



@Fitfreakmom

Marta Moszczyńska

JAK W PROSTY SPOSÓB ZACZAĆ SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ?

Tego można się łatwo nauczyć,
a ja pokażę Ci jak!

Warszawa, 2020

Jak w prosty sposób zacząć się zdrowo odżywiać?

Mam dla Ciebie na to kilka sposobów.
Przejdziemy przez nie wspólnie, a Ty nawet
nie zauważysz, kiedy zdrowe odżywianie
stanie się Twoim przyjacielem i zagości w
Twoim życiu już na długo.

Zaczynamy?

Spis treści

Wstęp

O mnie	5
--------------	---

Dlaczego to takie trudne?

Historia pewnej diety	8
Ja chcę szybko!	13
Diety "cud" - czy działają?	16
Czemu zaczynamy tyle razy?	21
Czy ja w ogóle tego potrzebuję?	23

Od czego zacząć?

Czy działać według planu?	24
5 podstawowych kroków	27
Pomocy!	40

Ile czasu mi to zajmie?

Od czego w ogóle zacząć?	41
Jak się w tym odnaleźć?	47

Ech, te drogie zakupy	50
Dobre zmiany	52

A co z rodziną?

Nie chcę gotować 3 różnych obiadów	55
Udało się! I co dalej?	59

Zakończenie

Podziękowania

Cześć!

Super, że jesteś! Cieszę się, że mój pierwszy e-book trafił w Twoje ręce. Razem zrealizujemy wielkie rzeczy, zobaczysz!

Nazywam się Marta Moszczyńska, z mediów społecznościowych możesz mnie kojarzyć jako @fitfreakmom. Przez wiele lat pracowałam w korporacji, ale nie czułam się spełniona w sferze zawodowej. Odkąd oddałam serce, duszę i ciało siłowni, poświęcam się w pełni pracy trenera - zarówno personalnego, jak i kulturystyki.

Prywatnie jestem mamą dwójki cudownych dzieci i żoną wspaniałego mężczyzny. To, że uwielbiam ruch, to wiecie. Oprócz tego lubię spędzić czas w towarzystwie dobrej książki bądź serialu na Netflixie.



Od kilku lat pomagam zarówno kobietom, jak i mężczyznom (choć głównie paniom) zadbać o swoje zdrowie i ciało. Uczę, jak nabrać dobrych nawyków żywieniowych, zmienić podejście do „diety” i aktywności fizycznej. Podpowiadam, jak poprzez trening i zbilansowaną dietę można osiągnąć cele w postaci np. pozbycia się zbędnych kilogramów. Przekazuję również ogrom motywacji, a także uczę jak nabrać pewności siebie.



Często w mojej pracy spotykam się z opinią, że dieta to „kara”. W tym e-booku udowodnię Ci, że poprzez wdrożenie kilku bardzo prostych rozwiązań zaczniesz traktować zdrowe odżywianie jako swojego najlepszego przyjaciela!

To co? Gotowi do działania?

Zaczynamy!



Dlaczego to takie trudne?

Historia pewnej diety

Skoro ten e-book znalazł się w Twoich rękach, to mogę się domyślać, że jesteś w takim momencie, w którym chcesz coś w swoim życiu zmienić. Kilka lat temu byłam dokładnie w takim samym miejscu.

Mniej więcej rok po urodzeniu drugiego dziecka, w ramach postanowień noworocznych, stwierdziłam, że dość już siedzenia na kanapie! Czas się ruszyć! Oczywiście miałam kilka nadprogramowych kilogramów do zrzucenia, ale oprócz tego totalny brak jakiejkolwiek kondycji.

Zawsze należałam raczej do grupy tych aktywnych osób, nigdy nie przyszło mi do głowy kombinowanie zwolnienia z zajęć WF, wprost przeciwnie, chodziłam na nadprogramowe zajęcia.

Macierzyństwo mnie jednak fizycznie rozleniwiło, nawet nie wiem kiedy to się stało... Niby tak dużo pracy jest przy dziecku, wydaje się, że jest się w ciągłym ruchu, a tak naprawdę gdzieś ta aktywność ucieka przez palce, a kilogramy przybywają. O ile po pierwszej ciąży w miarę szybko wróciłam do swojej wagi, o tyle po drugiej takie proste to już nie było...

Tak czy inaczej, w pierwszym tygodniu stycznia ruszyłam na zajęcia fitness i wsiąkłam. Najpierw 2, potem 3 razy w tygodniu, okrągły rok skakałam na stepie, ćwiczyłam ze sztangami i robiłam tabaty.

Moja kondycja rosła jak oszałała, ciało się wzmacniało, ale będąc totalnie szczerą - waga specjalnie w dół nie leciała.

Postanowiłam spróbować czegoś innego: i tak znalazłam trenera personalnego i trafiłam na siłownię. Trener zaproponował rozpisanie planu żywieniowego. Stwierdziłam, że spróbuję, choć nigdy wcześniej nie byłam na diecie (a nie, sorry, byłam kiedyś na „Dukanie”).

Dopiero odpowiednie odżywianie, trening siłowy i bieganie pozwoliły mi skutecznie schudnąć. Miesiąc za miesiącem kilogramy leciały (choć z każdym kolejnym miesiącem wolniej).



Po mniej więcej 10 miesiącach zgubiłam 15 kg i osiągnęłam swoją wymarzoną wagę. Tak bardzo wpadłam w wir treningów na siłowni, że ćwiczyłam 7 dni w tygodniu (co nie było mądre, ale temat odpowiedniego trenowania to akurat temat na innego e-booka).

Doszłam jednak do wniosku, że przecież nie da się całe życie jeść z kartką w jednej ręce i wagą kuchenną w drugiej. Nie chciałam w ten sposób, chciałam nauczyć się swojego ciała na tyle, żeby wiedzieć ile i co powinnam jeść. I tak, na własną rękę, zaczęłam prowadzić się pod kątem żywieniowym i treningowym.



Mnóstwo kursów, książek, prób i błędów, ale przede wszystkim **słuchanie swojego ciała**, doprowadziło mnie do punktu, w którym jestem dziś.

A dziś wiem, ile gram orzechów mieści się w moje garści, wiem, ile ukrojonych przeze mnie kawałków kurczaka da moją porcję obiadową, wiem, ile gram masła orzechowego jest na mojej łyżeczce.

Nie będę Cię oszukiwać, że na takie „wiem” nie potrzeba czasu. Potrzeba. Nie będę również czarować, że bez konsekwencji, uporu i samozaparcia nauczysz się jak zdrowo się odżywiać. Bo nie nauczysz.

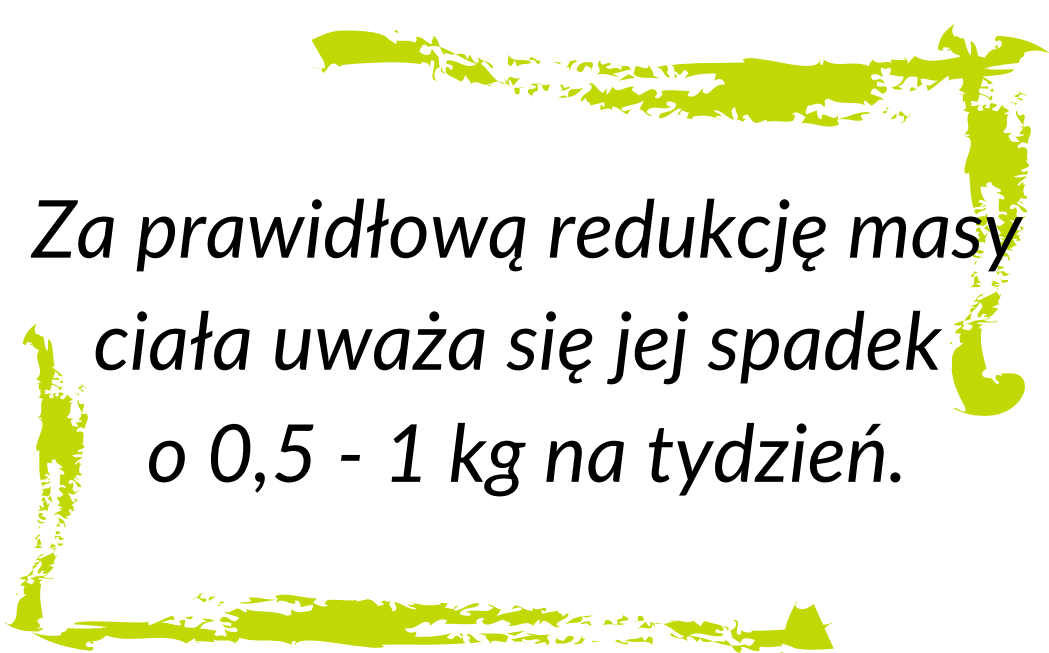
Ale mogę Ci powiedzieć, że jesteś w stanie, niewielkim nakładem pracy, sprawić, że Twoja kuchnia stanie się prosta, a przede wszystkim zdrowa.

Ja chcę szybko!

Bardzo często można zobaczyć ogłoszenia typu: „schudnij 10 kg w miesiąc”, „szybkie i skuteczne odchudzanie”. Często również osoby, z którymi pracuję chcą szybkich efektów.

Wiesz czego nauczyłam się przez te lata? I to nie tylko w obszarze mojego działania: co szybko przychodzi równie szybko odchodzi. Jasne, że da się schudnąć szybko. Jasne, że efekty mogą być zachwycające. Ale uwierz mi, Twój zachwyt nie będzie trwał długo.

Jeśli rzucisz się, pod wpływem reklamy na jedną czy drugą dietę "cud" (które mam nadzieję, że już masz świadomość - NIE ISTNIEJA) i uda Ci się w tym wytrwać (co wcale proste nie jest), to możesz rzeczywiście cieszyć się chwilowym „efektem WOW”. Niestety, w wielu przypadkach, wyprowadzenie się z takiej diety jest pozostawiane w rękach osoby odchudzającej się, a to akurat jest jedną z ważniejszych kwestii.



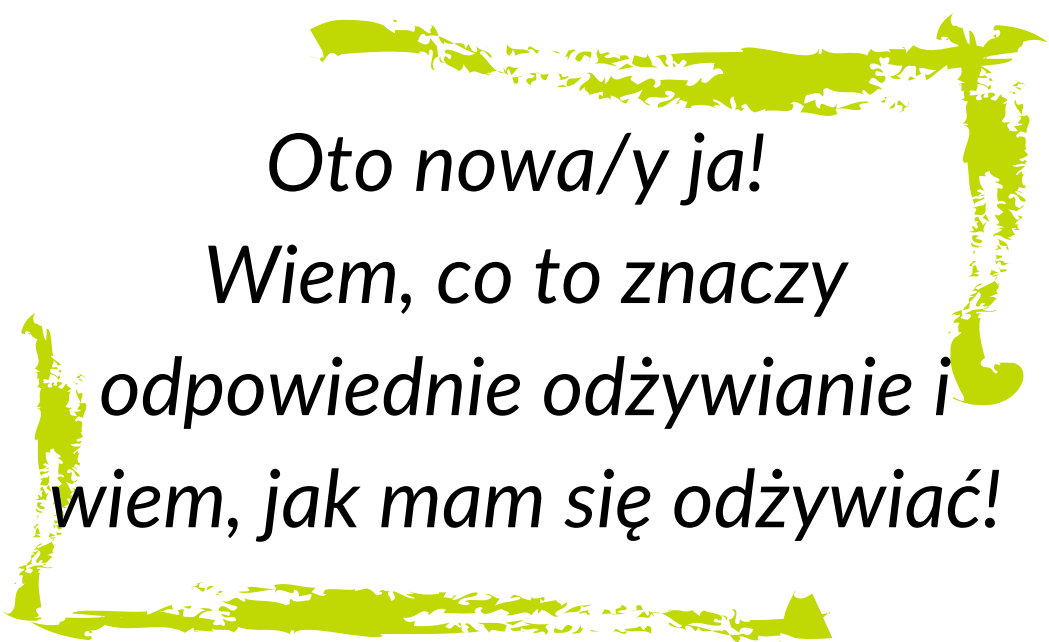
*Za prawidłową redukcję masy
ciała uważa się jej spadek
o 0,5 - 1 kg na tydzień.*

Tyle powinno się chudnąć. Wtedy jest większa szansa na utrzymanie efektów po zakończeniu procesu redukcji, kiedy osiągniesz już swój cel. Jeśli chudniesz szybciej to jest dosyć duże prawdopodobieństwo na to, że pojawi się efekt "jojo". Chyba każdy z nas wie o czym mowa...

W moim odczuciu, cały proces odchudzania powinien być naszym codziennym, osobistym dziennikiem, który własnoręcznie zapiszemy. **W tym czasie powinno się nauczyć, jak się prawidłowo odżywiać**, po to żeby nie wrócić do swoich starych przyzwyczajeń i nawyków po zakończeniu redukcji.

Bardzo ważne jest również wyprowadzenie się z procesu odchudzania! Jeśli już osiągniesz swój cel, nie możesz wrócić do tego co było wcześniej.

Powinno się być już w punkcie, w którym śmiało można, stojąc przed lustrem, powiedzieć sobie:



*Oto nowa/y ja!
Wiem, co to znaczy
odpowiednie odżywianie i
wiem, jak mam się odżywiać!*

Diety "cud" - czy działają?

Poniekąd odpowiedziałam już na zadane wyżej pytanie na poprzednich stronach. Jednakże zatrzymajmy się chwilę przy tym temacie.

Z pewnością wpadło Ci w ucho co nieco o **diecie Dukana**, **czy poście dr Dąbrowskiej** (swoją drogą to ciekawe jak tytuł "dr" mocno działa na nabranie zaufania).

Pierwsza z diet - potocznie zwana **Dukan'em** - podzielona jest na 4 etapy, a jej najważniejszą zasadą jest jedzenie głównie produktów białkowych. Zdaniem jej twórcy taka dieta białkowa daje pewne efekty - radykalnie odchudza i oczyszcza organizm, pozwala uniknąć efektu jo-jo i przez długie lata utrzymać szczupłą sylwetkę.

Pierwszy i drugi etap w diecie Dukana powoduje zrzucenie zbędnych kilogramów, trzeci i czwarty pozwala utrzymać wypracowane efekty.

W diecie Dukana są ograniczenia produktowe, ale nie ma ograniczeń ilościowych, co może decydować o jej ogólnoświatowym sukcesie. Chudnięcie zwykle kojarzy się ze żmudnym liczeniem kalorii i ciągłym uczuciem głodu. U Dukana głodnym się nie chodzi, a kilogramy lecą wręcz w zawrotnym tempie.

Właśnie - zawrotnym tempie - już tutaj powinna zapalić Ci się czerwona lampka. Pamiętasz jak kilka stron temu wspomniałam o tym, że "co szybko przychodzi równie szybko odchodzi"?

Musimy również mieć na uwadze to, że nasze ciało składa się ze wszystkich makroskładników: węglowodanów, tłuszczów, białek i oczywiście wody. Wszystkie te składniki odgrywają w organizmie bardzo istotną rolę. Głównym zadaniem węglowodanów i tłuszczów jest dostarczenie organizmowi energii. Białka natomiast stanowią budulec wszystkich tkanek w organizmie.

Trzeba pamiętać o tym, że aby człowiek „działał” prawidłowo, potrzebna jest równowaga między tymi składnikami. Samo białko to zdecydowanie za mało, a ceną, jaką można zapłacić za tak ekspresowy spadek wagi, jest zdrowie.



Post (dieta) dr Dąbrowskiej wkroczył na nasze salony "z kopyta", krzycząc: "OCZYŚĆ SWÓJ ORGANIZM Z TOKSYN!"

Na czym polega ta dieta? To dwuetapowy program odchudzania, którego celem jest wspomniane oczyszczenie organizmu z toksyn i przywrócenie jego równowagi wewnętrznej. Pierwszym etapem jest lecznicza głodówka, która trwa kilka, kilkanaście, a czasem, nawet kilkadziesiąt dni. Taki post, zakłada w tym czasie spożywanie w niewielkich ilościach określonych warzyw i owoców. Drugim etapem jest zdrowa dieta, której bazę stanowią produkty nisko przetworzone (głównie warzywa, owoce, ziarna i rośliny strączkowe). Zrzucane kilogramy są, według jej autorki, efektem ubocznym diety.

Dieta dr Dąbrowskiej przeznaczona jest przede wszystkim dla tych, którzy czują się zmęczeni, ociężali i przejedzeni.

Oprócz plusów tej diety, jakie wskazuje dr Dąbrowska, taki post owocowo-warzywny ma również wady.

To, co na pierwszy rzut oka można mu zarzucić to zdecydowanie **zbyt mała kaloryczność**. Całodzienny bilans diety wynoszący 400-600 kcal to za mało, szczególnie gdy prowadzimy normalny tryb życia, chodzimy do pracy czy zajmujemy się dziećmi. To też za mało, by dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Dieta wyklucza stosowanie soli czy tłuszczów, a te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu czy wchłaniania witamin.

Po zakończeniu "kuracji" często **pojawia się efekt jo-jo** oraz problemy z trawieniem niektórych produktów. Stosowanie tej diety nie zachęca także do prowadzenia aktywnego trybu życia, podczas jej trwania najlepiej ograniczyć częstotliwość ćwiczeń. Oczywiście pomaga ona w utracie masy ciała, na której zależy wielu osobom, jednak spadek wagi, poza tkanką tłuszczową, dotyczy także mięśni. Często pojawiają się również takie skutki uboczne jak osłabienie, utrata odporności, bóle głowy, stawów, zaburzenia hormonalne czy wypadanie włosów. Długotrwałe stosowanie takiej diety, bez nadzoru specjalisty, może prowadzić do wyniszczenia organizmu.

Czemu zaczynamy tyle razy?



*"Nic nie jest dane ludziom
bez trudów"*

Horacy

Zapewne znasz taką osobę (albo może nią jesteś), która przeszła przez niejedną dietę, może nawet pięknie schudła, ale potem BUM! nie wiadomo kiedy i jak to się stało - zgubione kilogramy wróciły...

I znów budzisz się pewnego dnia z mocnym postanowieniem poprawy. Chcesz schudnąć, czuć się dobrze, chcesz tryskać zdrowiem i energią.

Musisz mieć jednak świadomość, że z każdym kolejnym razem proces redukcji wagi będzie trudniejszy. Trzeba mieć na uwadze, że taki proces jest dla naszego organizmu sytuacją stresową.

Dostarczamy mu mniej energii niż chciałby zużyć. Często się "buntuje", starając się udowodnić, że decyzja o odchudzaniu nie była dobrą decyzją.

Dlatego tak ważne jest żeby starać się nie zaczynać diety redukcyjnej zbyt często. Jeśli już raz podejmiemy tę niełatwą próbę, to starajmy się po prostu na stałe zmienić swoje przyzwyczajenia żywieniowe.

Prawidłowe odchudzanie to proces wieloetapowy i rozłożony w czasie, a zdrowa, zbilansowana dieta w połączeniu z aktywnością fizyczną powinny być naszym towarzyszem na codzien.

Czy ja w ogóle tego potrzebuję?

Na to pytanie musisz odpowiedzieć sobie sam/a.

Jeśli:

- jesteś ze sobą szczęśliwa/y,
- wyniki Twoich badań są prawidłowe,
- Twój wygląd zewnętrzny Ci odpowiada,
- nie chcesz nic w sobie zmieniać - zapewne dalsze części tego e-booka nie będą w kręgu Twoich zainteresowań.

Jeśli jednak, któryś z powyższych punktów zaowocował w Twojej głowie pytaniem: "czy jestem....?", to zachęcam Cię bardzo do sięgnięcia do kolejnych rozdziałów. Pokażę Ci w nich jak w prosty sposób zmienić swoje dotychczasowe (być może nie najlepsze) nawyki i nabrać nowych, zdrowych i przede wszystkim takich, które zostaną z Tobą na stałe.

Działamy?