

CHARLOTTE N. MARKEY

ROZSĄDNI LUDZIE NIE STOSUJĄ



JAK NAUKA MOŻE POMÓC W ODCHUDZANIU

GALAKTYKA

CHARLOTTE N. MARKEY

ROZSĄDNI LUDZIE NIE STOSUJĄ,



JAK NAUKA MOŻE POMÓC W ODCHUDZANIU

Przekład: Jacek Żółtawnik

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału:
Smart people don't diet

Copyright © 2014 by Charlotte Markey
All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone

First published in the United States by Da Capo Press, a member of the Perseus Books Group
Pierwsze wydanie opublikowało w Stanach Zjednoczonych Da Capo Press, członek grupy wydawniczej Perseus Books Group

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2016
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-508-0

Ilustracja na okładce: *Maxx-studio / Shutterstock*
Ryc. na stronach 1, 21, 41, 69, 89, 123, 147, 173, 197, 217:
copyright © Randy Glasbergen

Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana raczej uzupełnieniem, a nie zastępstwem konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program leczenia na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

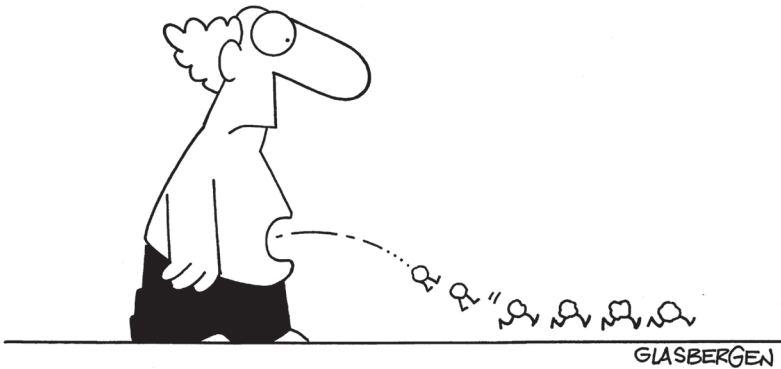
SPIS TREŚCI

WSTĘP: Nie zawsze byłam rozsądna...	IX
1 Po prostu tego nie rób	1
2 Dlaczego diety nie działają	21
3 Pierwszy etap: Uczciwe ważenie	41
4 Pokochaj nagiego siebie	69
5 Drugi etap: Po kawałeczku	89
6 Rusz się	123
7 Trzeci etap: Jedz mądrzej	147
8 Rozsądny restart	173
9 Podziel się sukcesem i zachęcaj innych	197
10 Szersza perspektywa	217
O AUTORCE	241
PODZIĘKOWANIA	243
PRZYPISY	245
INDEKS	265

2

Dlaczego diety nie działają

© 1996 Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



**Po dwóch tygodniach odchudzania komórki tłuszczowe
Larry'ego postanowiły skoczyć na pizzę.**

„Przemysł dietetyczny jest jedyną na świecie branżą
przynoszącą zyski przy wskaźniku niepowodzenia na poziomie
dziewięćdziesięciu ośmiu procent”.

Federal Trade Commission

Jest szansa, że znasz jedną, może dwie osoby, którym udało się zrzucić nieco kilogramów i nie powrócić do dawnej wagi. Znacznie liczniejszy jest zbiór twoich znajomych, którym to nie wyszło. Być może sam jesteś jednym z takich ludzi: zamkniętych w błędnym kole chudnięcia i tycia. Jeśli tak, to nie ma się czego wstydzić – zdarza się nawet najlepszym, bo przecież tak łatwo wpaść w pułapkę diety. Czasem można odnieść wrażenie, że dosłownie co tydzień ukazuje się kolejny poradnik odchudzania i pojawia się kolejna dieta. Większości z nas propozycje te wydają się pociągające, nierzadko sugerują bowiem, że pożegnanie z niechcianymi kilogramami jest nie tylko możliwe, ale i proste – wystarczy trzymać się zaleceń. Wkrótce jednak orientujemy się, że dieta, z początku bardzo kusząca, nie zapewni tego, co obiecywała.

Nie twierdzę, że dzięki moim wskazówkom schudniesz w tydzień; nie są one też częścią żadnego krótkoterminowego planu, będącego obietnicą łatwego i szybkiego zmniejszenia masy ciała. Mogę zadeklarować tylko jedno: to mianowicie, że – w odróżnieniu od innych – moja metoda działa.

Jeżeli podejdziesz do diety jako doraźnego rozwiązania problemu wagi, z dużym prawdopodobieństwem skończysz cięższy (i nieszczęśliwszy) niż na początku. To dlatego większość diet nie działa. Jednym z najbardziej uderzających wniosków płynących z wielu długich lat badań nad dietami jest to, że równie często powodują one wzrost masy ciała, jak jej spadek. Jednym z najlepszych predyktorów otyłości jest – domyślasz się? – to, że ktoś w przeszłości stosował diety.

Być na diecie to żadna przyjemność

Jeszcze nie słyszałam, żeby ktoś będący na diecie powiedział o niej: „Ależ doskonale się bawię!”. A jednak wciąż do tego wracamy. Z moich badań wynika, że zdecydowana większość ludzi na pewnym etapie życia stosuje jakąś dietę. Dlaczego? Motywuje nas rezultat (zrzucone kilogramy!), na który rozpaczliwie liczymy i który koniecznie chcemy osiągnąć. Wyobrażamy sobie siebie w szczuplejszym, atrakcyjniejszym, zdrowszym,

tycznie każdego wieczoru pozwalałam sobie na deser. Tak samo jak ty uwielbiam słodczyce i dla mnie całkowita rezygnacja z nich nie wchodzi w rachubę. Dlatego wieczorami lubię zjeść średniej wielkości porcję czegoś słodkiego: a to lody, a to kilka czekoladek, a to mrożony jogurt. Lubię nie tylko sam smak słodczy, ale też rytuał związany z ich spożywaniem. Przekonałam się, że wszelkie próby wyrugowania tego wieczornego smakołyku z menu (na przykład kiedy po urodzeniu dzieci chciałam zrzucić „ciążowe kilogramy”) kończyły się przybieraniem na wadze. Tak, dobrze przeczytałeś: kiedy odstawiałam wieczorny deser, tyłam! Wyobraź to sobie*.

Wyniki jednego z niedawnych badań pokrywają się z moją wskazówką, żeby pozwalać sobie na „zakazane” jedzenie (jeśli ma się na nie ochotę)¹⁸. W tym doświadczeniu połowie uczestników pozwolono jeść normalne śniadanie (trzysta kalorii), a drugiej połowie dawano duży zestaw śniadaniowy, w skład którego wchodziło coś słodkiego (sześćset kalorii, z czego część pochodziła ze zdrowych produktów, a część z pączków, czekolady, ciastek). Pierwsza grupa, której nie zezwolono na poranne słodkości, początkowo schudła, ale nie była w stanie dłużej utrzymać niższej masy ciała. Z kolei przedstawiciele grupy „deser na śniadanie” powoli, ale konsekwentnie, po czterech miesiącach takiej diety stracili na wadze (pierwsza grupa po czterech miesiącach zaczęła już odzyskiwać zrzuczone kilogramy). Badanie to niekoniecznie pokazuje, że najszybszym (bądź najzdrowszym) sposobem na schudnięcie jest jedzenie ciasta na śniadanie. Nie polecam regularnego spożywania tak ciężkich i słodkich porannych posiłków. Ale wynika z tego, że wcale nie musimy całkowicie rezygnować z ulubionych pokarmów. Innymi słowy, można zjeść ciastko i mieć ciastko, znaczy się: schudnąć!

* Dobrym rozwiązaniem jest też jedzenie słodczych zrobionych z samych zdrowych i nieprzetworzonych produktów, które mogą również odgrywać rolę pełnowartościowego posiłku, np. ciasteczka z gruboziarnistych płatków owsianych, kakao, rodzynków, orzechów i daktyli zamiast cukru. Obecnie w internecie i w książkach kulinarnych jest dużo takich przepisów (przyj. kons.).

5

DRUGI ETAP: Po kawałeczku



„Przestrzeganie diety to trudne zadanie. Nie umiem tego robić z pustym żołądkiem”.

„Sukces jest sumą niewielkich, powtarzanych dzień w dzień wysiłków”.

Robert Collier, pisarz

Zważyłeś się, zmierzyłeś i oznaczyłeś swój wskaźnik masy ciała. Zacząłeś też stopniowo akceptować siebie, czyli to, jaki jesteś i ile dziś ważysz. Teraz pora przyjrzeć się bliżej twoim posiłkom i ćwiczeniom oraz przekuć istniejące nawyki w zdrowe przyzwyczajenia, które będą ci towarzyszyły do końca życia. Zacznijmy od zwyczajów związanych z jedzeniem. Co o nich sądzisz? Z czego jesteś zadowolony, a co chciałbyś zmienić? Wróć do zapisków z rozdziału trzeciego, wskaż swoje zdrowe (owoce, warzywa) i niezdrowe (frytki, cukierki) wybory żywieniowe i określ poziom swojej aktywności ruchowej. A teraz przygotuj się na zmiany!

(Z czasem) każdy kęs się liczy

Celem nie jest wyeliminowanie wszelkich niezdrowych wyborów żywieniowych z jadłospisu; nie wyobrażam sobie życia bez ciasta. Jest nim za to wyodrębnienie zdrowych produktów, które będziesz mógł regularnie jeść – i to z przyjemnością! – a także wskazanie takich form aktywności fizycznej, które skłonią cię do częstszych ćwiczeń albo które zechcesz włączyć do codziennych zajęć. Musisz nabrać zdrowych nawyków, nadających się do pielęgnowania przez resztę życia. Nie wykluczają one jedzenia ciast, a nawet ciastek, lodów i cukierków – w umiarkowanych ilościach. Wcale nie potrzebujesz „nienagannego” menu, żeby być zdrowym*, poza tym istnieje prawdopodobieństwo, że jeśli ustawisz sobie poprzeczkę na rozsądnym poziomie, będziesz szczęśliwszy i z większym poświęceniem zaangażujesz się w zdrowy tryb życia.

Wsparta dowodami naukowymi metoda zmiany niezdrowych nawyków i tworzenia nowych, zdrowych, polega na wprowadzaniu modyfikacji stopniowo i bardzo powoli. Chcąc dotrzeć do najważniejszego celu, musisz zacząć od stawiania przed sobą tych mniejszych, osiągalnych¹. Intencje takie jak całkowite usunięcie przekąsek albo słodczy z jadłospisu

* Zalecenie to odnosi się do osób względnie zdrowych. Dla osób borykających się z jakąkolwiek chorobą przewlekłą reguła ta może nie mieć zastosowania, np. podczas terapii żywieniowej (przyp. kons.).

Z tego rozdziału dowiesz się...

- jak monitorować i systematycznie ulepszać swoje przyzwyczajenia żywieniowe oraz ruchowe;
- jak zmieniać jeden nawyk tygodniowo tak, żeby stopniowo tracić zbędne kilogramy i poprawiać zdrowie;
- jak ważne na drugim etapie są cierpliwość, gorliwość i myślenie długofalowe. Ten etap może zająć trzy tygodnie albo trzy miesiące, w zależności od tego, ile kilogramów chcesz zrzucić i jak wiele nawyków pragniesz zmienić – wszystko zależy od Ciebie!

są w przypadku większości osób praktycznie nie do zrealizowania, w dodatku rzadko bywają trwałe. Dlatego powinieneś zacząć od wprowadzania tylko jednej drobnej zmiany tygodniowo, aż będziesz zadowolony z uzyskanego efektu. W przypadku niektórych osób może to oznaczać konieczność stosowania drobnych, cotygodniowych modyfikacji menu przez dziesięć tygodni z rzędu; inni już po trzech albo czterech tygodniach czują, że idą w dobrym kierunku. Kiedy osiągniesz (realistyczną) docelową masę ciała i poczujesz się szczęśliwszy i zdrowszy, będzie to oznaczało, że „zakończyłeś” proces tworzenia nowych nawyków. Takie podejście nie doprowadzi do natychmiastowego i radykalnego spadku masy ciała – i bardzo dobrze, ten jest bowiem nietrwały. Pamiętaj, że środki doraźne nie działają i często skutkują nie schudnięciem, a przytyciem. Nie daj się frustracji typowej dla modnych diet. Starasz się zmienić swoje przyzwyczajenia po to, żeby sprzyjały chudnięciu i poprawie zdrowia przez resztę życia.

Na następnych stronach znajdziesz propozycje sposobów zmiany nawyków żywieniowych. Czytając te wskazówki, wracaj do dziennika odżywiania, który prowadziłeś w rozdziale trzecim. Zastanów się nad swoimi obecnymi przyzwyczajeniami i pomyśl, które elementy – patrząc realistycznie – mógłbyś usunąć z codziennego jadłospisu. Pamiętaj, że nie musisz z niczego rezygnować na zawsze, po prostu pozbyć się niektórych niezdrowych produktów z codziennego menu. Wyjaśnij, jak możesz na tydzień zastąpić niezdrowe pożywienie – zdrowym. Pod

koniec tego okresu odpowiesz sobie uczciwie na pytanie, czy potrafisz żyć z tą zmianą. Jeżeli tak, przejdziesz do kolejnego punktu. Pamiętaj, że to nie wyścigi. Nie spiesz się, w jednym tygodniu skupiaj się tylko na jednym produkcie.

Jedna przestroga: w tym rozdziale będzie mowa o kaloriach (więcej na ich temat znajdziesz w rozdziale siódmym). Choć nie polecam codziennego liczenia kalorii, to jednak wyrabiając w sobie pierwsze zdrowe nawyki żywieniowe, warto przyglądać się wartościom odżywczym poszczególnych pokarmów. Bywa, że jedzenie, które wydaje się zdrowe, skrywa całe mnóstwo kalorii, tłuszczu, cukru albo soli, nie mających nic wiele wspólnego ze zdrowiem! Kiedy już dowiesz się, co trafia w twój gust i zarazem jest dla ciebie odpowiednie (i jaka powinna być wielkość porcji!), wówczas nie będziesz musiał przejmować się takimi rzeczami, jak dokładna wartość odżywcza produktu. Zobaczysz, że gdy usuniesz z jadłospisu niezdrowe jedzenie i na dobre przejmiesz korzystne nawyki żywieniowe, nie będziesz musiał codziennie skupiać się na szczegółach!

HISTORIA DANIELLE

Wydaje mi się, że największa zmiana, jaka zaszła w moich nawykach żywieniowych po tym, jak zaczęłam stosować się do wskazówek doktor Markey, dotyczyła śniadań. Kiedyś w biegu łąpałam to, co akurat było pod ręką: babeczkę, pączka, grzanekę. Bo tak było najłatwiej. Dziś, robiąc zakupy, planuję, co będę jadła na śniadanie. Trzymam w domu proste i zdrowe produkty. Czasami jem jajka na twardo i kajzerkę, czasami owsiankę i banana. Mam więcej energii, poza tym lubię zaczynać dzień od dobrego posiłku.

Sposobem na schudnięcie była w moim przypadku również zmiana przekąsek oraz tego, co piłam. Kiedyś po południu sięgałam po chipsy, dziś wolę owoce. Nie biegam już do automatu po paczkę chipsów i puszkę napoju gazowanego, za to pilnuję, żeby zawsze mieć pod ręką choćby banana. Całkowicie zrezygnowałam ze zwykłych napojów gazowanych. Zdarza się mi co prawda sięgnąć po coca-colę zero, ale zasadniczo staram się pić wodę.

Dzięki temu, że zmieniałam przyzwyczajenia krok po kroku, było mi dużo łatwiej to zrobić, niż kiedy stosowałam różnego rodzaju diety. Myślę, że w moim przypadku na sukcesie zaważyło między innymi

nabranie zwyczaju jedzenia tego, co mi smakowało i zarazem było zdrowe, stosunkowo niskokaloryczne i w dodatku łatwe do przygotowania. Byłam zdumiona, kiedy okazało się, że stopniowo tracę na wadze! Dziewięć kilo w niewiele ponad dwa miesiące – minął rok i nie przytyłam z powrotem!

Danielle, 33 lata, pielęgniarka

Mniej płynna dieta

Najprostszym i najskuteczniejszym sposobem na wyeliminowanie z jadłospisu sporej ilości kalorii i różnych niepożądanych składników (np. cukru) jest zmiana tego, co pijemy. Jeżeli osiemdziesiąt procent wszystkiego, co pijesz, stanowi woda, a dwadzieścia procent mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (albo w ogóle beztłuszczowe), możesz pominąć ten podrozdział. Ponieważ jednak większość z nas spożywa płyny w innych proporcjach, proponuję, żebyś jednak czytał dalej.

Wielu z nas nie traktuje napojów jak części jadłospisu; na wszystko, co nie jest pokarmem stałym, często przymykamy oko i dlatego możemy to spożywać „bez wyrzutów sumienia”. Niestety jednak, największym winowajcą, jeśli chodzi o zapewnianie diety Amerykanów kaloriami pozbawionymi jakichkolwiek wartości odżywczych, są właśnie napoje, zwłaszcza te gazowane i słodzone cukrem (na przykład soki, napoje izotoniczne i energetyzujące)². Zgodzę się, że większość tych napojów nieźle smakuje i jeśli pijesz je regularnie, zerwanie z nimi może się wydawać trudne. Niemniej jednak „wypijanie kalorii” jest jednym z najmniej zadowalających sposobów ich spożywania – i zarazem jedną z najkrótszych dróg do przybierania na wadze. Szacuje się, że napoje gazowane i słodzone przyczyniają się do wzrostu wskaźników otyłości bardziej niż jakikolwiek inny napój bądź pokarm stały³. Dlatego właśnie w niektórych miastach i państwach toczy się dyskusja nad obłożeniem sprzedaży napojów gazowanych specjalnym podatkiem albo wręcz zakazem dystrybucji wielu spośród tego rodzaju napojów. W puszcze napoju gazowanego o objętości 0,33 litra znajdziemy średnio sto pięćdziesiąt kalorii i trzydzieści dziewięć gramów cukru. Największa produkcja i konsumpcja

cja napojów gazowanych nie przypada jednak na te małe puszkki, lecz na litrowe pojemniki (butelki albo kubki), które zawierają prawie czterysta kalorii i ponad dziewięćdziesiąt gramów cukru. Rozsądne śniadanie to też około czterystu kalorii (często mniej w przypadku kobiet), zastanów się więc, czy wolałbyś zjeść śniadanie, czy może wypić duży kubek napoju gazowanego na lunch? To, mam nadzieję, łatwa decyzja (podpowiedź: wybierz śniadanie!).

Soki, niestety, nie służą nam dużo lepiej niż napoje gazowane (łądują w kategorii napojów słodzonych cukrem, nawet pomimo zapewnień niektórych producentów, że dostajemy „prawdziwy” sok). Na przykład: sok żurawinowo-winogronowy – jeden z moich ulubionych – zawiera sto czterdzieści kalorii i trzydzieści pięć gramów cukru na szklanekę (to zaledwie 0,2 litra). W przeciwieństwie do napojów gazowanych, soki mają co prawda pewne wartości odżywcze, ale etykiety, którymi opatruje się opakowania, potrafią wprowadzać w błąd; przeważnie znajdziemy w soku dużo mniej owoców, niż próbuje nam się wmawiać w reklamach. Uważa się, że sok z żurawiny wpływa pozytywnie na pracę pęcherza, co jest poniekąd prawdą. Składniki znajdujące się w czystym, niesłodzonym soku z żurawiny zapobiegają przywieraniu bakterii do ścianki pęcherza i obniżają ryzyko infekcji. Kwaśność żurawiny pobudza regularne opróżnianie pęcherza (ale skutkiem spożywania soku z żurawiny przez osobę z wrażliwym bądź uszkodzonym pęcherzem będzie nie polepszenie, a pogorszenie stanu). Sęk w tym, że większość dostępnych na rynku soków żurawinowych zawiera cukry dodane, z których nie ma praktycznie żadnego pożytku, jeśli chodzi o zdrowie. W soku pomarańczowym znajdziemy dużą ilość witamin C i B oraz nierzadko dodatek wapnia, ale szklanka (0,2 litra) tego napoju i tak zawiera około stu dziesięciu kalorii i dwadzieścia dwa gramy cukru. Znacznie zdrowiej byłoby wypić szklanekę wody i zjeść prawdziwą pomarańczę (sześćdziesiąt kalorii, dwanaście gramów cukru i do tego jeszcze błonnik!).

Kolejnym źródłem niepotrzebnych kalorii są napoje alkoholowe i kawowe. Wielu z nas nie zastanawia się nad tym, że zwykły kieliszek wina o pojemności 0,15 litra zawiera sto dwadzieścia kalorii. Kufel piwa o po-

HAK NA NAPOJE GAZOWANE

Ostatnio chyba żadne inne (legalne) przyswajalne substancje nie cieszą się takim zainteresowaniem naukowców, nie są takim tematem spekulacji i przedmiotem działań władz, jak napoje gazowane. Wydaje się, że niebezpodstawnie. Według szacunków, mniej więcej połowa mieszkańców Stanów Zjednoczonych w wieku powyżej dwóch lat codziennie pije napoje gazowane⁴ i wiele wskazuje na to, że są one źródłem prawie dziesięciu procent spożywanych przez nas kalorii⁵. Badacze łączą spożycie napojów gazowanych ze wzrostem wskaźnika otyłości w Stanach Zjednoczonych, a także niedawnym zwiększeniem zachorowań na cukrzycę typu 2 (insulinoniezależną)⁶.

Zależnościom pomiędzy napojami gazowanymi a masą ciała poświęcono setki badań. W jednym z nich, obejmującym pół miliona kalifornijskich nastolatków, odkryto silny związek pomiędzy wskaźnikiem otyłości a bliskością barów szybkiej obsługi względem szkół⁷. Co do tego mają napoje gazowane? Otóż nastolatki, którzy mieli łatwy dostęp do barów McDonald, Taco Bell i innych, rzadziej sięgali po warzywa i owoce, a chętniej po napoje gazowane – zatem tak naprawdę to one, a nie fast food, tuczyły uczniów! Negatywne działanie tych napojów odczuwają nawet ci z nas, którzy wolą je w wersji light (dietycznej). Wyniki zakończonych już, a trwającego dziesięć lat badania, pokazują, że istnieje silny związek pomiędzy spożyciem dietetycznych napojów gazowanych a udarem, zawałem serca i śmiercią z powodu niewydolności naczyniowej (to znaczy choroby układu krążenia i jej konsekwencjami)⁸. Cóż więc ma począć miłośnik tych napojów? Wyniki badań nie zachęcają do spożywania gazowanych, ale wskazują na odkryte przy tej okazji złożoności.

Wniosek z tych badań jest taki, że spożycie napojów gazowanych pociąga za sobą liczne negatywne konsekwencje i że w większym stopniu dotyczy to zwykłych napojów niż tych opatrzonych etykietą „dietyczny”. Trzeba więc zrobić użytek z tego rodzaju wiedzy naukowej; zrozumieć ją i wykorzystać. Bywa, że nauka zająbia się ze zdrowym rozsądkiem; na pewno wiedziałeś już wcześniej, że napoje gazowane są bogate w cukier i kalorie i nie zawierają korzystnych dla zdrowia składników odżywczych. Czasem nauka obnaża zaskakujące fakty, takie jak ten mówiący o możliwości istnienia związku pomiędzy dietetycznymi napojami gazowanymi a problemami zdrowotnymi. Nie można więc powiedzieć, żeby tego rodzaju napoje stanowiły najlepszy wybór. Te złe wieści nie oznaczają jednak, że wcale nie wolno ci pić takich napojów! Moim zdaniem seans bez popcornu i coli to już nie to samo, toteż nie zamierzam rezygnować z tych przekąsek kinowych.

jemności 0,3 litra smakuje nieźle, to prawda, ale też jest w nim około stu pięćdziesięciu kalorii. Martini, w zależności od składników użytych do jego produkcji, ma w sobie od około stu dwudziestu do trzystu kalorii na 0,15 litra. Podobnie – i jeśli jesteś tak gorącym miłośnikiem tego koktajlu, jak ja, również niestety – kształtuje się zawartość kaloryczna margarity: od około stu pięćdziesięciu do trzystu kalorii, w zależności od składników i porcji. A kawa? Zwykła filiżanka, bez cukru i śmietanki, zawiera zaledwie pięć kalorii, ale już półlitrowa porcja mokki z białą czekoladą ma ich około czterystu.

Pij mniej kalorii

Jak zatem poradzić sobie z tymi wszystkimi „pitnymi” kaloriami, pozbawionymi wartości odżywczych? W pierwszym tygodniu metamorfozy jadłospisu postaraj się wprowadzić jedną prostą zmianę w swoim spożyciu napojów. Jeżeli codziennie pijesz mokkę z białą czekoladą, przetrzucić się na zwykłą kawę albo chociaż na „chudą” lub niesłodzoną latte (sto osiemdziesiąt kalorii na pół litra pojemności – zamiast czterystu). Nie chodzi o to, żeby odmawiać sobie ulubionego napoju, lecz o to, by bardziej regularnie dokonywać zdrowszych wyborów. Kupuj prawdziwy, stuprocentowy sok owocowy (a nie napoje, w których dziesięć procent to sok, a reszta – cukier), a najlepiej, jeśli możesz, w ogóle z niego zrezygnuj. Przystaw się na wodę gazowaną (zero kalorii) albo mieszaj z nią sok – w ten sposób o połowę ograniczysz liczbę kalorii. Zamiast po zwykłe napoje gazowane, sięgaj po dietetyczne. Jeśli nie będą ci smakowały, mieszaj je ze zwykłymi w proporcji pół na pół. Stopniowo staraj się odstawić oba rodzaje napojów gazowanych (naprawdę nie ma w nich ani grama zdrowia). Wieczorną lampkę wina ogranicz do weekendów i wyjątkowych okazji.

Zmieniając nawyki żywieniowe, zawsze zachowuj ostrożność. Nie chcesz przecież zerwać z jednym szkodliwym przyzwyczajeniem po to, by wpaść w drugie. Jeżeli, na przykład, całkowicie zrezygnujesz z picia wina wieczorem w tygodniu po to tylko, żeby w sobotę wychylać pięć

kieliszków, to będzie się to miało z celem! Zmian dokonuj w sposób zrównoważony, obserwuj swoje reakcje.

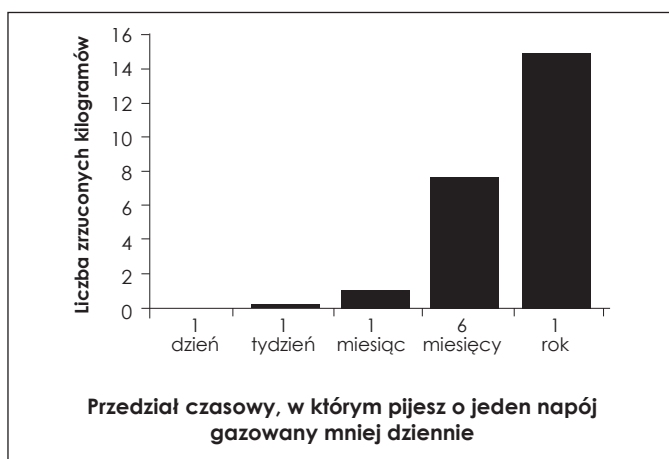
Moim celem jest zmniejszenie twojego dziennego spożycia kalorii z napojów pozbawionych wartości odżywczych o jakieś dwieście kalorii – albo nawet więcej, jeśli pijesz dużo napojów niebędących wodą bądź mlekiem (niskotłuszczowe i beztłuszczowe mleko, jak również niesłodzone mleko roślinne dostaje zielone światło, bo jest warte swojej ceny: zawiera dużo wartościowych składników odżywczych, za to stosunkowo mało kalorii. Nie wszystkie jednak produkty mleczne, nawet niskotłuszczowe, mają zielone światło, ponieważ są niewskazane w chorobach cywilizacyjnych). Pamiętaj, że robimy to z myślą o długofalowych zmianach, podejmuj więc takie decyzje, w których możesz wytrwać. I rób to z głową. Zmiany w jadłospisie niekoniecznie muszą pozbawiać cię elastyczności. Jeżeli we środę dowiesz się, że dostałeś awans w pracy, śmiało, zjedz dobrą kolację i wypij do tego kieliszek wina. Nie powinieneś jednak wynajdywać sobie powodów do świętowania w każdą środę. Jeśli czujesz, że bez wieczornej lampki wina nie możesz zaliczyć dnia do udanych, wówczas pozbawianie się tej nagrody może się w twoim przypadku okazać nietrwałą zmianą. Spróbuj ograniczyć ilość wypijanego wina albo usunąć z menu jakiś inny napój, który regularnie spożywasz. Jeżeli, przeanalizowawszy swoje nawyki odnoszące się do napojów, stwierdzisz, że w tym temacie nie masz co zmieniać, to po prostu będziesz miał mniej pracy. Niemniej jednak dla większości ludzi modyfikacja dotycząca jednego rodzaju napoju, który codziennie spożywają, jest stosunkowo łatwym i skutecznym pierwszym krokiem na drodze do kompleksowej zmiany zwyczajów żywieniowych na lepsze. Jeśli uważasz, że u ciebie w tym zakresie wiele rzeczy wymaga ulepszenia (na przykład pijesz zbyt dużo napojów na bazie kawy, sporo wina albo soku), postaraj się wprowadzić więcej niż jedną zmianę w nawykach – ale tylko jedną tygodniowo.

Rich był studentem, który zgłosił się do udziału w jednym z moich badań. Na przestrzeni kilku tygodni przeprowadziłam go przez program zmiany nawyków żywieniowych. Zaczęliśmy od wyeliminowania piwa, którego wypijał jedną albo dwie butelki do kolacji, w tygodniu prawie co-

dziennie. W weekendy wprowadzie nadal po nie sięgał, ale zdołaliśmy zbić tygodniowe spożycie kalorii o około tysiąc kalorii poprzez zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu i przerwienie się na wodę i dietetyczne napoje gazowane. Z kolei Jane, moja znajoma, przestała kupować soki i napoje typu mrożona herbata. Jej również udało się zmniejszyć tygodniowe spożycie kalorii o jakiś tysiąc dzięki temu, że dziennie wypijała o jeden z tych napojów mniej. Sięgnęła po wodę gazowaną, nie tęskni za dawnymi nawykami i schudła tak, że zaczęła mieścić się w mniejsze sukienki.

To prawda, że analiza tego, co jemy i ile ważymy, wymaga skomplikowanej wiedzy z zakresu nauki o żywieniu, ale przecież wystarczy prosta kalkulacja, aby się przekonać, że usunięcie z menu jednego napoju gazowanego dziennie zmniejszy ilość przyswajanych kalorii i pozwoli uniknąć dodatkowych kilogramów. Wykres na następnej stronie pokazuje, ile zbędnych kilogramów możesz uniknąć, jeżeli w różnych okresach będziesz dziennie wypijać o jedną puszkę napoju gazowanego mniej. Jak widzisz, powstrzymanie się od wypicia jednej puszki napoju gazowanego przez jeden dzień niewiele da – schudniesz co najwyżej o dwadzieścia gramów. Jeśli jednak wytrzymasz w postanowieniu miesiąc, pozbędziesz się nawet sześciuset gramów. To już coś! Rezygnując z tego ulepku, zrzucisz prawie siedem kilogramów (jakieś pięćdziesiąt trzy tysiące kalorii) w ciągu roku! Oczywiście przy założeniu, że nie zastąpisz napojów gazowanych jakimś innym niezdrowym napojem bądź pokarmem stałym. To jednak naprawdę niesamowite, jak przemożny wpływ na nasze zdrowie na dłuższą metę może mieć zwykła, mała puszka napoju gazowanego.

Zbijanie kalorii po jednym napoju może się wydawać boleśnie powolnym sposobem na schudnięcie. Większość z nas wolałaby od razu pozbyć się niezdrowych nawyków żywieniowych i jeszcze w tym tygodniu stracić dwa i pół kilo. Chciałbyś za tydzień stanąć na wadze i przekonać się, że ważysz wyraźnie mniej. Podejmując tego rodzaju radykalne akcje, możesz mieć wrażenie, że robisz prawdziwe postępy, ale namawiam cię, abyś jednak podszedł do sprawy w sposób spokojny i zrównoważony. Opanuj pokusę działania szybciej, niż zalecam. Przypomnij sobie, że już wcześniej próbowałeś stosować radykalne diety – i jak to się skończyło?



Tym razem znajdź w sobie cierpliwość. Uwierz mi, że cierpliwość i wytrwałość to klucze do solidnej zmiany nawyków – a także masy ciała. Weź głęboki oddech i czytaj dalej.

Pożegnanie z (niektórymi) przekąskami

Po co najmniej tygodniu zmniejszenia ilości kalorii przyjmowanych wraz z picciem (być może po kilku tygodniach, w zależności od tego, jak wiele zmian postanowiłeś wprowadzić) przyjrzyj się swoim przekąskom. Czy należysz do osób podjadających w ciągu dnia: a to garść orzechów, a to opakowanie chipsów, a to babeczkę do latte przed popołudniowym spotkaniem? Choć wiele osób sądzi, że aby schudnąć, należy całkowicie usunąć przekąski z jadłospisu, to jednak niekoniecznie tak musi być – o ile mamy je pod kontrolą! Wyniki jednego z niedawnych badań pokazują, że mniejsze porcje przekąsek mogą dawać równie dużo satysfakcji, co większe⁹. Na pierwszy rzut oka może się to wydawać pozbawione sensu, ale okazuje się, że w kwestii odczucia głodu nasz umysł ma tyle samo do powiedzenia, co żołądek. Innymi słowy, sytość (poczucie zaspokojenia apetytu albo pełności) to w głównej mierze zjawisko psychiczne. Mała przekąska może nam w zupełności wystarczyć, dlatego podjadanie nie jest całkiem złe.

MASZ DOŚĆ MODNYCH DIET I DORAŻNYCH METOD, KTÓRE NIE DZIAŁAJĄ? SCHUDNIJ Z GŁOWĄ I NA ZAWSZE ZACHOWAJ NOWĄ SYLWETKĘ!



Ta książka to całkiem nowe spojrzenie na problem znany wielu osobom, które chcą trwale schudnąć czy zmienić sposób odżywiania na zdrowszy. Niewątpliwą zachętą dla czytelników jest fakt, że autorka nie namawia do wprowadzania rewolucji ani do perfekcji w trzymaniu się jej zaleceń. Bazując na swoim doświadczeniu osobistym i naukowym, proponuje wprowadzanie zmian metodą drobnych kroków i przedstawia racjonalny plan żywieniowy. Właśnie takie podejście stanowi bowiem klucz do sukcesu w dłuższej perspektywie. Zalecenia żywieniowe Charlotte Markey łączy z propozycją aktywności fizycznej w stopniu dostępnym dla każdego, a także z pracą nad swoimi emocjami i mechanizmami psychologicznymi, oferując tym samym holistyczną drogę do zmiany nawyków.

*Joanna Bylinka-Stoch,
psycholog specjalizująca się w tematyce rozwoju człowieka*

Dieta rozumiana jako odmawianie sobie jedzenia może przynieść jedynie chwilowy efekt. W zamian autorka proponuje bardziej realistyczne i moim zdaniem skuteczne podejście, czyli rezygnację ze złych nawyków dzięki metodzie małych kroków. Radzi też, jak zmienić sposób odżywiania się, nie rezygnując przy tym całkowicie ze swoich upodobań kulinarnych. Co istotne, zmianę podejścia do odżywiania łączy ze zmianą stosunku do uprawiania sportu. Jestem przekonana, że nowe nawyki wsparte odpowiednią aktywnością fizyczną pomogą na stałe zrzucić zbędne kilogramy.

Charlotte Markey pokazuje, że można chudnąć bez diety, trzeba tego tylko naprawdę chcieć!

*Dota Szymborska, trenerka triathlonu,
bloggerka sportowo-kulinarna*



PATRONAT MEDIALNY:

e!stilo
M A G A Z Y N E

uroda
zdrowie.pl

SlowLife
Food & Garden

ISBN: 978-83-7579-508-0



9 788375 795080

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl