

Wszystko,  
co chcesz  
wiedzieć o odchudzaniu

Po świecie krąży około trzystu diet odchudzających. Wszystkie zapewniają, że dzięki nim schudniemy bez wysiłku i na zawsze. Efekt? Epidemia otyłości. Pora pójść po rozum do głowy. To właśnie tam, a nie w przepisach na diety-cud, znajdziemy receptę na nadwagę.

Autor: Krystyna Romanowska, konsultacja: Małgorzata Krukowska, dietetyk medyczny

Mimo miliona artykułów o odchudzaniu, cały świat systematycznie tyje. Palmę pierwszeństwa dzierżą Stany Zjednoczone, gdzie się mówi, że za czterdzieści lat wszyscy będą mieli nadwagę. W Europie najgrubszy są Grecy, którzy porzucili tradycyjną kuchnię śródziemnomorską na rzecz tłustych mięs i jedzenia śmieciowego. Niewiele im ustępują Maltańczycy, Czesi, Niemcy i Brytyjczycy. Nadwagę ma co piąty Chińczyk. Kliniki odchudzania powstają nawet w Afryce i w Indiach. Najsmuklejsi w Europie są Włosi, Holendrzy i Francuzi. A Polacy? Jeszcze cztery lata temu należeliśmy do szczupłej czołówki. Dziś to już historia. Połowa Polaków zmaga się z otyłością, a 79 proc. podejmowało próby wygrania z nadwagą. Spośród tej grupy, aż 59 proc. odnotowało spadek wagi, jednak zaledwie 20 proc. schudło tyle, ile zamierzało. Polki zachwycają się tym, jak spektakularnie odzyskały smukłą sylwetkę Anna Mucha, Kasia Cichopek czy Katarzyna Figura. Ale połowa z nas sama ma nadwagę i daleko nam do najszczuplejszych w Europie Francuzek. Jesteśmy więc coraz grubszy. Jednak sumienie nas gryzie – aż 42 proc. Polaków zamierza rozpocząć odchudzanie, jak wynika z sondażu TNS OBOP. To więcej niż w innych krajach Europy. Przy naszym sposobie jedzenia odchudzanie nie jest jednak łatwe. Specjaliści od żywienia, a także badania TNS OBOP potwierdzają: nasza dieta nadal jest bardzo tradycyjna. Mimo rewolucji kulinarnej odbywającej się na naszych oczach, inwazji sushi, kuchni śródziemnomorskiej, programów telewizyjnych propagujących zdrowe żywienie, niezmiennie od lat na naszym stole króluje jedno danie. Nietrudno się domyślić jakie. Oczywiście: kotlet schabowy z ziemniakami i surówką. Nasz jadłospis jest monotony, tłusty i pełen produktów o niskiej wartości odżywczej. Poza tym, nie jesteśmy narodem zbyt ruchliwym. Uprawianie jakiegokolwiek sportu deklaruje tylko 40 procent Polaków.

Zejdźmy na ziemię

Poradniki dietetyczne, programy poświęcone zdrowemu żywieniu, kampanie społeczne – wiedzę o racjonalnej diecie, która jest podstawą dla utrzymania prawidłowej wagi mamy na wyciągnięcie ręki. A jednak wciąż karmimy się mitami. Na przykład uważamy, że się niezwykle zdrowo odżywiamy, choć zapytani o to, co kupujemy najczęściej wymieniamy cukier, ziemniaki i herbatę. Popelniamy też wciąż te same błędy. Nie jemy śniadań: „Wiesz, z rana piję tylko filiżankę kawy i w ogóle nie czuję głodu” – ile razy słyszeliśmy to zdanie lub mówiliśmy je sami? Tymczasem, jeśli chcemy schudnąć trzeba jeść małe śniadanie. A w ciągu dnia do pięciu małych posiłków, najlepiej co cztery godziny, dopasowując ich pory do swego rozkładu dnia i zajęć. Poza tym jemy za szybko. Dlatego zjadamy więcej niż trzeba. Kiedy przeżuwa się wolno uruchamiają się fizjologiczne sygnały sytości.

Dajemy też sobie czas na zastanowienie, czy naprawdę chcemy więcej zjeść. Za mało pijemy. Powinniśmy – ok.

2 litrów dziennie. Woda wypita przed posiłkiem sprawia, że szybciej czujemy sytość. Poza tym pijąc wodę hamujemy łaknienie. Nie wiemy, ile jemy. Bardzo często osoby

z nadwagą mówią, że wcale nie jedzą dużo. Dopiero, gdy zaczną prowadzić szczegółowy dzienniczek posiłków łapią się za głowę. Zabójcze są zwłaszcza słodkie napoje i „niewinne” paluszki czy chipsy między posiłkami. Nabijamy sobie nimi licznik kalorii. Wierzymy w diety -cud, głodówki oraz to, że pewnego dnia obudzimy się, a waga pokaże nam wymarzone 10 kg mniej. Tymczasem odchudzanie wymaga podejścia racjonalnego, konsekwencji, zmiany stylu życia, nawyków i sporo pracy. A my nie lubimy się trudzić. Warto jednak stanąć mocno na ziemi i potraktować odchudzanie jak biznes, w który najpierw trzeba zainwestować.

## Plan

### odchudzania

Realny i korzystny dla zdrowia cel powinien zakładać, że schudniemy o 10 proc. wyjściowej masy ciała. Jeżeli ważymy 70 kg to w ciągu trzech miesięcy do pół roku możemy schudnąć 7 kg. Nie należy zrzucać więcej niż 1 kg na tydzień, czyli 4 kg na miesiąc. Bardziej ambitne plany prowokują do stosowania drastycznych diet i narażają na efekt jo-jo. Niektórzy mogą chudnąć wolniej, ale 2 kg miesięcznie to minimum. Zakładając, że przeciętna dieta to 2 tys. kcal, kobiety mogą zjeść 1000–1200 kcal. dziennie, jeśli chcą chudnąć w tempie kilograma na tydzień. Mężczyźni są więksi i zużywają więcej energii na potrzeby organizmu, dzięki temu mogą zjeść więcej i uzyskać taki sam efekt – wystarczy im ograniczenie do 1500–1600 kalorii. Uwaga! Unikajmy omijania posiłków! Tego rodzaju „odchudzanie” jadłospisu wcale nie powoduje chudnięcia. Organizm odbiera sygnał o niedostarczeniu jedzenia i przestawia się na zwolnione spalanie energii oraz dokładniejsze trawienie. Przy następnym posiłku zacznie sobie odkładać zapasy, na wypadek kolejnego niezaspokojonego głodu. Przez pierwsze tygodnie odchudzania powinno się notować, jak i co jemy. Nie bez wpływu na naszą wagę jest fakt, czy jemy kolację przy stole czy też połykamy ją przed telewizorem. Gapiąc się w ekran na pewno zjemy więcej! Czy zdarza nam się „dojadać” po domownikach, wyskrobywać resztki kaszki po swoich maluchach? To źródło wielu nadprogramowych kalorii. Starajmy się słuchać swego organizmu. Większość z nas wie, że należy jeść wtedy, gdy jest się głodnym, a przestać, gdy czuje się sytość. Tymczasem wielu z nas ma wdrukowaną informację z dzieciństwa, że trzeba zjeść wszystko, co się ma na talerzu. Jeśli to przekonanie jest silniejsze od nas, trzeba je przechytrzyć – serwować jedzenie na mniejszych talerzach.

## Strategia

### zrzucania wagi

Rok to optymalny czas na

pozbycie się zbędnych kilogramów. Specjaliści od odchudzania podkreślają,

że jeżeli w ciągu pół roku

od schudnięcia nie wystąpi efekt jo-jo, można całą operację uznać za sukces. Warto chudnąć w rytmie pół roku, wtedy jest łatwiej.

Zimą się nie odchudzamy. Ciało nastawione jest wtedy na gromadzenie zapasów

i próby zrzucenia wagi

wypadną zniechęcająco. Zima to czas na to, by zacząć się ruszać. Optymalnie powinniśmy

zapewnić sobie 20 minut ruchu dziennie, bez względu na pogodę: spacer, jogging, siatkówka,

pływanie. Dobrze jest chudnąć w grupie, znaleźć kogoś w pracy lub w gronie przyjaciół i wspólnie

cieszyć się swoimi osiągnięciami. Akcję odchudzania zaczynamy, gdy miną mrozy. Warto ją zainaugurować pamiątkowym zdjęciem, np. pod koniec marca: Oto ja – z nadwagą!  
I ruszyć do ataku! Obniżamy kaloryczność posiłków, redukując głównie węglowodany, zwłaszcza białe pieczywo  
i oczywiście słodycze. Więcej natomiast jemy warzyw. Uwaga na owoce – dozwolony jest jeden duży  
(jabłko, gruszka, pomarańcza, banan) lub szklanka małych dziennie (winogrona, truskawki itp.).  
Zmniejszamy porcje. Pijemy wodę i herbatki ziołowe lub owocowe, by pozbywać się złogów  
przechowywanych w tkance  
tłuszczowej.  
Wiosną zwiększamy czas ćwiczeń. Niech to będzie ponad pół godziny dziennie. Majowe weekendy  
powinny upływać pod znakiem pieszych  
i rowerowych wycieczek.  
W czerwcu przyda się spędzony aktywnie urlop. Może wczasy odchudzające? Po  
5 tygodniach diety i ćwiczeń można zrobić kolejne zdjęcie. Będzie już widać na nim pierwsze  
efekty odchudzania.  
Lipiec to czas, by rozsmakować się w prostym, świeżym, jedzeniu. Sałata, pomidory  
i młode jarzyny sprawiają,  
że latem można dużo  
i smacznie zjeść, nie przekraczając limitu kalorii. Dużo spaceruj, dużo pij. W nagrodę zrób sobie  
następne zdjęcie  
i kup wystrzałowy ciuch podkreślający nową szczuplejszą figurę.  
Jesienią efekt odchudzania będzie już bardzo widoczny. Nie tylko w lustrze. Okaże się, że bez  
wysiłku biegiesz za autobusem. Świetnie, jeżeli uda ci się znaleźć ulubioną dyscyplinę sportu.  
Może  
rolki z dziećmi, pilates  
albo nordic walking?  
Późna jesień to punkt krytyczny. Sprzyja objadaniu się, ale nie warto w ten sposób niwelować  
prawie rocznych wysiłków. Pomogą w tym ciepłe, ostro doprawione zupy  
i energetyczna muzyka.