

Aneta Stolarz

Schudnij z przyjemnością

Podręcznik
radosnego
odchudzania



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Schudnij
z przyjemnością

Aneta Stolarz

Schudnij z przyjemnością

Podręcznik
radosnego
odchudzania

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-24-2

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja:

Książkę dedykuję wszystkim wspaniałym kobietom, które marzą, by czuć się dobrze w swoim ciele i poszukują prawdziwej radości życia...

Emilia

Długo szukałam czegoś takiego, pani Aneto to, co pani robi, jest fantastyczne! Dziękuję za te wspaniałe przepisy i porady, wyrazy szacunku!

Beatka

Brakuje mi słów, aby określić to, co piszesz. Bardzo dobrze oddajesz to, co czuje większość z nas. Od dziś spróbuję spojrzeć na siebie z innej strony – na pewno nie będzie to łatwe, ale warto trudu. Dziękuję Anetko za twoją stronę. Dajesz ludziom nadzieję, że odchudzanie nie musi być udręką i można wynieść z tego procesu nowe spojrzenie na siebie i świat, co sprawi, że będziemy szczęśliwsi i pogodzeni ze sobą i swoim ciałem.

Kala

Twoja książka jest fantastyczna! Motywuje mnie i daje ogromną energię, by działać – walczyć z otyłością.

Daria

Twoje teksty to rewelacja! Odkrycie twojej strony dało mi dużo nadziei i motywacji, aby w końcu jakoś zdrowo zrzucić trochę kilogramów po ciąży:)

Pati

Nie wiem, co powiedzieć...to, co piszesz jest po prostu największą motywacją, jakiej doznałam podczas mojego wieloletniego odchudzania. Dziękuję.

Bo tak naprawdę jestem osobą szczupłą – 46 kg i 161cm, a wciąż walczę ze swoim ciałem... walczę i tak bez końca!

Dziękuję i motywuj nas dalej!

Kasia

Świetne przepisy! Wcześniej nie lubiłam warzyw, ale dzięki pani przepisom zasmakowałam w sałatkach i schudłam już 5 kg.

Milla

Naprawdę zarazasz optymizmem:)

Aga

Dziewczyno, jak dobrze, że jesteś. Dzięki twoim poradom zaczynam wierzyć, że dam radę. Okazuje się, że odchudzanie to nie mordęga. No i najważniejsze – da się jeść coś więcej niż tylko chleb i wodę:)
Z niecierpliwością czekam na dalsze przepisy!

Spis treści



Wstęp	9
-----------------	---

Część I

RADOSNY PROCES ODCHUDZANIA

1. Jak schudnąć z przyjemnością	11
2. Radość życia	13
3. Akceptacja	15
4. Dobry nastrój a odchudzanie	16
5. Odchudzająca kuracja śmiechem	21

Część II

KONKRETNY CEL TO KLUCZ DO SUKCESU

1. Sprawdź, czy naprawdę za dużo ważysz	29
2. Celem jest twoje dobre samopoczucie	32
3. Skup się na celu	34
4. Zbliź się do celu	39

Część III

DIETA ŁATWA I PRZYJEMNA

1. Zasady planowania skutecznej diety odchudzającej	43
2. Dietetyczny szwedzki stół – moja dieta doskonała	47
3. Dietetyczne przepisy	56

4. Jak pokonać największych wrogów szczupłej sylwetki 73
5. Co zrobić, kiedy zjadłeś za dużo 81

Część III

ŻYCIE TO RUCH

1. Jak być szczupłą już na zawsze 86
2. Odkryj swoją sportową pasję 89
3. Dlaczego sport sprawia przyjemność 93
4. Odchudzający trening aerobowy 98
5. Ekspresowy trening dla zapracowanych 102
6. Radosne formy ruchu 107
7. Jak wykorzystać rutynę dnia codziennego w odchudzaniu 114

Część IV

MOTYWACJA – NATURALNY „DOPALACZ”

1. Co to jest motywacja 119
2. Brak motywacji 120
3. Gdybym była szczupła... 123
4. Motywacja a wewnętrzny krytyk 125
5. Poczucie winy a motywacja 128
6. Rozpal ogień motywacji 130
7. Dziesięć sposobów na wzmocnienie motywacji . 136

Na zakończenie: 141

Wstęp



Od wielu lat obserwuję, jak obsesja odchudzania wyniszcza prawie każdą kobietę. Tak wiele wspaniałych dziewczyn z frustracją i krytycyzmem spogląda na swoje odbicie w witrynach sklepowych i katuje ciało drastycznymi dietami oraz ćwiczeniami niedającymi satysfakcji. To takie smutne...

A przecież podstawą istnienia jest radość. Uważam, że to właśnie ona jest celem naszego życia, choć niewielu z nas doświadcza tego cudownego uczucia. Skupiamy się raczej na tym wszystkim, co jest w naszym życiu trudne i nie sprawia nam przyjemności. Osiąganie celów traktujemy jak walkę na śmierć i życie, pozbawiając się w ten sposób prawdziwej radości, która tkwi w chwili obecnej! Moim marzeniem jest pomóc kobietom w zmianie nastawienia do swojego ciała i do procesu odchudzania tak, by zakosztowały radosnego, pełnego pasji życia!

Jeżeli ta książka trafiła w twoje ręce, to najprawdopodobniej należysz do osób, które są już zmęczone nieudanymi próbami schudnięcia i ciągną walką o to, by czuć się dobrze w swoim ciele. Możliwe również, że masz zbyt mało wewnętrznej siły, by w ogóle rozpocząć odchudzanie. Napisałam tę książkę, aby dodać ci entuzjazmu, rozbawić i bardzo silnie zmotywować do radosnego osiągnięcia wymarzonej sylwetki!

Przez całą moją historię odchudzania starałam się odnaleźć najprzyjemniejsze i najweselsze sposoby uzyskania szczupłej sylwetki, ponieważ uważam, że to właśnie radość pozwala na łatwe osiągnięcie dowolnych celów. Znalazłam metody poprawiania sobie nastroju, niezależne od tego, jak akurat wyglądałam. Odkryłam również sposoby na zastąpienie słodczy innymi przyjemnościami, które były korzystne dla mojego zdrowia i wyglądu. Co więcej, postanowiłam leczyć swoje ciało i umysł śmiechem

W swoim jadłospisie wprowadziłam poprawki, które spowodowały, że dieta stała się dla mnie przyjemna i wygodna. Teraz z radością przygotowuję posiłki, bo wiem, że przyczynią się do mojego wspaniałego wyglądu i poprawy zdrowia.

Odkryłam, że od zawsze znajdowało się we mnie wielkie pragnienie ruchu i pozwoliłam mu się ujawnić! Teraz sport traktuję jak swoją pasję. Uwielbiam spontaniczne formy ruchu i cieszę się nimi każdego dnia!

Nauczyłam się również wzmacniać swoją chęć do działania i rozpałać w sobie entuzjazm! Okazało się, że utrzymanie silnej motywacji jest bardzo proste i daje niesamowite efekty!

Dzisiaj trudno mi w to uwierzyć, ale w pewnym okresie mojego życia ważyłam 10 kilogramów więcej! Nie lubiłam swojego ciała i odczuwałam ciągłą frustrację i niezadowolenie. Na szczęście znalazłam sposoby na pokochanie własnego ciała i kształtowanie go z przyjemnością, i teraz chcę się nimi z tobą podzielić.

Zobacz, jak udało mi się schudnąć, nie tracąc wewnętrznej radości!

Ciesz się życiem i swoim ciałem, bo właśnie po to jesteś na tym świecie!

Część I

RADOSNY PROCES ODCHUDZANIA



JAK SCHUDNĄĆ Z PRZYJEMNOŚCIĄ

Na świecie przeprowadzono wiele badań, które udowodniły, że radośni ludzie dużo łatwiej realizują swoje marzenia. Odpowiednie nastawienie jest również niezwykle ważne dla uzyskania doskonałej, zdrowej sylwetki na długi czas. Twój nastrój, twoje samopoczucie mają znaczący wpływ na to, czy osiągniesz sukces w odchudzaniu. Nie mówię tutaj o sztucznym „pozytywnym myśleniu”, ale o prawdziwej pasji i umiejętności dostrzegania tego, co dobre i piękne. Chodzi o to, aby kuracja była dla ciebie świetną zabawą! Jeśli zmuszasz się do ćwiczeń i do jedzenia potraw, których nie lubisz, kiedyś wreszcie pęknieš i cała męka pójdzie na marne. Chcę ci przedstawić wypróbowane sposoby na to, jak ułatwić i uprzyjemnić sobie proces odchudzania!

Schudnij z przyjemnością

*Bądź pewna, że znajdziesz takie potrawy, które będą dietetyczne,
a przy okazji pyszne i łatwe do przyrządzenia!*

*Uwierz, że możliwe jest odkrycie sportu,
który stanie się twoją pasją!*

*Co więcej, twoja szara codzienność może być świetną okazją
do stracenia kilku kilogramów bez specjalnych
wymyślnych zabiegów!*

Wiedz również, że poprawianie sobie nastroju w konstruktywny sposób (inny niż jedzenie słodczy) i radosne podejście do życia, bardzo szybko pozwoli ci uzyskać piękną sylwetkę i świetne samopoczucie!

To oczywiście, że jeśli nie podobasz się sobie, wydaje ci się niemożliwym, aby mieć radosny nastrój. Ale to można zmienić! Doskonałym, niezawodnym sposobem na poprawę samopoczucia jest po prostu przeczytanie kilku dowcipów! To zawsze pomaga, nawet jeśli wydaje ci się, że jesteś najbrzydszą osobą na świecie!

Potraktuj odchudzanie jako proces. Liczy się nie tylko efekt, ale przede wszystkim to, aby proces ten był dla ciebie fascynujący... bo całe nasze życie polega na ciągłym osiągnięciu kolejnych celów. Dopiero wtedy, gdy nauczysz się lubić PROCES osiągnięcia celu, twoje życie stanie się naprawdę przyjemne.

Aby odchudzanie nie stanowiło dla ciebie męki, należy po prostu odwrócić od niego uwagę. Najlepiej sprawdza się tu poczucie humoru. Śmiech doskonale wpływa na wszystkie narządy wewnętrzne oraz zdecydowanie poprawia trawienie i przemianę materii.

Kubuś Puchatek rozmawia z Krzysiem:

– Krzysiu podzielmy tę baryłkę miodu na pół: ja zjem 80%, a ty 20%.

– Ale Puchatku, to nie tak! Na pół to znaczy, że ja zjem 50% i ty też 50%.

– Ach nie ważne, co to znaczy. Ja już 80% zjadłem...

.....

W aptece:

– Poproszę opakowanie tabletek na odchudzanie.

– Ale ja przed chwilą sprzedałam Panu całe opakowanie!

– Tak, to prawda, ale jakoś się nim nie najadłem...

.....

RADOŚĆ ŻYCIA

Radość jest celem życia. Nie to, ile zarabiasz, ale czy czujesz z tego powodu radość. Nie to, czy jesteś szczupła, ale czy raduje cię ten fakt. To właśnie uczucie radości jest punktem, do którego zmierzasz. Radość jest twoim celem, twoim przeznaczeniem. A jeśli potrafisz czuć radość niezależnie od czynników zewnętrznych, niezależnie od sytuacji, w której się znajdujesz, to twoje życie staje się cudem! Prawdziwą przyjemnością!

Odczuwanie radości każdego dnia jest tak naprawdę bardzo proste. Istnieją trzy zasady radosnego życia:

1. Jak najczęściej rób to, co kochasz (rób to, co sprawia ci największą radość!)
2. Nie rób tego, co nie sprawia ci radości
3. Jeśli musisz robić coś, co nie daje ci radości, polub to albo zaakceptuj!

Sałatka z pieczonym kurczakiem – 1 porcja

filet z kurczaka (upieczony wcześniej w woreczku do pieczenia z ulubionymi przyprawami – warto przygotować sobie wcześniej takiego kurczaka i przechowywać do 3 dni w lodówce)

mała czerwona papryka

3 liście sałaty

sos: łyżka musztardy, łyżeczka oliwy, łyżka wody, sól i pieprz

Sałatę poszarp na kawałki, kurczaka pokrój w kostkę, a paprykę w cienkie paski. Wymieszaj wszystkie składniki i polej sosem.

Sałatka z makrelą i porem – 1 porcja

2 liście sałaty

pół wędzonej makreli

2 ogórki konserwowe

łyżka kukurydzy

pół białej części pora

łyżka majonezu light

sól i pieprz

Pora pokrój w cienie talarki, dodaj kawałki sałaty. Ogórki pokrój w dużą kostkę. Połącz składniki z kukurydzą i kawałkami makreli. Dodaj majonez i wymieszaj delikatnie. Dopraw solą i pieprzem.

Sałatka z pastą tuńczykową – 1 porcja

puszka tuńczyka w sosie własnym

2 łyżeczki majonezu light

łyżeczka śmietany

ogórek konserwowy

łyżeczka pokrojonej drobno cebuli

pół papryki

3 liście sałaty lodowej

Dieta łatwa i przyjemna

Tuńczyka rozdrobnij i wymieszaj z majonezem oraz śmietaną. Dodaj drobno pokrojonego ogórka konserwowego oraz drobno posiekaną cebulkę. Wymieszaj i dopraw solą, pieprzem i papryką w proszku. Do miski wrzuć poszarpaną sałatę oraz pokrojoną w cienkie paseczki paprykę. Na warzywa połóż masę tuńczykową.

Sałatka z kurczakiem i kapustą pekińską – 2 porcje

filet z kurczaka (200 g)

mała kapusta pekińska

2 ogórki konserwowe

ćwiartka cebuli

2 łyżki majonezu light

łyżka śmietany 12%

łyżeczka oliwy

przyprawa do grilla i do kurczaka

Kurczaka pokrój na małe kawałki, posyp przyprawami i usmaż na łyżeczce oliwy. Często mieszaj, aby się nie przypalił. Odstaw do schłodzenia. Poszatkuj kapustę pekińską i wrzuć do miski. Dodaj pokrojone w kosteczkę ogórki oraz drobno pokrojoną cebulę. Wymieszaj śmietanę z majonezem i połącz z kapustą. Dodaj ostudzonego kurczaka. Wymieszaj.

Sałatka z szynką – 1 porcja

polędwica drobiowa – 10 cienkich plasterków

łyżeczka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek

posiekana czerwona papryka

½ czerwonej cebuli

4 liście sałaty rzymskiej lub lodowej

ser gorgonzola lub inny ser pleśniowy (20 g)

łyżka octu winnego, sól, pieprz, oregano

Schudnij z przyjemnością

Połędwicę drobiową pokrój w paski i podsmaż na oleju. Przygotuj sos do sałatki z łyżki octu, łyżki wody oraz przypraw. Sałatę poszarp na kawałki i wrzuć do miski. Dodaj paprykę oraz pokrojoną w piórka cebulę. Polej sosem i posyp pokruszonym serem gorgonzola.

Filet z kurczaka w zielonym pesto – 1 porcja

filet z kurczaka (150 g)

5 pomidorków koktajlowych

czubata łyżka zielonego sosu pesto

sól, pieprz

Kurczaka pokrój, dopraw solą, pieprzem i wymieszaj z sosem pesto. Usmaż bez oliwy, dodaj przekrojone na pół pomidorki i poddus.

Fasolka szparagowa z fetą i sezamem – 1 porcja

fasolka (około pół opakowania mrożonki) (200 g)

gruby plaster (1,5 cm) sera feta light

łyżka ziaren sezamu (lub łyżeczka oleju sezamowego lub oliwy)

sól, pieprz do smaku

Na patelnię wrzuć mrożoną fasolkę, dodaj trochę wody. Lekko posól i dusz pod przykryciem około 10 minut (świeżą dłużej). W tym czasie na suchej małej patelni podpraż ziarna sezamu (uważaj, żeby się nie przypaliły). Fasolkę przypraw pieprzem i dodaj pokruszony ser feta. Wymieszaj. Podawaj posypane sezamem.

Zamiast sezamu możesz dodać łyżeczkę oliwy z oliwek lub oleju sezamowego. Wówczas fasolkę lekko podsmaż na oliwie i dopiero potem dusz pod przykryciem.

Fasola po meksykańsku – 1 porcja

czerwona fasola z puszki (lub ugotowana) (200 g)

pół cebuli

¼ czerwonej papryki

4 pieczarki

łyżka kukurydzy

łyżeczka oliwy

Na łyżeczkę oliwy podsmaż cebulę pokrojoną w piórka. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę oraz posiekane w grube plasterki pieczarki. Dopraw przyprawami (lub przyprawą meksykańską). Duś 10 minut, a następnie dodaj odsączoną z wody i przepłukaną na sicie fasolę. Podgrzej i gotowe.

Po więcej przepisów zapraszam na moją stronę

[www.dietetyczne-przepisy.net!](http://www.dietetyczne-przepisy.net)

JAK POKONAĆ NAJWIĘKSZYCH WROGÓW SZCZUPŁEJ SYLWETKI

W tej części książki dowiesz się, jak wygrać z największymi wrogami pięknego ciała: słodyczami i cukrem, słonymi przekąskami i solą oraz tłuszczem. Skuteczną metodą jest zamiana „złych” produktów na takie, których jedzenie również sprawi ci przyjemność, a przy okazji pomoże schudnąć.

Swoich żywnościowych wrogów odchudzania sama znasz najlepiej. Pomogę ci zamienić ich w sprzymierzeńców!

CUKIER (GLUKOZA)

To nasz największy wróg na drodze do uzyskania wymarzonego ciała. Jest bardziej niebezpieczny od tłuszczu, ze względu na swój bardzo wysoki indeks glikemiczny oraz brak jakichkolwiek witamin. Zamiast cukru polecam ci stewię. Jest

to słodka roślina, która dostępna jest w sklepach w postaci słodziku lub sproszkowanych liści. Do słodzenia herbaty lub kawy możesz używać miodu (jeśli lubisz).

SŁODYCZE

Wszystkie zastanawiamy się, dlaczego tak bardzo lubimy słodycze i nie umiemy się od nich uwolnić⁴. Zrezygnowanie ze słodkości jest chyba najtrudniejszym wyzwaniem w całym procesie odchudzania. Jeśli uda ci się wygrać z tym największym wrogiem szczupłej sylwetki, to z pewnością szybko i trwale schudniesz! Poznaj moje sposoby na pokonanie słodyczy.

Dlaczego lubimy słodycze? Ponieważ jedzenie ich sprawia nam dużo przyjemności, daje uczucie uspokojenia. Słodki smak powoduje wydzielanie tzw. hormonu szczęścia, czyli endorfiny. Jesteśmy przekonane, że słodycze to doskonałe panaceum na złe samopoczucie, ponieważ media bombardują nas reklamami, w których ludzie są szczęśliwi i spełnieni dzięki słodkiemu batonikowi. Od dziecka tym przesiąkamy, dlatego tak trudno nam te przyzwyczajenia zmienić.

Słodycze uzależniają... wiemy o tym. Ponieważ fenomen działania słodkości polega przede wszystkim na zaznaniu chwili przyjemności, sposobem na rozwiązanie problemu jest znalezienie innych, równie przyjemnych czynności!

Po pierwsze wykorzystaj listę przyjemności, o której pisałam wcześniej. Lista przyjemności ma silne działanie psychologiczne. Oddziałuje bezpośrednio na przyczynę uzależnienia od słodyczy! Codziennie przeznacz przynajmniej pół godziny na wykonanie którejś z przyjemnych rzeczy, znajdujących się na twojej liście! Daj sobie każdego dnia odrobinę radości, zamiast czegoś słodkiego! A kiedy nadchodzi cię

⁴ Dlaczego tak trudno jest uwolnić się od słodkości zdradza dr Hans-Ulrich Grimm w swojej książce „Cukrowa mafia”. Publikacja dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

bardzo silna pokusa na czekoladkę, jak najszybciej wybierz najfajniejszą czynność ze swojej listy przyjemności i zrób to od razu! Dlatego tak ważne jest, aby lista była długa i prawdziwie przyjemna.

Drugą metodą jest wprowadzenie do diety substytutów słodczy. Zamienniki, o których mowa, muszą spełnić jeden z warunków: powinny być niskokaloryczne lub po prostu o wiele zdrowsze od słodczy. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem są produkty smaczne, zdrowe i jednocześnie niskokaloryczne, ale takich jest niestety niewiele. Zamienniki słodczy często bywają kaloryczne, ale nie są to tzw. puste kalorie – zwłaszcza w przypadku suszonych i świeżych owoców. Postanowiłam sporządzić zestawienie, które pozwoli ci wybrać najlepsze zamienniki.

Na początku zobacz, jak przedstawia się kaloryczność twoich ulubionych słodczy. Będziesz mogła od czasu do czasu przekąsić coś słodkiego, więc sprawdź, czy trafnie wybierasz produkty. Celowo podaję wartość energetyczną dla sztuki lub standardowej porcji, ponieważ określenie „w 100 g” nie daje nam wyobrażenia, ile to tak naprawdę jest (poza tym zestawienia kaloryczności produktów w 100 g są wszechobecne w Internecie):

<i>łyżeczka cukru</i>	- 20 kilokalorii
<i>cukierek Michałek</i>	- 78 kilokalorii
<i>cukierek Krówka</i>	- 40 kilokalorii
<i>Ptasie Mleczko</i>	- 30 kilokalorii
<i>Rafaello</i>	- 59 kilokalorii
<i>ciastko Jeżyk</i>	- 72 kilokalorii
<i>Prince Polo Classic</i>	- 220 kilokalorii
<i>baton Mars</i>	- 270 kilokalorii
<i>baton Bounty (jeden kawałek)</i>	- 140 kilokalorii

Schudnij z przyjemnością

<i>baton Lion</i>	- 250 kilokalorii
<i>baton Twix</i>	- 240 kilokalorii
<i>porcja sernika</i>	- 305 kilokalorii
<i>porcja babki piaskowej</i>	- 239 kilokalorii
<i>porcja szarlotki</i>	- 319 kilokalorii

Najtrafniejszym zamiennikiem słodczy jest gorzka czekolada. Jej wartość energetyczna jest nieco mniejsza, niż czekolad mlecznych, a dodatkowo czekolada ta ma dużo niższy indeks glikemiczny. Gorzka czekolada początkowo może ci się wydawać nie tak smaczna, jak zwykła mleczna, jednak to tylko kwestia przyzwyczajenia! Szybko odkryjesz i polubisz jej bardzo wyrafinowany i klasyczny smak!

Oto zestawienie kaloryczności różnych czekolad (dla jednej małej kostki):

<i>czekolada biała</i>	- 34 kilokalorii
<i>czekolada biała z bakaliami</i>	- 37 kilokalorii
<i>czekolada gorzka</i>	- 22 kilokalorii
<i>czekolada mleczna z orzechami</i>	- 32 kilokalorii
<i>czekolada nadziewana</i>	- 45 kilokalorii

Jako mniej kaloryczne zamienniki możesz wybierać słodczy z następującej listy:

<i>biszkopt</i>	- 11 kilokalorii
<i>herbatnik</i>	- 21 kilokalorii
<i>ciastko Złotokłose</i>	- 56 kilokalorii
<i>wafel ryżowy</i>	- 78 kilokalorii

Dieta łatwa i przyjemna

galaretka lub kisiel (szklanka)	- 110 kilokalorii
baton müsli malinowy	- 115 kilokalorii
duża gałka lodu mlecznego	- 120 kilokalorii
(pamiętaj, aby nie jeść lodów z bitą śmietaną, która jest prawdziwą bombą kaloryczną!)	
łyżka dżemu truskawkowego, morelowego, jagodowego	- 38 kilokalorii
jogurt owocowy odtłuszczony, opakowanie 150 g	- 90 kilokalorii

Doskonałymi, zdrowymi zamiennikami słodczy są owoce świeże i suszone. Zobacz, ile mają kalorii:

Świeże owoce:

duże jabłko	- 70 kilokalorii
gruszka	- 70 kilokalorii
śliwka	- 25 kilokalorii
pomarańcza	- 100 kilokalorii
mandarynka	- 25 kilokalorii
grejpfrut	- 75 kilokalorii
brzoskwinia	- 40 kilokalorii
banan	- 120 kilokalorii
kiwi	- 42 kilokalorii
garść malin	- 20 kilokalorii
garść jeżyn	- 46 kilokalorii
garść jagód	- 23 kilokalorii
garść truskawek	- 20 kilokalorii
garść winogron	- 48 kilokalorii
garść czereśni	- 49 kilokalorii
garść agrestu	- 21 kilokalorii
garść borówek amerykańskich	- 18 kilokalorii

Owoce w syropie:

<i>brzoskwinia w syropie</i>	- 72 kilokalorii
<i>plaster ananasa z puszki</i>	- 25 kilokalorii

Suszone owoce (podaję wartość kaloryczną zarówno dla jednej sztuki, jak i dla całej garści niektórych suszonych owoców):

<i>morela 1 sztuka</i>	- 28 kilokalorii
<i>śliwka sztuka</i>	- 19 kilokalorii
<i>daktyl sztuka</i>	- 14 kilokalorii
<i>figa sztuka</i>	- 41 kilokalorii
<i>garść rodzynek</i>	- 83 kilokalorii
<i>garść fig</i>	- 232 kilokalorii
<i>garść daktyli</i>	- 125 kilokalorii
<i>garść bananów suszonych</i>	- 108 kilokalorii
<i>garść suszonej żurawiny</i>	- 128 kilokalorii
<i>garść śliwek suszonych</i>	- 160 kilokalorii
<i>garść suszonych moreli</i>	- 256 kilokalorii

W sklepach ze zdrową żywnością, a nawet w każdym hipermarkecie, możesz kupić np. dżemy, które są słodzone fruktozą, a nie tradycyjną glukozą. Uwaga! Tradycyjne dżemy nie są wcale zdrowsze do zwykłych słodczy! Właśnie ze względu na bardzo dużą zawartość glukozy. Zamiast słodkich napojów, polecam picie wody mineralnej z dodatkiem soku ze świeżej cytryny, pomarańczy, grejpfruta, pomelo.

Jeżeli lubisz piec i gotować, to właśnie dla takich kobiet, jak ty stworzyłam przepisy na dietetyczne ciasta i desery z owoców, które w niewielkiej ilości są "bezpieczne". Przepisy znajdziesz na stronie **www.dietetyczne-przepisy.net**.

SÓL

Jej głównym składnikiem jest sód, który powoduje zatrzymanie wody w organizmie, co niekorzystnie wpływa na sylwetkę. Sól może również powodować nadciśnienie. Należy ograniczać sól dodawaną do potraw lub zastępować ją przyprawami ziołowymi i czosnkiem (o tym prawdopodobnie już wiesz). Ale co zrobić, kiedy potrawy bez soli zupełnie ci nie smakują? Jest na to sposób: wybierz sól z obniżoną zawartością sodu lub sól potasową. Te typy soli są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, można je również kupić przez Internet.

CHIPSY I INNE SŁONE PRZEKĄSKI

Ich największą wadą jest duża zawartość soli i sztucznych aromatów smakowych oraz tłuszczów nasyconych lub tłuszczów trans, w których są przygotowywane. Możesz je z powodzeniem zastąpić popcornem, który przygotujesz sama! Po prostu upraż popcorn ze specjalnych ziaren kukurydzy (które można dostać w każdym większym sklepie) bez dodatku tłuszczu lub na odrobinie oliwy z oliwek. Uważaj, aby się nie przypalił. Nie kupuj ziaren z różnymi dodatkami (np. masłem!), tylko zwykłe, czyste ziarno. Popcorn możesz lekko posolić solą o obniżonej zawartości sodu. Naprawdę polecam tę rewelacyjną przekąskę – jest bogata w błonnik i witaminy! Świetne są również chrupki kukurydziane, ale tylko te bez żadnych dodatków smakowych! Jako przekąska dobrze sprawdzają się wafle ryżowe. Są naprawdę pyszne i zdrowe. Podgryzać możesz również chrupkie pieczywo oraz pestki z dyni, ziarno słonecznika i orzechy. Pamiętaj jednak, że wszystkie te przekąski, choć są zdrowe, również mają swoje kalorie!

TŁUSZCZ

Nie zawsze jest twoim wrogiem. Jest to składnik pożywienia, który ma dwa razy więcej kalorii niż białko czy węglowodany. Istnieją tłuszcze, które są niezbędne dla naszego życia! Są to tak zwane tłuszcze omega 3 i 6, o których jest bardzo głośno w mediach. Co więcej, niektóre witaminy (A, D, E, K) rozpuszczają się tylko w tłuszczach, więc aby zapewnić organizmowi ich odpowiednią dawkę, musimy jeść tłuszcz! Zdrowe tłuszcze znajdują się przede wszystkim w olejach roślinnych i rybach.

Związki, których trzeba unikać, to tłuszcze nasycone, znajdujące się w produktach zwierzęcych (również w mleku, jego przetworach i jajach) oraz w słodczykach. Dlatego nie jedz smalcu, tłustych wędlin (kiełbas, parówek, pasztetu) i tłustych serów. Zamiast tego wybierz szynki drobiowe oraz sery o obniżonej zawartości tłuszczu, białe ser i naturalne serki homogenizowane.

Jeszcze bardziej niebezpieczne dla zdrowia i urody są tłuszcze trans, czyli te najmocniej „przerobione” i wielokrotnie używane do smażenia. Tłuszcze trans są naprawdę szkodliwe, a znajdują się przede wszystkim w fast foodach. Jednak hamburgery, przygotowane w domu z mielonego fileta z kurczaka i smażone na małej ilości oliwy z oliwek, są całkiem zdrowym daniem!

Aby schudnąć, nie wystarczy czytać! Trzeba działać! Skorzystaj z moich wskazówek, a zobaczysz, że nawet w trakcie odchudzania będziesz mogła korzystać z życia i cieszyć się świetnym smakiem! Pamiętaj, że nic nie zrobi się samo! Wprowadź w życie te rady, które najbardziej do Ciebie przemawiają i zobacz na własnej skórze, jak dobrze na Ciebie działają!

CO ZROBIĆ, KIEDY ZJADŁAŚ ZA DUŻO

Jesteś na diecie, bo dbasz o zdrowie i piękną sylwetkę. Niezależnie od tego, czy jest to ścisła dieta, czy tylko ograniczasz spożycie wybranych kalorycznych potraw, to niestety zdarza się, że masz gorszy dzień i ulegniesz pokusie... Co wtedy robić? Zobacz, jak ja radzę sobie w takich sytuacjach.

Po pierwsze: nie panikuj

Zjedzenie niewielkiej ilości słodczy, tłustej potrawy lub niezdrowej przekąski nie spowoduje, że nagle przytyjesz! Jeżeli taki wyskok zdarza ci się rzadko, to jedynie przyspieszy trochę twoją przemianę materii bez widocznych efektów w postaci zwiększenia wagi! Kiedy spanikujesz i zaczniesz czuć się winna, możesz niepotrzebnie „nakręcić” się jeszcze bardziej i znów będziesz poprawiać sobie nastrój jedzeniem... W ten sposób wpadniesz w błędne koło.

Po drugie: spraw sobie innego rodzaju przyjemność

Do tego przyda się lista przyjemności, o której pisałam wcześniej. Jakakolwiek czynność, która sprawi ci radość i poprawi twoje samopoczucie, jest w tym momencie balsamem dla duszy i ciała – zapobiegnie dalszemu zamartwianiu się, że za dużo zjadłaś. Ja polecam obejrzenie kilku kabaretów i poczytanie dowcipów. Oczywiście każdy inny sposób jest równie dobry!

Po trzecie: sport

To oczywiste. Jeżeli zjadłaś za dużo, teraz po prostu to spal! Nie musisz się mordować ćwiczeniami typu „milion brzusków”, jeśli nie lubisz ich robić, a zwyczajnie poruszaj się w zupełnie dowolny sposób. Możesz wyjść na spacer, pójść



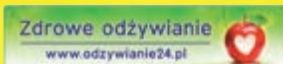
Aneta Stolarz – instruktorka fitness, trener personalny. Przez wiele lat prowadziła zajęcia w klubach fitness. Ukończyła kursy dietetyki oraz suplementacji dla sportowców. Autorka serwisu *dietetyczne-przepisy.net*, za pośrednictwem którego przekonuje, że dieta może być smaczna i przyjemna. Pomaga uwolnić się od obsesji odchudzania i odzyskać radość z życia i wyglądu ciała.

Jeżeli do tej pory zrzucanie zbędnych kilogramów wywoływało u Ciebie wyłącznie negatywne odczucia, powinieneś koniecznie przeczytać tę książkę. **Odchudzanie może być bowiem nie tylko skuteczne, ale przy okazji bardzo przyjemne!**

Wszystko za sprawą Autorki, która teraz dzieli się z Tobą swoim wieloletnim doświadczeniem w tej dziedzinie. Łączy ona odchudzanie z elementami psychologii i poza aspektem fizycznym, skupia się również na samopoczuciu i emocjach osoby, która się odchudza. W tej książce znajdziesz 10 sprawdzonych sposobów na wzmocnienie motywacji i dowiesz się, jak opracować realny cel, który będzie Cię wspomagał na drodze do szczupłej sylwetki. Poznasz sekrety terapii śmiechem pomagającej zrzucić wagę oraz będziesz mógł wykorzystać odchudzający trening aerobowy i ekspresowy trening dla zapracowanych. Skorzystasz też ze sprawdzonych przepisów na smaczne dania wspierające utratę kilogramów.

Poznaj nową jakość odchudzania.

Patroni:



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-64278-24-2



9 788364 278242