

6 reguł

MĄDREGO ODCHUDZANIA



ELŻBIETA KOLCZYŃSKA
dietetyk

*Ty jesteś jedyną osobą, która ma wpływ
na swoją dietę i styl życia.*

Właściwy sposób odżywiania, regularna aktywność fizyczna i odpowiednie nawodnienie organizmu to kluczowe czynniki wpływające na Twoją masę ciała.

Dieta to nie tylko kalorie,
nie wystarczy po prostu schudnąć.
Przekonaj się jak to zrobić skutecznie
i już cieszyć się wymarzoną sylwetką.





Kim jestem?

Jestem dietetykiem.

Pomagam zarówno zdrowym, jak i chorym osobom znaleźć własny sposób odżywiania się, który pasuje do ich stanu zdrowia i stylu życia.

Układam jadłospisy, wspieram i edukuję, ponieważ uważam, że należy słuchać swojego organizmu, aby żyć długo i cieszyć się zdrowiem.

Elżbieta Kolczyńska



SPIS TREŚCI

1. Dopasuj kaloryczność diety
2. Jedz warzywa
3. Zadbaj o białko
4. Obniż indeks glikemiczny produktów, które jesz
5. Nawadniaj się
6. Ruszaj się

Ebook zawiera ogólne informacje z zakresu dietetyki. Jeżeli Twój stan zdrowia nie pozwala na zastosowanie się do poniższych zasad, należy podejść do nich indywidualnie i skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.





1.

Dopasuj kaloryczność diety

Jak schudnąć?

Jak sprawić, aby organizm

przełączył się z trybu

gromadzenia tkanki tłuszczowej

na tryb jej spalania?



Dieta redukcyjna

to dieta, która ma mniej kalorii niż wynosi Twoja całkowita przemiana materii (CPM), jednak nigdy jej kaloryczność nie powinna być niższa niż Twoja podstawowa przemiana materii (PPM).

PPM

Podstawową przemianą materii

to energia zużywana na oddychanie, pracę narządów oraz utrzymanie stałej temperatury ciała, czyli na podstawowe procesy życiowe.

CPM

Całkowita przemiana materii

to podstawowa przemiana materii oraz podejmowana aktywność fizyczna.

Twoja całkowita przemiana materii zależy od Twojego wieku płci, obecnej masy ciała, wzrostu i poziomu aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna



określisz ją na podstawie rodzaju wykonywanej pracy:

- jeżeli masz pracę siedzącą i niewiele się ruszasz określ aktywność jako **niską**
- jeżeli ćwiczysz umiarkowanie ciężko 2-3 razy w tygodniu określ aktywność jako **średnią**
- jeżeli masz pracę fizyczną lub intensywnie ćwiczysz – określ aktywność jako **wysoką**



Oblicz swoją całkowitą przemianę materii

PPM



CPM

Kiedy spożywasz więcej kalorii niż potrzebujesz, czyli więcej niż wynosi twoja całkowita przemiana materii (**CPM**) nadmiar energii zostanie zmagazynowany w postaci tkanki tłuszczowej, co może prowadzić do nadwagi lub otyłości.

Z kolei, jeżeli spożywasz mniej kalorii niż potrzebujesz, czyli mniej niż wynosi twoja podstawowa przemiana materii (**PPM**) twój organizm będzie gromadził zapasy energii w postaci tkanki tłuszczowej, co nie pozwoli Ci schudnąć.



2.

Jedz warzywa



Warzywa to jadalne części roślin.

Do najbardziej popularnych warzyw należą:

marchewka, por, seler, brokuł, kalafior, różne rodzaje sałaty, ogórek, pomidor, papryka, cebula, ziemniak, szpinak, fasolka szparagowa i cukinia.

Sezonowo możesz jeść szparagi, botwinę czy dynię.



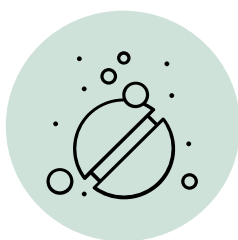
Warzywa są ważnym **źródłem witamin i mikroelementów** dla twojego organizmu pomagają w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia:



wzmacniają układ odpornościowy



dostarczają witamin i składników mineralnych, takich jak witamina C witamina A, witamina K, potas, żelazo i magnez



zawierają antyoksydanty, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami i przeciwdziałają chorobom przewlekłym



są źródłem błonnika, który zapobiega chorobom oraz poprawia funkcjonowanie jelit

Rada:

Warzywa powinny zajmować połowę talerza większości Twoich posiłków. Wybieraj warzywa surowe, jednak dobrze sprawdzą się w formie zupy czy też dodatku na ciepło. Sok warzywny jest porcją warzyw.



3.

Zadbaj o białko

Białko jest jednym z trzech - obok węglowodanów i tłuszczów podstawowych makroskładników, i jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Rola białka w organizmie

- jest niezbędne do **budowania i regeneracji tkanek**, takich jak mięśnie, skóra, kości, a także komórek krwi odgrywa ważną funkcję w transporcie substancji w organizmie, między innymi poprzez transportowanie tlenu przez krew za pomocą hemoglobiny
- jest **składnikiem enzymów**, które regulują wiele procesów metabolicznych w organizmie, w tym trawienie, przemiany energetyczne i syntezę białek
- **niektóre hormony**, takie jak insulina i hormony tarczycy są białkami
- **pomaga w tworzeniu przeciwciał**, które są niezbędne do obrony przed chorobami i infekcjami
- **pełni rolę buforów**, które pomagają utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w organizmie

W zależności od Twojego **wieku, płci, masy ciała i poziomu aktywności fizycznej** zapotrzebowanie na białko może się różnić.

Jeżeli jesteś przeciętnie aktywną osobą potrzebujesz **0,9 grama białka na każdy kilogram obecnej masy ciała na dobę**.



Główne źródła białka



mięso i jego przetwory



ryby i owce morza



nabiał: mleko i przetwory



jajka



rośliny strączkowe

Białko znajdziesz również w mniejszych ilościach w innych produktach, jak zboża, nasiona, pestki czy orzechy.

W diecie **redukcyjnej należy zwiększyć ilość białka**, jednak musisz pamiętać, że nie jest to jedyny sposób na przyspieszenie przemiany materii. Dieta wysokobiałkowa, w której udział białka zdecydowanie przewyższa podaż pozostałych składników, czyli węglowodanów i tłuszczu nie powinna stanowić samodzielnej strategii utraty masy ciała i może prowadzić do niedoborów składników odżywczych, obciążenia nerek, zaburzeń metabolicznych oraz efektu jo-jo, czyli ponownego przybierania na masie ciała.

Rada:

Aby zapewnić sobie odpowiednią ilość białka w diecie tak komponuj posiłki, aby większość z nich zawierała jakieś jego źródło, czyli mięso, ryby, owoce morza, jaja czy rośliny strączkowe.



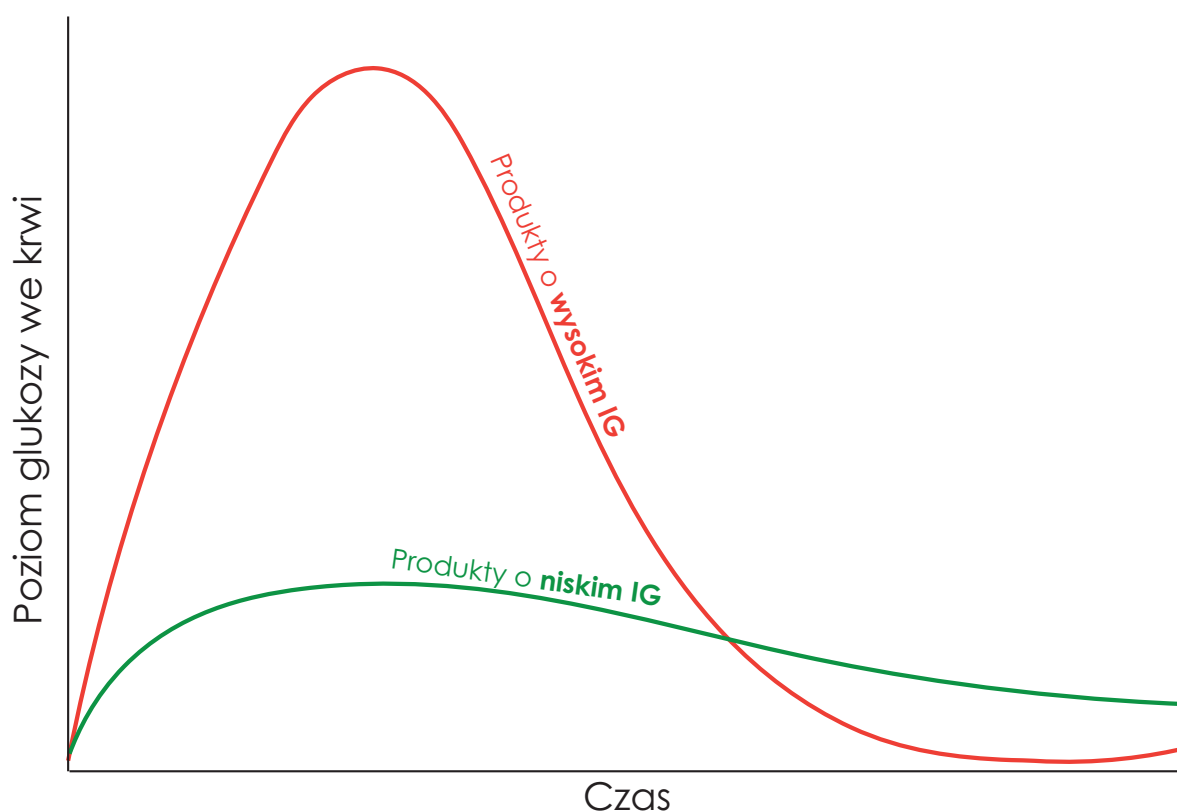
4.

Obniż indeks glikemiczny produktów, które jesz

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik, który określa, jak szybko i jak bardzo po posiłku wzrośnie poziom glukozy we krwi. Potocznie można powiedzieć, że IG określa, jak w jakim tempie wchłaniane są węglowodany z pożywienia do krwioobiegu.

Im wyższy jest indeks glikemiczny danego produktu, tym szybciej wchłaniany jest on przez organizm i tym szybciej wzrasta poziom cukru we krwi.

Jeżeli często jesz produkty z wysokim indeksem glikemicznym możesz czuć zmęczenie, senność, osłabienie, mieć ochotę słodczy i przybierać na wadze.



Produkty o wysokim IG zawierają łatwo przyswajalne węglowodany. Należą do nich:

- produkty zawierające cukier - słodczyce oraz gotowe produkty lub posiłki: dżemy, napoje, płatki śniadaniowe, gotowe dania
- biały ryż
- biała mąka i produkty z niej zrobione
- drobne kasze: jaglana, kuskus, manna
- niektóre warzywa: ziemniaki, gotowana marchew i burak oraz kukurydza
- ziemniaki i przekąski z ziemniaków, np. chipsy
- niektóre owoce takie jak banany czy winogrona
- napoje słodzone
- soki owocowe
- miód
- piwo

Rada:

Staraj się, by w Twojej diecie przeważały: ciemne pieczywo, ciemny ryż, grube kasze, surowe warzywa i owoce które zawierają mniej cukru takie jak: jagody, maliny, borówki, truskawki, grapefruity, pomarańcze, mandarynki, wiśnie, jabłka, gruszki.

Na co dzień unikaj słodczych, słonych przekąsek i napojów słodzonych.



5.

Nawadniaj się

Woda jest głównym składnikiem ciała człowieka i w zależności od wieku wynosi 45 – 75% masy ciała, średnio u dorosłej osoby jest to 60%.



Woda jest niezbędna dla funkcjonowania twojego organizmu.

Pełni w nim wiele ważnych funkcji, takich jak:

- transportowanie substancji odżywczych, tlenu i hormonów do komórek
- usuwanie produktów przemiany materii i toksyn z organizmu
- utrzymywanie równowagi wodno-elektrolitowej
- utrzymywanie stałej temperatury ciała
- ochrona i nawilżanie tkanek w tym skóry, oczu i jamy ustnej, co zapobiega ich wysuszeniu i zapewnia ochronę przed urazami



Potrzebujesz między 30 a 40 ml wody na każdy kilogram obecnej masy ciała na dobę.

Jeżeli nie nawadniasz się odpowiednio możesz odczuwać:

- bóle głowy
- suchość w ustach
- problemy z koncentracją
- ciemne zabarwienie moczu
- przyspieszone tętno
- drżenie mięśni
- zmęczenie

Jaką wodę warto pić

Najlepszym wyborem jest woda średnio zmineralizowana – może być gazowana, jeżeli nie masz problemów z żadnym odcinkiem przewodu pokarmowego. Jeżeli nie lubisz smaku czystej wody możesz dodać do niej sok z cytryny i miętę lub bazylię.



Rada:

Unikaj napojów słodzonych i soków owocowych, nawet tych świeżo wyciskanych.



6.

Ruszaj się

Człowiek nie jest stworzony do siedzenia przez długi czas.

Twoje ciało zostało zaprojektowane do poruszania się oraz aktywności.

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na Twój organizm:

- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- poprawia kondycję fizyczną i wydolność organizmu
- wzmacnia układ krążenia i oddechowy, co przyczynia się do obniżenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych
- wzmacnia mięśnie i kości, co przyczynia się do utrzymania sprawności przez długi czas
- stymuluje wydzielanie endorfin, hormonów, które odpowiadają za dobry nastrój
- zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, niektóre typy nowotworów czy choroby układu krążenia
- poprawia jakość snu
- zwiększa odporność organizmu na choroby
- wzmacnia układ nerwowy, co wpływa korzystnie na koncentrację
- poprawia samopoczucie i jakość życia



Według zaleceń światowej organizacji zdrowia (WHO) dorośli powinni wykonywać co najmniej **150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub co najmniej 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia.**

Wystarczy więc godzina aktywności co drugi dzień, aby utrzymać zdrowie. Rodzaj aktywności fizycznej musisz dobrać do swoich indywidualnych potrzeb, stanu zdrowia oraz preferencji.

Nie musisz zapisywać się na siłownię, liczy się każdy rodzaj dodatkowej aktywności fizycznej, taki jak jazda na rowerze, nordic walking, pływanie, chodzenie, joga czy trening ogólnorozwojowy.



Rada:

Możesz podejmować różne rodzaje aktywności nie koncentrując się wyłącznie na jednym jej rodzaju.



Z pewnością nasuwa Ci się wiele pytań. Poniżej odpowiadam na kilka z nich:

Jak szybko będę chudnąć?

Zalecana utrata masy ciała to około 0,5 - 1 kg na tydzień, co daje 2 - 4 kg na miesiąc. Jeżeli masz dużą nadwagę lub otyłość, utrata masy ciała może być większa na początku procesu odchudzania.

Tempo redukcji tkanki tłuszczowej zależy od wielu czynników, między innymi od: stanu zdrowia, chorób współistniejących, początkowej masy ciała, diety, aktywności, nawodnienia, poziom stresu czy ilości i jakości snu.

Jak często mogę nie stosować się do reguł - jeść w restauracji lub jeść przekąski?

Wprowadzenie opisanych powyżej 6 reguł ma na celu zmianę Twoich nawyków żywieniowych na takie, dzięki którym nie tylko schudniesz, ale w późniejszym czasie będziesz w stanie utrzymać wymarzoną masę ciała. Jeżeli raz w tygodniu zjeść posiłek, który nie będzie zgodny z zasadami Twój organizm nie przestawi się od razu z trybu „chudną” na tryb „nie chudną”. Jeżeli będziesz odpuszczać częściej możesz jedynie utrzymywać masę ciała lub nawet tyć.

Chcę pozbyć się głównie oponki na brzuchu. Co zrobić, aby schudnąć w konkretnym miejscu?

W trakcie redukcji tkanki tłuszczowej będziesz obserwować zmianę wyglądu Twojego ciała, jednak nie ma możliwości, aby przewidzieć w których miejscach będzie jej ubywać więcej,

a w których mniej. Nie zrażaj się jednak, z pewnością odzyskasz upragnioną sylwetkę.

Co zrobić, aby uniknąć efektu jo – jo?

Musisz wiedzieć, że skoro tyjesz, to masz taką skłonność i nawet, jeżeli schudniesz możesz znów przytyć. Aby uniknąć ponownego przybierania na wadze należy stosować reguły, których nabędziesz na diecie i nie wracać do dawnych nawyków żywieniowych.

Jeżeli będziesz często jadać poza domem, jeść słodczyce i inne przekąski i prowadzić siedzący tryb życia nie tylko będziesz tyć, ale również możesz zwiększać w ten sposób ryzyko chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, hiperlipidemia osteoporoza czy nowotwory.

Powodzenia!

Elżbieta Kolczyńska



Chcesz trwale schudnąć, ale też zadbać o siebie,
aby cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem?
Czas i tak płynie, więc wykorzystaj go na swoją korzyść.

Skorzystaj z gotowych jadłospisów lub wybierz wariant
indywidualnej współpracy.



Wejdź na stronę www.kolczynska-dietetyk.pl
i wybierz najlepszą opcję dla siebie.

Zaobserwuj mój profil:

