

92837465 rad

# KA1ORI4DA

..... {jak zdrowo schudnąć} .....

## 10-DNIOWY PROGRAM PRZYGOTOWAWCZY

.....{zeszyt popisowych zmian}.....

Mam na imię: .....

Moja aktualna waga: .....

Data: .....

## JAK PRZEJŚĆ NA DIETĘ I... WYTRWAĆ :)

Ile razy planowałaś rozpoczęcie odchudzania „od 1 stycznia”? „Od urodzin”? „Od poniedziałku”?... **A jak długo udawało ci się wytrzymać na diecie?...**

Do zmiany nawyków żywieniowych **trzeba się odpowiednio przygotować**. Przemyśleć parę rzeczy, przyjrzeć się temu, co i kiedy się je (i pije), powoli wprowadzać nowe przyzwyczajenia... To nie może być nagły zryw: „od dziś wszystko będzie inaczej”, lecz proces.

Na swoim blogu **Kaloriada – jak zdrowo schudnąć** ([www.kaloriada.pl](http://www.kaloriada.pl)) opisałam swój **autorski, 10-dniowy Program Przygotowawczy**, który pomoże ci odpowiednio przygotować się do diety. Chcesz **schudnąć zdrowo i trwale**? Daj sobie czas i potraktuj to zadanie z całkowitą powagą. Obiecuję, że ci to zaprocentuje!

**Program zakłada twój aktywny udział** – zachęcam cię do wydrukowania tego dokumentu i robienia notatek w części: .....{zeszyt popisowych zmian}..... Tych zapisków nie musisz nikomu pokazywać, więc możesz w nim być całkowicie szczerą ze sobą. A może masz zaufaną koleżankę, która też planuje zrzucenie kilku kilogramów? Wyślij jej ten Program i w tym samym czasie weźcie w nim udział. Będziecie mogły na bieżąco dzielić się ze sobą swoimi spostrzeżeniami. Razem łatwiej!

W Programie prezentuję swoje prywatne opinie, które u mnie zadziałały, ale wszystko o czym piszę zostało skonsultowane z dietetykiem, identyczne opinie dietetyków znajdziesz w internecie (sprawdź sama!).

Zapraszam cię do odwiedzania mojego bloga [www.kaloriada.pl](http://www.kaloriada.pl) Znajdziesz tam mnóstwo innych rad jak zdrowo schudnąć. Będzie mi miło, jeśli dołączysz do fanów na facebooku: [www.facebook.com/Kaloriada](http://www.facebook.com/Kaloriada) lub napiszesz do mnie na adres: [ania@kaloriada.pl](mailto:ania@kaloriada.pl)

Powodzenia!

Ania

PS Pisząc, używam formy żeńskiej, bo wiem, że Kaloriadę czytają głównie kobiety. Jeśli jednak jesteś facetem i chcesz wziąć udział w 10-dniowym Programie Przygotowawczym, możesz być pewien, że moje rady działają również w przypadku mężczyzn :)  
No, ewentualnie możesz sobie darować zadanie z makijażami ;)



## DZIEŃ 2 – MOTYWACJA



Zastanawiałaś się kiedyś, **po co właściwie chcesz zmieniać nawyki żywieniowe?** Może jest dobrze tak, jak jest? Może lubisz swoje codzienne menu i nie masz ochoty na rezygnowanie ani z szarlotki do kawy, ani ze smażonych potraw, ani z drinka ze znajomymi? Może sama myśl o diecie frustruje cię, a odchudzanie jest dla ciebie ogromnym wysiłkiem, który i tak zawsze kończy się tak samo – powrotem do punktu wyjścia? **A może chcesz zrobić przyjemność innym ludziom** – dostosować się do ich oczekiwań, chociaż sama całkiem dobrze czujesz się w swoim ciele?... To pierwsza sprawa, którą warto przemyśleć.

Kolejna, to podejście do tematu odchudzania / zdrowego odżywiania. **Zdradzę ci sekret.** W życiu motywuje nas albo unikanie kary, albo dążenie do nagrody. Przy czym – wolimy dążyć do nagrody, niż unikać kary. Jeśli dieta kojarzy ci się z karą – trudno będzie ci wytrwać. Jeśli zmienisz sposób myślenia i potraktujesz dietę jak przygodę, która przynosi ci same korzyści (na przykład zmianę noszonego rozmiaru ubrań), masz szansę już nigdy nie wrócić do starych nawyków.

A teraz – ćwiczenie :) Określ, które z poniższych stwierdzeń kojarzą się z karą, a które z nagrodą.

- *Dieta to katorga – nie mogę jeść rzeczy, które lubię.*
- *Dieta to dla mnie urozmaicenie – wreszcie spróbuję czegoś nowego, na pewno odkryję nowe potrawy, które polubię.*
- *Alarm! Przygotować się na sytuację wyjątkową! Na 3 miesiące wprowadzam reżim i na każdym kroku pilnuję, co jem! Będzie ciężko!*
- *Hurra, zaczynam nową przygodę! Każdego dnia moje ciało będzie się zmieniać na korzyść, a po trzech miesiącach kupię jakiś seksowny ciuszek – mniejszy o rozmiar lub dwa niż teraz.*

„Masz” to? :)













## DZIEŃ 7 – PIĘĆ POSIŁKÓW



*Dawno, dawno temu, za górami, za lasami, za siedmioma rzekami mieszkała piękna królewna, która nigdy nie jadła kolacji, bo uważała, że od niej przytyje...*

**Znasz tę bajkę? :) Z tej samej serii są stwierdzenia:** „nie jem po 18.00”, „nie lubię śniadań i nie będę ich jeść”, „drugie śniadanie i podwieczorek to jakieś wymysły”.

Są ludzie, którzy przez cały czas **fundują swoim organizmom huśtawkę**, zmuszają do nienaturalnych wysiłków, a w efekcie **masakrują metabolizm i prawdopodobnie przez całe życie będą na przemian chudnąć i nadmiernie tyć...** i ludzie, którzy stosują zdrowe zasady i sprawiają, że organizm pracuje zgodnie ze swoją naturą, dostarcza energii do życia, a w przypadku nadwagi – najpierw spokojnie traci zbędne kilogramy, a później utrzymuje osiągniętą wagę... Brzmi pięknie? Uwierz, że to możliwe! Wystarczy stosować się do pewnych zasad.

Jedną z nich jest **jedzenie pięciu posiłków dziennie**. Pierwszy posiłek – w ciągu pół godziny od wstania, ostatni posiłek – trzy godziny przed snem. Odstęp między posiłkami powinien wynosić 2,5–3,5 godziny, najlepiej – 3 godziny. Przykładowe pory posiłków mogą wyglądać tak:

- (8:00 – pobudka)
- 8:30 – I śniadanie
- 11:00 – II śniadanie
- 14:00 – obiad
- 17:00 – podwieczorek
- 20:00 – kolacja
- (23:00 – pójście spać)

Jeśli do tej pory jadłaś niewielkie śniadanie, duży obiad, jakiś owoc na podwieczorek i rezygnowałaś z kolacji, nowa liczba posiłków może być dla ciebie trudna do zaakceptowania. Ale naprawdę warto, zacznij zmiany już dziś!



## DZIEŃ 8 – POMIARY I OBLICZENIA

Czy wiesz, że w czasie odchudzania możesz tracić centymetry nawet w obwodzie szyi?! Dlatego dziś – dzień pomiarów, żebyś wiedziała, jaki był twój punkt wyjścia. Przed tobą kilka prostych zadań.

1. **Zważ się** – upewnij się, że waga dobrze działa. Nie stresuj się wynikiem, jakkolwiek by nie był. Już wkrótce każde wejście na wagę będziesz witać radosnym okrzykiem: „yesssss!!! Znowu spadek!” :)
2. **Zmierz się** – klatkę piersiową, talię, biodra, udo, łydkę, szyję, ramię.
3. **Zrób wyraźne zdjęcie całej sylwetki** – z przodu, z boku, z tyłu. Zdjęcia zrób sobie w bieliźnie lub stroju kąpielowym, tak żeby było widać twoje ciało. Przekonasz się, jaką będziesz mieć satysfakcję, gdy w porównaniu z kolejnymi fotkami będzie widać różnicę.
4. **Sprawdź swoje obecne BMI**. Skorzystaj kalkulatora BMI, aby **określić swoją prawidłową wagę ciała** – a raczej „widelki”, w których twoja waga powinna się mieścić. Ustal, do jakiej konkretnej wagi chcesz dążyć. Przejrzyj stare zdjęcia – jaka waga była dla ciebie najkorzystniejsza? Upewnij się, że mieściła się w normie.

Kalkulator BMI: <http://www.kaloriada.pl/2012/09/obliczanie-zapotrzebowania.html>

5. Oblicz swoje **zapotrzebowanie energetyczne** – CPM. Uwaga: w rubryce „waga” należy wpisać **wagę prawidłową**, do której dążysz, a nie **wagę obecną**.

Kalkulator CPM: <http://www.kaloriada.pl/2012/09/obliczanie-zapotrzebowania.html>

6. Aby otrzymać liczbę kalorii, którą powinnaś spożywać w trakcie diety redukcyjnej, **od otrzymanego wyniku odlicz 500–700 kcal**.

Jeśli np. otrzymany przez was wynik to 1900 kcal, **dieta redukcyjna powinna mieć** między 1400 kcal a 1200 kcal, czyli średnio – 1300 kcal. Dzięki temu masz szansę na utratę 0,5–1kg tygodniowo.

\* \* \*

Podany przeze mnie sposób na obliczenia warto skonsultować z dietetykiem, który ustali dokładną, najlepszą dla ciebie liczbę kalorii. Ten ramowy opis ma uświadomić ci, że **jeśli chce się schudnąć zdrowo i trwale, to kalorie nie są twoimi „wrogami”** – wystarczy mieć je pod kontrolą i nie przekraczać przyjętej granicy, a będziesz chudnąć!

.....{ K }.....

.....{zeszyt popisowych zmian}.....

1. Uzupełnij tabelkę. W regularnych odstępach czasu dokonuj kolejnych pomiarów.

data	klatka piersiowa	talia	biodra	udo	łydka	szyja	ramię	waga

2. Wklej swoje zdjęcia, wpisz dzisiejszą datę. Powtarzaj sesje zdjęciowe np. co miesiąc.

przód	bok	tył
<i>data</i>		
<i>data</i>		
<i>data</i>		

## DZIEŃ 9 – CEL

Dzisiaj przed tobą wielkie wyzwanie: **określić ambitny, lecz wykonalny cel**, do którego będziesz dążyć. Sprawdziłaś już swoje BMI oraz wzorcową wagę, którą powinnaś osiągnąć. Dziś druga część zadania. Będą ci potrzebne kredki, nożyczki, klej i kilka czasopism. Tak, przed tobą kreatywna zabawa!

1. **Określ swój typ sylwetki.** To ważne! W internecie jest mnóstwo stron, na których opisuje się, jak rozpoznać swoją sylwetkę. Spójrz na zdjęcia swojej figury, które zrobiłaś wczoraj i do dzieła! Wykorzystaj kredki, będzie ci łatwiej.
2. Typ sylwetki znaleziony? Teraz poszukaj w gazecie lub w internecie, która **gwiazdka ma taki typ figury, jak ty**, ale z idealną wagą (ma wyglądać rewelacyjnie). Znajdź jej zdjęcie i wytnij. Może takich gwiazd jest więcej? Jeśli masz ochotę, stwórz całą kolekcję!

Po co to wszystko? Chodzi o to, żebyś **zweryfikowała wyobrażenia o swojej figurze z rzeczywistością**. Jeśli marzysz o figurze „klepsydry”, a masz sylwetkę „jabłka”, nigdy nie osiągniesz wymarzonego wyniku – bo to fizycznie niemożliwe. Ale przecież możesz wyglądać pięknie! Spójrz na zdjęcia celebrytek, które mają taką budowę jak ty – czyż nie wyglądają rewelacyjnie?

3. **Wytnij zdjęcia gwiazdy**, naklej je na dużą kartkę i... utnij głowę. Wykorzystując wszystkie swoje umiejętności manualne, dopasuj zdjęcie własnej głowy do zdjęcia gwiazdy – i jak, chciałabyś tak wyglądać? :)
4. **W prawym górnym rogu** kartki wpisz swoją wymarzoną wagę (sprawdzałaś ją wczoraj). Uwaga! Ma się mieścić w BMI (wynik dla normalnej wagi).

**W lewym górnym rogu** napisz datę – do kiedy chcesz osiągnąć wymarzoną wagę. Załóż, że tygodniowo będziesz tracić 0,5–1 kg. Bądź cierpliwa, nie przyspieszaj! Ja ci w tym nie pomogę – **ja wiem, jak poowoooliiii tracić kilogramy**, ale za to z dużą szansą na utrzymanie wyniku odchudzania.

I to wszystko! Masz określony ambitny cel (waga) i ramy czasowe (data). Wiesz, co chcesz osiągnąć i jaka będzie nagroda – figura gwiazdy (pamiętasz, co pisałam o nagrodach i karach?).

.....{zeszyt popisowych zmian}.....

Spodobała ci się zabawa w wycinanki? Puść wodze fantazji i wyobraź sobie, co zmienisz w swoim wyglądzie, gdy schudniesz. Znajdź nową fryzurę, kolor włosów, stwórz własną stylizację ubrań do pracy, szkoły, na imprezę.

**Moja metamorfoza po osiągnięciu wymarzonej wagi**

<i>Fryzura 1</i>	<i>Fryzura 2</i>	<i>Kolor włosów</i>
<i>Makijaż 1</i>	<i>Makijaż 2</i>	<i>Makijaż 3</i>
<i>Stylizacja do szkoły / pracy</i>	<i>Stylizacja na imprezę</i>	<i>Stylizacja na randkę</i>



## DZIEŃ 10 – FINAŁ

Dziś ostatni dzień naszego **10-dniowego Programu Przygotowawczego**. Tobie też tak szybko minął? Podobnie będzie z dietą – nawet nie zauważysz, gdy minie tydzień, miesiąc, pół roku... O, przepraszam, zauważysz, patrząc na swoje ubrania (zrobią się za duże), czy przeglądając się w lustrze... Jeśli aktywnie włączyłaś się do Programu, to masz już zaczątki nowych, dobrych nawyków. Praktykuj je nadal!

Poniżej małe podsumowanie zasad (możesz je powiesić na lodówce):

1. Pij codziennie 2 litry wody. Przyjrzyj się swoim notatkom – czy nie piłaś jej za szybko? Za mało? Czy liczyłaś ją osobno – nie wliczałaś jej do puli kaw, herbat, zup?
2. Jedz **5 posiłków w odstępach 3-godzinnych**. Zapamiętaj, że nie należy rezygnować z żadnego posiłku!
3. **Licz kalorie**. Zapisuj każdy posiłek. Nie przesadzaj z obniżeniem kaloryczności posiłków, bo osiągniesz skutek odwrotny do zamierzonego. To kolejna rzecz, która może cię zaskoczyć w czasie diety: **żeby chudnąć, trzeba jeść!**
4. Przynajmniej **2 razy w tygodniu uprawiaj ulubiony sport lub inną aktywność**. Niech to będzie twoje minimum. Jeśli będziesz mieć ochotę na więcej – czemu nie. Najlepiej skonsultować się trenerem, który doradzi ci, co będzie najlepsze w twoim przypadku. Ale nawet samodzielne tańce-hulanki-swawole spełnią swoje zadanie, a przy tym – poprawi ci humor. Pamiętaj, ruch to endorfiny, hormony szczęścia!
5. W ogóle – **dbaj o dobre samopoczucie!** Odchudzanie się ma być przyjemnością!
6. **Do jedzenia kupuj wartościowe rzeczy**: „prawdziwy” chleb, pełnoziarnisty makaron, dużo warzyw i owoców, nabiał bez dodatków itd. Zrezygnuj z napojów gazowanych (tuczą), słodczy. Bardzo je lubisz? W takim razie wybierz **jeden** dzień w miesiącu (np. zawsze 13 dzień miesiąca), w którym zjesz jakiś swój przysmak. Ale zasady są takie: musi mieć maksymalnie 100 kcal, a po zjedzeniu – robisz sobie dodatkową godzinkę aktywności. Umowa stoi? :)

## WAŻNE!

Najważniejsze zostawiłam na koniec. **Pamiętaj: dieta to nie żarty.** Nieumiejętnie stosowana – może rozregulować metabolizm, wycieńczyć, doprowadzić do wypadania włosów, omdleń... Wiem, brzmi poważnie. Ale tu chodzi o twoje zdrowie. Dlatego właśnie **gorąco zachęcam cię do znalezienia dietetyka, który pomoże ci skutecznie schudnąć.**

Dietetycy to profesjonaliści, którzy wiedzą „wszystko” o naszych organizmach, odpowiedzą na najbardziej wnikliwe pytania i pomogą odnieść sukces w odchudzaniu. Nie bój się, nie wstydź, nie krępuj, nie oszczędzaj na tym. Korzystaj z tego, że masz dostęp do takich osób. A na mój blog zaglądaj, żeby dowiedzieć się czegoś nowego o odchudzaniu / zdrowym odżywianiu, a także – żeby zmotywować się i pochwalić sukcesami. Zapraszam! :)

[www.kaloriada.pl](http://www.kaloriada.pl)

[www.facebook.com/Kaloriada](https://www.facebook.com/Kaloriada)

[ania@kaloriada.pl](mailto:ania@kaloriada.pl)



Portal partnerski:



[www.tabele-kalorii.pl](http://www.tabele-kalorii.pl)

PS Te artykuły mogą cię zainteresować:

Dlaczego stworzyłam Kaloriadę

<http://www.kaloriada.pl/2012/09/dlaczego-stworzyam-kaloriade-pytacie.html>

Piramida żywieniowa:

[http://www.kaloriada.pl/2012/10/piramida-zywieniowa\\_23.html](http://www.kaloriada.pl/2012/10/piramida-zywieniowa_23.html)

Nowa figura na Nowy Rok:

<http://www.kaloriada.pl/2012/09/nowa-figura-na-nowy-rok.html>

Na zakupy!

<http://www.kaloriada.pl/2012/09/na-zakupy.html>

Na diecie – rana do wieczora

[http://www.kaloriada.pl/2012/09/skad-posikow-spotkaliscie-sie-kiedys-z\\_11.html](http://www.kaloriada.pl/2012/09/skad-posikow-spotkaliscie-sie-kiedys-z_11.html)

Jak wyjść z diety i nie przytyć

<http://www.kaloriada.pl/2012/09/jak-wyjsc-z-diety-i-nie-przytyc-po.html>

**Wyrażam zgodę** na bezpłatne pobieranie i przesyłanie dokumentu do użytku prywatnego.

**Nie wyrażam zgody** na wykorzystanie jakichkolwiek treści (tekst, zdjęcia, formuła) do użytku komercyjnego.

**Prześlę ten 10-dniowy Program Przygotowawczy:**

(wpisz imię): .....

(wpisz imię): .....

(wpisz imię): .....