

Od Nowego Roku
nie jem słodczy

dietetyk Hanna Stolińska-Fiedorowicz psychodietetyk Maja Krzyżanowska

ODWAGI W WALCE Z OTYŁOŚCIĄ

Acard[®]
Acidum acetylsalicylicum

Od jutra...

Na przestrzeni wieków ideał piękna zmieniał się wielokrotnie. Tym, co nigdy nie wychodzi z mody, jest jednak zdrowie. Dziś, gdy otyłość została uznana za epidemię XXI wieku, warto zaważczyć o nie jeszcze bardziej.

Od poniedziałku
przechodzę na
dieta

Kluczem do zdrowia i szczupłej sylwetki są odpowiednie odżywianie i... cierpliwość.

Gdy (nie)kochanego ciała jest za dużo. Odchudzanie w 5 krokach

1 BĄDŹ ZMOTYWOWANY

Aby wzmocnić swoją motywację, zastanów się, co zyskasz, gdy schudniesz. Porównaj teraz wymienione przez siebie korzyści z niedogodnościami, jakie niesie ze sobą dieta.

Korzyści

- poprawa stanu zdrowia
- poprawa wydolności fizycznej
- zgrabniejsza figura
- samozadowolenie

Niedogodności

- uczucie głodu
- rozdrażnienie

2 WYZNACZ REALNY CEL

„5 kg w 3 dni”, „płaski brzuch w 4 tygodnie bez ćwiczeń”, „25 kg w miesiąc” – nierealne oczekiwania mogą być przyczyną rozczarowań i niepowodzenia odchudzania. Aby schudnąć bezpiecznie i trwale, proces odchudzania należy rozłożyć w czasie, a obok celu głównego warto wyznaczać sobie mniejsze cele pośrednie. W ten sposób nadprogramowe kilogramy już do Ciebie nie wrócą, a małe zwycięstwa będą Cię motywować do dalszej walki.

3 ZMIEŃ NAWYKI ŻYWIENIOWE

Raz na zawsze wyrzuć ze swojego słownika słowo „dieta”. Każdy reżim żywieniowy zazwyczaj kończy się porażką. Jeśli chcesz osiągnąć trwały efekt, zmień nawyki żywieniowe raz na zawsze. Zamiast myśleć o ograniczeniach i o tym, czego Ci nie wolno, pomyśl, że to czas kulinarnych odkryć. Zdrowe jedzenie nie musi być monotonne. Bądź kreatywny!

4 STOSUJ ZASADĘ 5U WG BERGERA

UREGULOWANIE. Jedz posiłki regularnie i o stałych porach, co 3–3,5 godziny

UROZMAIACENIE. Przygotowując posiłki, sięgaj po świeże, naturalne produkty pochodzące ze wszystkich grup

UMIARKOWANIE. Nie przejadaj się. Jedz zgodnie z indywidualnymi potrzebami

UNIKANIE. Ogranicz spożycie tłuszczów (zwłaszcza zwierzęcych), soli, cukru i alkoholu

UPRAWIANIE. Codziennie się ruszaj. Wybierz aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność, np. pływanie, bieganie lub jazdę na rowerze

i... **UŚMIECH**



Odchudzanie to długotrwały proces, o czym wielu z nas zapomina. Po kilku pierwszych dniach, zachwyceni spadkiem wagi, często zapominamy o tym, że pozbyliśmy się jedynie zapasów wody, a nie tłuszczu, i porzucamy liczenie kalorii. Jak więc wygląda proces spalania tłuszczu?

Etap 1 Przez pierwsze 3 dni diety tracimy 70% wody, 5% białka i 25% tłuszczu

Etap 2 Do 13. dnia diety tracimy 19% wody, 12% białka i 69% tłuszczu

Etap 3 Między 21. a 24. dniem diety tracimy 15% białka i 85% tłuszczu

Etap 4 Od 24. dnia diety tracimy 25% białka i 75% tłuszczu



Jak widać, do zrzucenia zbędnych kilogramów potrzeba wytrwałości. Daj więc sobie czas i nie zniechęcaj się drobnymi potknięciami.

NOWOTWORY,
NP. JELITA GRUBEGO

SKUTKI PSYCHOSPOŁECZNE,
M.IN. NISKA SAMOCENA, DEPRESJA

INSULINOOPORNOŚĆ
I CUKRZYCA

Do czego
prowadzi
OTYŁOŚĆ
?

CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA,
M.IN. NADCIŚNIENIE TĘTNICZE,
ZABURZENIA LIPIDOWE, MIAŻDŻYCA,
CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA

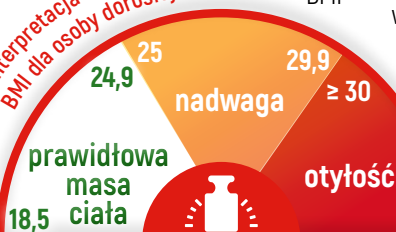
PROBLEMY
Z ZAJĘCIEM W CIĄŻĘ

Kiedy „dużo” znaczy „za dużo”?

W diagnozowaniu otyłości pomogą Ci trzy poniższe wskaźniki

WSKAŹNIK BMI – OKREŚLA STOPIEŃ OTYŁOŚCI

Interpretacja wyników
BMI dla osoby dorosłej



$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

WSKAŹNIK WHR – OKREŚLA TYP OTYŁOŚCI

$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii (cm)}}{\text{obwód bioder (cm)}}$$

Interpretacja wyników:



otyłość
brzuszna



otyłość
pośladkowo-udowa

kobiety > 0,8
mężczyźni > 1,0

< 0,8
< 1,0

OBWÓD TALII – OKREŚLA STOPIEŃ OTYŁOŚCI BRZUSZNEJ










Kobiety

< 80 cm – prawidłowe wartości
80–88 cm – nadwaga
≥ 88 cm – otyłość



Mężczyźni

< 94 cm – prawidłowe wartości
94–102 cm – nadwaga
≥ 102 cm – otyłość

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
 <p>Warzywa</p>	<p>wszystkie świeże lub mrożone warzywa, np.: brokuł, cebula, cukinia, czosnek, kalafior, kapusta, surowa marchew, ogórek, papryka, pomidor, por, rzodkiewka, sałata, seler, szpinak; gotowane ziemniaki</p> <p>nasiona roślin strączkowych: bób, ciecierzycy, fasola, groch, soczewica, soja i jej przetwory (np. tofu)</p>	<p>gotowana marchew, kukurydza, gotowane buraki*</p>
 <p>Owoce</p>	<p>wszystkie świeże lub mrożone owoce z wyjątkiem przeciwwskazanych, np.: brzoskwinie, gruszki, jabłka, jagody, maliny, mandarynki, pomarańcze, porzeczki, śliwki, truskawki, wiśnie</p>	<p>arbuz, banany, czereśnie, mango, winogrona* suszone i kandyzowane owoce (np. rodzynki, suszone daktyle)*</p>
 <p>Produkty zbożowe</p>	<p>chleb żytni razowy, kasze (gryczana, owsiana, jęczmienna i jaglana), komosa ryżowa, makaron razowy, mąki razowe, płatki zbożowe naturalne (np. owsiane), produkty pełnoziarniste, produkty z mąki orkiszowej, ryż brązowy</p>	<p>drobne kasze (manna i kuskus), mąka pszenna, pieczywo pszenne, płatki kukurydziane, płatki śniadaniowe z cukrem lub miodem, ryż biały, słodkie wyroby cukiernicze (np. drożdżówki, pączki, ciasta z kremami)</p>
 <p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>niskotłuszczowy naturalny nabiał bez dodatków: chudy biały ser, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser feta, mozzarella, serek ziarnisty (wiejski), zsiadłe mleko</p>	<p>mleko tłuste (3,2%), ser żółty, sery pleśniowe i topione, śmietana</p>
 <p>Mięso, wędliny, jaja, ryby</p>	<p>chude mięsa: cielęcina, indyk, kurczak bez skóry, wołowina</p> <p>chude wędliny (najlepiej własnej roboty), pieczeń, polędwica, szynka</p> <p>ryby: dorsz, lin, mintaj, morszczuk, okoń, pstrąg, sandacz, szczupak</p> <p>jajka</p>	<p>tłuste mięsa: baranina, podroby, wieprzowina, gęś, kaczka</p> <p>tłuste wędliny, produkty mięsne i rybne, np.: boczek, mięsa peklowane, konserwy, parówki, pasztety</p>
 <p>Tłuszcze</p>	<p>oleje roślinne, np.: margaryna miękka (1 łyżeczka dziennie), oliwa z oliwek, olej rzepakowy</p> <p>inne źródła tłuszczu: awokado, len mielony, migdały, pestki dyni i słonecznika, orzechy włoskie</p>	<p>majonez, margaryna twarda, masło, olej słonecznikowy, olej z pestek winogron, słonina, smalec</p>
 <p>Słodycze i słone przekąski</p>	<p>przygotowane w domu, bez dodatku cukru: budyń na chudym mleku, galaretka, kisiel, sorbety, musy owocowe; gorzka czekolada</p>	<p>batony, chałwa, chipsy, cukierki, czekolada mleczna, frytki, lody, popcorn, wafelki</p>
 <p>Zioła i przyprawy</p>	<p>naturalne zioła i przyprawy</p>	<p>mieszanki ziół i przypraw z dodatkiem soli i wzmacniaczy smaku, sól</p>
 <p>Napoje</p>	<p>kawa zbożowa lub słaba kawa z chudym mlekiem, koktajle owocowe i owocowo-warzywne, słaba herbata, soki warzywne, niegazowana woda mineralna</p>	<p>alkohol, czekolada do picia, mocna herbata, mocna kawa, napoje gazowane</p>

* Produkty o wysokim indeksie glikemicznym – mocno podnoszą stężenie glukozy we krwi.

Dekalog zdrowego i bezpiecznego odchudzania



- I. Nie głodź się, ale też nie przejadaj
- II. Jedz 5 posiłków dziennie o stałych porach
- III. Nie podjadaj między posiłkami
- IV. Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym
- V. Jedz wolno i dokładnie gryź każdy kęs
- VI. Pij minimum 1,5 litra wody dziennie
- VII. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 3 godziny przed snem
- VIII. Planuj menu i rób listę zakupów przed pójściem do sklepu
- IX. Prowadź dzienniczek odchudzania – zapisuj w nim kiedy, co i w jakiej ilości zjadłeś
- X. Zaczniij uprawiać sport



Ujemny bilans energetyczny jest podstawą odchudzania. Aby schudnąć, należy spożywać mniej kalorii, niż potrzebuje organizm. Aby ustalić swoje zapotrzebowanie kaloryczne, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Sprawdź swoje postępy

Data	Podstawowe parametry				Wskaźniki	
	Wzrost (m)	Masa ciała (kg)	Obwód bioder (cm)	Obwód talii (cm)	BMI	WHR