

BY DIETA BYŁA SKUTECZNA



odchudzania warto zadać sobie kilka istotnych pytań.

Ile jadam posiłków w ciągu dnia?

Jeżeli jeden lub dwa, odchudzanie nigdy nie zakończy się sukcesem. Przy małej częstotliwości odżywiania organizm spowalnia tempo przemiany materii, redukuje tkankę mięśniową i zwiększa zasoby tłuszczu.

POSTANOWIENIE: Codziennie będąc starać się spożywać 3-4 posiłki, a jeżeli moja aktywność fizyczna zwiększy się - minimum 4-5.

Czy jem śniadanie?

Jeżeli nie, organizm będzie pracował na zwolnionych obrotach. W efekcie proces odchudzania będzie bardzo utrudniony.

POSTANOWIENIE: Nigdy nie wyjdę z domu bez śniadania. Od tej pory będzie to mój najważniejszy posiłek w ciągu dnia.

Czy między posiłkami coś podjadam?

Jeżeli tak, organizm otrzymuje kalorie i nie musi naruszać pokładów tkanki tłuszczowej. Większość przekąsek to skondensowane bomby cukrowo-tłuszczowe, które w jednej chwili

przesławiają organizm na magazynowanie tłuszczu i utrudniają jego spalanie.

POSTANOWIENIE: Będę unikać wszelkich przekąsek. Między posiłkami mogę spożywać jedynie wodę mineralną, niesłodzoną herbatę lub kawę, względnie warzywa.

Czy sięgam po jedzenie z innej przyczyny niż odczucie głodu, np. nuda, stres?

Jeżeli tak, organizm otrzymuje ponadnormatywne kalorie, które chętnie oszczędza na trudniejsze czasy.

POSTANOWIENIE: Przy pojawieniu się nieuzasadzonego apetytu, będę kontrolować swoje zachowanie i starać się odwracać uwagę od jedzenia, np. wychodząc na spacer. Będę uprzątać pożywienie z miejsc, gdzie nie powinno się ono znajdować i umieszczając je poza zasięgiem wzroku.

Czy często jadam słodkie?

Przy częstym podjadaniu łakoci odchudzanie jest niemal niemożliwe. Cukier, szczególnie w połączeniu z tłuszczem, silnie aktywuje wzrost komórek tłuszczowych i ogranicza ich redukcję.

POSTANOWIENIE: W diecie będę ograniczać słodkie przysmaki. Lepiej raz w tygodniu zrobić „słodki dzień” niż codziennie konsumować mniejszą ilość słodczy. Jeżeli najdzie mnie ochota na

coś słodkiego, lepiej zjeść ciastko po posiłku niż na pusty żołądek.

Czy wolno jem posiłki?

Zbyt szybkie jedzenie utrudnia trawienie oraz pogarsza wchłanianie i wykorzystanie wielu składników pokarmowych, co może pogarszać jakość odżywczą diety i utrudniać odchudzanie.

POSTANOWIENIE: Podczas spożywania posiłków będę koncentrować się tylko i wyłącznie na jedzeniu (nie czytać, nie oglądać telewizji). Będę przygotowywać tylko i wyłącznie jedną porcję posiłku. Każdy kęs pokarmu przed połknięciem muszę dokładnie przeżuć, odkładając w tym czasie sztucce. W czasie posiłku będę starać się robić przerwę, a po jego zakończeniu natychmiast odchodzić od stołu. Do jedzenia będę używać mniejszych talerzy i sztućców.

Czy często jem potrawy smażone?

Wprowadzają one do organizmu dodatkowe, duże kalorie. Kawalek chudego mięsa długo smażony na patelni jest w stanie w siebie wchłonąć prawie tyle tłuszczu, ile sam waży i dostarczyć, uwaga!.. przeszło 100% kalorii więcej.

POSTANOWIENIE: Będę spożywać potrawy gotowane, pieczone w folii lub krótko smażone na niewielkiej ilości tłuszczu. Potrawa smażona nie częściej niż dwa razy w tygodniu!

Czy nie jadam za dużo potraw mącznych?

Niestety, od nadmiaru węglowodanów najbardziej się tyje. Cukry, również te w formie złożonej jak pieczywo, makarony, ryż, uruchamiają reakcje sprzyjające odkładaniu tkanki tłuszczowej. Chociaż węglowodany same w sobie nie zawierają zbyt wielu kalorii, to jednak przesławiają organizm na magazynowanie tłuszczu.

POSTANOWIENIE: Posiłkiem najbardziej obfitującym w węglowodany będzie śniadanie. Na kolację będę unikać przetworów zbożowych i potraw mącznych. W ciągu dnia mogę maksymalnie spożyć 2 kromki chleba oraz 30g ryżu (przed ugotowaniem) lub 150g ziemniaków. Do woli mogą się objadać warzywami. Niewielki owoc - tylko 2-3 razy dziennie jako dodatek do posiłku.

Czy słodzę herbatę i piję słodkie soki lub napoje?

Są to skondensowane źródła szybko przyswajalnych cukrów, które drastycznie przesławiają metabolizm na magazynowanie rezerw tłuszczowych. Szklanka soku owocowego może wywołać więcej zamieszania niż jedno ciastko.

POSTANOWIENIE: Nie będę słodzić kawy i herbaty oraz pić słodkich napojów i soków. Do popijania posiłków będę stosować chude produkty mleczne, jak kefir, maślanka oraz soki warzywne.

Czy moja aktywność fizyczna jest wystarczająca?

Systematyczny ruch to najważniejszy czynnik przyspieszający spalanie kalorii. Ćwiczenia fizyczne aktywują metabolizm, nasilają rozpad tkanki tłuszczowej oraz zwiększają wykorzystanie jej zapasów w przemianach energetycznych.

POSTANOWIENIE: Minimum 4 razy w tygodniu wykonam 30-40 minutowy marsz w tempie „spieszącego się człowieka”. Spróbuję także zwiększyć swoją codzienną aktywność fizyczną, np. pokonać drogę do pracy pieszo zamiast samochodem, korzystać ze schodów zamiast windy, itp.

Wreszcie ostatnie pytanie: czy przestrzegając wszystkich powyższych zasad, jestem w stanie osiągnąć sukces?

Nie tylko osiągnąć, ale przede wszystkim trwale utrzymać wypracowane wyniki! Nie wszystkie zmiany w sposobie żywienia muszą być wprowadzane nagle. Warto sporządzić sobie listę popełnianych błędów, a następnie wybrać trzy najbardziej niekorzystne wyznaczniki mogące utrudniać utrzymanie właściwej masy ciała. Kiedy uda nam się zapanować nad nimi, przynajmniej przez okres dwóch tygodni, możemy przystąpić do realizacji kolejnych zadań. W ten sposób nie tylko powoli i systematycznie redukujemy nadwagę, ale przede wszystkim kształtujemy w sobie nowe, korzystne zachowania żywieniowe, pozwalające zachować się zdrowiem i szczupłym ciałem na wiele lat.

Piotr Kaźmierczak
Poradnia dietetyczna:
Ostrzeszów, Przychodnia
„ESKULAP” ul. Dworcowa 6
tel. 603 139 239
kazmierczak.dobrydietetyk.pl

ŚWIAT OGRODZEŃ
Zapewniamy transport i montaż

Nasze produkty są znakowane znakiem jakości C i produkowane są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851; www.swiatogrodzen24.pl
godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00 (produkcja i sprzedaż)

WIATY • GARAŻE • PANEL OGRODZENIOWY • SIATKA OGRODZENIOWA

SONDA

Diety i zdrowe odżywianie

Rozm. i fot. A. Ławicka i K. Przybysz



Jolanta Sufryd
rencistka

Dla zdrowia stosuję dietę, polegającą na gotowaniu wszystkiego na parze. Zrezygnowałam również z picia kawy, by odkwasic swój organizm. Jem dużo warzyw i owoców. Natomiast, by zachować odpowiednie nawodnienie, piję duże ilości wody niegazowanej. Co więcej, by wspomóc dietę, dużo się ruszam, chodzę i jeżdżę na rowerze.

Uważam, że niestety w dzisiejszych czasach wegetarianizm, weganizm czy dieta bez glutenu to przede wszystkim moda, choć oczywiście nie w każdym przypadku.

Polecam wszystkim książki dr Górnickiej, która pisze w nich o wspomagającym i zdrowotnym działaniu różnych przypraw. W tej chwili czytam o kurkumie.

Myślę, że przechodząc na dietę, powinniśmy najpierw skonsultować się z lekarzem i dietetykiem, ponieważ każdy organizm jest inny. Czasem przez zły dobór możemy sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc.



Natalia Stasik
wychowuje dziecko

Nigdy nie stosowałam żadnej diety, ani odchudzającej, ani zdrowotnej. Jednak na co dzień staram się po prostu jeść zdrowo. Szczególnie teraz, gdy urodziłam dziecko. W moim jadłospisie królują przede wszystkim owoce i warzywa oraz woda.

Coraz więcej słyszy się o zaprzestaniu jedzenia mięsa, ale mnie to nie przekonuje. Taka dieta nie jest dla każdego. Po pierwsze nie każdy ma tak silną wolę, a po drugie ze względów zdrowotnych nie wszyscy mogliby sobie na to pozwolić.

Każda dieta powinna być dostosowana do wieku, a dodatkowo skonsultowana z lekarzem. Teraz w modzie są „diety pudełkowe”, ale według mnie zdecydowanie nie jest to ani dietetyczne, ani zdrowe. Ktoś zwęszył dobry biznes i tak to się teraz kręci.

Najlepszy znany mi sposób odżywiania to jedzenie mniejszych porcji 5 razy dziennie oraz ograniczenie niezdrowych cukrów i tłuszczu. Dodatkowo trzeba też uprawiać sport.



Arkadiusz Kuźnik
uczeń ZS nr 1

Nie odżywiam się zdrowo, czasem zjem jakąś pizzę czy hamburgera. Do tego moje posiłki nie są regularne. Jem to, na co mam ochotę i kiedy mam ochotę. Nigdy nie stosowałam żadnej diety, sportu też nie uprawiam. Czuję się ze sobą dobrze i nic nie chciałbym zmienić.

Wydaje mi się, że w dzisiejszych czasach wegetarianizm to tylko i wyłącznie moda. W małym procencie jest to styl życia czy filozofia. Po prostu ludzie chcą się dopasować do społeczeństwa, więc przestają jeść mięso lub przechodzą na inne „fit” diety.

Według mnie, jeżeli ktoś czuje się ze sobą źle, to wtedy decyduje się na jakieś zmiany. Natomiast nie rozumiem zmuszania ludzi do odchudzania. Gdy dana osoba podoba się sobie, to dlaczego miałyby się dostosowywać do wymagań innych?

Przed podjęciem jakichś rygorystycznych diet należy bezwzględnie skonsultować to z lekarzem, wykonać odpowiednie badania - bo inaczej możemy sobie zrujnować organizm.



Grażyna Wierzbicka
emerytka

W życiu nie czułam potrzeby, by stosować dietę. Oczywiście znam osoby, które wymyślają coraz to nowsze sposoby, by schudnąć. Uważam jednak, że żadna dieta nie pomoże, jeżeli nie zmieni się swojego nastawienia.

Zdecydowanie nie odżywiam się zdrowo, zdarza mi się, że jem tylko raz albo dwa razy dziennie. Wiem, że to może szkodzić, ale czasem po prostu zapominam o jedzeniu lub nie mam na nie czasu i ochoty. Chciałabym przyrzekać sobie więcej posiłków dziennie, ale nie wiem, czy mi się to uda.

Uważam, że każdą dietę trzeba ustalić z lekarzem, ponieważ to, co jednemu będzie służyć, dla drugiego może być wykańczające.

W dzisiejszych czasach panuje jakiś chory kult chudości, który zmusza do odchudzania się. Dla mnie jest to totalna bzdura, ponieważ każdy musi sam zdecydować, jak chce wyglądać. Jeżeli ktoś dobrze się czuje z paroma nadprogramowymi kilogramami, to nikt nie może od niego wymagać, by je zrzucił.



Julia Więclaw i Kamila Górecka
uczennice ZS nr 2

Żadna z nas nie stosowała jakiegś konkretnej diety. Natomiast staramy się jeść pięć posiłków dziennie i pić dużo wody. Nawadnianie organizmu jest rzeczą nadrzędną.

Coraz częściej słyszy się o weganizmie i wegetarianizmie. Uważamy, że w wielu przypadkach jest to po prostu ślepe podążanie za panującą modą. Mamy wśród znajomych osoby, które zarzekały się, że mięsa już nigdy nie zjedzą, a po 2-3 miesiącach zapomniały o swoich postanowieniach.

Nie każda dieta jest dla wszystkich. Ludzie są różni i mają różne potrzeby - powinno się to skonsultować z dietetykiem. On ułoży odpowiedni program żywienia.

By po diecie nie było efektu jo-jo, trzeba wychodzić z niej stopniowo, a nie z dnia na dzień. Oczywiście należy zachować już na zawsze zdrowe nawyki żywieniowe i uprawiać sport.

Nigdy nie powinno się zmuszać kogokolwiek do odchudzania. Po pierwsze nie wiemy, jakie są przyczyny dodatkowych kilogramów, a po drugie taka osoba może po prostu kochać swoje ciało i nie chce go zmieniać.