



PRAKTYCZNY KURS ONLINE

Odchudzanie *od kuchni*

**MATERIAŁY
PODSUMOWUJĄCE**

www.szczescieodkuchni.pl

Spis treści

MODUŁ 1. ZDROWE ODŻYWIANIE	3
CO TO JEST DIETA?	3
BIAŁKO	8
TŁUSZCZ – WRÓG CZY PRZYJACIEL?	10
WĘGLOWODANY	12
WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE:	15
JAKA DIETA JEST NAJLEPSZA?	17
IŁE JEŚĆ POSIŁKÓW?	21
IŁE I CO PIĆ?	22
KLUCZOWE KWESTIE – PODSUMOWANIE MODUŁU 1.	23
MODUŁ 2. ZASADY ZDROWEGO ODCHUDZANIA	24
CO ZWIĘKSZA RYZYKO EFEKTU JOJO?	24
OD CZEGO ZACZAĆ ODCHUDZANIE?	24
CO POZWOLI OSIĄGNAĆ SUKCES W ODCHUDZANIU BEZ LICZENIA KALORII?	28
JAKI POWINIEN BYĆ ROZKŁAD MAKROSKŁADNIKÓW?	31
PO CZYM POZNAM, ŻE DOBRZE MI IDZIE?	32
JAK CZĘSTO SIĘ WAŻYĆ?	35
JEM MAŁO I NIE CHUDNĘ.	37
KLUCZOWE KWESTIE – PODSUMOWANIE MODUŁU 2.	38
MODUŁ 3. PODSTAWY PSYCHOLOGII ODCHUDZANIA	39
DLACZEGO RESTRYKCYJNE DIETY NIE DZIAŁAJĄ?	39
CO TO ZNACZY „ZDROWA RELACJA Z JEDZENIEM”?	39
GDY ZDROWA RELACJA Z JEDZENIEM JEST ZABURZONA...	39
JEDZENIE EMOCJONALNE	42
ZACHCIANKI	47
MOTYWACJA	48
SILNA WOLA	51
SAMOAKCEPTACJA	54
KLUCZOWE KWESTIE – PODSUMOWANIE MODUŁU 3.	56

MODUŁ 4. PIERWSZE KROKI W ZDROWEJ KUCHNI	57
PODSTAWY SĄ WAŻNE!	57
ZAPASY	58
PLANOWANIE	59
LISTA ZAKUPÓW	60
CZYTAMY ETYKIETY	61
KLUCZOWE KWESTIE – PODSUMOWANIE MODUŁU 4.	63
MODUŁ 5. GOTOWANIE W PRAKTYCE	64
ALE JA NIE LUBIĘ GOTOWAĆ!	64
GOTOWANIE (DIETA) W STYLU OPSS!	65
GOTOWANIE NA DWA GARNKI	70
NIE MAM POMYSŁÓW!	73
CO ZROBIĆ, ŻEBY JEDZENIE SIĘ NIE MARNOWAŁO?	75
KLUCZOWE KWESTIE – PODSUMOWANIE MODUŁU 5.	76
MODUŁ 6. NA ZAKOŃCZENIE	77

Moduł 1. Zdrowe odżywianie

Co to jest dieta?

Dieta to styl odżywiania, a nawet styl życia. Zasady przedstawione w tym materiale pomogą Ci stopniowo wprowadzić zmiany w Twoich codziennych nawykach, czyniąc je zdrowszymi.

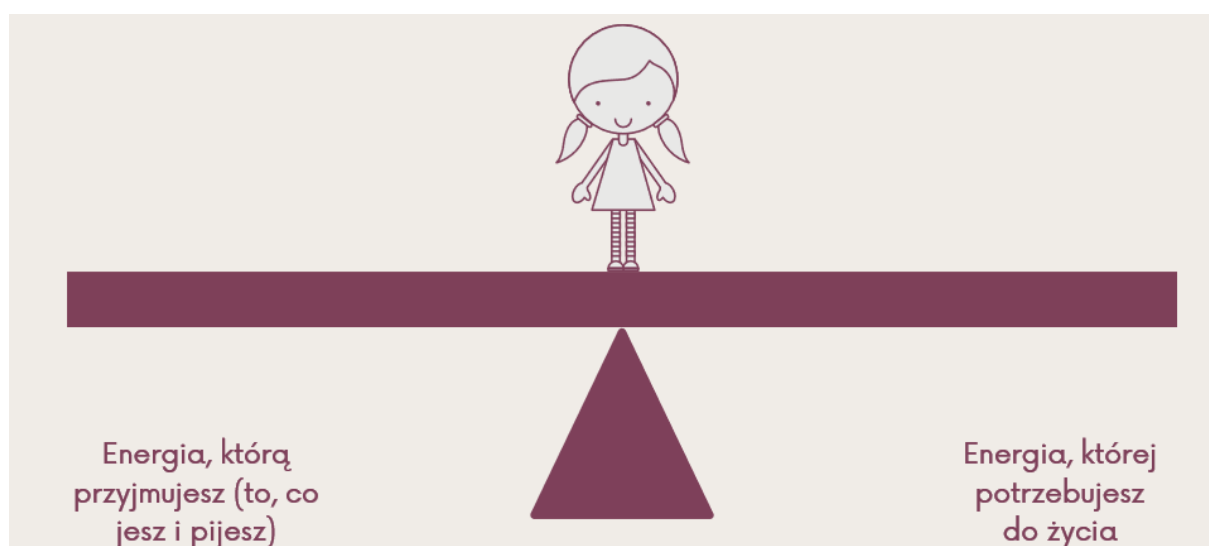
Oto one:

- zasada małych kroków,
- zasada Good enough – wystarczająco dobrze,
- zasada 80/20.

Będziemy szczegółowo omawiać te zasady w dalszej części materiału.

W zdrowej diecie ważne są kaloryczność, jakość oraz wytrwałość (konsekwencja).

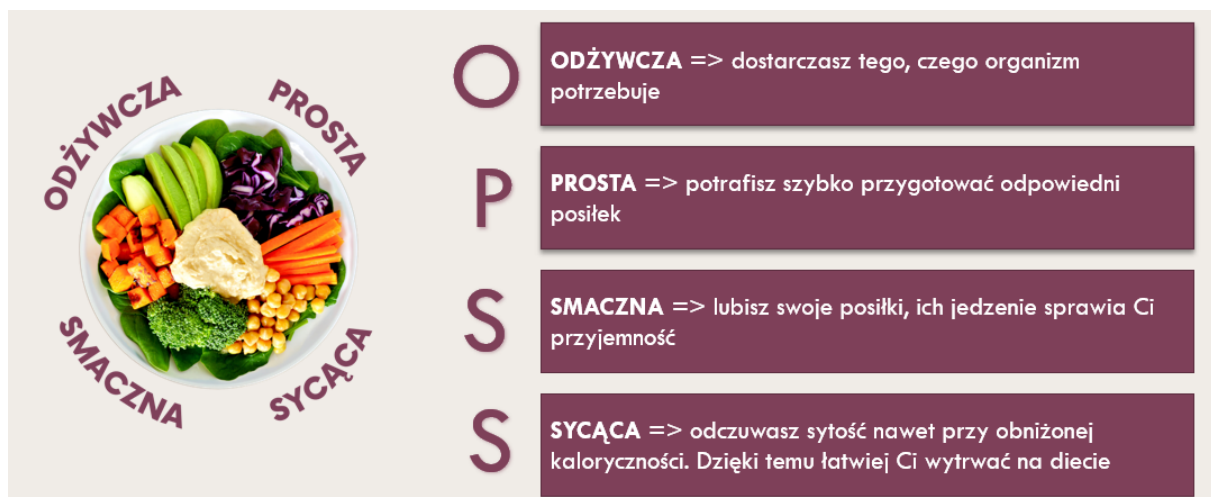
Kaloryczność powinna odpowiadać Twojemu zapotrzebowaniu. Gdy tak jest, utrzymujesz stałą wagę. Jeśli Twoim celem jest schudnięcie, potrzebujesz odpowiednio zmniejszyć kaloryczność swoich posiłków. Zastanawiasz się, o ile? Tu mniej nie znaczy lepiej. W kolejnych częściach kursu szczegółowo Ci o tym opowiem.



Pamiętaj też, że będąc na diecie, nie powinnaś być głodna. Jeśli odpowiednio skomponujesz posiłek, będzie on satysfakcjonujący i sycący przy jednoczesnym wprowadzeniu deficytu kalorycznego (czyli w sytuacji, gdy spożywasz mniej kalorii, niż potrzebujesz). A jak już wiesz, jest to stan, który pozwoli na spalanie tkanki tłuszczowej i chudnięcie.



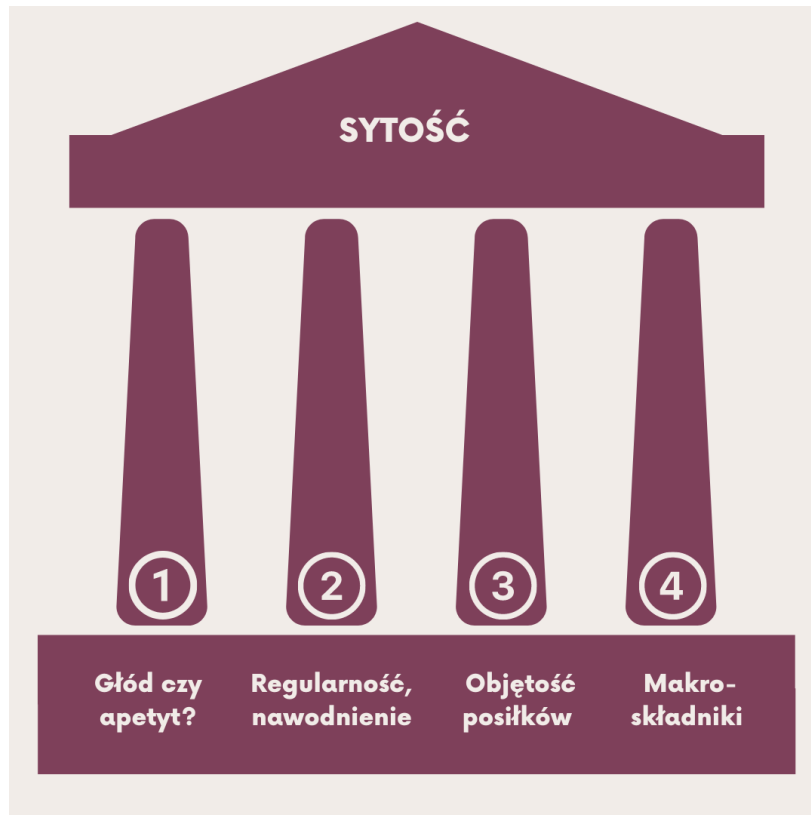
Dieta w stylu OPSS – odżywcza, prosta, smaczna i sycąca – pozwoli Ci uzyskać deficyt kaloryczny i zwiększy prawdopodobieństwo na to, że konsekwentnie utrzymasz ten sposób odżywiania.



Sytość posiłków

Dzięki temu, że Twoja dieta będzie sycąca, łatwiej będzie Ci zapanować nad chęcią podjadania.

Pamiętaj o czterech filarach sytości:



Zapytaj siebie: czy to głód, czy apetyt?



Jedz uważnie. Pamiętaj, że jedzenie w biegu sprzyja przejadaniu i powoduje, że:

- zjadasz za dużo,
- nie zauważasz momentu nasycenia,
- nie pamiętasz co, ile i kiedy zjadłeś,
- nie odczuwasz przyjemności z jedzenia,
- doprowadzasz do głodu, a potem robisz „napad na lodówkę”.

Zasady uważnego jedzenia:

- Jedz powoli.
- Usiądź przy stole.
- Skup się na smaku.
- Gryź dokładnie.
- Ogranicz inne bodźce (TV, smartfon).

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.

Zadbaj o regularność posiłków i nawodnienie

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

Podjadanie – o czym jeszcze warto pamiętać?

- Samoobserwacja. Zwróć uwagę na to, co CIEBIE syci na długo. Różne osoby odmiennie reagują na dane potrawy (np. na owsiankę).
- Jedz smacznie, ale nie smakowicie.
- Nie wystawiaj swojej woli na pokusy – zadbaj o środowisko, które będzie Cię wspierać!
- Jedzenie emocjonalne. Obserwacja myśli, emocji. Więcej w module 3.

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.
- Jedz produkty bogate w błonnik (warzywa, owoce, kasze). Błonnik wchłania wodę i zwiększa swoją objętość w żołądku, dając uczucie sytości.
- Jedz produkty o niskiej gęstości energetycznej, czyli te, które posiadają małą liczbę kalorii w przeliczeniu na 100 gram.

Rozkład makroskładników

- Pamiętaj, że posiłek powinien dostarczać wszystkich makroskładników (B/T/W).
- Zadбай o białko na talerzu.
- Talerz zdrowia – nim się kieruj.
- W kolejnych lekcjach dowiesz się, jakie są najlepsze źródła poszczególnych makroskładników.

Twój zdrowy talerz



Podsumowując - zdrowe odżywianie to dostarczanie wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilościach i proporcjach których potrzebujesz.

Białko

Białko to ważny makroskładnik, gdyż:

- jest niezbędnym materiałem do budowy nowych i odbudowy zużytych tkanek,
- zamiast na cele budulcowe może być wykorzystany jako energia (1g białka to 4 kcal),
- zapewnia SYTOŚĆ.

BIAŁKO

Pełnowartościowe (Zawiera wszystkie aminokwasy niezbędne, tzw. egzogenne)	Niepełnowartościowe (Posiada niepełny skład aminokwasów)
Produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, nabiał, jaja)	Produkty pochodzenia roślinnego (strączki, orzechy, kasze)
	

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 GRYZCZANA
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



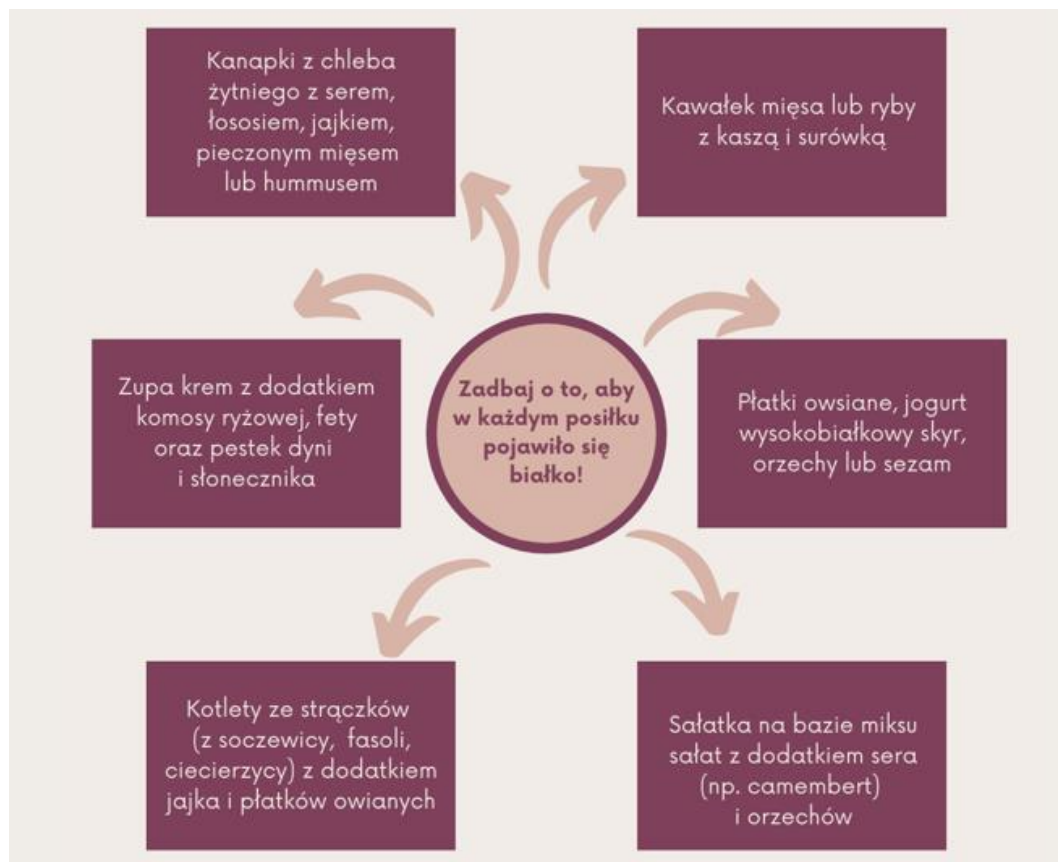
ŚLEDŹ ŚWIEŻY
16 g



JOGURT SKYR
12 g



SEREK WIEJSKI
11 g



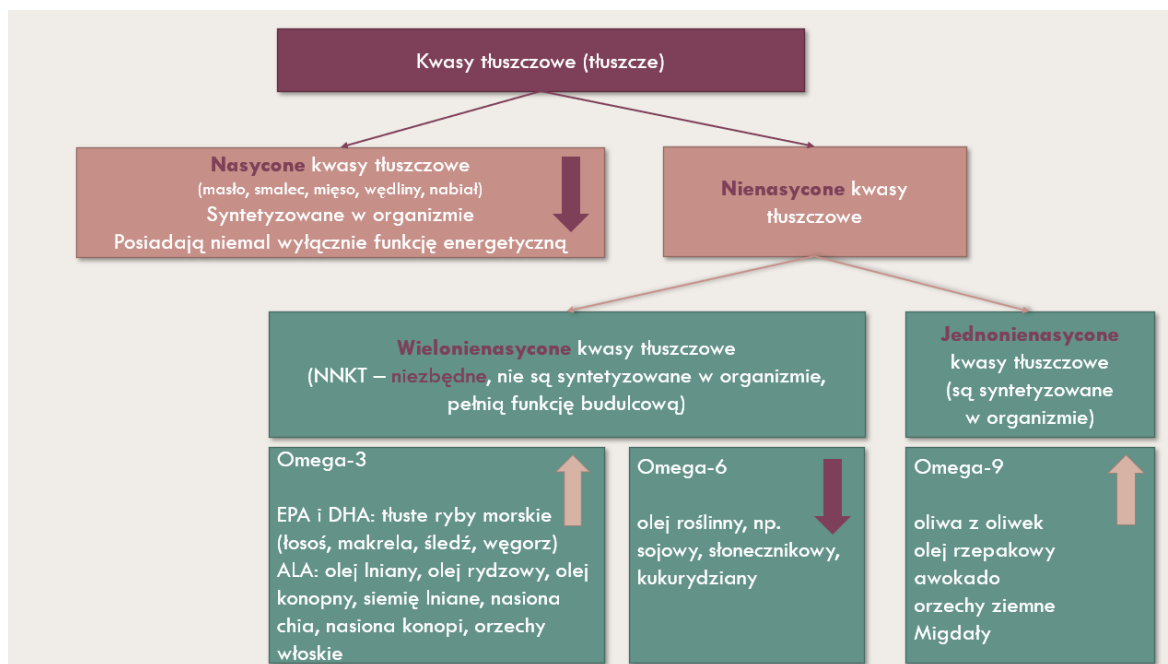
Podsumowując:

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

Tłuszcz – wróg czy przyjaciel?

Tłuszcze (kwasy tłuszczowe)

- 1 g tłuszczu = 9 kcal. 1 g białka lub węglowodanów to tylko 4 kcal.
- Tłuszcz syci na długo i hamuje apetyt.
- Powinniśmy dostarczać organizmowi ok. 25-35% kalorii z tłuszczów.
- Tłuszcze są potrzebne, a niektóre z nich niezbędne, ponieważ organizm sam ich nie wytwarza. Muszą być dostarczane z pożywieniem, stąd ich nazwa – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT).
- Najważniejsza jest jakość kwasów tłuszczowych!
- Nie eliminuj tłuszczu z diety! Zadbaj o ograniczenie tłuszczów nasyconych, a stawiaj na dobrej jakości tłuszcze nienasycone, w szczególności omega-3.
- Źródłem kwasów omega-3 będą m.in. tłuste ryby morskie, orzechy włoskie i olej lniany (kupuj go ze sprawdzonych źródeł, pamiętaj, że powinien mieć krótki termin ważności, ciemną butelkę, a podczas transportu i przechowywania pozostawać w chłodzie). Jeśli jesz mało ryb (rzadziej niż 1-2 razy w tygodniu), suplementuj omega-3 (EPA+DHA).
- Ogranicz izomery trans kwasów tłuszczowych. Znajdują się one w produktach, które zawierają w składzie „częściowo utwardzone tłuszcze roślinne” lub „częściowo uwodornione oleje roślinne”.



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”).

Węglowodany

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

Zwiększ spożycie węglowodanów złożonych, a ogranicz węglowodany proste.



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,
- brak nagłych ataków głodu,
- wysypianie się.

Indeks glikemiczny (IG)

- Pokazuje, jak produkt zawierający 50 gramów przyswajalnych węglowodanów przyczynia się do wzrostu poziomu cukru (glukozy).
- Im wyższy IG, tym wyższy skok glukozy.

Indeks glikemiczny (IG)		
Niski < 55	Średni 55 - 70	Wysoki > 70
<p>Większość warzyw i owoców:</p> <p>Brokuły Cukinia Ciecierzycza Ogórek, pomidor Kapusta, kalafior Brukselka Agrest Borówki Porzeczki Brzoskwinia Pomarańcza Jabłko Maliny, kiwi</p> <p>Kasza gryczana Czekolada gorzka</p> 	<p>Ananas Banan Mango Bób Buraki Kukurydza Chleb żytni Musli tradycyjne Płatki owsiane Ryż długoziarnisty</p> 	<p>Arbuz Dyńia 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</p> 

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, czyli gdy nie reaguje z innym pożywieniem.
- Wynik jest średnią z badań wielu osób. Różne zdrowe osoby mogą mieć odmienną odpowiedź glikemiczną (czyli wzrost poziomu glukozy we krwi).

IG jest zależny od wielu czynników:

- stopnia rozdrobnienia produktów (rozdrobniona żywność = wyższy IG),
- stopnia przetworzenia i dojrzałości produktów (gotowana, przejrząca żywność = wyższy IG),
- skrobia występująca w produktach (schłodzona żywność to więcej skrobi odpornej, czyli niższy IG),
- zawartości błonnika (więcej błonnika w żywności = niższy IG),
- wieku i poziomu aktywności (osoby młode, szczupłe i aktywne fizycznie = łagodna odpowiedź glikemiczna),
- pochodzenia, odmiany, świeżości produktu,
- innych składników posiłku.

Jakie dodatki obniżają glikemię?

- Produkty bogate w 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.

Indeks glikemiczny 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.

Musisz zwracać większą uwagę na IG/ŁG jeśli:

- obserwujesz spadki energii, senność po posiłkach węglowodanowych,
- masz zdiagnozowaną insulinooporność,

- występuje u Ciebie stan przedcukrzycowy,
- chorujesz na cukrzycę typu 2.

Węglowodany to też źródło błonnika pokarmowego:

Błonnik rozpuszczalny	Błonnik nierozpuszczalny
<ul style="list-style-type: none"> • Pęcznieje w jelitach pod wpływem wody i zaspokaja głód. Obniża poziom tzw. „złego cholesterolu” LDL. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przyspiesza ruchy perystaltyczne jelit, wspomaga przemianę materii i zapobiega zaparciom.
<p>Najlepsze źródła</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane, soczewica, jabłka, pomarańcze, gruszki, otręby owsiane, truskawki, orzechy, nasiona lnu, fasola, groch, ogórki, seler i marchew. 	<p>Najlepsze źródła</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

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 o niskim IG oraz białkiem i tłuszczem i obserwuj swoje reakcje.

Witaminy i składniki mineralne:

- Rozpuszczalne w wodzie.
- Rozpuszczalne w tłuszczach (ADEK).

Warzywa i owoce – bardzo dobre źródło witamin. Garść informacji:

- Najlepsze są surowe lub gotowane na parze.
- Warto wybierać te, o różnych kolorach.
- Na uwagę zasługują zwłaszcza te sezonowe.
- Najlepiej: 3-4 porcje warzyw dziennie

- Najlepiej: 1-2 porcje owoców dziennie.
- Sok owocowy – gorszy wybór.
- Smoothie – lepszy wybór.



Podsumowując:

- Jedz różnorodnie – zapewnisz sobie wystarczająco dużo witamin i minerałów.
- Rozważ suplementację:
 - wit. D3,
 - wit. B12 (szczególnie zalecane wegetarianom i weganom – zapasy z czasów jedzenia mięsa wystarczają z reguły na maksymalnie kilka lat),
 - kwasów omega-3 (EPA+DHA).
- Zwracaj uwagę na jakość suplementów.

Jaka dieta jest najlepsza?

- Nie ma diety cud!!!
- Dieta powinna być zbilansowana (zawierać odpowiednie ilości wszystkich makroskładników – białka, tłuszczów, węglowodanów).
- Dieta powinna być zróżnicowana (unikaj monotematycznych posiłków). Zmniejsza się dzięki temu ryzyko niedoboru składników mineralnych i witamin.
- Należy zadbać o nawodnienie!

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!

Trzy najlepsze przebadane diety

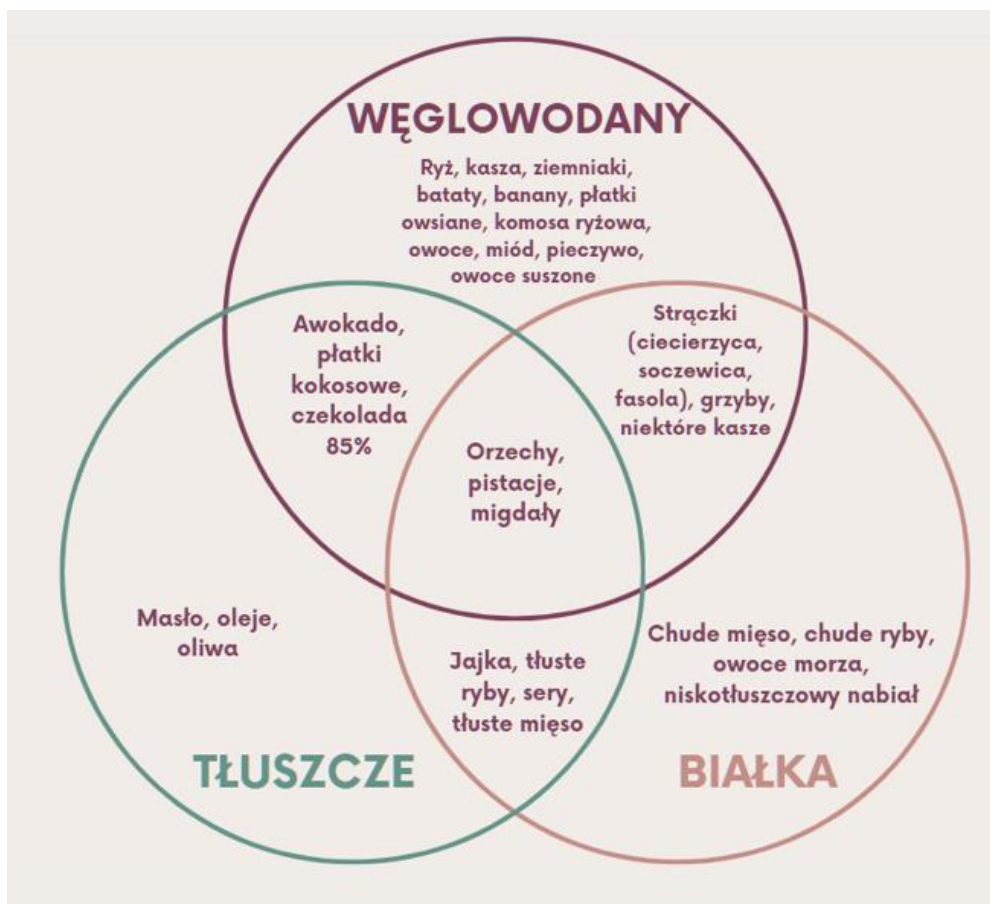
- Dieta śródziemnomorska – model żywienia o działaniu prozdrowotnym, zapobiega chorobom cywilizacyjnym, normalizuje poziom glukozy, poprawia wrażliwość tkanek na działanie insuliny, działa przeciwzapalnie.
- Dieta DASH („Dietary Approaches to Stop Hypertension”) – polecana przy nadciśnieniu tętniczym 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.

Piramida diety śródziemnomorskiej:




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 ✦ jajka ✦ produkty mleczne (jogurty, kefir, twaróg) ✦ strączki (ciecierzyca, soczewica, groch) ✦ odżywki białkowe, tofu 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ orzechy ✦ tłuste ryby ✦ awokado ✦ nasiona i pestki ✦ oliwa z oliwek ✦ jajka




Ściąga z makroskładników



Podstawowe wskazówki w zakresie zdrowej diety

	Wybieraj	Ograniczaj
Produkty zbożowe 	<p>Mąki pełnoziarniste np. mąkę orkiszową, gryczaną, owsianą, żytnią, pszenną. Jeśli nie masz problemów żołądkowych, wybieraj pieczywo razowe lub żytnie na zakwasie. Jeśli ich nie tolerujesz – wybierz orkiszowe lub graham.</p> <p>Płatki np. owsiane, gryczane, orkiszowe, otręby; ryż np. dziki, brązowy basmati; grube kasze np. gryczaną niepaloną, orkiszową, owsianą, bulgur pełnoziarnistą, pęczak; makarony z mąki durum</p>	<p>Ciemne pieczywo, które udaje razowe (np. zabarwiane karmelem). Jasne mąki i makarony, rozgotowane kasze i makarony, biały ryż szczególnie rozgotowany, kasza manna, kasza kuskus. Potrawy mączne (kluski, kopytka) z białych mąk. Wafle, podplomyki, pieczywo tostowe i chrupkie, ciastka, płatki kukurydziane, panierki, zawiesziste sosy, smażone placki, pizza, frytki.</p>

	(semoliny) lub mąki pełnoziarnistej (gotowane al dente); amarantus; komosę ryżową (inaczej quinoa).	
Orzechy i pestki 	Słonecznik, pestki dyni, siemię lniane (najlepiej świeżo zmielone, przechowywane w lodówce), sezam, orzechy (włoskie, pekan, brazylijskie, makadamia, nerkowce, migdały - można namoczyć na noc, aby były lżej strawne).	Orzechy z wielkich worków czy zbiorczych pojemników. Wybieraj paczkowane. Nie używaj mąk z orzechów – zawierają tłuszcze omega 3, które utleniają się pod wpływem wysokich temperatur.
Warzywa 	Wybieraj te, które lubisz, staraj się jeść różne, sezonowo. Jedz w formie świeżej lub krótko gotowanej / zblanszowanej (na chrupko), przygotowane na parze lub duszone. Czasami możesz pozwolić sobie na dobrej jakości sok warzywny, np. sok pomidorowy. Dodawaj do smoothie np. liście szpinaku, czy jarmuż. Korzystaj z warzyw mrożonych, szczególnie poza sezonem.	Ograniczaj spożycie warzyw puszkowanych np. kukurydza, groszek. Wybieraj mrożone. Unikaj rozgotowywania warzyw i spożywania w formie puree (mogą mniej sycić).
Owoce 	Kwaśne, nie przejrzałe np. borówki, maliny, truskawki, 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)	Przejrzałe, o wysokim indeksie glikemicznym.
Mięso 	Można każde, w umiarkowanych ilościach. Najlepiej ze sprawdzonych hodowli. Przygotowane samodzielnie (duszone, pieczone). Pieczone samodzielnie wędliny.	Unikaj mięsa smażonego oraz wysoko przetworzonego (np. wędliny sklepowe).
Ryby 	Tłuste ryby morskie obfitujące w kwasy tłuszczowe omega 3 (łosoś, makrela, śledź, sardynki).	Panga, tilapia, tuńczyk raczej okazjonalnie.
Zupy, sosy 	Gotowanie podnosi indeks glikemiczny warzyw. Zupy powinny być z warzywami gotowanymi al dente. Do zup krem warto dodać tłuszcze, które zmniejszą wyrzut glukozy (np. pestki dyni, ser feta, olej dodany na zimno).	Rozgotowane zupy i sosy, zagęszczane niedozwolonymi mąkami.

Tłuszcze 	<p>Oleje nierafinowane, tłoczone na zimno, oliwa z oliwek, olej lniany (z lodówki, w ciemnej butelce), masło (prawdziwe). Do krótkiego podsmażania może być oliwa z oliwek, ewentualnie masło klarowane lub olej kokosowy.</p>	<p>Unikaj źródeł nasyconych kwasów tłuszczowych jak smalec czy olej palmowy. Smaż tylko raz na danym oleju. Nie smaż na „skwarce”. Nie smaż na oleju lnianym!</p>
Nabiał, jaja 	<p>Jeśli tolerujesz, to wybieraj jogurty naturalne, skyr (jogurt o wyższej zawartości białka), sery dobrej jakości (feta, mozzarella), twaróg półtłusty. Jaja jedz jeśli je tolerujesz, najlepiej tzw. zerówki lub ze sprawdzonego źródła „od gospodarza”.</p>	<p>Słodkie serki, jogurty, deserki mleczne.</p>
Napoje 	<p>Woda, herbaty niesłodzone, napary ziołowe.</p>	<p>Słodkie napoje, gazowane, soki owocowe, nektary, słodkie wody.</p>

Ile jeść posiłków?

Jedz posiłki, nie przekąski

- W miarę możliwości jedz posiłki o stałych porach.
- Pamiętaj, że 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.

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 dziennego spożycia na 5 posiłków kaloryczność 1 posiłku wychodzi bardzo niska.

Ile i co pić?

Zapotrzebowanie

- Zapotrzebowanie wody w organizmie można obliczyć, przyjmując 30 ml na 1 kg masy ciała, np. 80 kg = 2,4 litra.
- Zapotrzebowanie zmienia się na skutek temperatury odczuwalnej na zewnątrz i podejmowanej aktywności fizycznej.
- Tu nie chodzi tylko o samą wodę. Płynów dostarczają również zupy, owoce, warzywa (dzięki dużej zawartości wody).

Nie czekaj na pragnienie

- Pragnienie = „odwodnienie”.
- Niedobór wody często powoduje ból głowy.
- Pamiętaj, że pragnienie zwalcza nie tylko zimna woda.
- Pij systematycznie, małymi łykami, przez cały dzień.

W odpowiednim nawodnieniu organizmu pomagają:

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

Alkohol to nie jest idealny wybór 😊

- Kalorie: 7 kcal/100 g (węgle i białka to 4 kcal, a tłuszcz 9 kcal).
- Alkohol wzmacnia apetyt (sprawia, że zjadasz więcej).

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

Kluczowe kwestie – podsumowanie modułu 1.

- 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, co czujesz, na pewno jest głodem. Jedz uważnie.
- Zwróć uwagę na białko i błonnik w swojej diecie.
- Nie eliminuj tłuszczu!
- Jedz regularnie. Wyeliminuj podjadanie.



Moduł 2. Zasady zdrowego odchudzania

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 sycących posiłków w okresie po odchudzaniu (co powoduje powrót do starych nawyków).

Skuteczne odchudzanie to zmiana stylu życia

- Nawyki żywieniowe muszą być zmienione trwale.
- Jedzenie powinno być energią do działania, a nie rozładowywaczem emocji lub sposobem na nudę.
- Pamiętaj, że spadek wagi to efekt uboczny wdrożenia nawyku zdrowego stylu życia i odzyskania kontroli nad jedzeniem.
- Na stałe powinnaś włączyć spontaniczną aktywność fizyczną (tę, którą lubisz!).

Racjonalne odchudzanie to:

- odżywcza i zróżnicowana dieta (styl odżywiania),
- umiarkowany deficyt kaloryczny,
- tempo odchudzania wynoszące ok. 0,5-1 kg tygodniowo,
- zmiana sylwetki (nie tylko cyferek na wadze) połączona z dobrym samopoczuciem i długoterminowymi korzyściami.

Od czego zacząć odchudzanie?

- Nie wszystko naraz. Pamiętaj, że 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.



Co jest najważniejsze w odchudzaniu?



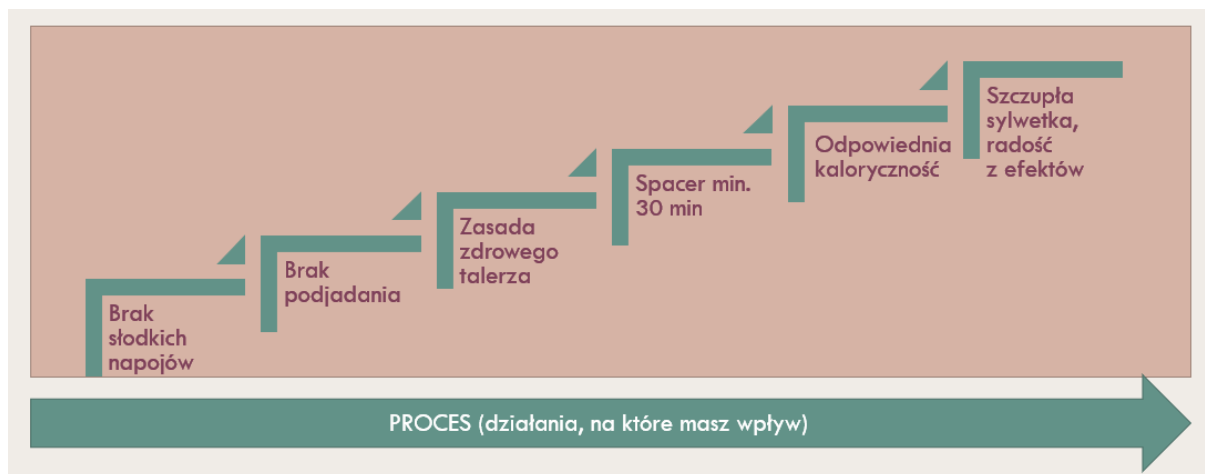
Od czego zacząć?

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

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

Przykład drogi do zdrowszego stylu życia



Doprecyzuj przyjęte zasady – przykład

Zasada	Doprecyzowanie zasady	Co zwiększy prawdopodobieństwo realizacji zasady?
Zdrowy talerz	Każdy posiłek będzie zawierał zdrowe źródła białek, tłuszczu 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.

Metoda małych kroczków

- Zaczynij od trochę lepszych wyborów.
- Wprowadzaj zmiany krok po kroku.
- Zaplanuj pierwsze cele na najbliższy tydzień, a potem dokładaj kolejne „cegiełki”.
- Szukaj możliwości „odchudzenia” Twoich ulubionych posiłków.

Zaplanuj plan optymalny i minimum – przykład

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	Jakikolwiek ruch (rower, spacer) min. 150 min/tydz.
Deficyt kaloryczny	Nie dopuszczę do nadwyżki kalorycznej

Co pozwoli osiągnąć sukces w odchudzaniu bez liczenia kalorii?

- Posiłki w stylu OPSS, białko.
- Rozróżnianie głodu i apetytu.
- Przestrzeganie zasady: jedz wolno (uważnie) i skończ przed osiągnięciem uczucia pełnej sytości.
- Świadome zarządzanie zachciankami (podejście: możesz wszystko, ale pamiętaj, nie zawsze warto. „To dawka czyni truciznę, nie substancja!”)
- Zadbanie o emocje, sen, relaks!
- Aktywność spontaniczna.

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 chudniesz w odpowiednim tempie.
3. Optymalizujesz styl odżywiania i/lub dodajesz aktywność fizyczną.

2

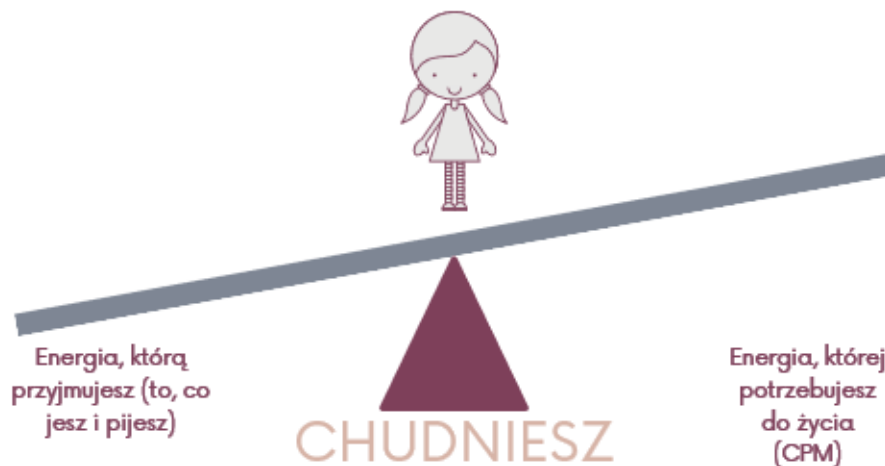
1. Przez 2-4 tygodnie liczysz kalorie w aplikacji.
2. Dopasowujesz porcje do zapotrzebowania kalorycznego.
3. Po uzyskaniu efektów (waga spada w optymalnym tempie) zaczynasz jeść intuicyjnie i rezygnujesz z liczenia kalorii.

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.

Bilans kaloryczny

Chudniesz, jeśli osiągasz deficyt kaloryczny, czyli jesz mniej kalorii, niż zużywasz.



Jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne?

$$\text{Podstawowa Przemiana Materii (PPM)} \times \text{Współczynnik aktywności fizycznej} = \text{Całkowita Przemiana Materii (CPM)}$$

- Podstawowa Przemiana Materii (PPM) – to, ile kalorii potrzebuje Twój organizm do podtrzymania funkcji życiowych: utrzymania temperatury ciała, pracy narządów, zachowania prawidłowej gospodarki hormonalnej.
- Twoja kaloryczność nie może być niższa niż PPM!
- Całkowita Przemiana Materii (CPM) pokazuje, ile kalorii średnio potrzebuje Twoje ciało na ogólną aktywność w ciągu dnia.
- Uwzględnia aktywność treningową i pozatreningową (spontaniczną).
- Trudno precyzyjnie oszacować CPM.

W czasie odchudzania:

- Spożywaj około 80% kalorii Całkowitej Przemiany Materii (CPM), ale nie mniej niż zapotrzebowanie Podstawowej Przemiany Materii (PPM)
- Skorzystaj z kalkulatora, aby obliczyć PPM i CPM (załącznik excel do pobrania).

Skąd mam wiedzieć, ile to posiada kalorii?



Aby sprawdzić kaloryczność i rozkład makroskładników, skorzystaj z aplikacji (np. Fitatu, MyFitnessPal, FatSecret).

Możesz też skorzystać ze stron www na przykład:

- <http://www.ilewazy.pl/>
- <https://kalkulatorkalorii.net/>
- <https://www.tabele-kalorii.pl/>

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! W tym procesie jest zbyt dużo niewiadomych.

Liczyć czy nie liczyć?

- To zależy od Ciebie i Twoich potrzeb!
- Nie wpadnij w pułapkę zdrowego jedzenia! Zdrowe produkty też mają kalorie!

Pobierz ściągę na lodówkę

Warzywa/Owoce	Węglowodany	Białka	Tłuszcze
 Burak (gotowany) 44 kcal / 1 szt. (100 g)	 Kasza ugotowana ok. 20 kcal / 1 łyżka (20 g)	 Jajo kurcze 81 kcal / 1 szt. (kl. M)	 Orzech włoski 26 kcal / 1 szt. (4 g)
 Marchew 15 kcal / 1 szt. (45 g)	 Ryż ugotowany ok. 20 kcal / 1 łyżka (20 g)	 Pierś z kurczaka 98 kcal / 100 g	 Awokado 224 kcal / 1 szt. (140 g)
 Papryka czerwona 34 kcal / 1 szt. (120 g)	 Ziemniak gotowany 60 kcal / 1 szt. (85 g)	 Łosoś świeży 127 kcal / 100 g	 Oliwa z oliwek 88 kcal / 1 łyżka (10 g)
 Pomidor 32 kcal / 1 szt. (170 g)	 Batat (surowy) 198 kcal / 1 szt. (230 g)	 Śledź w oleju 304 kcal / 100 g	 Masło 75 kcal / 1 łyżka (10 g)
 Banan 116 kcal / 1 szt. (120 g)	 Komosa ryżowa 24 kcal / 1 łyżka (20 g)	 Twaróg chudy 83 kcal / 100 g	 Pesto ok. 40 kcal / 1 łyżka (10 g)
 Winogrona 50 kcal / garść (70 gr)	 Płatki owsiane 38 kcal / 1 łyżka (10 gr)	 Skyr 96 kcal / opakowanie 150 g	 Masło orzechowe 63 kcal / 1 łyżka (10 g)
 Jabłko 90 kcal / 1 szt. (180 g)	 Chleb żytni (bez ziaren) ok. 80 kcal / 1 kromka (37g)	 Hummus 26 kcal / 1 łyżka (10 g)	 Gorzka czekolada 60 kcal / 2 kostki (10g)

www.szczescieodkuchni.pl

Skorzystaj z tabeli wartości odżywczych (excel)

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	0,0	41,5	37	63	0
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	0,0	28,8	31	69	0
3	Nabiał i jaja	38	Ser, Gouda tłusty	316	22,9	0,1	27,9	0,0	27,9	36	64	0
3	Nabiał i jaja	35	Ser, Cheddar pełnotłusty	391	31,7	0,1	27,1	0,0	27,1	28	72	0
4	Ryby, mięso	237	Tuńczyk w oleju	190	9,0	0,0	27,1	0,0	27,1	58	42	0
6	Tłuszcze, orzechy	519	Orzechy arachidowe	560	46,1	19,2	25,7	0,0	25,7	19	72	9
5	Strączkowe	406	Soczewica czerwona, nasiona suche	327	3,0	57,5	25,4	0,0	25,4	32	8	66
6	Tłuszcze, orzechy	528	Dynia, pestki	556	45,8	18,0	24,5	0,0	24,5	18	73	9
6	Tłuszcze, orzechy	527	Stonecznik, 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	0,0	24,1	44	56	0
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	0,0	23,7	70	30	0

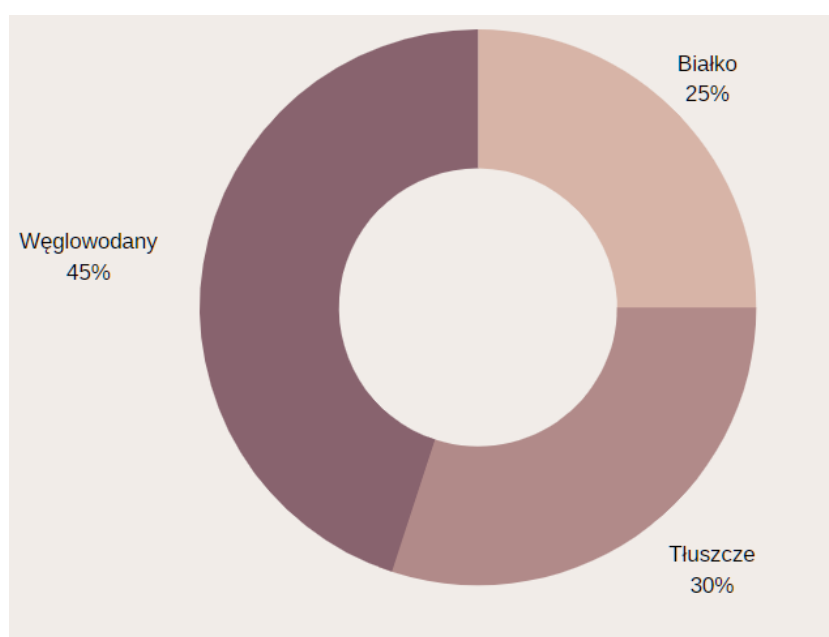
Jaki powinien być rozkład makroskładników?

Makroskładniki – białka, tłuszcze, węglowodany.

Odwieczny dylemat: dieta nisko- czy wysokowęglowodanowa? Mam dobrą wiadomość. Wykazano, że mniejsza ilość kalorii – nieważne, czy z białek, tłuszczów, czy węglowodanów – redukuje tkankę tłuszczową! Dlatego nie ma aż tak dużego znaczenia, jak bardzo zbliżysz się do idealnych proporcji makroskładników, bo takie nie istnieją. Skup się na tym, aby Twoje posiłki były zbilansowane, co oznacza, że w każdym z nich powinno pojawić się źródło białka, tłuszczów i węgli. Nie musisz jednak z aptekarską precyzją dążyć do ideału. Kieruj się intuicją i widelkami, które znajdziesz poniżej.

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/kg masy ciała lub 15-25% energii. 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Dostarczaj ok. 25-30% kalorii z tłuszczów. ✦ Liczy się jakość!

Optymalny rozkład makroskładników



Po czym poznam, że dobrze mi idzie?

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

- Nie chudniejesz 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 odroczone, możesz się zniechęcić.

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!

Przykład dobrze sprecyzowanego 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,
 - spacerować średnio ok. 30 min dziennie,
 - redukcja spożywania słodyczy do max. dwóch dni w tygodniu w oparciu o zasadę 80/20.

Jak mierzyć progres?

- Nawykownik (może nie sprawdzić się u osób z podejściem zero-jedynkowym).
- Skalowanie stopnia realizacji celów 0 – 25 – 50 – 75 – 100.

NAWYKOWNIK

TYDZIEŃ _____



NAWYK	P	W	Ś	C	P	S	N
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JESTEM DUMNA Z:

WAŻNE LEKCJE:



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.

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%

Podczas analizy wyników:

- Sprawdź, co mogło mieć wpływ na słabszą realizację nawyku w poszczególnych dniach. Czy jest jakiś powtarzający się wzorzec?
- Nagradzaj się (nie jedzeniem!) za realizację zasad. Sprawdzaj progres pod koniec każdego tygodnia i porównuj wyniki z poprzednimi. Możesz też określić nagrodę za osiągnięcie określonego poziomu np. 80%.

Jak często się ważyć?

Co wpływa na wagę?

- Sól – zmiana odżywiania na zdrowsze wiąże się ze zmniejszeniem spożycia soli, a to zmniejsza ilość zatrzymywanej wody w organizmie (co uwidacznia się jako spadek wagi). Z kolei zjedzenie (jednorazowo, np. w weekend) bardziej słonej potrawy powoduje zatrzymanie wody i w konsekwencji większą masę ciała kolejnego poranka (co nie jest równoznaczne ze zwiększeniem tkanki tłuszczowej).

- Objętość i waga mas kałowych np. w związku ze zwiększeniem błonnika w diecie.
- Późna kolacja i alkohol również wpływają na wahania wagi, lecz nie są związane ze zmianami w ilości tkanki tłuszczowej w organizmie.
- Stres (kortyzol) może zwiększać stężenie sodu i hormonów antydiuretycznych, a przez to również ilość wody w organizmie.
- Zatrzymanie wody wynikające ze zmian hormonalnych w czasie cyklu.
- Dobre nawodnienie wiąże się również z wyższą wagą (masą ciała) w stosunku do okresu sprzed dbania o odpowiednie dostarczanie wody organizmowi.

Jak korzystać z wagi?

- Patrz na trend, czyli zmiany wagi w dłuższym okresie, a nie zmianę dzienną, tygodniową (możesz wykorzystać do tego specjalne aplikacje).
- Waż się w tym samym miejscu, o tej samej porze.
- Waż się rano, po skorzystaniu z toalety.
- Dostosuj sprawdzanie wagi do swoich potrzeb. Jeśli częste ważenie sprawia, że czujesz się gorzej, spróbuj zmniejszyć częstotliwość korzystania z wagi. Skup się na innych sposobach monitorowania wyników, które znajdziesz poniżej.

Na co zwracać uwagę zamiast wagi?

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

Podsumowując:

- 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 celów (nie tylko zero-jedynkowej).
- 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 swojego ciała i własne samopoczucie.

Jem mało i nie chudnę.

Najczęstsze błędy

- Zaniżasz kalorie z jedzenia.
- Nie wliczasz przekąsek i przegryzek.
- Ograniczasz aktywność spontaniczną.
- Zawyżasz kalorie spalone w czasie aktywności fizycznej.

Czasami brak efektów wiąże się z problemami zdrowotnymi, które utrudniają odchudzanie, np. z insulinoopornością lub niedoczynnością tarczycy.

Adaptacje metaboliczne w wyniku restrykcyjnej diety

- Szybka utrata wagi = spadek masy mięśniowej.
- Duże restrykcje = przykręcenie „metabolicznego pieca”. Organizm przechodzi w „tryb oszczędny”, co powoduje, że jest nam zimno, nie chce nam się ruszać.
- Dlaczego na restrykcyjnej diecie mamy większą ochotę na wysokokaloryczne potrawy? Mózg aktywuje cel biologiczny PRZETRWANIE – masz wyostrome zmysły!

Dlaczego po odchudzaniu muszę jeść mniej kalorii niż przed nim?

- Spadek masy ciała = spadek zapotrzebowania kalorycznego.
- Termiczny efekt pożywienia – mniej jem, mniej potrzebuję na trawienie.
- Zastój w diecie! Po początkowym spadku wagi deficyt kaloryczny staje się naszą normą kaloryczną.

Do zapamiętania:

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

Kluczowe kwestie – podsumowanie modułu 2.

- Chudniesz, jedząc mniej kalorii, ale pamiętaj, że zasada „im mniej, tym lepiej” nie jest korzystna.
- Zaczynaj od wprowadzania zmian, które są 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!

Moduł 3. Podstawy psychologii odchudzania

Dlaczego restrykcyjne diety nie działają?

- Traktujesz odchudzanie jak krótki okres, kiedy trzeba „zaciśnąć pasa”.
- Chcesz szybkich efektów – zbyt mocno ograniczasz kalorie.
- Dostosowujesz siebie do gotowej cud-diety.
- Poddajesz się przy pierwszej „porażce”.
- Nie bierzesz pod uwagę innych czynników (np. redukcji stresu, emocji, snu).

Co to znaczy „zdrowa relacja z jedzeniem”?

Jedzenie zgodnie z sygnałami głodu i sytości:

- Jem, kiedy jestem głodna, nawet jeśli to nie jest moja ustalona pora posiłku.
- 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.
- To ja mam kontrolę nad jedzeniem, a nie odwrotnie.

Gdy zdrowa relacja z jedzeniem jest zaburzona...

Przejadanie się wskutek diet i ograniczeń:

- Żyję od diety do diety.
- Doświadczylam efektu jojo.
- Kiedy jestem na diecie, to realizuję ambitny plan idealnie.
- Kiedy nie jestem na diecie, pobłażam sobie – „hulaj dusza, piekła nie ma”.
- Odchudzam się od wielu lat i szukam stale jakiejś ekstradiety, która na mnie zadziała.
- Oczekuję szybkich efektów. Motywują mnie cyfry na wadze.
- Zanim przejdę na dietę, zwykle „żegnaj się” ze starym życiem („ostania wieczerza”).

Jedzenie z przyczyn zewnętrznych (okolicznościowe):




- Kiedy widzę coś smacznego, korzystam z okazji i zjadam.
- Jem nieuważnie, często w biegu.
- Zjadam tyle, ile jest na talerzu. Nie zastanawiam się, czy odczuwam sytość.
- Najadam się na spotkaniach, imprezach.
- Jem, kiedy ktoś mnie poczęstuje, np. kiedy koleżanka przyniesie coś do biura.
- Często jem tylko dlatego, że coś po prostu jest.
- Jem przy okazji oglądania TV, zjadam lody w czasie spaceru, kupuję drożdżówkę w drodze do pracy.

Jedzenie pod wpływem emocji:

- Jem, kiedy nic się nie dzieje. Nudzę się i odczuwam pustkę.
- Jem wskutek stresu.
- Jem, kiedy odczuwam napięcie.
- Jem, kiedy jestem smutna, zdenerwowana, kiedy odczuwam złość.
- Jem, bo jestem niezadowolona z życia, z siebie. Brak mi samoakceptacji.
- Jem, aby celebrować sukcesy.

Zacznij obserwować siebie




Samoobserwacja

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

Rób notatki i analizuj

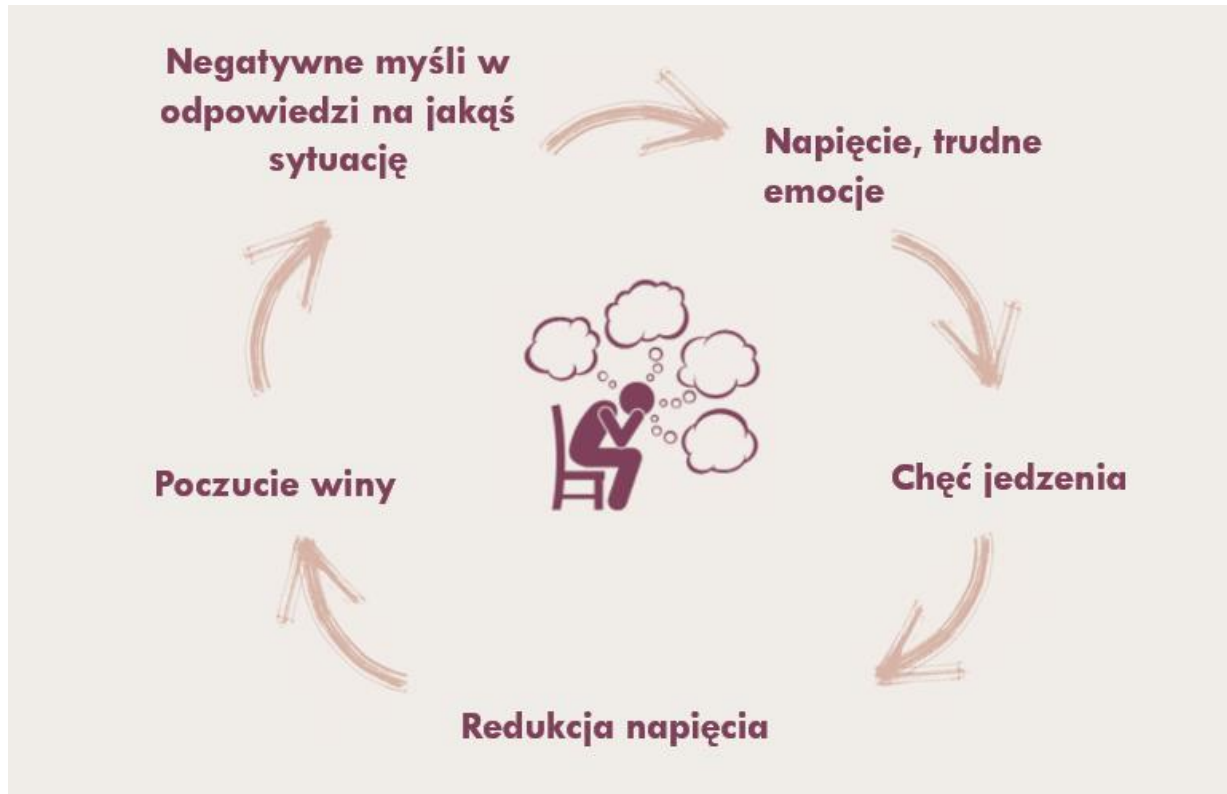
- Na koniec każdego dnia przeanalizuj zapisy i odpowiedz na pytania:
 - W jakich sytuacjach najczęściej sięgasz po jedzenie?
 - O jakiej porze dnia masz największą ochotę na jedzenie?
 - Kiedy zdarza Ci się jeść bez uczucia głodu?

Sposoby działania dopasuj do potrzeb:

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• Konstruktywne metody (inne niż jedzenie) na redukcję napięcia i radzenie sobie z emocjami

Jedzenie emocjonalne

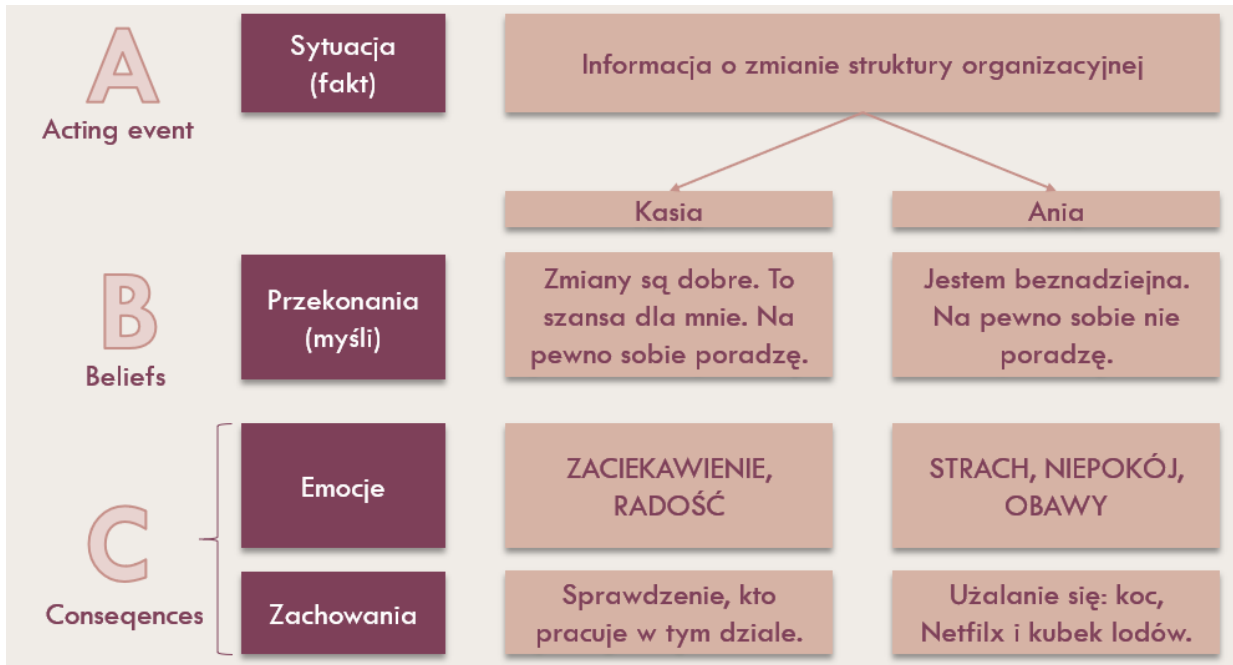
Jedzenie w odpowiedzi na napięcie



Emocje – dlaczego jedzenie pomaga?

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

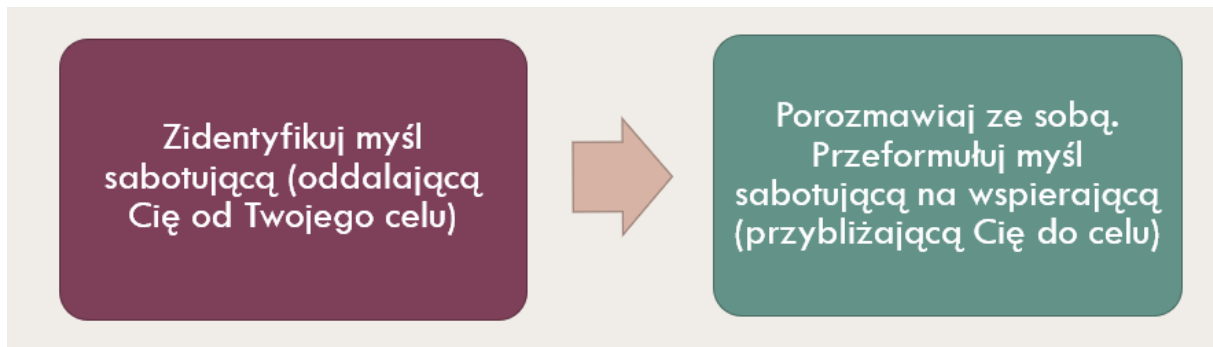
Model ABC emocji



Jak zmienić schemat, który nie jest dla nas korzystny?



Dialog wewnętrzny – urealnienie myśli:



Przykłady:

SYTUACJA: Na stole leżą ciastka. Zjadłam już trzy z nich i mam dylemat: zjeść kolejne czy nie zjeść?	
Zamiast	Pomyśl
<ul style="list-style-type: none">✦ 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.	<ul style="list-style-type: none">✦ 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 sabotujące	Myśli wspierające

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

Zamiast

- ✦ Jestem beznadziejna. To zawsze się tak kończy.
- ✦ Mogę sobie darować dietę.
- ✦ I tak będę zawsze gruba.
- ✦ Nigdy mi się nie uda.
- ✦ To bez sensu.
- ✦ Wszystko stracone.
- ✦ Muszę to spalić! Iść na siłownię, pobiegać.

Myśli sabotujące

Pomyśl

- ✦ To tylko odstępstwo. Nie muszę przekreślać całej diety i mojej drogi.
- ✦ Wiem z czego to wynikało. Nie zjadłam podwieczorku, a do tego byłam zła i przemęczona.
- ✦ Następnym razem nie doprowadzę się do głodu.
- ✦ Po prostu zjem zdrowy kolejny posiłek.

Myśli wspierające

Eksperymenty behawioralne – weryfikacja przekonań

Krok 1.
Zidentyfikuj przekonanie



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

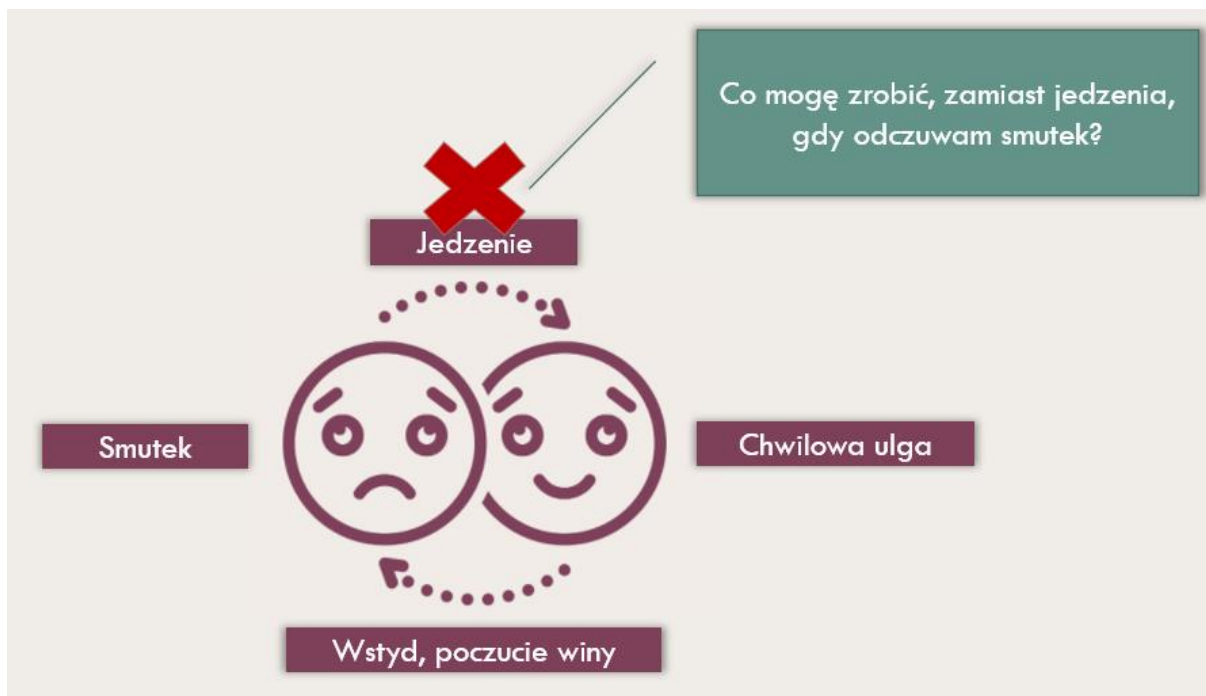
PRZYKŁAD:

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.

Znajdź inne sposoby na radzenie sobie z napięciem



Przygotuj listę pomysłów, które wykorzystasz w przypadku odczuwania smutku

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

- Pobądź w tej emocji (mając świadomość, że 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. Pamiętaj też, że to, co zadziała u innych, niekoniecznie zadziała u Ciebie.

Od czego zacząć?

- Sposób odżywiania – nie wprowadzaj zbyt wielu restrykcji.
- Zasoby psychoenergetyczne (sen, relaks, relacje).

- Wprowadzenie momentu uważności – powstrzymaj autopilota.
- Samoobserwacja i wyciąganie wniosków.
- Ograniczanie pokus w otoczeniu. Poproś o wsparcie.
- Szukanie innych strategii radzenia sobie z wyzwalaczami.

Zachcianki

Zachcianki to często efekt:

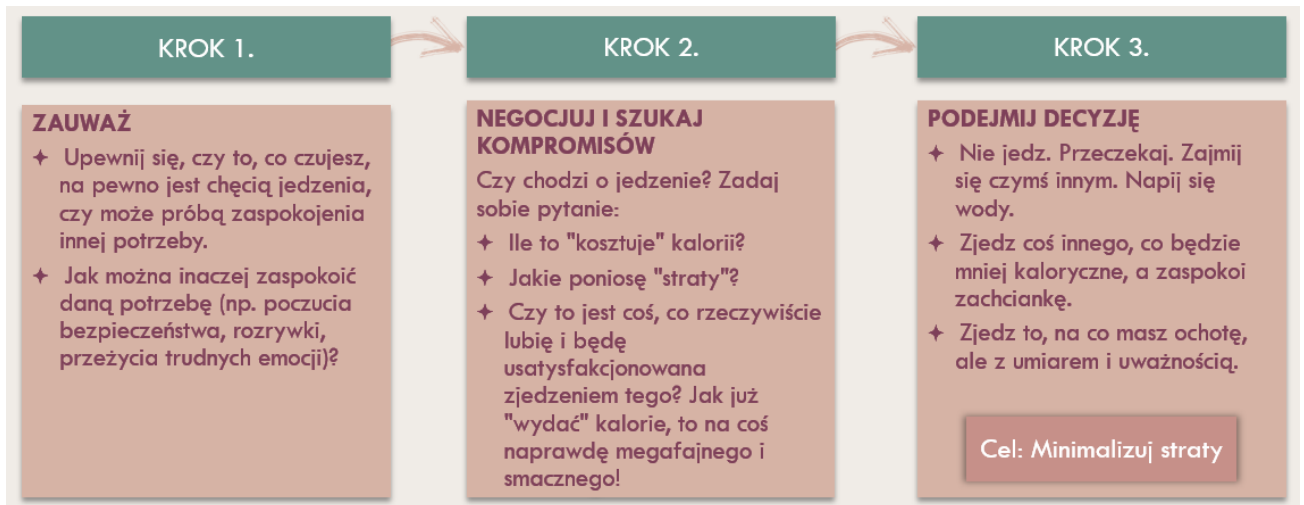
- jedzenia z przyczyn zewnętrznych (jem, bo widzę),
- osłabienia samokontroli pod wpływem stanu emocjonalnego (stresu, zmęczenia, zdenerwowania).

Łatwiej jest oprzeć się pokusie, kiedy jesteś wyspana i zrelaksowana. Zadbaj o sen, odpoczynek, dobre relacje z bliskimi.

Moment uważności



Czas na negocjacje i mediacje



Czy dobrze „zarządzasz” zachciankami?

Tak, o ile:

- zachcianka wpisuje się w Twój cel kaloryczny (a przynajmniej nie masz nadwagi),
- zachcianki nie przekraczają 20% ogólnej liczby Twoich posiłków.

Policzmy to:

- 4 posiłki x 7 dni = 28 posiłków
- 20% z 28 posiłków = 5-6 posiłków



Motywacja

Odchudzanie to ZAWSZE trudne zadanie

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

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

Kiedy jesteś zmotywowana do zmiany?

POTRZEBA

- Znasz odpowiedź na pytania: „Po co Ci to? Dlaczego to dla Ciebie ważne?”.
- Wierzysz, że zmiana będzie dla Ciebie korzystna.
- Widzisz więcej zysków niż strat.
- Widzisz ryzyko, które niesie brak zmiany. Zastanawiasz się, co się stanie, jeśli nie wprowadzisz zmiany.

GOTOWOŚĆ

- Wierzysz, że dasz radę (poczucie skuteczności).

Motywacja błyskawiczna w 6 krokach, czyli znajdź swoje DLACZEGO!

Odpowiedz na poniże pytania

- Dlaczego mogłabyś chcieć zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć?
- W jakim stopniu jesteś gotowa na zmianę? Oceń to w skali 1-10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 pełną gotowość.
- Dlaczego nie wybrałaś mniejszej liczby? (a jeśli wskazałaś 1, zapytaj, co musiałoby 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 – powtórz to pytanie pięciokrotnie, pogłębiając rozumienie tego, co jest dla Ciebie ważne).
- Jaki jest pierwszy krok, jeśli taki istnieje?

Więcej informacji o tym, jak wykonać to ćwiczenie znajdziesz na:

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

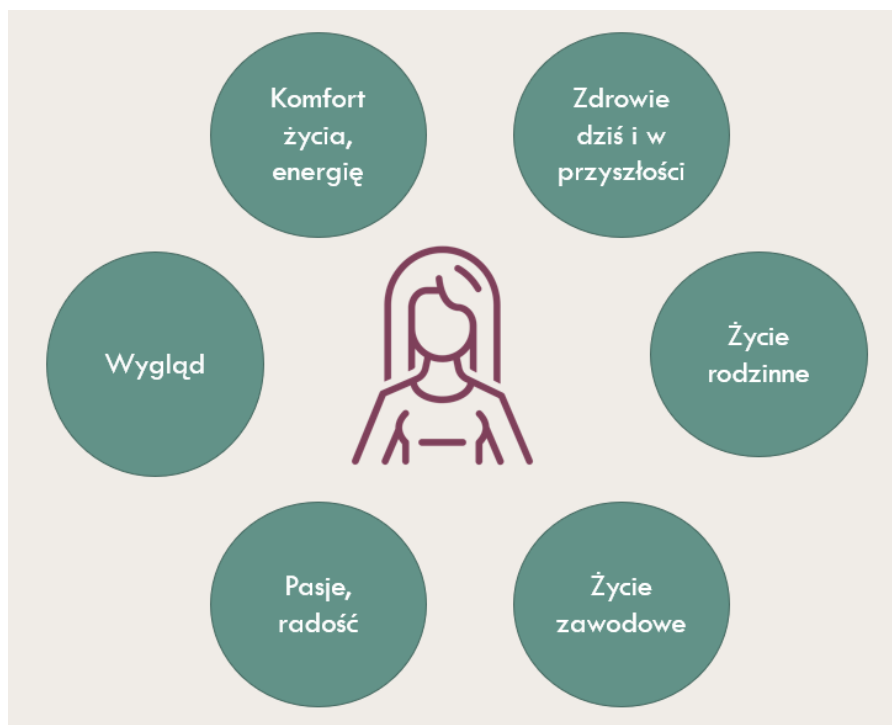
Bilans strat i korzyści

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

Korzyści/straty – przykład

KORZYŚCI Co zyskam dzięki wdrożeniu nowego stylu życia?	STRATY Co stracę, jeśli wprowadzę zmiany?
<ul style="list-style-type: none">• Więcej energii życiowej i lepsze samopoczucie	<ul style="list-style-type: none">• Znane i sprawdzone metody na stres, nudę, emocje
<ul style="list-style-type: none">• Powrót do ulubionych aktywności (rower, spacer)	<ul style="list-style-type: none">• Luz, bo nie będąc na diecie, można jeść cokolwiek
<ul style="list-style-type: none">• Efektywność (zamiast zjazdu energetycznego)	<ul style="list-style-type: none">• Pewność prawdziwych relacji – otyłość to dla mnie papierek lakmusowy
<ul style="list-style-type: none">• Lepsze zdrowie – dziś i w przyszłości	<ul style="list-style-type: none">• Leniwe wieczory z Netflixem, chipsami i winem
<ul style="list-style-type: none">• Pozbycie się wzdęć i gazów	<ul style="list-style-type: none">• Ochronę przed porażką (zmiana to ryzyko porażki)
<ul style="list-style-type: none">• Ładniejszy wygląd, sylwetkę	

Szukając korzyści, weź pod uwagę wszystkie obszary



Często skupiamy się na wizualizacji celu

- Jak to będzie, gdy schudnę?
- Będę taka szczęśliwa!

TO ZA MAŁO!

Motywacja

- Koncentruje się na docelowych rezultatach – bardzo odległych!
- 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.

Chcieć nie znaczy móc!

- Muszę wiedzieć, CO chcę zmienić i dlaczego (motywacja).
- Muszę wiedzieć, JAK to zrobić.

Motywacja to za mało

- Motywacja jest tym, co pozwala zacząć działać.
- Samokontrola jest konieczna, aby zmianę kontynuować. Tworzą ją:
 - zasady (jasne normy, którymi się kieruję, realne dla mnie i elastyczne),
 - monitoring (uwaga, świadomość, czy realizuję swoje zasady),
 - wystarczające siły (silna wola, nawyki).

Silna wola

SILNA WOLA – ważne zasady

- Jest na baterie – ulega wyczerpaniu przez:
 - zmęczenie,
 - głód,
 - brak snu.
- Jest jak mięsień – możesz ją wytrenować, ale pamiętaj, że:
 - zanika bez treningów,
 - wzmacnia się w czasie, gdy jest używana,
 - musisz zacząć od małych obciążeń (jak na siłowni).

To, co OSŁABIA silną wolę (wyczerpuje baterie):

- stres, brak snu, brak relaksu,
- brak wsparcia, pośpiech,
- doprowadzanie do głodu,
- śmieciowe jedzenie,

- social media, TV, reklamy.

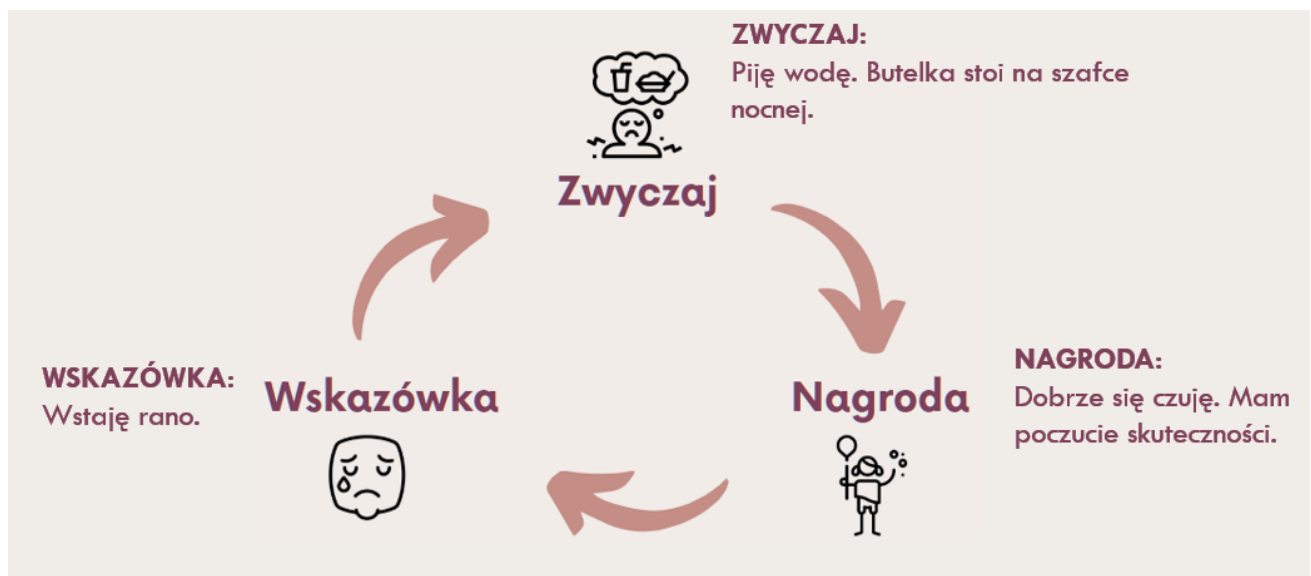
To, co WZMACNIA silną wolę (ładuje baterie):

- relaks, spokój, sen,
- dobre zarządzaniem czasem,
- dbanie o właściwe pory posiłków, odżywcze jedzenie,
- ograniczenie social mediów.

Nawyk a silna wola

- Jeśli coś jest naszym nawykiem, silna wola nie ma nic do gadania.
- Możemy ten fakt wykorzystać dla własnych potrzeb!

Pętla nawyku – przykład

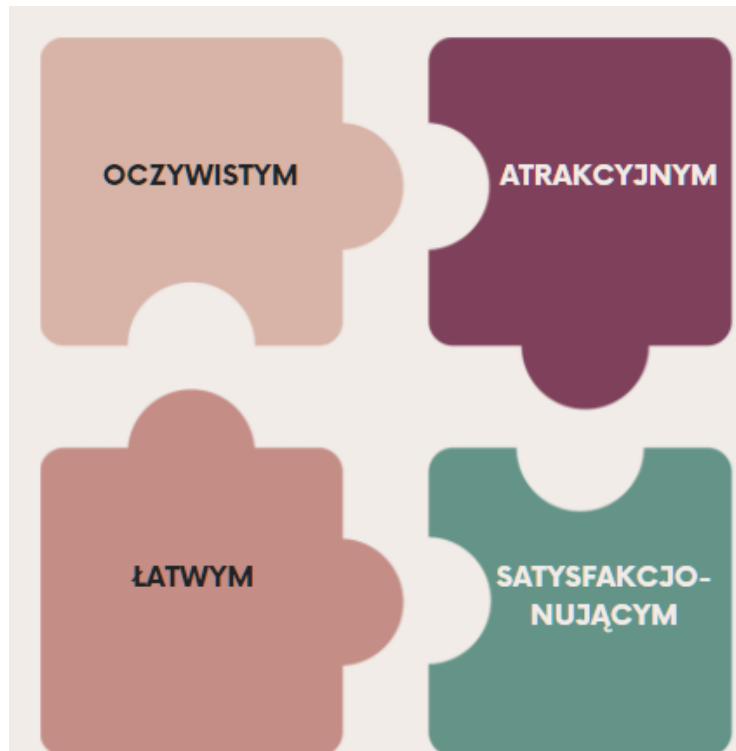




Przewidywanie wyzwań i sposoby na radzenie sobie z nimi

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

Uczyń nawyk



Samoakceptacja

*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]

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.
- Kluczem jest umiar (równowaga).

Czy piękna sylwetka = szczęście i radość?

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

Budowanie samoakceptacji na bazie wyglądu zewnętrznego

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

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

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.

Niszczący wstyd

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

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.



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.

Kluczowe kwestie – podsumowanie modułu 3.

- Bądź uważna. Znajdź przyczyny nadmiernego jedzenia i dopasuj do nich 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.

Moduł 4. Pierwsze kroki w zdrowej kuchni

Podstawy są ważne!

Zacznij od podstaw:

- Pozbądź się z kuchni niepotrzebnych rzeczy.
- Postaw na wygodę w przygotowywaniu posiłków.
- Zadbaj o logistykę – łatwy dostęp do garnków, naczyń, produktów.
 - Uporządkuj sypkie produkty np. przyprawy.
 - Posprzątaj szafki – wykorzystaj np. jednakowe pojemniki organizujące przestrzeń.
 - Znajdź łatwo dostępne miejsce dla rzeczy, których potrzebujesz „pod ręką”, np. nożyczek, latarki, rękawiczek lateksowych.
 - Sprawny dostęp do produktów ułatwiają wysuwane kosze cargo zamontowane w szafkach kuchennych, do których jest trudny dostęp. Jeśli nie masz takich koszy, ustaw w tych szafkach najgłębiej to, z czego rzadko korzystasz.

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 przygotowania koktajli,
- młynek do kawy (także do mielenia przypraw czy siemienia lnianego),
- pojemniki żaroodporne szklane z przykrywką, słoiki różnej wielkości,
- noże, deski do krojenia, różgi, mieszadła,
- termosy na wodę, herbatę, kawę,
- termosy na posiłki (umożliwiające jedzenie poza domem)
- woreczki strunowe (idealne do mrożenia).

Zapasy

Żeby zdrowo jeść, musisz mieć pełną lodówkę.

Produkty trwałe

- Przeznacz na produkty trwałe chociaż jedną szafkę, chyba że posiadasz oddzielną spiżarnię, garaż.
- Produkty o najdłuższym terminie przydatności mogą być przechowywane poza kuchnią. Ważne, abyś do nich zaglądała.
- Staraj się trzymać produkty na ich stałych miejscach. Zawsze będziesz wiedziała, gdzie co jest.

Produkty świeże

- Ważne jest, aby kupować maksymalnie świeże produkty i potem odpowiednio je przechowywać.
- Układaj produkty na właściwych półkach w lodówce i sprawdź, co lepiej przechowywać poza lodówką, a co w niej.
 - Mięso i ryby – natychmiast wkładaj je do lodówki/zamrażarki.
 - Pieczywo – przechowuj w chlebaku lub lnianym woreczku.
 - Natki, koper, cięte zioła – włóż do naczynia z wodą, do woreczka strunowego albo do pudełka wyłożonego ręcznikiem papierowym.

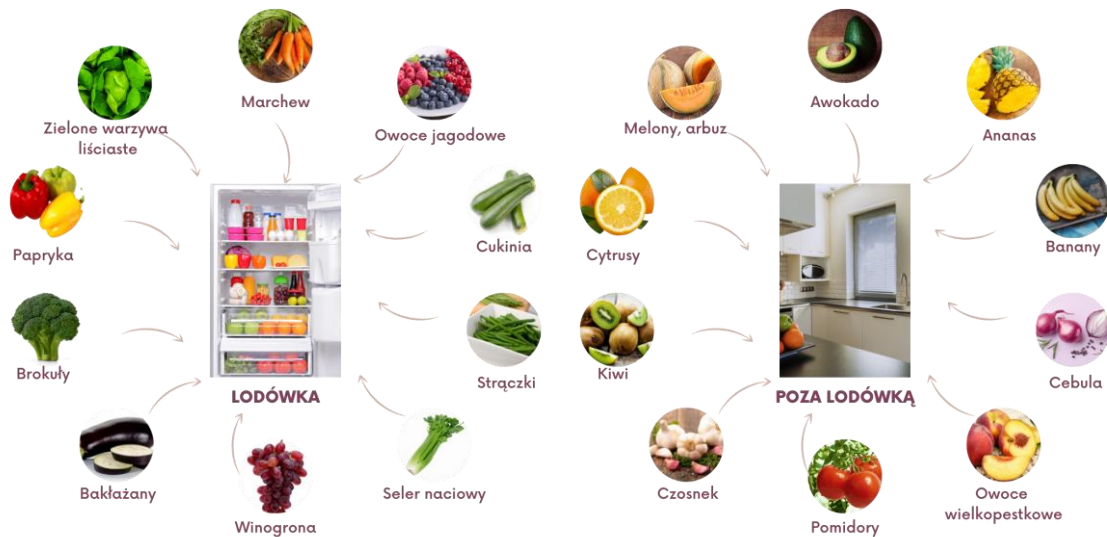
Zielone liście

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 je posiekaj, a nadmiar od razu włóż do zamrażarki).

Zioła możesz kupić też i hodować w doniczkach (np. kolendrę, bazylię).



Produkty mrożone

- Mrożonki są zdrowe. Stosuj je, jeśli tylko tego potrzebujesz.
- Jeśli masz zapełnioną zamrażarkę, wyrzuć wszystko, co w niej zbyt długo zalega.
- A może będziesz mogła pozwolić sobie na dodatkową małą zamrażarkę w garażu?

Jak dbać o stan zapasów?

- Zastosuj metodę FIFO (First In First Out) i używaj te produkty, którym kończy się data przydatności.
- Przeglądaj regularnie daty ważności produktów, ustawiając z przodu te, które mają krótszy termin (tzw. „fejsowanie”).
- Stwórz listę (na lodówce lub w telefonie) i zapisuj w niej to, co się kończy – stworzysz gotową listę zakupów.

Planowanie

Po co planować?

- Brak planu to pusta lodówka i głód „z zaskoczenia”, a także więcej pokus, frustracji, nerwów.
- Plan to oszczędność czasu i energii.

Jak planować?

- Ustal dzień tygodnia na zakupy. Wpisz ten termin w kalendarz!
- W ciągu całego tygodnia wpisz sobie np. do notatnika to, co się kończy (przyprawa, worki na śmieci, kostki do zmywarki).
- 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 spiżarni zdrowe produkty i będziesz mogła eksperymentować.
 - Pamiętaj, że lista zakupów zawiera raczej rzeczy kupowane sporadycznie.
 - Nastaw się na gotowanie na zapas i mrożenie (aby nie marnować jedzenia i czasu).

Otwórz się na nowe smaki.

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

Lista zakupów

Po co Ci 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).

Przyjemne zakupy? Da się?

- Pamiętaj że mniejszy dyskont i dni/godziny mniej typowe na zakupy to oszczędność czasu.
- Pójdź na zakupy z kimś, kto Ci w nich pomoże, dzięki czemu wspólnie spędzicie czas.
- Zauważ, że zakupy z listą zostaną zrobione szybciej (online jeszcze łatwiej, bo tylko odświeżasz listę).

- Daj sobie pozwolenie na produkty komfortowe (rekreacyjne), np. mały batonik, czekolada, lody. 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.

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!

Czytamy etykiety

Skład produktu

- Im skład produktu jest krótszy, tym lepiej.
- Skład zawsze podany jest w kolejności od składników o największym udziale, do tych o najmniejszym udziale.
- Unikaj produktów, które w składzie mają syrop glukozowy, częściowo utwardzone tłuszcze roślinne, duże ilości dodanego cukru, sztuczne aromaty, barwniki.

Tabela wartości odżywczych

Zwróć uwagę na:

- kaloryczność produktów w 100 g (lub 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),
- błonnik (im więcej, tym lepiej),
- białko (to ważny makroskładnik!)
- sól (czasami sól, 1 g sodu to 2,5 g soli).

Weź szczególnie pod lupę...



Częściowo utwardzone
tłuszcze roślinne



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



Sztuczne barwniki
i aromaty

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.
- Zdrowe to nie znaczy nietuczące (niemające kalorii).
- Konserwanty warto w miarę możliwości ograniczyć. Nie musisz ich jednak eliminować całkowicie. Pamiętaj, że zdrowiu bardziej szkodzi otyłość.

Kluczowe kwestie – podsumowanie modułu 4.

- Wprowadzanie zdrowych nawyków zacznij 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.

Moduł 5. Gotowanie w praktyce

Ale ja nie lubię gotować!

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

Nastawienie ma znaczenie!

- Czas przygotowania posiłków to inwestycja w Twoje zdrowie.
- Zrób tak, aby przygotowywanie posiłków wymagało od Ciebie minimum wysiłku.
- Pamiętaj o motywacji – dlaczego zmiana stylu życia jest dla Ciebie ważna?

Good enough!

- Znajdź optymalny stosunek jakości do ceny.
 - Jakość – to, jak wygląda Twój styl odżywiania (życia).
 - Cena – Twój wysiłek i czas.
- Szukaj opcji *good enough*: zdrowe zamienniki, półprodukty, gotowce.
- Nie musi być idealnie, aby było wystarczająco dobrze!

Uprzyjemnij sobie czas przygotowania posiłków. To może być:

- audiobook,
- podcast,
- muzyka (aktywność spontaniczna – śpiew i taniec),
- medytacja/kontemplacja,
- wspólne gotowanie (z partnerem, dziećmi),
- rozmowa przez telefon.

Moja strategia

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

Gotowanie (dieta) w stylu OPSS!

Przepis na zbilansowane danie



Kasza – jedz na zdrowie

- Próbuj różnych kasz. Nie ograniczaj się.
- ZAWSZE ugotuj kaszę w ciut większej ilości. Przydaje się do wszystkiego.
- Kaszę kupuj najlepiej w dużych opakowaniach. Jeśli wybierasz tę w małych torebkach (pakowaną najczęściej po 4 sztuki w pudełku), to nie gotuj w nich kaszy. Możesz rozciąć torebkę i wsypać zawartość do gotującej się, osolonej wody. Prawie zawsze sprawdza się metoda dwa razy więcej wody niż kaszy. W woreczku kaszy jest tyle, co w połowie szklanki, więc na woreczek kaszy zagotuj szklankę wody. Chodzi o to, aby kasza wchłonęła wodę, w której się gotuje. Gdy gotujesz kaszę w woreczku w dużej ilości wody, witaminy rozpuszczalne w wodzie przenikają do niej, a potem wylewasz je razem z wodą do zlewu.
- Weź garnek z grubym dnem (taki standardowy, ja mam Tefal). Proporcja: na zawartość jednego woreczka kaszy wlej jedną szklankę wody.
- Płukanie? Prażenie? Czemu nie! Ale bez tego kasza też będzie wystarczająco dobra.
- Zagotuj posoloną wodę, wrzuć kaszę, poczekaj aż woda ponownie się zagotuje. Potem zmniejsz ogień, przykryj garnek 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.

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 (dyni, słonecznika), dressing miodowo-musztardowy;
- sałata, pomidor, ogórek, papryka, feta, cebula, oliwki czarne, sos winegret (sałatka grecka);
- 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, awokado, mozzarella.

A może sałatka na słodko?

1. Najpierw baza, czyli coś zielonego



Rozpionka



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



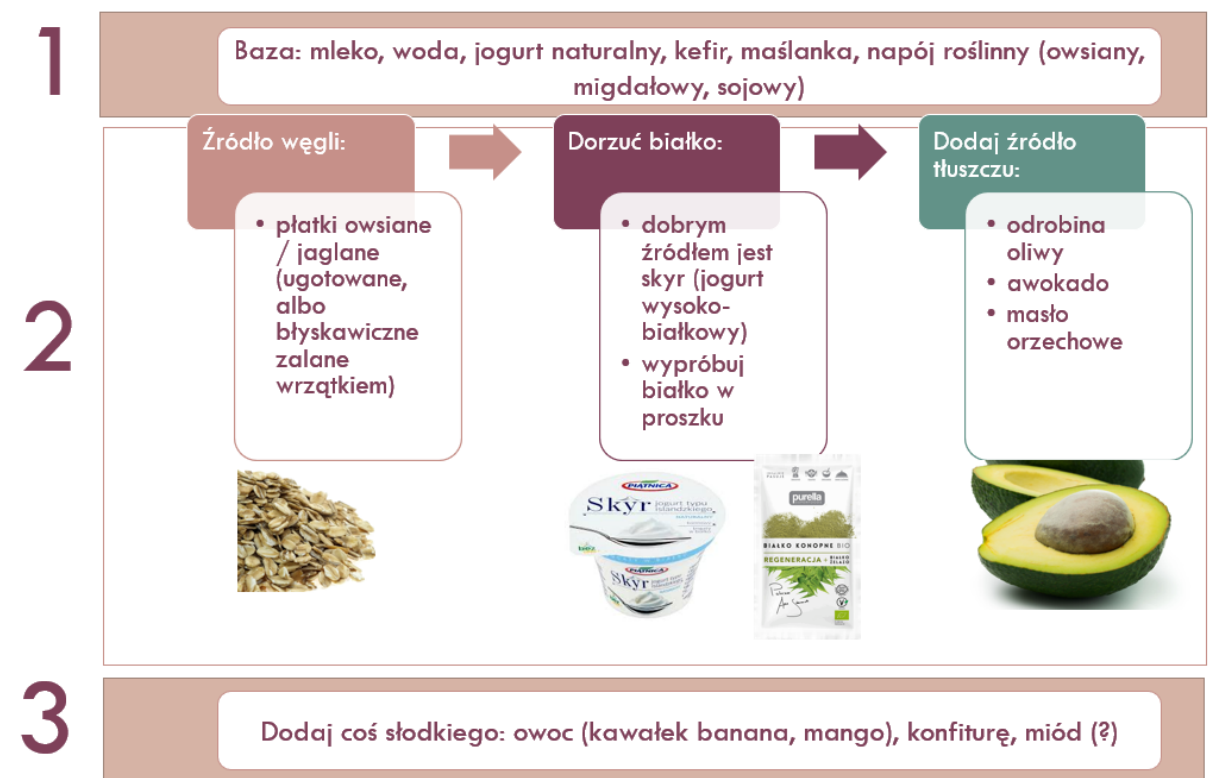
Pestki

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 Ci smakował

Przepis na sycący koktajl



Dylematy: Co jeść na śniadanie?

- To nie musi być kanapka! Ani owsianka! Ani jajecznicza!
- 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, soczewicę, mleko kokosowe, jogurt naturalny) będzie OK.
- Nie kieruj się nawykami i stereotypami.

Co zamiast słodczy?

- budynie (np. z kaszy jaglanej), nutella z awokado,
- „kulki mocy”, gotowe batoniki (uwaga na 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.

Zadbaj o smak! Szukaj umami

Umami to piąty smak po słonym, słodkim, gorzkim i kwaśnym.

Jeśli ograniczasz mięso, szukaj innych źródeł smaku umami.

Źródła smaku umami:

- ser dojrzewający,
- sos sojowy,
- grzyby (np. boczniki),
- pomidory.

Poprawiaj smak potraw. Pomogą Ci w tym:

- 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,
- pestki, orzechy,
- zielenina (natka, kolendra, szczypiorek),
- zioła, przyprawy (nie mieszaj zbyt wiele, stosuj mieszanki).

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 mini: musztarda + miód/syrop klonowy.

Zdrowe dodatki

- pesto,
- hummus,
- pasty warzywne („smalczyk” z fasoli),
- dipy, np. zblendowane połowa awokado, jajko ugotowane na twardo, musztarda, jogurt naturalny, sok z cytryny, sól, pieprz.

Gotowanie na dwa garnki

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!
- Najlepiej – świeć przykładem i przemycaj zdrowsze wersje posiłków.
- 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).
- 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.

Jak przemycić więcej warzyw i zdrowych produktów do codziennej diety?

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

Co jeszcze jest ważne?

- 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.

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 (możesz iść do sklepu już z przygotowanym naczyniem).

- 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 do obiadu – załóż rękawiczki przy pracy z tym warzywem).
- Pozostałe warzywa możesz umyć i pokroić (marchewki, papryka).
- Rozważ tzw. prep meal – przygotowanie bazy do potraw np. na cały tydzień w jednym dniu, (zrób to np. w niedzielę).
- Szukaj pomysłów na szybkie dania jednogarnkowe, które dobrze się przechowują/mrożą (leczo, sosy do spaghetti, risotto, potrawki, bigosy, zupy). Zrób na przykład rybę z warzywami z patelni.
- 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.

Dania na wynos?

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

Zastanów się jaki masz plan B

- Coś, co zawsze masz w domu i przygotujesz z tego danie w:
 - 5-0 minut (gotowce),
 - 15-20 minut (szybkie zupy, mrożonki).
- W pracy:
 - orzeszki,
 - numer do zdrowej knajpy z daniami na wynos (w głodzie przyjdzie Ci do głowy fast food albo pizza).
- W trasie:
 - coś w torebce/samochodzie (np. orzeszki).
- W domu:
 - gotowce, puszki.

Znajdź dobre gotowce:

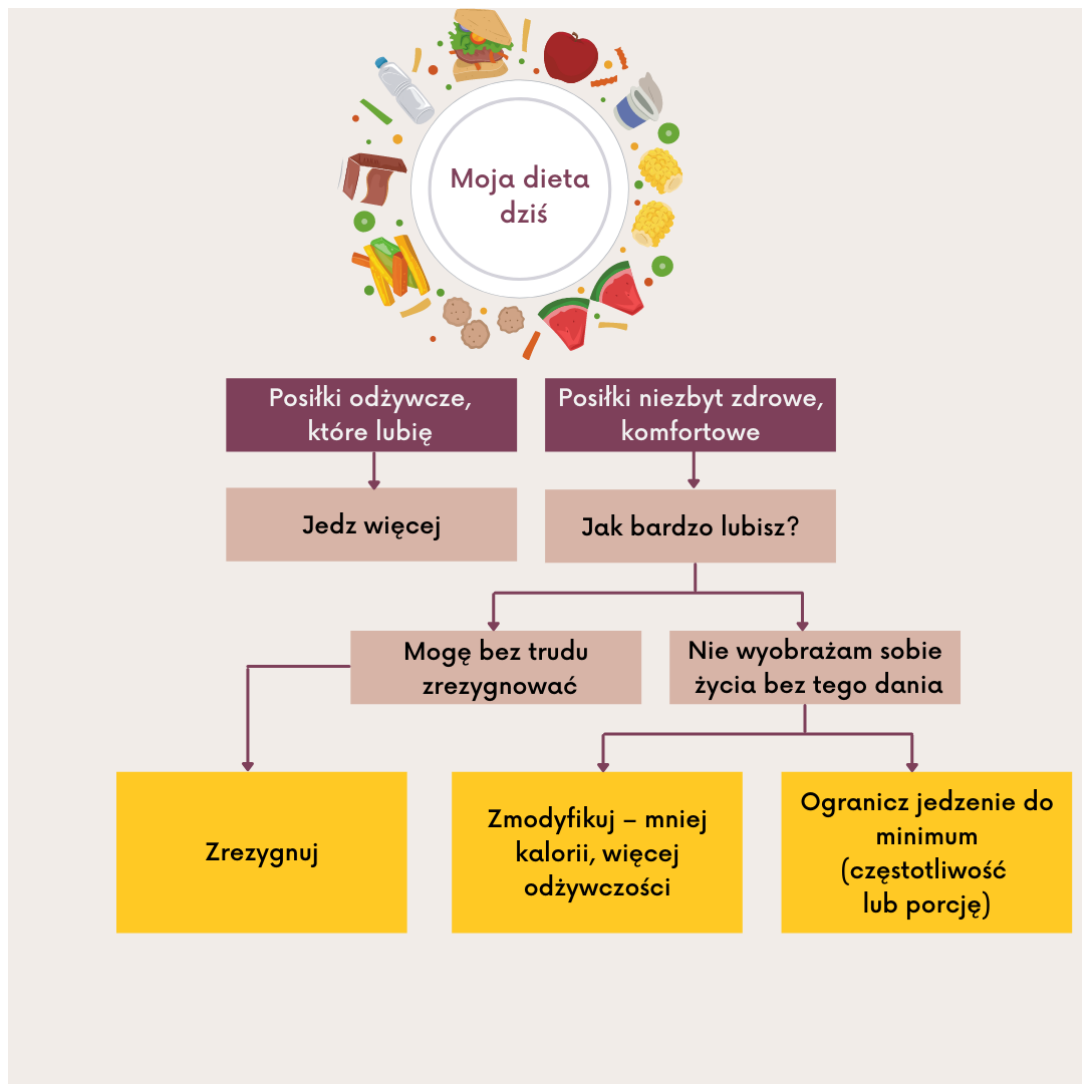
- mrożone mieszanki warzywne (na patelnię),
- mrożone mieszanki kasz i warzyw (gotowe danie),
- kotlety warzywne,
- pasty warzywne, gotowe zupy,
- suche mieszanki typu kasza i dodatki – wystarczy ugotować,
- gotowe sosy/pesto do makaronu,
- gotowe sałatki w puszcze (np. tuńczykowa, meksykańska),
- chleb pakowany (długi termin).

Patrz ZAWSZE na skład!

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.



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.

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 zdjęcia tych posiłków, które Ci smakowały,
- album w telefonie o nazwie JEDZENIE.

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 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.

Ważne

- Szukaj różnych opcji.
- Nowe produkty na początku mogą Ci nie smakować. Daj sobie szansę.
- Pamiętaj też, że produkt musi mieć określoną dojrzałość, aby był smaczny. Czasami jakiś produkt nam nie smakuje, bo nie mając jeszcze doświadczenia, próbujemy go, kiedy jest niedojrzały.
- Różne produkty możemy bardziej lub mniej lubić w zależności od sposobu ich przyrządzenia. Na przykład awokado może nie smakować Ci pokrojone jako dodatek do sałatki, a być może pokochasz pastę z awokado (tzw. guacamole).

Co zrobić, żeby jedzenie się nie marnowało?

Kuchnia „zero waste”

- Planuj posiłki i stosuj zasady z modułu o zapasach.
- Kupuj produkty z dłuższym terminem (sięgnij głębiej w półkę, serio!).
- Kupuj mniej dojrzałe owoce i stopniowo je zużywaj.
- Sprawdzaj daty przydatności w lodówce co dwa dni.
- Najpierw zużywaj to, co jest najmniej trwałe.
- Pamiętaj, że 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 wykorzystać do smoothie czy lodów).
- Jeśli widzisz, że coś może się zmarnować, ugotuj z tego posiłek i zamroź/zamroź.
- Wykorzystaj przygotowane potrawy w kolejnych dniach (np. kaszę z podsmażonym pomidorem, cebulką, czosnkiem, małą puszką cieciorki i do tego garścią rukoli/roszponki).
- Resztki ryby z obiadu, ziemniaki lub kurczaka możesz użyć jako dodatek do sałatki (dodaj także cebulkę, tuńczyka, ogórek kiszony).
- Naucz się robić sałatkę „na winie” – co się nawinie, to do sałatki.
- Rób pasty (pastę twarogowo-sardyńską, pastę z pieczonego bakłażana, pasty jajeczne, smalczyk z fasoli).
- Rób pesto (np. z bazylii, pietruszki).
- Posiłek to może być kilka różnych produktów, które zjesz „osobno” – taki przegląd lodówki!

Kluczowe kwestie – podsumowanie modułu 5.

- 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.
- Pamiętaj, że nie musi być idealnie!

Moduł 6. Na zakończenie

Wskazówki do dalszej pracy

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 siebie: „Czy mi się chce dziś gotować/ćwiczyć/iść na spacer?”. Po prostu to zrób.
- Pomyśl raz jeszcze – DLACZEGO zmiana jest dla CIEBIE ważna?

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 porę posiłków, a potem jesteś głodna.
- Niby martwisz się tymi sygnałami, ale nie robisz nic.
- Wypierasz konsekwencje (choć czasami odczuwasz poczucie winy).

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.

Jak wyjść z diety?

- Nie musisz „wychodzić”, bo przecież wdrażasz zdrowy styl życia na całe życie.
- Stopniowo zwiększaj kaloryczność (o ok. 100 kcal w każdym tygodniu), aż dojdiesz do Twojej normy.
- Możesz robić to intuicyjnie – jesz trochę więcej (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.

Proces odzyskiwania kontroli



”

Wiedza jest ważna.

Nastawienie jest ważne.

Działanie jest kluczowe.



**Dziękuję za
udział w kursie!**

