



Efekt

DIETETYKA
KLINICZNA

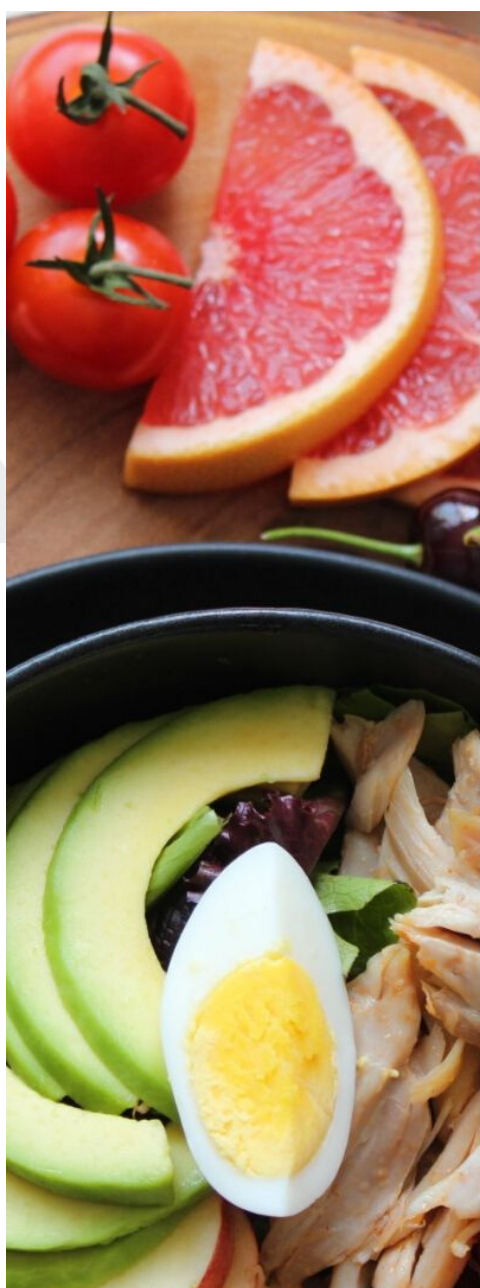


*Zapraszam!
Kamila Ziemanu*

PORADNIK
Zmiana
w 21 dni

www.efektcentrum.pl

TYDZIEŃ I



“

Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego, ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie

”

ANDRZEJ CZESŁAW KLIMUSZKO

Dzień 1

Data:

Cel na dziś:

uświadomienie sobie, że 5g cukru to 1 łyżeczka

Zmiana:

przez najbliższe dni sprawdzisz ile cukru mają produkty, które kupujesz

5g to 1 łyżeczka cukru. Należy jednak pamiętać, że często na etykiecie przeczytamy ile cukru znajduje się w 100g produktu, a opakowanie wynosi np. 300g. Wtedy należy pomnożyć ilość łyżeczek razy 3.

POMIARY

DATA	waga	obwód bioder	obwód brzucha	obwód uda

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 2

Data:

Cel na dziś:

policz ile szklanek wody dziennie wypijasz

Zmiana:

jeśli jeszcze tego nie robiłaś/eś wypijaj od dzisiaj 1,5-2l wody dziennie. Najlepiej, aby woda była niegazowana. Nie pij wód smakowych, zobacz jak skład wody smakowej jest zbliżony do składu słodkiego napoju gazowanego.

<p>SKŁAD GAZOWANEGO NAPOJU ZNANEJ MARKI:</p> <ul style="list-style-type: none">• woda,• cukier,• dwutlenek węgla,• kwas cytrynowy, • aromaty,• cytrynian trisodowy.	<p>SKŁAD GAZOWANEJ WODY SMAKOWEJ:</p> <ul style="list-style-type: none">• naturalna woda mineralna,• cukier,• dwutlenek węgla,• regulator kwasowości: kwas cytrynowy,• aromat,• substancja konserwująca: benzoosan sodu,• substancje słodzące: aspartam, acesulfam K.
--	---



10 powodów dla których warto pić wodę:

1. Najbardziej naturalny płyn - korzystnie wpływa na nasze zdrowie i dobre samopoczucie
2. Poprawia trawienie - niezbędna do normalnego przebiegu procesów trawiennych
3. Odchudza - hamuje nadmierny apetyt
4. Oczyszcza organizm ze zbędnych substancji i toksyn
5. Poprawia wytrzymałość fizyczną
6. Reguluje temperaturę ciała
7. Pełni funkcję zabezpieczającą i nawilżającą - jest podstawowym składnikiem wszystkich płynów ustrojowych
8. Gasi pragnienie
9. Nawilża skórę - czysta woda źródłana odpowiada za elastyczność skóry, korzystnie wpływa na regenerację naskórka i właściwe odżywienie tkanek
10. Reguluje ciśnienie krwi

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA



CZWARTEK



PIĄTEK



SOBOTA



NIEDZIELA



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 3

Data:

Cel na dziś:

odstawisz pszenicę

Zmiana:

zamiast produktów pszennych, wybierz zamienniki

W jakich produktach się kryje? Gdzie ją można znaleźć?

1. Mąka pszenna, tortowa, pszenna graham, na pizze
2. Otręby pszenne
3. Kasza manna
4. Zarodki pszenne
5. Makaron (często w składzie: mąka durum)
6. Kasza bulgur, kasza kuskus
7. Semolina
8. Chleb graham, chleb tostowy
9. Często sosy sojowe mają spory dodatek (warto sprawdzać skład)
10. Herbatniki
11. Tortilla
12. Pierogi
13. Pizza, zapiekanki
14. Pączki
15. Pierniki
16. Biszkopty
17. Tortellini
18. Krakery
19. Sucharki
20. Ciasto francuskie
21. Zupy i sosy w proszku często posiadają spory dodatek pszenicy
22. Syrop glukozowy/glukozowo-fruktozowy (produkowany m.in. z modyfikowanej genetycznie pszenicy!)
23. Olej z kiełków pszenicy
- 24 Whisky i piwo



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 4

Data:

Cel na dziś:

wsparcie wątroby

Zmiana:

Udało się usunąć pszenicę? Brawo. Idziemy dalej. Usuń na najbliższe 7 dni z jadłospisu:

- gluten
- produkty mleczne
- cukier
- soję
- kofeinę
- alkohol
- produkty przetworzone np. chipsy

Zamienniki glutenu:

- mąka ryżowa, kokosowa, jagłana, kasztanowa
- makarony ryżowe, gryczane

Zamienniki produktów mlecznych:

- mleko kokosowe, ryżowe, migdałowe
- olej kokosowy, ghee
- jogurt kokosowy, jogurt migdałowy

Wprowadź na najbliższe 7 dni do jadłospisu:

- ciepła woda z dodatkiem cytryny na czczo
- gotowane lub sfermentowane warzywa kapustne: kapusta, kalafior, brokuł, jarmuż
- fermentowana żywność: kiszona kapusta, kiszony ogórek, kiszony burak, fermentowana woda kokosowa
- soki z zielonych warzyw
- owoce jagodowe
- truskawki, jagody, maliny, jeżyny, porzeczki
- kiełki
- kurkumę



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOSĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 5

Data:

Cel na dziś:

ujędrnisz ciało

Zmiana:

od dziś włącz peelingi ciała co 5 dni, zacznij stosować naprzemienne prysznice (ciepło-zimno), poczytaj o zabiegu endermologii oraz bańkami chińskimi, włącz do diety poniższe produkty:

Ostre przyprawy

Polecamy chilli, pieprz kajeński i kurkumę. Są bogate w witaminę B6, która wzmacnia tkankę łączną. Ponadto zawierają kapsaicynę - substancję, która przyspiesza metabolizm (nawet do trzech godzin po spożyciu). Kurkuma redukuje obrzęki i usuwa toksyny, które znajdują się w tłuszczu.

Borówki

Ciemne jagody, borówki, jeżyny zawierają antyoksydanty. Te pomagają rozbić tłuszcz, który przykleja się do tkanki łącznej, tworząc zrogowacenia pod skórą.

Zielona herbata

Zielona herbata zawiera EGCG lub galusan epigalokatechiny, które pomagają powstrzymać ekspansję komórek tłuszczowych. Wypijaj 1 filiżankę dziennie.

Oliwa z oliwek

Jednonienasycone tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, wspierają prawidłowe funkcjonowanie tarczycy, co pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm, który odpowiada za spalanie tłuszczu.

Nasiona słonecznika

Zawarta w nich witamina B6 wspiera białka, które odbudowują tkankę łączną. Ponadto działają moczopędnie, pomagając wyeliminować wzdęcia, które sprawiają, że cellulit jest bardziej widoczny. Najlepiej prażyć je na patelni i dodawać do wszelkich dań.

POMIARY

DATA	waga	obwód bioder	obwód brzucha	obwód uda

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 6

Data:

Cel na dziś:

dowiesz się więcej o konserwantach w żywności

Zmiana:

od dziś przez najbliższe dni będziesz czytać etykiety. Przygotujesz mini ściągę do portfela ze spisem dodawanych szkodliwych „E” – możesz wyciąć chmurkę, która znajduje się poniżej

NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE „E”:

- **E 200** – kwas sorbinowy. Jest to syntetycznie otrzymywany konserwant. Hamuje rozwój pleśni i drożdży. Stosowany jako konserwant w lemoniadach, sokach cytrynowych, winach, cydrze oraz jako środek utrzymujący wilgotność w serach, sernikach, mrożonych pizzach, owocowych nadzieniach do ciast, syropach czekoladowych, a także wyrobach cukierniczych, pieczywie, skorupiakach. Uważany jest za nieszkodliwy dla zdrowia, choć u niektórych osób może wywoływać alergie.
- **E 202** – sorbinian potasu. Jest to syntetyczny konserwant. Jest używany jako środek konserwujący do żywności, zwłaszcza pieczywa, serów i serników (oraz innych ciast i wypieków), wina, napojów gazowanych oraz czekolady. Hamuje rozwój drożdży, pleśni i niektórych bakterii.
- **E 280** – kwas propionowy. Jest to syntetycznie produkowany konserwant. Może zmieniać zapach i smak potraw. Używany jako środek konserwujący, głównie przeciw grzybom. Dopuszczony do stosowania w mięsie, paczkowanym, krojonym chlebie, pizzy i zapakowanych wyrobach cukierniczych. Występuje naturalnie w niektórych gatunkach sera.
- **E 210** - kwas benzoesowy. Jest to syntetycznie otrzymywany konserwant. Stosowany przede wszystkim w przetworach rybnych, marynowanych warzywach, galaretkach, sałatkach, majonezach, napojach gazowanych. Może podrażnić śluzówkę żołądka oraz jelit, u alergików zaostrza objawy choroby alergicznej

- **E 211** - benzoosan sodu. Jest to syntetycznie otrzymany konserwant. Szeroko stosowany w przemyśle spożywczym jak środek do konserwacji żywności. Dodawany jest do przetworów owocowych i warzywnych, a także do sałatek, koncentratu pomidorowego oraz napojów gazowanych. Działa drażniąco na śluzówkę żołądka i może powodować dolegliwości bólowe. Dlatego nie powinien być zbyt często spożywany.
- **E 214** - pochodna kwasu benzoowego. Jest to syntetycznie otrzymany konserwant. Ma zastosowanie w produktach rybnych, sałatach i innych wyrobach owocowo-warzywnych. Może powodować zmiany smaku potraw oraz skurcze mięśni rozszerzając naczynia krwionośne.
- **E 220** - dwutlenek siarki. Jest to syntetyczny środek konserwujący. Zapobiega enzymatycznemu i bakteryjnemu rozkładowi produktów. Stosuje się go do soków owocowych, koncentratów i suszonych owoców. Może wywoływać reakcje alergiczne oraz zaburzać pracę wątroby, dodatkowo obniża poziom witaminy B.
- **E 250** – azotyn sodu. Najczęstszy konserwant w wyrobach wędliniarskich i mięsnych. może reagować z cząsteczkami białka i w wyniku tej reakcji wytwarzane są związki rakotwórcze – nitrozaminy.

CZYTAJ SKŁAD!

SPRAWDŹ KTÓRE E-DODATKI SĄ
BEZPIECZNE DLA TWOJEGO ZDROWIA, A
KTÓRYCH LEPIJ UNIKAĆ

- bezpieczny
- lepiej nie
- niebezpieczny

E 100, E 101, E 151, E 153, E 160f,
E 161, E 162, E 163, E 170, E 252, E 261,
E 262, E 263, E 270, E 283, E 300, E 301,
E 302, E 304, E 306, E 307, E 308,
E 322, E 325, E 326, E 338, E 339,
E 340

E 150a, E 171, E 173, E 180, E 200,
E 202, E 221, E 280, E 281, E 282,
E 310, E 311, E 327, E 330, E 337

E 102, E 104, E 110, E 120, E 122,
E 123, E 124, E 127, E 131, E 141, E 142,
E150d, E 172, E 174, E 175, E 203, E 210, E 211,
E 212, E 213, E 214, E 216, E 217, E 218, E 219,
E 220, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227, E 230,
E 231, E 232, E 239, E 249, E 250, E 251, E 309,
E 312, E 321, E 331, E 332, E 333, E 334, E 335, E 336



WWW.EFEKTCENTRUM.PL

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOSĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 7

Data:

Cel na dziś:

zbadaj się

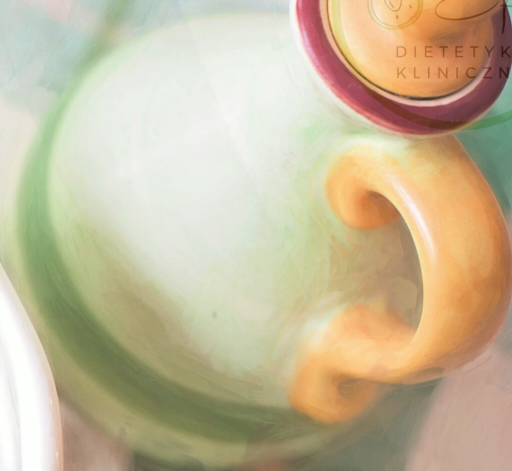
Zmiana:

często po zrobieniu morfologii patrzemy na nią i samodzielnie analizujemy stwierdzając, że wszystko jest w normie lub blisko niej i nie ma sensu iść do specjalisty. Zrób badania (choć samą morfologię) i udaj się z wynikami do lekarza.

Jeśli chcesz od razu zrobić większy pakiet badań, możesz skupić się na:

- morfologia
- glukoza
- insulina
- TSH, ft3, ft4
- profil lipidowy
- alat, aspat
- kreatynina
- mocznik
- badanie ogólne moczu





Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

TYDZIEŃ II



“

Dziewięć dziesiątych
naszego szczęścia
polega na zdrowiu.
Zdrowy żebrak jest
szczęśliwszy niż
chory król

”

ARTHUR SCHOPENHAUER

Dzień 8

Data:

Cel na dziś:

dowiesz się czym jest ładunek glikemiczny

Zmiana:

przez najbliższe 2 dni policz ładunki glikemiczne produktów, które najczęściej spożywasz na śniadanie, ponieważ najczęściej to właśnie po tym posiłku nasz organizm jest najbardziej wrażliwy

Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny. Czy oznacza to samo?

Indeks glikemiczny (IG) określa o ile procent podniesie się poziom cukru we krwi po spożyciu 50g węglowodanów danego produktu. Indeks glikemiczny określa się w skali od 0 do 100.

Osoba z zaburzoną gospodarką węglowodanową powinna wybierać produkty o niskim i średnim IG.

Do 50 - niski IG

50-70 - średni IG

Powyżej 70 - wysoki IG

Coraz częściej słyszy się o tym, że IG nie jest zbyt dokładny - był badany wyłącznie na osobach zdrowych. Dodatkowo określa jedynie jak zachowuje się dany produkt pojedynczo. Ładunek glikemiczny (ŁG) jest bardziej precyzyjnym wskaźnikiem. Uwzględnia w jaki sposób dany posiłek wpłynie na poziom glukozy we krwi – czyli na Twoje budowanie tkanki tłuszczowej.

Jak obliczyć ŁG?

Węglowodany (g) produktu mnożymy przez indeks glikemiczny (IG) produktu i następnie dzielimy przez 100.

Jaki jest najważniejszy wniosek dla Ciebie? To ilość zjedzonego produktu będzie najważniejsza, ponieważ we wzorze znajduje się gramatura. Czyli, przykładowo pół banana lekko podniesie glukozę we krwi, cały banan mocno. Pilnuj tego, aby spożywać produkty z niskim ładunkiem glikemicznym.

do 10 - niski ŁG

11-19 - średni ŁG

powyżej 20 - wysoki ŁG



WZÓR = IG x ilość węglowodanów/100

100g bananów 72 IG x 22/100 = **16**



WZÓR = IG x ilość węglowodanów/100

100g arbuza 75 IG x 8/100 = **6**



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOSĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 9

Data:

Cel na dziś:

wyberzesz i zrobisz dla siebie naturalny kosmetyk

Zmiana:

dziś znajdziesz dla siebie naturalny kosmetyk – może być to zwykły olej np. kokosowy, ale możesz też coś przygotować!

- **KOKOSOWO-LAWENDOWY BALSAM**

1/4 szklanki oleju kokosowego,
1/5 szklanki nierafinowanego masła shea,
1/4 szklanki oliwy z oliwek,
1/8 szklanki oleju z czarnuszki
15 kropli olejku lawendowego.

Składniki stałe rozpuścić w kąpielii wodnej, dodać resztę, zmiksować.

- **MASŁO KAKAOWE DO TWARZY**

100g masła kakaowego
0,5 łyżki oleju z pestek malin
3 łyżki oleju makadamia

Składniki stałe rozpuścić w kąpielii wodnej, dodać resztę, zmiksować.

- **MIGDAŁOWY KREM DO TWARZY**

3 łyżki masła shea
10 łyżek oleju kokosowego
3 łyżki oleju z migdałów
3 krople oleju jojoba

Składniki stałe rozpuścić w kąpielii wodnej, dodać resztę, zmiksować.



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOSĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 10

Data:

Cel na dziś:

zaczynij pić rano na czczo wodę z cytryną

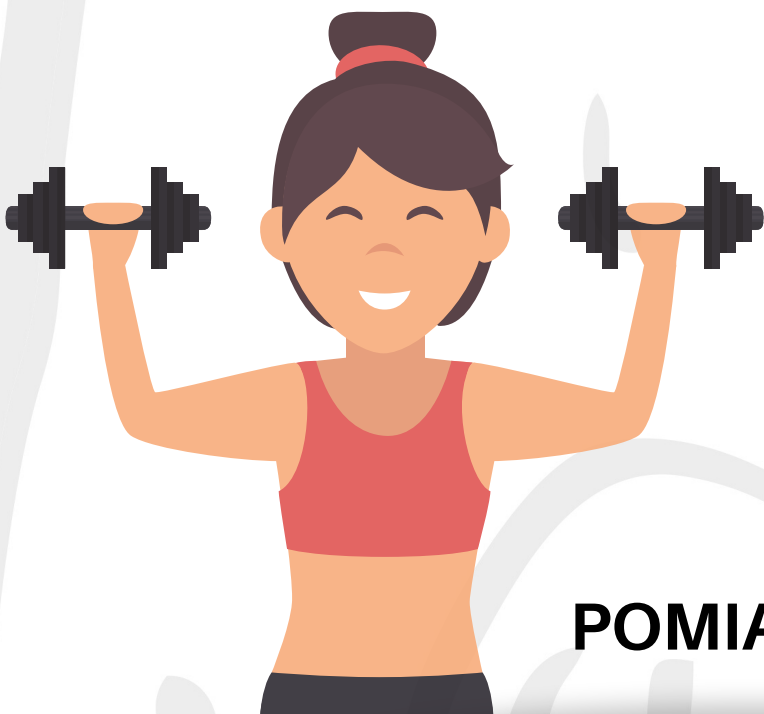
Zmiana:

przez pierwsze dni przygotuj wodę z cytryną już wieczorem i postaw obok łóżka tak, aby rano pamiętać o wypiciu mikstury”

Woda z cytryną:

- nawodni organizm
- przez całą noc nie pijesz i organizm jest odwodniony
- dokwasi żołądek
- będziesz lepiej trawić śniadanie
- oczyści jelita
- może wspomóc wypróżnianie





POMIARY

DATA	waga	obwód bioder	obwód brzucha	obwód uda

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 11

Data:

Cel na dziś:

od dziś zaczniesz sprawdzać po którym posiłku czujesz się nasycona/y, a po którym próg nasylenia jest niski

Zmiana:

spisuj przez kilka dni co jesz, co znajduje się w śniadaniu, obiedzie, kolacji i oceniaj swój próg nasylenia. Dzięki temu dowiesz się, których produktów najlepiej unikać.

DZIEŃ 1			DZIEŃ 2			DZIEŃ 3			DZIEŃ 4			DZIEŃ 5			DZIEŃ 6			DZIEŃ 7					
Ś	O	K	Ś	O	K	Ś	O	K	Ś	O	K	Ś	O	K	Ś	O	K	Ś	O	K			

30 min po posiłku proszę ocenić swój stopień nasylenia wg skali:

- 1 - Przejedzona/y
- 2 - bardzo najedzona/y
- 3 - wystarczająco
- 4 - lekko głodna/y
- 5- nienasycona/y, głodna/y



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 12

Data:

Cel na dziś:

przygotujesz ścianę motywacji

Zmiana:

wyberz sobie kawałek ściany (może w sypialni?), na której umieścisz motywujące hasła, zdjęcia, obrazki, które będą wspierały Ciebie w zmianie. Każda grafika powinna oddziaływać pozytywnie na Ciebie. Cenne są motywujące hasła.



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 13

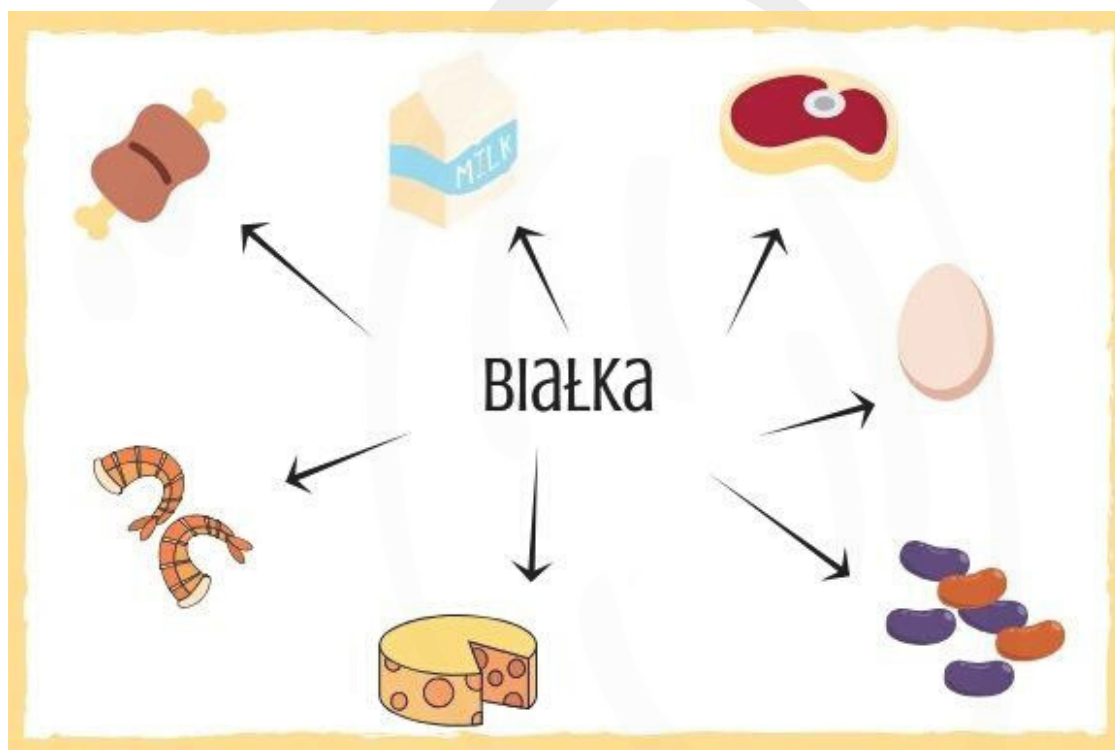
Data:

Cel na dziś:

przez najbliższe 3 dni nauczysz się rozróżniać białka, tłuszcze, węglowodany. Dziś temat białka.

Zmiana:

przyjrzyj się w jakich posiłkach przeważają białka. Jeśli podczas ustalania progu sytości zobaczysz, że produkty białkowe Ci służą – będziesz wiedzieć co wybierać. Jeśli nie są dla Ciebie – będziesz wiedzieć co odstawić by zmniejszyć ich ilość.



BIAŁKO: ryby, kurczak, indyk, podroby, owoce morza, wołowina, wieprzowina, jaja, warzywa kapustne, rośliny strączkowe, sery, mleko, jogurty naturalne, nasiona, orzechy, migdały, kielki, wodorosty

PRZYKŁADOWE POSIŁKI BIAŁKOWE: stek, pieczona pierś drobiowa, gołąbki (jeśli są bez ryżu), omlet z białek jaj, pasta z twarogu, pasta z jajek, leczko z mięsem, jajecznica, grillowane tofu z warzywami, pieczona lub grillowana ryba, sernik, sałatka z tuńczykiem, befsztyk tatarski, chili con carne, gyros, sałatka z mozzarellą i pomidorami, karkówka, połówki wieprzowe, kotlety mielone, żeberka, schab, roladki z mięsa, bigos, gulasz, klopsiki, pasta z jaj i makreli, zrazy wołowe



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 14

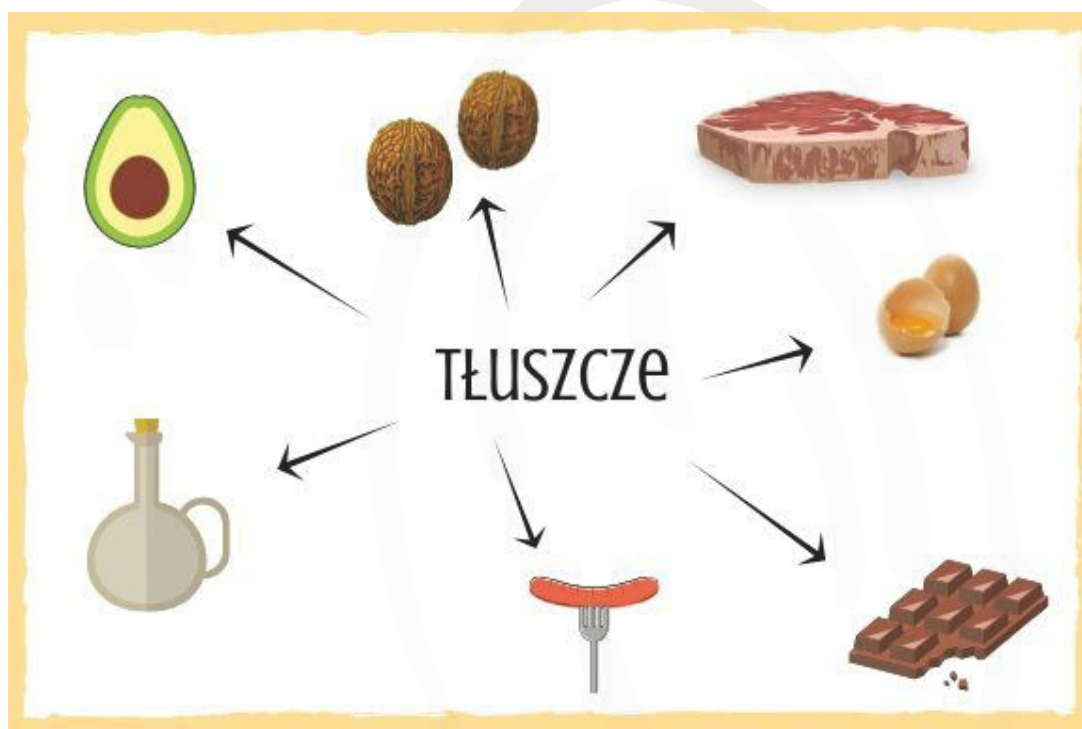
Data:

Cel na dziś:

nauczysz się rozróżniać białka, tłuszcze, węglowodany. Dziś temat tłuszczu.

Zmiana:

przyjrzyj się w jakich posiłkach przeważają tłuszcze. Jeśli podczas ustalania progu sytości zobaczysz, że produkty tłuszczowe Ci służą – będziesz wiedzieć co wybierać. Jeśli nie są dla Ciebie – będziesz wiedzieć co odstawić by zmniejszyć ich ilość.



TŁUSZCZE: tłuste ryby, tłuste mięso, żółtka jaj, masła, smalec, masła klarowane, masła orzechowe i kokosowe, orzechy, migdały, pestki, nasiona, ziarna, awokado, oliwa, olej lniany, olej z czarnuszki oraz pozostałe oleje z pestek, nasion i orzechów; tran, czekolady gorzkie

PRZYKŁADOWE POSIŁKI TŁUSZCZOWE: pasta guacamole, pesto, karkówka, żeberka, dressingi, sos winegret, bigos, pieczona biała kiełbasa, sałatka z mozzarellą i pomidorami, śledzie w oleju, tatar ze śledzi, pasta z jaj i makreli, pieczona golonka, kurki w śmietanie, domowy majonez



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

TYDZIEŃ III



“

Jedzenie, picie,
sen, miłość
cielesna –
wszystko z
umiarem

”

HIPOKRATES

Dzień 15

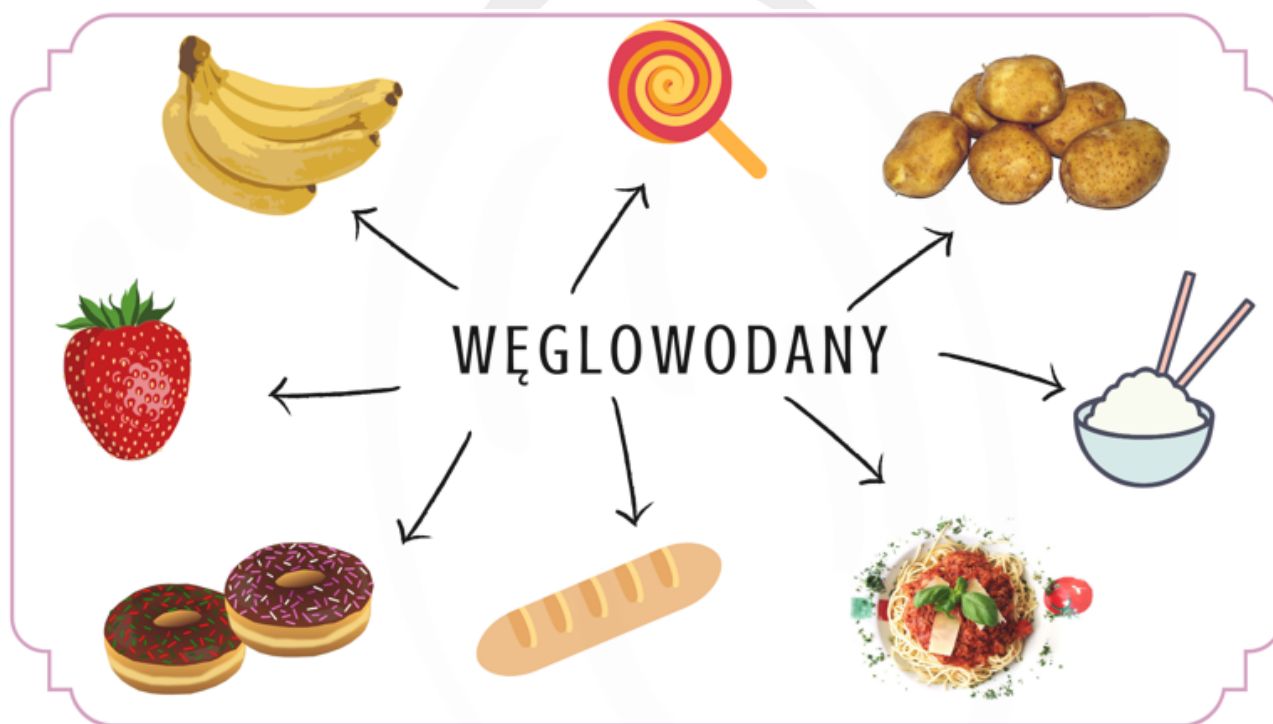
Data:

Cel na dziś:

nauczysz się rozróżniać białka, tłuszcze, węglowodany. Dziś temat węglowodanów.

Zmiana:

przyjrzyj się w jakich posiłkach przeważają węglowodany. Jeśli podczas ustalania progu sytości zobaczysz, że produkty węglowodanowe Ci służą – będziesz wiedzieć co wybierać. Jeśli nie są dla Ciebie – będziesz wiedzieć co odstawić by zmniejszyć ich ilość.



WĘGLOWODANY: kasze, ryże, makarony, chleby, mąki (oprócz kokosowej i migdałowej), płatki, otręby, ziemniaki, bataty, buraki, marchewki, rośliny strączkowe, owoce świeże i suszone, cukry i słodziki, czekolady mleczne

PRZYKŁADOWE WĘGLOWODANY: sushi, spaghetti, risotto, pizza, pierogi, kluski śląskie, kopytka, tortellini, naleśniki, placki, pancakes, racuchy, pyzy, tortilla, zapiekanka, sushi, ciasta, ciastka, lasange, frytki z ziemniaków i batatów, zapiekane warzywa, pad thai, tagliatelle z pesto, zupy, przetwory np. dżemy, fasolka po prowansalsku,

POMIARY

DATA	waga	obwód bioder	obwód brzucha	obwód uda

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 16

Data:

Cel na dziś:

przestaniesz bać się eksperymentów w kuchni

Zmiana:

przyjrzyj się poniższym przepisom. Zastanów się, które produkty warto kupić. A może je masz? Wybierz 3 przepisy i zrób je w najbliższych dniach. Zaplanuj to!



PIECZEŃ RZYMSKA

- 750-800G MIELONEGO MIĘSA Z INDYKA
- 3 JAJKA (1 SUROWE I 2 NA TWARDO)
- 1 DUŻY POR, PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI, CZOSNEK
- 1 ŁYŻKA OLEJU
- 4 ŁYŻKI OTRĘBÓW ORKISZOWYCH, 1 ŁYŻKA CHRZANU, 2 ŁYŻKI MUSZTARDY, CZERWONA PAPRYKA W PROSZKU, SÓL, PIEPRZ

ZESZKLIĆ POKROJONEGO PORA WRAZ Z CZOSNKIEM. DO MIĘSA DODAC SUROWE JAJKO, POSIEKANĄ NATKĘ, OTRĘBY, PRZYPRAWY, CHRZAN, MUSZTARDĘ I WYMIESZAĆ. OSTUDZIĆ POR, CZOSNEK I RÓWNIEŻ DODAC DO MASY. WYMIESZAĆ, WYŁOŻYĆ DO NACZYNIA ŻAROODPORNEGO WKŁADAJĄC DO ŚRODKA JAJKA UGOTOWANE NA TWARDO. GÓRĘ POSMAROWAĆ MUSZTARDĄ I LEKKO POSYPAC OTRĘBAMI. PIEC W 180 ST PRZEZ 1 GODZINĘ.



KREM Z ZIELONEGO GROSZKU

- 3 SZKLANKI MROŻONEGO GROSZKU
- 2 ŚREDNIE ZIEMNIAKI
- 1 CEBULA
- 1 LITR WODY
- SÓL, PIEPRZ
- 1 ŁYŻKA OLEJU

PODSMAŻYĆ NA ŁYŻCE OLEJU POSIEKANĄ CEBULĘ ORAZ GROSZEK. WARZYWA WRZUCIĆ DO WODY. DODAC ZIEMNIAKI, ZAGOTOWAĆ AŻ DO MOMENTU, GDY GROSZEK BĘDZIE MIĘKKI. ZUPĘ ZMIKSOWAĆ BLENDEREM. DOPRAWIĆ DO SMAKU SOLĄ I PIEPRZEM.

DOMOWA NUTELLA



- 1 DOJRZAŁY BANAN
- 1 DOJRZAŁE AWOKADO
- 1 ŁYŻKA KAKAO CIEMNEGO

BANAN I AWOKADO ZAGNIEŚĆ,
WYMIESZAĆ ZE SOBĄ ORAZ Z KAKAO.



PLACKI Z CUKINII

- 2 JAJKA WYBEŁTANE Z 1 MAŁĄ TARTĄ I
ODSĄCZONĄ CUKINIĄ
- 4 ŁYŻKI MĄKI GRYCZANEJ LUB JAGLANEJ
- SZCZYPTA SOLI, PIEPRZU, ZIÓŁ

CAŁOŚĆ WYMIESZAĆ, SMAŻYĆ NA 1 ŁYŻCE
OLEJU.
GOTOWE POSYPAĆ 2 ŁYŻKAMI PRAŻONYCH
PESTEK DYNI LUB SŁONECZNIKA.
POSMAROWAĆ MLEKIEM KOKOSOWYM.

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 17

Data:

Cel na dziś:

dowiesz się więcej o kaloriach

Zmiana:

nie będziesz się skupiał wyłącznie na kaloriach, a na tym, aby żywność, którą spożywasz była wartościowa dla Twojego organizmu



„Teoria, że chudnięcie wynika z dostarczania organizmowi małej ilości kalorii, z pewnością pozostanie największą bzdurą XX wieku” – Michel Montignac. Osoby na diecie liczące każdą kalorię zastanawiają się dlaczego po pewnym czasie mimo zmniejszania kalorii, nie następuje redukcja wagi. Jeśli dana osoba potrzebuje 2000 kalorii i przez dłuższy czas tyle dostarcza organizmowi, a następnie zmniejszy je do 1500, nastąpi wykorzystanie zapasów zgromadzonego tłuszczu. Waga będzie malała. Jeśli ilość kalorii pozostanie na poziomie 1500, organizm szybko dostosuje swoje potrzeby energetyczne. Spadek na wadze będzie zahamowany, a instynkt samozachowawczy organizmu popchnie go do gromadzenia zapasów. I tak z 1500 dostarczanych kalorii, organizm będzie odkładał 200 w postaci zapasów tłuszczu. Paradoks polega na tym, że jedząc mniej, zaczyna się stopniowo tyć.

Najczęściej patrzymy tylko na kalorie, ale co z tego, że frytki z MC'Donald's mają tylko 200 kcal, jeśli w swoim składzie mają to: olej sojowy, olej rzepakowy, olej utwardzony, uwodorniony olej sojowy, glukoza, kwas cytrynowy, ziemniaki, sól, hydrolizat białka pszennego, TBHQ, kwaśny pirofosforan sodu, dimetylopolisiloksan, naturalny smak wołowiny, hydrolizat mleka. To przykład na to, że analizowanie tylko kalorii nie jest ważne.



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 18

Data:

Cel na dziś:

zaczynij stosować zasadę 3 x 8

Zmiana:

od dzisiaj zacznę pilnować zdrowego podziału: 8 godzin pracy, 8 godzin życia codziennego, 8 godzin snu

Bardzo ważny jest regularny, nieprzerywany sen oraz synchronizacja rytmu dobowego organizmu z naturalnym cyklem dnia i nocy. Należy unikać sztucznego światła monitora oraz sztucznego promieniowania, szczególnie późnym wieczorem i w nocy. Co mam na myśli? Jeśli wieczór jest spędzany przed komputerem lub telefonem, zaburzamy rytm dobowy kortyzolu. Wieczorem kortyzol ma opadać, aby podniosła się melatonina, która ma nas uspokoić, rozluźnić, a przede wszystkim wspomóc w regeneracji. Jednak w momencie, gdy świeci nam po oczach światło niebieskie, cały cykl jest zaburzony, co wpływa później na naszą wagę, samopoczucie, koncentrację, zdrowie.





DIETETYKA
KLINICZNA

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 19

Data:

Cel na dziś:

zapoznaj się z tematem efektu jojo – on nie dopada wszystkich

Zmiana:

zanim zastosujesz jakąś dietę, dowiedz się czegoś na jej temat i zastanów się czy nie jest niedoborowa lub zbyt mocno restrykcyjna.

Czym efekt jojo jest każdy dobrze wie. W takim razie wspólnie przeanalizujemy co go powoduje. 1. Jeśli przerywamy diety odchudzające z dnia na dzień, nie stosując stabilizacji, czyli wyjścia z diety. Nawet jeśli zostaniemy przy zdrowych nawykach żywieniowych, ale z dnia na dzień przerywamy ustawiony plan żywieniowy - waga może się podnieść w szybkim tempie o około 2-3kg. 2. Stosowane diety są zbyt restrykcyjne np. dieta Dukana oparta na samym nabiale lub dieta 1000 lub 800 kcal. 3. Po odchudzaniu i stabilizacji wracamy do złych nawyków żywieniowych, które skłoniły nas przecież do stosowania diety lub wybrania się do dietetyka. Jeśli do nich wrócimy, wróci do nas dawna znieawidzona waga. Dobre wieści: zmniejszając je tylko do 50%, mamy ogromną szansę utrzymać wagę. Podsumowując, jeśli samodzielnie się odchudzamy i po 30 dniach stwierdzamy: dość tego, nie stabilizujemy wagi lub jeśli chodzimy do dietetyka i z dnia na dzień rezygnujemy z dalszej kuracji może skończyć się efektem jo-jo. Jeśli stosujemy restrykcyjne diety i chwalimy się dookoła, że w miesiąc jesteśmy o 8-10kg lżejsi, a nie odchudzaliśmy się z otyłości stopnia III (wtedy duże wartości spadku kilogramów są możliwe, rzadko tak jest, ale jest to możliwe) - niestety waga również może się nie utrzymać. I w końcu, kiedy wrócimy do dużej ilości węglowodanów w diecie, nocnego obżarstwa, nieregularności, słodczy - wraz z nawykami wróci prawdopodobnie stara waga.

Głowa do góry! Po diecie i ustabilizowaniu wagi, życie nie będzie polegało na liczeniu kalorii i odmierzaniu porcji. Wystarczy nauczyć się zdrowych nawyków żywieniowych i trzymać się ich chociaż w tygodniu, a weekend może być całkiem „na luzie”.



Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 20

Data:

Cel na dziś:

przeanalizujesz alkohol, który pijesz

Zmiana:

jeśli nie chcesz zrezygnować ze spożywania alkoholu, to musisz mieć świadomość jak wpłynie on na Twoją wagę.

Wartość kaloryczna alkoholi w 100 ml :

Wódka czysta 270 kcal

Wino białe wytrawne 70 kcal

Wino białe półsłodkie 92 kcal

Wino czerwone wytrawne 75 kcal

Wino czerwone słodkie 106 kcal

Whiski 238 kcal

Gin 263 kcal

Tequila 110 kcal

Piwo jasne 49 kcal (czyli w 500ml = około 250 kcal)

DRINKI:

Whisky 60ml + cola 250ml = 230kcal

Wódka 50ml + sok z kartonu 250ml = ok. 230kcal



A kalorie to nie wszystko... ileż tam węglowodanów, sztucznych dodatków i cukru! To, że wieczorem „dorzucimy” np. 300 kcal nie miałyby na wagę tak ogromnego wpływu, ale to, że jest to posiłek ciężkostrawny, wysokowęglowodanowy i często z dodatkami – już ma duże znaczenie. Jeśli miałyby doradzić najmniejsze zło – wino wytrawne lub wódka z wodą i cytryną. Jeśli to musi być jakiś drink to margarita (tequila + samodzielnie wyciśnięty sok z cytryny lub limonki + lód + sól na kieliszku). Jeśli nie spożywasz alkoholu – dzisiejsza porada tylko Ci udowodni, że to najwłaściwsza droga.

POMIARY

DATA	waga	obwód bioder	obwód brzucha	obwód uda

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		

Dzień 21

Data:

Cel na dziś:

nauczysz się tego, że stosując zdrowe nawyki żywieniowe, można „żyć normalnie”

Zmiana:

przed świętami, wyjazdami i imprezami wróć do złotych zasad, które uczą jak wybierać mniejsze zła

Jak przetrwać w święta?

1.

A) Wigila. Zjedz śniadanie, obiad i kolację. To podstawa. Dzięki tym posiłkom z pewnością mniej będziesz podjadać. Przed Wigilią nie głódź się, ponieważ przy stole dostaniesz wilczego apetytu.

B) Śniadanie wielkanocne. Zjedz wszystko na co masz ochotę, ale zasada jest taka, że to wszystko musi być nałożone od razu na talerz. Musisz wiedzieć ile zjadasz, jaka to porcja i mieć świadomość, że faktycznie to zostało zjedzone.

2. Rozpocznij dzień od ciepłej wody z cytryną. Między posiłkami skuś się na szklankę herbaty z pokrzywy oraz szklankę naparu z kopru włoskiego. Przed każdym posiłkiem wypij szklankę wody.

3. Aby usprawnić pracę wątroby, wypij między obiadem a kolacją zblendowanego grejpfruta z łyżką oliwy z oliwek.

4. Nie jedz po godzinie 19-20. W przypadku Wigilii zjedz najwięcej przy „pierwszym podejściu” do stołu. Później staraj się by nie zjeść ilościowo tyle co garść.

5. Uważaj na alkohol. Najmniejszą krzywdę wyrządzi wino wytrawne. Oczywiście w ograniczonych ilościach i popijane wodą.

6. Jeśli nie sprawi Ci to ogromnego problemu - zapisz wszystko co zjadasz. Dzięki temu będzie wiadomo ile pochłonęłaś/pochłonąłś w ciągu dnia.

7. Jedz z małego talerzyka - dzięki niemu mniej zjesz.

8. Jedz powoli.

9. Pamiętaj o tym by posiłki były odżywcze:* zamiast białej mąki – żytnia, gryczana, kokosowa, razowa* zamiast smażenia - gotowanie/pieczenie w folii* zamiast majonezu i śmietany - jogurt naturalny lub domowy majonez:

- ✓ 1 jajko
- ✓ 1 żółtko
- ✓ 250ml oleju rzepakowego
- ✓ 1 łyżeczka musztardy bez cukru djon
- ✓ sól - niecałe pół łyżeczki
- ✓ 3 łyżki soku z cytryny

10. Nie zapychaj się! Pamiętaj, że mózg potrzebuje 15-20 min, aby "poinformować nas" o tym, że jesteśmy syści.

11. Unikaj węglowodanów po godzinie 15. Słodkie ciasta, pierogi, kutie i inne obciążające organizm potrawy staraj się zjeść wcześniej.

12. Nie siedź całymi dniami za stołem. Koniecznie wyjdź na spacer, pobiegaj lub poćwicz.

Jak przetrwać na urlopie?

1. Na śniadanie wybieraj produkty po których czujesz większą sytość np. jeśli jest tak po posiłkach białkowo-tłuszczowych, zjedz dużą ilość jajecznicy i warzyw
2. Licz posiłki, które zjadasz, aby nie przekroczyć. Na urlopie często zjadamy 10 posiłków, z czego 4 nieświadomie.
3. Pamiętaj o wodzie. Wyjazdy mają to do siebie, że zapominamy o wypijaniu kilku łyków co jakiś czas, a to sprzyja gromadzeniu się wody w organizmie oraz odczuwaniu głodu.
4. Postaw na ruch. To wakacje! Próbuje różnych produktów, jedz, ale ruszaj się!

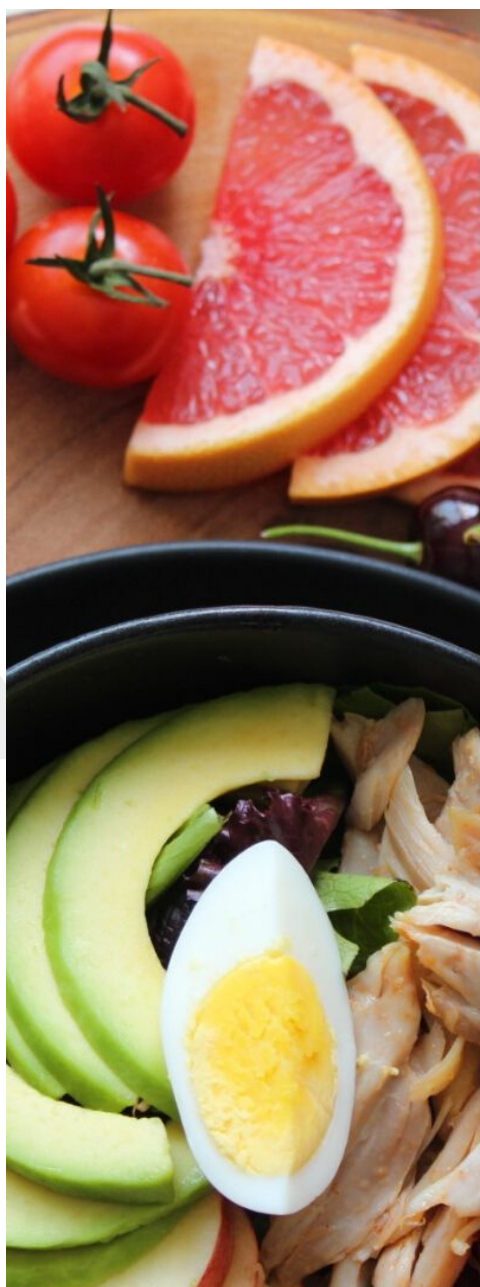
Jak przetrwać na grillowaniu?

1. Zrezygnuj z kiełbasy „niewiadomego” pochodzenia
2. Kup dobrej jakości mięso i sam/sama przypraw lub zamarynuj (gotowe przyprawione mięsa to źródło chemii, ulepszaczy, soli i konserwantów)
3. Grillować można też warzywa: np. bakłażan, cukinia, papryka- wystarczy poleć oliwą z oliwek i przyprawić
4. Unikaj słodkich napojów, dużych ilości alkoholu i słonych przekąsek
5. Posiłek „grillowy” najlepiej zjeść jako obiad
6. Nie głódź się przed grillem, zjedz normalne śniadanie i II śniadanie
7. Uważaj na sosy:- ketchup - dobrej jakości ketchup powinien zawierać minimum 150g pomidorów/100g produktu, ketchupy mają w składzie cukier, wybierz z jego jak najmniejszą ilością - musztarda- tak samo jak ketchup zawiera dodatek cukru- wybieramy produkt z najmniejszą jego ilością

Jak minął dzisiejszy dzień?

Zakreśl X

	TAK	NIE
REGULARNE POSIŁKI		
min. 1,5l WODY		
SŁODYCZE		
ALKOHOL		
PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ		
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (MIN. 30min) - tu zaliczamy również spacer		



“

Twoje pożywienie
powinno być
lekarstwem, a
Twoje lekarstwo
powinno być
pożywieniem

”

HIPOKRATES