

Nie wierz w cuda, SCHUDNIJ rozsądnie !

Chcesz schudnąć? koniecznie przeczytaj ten artykuł!

Jeśli nie udało Ci się schudnąć przez lato, jesienią masz jeszcze szansę! Dzięki poradom Moniki Wasińskiej, doświadczonej instruktorki fitness schudniesz szybciej, bezpieczniej i bez efektu „yo-yo”. Przedstawiamy kilka dobrych rad, oraz zasad dobrego odchudzania się, o których nie należy zapominać.

Odchudzanie polega na ograniczeniu spożycia energii poniżej zapotrzebowania organizmu. Energię potrzebną do normalnego funkcjonowania organizm czerpie wówczas ze "spalania" zapasów zgromadzonych w postaci tłuszczu. Najbardziej korzystne i skuteczne jest powolne trawienie tkanki tłuszczowej. Sami musimy zdecydować, czy chcemy chudnąć szybciej kosztem większych wyrzeczeń dietetycznych, czy wolniej, ale przy mniejszych ograniczeniach ilości spożywanych kalorii. W początkowej fazie stosowania ograniczeń dietetycznych masa ciała szybko się obniża w wyniku utraty nie tylko tkanki tłuszczowej, ale także wody. Później utrata wody zmniejsza się i ubytek masy ciała staje się wolniejszy. Wiele osób w takim momencie poddaje się, uważając stosowaną dietę za nieskuteczną. Jeśli jednak chcemy osiągnąć zaplanowany rezultat należy się uzbroić w cierpliwość. Należy tak zaplanować swoją dietę odchudzającą, by tracić 1 kg zapasów tłuszczowych na tydzień. Szybsze tempo odchudzania jest wręcz szkodliwe. Większe straty masy ciała można uzyskać przez zwiększenie aktywności fizycznej.

Utrata 1 kg tłuszczu tygodniowo oznacza niedobór 7000 kcal w stosunku do potrzeb organizmu. Jeśli zaplanujemy chudnięcie 1 kg tygodniowo należałoby spożywać codziennie 1000 kcal mniej.

Należy policzyć, ile kalorii organizm potrzebuje do utrzymania masy ciała na dotychczasowym poziomie. Można to w przybliżeniu obliczyć mnożąc należną masę ciała (nie aktualną!) przez 30. Np. kobieta przy wzroście 160 cm powinna ważyć 54 kg, a więc jej zapotrzebowanie wynosi $54 \times 30 = 1620$ kcal. (W tym przypadku ograniczenie spożycia o 1000 kcal dziennie oznaczałoby spożywanie około 600 kcal dziennie). W praktyce dieta poniżej 1000 kcal dziennie jest bardzo trudna do prowadzenia, dlatego korzystniej jest rozłożyć odchudzanie na dłuższy czas, przy utrzymaniu wartości energetycznej jadłospisu około 1000 kcal. Zbyt drastyczne diety prowadzą do znacznych wahań masy ciała (efekt yo-yo).

Nawet **po odchudzaniu** z dobrym skutkiem pozostaje skłonność do tycia, dlatego nigdy nie należy wracać do niekontrolowanego jedzenia. Organizm stopniowo się adoptuje do zmniejszonego spożycia energii i przy powtarzaniu kuracji odchudzających coraz trudniej jest uzyskać efekt utraty tkanki tłuszczowej.

Diety redukcyjne, ograniczające dzienne spożycie do poniżej 1200 kcal, nie mogą zapewnić dostatecznego zaopatrzenia w te substancje odżywcze jeżeli nie stosuje się specjalnych preparatów uzupełniających. Bardzo wielu form diety redukcyjnej nie powinno się w ogóle

stosować, wyrządzają bowiem więcej szkód niż korzyści i nie mogą przynieść trwałych efektów. Ze względów zdrowotnych nie należy np. stosować diet Atkinsa czy majonezowej (obie zawierają zbyt wiele tłuszczu.) Przeciwwskazania natury medycznej występują również w stosunku do diety "zerowej", która pociąga za sobą silną redukcję własnych białek organizmu. Można ją stosować tylko pod kontrolą lekarza i nie nadaje się do trwałej redukcji masy ciała.

"Dieta Hayschena", reklamowana pod hasłem "fit for life", również nie jest godna zalecenia. Rezygnacja ze spożycia białek i węglowodanów pozbawiona jest wszelkich podstaw naukowych, poza tym żywność o zbyt małej zawartości ważnych artykułów spożywczych - mleka, produktów mlecznych i mięsa - nie może być wyważona.

Redukcję masy ciała można często osiągnąć dzięki zmianie sposobu odżywiania. Postępuje ona wtedy bardzo powoli, co może prowadzić do zaniku motywacji. Zmiana sposobu odżywiania jest jednak bardzo ważna dla stabilizacji szczupłej sylwetki.

Istnieje **wiele sposobów redukcji masy ciała**. Przy tym: każdy może się trwale odchudzić ograniczając spożycie i/ lub zwiększając wykorzystanie kalorii. Nie należy się jednak oszukiwać: osoby ze skłonnością do nadwagi tylko z trudnością mogą uzyskać i utrzymać idealną masę ciała, chyba że potrafią sobie narzucić żelazną dyscyplinę. Nie zawsze jest to warte zachodu.

Osoby, które mają skłonności do nadwagi, powinny zaakceptować fakt, że nigdy nie będą całkowicie szczupłe. Mogą uzyskać zgrabną sylwetkę i masę ciała, związaną z dobrym samopoczuciem, zdrowiem i sprawnością fizyczną.

Sport zwiększa spalanie kalorii i może ułatwić redukcję masy ciała. Sama aktywność fizyczna to jednak za mało, aby trwale się odchudzić. Najbardziej skuteczną jest kombinacja diety redukcyjnej, sportu i zmiany sposobu odżywiania.

Uprawiając sport można:

1. Zwiększyć wykorzystanie kalorii.

Każda forma ruchu powoduje spalanie dodatkowych kalorii. Szczególnie efektywny jest trening aerobowy - bieganie, jazda na rowerze, pływanie, itd. Należy jednak uważać, aby nie przecenił ilości kalorii spalanych w ten sposób i nie zwiększać odpowiednio spożycia. Trzeba również pamiętać o tym, że aktywność fizyczna wpływa na zwiększenie łaknienia.

Poniższa tabela podaje kilka przykładów.

CZYNNOŚĆ CZAS TRWANIA CZYNNOŚCI WYKORZYSTANIE KALORII PRZYKŁAD ARTYKUŁU SPOŻYWCZEGO

jogging 10 minut 100 kcal 20g czekolady
rower 15 minut 100 kcal 1 łyżeczka masła
pływanie 15 minut 100 kcal 1/2 plasterka sera (ok. 30g, 45% tłuszczu)
tenis 20 minut 100 kcal 2 łyżeczki bitej śmietany
wędrowanie 30 minut 100 kcal 1 bułka bez dodatków
prasownie 1 godzina 100 kcal 2 łyżeczki nuss-nugat-creme
mycie okien 30 minut 100 kcal 1/2 keksa z polewą czekoladową

2. Pobudzić przemianę materii.

Regularnie uprawiany sport wpływa na przyspieszenie czynności organizmu i zwiększenie przemiany materii. Zwiększa się bilans podstawowy, a więc i bilans energetyczny w stanie spoczynku, tzn. wzrasta ilość spalanych kalorii.

3. Zmniejszyć indywidualny setpoint.

Według teorii setpoint każdy organizm jest "nastawiony" na określoną masę ciała. Chodzi tu o indywidualną masę, do której organizm wciąż dąży. Po zakończeniu stosowania diety redukcyjnej, następuje sprowadzenie masy ciała z powrotem w ten punkt. Indywidualny setpoint, wyższy u osób otyłych, jest uzależniony od wielu czynników (również genetycznych). Ważną rolę odgrywa także aktywność fizyczna. Mechanizm regulujący masę ciała był bardzo ważny dla naszych przodków: i tak ci, którzy byli zmuszeni do pokonywania dużych odległości, mieli niski setpoint, ponieważ niska masa ciała zwiększała szansę na przeżycie. Zwiększona aktywność fizyczna powoduje, że organizm włącza wszystkie możliwe mechanizmy, aby zmniejszyć masę ciała. Tylko regularnie uprawiany sport przyczynia się jednak do trwałego obniżenia setpoint.

Zrobiłaś pierwszy krok: postanowiłaś schudnąć. Teraz jest Ci potrzebna jedynie odrobina wytrwałości, duża dora optyzizmu i ... kilka recept, jak postępować, aby nie przywdziać szat domowej męczennicy.

1. Unikaj słodkich pokus - czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal - znasz to przysłowie. Na zakupach nie podchodź do stoisk, gdzie sprzedawane są apetyczne ciastka. Odwiedzaj natomiast kramy z warzywami i owocami.

2. Zanim rozpoczniesz dietę, przemyśl decyzję jeszcze raz - zastanów się, czy naprawdę chcesz zrzucić kilka kilogramów. Nie ma nic gorszego, niż wstać w poniedziałek z postanowieniem odchudzania się i położyć się spać z decyzją: "zacznę w przyszły poniedziałek". Zrób więc listę powodów, dla których chcesz schudnąć i jeśli Cię przekonają, wyznacz dzień rozpoczęcia i zakończenia diety oraz oczekiwany, ale realistyczny, efekt. Jeżeli masz sporą nadwagę, nie zakładaj, że szybko się jej pozbędziesz.

3. Poznaj zasady dietetyki - decyzja o odchudzaniu to świetny moment, by poszerzyć swoją wiedzę na ten temat. Im więcej będziesz wiedziała o właściwościach składników odżywczych i potrzebach organizmu, tym lepiej ocenisz własne przyzwyczajenia żywieniowe i w razie potrzeby łatwiej będzie Ci z nich zrezygnować.

4. Broń się przed stresem - sytuacje stresujące osłabiają Twoją wolę. Badania wykazały, że ponad połowa kobiet żyjących w stresie ma skłonności do tycia. Powodem jest zachwianie równowagi hormonalnej - nadmiar adrenaliny (gdy się denerwujemy, jej poziom wzrasta) sprawia, że wciąż jesteśmy głodne i bezwiednie sięgamy po wszystko, co ten głód zaspokoi.

5. Doceń swoją wartość - kiedy stajesz przed lustrem, nie rób sobie wyrzutów. Spójrz na siebie przychylnie. Pomyśl, że za każdy dzień diety zasłużysz sobie na medal. Biadolenie i niechęć do siebie popychają ku jedzeniu, które staje się lekiem na frustrację. Bądź łaskawa i wielkoduszna dla siebie.

6. Nakładaj na talerz od razu całą porcję - unikniesz w ten sposób zgubnych dla figury (bo zwykle większych niż trzeba) dodatków. Wytrwaj! Za jakiś czas będziesz sobie mogła na nie pozwolić.

7. Pomyśl o fryzurze, kosmetykach i strojach - może warto przy okazji diety zaszaleć i rozpocząć nowy etap w życiu? Idź do dobrego fryzjera i zmień uczesanie. W gabinecie kosmetycznym poproś o wskazówki dotyczące najodpowiedniejszego dla Ciebie makijażu.

Kup perfumy, o których od dawna marzysz. Wymianę garderoby zostaw jednak na później i potraktuj jako nagrodę.

8. Uczyń jedzenie rytuałem - niech każde danie będzie ucztą nie tylko dla zmysłu smaku, ale także wzroku i węchu. Jedz na nakrytym stole, tak jakbyś była w najlepszej restauracji.

Rozkoszuj się tym, że odżywasz się racjonalnie, zdrowo i zmierzasz prosto do celu.

9. Nie waż się codziennie! - waga łazienkowa (dokładna, pokazująca dekadagamy) może być najlepszą przyjaciółką, ale też największym wrogiem, jeśli zaczniesz jej źle używać. Będą dni, kiedy schudniesz więcej. Co za radość! Ale będą też takie, kiedy okaże się, że nie schudłaś w ogóle. Wielki zawód! Żeby uniknąć rozczarowań, kontroluj wagę tylko raz w tygodniu, najlepiej rano. Będziesz miała pełną informację, jak działa dieta.

10. Rób zakupy z pełnym żołądkiem - kiedy nie jesteś głodna, zdrowy rozsądek kontroluje wózek z zakupami, a przynajmniej pozwala odróżnić w miarę bezpieczne dla figury "przegryzki" od zgubnych łakoci. Powinnaś się kontrolować zwłaszcza w supermarketach, gdzie wszystko jest w zasięgu ręki.

11. Nie rozpowiadaj znajomym, że się odchudzasz - zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie Cię przekonywał, że wyglądasz wspaniale i nie musisz tracić ani grama ze swego cudownego ciała. Ale z drugiej strony dobrze jest mieć wsparcie życzliwej osoby, z którą będziesz mogła porozmawiać w momencie kryzysu czy zwątpienia w sens tego, co robisz.

12. Nie przyłączaj się do rodzinnego biesiadowania - poproś najbliższych, by okazali Ci swoją solidarność, jedząc potrawy podobne do twoich albo to samo co Ty, tylko w większych ilościach.

13. Nie używaj słowa "dieta" - są osoby, dla których oznacza ono wyłącznie ograniczenia, wyrzeczenia, zakazy, utrapienia, przykrości. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, wyrzuć je po prostu ze swojego słownika. Dlaczego nie miałabyś mówić, że jest to okres odnowy, wielkich zmian, nowego stylu. Żadna dieta! Jedz po prostu to, co najlepiej Ci służy i nieco mniej niż dotychczas. Z taką filozofią nie tylko schudniesz, ale zachowasz pogodę ducha.

14. Zmieniaj stopniowo przyzwyczajenia żywieniowe najbliższych - dieta stosowana przez jedną osobę może stać się punktem zwrotnym w żywieniu całej rodziny. Wprowadź rodzinę w cudowny świat zdrowej kuchni. Lekarze podkreślają ścisły związek między chorobami i złym odżywianiem. Nie znaczy to wcale, że Twoi najbliżsi też mają się odchudzać, ale mogą jeść więcej warzyw i owoców, a mniej słodczy oraz tłuszczu zwierzęcego.

15. Nie omijaj żadnego posiłku - dobrze opracowane diety są tak pomyślane, aby dostarczyć organizmowi tyle składników odżywczych, ile potrzebuje. Zrezygnowanie z posiłku to mniej witamin, minerałów, białka, itd., a nie krok do szybszego schudnięcia. Przeciwnie, Twój organizm zapamięta to pominięcie i przy następnym posiłku robi sobie zapas.

16. Czasami pozwól sobie na chwilę słabości - gdy czujesz niepohamowane pragnienie jedzenia i w dodatku masz ochotę na coś całkowicie zabronionego - usiądź, pooddychaj głęboko, odpręż się. Jeśli to nie pomaga, zjedz zakazany owoc. Jedno odstępstwo nie zaprzecza przecież wszystkich dotychczasowych wysiłków. Ale staraj się jak najrzadziej ulegać pokusom.

17. Zapomnij o dietach cud - one nie istnieją. Grejpfrut ma rzeczywiście mało kalorii, ale kilogramy stracone w czasie trzydniowej diety grejpfrutowej odzyskujesz w ciągu dwóch dni. A co najgorsze, masz - pomimo wyrzeczeń - poczucie porażki. Schudnięcie bez narażania zdrowia fizycznego i psychicznego wymaga czasu. Chodzi o zmniejszenie ilości tłuszczu w potrawach i o to, abyś była z siebie zadowolona, a nie o to, abyś się wycieńczyła, odwodniła albo pograżyła w czarnych myślach. Pamiętaj, jedynym nietuczającym jedzeniem jest to, które zostaje na talerzu.

18. Unikaj "towarzyskich spotkań kulinarnych" - zwłaszcza początkowy okres diety to fatalny czas na przyjęcia oraz babskie pogaduszki, połączone z wymianą przepisów czy oglądaniem czasopism o gotowaniu. Soki żołądkowe tego nie wybaczą.

19. Kolację jedz przed 21.00 - później przemiana materii jest wolniejsza, żołądek potrzebuje aż 4 godzin na strawienie tłuszczu, prawie nie spalasz już kalorii. Miej więc zasadę, by nie kłaść się do łóżka z pełnym brzuchem. Będziesz też znacznie lepiej spała.
20. Wypełnij popołudnia różnymi zadaniami - nie siedź beczynnie, patrząc na zegarek, czy już możesz jeść. Idź na spacer, do kina, poszperaj w księgarni albo w sklepie z używanymi ciuchami. Możesz też umówić się z przyjaciółką na kawę (ale bez cukru i ciastek!). Kiedy jesteś zajęta, czas mija błyskawicznie i łatwiej zapomnieć o jedzeniu.
21. Omijaj lodówkę - jeśli mimo to cały czas myślisz o zakazanych pysznościach, którymi jest wypełniona, zrób kserokopię swojej diety i przyklej ją na drzwiach, obok fotografii szczupłych kobiet: modelek, aktorek piosenkarek ... Może wtedy, zanim otworzysz lodówkę, żeby coś skubnąć, zastanowisz się chwilę i ... zrezygnujesz.
22. Nie głódź się - drastyczne ograniczanie jedzenia może skończyć się dużo poważniejszymi zaburzeniami niż te, które wywołuje nadwaga (np. anoreksją lub bulimią). Tylko właściwie dobrana dieta pozwoli Ci zdrowo i efektywnie schudnąć.
23. Nie zrażaj się zbyt szybko - po dwóch tygodniach straciłaś tylko kilogram? Być może twój organizm potrzebuje innej diety albo nieświadomie popełniasz jakieś błędy. Na razie poczekaj i ciesz się, że chudniesz.

Monika Wasińska - instruktorka fitness