

100

ZASAD BEZ LICZENIA KALORII

**Sposób na szybsze
efekty i sylwetkę
na jaką zasługujesz**

Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

Na samo hasło "zdrowe odżywianie" w Twojej głowie pojawia się wizja ciężkiej, restrykcyjnej, nieprzyjemnej diety, przez którą będziesz musiała odmawiać sobie wszystkiego co lubisz?

Zdecydowanie pora to zmienić!

Ludzie, którzy nie liczą kalorii, są szczęśliwsi i mniej stresują się swoją dietą. Wynika to z faktu, iż dieta ma być naszym stylem życia. Podczas, gdy przyjmujemy radykalne założenie efekt jest odwrotny. Sama powiedz ile razy już próbowałaś różnych rodzajów diety takich jak: dąbrowskiej, keto, dukana, 1000 kcal, dash, dukana, itp. jak długo udało Ci się na niej wytrwać?

To nie Twoja wina, że do tej pory Ci się nie udało! Dietę, która jest zbyt skomplikowana i trudna, bardzo trudno wcielić w Twoje zapracowane, pełne zmagania i trudności życie.

Zapamiętaj!

“Dieta jest dla nas, nie my dla diety”

To co chcemy Ci dzisiaj pokazać w naszym krótkim, jednak bardzo praktycznym poradniku jest fakt, że dokonując drobnych zmian w swoim odżywianiu możesz całkowicie inaczej spojrzeć na to dlaczego wcześniej nie miałaś efektów.



PROSTY PRZYKŁAD

Jest różnica między zjedzeniem fast fooda, który zawiera 1000 kcal, a zjedzeniem zdrowego posiłku, który również zawiera 1000 kcal. Nie musisz odmawiać sobie tłuszczów, ale pamiętaj, aby spożywać je w postaci np. oliwy, awokado, łososia lub orzechów. czyli tzw. zdrowych tłuszczów. Zawsze wypełniaj nimi swój talerz, łącząc je z warzywami oraz białkiem.

**TYPOWY NIEDZIELNY
POLSKI OBIAD**
1250 kcal



KOTLET Z GRILLA
530 kcal

Tradycyjny polski obiad, składający się z kotleta schabowego, ziemniaków i zasmażanej kapusty, to ciężkostrawne i kaloryczne danie – znajdziesz w nim aż 1250 kcal!

Wniosek? Ważniejszy jest sposób w jaki przygotujesz posiłek, a dzięki temu dostarczysz znacznie mniej kalorii i łatwiej osiągniesz deficyt kaloryczny.

Nie trzeba skrzętnie liczyć kalorii i zmniejszać porcji jedzenia, aby tracić na wadze - w diecie liczy się nie ilość, a jakość.

Osoby, które wykluczyły ze swojego jadłospisu tzw. "śmieciowe" jedzenie, zastępując je pełnowartościowymi produktami, nie muszą się specjalnie przejmować kalorycznością, a odnoszą sukces!

Kiedy w krótkiej ankiecie zapytaliśmy Was, dlaczego nie planujecie posiłków, odpowiedzi były bardzo podobne, najczęściej pisaliście: brak czasu, nie wiem, jak się za to zabrać, to czasochłonne, nie potrafię tego zrobić...

Rzeczywiście – zaplanowanie jadłospisu, a następnie przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem wydaje się być bardzo czasochłonne i ciężkie do realizacji, ale w praktyce... jest naprawdę banalne. To tylko my to sobie – jak zwykle zresztą – znacznie utrudniamy!

A woman in athletic wear is running up a set of stairs. She is wearing a white sports bra, teal leggings, and orange and white sneakers. She has a smartwatch on her left wrist. The background shows a blurred outdoor setting with a building and trees.

**Zamień
swoje
nawyki
w zdrowy
styl życia!**

Wystarczy zaledwie dwa tygodnie, aby wyrobić w sobie nową rutynę. Wszystko zależy tylko od Twojego samozaparciu. Pomyśl, czym są dwa tygodnie w stosunku do całego życia? Będziesz bardziej cieszyć się jedzeniem, będziesz mieć więcej energii i miejmy nadzieję, że zamienisz się w najlepszą osobę jaką możesz być dla siebie!

Stosując się do naszych zasad w prosty sposób możesz:

- **znacznie szybciej schudnąć** - stosując proste X zasad możesz znacznie szybciej osiągnąć efekty, a dzięki trwałej zmianie nawyków nie dopadnie Cię efekt jojo. Tutaj nie ważne jest czy chcesz schudnąć 5, 10, 15 kg lub więcej - stosując zasady będzie to znacznie łatwiejsze i szybsze.

- **czuć się lepiej i mieć więcej energii** - jeśli zaczniesz odżywiać swój organizm, poczujesz zmianę. Podstawowa zasada to dostarczanie najlepszej jakości pożywienia, a więc odżywanie go. Mając drogi, sportowy samochód tankowałbyś najgorszej jakości paliwa? Z pewnością nie! Po pewnym czasie odmówiłby posłuszeństwa, dlatego też traktuj swoje ciało jak świątynię.

- **pozbyć się cellulitu** - cellulit to nierównomierne rozmieszczenie się tkanki tłuszczowej, gdzie grudki tłuszczu pozostawiają między sobą puste przestrzenie, w których zbiera się woda oraz produkty przemiany materii, a wszystko to spowodowane jest złym sposobem odżywiania.

- **poprawić wygląd Twojej cery** - to co spożywamy na co dzień ma ogromny wpływ na to jak wygląda stan naszej skóry oraz cery. Warto więc wyeliminować z naszej diety produkty, które mają negatywny na nią wpływ.

- **oszczędzić pieniądze** - koszt diety od dietetyka to minimum 150 zł, a przeważnie na jednej wizycie się nie kończy. W wielu przypadkach dieta nie jest dopasowana do nas, a produkty w niej zawarte są drogie. Często więc nasz zapal kończy się na dwóch wizytach i wracamy do swoich dotychczasowych nawyków.

Zamień swoje
nawyki



**Najważniejsza
zasada, aby chudnąć
bez konieczności
liczenia kalorii, to
uzyskanie deficytu
kalorycznego!**



DEFICYT KALORYCZNY

to nic innego jak spożywanie mniej energii w porównaniu z tym, ile wynosi całkowite zapotrzebowanie. Innymi słowy – to ujemny bilans kalorii, między całkowitym zapotrzebowaniem organizmu, a podażą kalorii.

Dzięki ujemnemu bilansowi kalorycznemu organizm może wykorzystywać zmagazynowane zapasy energii (np. tkanki tłuszczowej), a tym samym pozwala zredukować nadmierną masę ciała.

Wielkość deficytu energetycznego decyduje o tempie chudnięcia. Aby zrzucić zbędne kilogramy wystarczy nawet niewielka różnica między spożywanymi, a wydatkowanymi kaloriami. Jeżeli ujemny bilans nie będzie zbyt duży, spadek masy ciała będzie oczywiście postępował powoli.

Sposoby na osiągnięcie deficytu kalorycznego:

Możesz osiągnąć deficyt kalorii spożywając mniej kalorii lub zwiększając poziom aktywności fizycznej – lub jedno i drugie.

Tworzenie deficytu kalorii może być łatwiejsze poprzez dietę, a nie tylko ćwiczenia fizyczne, ponieważ możesz nie mieć czasu, energii lub motywacji do codziennych ćwiczeń. Ponadto ćwiczenia nie spalają tylu kalorii, ile wielu ludzi wierzy, że spalają. Innymi słowy, łatwiej jest spożywać o 500 kalorii mniej dziennie, niż spalać tę liczbę kalorii podczas ćwiczeń. Niemniej jednak nadal zaleca się wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie oraz ćwiczeń aerobowych, ze względu na ich korzystny ich wpływ na ogólny stan zdrowia.



POZNAJ 10 ZASAD, **jak zadbać o swoją** **sylwetkę**



Unikaj tzw. dietetycznych **npojów**

Różne szejki, koktajle, świeżo wyciskane soki mogą być świetnym elementem naszej diety jednak nie ułatwią nam odchudzania. Warto tutaj zaznaczyć, że nie wszystko co jest zdrowe będzie sprzyjało utracie wagi. Na przykład bardzo często słyszę, że ktoś się odchudza, dlatego zaczyna słodzić herbatę miodem, a nie cukrem. Oczywiście miód będzie lepszym wyborem niż cukier, ale dlatego, że zawiera wiele cennych substancji oprócz samej energii czym jest cukier. Wartość kaloryczna herbaty z cukrem i herbaty z miodem będzie jednak taka sama. W kontekście stricte utraty wagi zamiana taka nie będzie miała w ogóle znaczenia. Tak samo jest z sokami (nawet tymi świeżo wyciśniętymi). Jeżeli masz ochotę na słodkie to zjedz cały owoc, a nie wyciśnięty z niego sok. Wyciskając sok z owoców pozbywamy się błonnika, który jest naszym jednym z najsilniejszych sprzymierzeńców w kontekście odchudzania.

Woda przed **każdym posiłkiem**

Często zdarza się, że człowiek myli uczucie pragnienia z uczuciem głodu. Gdy poczujesz pierwsze symptomy głodu po prostu wypij szklankę wody. Gdy po kilku minutach dalej odczuwasz głód, to dopiero weź się za posiłek. Z takiego zabiegu wyciągniemy kilka korzyści. Po pierwsze nawodnimy się. Po drugie możliwe, że wcale nie byłeś głodny i zjesz posiłek później co sprawi, że nie dostarczysz zbyt dużej ilości energii w trakcie dnia. Po trzecie podczas posiłku zjemy mniej. Woda wypełnia nasz żołądek, dzięki czemu na pokarm zostanie tam mniej miejsca, co będzie korzystne przy odchudzaniu.



TABELA INDEKSU SYTOŚCI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

ZMIANA SYLWETKI

OWOCE

Indeks
sytości [%]

winogrona	162
banany	118
grejpfrut	154
jabłka	197
pomarańcz	202

PRODUKTY BOGATE W BIAŁKO

Indeks
sytości [%]

kabanos	81
ser cheddar	146
jajka gotowane	150
gotowana soczewica	133
pieczona fasola	168
stek wołowy	176
biała ryba	225

PRODUKTY PIEKARNICZE

Indeks
sytości [%]

croissanty	47
ciasto czekoladowe	65
pączki z cukrem cytrynowym	68
sernik wiedeński	87
ciasto drożdżowe	116
ciastka z kawałkami czekolady	120
krakersy	127

PRODUKTY BOGATE W WĘGLOWODANY

Indeks
sytości [%]

biały chleb	100
chleb pełnoziarnisty	157
chleb żytni	154
biały ryż	138
brązowy ryż	132
biały makaron	119
kasza jęczmienna gotowana	128
brązowy makaron	188
gotowane ziemniaki	323
frytki	116

PRZEKĄSKI

Indeks
sytości [%]

baton Mars	70
jogurt truskawkowy	88
lody waniliowe	96
orzechy laskowe	97
želki	118
sólone orzeszki ziemne	84
chipsy ziemniaczane	91
popcorn	154

PŁATKI ŚNIADANIOWE Z MLEKIEM

Indeks
sytości [%]

płatki kukurydziane Cornflakes	118
płatki Special K	116
płatki HoneySmacks	132
płatki Sustain	112
płatki All-Bran	151
musli naturalne	100
owsianka	209

Zadbaj o sytość **produktów**

Do produktów o najwyższym indeksie sytości zalicza się m.in. ziemniaki, białe ryby, owsiankę, pomarańcze, jabłka, brązowy makaron i stek wołowy. Jak widać nie wszystkie zaliczane zwykle do tych najbardziej fit. Jeśli chodzi o ziemniaki, to zawierają one sporo błonnika, jednak także wiele węglowodanów. Mimo że nie są one najmniej kaloryczne, to mogą sprawić, że długo będziemy syści. Podobnie jest w przypadku owsianki – w jej przypadku jednak mamy do czynienia z nieocenionymi składnikami odżywczymi w diecie każdej osoby zmagającej się z nadmiernymi kilogramami. Owsianka to sytość na całą pierwszą połowę dnia, mnóstwo błonnika, witamin i minerałów. Stąd też jest ona podstawą w wielu niskokalorycznych dietach.

Duża ilość warzyw **do każdego posiłku**

Zadbaj na swoim talerzu o dużą ilość warzyw. Warzywa dają nam uczucie sytości pomimo bardzo niskiej podaży energii. Zadbaj o to, aby połowę Twojego talerza stanowiły warzywa. Jednak również zachowaj odpowiedni umiar w ich spożyciu. Należy pamiętać, że warzywa oprócz tego, iż dostarczają witamin, składników mineralnych, dostarczają także błonnika. Błonnik jest ważnym elementem naszej diety, ale jego zalecenia wynoszą od 25 do 40g na dobę. Zbyt duża jego ilość może prowadzić do problemów trawiennych, zwłaszcza jeśli rozkład flory bakteryjnej w jelitach nie jest prawidłowy. Warzywa dostarczają rozmaitych związków, które mogą powodować wzdęcia i gazy, zwłaszcza u osób z zespołem jelita wrażliwego.



Zadbaj o prawidłowy **sen**

Masz dużo pracy, więc spiasz po 5-6 godzin? To zdecydowanie za mało.

Sen regeneruje nasze ciało, przyspiesza metabolizm, dlatego warto poświęcić mu więcej uwagi. Krótkie drzemki sprawiają, że jesteśmy nerwowi oraz zaburzają pracę hormonów.

Najważniejsze jest to, aby nie kłaść się spać ani przejedzonym, ani głodnym. Posiłki nie mogą być, ani zbyt ciężkostrawne, ani zbyt niskokaloryczne. Należy unikać potraw, które długo się trawia, więc potraw tłustych i z dużą ilością białka. Nie należy przesadzać z ostrością potraw, ani ich słodkością. Co do objętości posiłku to tutaj nie ma jednoznacznej odpowiedzi, gdyż każdy z nas ma inne zapotrzebowanie kaloryczne, ale zdecydowanie nie powinien być to nasz największy posiłek w ciągu dnia.



O której powinniśmy zjeść ostatni posiłek?

Najlepsze rezultaty pod względem samopoczucia i jakości snu daje spożycie posiłku na około 2 godziny przed snem, a nie do godziny 18.00 (chyba, że chodzisz spać o 20.00).

Uważaj na dużą ilość spożywanego tłuszczu

Nie chodzi tutaj o to, że tłuszcz to całe zło tego świata. Jeżeli liczysz kalorie, które dostarczasz to nie ma znaczenia, czy dostarczasz energię z tłuszczu czy węglowodanów, ponieważ i tak schudniesz tyle, ile wynosi Twój deficyt.

Jeżeli jednak nie liczymy kalorii, to bardzo łatwo tłuszczem dostarczyć dużą ilość energii (kcal). Na przykład sałatka warzywna może mieć 300 kcal, a gdy dodamy do niej 3 łyżki sosu na majonezie, to ta sama sałatka będzie miała 800 kcal! (łyżka majonezu to około 170 kcal). Tłuszcz jest bardzo gęsty energetycznie, co powoduje znaczny wzrost kaloryczności potrawy, bez znacznego wzrostu jej objętości.

Zastąp cukier zdrowszymi odpowiednikami

Do słodzenia świetnie sprawdza się u erytrytol.

Jest bezpieczny, ma 0 kcal i 0 indeks glikemiczny, co jest szczególnie ważne przy insulinooporności, którą ma większość osób z otyłością (mogą być po prostu nie zdiagnozowani). Najważniejszym nawykiem, nad którym należy pracować, to wykluczenie podjadania między posiłkami. Jak jemy to jemy, a potem zajmujemy się pracą i zapominamy o podjadaniu

10 ZASAD



Dbaj o różnorodność posiłków

Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczy wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup tzn: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory oraz produkty dostarczające pełnowartościowego białka.

Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.



10 ZASAD

Unikaj nadmiaru soli

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego.

Najlepiej więc zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania. Sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, między innymi konserw, wędlin, serów itd. Tradycyjną sól możemy jednak zastąpić dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

Jak konstruować posiłki

W każdym przypadku dieta osób zdrowych powinna pokrywać zapotrzebowanie na energię i wszystkie składniki pokarmowe tak, aby poprawić lub utrzymać prawidłowy stan odżywienia. Tylko dieta urozmaicona jest w stanie pokryć zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne makro i mikroskładniki. Każdego dnia w diecie powinny znaleźć się pełnoziarniste produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, warzywa i owoce (najlepiej świeże) oraz źródło pełnowartościowego białka (mięso lub ryba lub jajko). Istotne znaczenie mają także tłuszcze, a te powinny być dobrej jakości.

Liczba posiłków i ich skład

Prawidłowy, zdrowy jadłospis powinien zawierać odpowiednią liczbę posiłków – zaleca się, aby było ich 4-5 w ciągu dnia. Kolejna ważna rzecz to ich skład. W przypadku głównych posiłków takich jak: I śniadanie, obiad i kolacja rekomenduje się, aby były one racjonalne - to znaczy składały się ze źródła pełnowartościowego białka, dodatku skrobiowego, odrobiny tłuszczu i warzyw i/lub owoców.

**Porzuć grę
w liczby,
a zamiast tego
skup się na zasadzie
kogo, co, kiedy, jak
i dlaczego jesz!**



KOGO?

Na pewno znasz to słynne przysłowie, które mówi, że jesteś tym co jesz. Wybieraj więc jedzenie, które jest odżywcze! Postaraj się wykluczyć ze swojej diety przetworzone produkty - omijaj fast foody, a jedz mieszanki owoców, warzyw, orzechów i ziaren, dostarczając w ten sposób zdrowych tłuszczów i węglowodanów, których potrzebuje nasze ciało.

CO? Wyobraź sobie, że Twój talerz obiadowy podzielony jest na trzy części. W jednej z trzech części zasiada białko, np. ryba, tofu, fasola, ser, białko roślinne i mięso. W drugiej części znajdują się węglowodany, np. ziemniaki, bataty, pełnoziarnisty makaron, ryż i ziarna. W trzeciej natomiast leżą warzywa, które najzdrowiej jeść we wszystkich kolorach tęczy! Biorąc pod uwagę taki podział, już nigdy więcej nie będziesz potrzebować liczyć kalorii!

KIEDY?

Spędź odrobinę czasu na słuchaniu swojego ciała, ponieważ pięć posiłków dziennie to tylko zalecana dla nas teoria. Każdy jest inny!

Zrozum kiedy jesteś najedzony i nie potrzebujesz przekąsek.

Dowiedz się, co odpowiada Twojemu metabolizmowi i stylowi życia.

Duże śniadanie i lunch oraz lekka kolacja? Trzy posiłki dziennie z przekąskami? Sześć lżejszych posiłków przez cały dzień? Każdy jest inny! Najważniejsze, aby wiedzieć, co jest najlepsze dla Ciebie. Znajdź własny rytm z własnym ciałem i systemem trawiennym.

JAK?

Znasz to uczucie, kiedy jesteś tak bardzo najedzony, że chcesz tylko leżeć? To nie może być cel jedzenia! Kluczem do bycia w doskonałej formie jest umiejętność zaprzestania jedzenia przed momentem przejedzenia - „opchania się”. Jedz powoli, aż uczucie głodu się rozpułynie. Oczywiście przy specjalnych okazjach nie odmawiaj sobie deseru po obiedzie, ale na co dzień staraj się trzymać tylko głównego dania.

DLACZEGO?

Jedzenie jest wielką nagrodą! Postaraj się jednak wymyślić dla siebie inny sposób, niż nagradzanie się np. słodyczami. Zamiast tego złap coś, co wiesz, że poprawi Twój nastrój! Wykorzystaj sezon - zjedz coś zdrowego i pysznego! Świeży sok, truskawki czy czereśnie. Prawda, że brzmi dobrze ?

Pamiętaj, że zdrowe odżywianie wcale nie jest trudne, czasochłonne i drogie. Zdrowe odżywianie to zmiana nawyków, które małymi krokami należy wplatać w swoją codzienność.

Dzięki małym zmianom nawet nie zauważysz, kiedy dobre nawyki zostaną z Tobą na zawsze, a Ty będziesz cieszyć się zdrowiem i szczupłą sylwetką!



Więcej zasad oraz 127 niskokalorycznych przepisów znajdziesz w naszym najnowszym ebooku “Bez Liczenia Kalorii, Dzięki Fit Przepisom”

[KLIKNIJ TUTAJ](#)