Źródło: Kadr i pomysły ze strony skutecznie.tv

319



320



321

Produkty mrożone

- ✦ Mrożonki są zdrowe. Stosuj je, jeśli tylko tego potrzebujesz.
- ✦ Masz zapchaną zamrażarkę? Wyrzuć wszystko co w niej zbyt długo zalega.
- ✦ A może będziesz mogła pozwolić sobie na dodatkową małą zamrażarkę w garażu?



322

Produkty mrożone



Żywność musi być świeża i w dobrym stanie



Korzystaj z mrozonek ze sklepu



Korzystaj z torebek strunowych lub płaskich pojemników.



Zamrażaj najszybciej po ugotowaniu lub kupieniu



Zamrażaj produkty sezonowe



323

Jak dbać o stan zapasów?

- ✦ Metoda FIFO i przegląd dat ważności („fejsowanie” 😊).
- ✦ Zapisuj na listę (lodówka, telefon) co się kończy - stworzysz gotową listę zakupów.



324



Moduł 4: Pierwsze kroki

Lekcja 4: Planowanie i zakupy

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

325

Po co planować?

- ✦ Brak planu = pusta lodówka, głód z zaskoczenia. Więcej pokus, frustracji, nerwów.
- ✦ Plan = oszczędność czasu i energii.



326

Ale ja nie lubię planować!



327

Jaki styl reprezentujesz?

PUNKTOWY

- Reguły, zasady, monotonia
- Jesz o określonych porach

PRZEDZIAŁOWY

- **Spontaniczność**
- Nie lubisz gotowych jadłospisów, czy planowania.

Strategia planowania

- Może być Ci łatwiej stosować się do szczegółowego planu.
- Może nawet lubisz jadłospisy?

- Korzystanie ze szczegółowego planu (np. plan posiłków) może być trudne.
- Wyznacz ogólne ramy jakościowe (zdrowe zakupy).

Źródło: Psychodietetyka, red.naukowa Anna Brytek-Matera



328

Jak planować?

- ✦ Ustal dzień tygodnia na zakupy. Wpisz w kalendarz!
- ✦ W ciągu całego tygodnia wpisuj sobie np. do notatnika to, co się kończy (przyprawa, worki na śmieci, kostki do zmywarki).



329

JAK planować?

- ✦ **Jeśli lubisz planowanie szczegółowe:**
 - ✦ Stwórz listę bazowych posiłków i dodaj do niej to, co chcesz wypróbować w nowym tygodniu.
 - ✦ Na bazie tego zrób listę potrzebnych produktów.
 - ✦ Sprawdź, co już masz i wykreśl to z listy.
- ✦ **Jeśli cenisz sobie spontaniczność i elastyczność:**
 - ✦ Rób zakupy intuicyjnie w oparciu o listę wskazanych produktów. Dzięki temu będziesz miała w lodówce i szpiźni zdrowe produkty i będziesz mogła eksperymentować.
 - ✦ Lista zakupów zawiera raczej rzeczy kupowane sporadycznie.
 - ✦ Nastaw się na gotowanie na zapas i mrożenie (aby nie marnować jedzenia).



330

Otwórz się na nowe smaki

Warto co tydzień spróbować jednego nowego posiłku/produktu.
Inaczej zakupy będą zawsze takie same i przyjdzie nuda oraz zniechęcenie.



331

PODSTAWOWE ZASADY



Planowanie w ujęciu tygodniowym + dzień zakupów. **Szczegółowość planu** zależy od Twojego stylu i potrzeb.



Codziennie zastanów się – co zjem jutro?



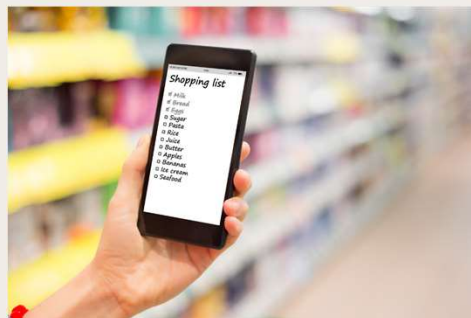
Must have: zapas dobrych jakościowo produktów + gotowce „na czarną godzinę”



332

Lista zakupów

- ✦ Dzięki planowaniu masz gotową listę zakupów.
- ✦ Nie stresujesz się tym, czy będziesz miała co jeść – spokojna głowa i urozmaicone posiłki.
- ✦ Oszczędność czasu i pieniędzy (nie biegasz do sklepu po jedną rzecz, nie kupujesz „przy okazji”, nie marnujesz jedzenia).



333

Przyjemne zakupy? Da się?

- ✦ Mniejszy dyskont i dzień / godziny mniej typowe na zakupy to oszczędność czasu.
- ✦ Pójdź z kimś, kto Ci pomoże.
- ✦ Zauważ, że zakupy z listą zrobisz szybciej (online jeszcze łatwiej, bo tylko odświeżasz listę).
- ✦ Daj sobie pozwolenie na produkty komfortowe (rekreacyjne). Wcześniej umów się ze sobą co kupisz i w jakiej ilości.
- ✦ Urozmaicaj, ale nie kupuj zbyt dużo nowości.
- ✦ Jeśli naprawdę nie lubisz robić zakupów, możesz poprosić kogoś innego o zrobienie tego według listy.



334

Nie daj się złapać

- ✦ Nie łap się na **promocje** typu: dwa wiaderka lodów w cenie jednego. Po co Ci to? Czy to oszczędność?
- ✦ Nie idź **głodna** do sklepu!



335



Moduł 4: Pierwsze kroki Lekcja 5: Czytamy etykiety

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

336

Czytamy etykiety

- Im krótszy skład produktu, tym lepiej.
- Skład zawsze podany jest w kolejności od składników o największym udziale, do tych o najmniejszym udziale.

Skład

- Kaloryczność produktów w 100 g (i często w porcji)
- Tłuszcz ogółem i tłuszcze nasycone (im mniej tym lepiej)
- Węglowodany, w tym cukry (proste). To nie są cukry dodane. Im mniej cukrów prostych, tym lepiej (niższy indeks glikemiczny)
- Błonnik,
- Białko,
- Sól (czasami sól, 1 g sodu to 2,5 g soli)

Tabela wartości odżywczych



337

Weź szczególnie pod lupę...



Częściowo utwardzone tłuszcze roślinne



Nadmiar cukru pod jakąkolwiek postacią, w tym syrop glukozowo-fruktozowy



Sztuczne barwniki i aromaty

338

Przykłady

Barwniki	Konserwanty	Słodziki	Inne
Tartazyna E102	Kwas benzoesowy E210	Aspartam E951	Wzmacniacz smaku i zapachu - Glutaminian sodu E261
Zółcień chinolinowa E104	Benzoesany E211 – E213	Mannitol E421	Sztuczne aromaty
Żółcień pomarańczowa E110	Ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego E214	Acesulfam K E950	
Azorubina E122	Azotyny potasu E249 – E292	Sacharyna E954	
Czerwień koszenilowa E124	Azotyny sodu E250 – E251	Kwas cyklaminy E952	
Czerwień allura E129			



339

Jak właściwie rozumieć skład produktu, czyli co mówią nam różne pojęcia

- **Aromat:** jeżeli w składzie produktu znajdziemy tylko to słowo, możemy być pewni, że substancja ta została stworzona w laboratorium, a zatem jest efektem reakcji chemicznej.

- **Aromat naturalny, naturalna substancja zapachowa:** aromat naturalny musi pochodzić z naturalnego surowca. Mogą być to surowce roślinne i zwierzęce, ale również może on powstać z udziałem mikroorganizmów.

- **Naturalny aromat malinowy:** jeżeli przy naturalnym aromacie podane jest jego źródło, np. „maliny”, to oznacza to, że zapach pochodzi w co najmniej 95% z tego właśnie źródła. Pozostałe 5% może pochodzić z innych substancji wyjściowych. Jeżeli aromat o zapachu malin pochodzi w mniej niż 95% z malin, musi zostać określony jako „naturalny aromat malinowy i inne aromaty naturalne”.

- **Ekstrakt waniliowy:** ekstrakcja to wyciąganie – w tym wypadku substancji zapachowych – przy pomocy rozpuszczalników, takich jak woda lub alkohol. Aby pozyskać zapach waniliowy z łaski wanilii, konieczny jest alkohol. Musisz wiedzieć, że ekstrakt waniliowy, obok najważniejszej substancji – waniliny – zawiera również ponad 100 innych substancji aromatyzujących.

- **Przypadki specjalne – aromat kofeiny, aromat chininy i aromat dymu wędzarniczego:** gdy kofeina lub chinina są dodawane do produktu spożywczego, nie mogą być wyszczególnione tylko jako „aromat”. Każdorazowo musi być nazwane jego źródło. Jeżeli aromat pochodzi z dymu i ma za zadanie nadać potrawie woń wędzenia, musi być również nazwany „aromatem dymu wędzarniczego”.

Food Inspector



340

Aromat truskawkowy - przykład

Brenntag Polska

Szukaj produktów

- > Glosariusz chemiczny
- Oferta
- Usługi
- Jakość i bezpieczeństwo
- O nas

> Szukaj produktów > Aromat truskawkowy 60368-DO

AROMAT TRUSKAWKOWY 60368-DO

Kod materiału	504728
Branża	Inna
Numer CAS	-
Numer EINECS	-
Synonimy	Środek aromatyzujący do żywności.
Strona	<ul style="list-style-type: none"> > Karta charakterystyki > Specyfikacja techniczna > Specyfikacja techniczna

https://www.brenntag.com/pl-pl/produkty/productpage_60168.html

341

BRENNTAG

Dystrybutor:
Brenntag Polska Sp. z o.o.
ul. J. Bema 21
47-224 Kędzierzyn-Koźle, Polska
tel. (48/77)4721500, fax (48/77)4721600

Kod towaru: 504728

KARTA CHARAKTERYSTYKI

zgodnie z Rozporządzeniem WE 1907/2006

Givaudan

STRAWBERRY GR

Wersja 8.0 Aktualizacja 11 DEC 2016 Wydrukowano dnia 11 DEC 2016

SEKCJA 1. Identyfikacja substancji/mieszany i identyfikacja spółki/przedsiębiorstwa

1.1 Identyfikator produktu

Sprzedaz Nr. : 60368-DO
STRAWBERRY GR
504728K25

1.2 Istotne zidentyfikowane zastosowania substancji lub mieszaniny oraz zastosowania odradzane

Zamierzone użycie Środki aromatyzujące : Aromat do artykułów spożywczych. Nie do sprzedaży detalicznej

1.3 Dane dotyczące dostawcy karty charakterystyki

Firma : Givaudan Deutschland GmbH
Giselherstrasse 11
D-44319 DORTMUND

Numer telefonu : +4923121860
Telefaks : +492312186266
Adres e-mail Osoba odpowiedzialna/zatwierdzająca : german.y.proinfo@givaudan.com

1.4 Numer telefonu alarmowego

+496922225285
Please refer to section 16 for a full list of emergency phone numbers.

KARTA CHARAKTERYSTYKI

zgodnie z Rozporządzeniem WE 1907/2006

Givaudan

STRAWBERRY GR

Wersja 8.0 Aktualizacja 11 DEC 2016 Wydrukowano dnia 11 DEC 2016

Hasło ostrzegawcze : **Niebezpieczeństwo**

Zwroty wskazujące rodzaj zagrożenia : **H314** Powoduje poważne oparzenia skóry oraz uszkodzenia oczu.
H317 Może powodować reakcję alergiczną skóry.

Zwroty wskazujące środki ostrożności : **Zapobieganie:**
P260 Nie wdychać pyłu lub mgły.
P280 Stosować rękawice ochronne/ odzież ochronną/ ochronę oczu/ ochronę twarzy.
Reagowanie:
P301 + P330 + P331 W PRZYPADKU POŁKNIECIA: wypłukać usta. NIE wywoływać wymiotów.
P303 + P361 + P353 W PRZYPADKU KONTAKTU ZE SKÓRĄ (lub z włosami): Natychmiast usunąć zdjąć całą zanieczyszczoną odzież. Spłukać skórę pod strumieniem wody/ przysięciem.
P305 + P351 + P338 W PRZYPADKU DOSTANIA SIĘ DO OCZU: Ostrożnie płukać wodą przez kilka minut. Wyjąć soczewki kontaktowe, jeżeli są i można je łatwo usunąć. Nadal płukać.
P310 Natychmiast skontaktować się z OŚRODKIEM ZATRUCIEKARZAM.

Niebezpieczne składniki muszą być wymienione na etykiecie:

- 2-methyl-butanoic acid 116-53-0
- 4-hydroxy-2,5-dimethyl-3(2H)-furanone (= furonol) 3658-77-3
- trans-2-hexenal 6728-26-3

https://www.brenntag.com/pl-pl/produkty/productpage_60168.html

342

SEKCJA 3. Skład/ informacja o składnikach

3.2 Mieszanki
Składniki niebezpieczne

Informacje administracyjne:
Informacja do raportu: SDS PL/PL/GRHS SDS EU CNTRY18
Informacja dla sprzedawcy / dystrybutora: DOI1/PL/CH12/01/0040002522/0002898612/000040
Informacja dla wysyłki zamówienia: 13652851/5639697

KARTA CHARAKTERYSTYKI
zgodnie z Rozporządzeniem WE 1907/2006

STRAWBERRY GR
Wersja 8.0 Aktualizacja 11 DEC 2016 Wydrukowano dnia 11 DEC 2016

Givaudan

Nazwa Chemiczna	Nr CAS Nr WE Numer rejestracji	Klasyfikacja (ROZPORZĄDZENIE E (WE) NR 1272/2008)	Stężenie [%]
2-methyl-butanoic acid	116-53-0 204-145-2	Acute Tox. 4; H302 Acute Tox. 4; H312 Skin Corr. 1B; H314 Eye Dam. 1; H318	>= 5 - < 10
4-hydroxy-2,5-dimetyl-3(2H)- furanone (= furonol)	3658-77-3 222-908-8	Eye Irrit. 2; H319 Skin Sens. 1A; H317	>= 0,1 - < 1
kwasy izomaskowy	79-31-2 201-195-7	Acute Tox. 4; H302 Acute Tox. 3; H311 Skin Corr. 1B; H314 Eye Dam. 1; H318	>= 0,1 - < 1
trans-2-hexenal	6728-26-3 229-778-1	Flam. Liq. 3; H228 Acute Tox. 4; H302 Acute Tox. 3; H311 Skin Sens. 1B; H317 Aquatic Chronic 2; H411	>= 0,1 - < 0,25
4-undecanolide	104-67-6 203-225-4 01-2119959333-34- 0000	Aquatic Chronic 3; H412	>= 0,1 - < 0,25

Pełny tekst zwrotów H przytoczonych w tej Sekcji znajduje się w Sekcji 16.

SEKCJA 9. Właściwości fizyczne i chemiczne

9.1 Informacje na temat podstawowych właściwości fizycznych i chemicznych

- Stan fizyczny : ciało stałe
- Postać : Proszek adsorbowany/zbrulony
- Barwa : Prawie bezbarwny do biały
- Smak : Dzem, Słodki
- Zapach : nie określono
- Próg zapachu : Nie dotyczy
- Temperatura zapłonu : Nie dotyczy
- Dolna granica wybuchowości : nie określono
- Górna granica wybuchowości : nie określono
- Palność (ciała stałego, gazu) : Może tworzyć wybuchowe stężenia pyłu w powietrzu.
- Właściwości utleniające : brak dostępnych danych
- Temperatura samozapłonu : nie określono
- Temperatura rozkładu : brak dostępnych danych
- pH : nie określono
- Temperatura topnienia : nie określono
- Temperatura wrzenia : nie określono
- Prężność par : 0,4365 hPa w 20 °C Skalkulowany (10,3 %)
- Gęstość : Nie dotyczy
- Gęstość nasypowa : nie określono
- Rozpuszczalność w wodzie : nie określono
- Rozpuszczalność/rozprężenie : nie określono
- Współczynnik podziału: n-octanol/woda : Nie dotyczy
- Lepkość kinematyczna : brak dostępnych danych
- Względna gęstość oparów : brak dostępnych danych
- Szybkość parowania : brak dostępnych danych
- Właściwości wybuchowe : brak dostępnych danych

https://www.brenntag.com/pl-pl/produkty/productpage_60168.html

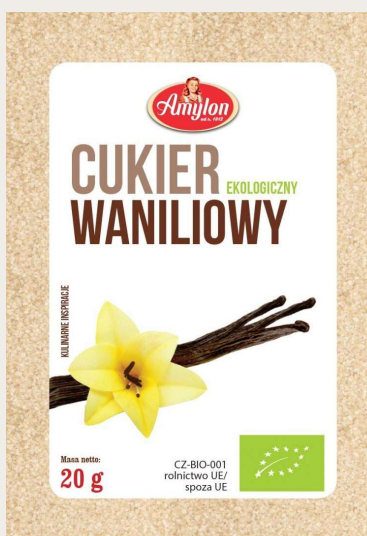
Weźmy pod lupę kilka przykładów



Znajdź różnice



SKŁADNIKI
cukier, aromat (etylowanilina)



SKŁADNIKI
cukier trzcinowy*, wanilia Bourbon* (min. 1,5%) (*certyfikowany składnik ekologiczny)



345



Składniki

pełne ziarna zbóż (49,4%) [pszenica (43,3%), owies (6,1%)], ryż (31,8%), **polewa jogurtowa (14,8%)** [cukier, olej palmowy, serwatka w proszku, białka mleka, jogurt w proszku (0,4%), emulgator (lecytyna sojowa), regulatory kwasowości (kwas mlekowy, mleczanwapnia), aromat naturalny], **cukier, syrop cukrowy** (syrop cukru inwertowanego, melasa cukru trzcinowego), ekstrakt słodowy jęczmienny, substancje wzbogające [składniki mineralne: wapń, żelazo; witaminy: niacyna (B3), kwas pantotenowy (B5), ryboflawina (B2), witamina B6, kwas foliowy (B9)], sól, glazura [substancja glazurująca (**guma arabska**), substancja zagęszczająca (polidekstroza), syrop glukozowy], **syrop glukozowy**, przeciwutleniacz (mieszanka tokoferoli),.



346



Składniki

syrop glukozowy, czekolada 25% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgatory: lecytyny (z soi), E492; naturalny aromat waniliowy), koncentrat białek serwatkowych WPC 80 (mleko) 24,3%, inulina 5,7%, tłuszcz palmowy, substancja utrzymująca wilgoć: sorbitole, naturalny aromat waniliowy, emulgator: lecytyny (z soi)



347

Light?



348

Orbit Spearmint XXL Guma do żucia bez cukru 58 g (42 drażetki)



Składniki

substancje słodzące **ksylitol, sorbitol, mannitol, aspartam, acesulfam K, sukraloza**, baza gumowa, substancja utrzymująca wilgoć **glicerol**, substancja zagęszczająca **guma arabska, aromaty, emulgator** lecytyna **sojowa**, **barwnik E171**, substancja glazurująca **wosk carnauba**, przeciwutleniacz BHA

349

LODY WANILIOWE



HÄAGEN-DAZS

Składniki: świeża śmietana (39%), mleko zagęszczone odtuszczone, cukier, żółtka jaj, naturalny ekstrakt waniliowy

Do kupienia w:
Auchan TESCO



MARLETTO 5 SKŁADNIKÓW

Składniki: śmietanka, mleko odtuszczone częściowo zagęszczone, cukier, żółtka jaj, naturalny aromat waniliowy

Do kupienia w:
Lidl



GALATELLI PREMIUM

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, żółtka jaja*, stabilizator: mączka chleba świętojańskiego, naturalny aromat wanilii Tahiti, mielona suszona łaska wanilii, *- z chowu ściółkowego

Do kupienia w:
Lidl



HORTEX

Składniki: śmietanka, mleko odtuszczone częściowo zagęszczone, cukier, pasteryzowane żółtka jaja kurzego, wanilia 0,07%, naturalny aromat waniliowy

Do kupienia w:
Embi



GRYCAN

Składniki: śmietana kremówka, woda, cukier, odtuszczone mleko w proszku, ziemniaczany syrop glukozowy, tłuszcz kokosowy, żółtka jaj, pasta waniliowa - 1% w tym łaski wanilii - 0,7%, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), stabilizatory (mączka chleba świętojańskiego, guma guar), aromat, sól, barwnik (karoteny)



ZIELONA BUDKA

Składniki: mleko odtuszczone (odtworzone), woda, cukier, syrop glukozowy, tłuszcz kokosowy, serwatka w proszku (z mleka), śmietanka (z mleka) 3%, masło (z mleka), emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), stabilizatory (mączka chleba świętojańskiego, guma guar), aromat, sproszkowane łaski wanilii, barwnik (karoteny), sól



CARTE D'OR

Składniki: odtworzone odtuszczone mleko, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, olej kokosowy, syrop glukozowy, glukoza, preparat serwatkowy (mleko), kawałki wanilii, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), stabilizatory (guma guar, mączka chleba świętojańskiego, karagen), naturalny aromat waniliowy*, barwnik (karoteny), *Certyfikowane Rainforest Alliance

WYBIERAJCIE LODY Z DOMOWYM SKŁADEM!

NA POROBIENIOWO ZAZNACZONO DODATEK DO ZYWIWNOŚCI NA CZERWONO ZAZNACZONO SUBSTANCJE SŁODZĄCE INNE NIŻ SACHAROZA ORAZ TŁUSZCZE ROŚLINNE



350

NAPOJE HERBACIANE ICE TEA - GREEN TEA

 <p>SOTI NATURAL</p> <p>Składniki: woda, kisielic zielonej herbaty* *certyfikowany składnik ekologiczny</p> <p>Do kupienia w: Auchan</p>	 <p>SOTI NATURAL TRAWA CYTRYNOWA I MIĘTA</p> <p>Składniki: woda, trawa cytrynowa (60%), kisielic mięty (40%)</p> <p>Do kupienia w: Auchan</p>	 <p>SOTI NATURAL Z MIODEM</p> <p>Składniki: napar z zielonej herbaty z miodem (woda 74,29%, kisielic zielonej herbaty 25%, miód 0,7%, witamina C 0,01%)</p> <p>Do kupienia w: BOSSMANN</p>	 <p>GOBIO SENCHA GREEN TEA</p> <p>Składniki: napar z zielonej herbaty sencha (woda 71,51%, kisielic zielonej herbaty sencha 28,49%)</p> <p>Do kupienia w: Auchan</p>	 <p>HERBAPOL</p> <p>Składniki: woda, ekstrakt owocowy, sok cytrynowy z zagęszczonym sokiem, ekstrakt białej herbaty (0,33%), naturalne aromaty, sok słodowy z zagęszczonym sokiem (0,1%)</p> <p>Do kupienia w: Auchan</p>	 <p>UP&GO</p> <p>Składniki: woda, syrop z agawy, zielona herbata Matcha (0,3%), regulator kwasowości - kwas cytrynowy.</p>
--	---	--	--	---	---

 <p>ŻYWIEC ZDROWIE</p> <p>Składniki: naturalna woda mineralna 96%, cukier, ekstrakt zielonej herbaty (0,07%), naturalny aromat owocowy, naturalny aromat, przeciwświecznik kwas askorbinowy, kwas kwas askorbinowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy</p>	 <p>ARIZONA</p> <p>Składniki: woda, cukier, miód (0,18%), wyciąg z zielonej herbaty (0,14%), aromaty naturalne, przeciwświecznik: kwas askorbinowy, kwas: kwas cytrynowy, aromat zielonego</p>	 <p>LIPTON GREEN ICE TEA</p> <p>Składniki: woda, cukier, fruktoza, ekstrakt zielonej herbaty (0,17%), kwas: kwas cytrynowy, kwas: kwas askorbinowy, regulator kwasowości (cytrynowy - sól), przeciwświecznik: (kwas askorbinowy), aromat, substancja słodząca (glikozydy stewiowe). *Rainforest Alliance Certified</p>	 <p>NESTEA O SMAKU CYTRUSOWYM</p> <p>Składniki: woda, cukier, fruktoza, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy i cytrynowy (sól), ekstrakt herbaty zielonej (0,08%), sok cytrynowy i zagęszczony sok (0,05%), sok pomarańczowy i zagęszczony sok (0,05%), naturalne aromaty z mieszanki cytrusowych z innymi naturalnymi aromatami, przeciwświecznik: kwas askorbinowy, substancja słodząca: glikozydy stewiowe</p>	 <p>FUZETEA</p> <p>Składniki: woda, cukier, fruktoza, ekstrakt z zielonej herbaty (0,14%), kwas: kwas cytrynowy, sok pomarańczowy i zagęszczony sok pomarańczowy (0,1%), sok cytrynowy i zagęszczony sok cytrynowy (0,1%), regulator kwasowości: cytrynowy (sól), przeciwświecznik: kwas askorbinowy, naturalne aromaty, substancja słodząca: glikozydy stewiowe</p>
---	---	---	---	---

WYBIERAJCIE NAPOJE HERBACIANE BEZ DODATKU CUKRU!

CUKRY DODATKI DO ŻYWIENIA



BATONIKI ZBOŻOWE I OWOCOWE

 <p>BAKALLAND BA! 100% NATURY</p> <p>Składniki: pszenka i ołówek 67%, maki mączne 25%, pszenka i przetworzone orzechy arakandyjczy 4,2%, owoce: kiwi 3,7%, malina, czarna porzeczka, czarna bzdura, aromat naturalny</p> <p>Do kupienia w: Auchan</p>	 <p>PORCJA DOBRA</p> <p>Składniki: jabłko (85,3%), jabłko (20%), cytryna (0,3%)</p> <p>Do kupienia w: Sklepy internetowe</p>	 <p>FEEL FIT</p> <p>Składniki: maki (21%), migdały (22%), orzechy włoskie, żurawina (14%), rodzynki, suszony drożdż (9%), proszko do pieczenia, sól, substancja zagęszczająca: agar-agar (1%), sól</p> <p>Do kupienia w: Auchan</p>	 <p>VITABELLA BATON OWCOWY</p> <p>Składniki: zagęszczona pasta jabłkowa*, zagęszczony sok jabłkowy*, maki: mączne 5%, słodki smaczony miodowy 5%, proszek z cukru: pszeniczny*, proszek z cukru: jadalny*, olej: rzepakowy, zagęszczony sok z granola: słodki, cukrowy, zagęszczony sok z czarna jagoda*, zagęszczony sok z czarna jagoda*, substancja żelująca: pektyny, naturalny aromat: pszeniczny z innymi naturalnymi aromatami</p> <p>Do kupienia w: Auchan</p>	 <p>SANTE GRANOLA</p> <p>Składniki: przetworzone płatki owsiane 57%, suszone owoce: suszone jabłko, suszone morele, suszone kiwi 7%, suszone maliny, suszone jagody, suszone porzeczki (z soli), aromat naturalny, tłuszcz: kokosowy, emulgator: lecytyna (z soli), aromat naturalny, sól, miodo</p>	 <p>BAKALLAND BA! 5 ORZECHÓW</p> <p>Składniki: orzechy włoskie 22%, orzechy włoskie 22%, płatki owsiane 22%, płatki owsiane przetworzone 12%, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, substancja żelująca: pektyny, pszeniczny i owoce: suszone jabłko 15%, suszone morele, suszone kiwi 7%, suszone maliny, suszone jagody, suszone porzeczki (z soli), aromat naturalny, sól, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, emulgator: lecytyna (z soli), miodo, substancja słodząca: sacharyna, substancja słodząca: sacharyna, substancja słodząca: sacharyna 1,8%, orzechy włoskie 12%, orzechy włoskie 12%, substancja słodząca: sacharyna, sól, aromat, przeciwświecznik: niacyna, biotyna</p>
---	--	---	--	--	--

KUPUJĄCIE BATONIKI, KTÓRYCH SKŁADNIKI KORZYŚNIWE WPŁYWAJĄ NA NASZE ZDROWIE!

 <p>VITABELLA BATON Z ORZECHAMI I ŻURAWINĄ</p> <p>Składniki: maki: mączne 22,2%, maki: mączne 22,2%, suszone owoce: suszone jabłko 11,9%, suszone morele 5,9%, suszone kiwi 5,9%, suszone maliny 5,9%, suszone jagody 5,9%, suszone porzeczki (z soli), aromat naturalny, sól, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, emulgator: lecytyna (z soli), miodo, substancja słodząca: sacharyna, substancja słodząca: sacharyna 1,8%, orzechy włoskie 12%, orzechy włoskie 12%, substancja słodząca: sacharyna, sól, aromat, przeciwświecznik: niacyna, biotyna</p>	 <p>NESTLE MUSLI CHOCOLATE</p> <p>Składniki: płatki owsiane: przetworzone (31,5%), maki: pszeniczne 30%, maki: kukurydziana 17%, suszone owoce: suszone jabłko 11,9%, suszone morele 5,9%, suszone kiwi 5,9%, suszone maliny 5,9%, suszone jagody 5,9%, suszone porzeczki (z soli), aromat naturalny, sól, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, emulgator: lecytyna (z soli), miodo, substancja słodząca: sacharyna, substancja słodząca: sacharyna 1,8%, orzechy włoskie 12%, orzechy włoskie 12%, substancja słodząca: sacharyna, sól, aromat, przeciwświecznik: niacyna, biotyna</p>	 <p>CORNY BIG NUTS</p> <p>Składniki: płatki owsiane: przetworzone (31,5%), maki: pszeniczne 30%, maki: kukurydziana 17%, suszone owoce: suszone jabłko 11,9%, suszone morele 5,9%, suszone kiwi 5,9%, suszone maliny 5,9%, suszone jagody 5,9%, suszone porzeczki (z soli), aromat naturalny, sól, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, emulgator: lecytyna (z soli), miodo, substancja słodząca: sacharyna, substancja słodząca: sacharyna 1,8%, orzechy włoskie 12%, orzechy włoskie 12%, substancja słodząca: sacharyna, sól, aromat, przeciwświecznik: niacyna, biotyna</p>	 <p>CINI MINIS</p> <p>Składniki: maki: pszeniczne 22,2%, maki: pszeniczne 22,2%, suszone owoce: suszone jabłko 11,9%, suszone morele 5,9%, suszone kiwi 5,9%, suszone maliny 5,9%, suszone jagody 5,9%, suszone porzeczki (z soli), aromat naturalny, sól, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, emulgator: lecytyna (z soli), miodo, substancja słodząca: sacharyna, substancja słodząca: sacharyna 1,8%, orzechy włoskie 12%, orzechy włoskie 12%, substancja słodząca: sacharyna, sól, aromat, przeciwświecznik: niacyna, biotyna</p>	 <p>NESQUIK</p> <p>Składniki: maki: pszeniczne 22,2%, maki: pszeniczne 22,2%, suszone owoce: suszone jabłko 11,9%, suszone morele 5,9%, suszone kiwi 5,9%, suszone maliny 5,9%, suszone jagody 5,9%, suszone porzeczki (z soli), aromat naturalny, sól, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, miodo w proszku: miodo, suszone jagody 6%, emulgator: lecytyna (z soli), miodo, substancja słodząca: sacharyna, substancja słodząca: sacharyna 1,8%, orzechy włoskie 12%, orzechy włoskie 12%, substancja słodząca: sacharyna, sól, aromat, przeciwświecznik: niacyna, biotyna</p>
---	---	---	---	---



PRZESŁODZONE BATONIKI ZBOŻOWE

Bakalland Ba!



4,4 g
cukrów w batoniku (40 g)

Sante Crunchy



6,3 g
cukrów w batoniku (35 g)

Lion



6,9 g
cukrów w batoniku (25 g)

Nestle Batonik zbożowy musli truskawka



7,4 g
cukrów w batoniku (35 g)

Bio Ania Baton Musli



8,8 g
cukrów w batoniku (40 g)

Fit Bio



9 g
cukrów w batoniku (30 g)

Crumbies



9,4 g
cukrów w batoniku (30 g)

Oshee



18 g
cukrów w batoniku (45 g)

*zakładając, że jedna kostka cukru waży 3 g



353

Dla kobiet w ciąży?



Prenalen syrop jest dedykowany specjalnie dla kobiet w ciąży i karmiących piersią.

Składniki

syrop glukozowo-fruktozowy, woda, koncentrat soku z czarnej porzeczki (1,36%), koncentrat soku z malin (1,36%), aromat, suchy wyciąg z czosnku, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, witamina C, substancja konserwująca: sorbinian potasu; cytrynian cynku.



354

Dla dzieci? Na apetyt?



Składniki

Woda, cukier, sorbinian potasu (substancja konserwująca), kwas L-askorbinowy, ekstrakt z owocu anyżu, ekstrakt z korzenia cykorii, suchy wodny ekstrakt z mięty pieprzowej, **guma ksantanowa (substancja zagęszczająca)**, sproszkowany ekstrakt z owocu kopru, wyciąg z owoców grejpfruta, amid kwasu nikotynowego, D-pantotenian wapnia, chlorowodorek pirydoksyny, monoazotan tiaminy, ryboflawina, kwas pteroilomonoglutaminowy, D-biotyna, cyjanokobalamina.



355

Nie wszystko złoto co się świeci...

- ✦ Nie wszystkie produkty BIO / EKO / Light są zdrowe.
- ✦ Light oznacza zmniejszenie kaloryczności o 30%, lecz produkty oznaczone w ten sposób mogą zawierać sztuczne wypełniacze, słodziki, etc.
- ✦ Zdrowe (reklamowane jako zdrowe, vege, roślinne) to nie znaczy, że nie jest tuczące (niemające kalorii).
- ✦ Konserwanty warto w miarę możliwości ograniczyć. Nie musisz ich jednak eliminować całkowicie. Pamiętaj, że zdrowiu bardziej szkodzi otyłość.



356



Moduł 4: Pierwsze kroki

Lekcja 6: Podsumowanie

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

357

Kluczowe kwestie:

- ✦ Zaczynj od porządków w kuchni.
- ✦ Spraw, żeby kuchnia była przyjemnym miejscem.
- ✦ Zadbaj o zapasy żywności.
- ✦ Planuj (tak, jak ci wygodnie).
- ✦ Ułatwiał sobie życie – na zakupach, w czasie gotowania.
- ✦ Czytaj etykiety. To ważne.



358

Zadanie domowe

- ✦ Zaplanuj porządki w kuchni.
- ✦ Jeśli brakuje Ci jakichś sprzętów – zaplanuj kiedy możesz je kupić. Może podsunąć pomysł dla bliskich na prezent dla siebie? Albo sama zrób sobie prezent?
- ✦ Zaplanuj jak będziesz robić listę zakupów. Notatnik?
- ✦ Zastanów się, w jakim dniu będziesz robić zakupy i gdzie?
- ✦ Zacznij czytać etykiety. Zwracaj uwagę na skład i kaloryczność.



359

A top-down view of various fresh ingredients on a light-colored, textured surface. The ingredients include a bowl of leafy greens, a whole avocado, asparagus, broccoli, almonds, blueberries, and small containers of seeds. The text "MODUŁ 5" is in a dark purple box in the top right, and "GOTOWANIE W PRAKTYCE" is written in large, bold, dark purple letters in the center. "Odchudzanie od kuchni" is written in a cursive font in the bottom right.

MODUŁ 5

GOTOWANIE W PRAKTYCE

Odchudzanie
od kuchni

360



Moduł 5: Gotowanie w praktyce

Lekcja 1: Wstęp

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

361

O czym w tym module?

- ✦ Jak ułatwić sobie gotowanie?
- ✦ Jak przygotować zbilansowane danie?
- ✦ Pomysły na sycące sałatki i koktajle
- ✦ Jak wydobyć smak?
- ✦ Jak pogodzić zdrowy styl życia i rodzinę?
- ✦ Skąd brać pomysły?
- ✦ Co zrobić, aby jedzenie się nie marnowało?



362



Moduł 5: Gotowanie w praktyce Lekcja 2: Ale ja nie lubię gotować!

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

363

Witaj w klubie 😊

- ✦ Ja też nie lubię gotować !
- ✦ Ale zależy mi na moim zdrowiu i energii.
- ✦ Zdrowe odżywianie = dobra jakość życia teraz i w przyszłości.



364

Nastawienie ma znaczenie!

- ✦ Czas przygotowania posiłków to inwestycja w Twoje zdrowie.
- ✦ Zrób tak, aby dbanie o zdrowe odżywianie wymagało minimum wysiłku.
- ✦ Pamiętaj o motywacji - dlaczego zmiana stylu życia jest dla CIEBIE ważna?



365

Good enough!

- ✦ Znajdź optymalny stosunek jakości do ceny:
 - ✦ **Jakość** = to, jak wygląda Twój styl odżywiania (życia)
 - ✦ **Cena** = Twój wysiłek, czas
- ✦ Szukaj opcji good enough: zdrowe zamienniki, półprodukty, gotowce.



366

Zapamiętaj

Nie musi być idealnie, aby było
wystarczająco dobrze!



367

Uprzyjemnij sobie ten czas

- ✦ Audiobook
- ✦ Podcast, webinar, szkolenie
- ✦ Muzyka (aktywność spontaniczna – śpiew i taniec 😊)
- ✦ Medytacja / kontemplacja
- ✦ Wspólne gotowanie (partner, dzieci)
- ✦ Rozmowa przez telefon



368

Inni też nie mają łatwo

✦ Relaksuje Cię gotowanie? Super!

ALE

✦ Ktoś to musi potem zjeść 😊



369

Moja strategia

- Nauczyłam się przygotowywać posiłki w stylu „good enough”.
- Łączę gotowanie z relaksem.
- Jem po to, aby żyć!



370



Moduł 5: Gotowanie w praktyce Lekcja 3: Gotowanie w stylu OPSS!

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

371

Zadbaj o posiłki w stylu OPSS



372

Przepis na zbilansowane danie



Weź pudełko, umieść w nim węglowodany:

- kaszę
- ryż
- makaron
- ziemniaki
- pieczywo pełnoziarniste



Dorzuć białko

- jajko
- tofu
- rybę
- fasolę, soczewicę
- pastę ze strączków



Dodaj źródło tłuszczu (jeśli nie ma go jeszcze w innych składnikach)

- oliwę
- orzechy
- tłustą rybę
- pestki
- awokado

Posyp zielenią (obficie!).

Dołóż warzywa (surowe, kiszzone, pieczone, duszone) lub wybrany owoc.



373

Kasza / ryż – jedz na zdrowie

- ✦ Próbuj różnych kasz. Nie ograniczaj się.
- ✦ Gotuj kaszę w większej ilości. Przydaje się do wszystkiego.
- ✦ Kupuj najlepiej w dużych opakowaniach, a jeśli jest w torebce, gotuj ją bez torebki. Prawie zawsze sprawdza się metoda – 2 razy więcej wody niż kaszy. W woreczku kaszy jest tyle, co w połowie szklanki, więc na woreczek kaszy zagotuj szklankę wody.
- ✦ Przydaje się dobry garnek z grubym dnem.
- ✦ Płukanie? Prażenie? Czemu nie! Ale i bez tego kasza będzie wystarczająco dobra 😊
- ✦ Zagotuj posoloną wodę, na gotującą wrzuc kaszę, poczekaj aż się zagotuje, zmniejsz ogień, przykryj pokrywką i ustaw minutnik według informacji na opakowaniu.
- ✦ Nie mieszaj. Nie zaglądaj.
- ✦ Wyłącz po tym czasie i zostaw kaszę jeszcze na kilkanaście minut pod przykryciem.



374

Pomysły na ekspresowe sałatki

- ✦ Kasza bulgur, gotowane buraki, ser kozi, pestki, ocet balsamiczny
- ✦ Sałata, ser pleśniowy, melon, szynka parmeńska, ocet balsamiczny
- ✦ Sałata, krewetki w sosie chili, ogórek, pomidorki koktajlowe, dressing miodowo-musztardowy, pieczywo
- ✦ Sałata, jajko na twardo, pomidor, ogórek, łosoś wędzony lub pieczony
- ✦ Buraki gotowane, sałata, papryka, feta, pestki (dynia, słonecznik), dressing miodowo-musztardowy
- ✦ Sałata, pomidor, ogórek, papryka, feta, cebula, oliwki czarne, sos winegret (sałatka greka)
- ✦ Sałata, pomidor, ogórek, papryka, cebula, oliwki, tuńczyk, jajka, anchois, sos winegret (sałatka nicejska)
- ✦ Kuskus, ogórek kiszony, papryka, fasola czerwona, cebula, zielenina (np. natka pietruszki), olej (pomidorki koktajlowe opcjonalnie)
- ✦ Kasza gryczana, pestki słonecznika, pomidory suszone, pół awokado, mozzarella



375

A może sałatka na słodko?

1. Najpierw baza, czyli coś zielonego



Rozzponka



Rukola



Mix sałat



Inna sałata

2. Wybierz ulubione owoce



Mango



Gruszka



Pomarańcza



Owoce jagodowe

3. Ulubiony ser, szynka parmeńska (źródło białka)



Ser kozi



Ser feta



Ser halloumi



Ser pleśniowy

4. Dodaj źródło tłuszczu



Orzechy



Migdały



Pistacje



Pestki

5. Dressing do wyboru

- dobrej jakości gęsty sos balsamiczny
- sos typu oliwa z oliwek + ocet balsamiczny
- sos miodowo musztardowy
- sos winegret

Eksperymentuj z proporcjami, aby uzyskać sos, który Ci będzie smakował



376

Przepis na sycący koktajl

1

Baza: mleko, woda, jogurt naturalny, kefir, maślanka, napój roślinny (owsiany, migdałowy, sojowy)

2

Źródło węgli:

- płatki owsiane / jaglane (ugotowane, albo błyskawiczne zalane wrzątkiem)



Dorzuć białko:

- dobrym źródłem jest skyr (jogurt wysoko-białkowy)
- wypróbuj białko w proszku



Dodaj źródło tłuszczu:

- odrobina oliwy
- awokado
- masło orzechowe



3

Dodaj coś słodkiego: owoc (kawałek banana, mango), konfiturę, miód (?)

377

Zadbaj o smak! Szukaj umami

- ✦ Jeśli ograniczasz mięso szukaj innych źródeł smaku **umami**.
- ✦ To piąty smak po słonym, słodkim, gorzkim i kwaśnym.
- ✦ Źródła umami:
 - ✦ ser dojrzewający,
 - ✦ sos sojowy,
 - ✦ grzyby (np. boczniki),
 - ✦ pomidory.



378

Poprawiaj smak



- ✦ Cebula czerwona
- ✦ Czosnek
- ✦ Pomidory suszone
- ✦ Oliwki
- ✦ Sos sojowy
- ✦ Kapary
- ✦ Ketchup lub sos pomidorowy
- ✦ Masło orzechowe
- ✦ Odrobina masła
- ✦ Oliwa z oliwek (tłuszcz jest nośnikiem smaku)
- ✦ Ocet balsamiczny,
- ✦ Dodaj pestki, orzechy
- ✦ Zieleninę (natka, kolendra, szczypiorek)
- ✦ Zioła, przyprawy (nie mieszaj zbyt wiele, stosuj mieszanki)



379

Dressing do sałatki – zrób na cały tydzień

Wersja bazowa

- ✦ 1 łyżka soku z cytryny lub 2 łyżeczki octu winnego
- ✦ 4 łyżki oliwy extra vergine
- ✦ szczypta soli morskiej
- ✦ szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ✦ 1 łyżeczka musztardy

Dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego – otrzymasz sos **miodowo-musztardowy**.

Wersja najprostsza: musztarda + miód / syrop klonowy



380

Zdrowe dodatki

- ✦ Pesto
- ✦ Hummus
- ✦ Pasty warzywne („smalczyk” z fasoli”)
- ✦ Dipy, np. zblenduj pół awokado, jajko ugotowane na twardo, musztardę, jogurt naturalny, sok z cytryny, sól, pieprz.



381

Dylematy ... Co jeść na śniadanie?

- ✦ To nie musi być kanapka!
- ✦ Ani owsianka!
- ✦ Ani jajecznica!
- ✦ Jedz to, na co masz ochotę 😊
Wystarczy, jeśli jedzenie spełni zasadę zbilansowanego i zdrowego posiłku.
- ✦ Kto powiedział, że na śniadanie nie może być ZUPA? Jeśli oprócz warzyw zawiera też białka i tłuszcze (kawałki mięsa, socznicę, mleko kokosowe, jogurt naturalny, etc) będzie OK.
- ✦ Nie kieruj się nawykami i stereotypami.



382

Co zamiast słodyczy?

Budynie (np. z kaszy jaglanej), nutella z awokado

Kulki mocy, gotowe batoniki (uwaga! Cukier i kalorie)

Orzechy (włoskie, brazylijskie)

Owoce świeże (plastry jabłka z masłem orzechowym)

Uwaga! Te zamienniki mogą mieć dużo kalorii. Przygotowując je, najlepiej odmierzyć konkretną porcję, by nie zjeść całego opakowania.



383

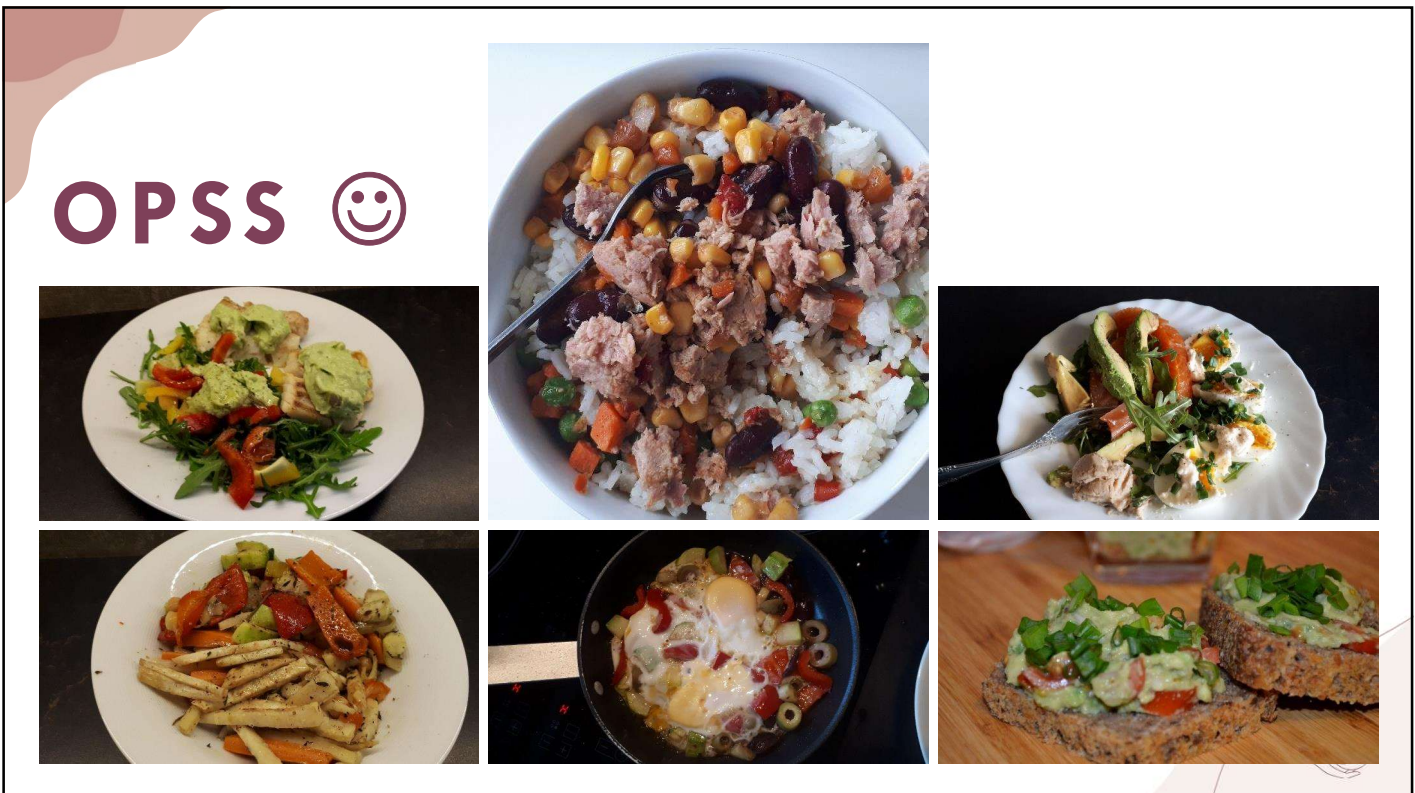
OPSS: Odżywczo, Prosto, Smacznie, Syqco 😊



384



385



386



Moduł 5: Gotowanie w praktyce

Lekcja 4: Gotowanie na dwa garnki?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

387

Zmianę zacznij od siebie

- ✦ Zacznij od siebie i skup się na swojej zmianie.
- ✦ Proś o wsparcie – partnera, rodziców, dzieci. Buduj wspierające Cię środowisko.
- ✦ Nie możesz oczekiwać / wymagać / żądać, że inni też się zmienią.
- ✦ Możesz zachęcać, dzielić się wiedzą, opowiadać o pozytywnych skutkach. Rób to bez wyrzutów, bez presji. Presja rodzi opór!
- ✦ A najlepiej – świeć przykładem i przemycaj zdrowsze wersje posiłków.



388

Gotowanie „na dwa garnki”?

- ✦ Szukaj wspólnych posiłków, a różnicuj kaloryczność dodatkami lub wielkością porcji.
- ✦ Dorzuć partnerowi:
 - ✦ Więcej mięsa
 - ✦ Więcej dodatków węglowodanowych (ziemniaków, kaszy)
 - ✦ Dodatkową kanapkę
 - ✦ Pestki, orzechy, oliwę do sałatki (rób sałatki osobno na dwóch talerzach)



389

Gotowanie „na dwa garnki”?

- ✦ Nie musisz gotować dla rodziny, jeśli nie ma kompletnie woli do zmiany.
- ✦ Szukaj kompromisów.
- ✦ Możesz gotować np. tylko w weekendy, a w pozostałe dni:
 - ✦ korzystać z zamrożonych wcześniej dań,
 - ✦ podzielić się tym obowiązkiem z partnerem,
 - ✦ zorganizować posiłki dla rodziny w pracy, szkole.
- ✦ Rozważ zamawianie obiadów z dobrego źródła lub inne opcje, które pozwolą Ci na pogodzenie Twoich zdrowych nawyków żywieniowych z innymi obowiązkami.



390

Jak przemycić więcej warzyw i zdrowych produktów

- ✦ Znajdź surówki / sałatki, które lubią wszyscy domownicy. Nakładaj każdemu na talerz „słuszną” porcję 😊
- ✦ Zachęcaj do próbowania nowości, ale zaakceptuj, że nie każdy lubi brukselkę czy awokado.
- ✦ Przemycaj warzywa w domowych fast foodach (w tortilli z warzywami i kurczakiem, domowym burgerze lub vege-burgerze, przekąskach typu ser + orzechy + pokrojone owoce, jabłko z masłem orzechowym, jako frytki warzywne).
- ✦ Zamiast zamawiania jedzenia typu fast food – zamówcie (lub zróbcie) sushi.
- ✦ Przygotuj zdrowsze ciasto (brownie z fasoli, ciastka owsiane) i nie kupuj słodyczy w sklepie.



391

Co jeszcze?

- ✦ Wprowadzaj urozmaicenia stopniowo – np. nowy rodzaj kaszy raz w tygodniu.
- ✦ Dawaj możliwość wyboru – nie zmuszaj, nie narzucaj.
- ✦ Nie zabraniaj ale wskaż np. jakie szkodliwe substancje znajdują się w danym produkcie.
- ✦ Czytajcie razem etykiety produktów w sklepie / online.
- ✦ Obejrzyjcie razem film dokumentalny o szkodliwości jedzenia, rozmawiajcie.
- ✦ Mów dlaczego wybierasz tę czekoladę, a nie inną.
- ✦ Bądź konsekwentna i cierpliwa, a zobaczysz, że rezultaty przyjdą z czasem.



392

Impreza w dobrym stylu



393



SZCZĘSCIE
od kuchni

Moduł 5: Gotowanie w praktyce Lekcja 5: Tipy i triki

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

394

To ułatwi Twoje kulinarne życie 😊

- ✦ Jeśli kaszę i zieleninę masz gotową, wystarczy sięgnąć do pudełka (sałata, szczypiorek, koperek).
- ✦ Kapustę kiszoną kup w dobrym warzywniaku i przełóż wraz z sosem do słoika.
- ✦ Jeśli kupujesz ogórki kiszone w woreczku, również przełóż je razem z wodą do szklanego pojemnika.
- ✦ Korzystaj z gotowanych buraków (mogą być dodatkiem do sałatki lub po starciu dodatek do obiadu – załóż rękawiczki).
- ✦ Pozostałe warzywa możesz umyć i pokroić (marchewki, papryka).
- ✦ Rozważ tzw. Prep meal – przygotowanie bazy do potraw w jednym dniu, np. niedziela wieczór.
- ✦ Szukaj pomysłów na szybkie dania jednogarnkowe, które dobrze się przechowują / mrożą (leczo, sosy do spaghetti, risotto, potrawki, bigosy, zupy). Przykład – ryba na warzywach z patelni.



<https://images.app.goo.gl/8Zv8DufQU5ecAdD29>



395

To ułatwi Twoje kulinarne życie 😊

- ✦ Rozważ przygotowywanie posiłków na 2-3 dni, rób od razu większe porcje i część z nich zamrażaj.
- ✦ Śniadanie i pudełko na lunch możesz przygotować wieczorem poprzedniego dnia (owsianka nocna?).
- ✦ Jeśli wiesz, że wrócisz głodna z pracy – przygotuj bazę lub cały posiłek wcześniej. Ewentualnie zjedz podwieczorek przed wyjściem z pracy.



<https://images.app.goo.gl/1htgw9eiUJxotSuk8>



396

Dania na wynos?

- ✦ Potrzebujesz **szczelnego pudełka** – z dobrego plastiku lub szkła.
- ✦ Nie masz jak podgrzać? Wybierz **termos obiadowy**.
- ✦ Pomyśl o **zestawie przypraw w biurze** (sól ziołowa, pieprz, oliwa, ocet/sos balsamiczny).



397

Zastanów się jaki masz plan B

- ✦ Coś, co zawsze masz w domu i przygotujesz z tego danie w:
 - ✦ 5 -10 minut (gotowce)
 - ✦ 15 - 20 minut (szybkie zupy, mrożonki)



398

Zastanów się jaki masz plan B

- ✦ **W pracy**
 - ✦ orzeszki
 - ✦ numer do zdrowej knajpy z daniami na wynos (w głodzie przyjdzie Ci do głowy jakiś fast food albo pizza)
- ✦ **W trasie**
 - ✦ coś w torebce/samochodzie (np. orzeszki)
- ✦ **W domu**
 - ✦ gotowce, puszki, itp.



399

Znajdź dobre gotowce

Mrożone mieszanki warzywne (na patelnię)

Mrożone mieszanki kasz i warzyw (gotowe danie)



Kotlety warzywne

Pasty warzywe, gotowe zupy



Suche mieszanki typu kasza i dodatki – wystarczy ugotować

Gotowe sosy / pesto do makaronu

Gotowe sałatki w puszcze (np. tuńczykowa meksykańska)

Chleb pakowany (długi termin)



400

Patrz ZAWSZE na skład!



Tesco Warzywa na patelnię

brokuły (25%), podmażone ziemniaki (25%), ziemniaki, olej słonecznikowy, marchew (15%), fasolka szparagowa zielona (10%), cebula (8%), kukurydza (7%), papryka czerwona (5%), papryka zielona (5%)



Hortex Warzywa na patelnię z przyprawą orientalną

warzywa 85% w zmiennych proporcjach: marchew, kiełki fasoli Mung, papryka, groch zielony, por, groch cukrowy (zetrął), grzyby Shiitake, 1% przypraw w saszetce (w zmiennych proporcjach: sól, cynamon, czarna papryka, pieprz czarny, cebula, imbir, kmin rzymski, goździki, kopar)



Hortex Warzywa na patelnię

warzywa w zmiennych proporcjach: brokuły, ziemniaki podmażane (ziemniaki, olej słonecznikowy), marchew, papryka, fasolka szparagowa, cebula, kukurydza



FROSTA Warzywa na patelnię Francuskie

warzywa 88% (kalefalon, marchewka junior (uprawiana specjalnie dla FROSTA), groszek, marchewka zółta (uprawiana specjalnie dla FROSTA)), sól 10%, masło 4% (bez dodatków barwnikowych), woda, miód (miód kwiatowy), sól (bez dodatków substancji przeciwzbrylających), skrobia ziemniaczana (niemodyfikowana chemicznie), pieprz czarny, galina muszkatołowa, pietruszka (świeża, siekana i mrożona tuż po zbiorze)



FROSTA Warzywa na patelnię chińskie

warzywa 85% (marchew [trojną w słupki lekko słodka], por, kiełki fasoli mung [popularny składnik kuchni azjatyckiej], papryka czerwona, groszek zielony, marchew zółta [jednolita marchew Yellowstone], sól 8%, woda, sól sodowa [popularny składnik kuchni azjatyckiej] (woda, soja, pszenica, sól), sól [bez dodatków substancji przeciwzbrylających], olej słonecznikowy, cukier, cynamon [siekane ziarno czosnek], skrobia ziemniaczana [niemodyfikowana chemicznie] (imbir 0,2%, sambal oleik [pikantna azjatycka pasta chili] (woda, koncentrat pomidorowy, sól, papryka, ocet solny, tuszowy, chili, pieprz kajeński), pieprz czarny), grzyb musz, trawa cytrynowa 0,5% [przyprawo wyrażającym smaku cytrynowym])



Moduł 5: Gotowanie w praktyce Lekcja 6: Nie mam pomysłów!

Pierwsze kroki

- ✦ Na początku skup się na produktach/posiłkach, **które już lubisz**, a które spełniają kryteria OPSS: odżywcze, proste, smaczne, sycące.
- ✦ **Ogranicz/wyeliminuj** to, co nie jest wskazane.



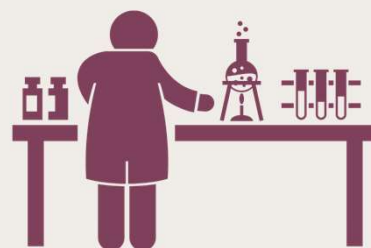
403



404

Dodawaj nowe produkty / posiłki stopniowo

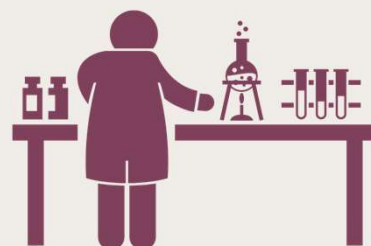
- ✦ Znajdź swoją strategię:
 - ✦ Jeden nowy posiłek dziennie?
 - ✦ Przynajmniej jeden nowy produkt w tygodniu?
- ✦ Eksperymentuj z różnymi formami – pieczenie, grillowanie, gotowanie na parze, gotowanie w wolnowarze, duszenie.



405

Szukaj inspiracji i eksperymentuj

- ✦ Grupy na Facebooku (rób zrzuty ekranu, zapisuj posty)
- ✦ Książki z przepisami
- ✦ Wyszukiwarka Google (wpisujesz kilka produktów, które widzisz w lodówce i patrzysz co „wujek Google” proponuje z nich zrobić 😊)
- ✦ Próbowanie nowych potraw i robienie zdjęć tych posiłków, które Ci smakowały
- ✦ Album w telefonie o nazwie JEDZENIE



406

Obserwuj się – Twoje samopoczucie jest najważniejsze

- ✦ Jeśli dotychczas nie było w Twojej diecie zbyt dużo warzyw i produktów pełnoziarnistych, wprowadzaj je stopniowo. Błonnik wprowadzony nagle może być przyczyną zaparc.
- ✦ Nie jedz produktów uważanych za zdrowe, jeśli czujesz, że Ci szkodzą albo Ci nie smakują. Odstaw je na jakiś czas i spróbuj do nich wrócić.
- ✦ Jeśli dolegliwości (wzdęcia, gazy, biegunki, zaparcia) nie będą ustępować, wybierz się do lekarza i szukaj przyczyny.



407

Ważne

- ✦ Szukaj różnych opcji. Próbuj.
- ✦ Nowe produkty na początku mogą Ci nie smakować. Daj sobie szansę.
- ✦ Produkt musi mieć określoną dojrzałość, aby był smaczny.
- ✦ Różne produkty możemy bardziej lub mniej lubić w zależności od sposobu ich przyrządzenia. Przykładowo awokado może nie smakować Ci pokrojone jako dodatek do sałatki, a być może pokochasz pastę z awokado (tzw. guacamole).



408

Pobierz dodatki



Przepisy dla Zabieganych



Praktyczne inspiracje z wyliczoną kalorycznością



409

Więcej inspiracji na IG

Instagram

Szukaj

Wpadnij na mój profil na Instagramie. Pod kafelkami Pyszności 1, 2, 3 znajdziesz ponad 300 stron inspiracji kulinarnych.



agata_szczescie_od_kuchni

Edytuj profil



Posty: 203

833 obserwujących

Obserwowani: 291

Agata Jasińska, Psychodietetyk



Kurs odchu...



Rozmyślanki



Opinie



Certyfikaty



Zdrowie i d...



Pyszności 4



Książki



410



Moduł 5: Gotowanie w praktyce

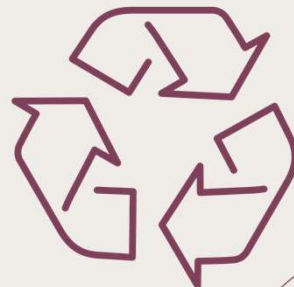
Lekcja 7: Co zrobić, żeby się nie marnowało?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

411

Kuchnia „zero waste” Jak zadbać, aby się nie marnowało?

- ✦ Planuj posiłki i stosuj zasady z modułu o zapasach.
- ✦ Kupuj produkty z dłuższym terminem (sięgnij głębiej na półce, serio!).
- ✦ Kupuj mniej dojrzałe owoce i stopniowo je zużywaj.
- ✦ Sprawdzaj daty przydatności w lodówce co 2 dni.
- ✦ Najpierw zużywaj to, co jest najmniej trwałe.
- ✦ Resztki warzyw – możesz pokroić i zamrozić, przydadzą się do zupy/gulaszu.
- ✦ Wiele produktów możesz mrozić np. ser biały, banany, mleko kokosowe, (tylko nie w puszcze, przelej do plastikowego pojemnika).
- ✦ Owoce – zużyj do ciasta / placków lub zamroź (np. banany można potem wykorzystać do smoothie czy lodów).



412

Kuchnia „zero waste” Jak zadbać, aby się nie marnowało?

- ✦ Jeśli widzisz, że coś może się zmarnować, ugotuj z tego posiłek i zawekuj / zamroź.
- ✦ Wykorzystaj przygotowane potrawy w kolejnych dniach (np. kaszę z podsmażonym pomidorem, cebulką, czosnkiem, małą puszką ciecior ki i do tego garść rukoli lub roszponki).
- ✦ Resztki z obiadu (rybę, kurczaka, ziemniaki) możesz użyć jako dodatek do sałatki (np. do ziemniaków pokrojonych w kostkę dodaj cebulkę, tuńczyka, ogórek kiszony).
- ✦ Naucz się robić sałatkę „na winie” – co się nawinie to do sałatki.
- ✦ Rób pasty (pasta twarogowo – sardynkowa, pasta z pieczonego bakłażana, jajeczne, smalczyk z fasoli).
- ✦ Rób pesto (np. z bazylii, pietruszki).
- ✦ Posiłek to może być kilka różnych produktów, które zjesz „osobno” – taki przegląd lodówki (patrz obok 😊).



413



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 5: Gotowanie w praktyce Lekcja 8: Podsumowanie

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

414

Kluczowe kwestie:

- ✦ Nie musisz lubić gotować, aby zdrowo się odżywiać.
- ✦ Dopasuj odżywianie do swoich możliwości i preferencji.
- ✦ Potraktuj naukę gotowania w stylu OPSS jako naukę nowej umiejętności.
- ✦ Stopniowo urozmaicaj.
- ✦ Zauważaj progres.
- ✦ Nie musi być idealnie!



415

Zadanie domowe

- ✦ Zastanów się, jak uprzyjemnić czas w kuchni. Zorganizuj słuchawki, jeśli chcesz czegoś słuchać w trakcie.
- ✦ Pobierz (i wydrukuj) materiały dodatkowe: grafiki oraz Przepisy dla zabieganych i Inspiracje kulinarne.
- ✦ Sprawdź, czy masz pomysł na plan B – zaplanuj zakup gotowców.
- ✦ Porozmawiaj z rodziną i ustalcie zasady w zakresie gotowania.



416



417



418

Droga do zdrowego stylu życia



Świadomość

- Dzienniczek samoobserwacji
- Nawyki
- Przekonania
- Emocje
- Wartości

Nauka

- Komponowanie posiłków, kalorie
- Uważność
- Weryfikacja przekonań
- Radzenie sobie ze stresem, emocjami

Jedzenie intuicyjne

- Jedzenie w oparciu o sygnały głodu i sytości
- Pełna elastyczność
- Kontrola nad jedzeniem



419



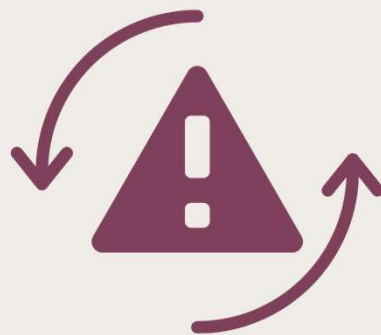
Moduł 6: Na zakończenie Lekcja 2: Jak zapobiec starym nawykom?

ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

420

Jak zapobiec starym nawykom?

- ✦ Nie nadużywaj zasady 80/20. Bądź uczciwa wobec siebie.
- ✦ Nie rób odstępstw przez więcej niż jeden dzień, a najlepiej max. jeden posiłek.
- ✦ Przewiduj trudności.
- ✦ Pamiętaj o samodyscyplinie – nie pytaj się siebie „Czy mi się chce dziś gotować / ćwiczyć / iść na spacer?”. Po prostu to zrób.
- ✦ Pomyśl raz jeszcze – DLACZEGO ta zmiana jest dla CIEBIE ważna?




421

Sygnaly ostrzegawcze

- ✦ W Twoim menu pojawia się coraz więcej niewskazanych produktów.
- ✦ Szukasz wymówek („zasłużyłaś”, „była impreza”, „babcia ugotowała”).
- ✦ Idziesz na spontaniczne zakupy bez planu.
- ✦ Brakuje Ci zdrowych produktów w lodówce.
- ✦ Tracisz rytm posiłków, omijasz pory posiłków, a potem jesteś głodna.
- ✦ Niby martwisz się tymi sygnałami, ale nie robisz nic.
- ✦ Wypierasz konsekwencje (choć czasami odczuwasz poczucie winy).



422



**Jesteśmy tym, co w
swoim życiu
powtarzamy.
Doskonałość nie jest
jednorazowym
aktem, lecz
nawykiem.**

ARYSTOTELES

@agata_szczescie_od_kuchni

423



SZCZĘSCIE
od kuchni

**Moduł 6: Na zakończenie
Lekcja 3:
Jak pokonać zastój w spadku wagi?**



ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

424

Jak pokonać zastój w spadku wagi?

- ✦ Sprawdź na nowo w kalkulatorze ile wynosi Twoja Całkowita Przemiana Materii.
- ✦ Wejdź na 1-2 tygodnie na „zero kaloryczne” i potem znów wróć do 80% CPM.
- ✦ Zwiększ aktywność fizyczną, chociaż trochę.
- ✦ Nie zrażaj się. Bazuj na innych sukcesach niż spadek wagi.



425

Jak wyjść z diety?

- ✦ Nie musisz „wychodzić”, bo przecież wdrażasz zdrowy styl życia na całe życie.
- ✦ Stopniowo zwiększaj kaloryczność (ok. 100 kcal w każdym tygodniu), aż dojdiesz do Twojej normy.
- ✦ Możesz robić to intuicyjnie – jesz trochę więcej (o ok. 100 kcal dziennie to naprawdę niewiele) i obserwujesz co się dzieje z wagą/z ciałem (obserwuj to na podstawie obwodów). Jeśli nie przybierasz na wadze – jest OK.
- ✦ Pamiętaj, że tak czy inaczej okresowo waga będzie się wahać +/- 2 kg.



426



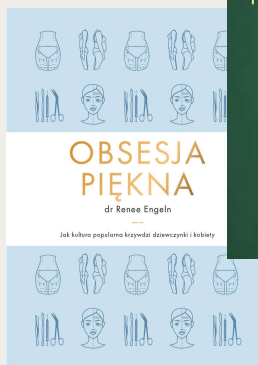
SZCZĘŚCIE
od kuchni

Moduł 6: Na zakończenie Lekcja 4: Co dalej?

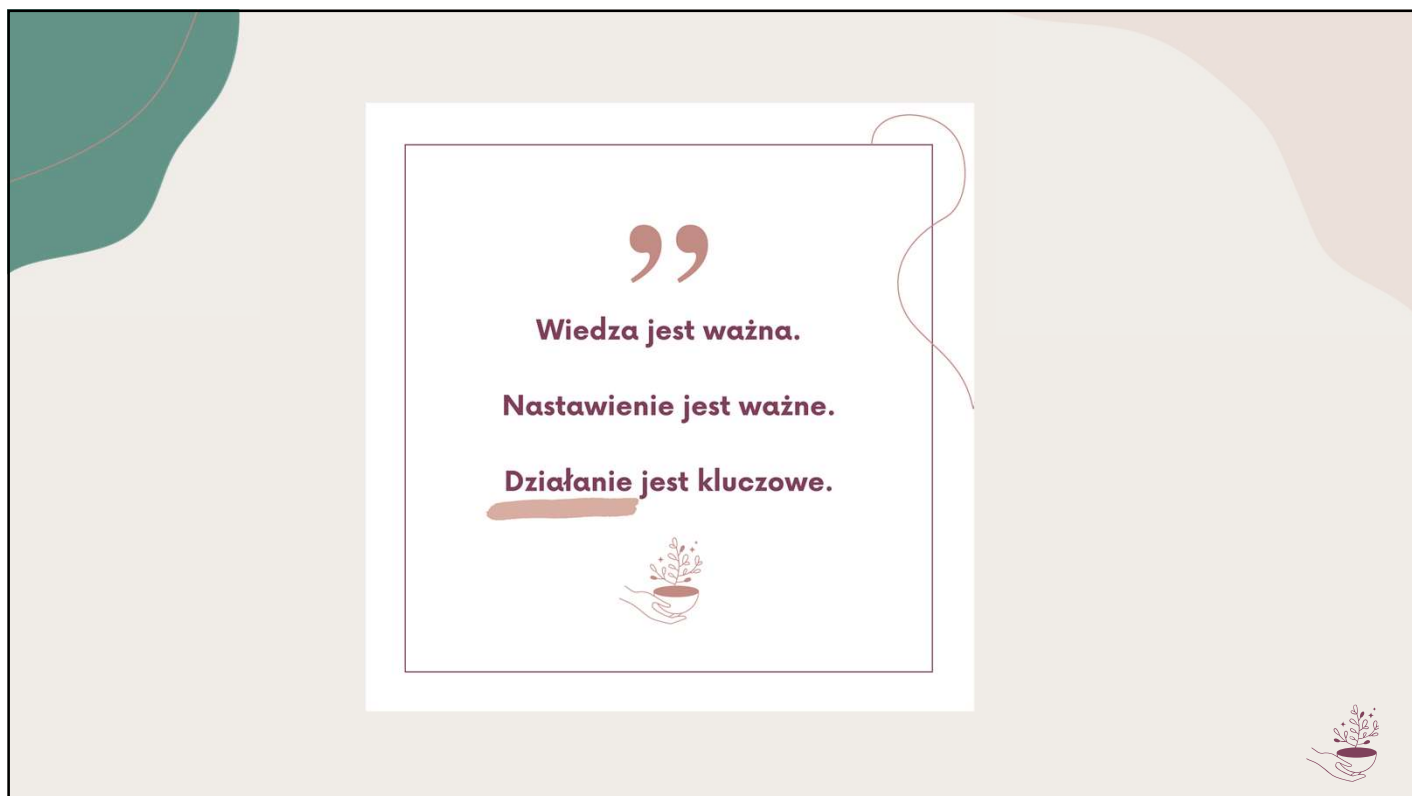
ALCHEMIA KOBIECEJ TRANSFORMACJI

427

Zadbaj o siebie!



428



429



430