

MINI PORADNIK

SONIA ZASTAWNIK

DIET&FIT

profesjonalne porady żywieniowe



PRZYGOTOWANIE
DO ZMIAN
W DIECIE

MGR INŻ SONIA ZASTAWNIK

Wstęp

Jeśli czytasz tego ebook'a prawdopodobnie oczekujesz właśnie na swój indywidualny jadłospis albo właśnie go otrzymałaś_eś. Można ten czas wykorzystać produktywnie, tak aby przygotować się na czekające Cię zmiany. Być może w tej chwili masz w głowie mętlik, wątpliwości, pojawiają się w głowie pytania „czy dam radę” „czy się nie poddam”.

Na podstawie doświadczeń w pracy z pacjentami postanowiłam napisać krótki poradnik, w który opiszę najważniejsze kwestie związane z trybem życia, która mają pośredni lub bezpośredni wpływ na skuteczność przestrzeganych zaleceń

Gdyby chudnięcie było tylko kwestią otrzymania i przestrzegania jadłospisu – wszyscy chudli by bez problemu. Kluczem jest stworzenie warunków, które pozwolą wytrwać w dłuższej perspektywie czasu.

Tymczasem wpływa na to naprawdę wiele czynników, z pozoru tak banalnych i oczywistych. Bywają one niedoceniane i pomijane.

Celem tego krótkiego poradnika jest usystematyzowanie najważniejszych zaleceń, które pomogą przygotować się do procesu zmiany.



Motywacja



Na początku stosowania diety z reguły motywacja jest na bardzo wysokim poziomie. Warto wiedzieć, że nie jest ona niczym stałym i nie zawsze powinniśmy się na niej opierać z prostych przyczyn:

Odchudzanie/zmiana nawyków trwa

- dosyć długo (od 3 tygodni do 2 lat)
- motywacja nie jest niczym stałym i raz jest wysoka, raz niska

Warto o tym pamiętać. Kiedy trafi nam się trudniejszy okres w życiu, gorszy dzień, słabsze samopoczucie. **Wówczas zamiast odpuszczać wejdźmy na plan minimum:** zamiast robić sałatkę, pokrój dowolne warzywo, zamiast 40 minutowego treningu chociaż podreptaj. Ciągłość jest bardzo ważna.

Warto wiedzieć, że u osób przemęczonych motywacja praktycznie nie istnieje. Jeśli bardzo dużo pracujesz, nadganiaś inne obowiązki kosztem snu i odpoczynku najzwyczajniej może brakować Ci siły. Z pustego i Salomon nie należy.

Mało tego, przemęczenie i niedosypianie rozregulowuje **gospodarkę hormonalną** organizmu, wpływa na wyższy **poziom cukru we krwi**, zwiększa skłonność do sięgania po słodkie przekąski (organizm tak rekompensuje sobie niedobór energii). Można wpaść w błędne koło.

Motywacja może pochodzić z **zewnątrz** - chcemy się komuś podobać, coś udowodnić lub ktoś nas "mobilizuje" do zmian. Na ogół taka motywacja jest mniej trwała i szybciej się "wypala". Może być dobrym punktem zapłonu, zwłaszcza na początku wprowadzania zmian.

Motywacja wewnętrzna to najprościej ta wychodząca od nas. Chcemy zadbać o swoje zdrowie, swój wygląd, samopoczucie i jest to niezależne od otoczenia.

Druga sprawa jest taka, że nie musimy zawsze polegać na motywacji. Świetnie, jeśli ją mamy, ale warto wykorzystać jeszcze jedno narzędzie:

DYSCYPLINĘ. Tak, jak wcześniej wspomniałam motywacja nie jest niczym stałym i to jest całkowicie naturalne.

Dyscyplina pomaga nam wtedy, kiedy nie bardzo mamy ochotę wykonywać coś wymagającego wysiłku np. pójście do pracy, przygotowanie posiłku, wyjście na spacer.

Dyscyplina pomaga wtedy, kiedy nam się nie chce.

W czasie zmian nawyków żywieniowych czasem nie będzie chciało nam się przygotować posiłku, iść na spacer/poćwiczyć. **Jeśli zauważymy, że nasza postawa wynika z przemęczenia - wskazany jest odpoczynek.** Natomiast jeśli sytuacja się przedłuży i faktycznie mija kolejny tydzień, a nadal masz problem by "wziąć się w garść" pora wrzucić dyscyplinę.

Dlaczego to takie ważne?

Suma małych kroków (np. krótki trening, warzywo do kanapki, odmówienie ciastka), na która składa się nasza codzienność przynosi efekt końcowy. Po drodze nie towarzyszą nam famfary, a raczej szara codzienność.

Powtarzając te małe kroki, utrwalamy zachowania, które z czasem zaczniemy wykonywać automatycznie - tak buduje się nawyk. Nie ma drogi na skróty - ukształtowanie nawyku wymaga czasu i wysiłku. Nawyk sprawia, że robimy coś automatycznie. Dzięki temu właśnie unikniesz efektu jojo, ponieważ zalecenia żywieniowe będziesz realizować bez większego zastanowienia.

Przykład: korzystając z toalety nie musisz używać siły woli, motywacji aby użyć spłuczki. Nie musisz zastanawiać się: kurczę, nie wiem, czy mi się chce czy nie nacisnąć tę spłuczkę. Po prostu kiedyś się tego nauczyłeś i wiesz, że tak się postępuje.

Tak samo wiesz, że wychodząc z domu trzeba ubrać buty. Nie pójdziesz na bosy. I właśnie o taki efekt nam chodzi.

Cel

PO CO chcę schudnąć?



Kwestie **zdrowotne** są bardzo szlachetne, ale nie zawsze mobilizują nas do działania (zwłaszcza, gdy nie odczuwamy danym momencie dyskomfortu - zazwyczaj, gdy coś nas zboli, jesteśmy bardziej zmobilizowani by zadziałać w kierunku poprawy zdrowia, jednak wtedy często jest już za późno na profilaktykę)

Dobry cel, to taki, który NAS motywuje i może być związany z wyglądem - np. chcemy kupić sobie dopasowane ubrania, czuć się swobodnie.

Podkreślam, aby cel był NASZ. Nie lekarza, partnera/męża/żony, dietetyka, koleżanki - wówczas opiera się na motywacji zewnętrznej, która jest nietrwała - zaczniemy, ale braknie wytrwałości gdy pojawią się jakieś trudności.

Jeśli chodzi o odchudzanie czy dietoterapię celem nie jest osiągnięcie konkretnej cyferki na wadze czy zabicie poziomu cholesterolu. Bo kiedy już schudniemy, pojawia się pytanie: do dalej? Czyli efekt nie jest celem. **Celem jest nabranie nawyków, które pozwolą nam te efekty utrzymać.**

Odpowiedz sobie na proste pytania:

- Jak chcę się czuć?
- Jak chcę wyglądać?

Celem jest nawyk

**Nawyk jest trwały
Cyferka na wadze
jest podatna na
efekt jo-jo**

Jeśli za cel postawimy sobie jakąś wartość np. 60 kg czy -15 kg to świetnie, jednak pamiętajmy o tym, że nie jest to prezent na zawsze. Pułapką, w którą łatwo wpaść, jest: ok cel osiągnięty, w końcu mogę jeść normalnie! Często pojawia się pytanie - co teraz? Jeśli podzielimy swoje życie grubą krechą na dwa etapy: 1. jestem na diecie, 2. jem "normalnie" wówczas wpadamy w błędne koło myślenia wszystko albo nic. Natomiast rozwiązanie leży pośrodku. O tym, jak zakończyć odchudzanie jeszcze opowiem na wizytach kontrolnych.

Natomiast teraz chciałam zaznaczyć, że celem jest ukształtowanie nawyków żywieniowych, bo nawyk to coś, co chroni (lub szkodzi) nam automatycznie i kiedy go już zbudujemy - jest po prostu łatwiej.

Celem jest zbudowanie nawyku m.in. zjadania odpowiedniej porcji warzyw, łączenia produktów, niepodjadania pomiędzy posiłkami, picia odpowiedniej ilości wody, czytania etykiet i podejmowania świadomych wyborów.

Jeśli nowe nawyki zastąpią stare - jesteś na najlepszej drodze do utrzymania sylwetki.

Jeśli schudniesz i wrócisz do dawnych przyzwyczajeń - efekt jojo to pewnik. Te stare przyzwyczajenia doprowadziły do problemu.

W praktyce działa to tak, że mając odpowiednie nawyki wiesz, że jedząc jajecznicę dobierzesz do tego warzywo i odpowiednie dla siebie pieczywo. Albo gdziekolwiek się znajdziesz, w restauracji czy na wakacjach - zaczniesz posiłek od warzyw.

I na koniec dodam optymistycznie - zdrowe nawyki nie oznaczają, że już nigdy nie zjesz lodów, pizzy czy kebaba. Jeśli lubisz takie produkty, nauczysz się kiedy i w jakiej ilości można sobie na nie pozwolić.

Przestrzeń na zmianę

Każdorazowo, gdy podejmujemy się czegoś nowego zajmuje nam to więcej czasu. Podobnie jest z dietą i zmianą stylu życia. Przygotowanie nowej potrawy **pierwszy raz** prawdopodobnie zajmie nam więcej czasu, niż za kolejnym razem, kiedy już zapoznamy się ze składnikami, czynnościami, przyprawami itp. Podobnie jest z zakupami - z czasem zajmą mniej czasu. Jednak zanim to nastąpi, warto uzbroić się w cierpliwość i margines czasowy, aby uniknąć niepotrzebnej frustracji.



Zaplanuj:

- dni, w które zrobisz większe zakupy
- czas, który poświęcisz na gotowanie np. co drugi dzień popołudniu
- czas, który poświęcisz na dodatkowa aktywność fizyczną

WAŻNE

Jeśli Twój plan dnia jest przeładowany, warto rozważyć, czy jest możliwość aby poprosić kogoś o pomoc np. w zrobieniu zakupów, podgotowaniu czegoś.

Pamiętaj, planując nie bierz na siebie zbyt wiele. Weź pod uwagę, że zawsze może coś wyskoczyć. Druga sprawa, często pomijana bo dość oczywista: coś jest kosztem czegoś. Jeśli gotujesz obiad, nie zrobisz treningu. W momencie, gdy idziesz na zakupy, nie ugotujesz zupy. **Planowanie obejmuje wykonanie rzeczy NAJWAŻNIEJSZYCH, a nie wszystkich na raz.**

SEN

Sen jest bardzo istotny nie tylko z punktu **równowagi hormonalnej**, zdrowia psychicznego ale również możliwości skutecznego odchudzania.

Osoba wyspana ma wyższą motywację (o czym wspomniałam wcześniej).

Wskazane aby spać minimum 7-8 godzin na dobę (to kwestie indywidualne)

Natomiast niedobór snu (poniżej 6 godzin na dobę) negatywnie wpływa na gospodarkę hormonalną organizmu, co skutkuje:

- wyższym poziomem cukru we krwi
- większym ryzykiem insulinooporności
- zachciankami na słodkie i/lub słone przekąski w ciągu dnia
- niższą samokontrolą - szybciej się denerwujemy, łatwiej ulegamy pokusom
- zniechęceniem, zmęczeniem, brakiem energii na cokolwiek

Polecam wykonanie kwestionariusza (Automated Morningness-Eveningness Questionnaire - AutoMEQ) - dostępny za darmo, również w języku polskim. Aby go wykonać, kliknij [tutaj](#). Pozwoli on określić, czy jesteś nocnym markiem, rannym ptaszkiem a może typem mieszanym

Sprawdź, czy śpisz wystarczającą ilość godzin. Aby sen był dobrej jakości, ważne aby co najmniej 60 minut przed pójściem spać nie korzystać komputera/telewizora/smartfona - niebieskie światło emitowane przez te urządzenia może zakłócać sen.

Jeśli korzystasz z budzika w telefonie, postaraj się ustawić go wcześniej.



Stres

Silny stres negatywnie wpływa na odchudzanie i stan zdrowia. Może przyczyniać się do wyższego poziomu cukru we krwi, zastoju masy ciała. Stresorem może być również nadmierna aktywność fizyczna, dlatego pamiętajmy o odpoczynku i regeneracji.

Ważne, aby wypracować swoje własne sposoby radzenia sobie ze stresem, zwłaszcza gdy zauważamy jego negatywne skutki: nadmierny apetyt lub jego brak. Każdy z nas jest inny i ma różne potrzeby. Warto zastanowić się jak lubimy odpoczywać: aktywnie, wśród ludzi czy w samotności, na łonie natury? Relaks nie musi nam zajmować całego dnia. Może to być nawet 10-15 minut dziennie.

Przykładowe na sposoby na relaks

- ciepła kąpiel
- dobra książka
- hobby
- kolorowanki dla dorosłych
- chwila dla siebie w parku/na łonie natury
- joga/spacer/spokojna aktywność fizyczna
- oddychanie przeponą
- trening uważność (łapanie uwagi tu i teraz, np. zwracanie uwagi na to, jak stawiamy stopy, jaki mamy widok z oknem)
- trening Jacobsona (jedna z technik relaksacyjnych, dostępna m.in na youtube.com)



Aktywność fizyczna

U podstawy podstaw zdrowego stylu życia znajduje się codzienna aktywność fizyczna. Stanowi fundament dla naszego zdrowia, bez względu na wiek.

Jakie są zalecenia odnośnie minimalnej aktywności fizycznej?

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca, aby było to minimum 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo (czyli szybki spacer, jazda na rowerze, marsz, pływanie) lub 75 minut intensywnej aktywności tygodniowo.

Jak to zrobić w praktyce?

Jeśli 3 razy w tygodniu pójdziemy na szybki spacer lub pojeździmy na rowerze przez 50 minut - spełniliśmy minimalne zalecenia!

Odnośnie ilości wykonanych kroków, dla zachowania zdrowia i zminimalizowania ryzyka różnych schorzeń (np. ze strony układu krążenia) zalecane aby wykonać **10-12 tysięcy kroków dziennie**. Osobom początkującym zalecam zacząć od 6 tysięcy kroków (co i tak jest wyzwaniem, zazwyczaj dla osób o siedzącym charakterze pracy)

staraj się codziennie zrobić minimum 6 tysięcy kroków (na początek)

Jaka pora jest najlepsza na aktywność fizyczną?

Odpowiedź brzmi jak zwykle - to zależy. **Nie należy ćwiczyć tuż po posiłku oraz tuż przed snem**. Jeśli trening odbywa się na czczo - powinien być krótki (do 30 minut). Jeśli to możliwe, wybierajmy **okres między posiłkami**.

Ponadto warto wykorzystywać jak najwięcej okazji do tego, aby się poruszać, np:

- podczas pracy siedzącej możemy napinać i rozluźniać mięśnie, wiercić się
- chodzić podczas rozmowy przez telefon
- wykonywać wspięcia na palcach podczas gotowania obiadu
- zaparkować samochód na końcu parkingu, wydłużać trasy spacerów
- podczas prasowania wykonywać skłony, wymachy rękami (swoją drogą godzina prasowania to 220-240 kcal!)

Docień małe korki, to one budują drogę do Twojego celu.



Podsumowując, powodzenie naszych działań zależy od wielu czynników. Sen, odpoczynek, aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrową dietą stanowią żyzną glebę dla naszych działań i samopoczucia. Z kolei planowanie zapewnia spokój w działaniu.

Na koniec chciałam przestrzec przed perfekcjonizmem, który jest wrogiem zmiany. Pamiętaj, nie zawsze wszystko musi być na 100%. Jeśli coś się nie uda, nie poddawaj się. Jeśli masz z czymś problem, czegoś nie rozumiesz nie wahaj się porozmawiać o tym podczas wizyty kontrolnej - te wizyty nie służą jedynie zbieraniu pochwał za super efekty :)

Powodzenia!

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Zapraszam na:



INSTAGRAM



FACEBOOK



BLOG



DIETY GOTOWE