

Chris Downie

Jak spalić zbędne kilogramy?

Iskra, 4-stopniowy plan utraty wagi



Przed



Po



Przed



Po



Przed



Po



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Jak spalić
zbędne kilogramy?

Chris Downie

Jak spalić zbędne kilogramy?

Iskra, 4-stopniowy plan utraty wagi

Słuchaj radia Hay House: www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Dominika Dudarew
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Piłasiewicz
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-486-5

THE SPARK
Copyright © 2009 by SparkPeople Inc.
Originally published in 2009 by Hay House Inc. USA

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
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.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla milionów ludzi tworzących SparkPeople,
którzy osiągają swoje cele oraz pomagają w tym innym,
inspirując coraz większą liczbę ludzi.*

*Mam nadzieję, że książka ta obudzi w tobie
prawdziwy entuzjizm wobec przygody zwanej życiem!*

SPIS TREŚCI

<i>Słowa uznania dla „Jak spalić zbędne kilogramy?”</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11
Rozdział 1 <i>Moja historia</i>	25
CZĘŚĆ I PODSTAWY SYSTEMU DOSKONALENIA	39
Rozdział 2 <i>Aspekt kluczowy – Koncentracja</i>	43
Rozdział 3 <i>Aspekt kluczowy – Kondycja</i>	57
Rozdział 4 <i>Aspekt kluczowy – Ogień</i>	85
Rozdział 5 <i>Aspekt kluczowy – Pozytywna energia</i>	105
CZĘŚĆ II DIETA SPARKPEOPLE	119
Rozdział 6 <i>Etap 1. – Rozgrzewka</i>	125
Rozdział 7 <i>Etap 2. – Zdrowe nawyki żywieniowe</i>	145
Rozdział 8 <i>Etap 3. – Zmiana stylu życia</i>	175
Rozdział 9 <i>Etap 4. – Inspirowanie innych</i>	201
<i>Podsumowanie</i>	219
<i>Dodatek A Komponowanie posiłków według SparkPeople</i>	221
<i>Dodatek B Superżywność</i>	249
<i>Dodatek C Dziesięciominutowe zestawy ćwiczeń</i>	253
<i>Dodatek D Zobowiązanie do zdrowego stylu życia</i>	271
<i>Dodatek E System punktów</i>	273
<i>Dodatek F Wyniki ankiety sukcesu członków SparkPeople</i>	277
<i>Dodatek G Rejestrowanie postępów</i>	285
<i>Dołącz do naszego serwisu internetowego</i>	287
<i>Podziękowania</i>	288
<i>Przypisy</i>	291
<i>O Autorze</i>	293

Słowa uznania dla „Jak spalić zbędne kilogramy?”

„Podoba mi się to, że Chris tak bardzo pragnie pomagać ludziom. Jego uczciwość i rzeczowe podejście sprawiają, że wzięcie odpowiedzialności za swoje życie oraz osiągnięcie celów związanych z zarządzaniem wagą ciała wydają się znacznie prostsze”.

– Lisa Lillien, autorka bestsellerów *New York Timesa* oraz twórczyni marki Hungry Girl

„Jak obudzić w sobie zapał do utraty wagi? Jak zachować ten zapał, by móc utrzymać odpowiednią wagę ciała? Ta fantastyczna książka udziela informacji, a także – co jest równie ważne – motywuje do odżywiania się i wykonywania ćwiczeń w sposób rozsądny i służący zdrowiu, dzięki czemu będziesz mógł stawać się coraz zdrowszy, szczuplejszy i sprawniejszy fizycznie”.

– dr Judith S. Beck, autorka „The Beck Diet Solution: Train Your Brain to Think Like a Thin Person”

„Chris Downie zapoczątkował rewolucję – transformację stylu życia. *Jak spalić zbędne kilogramy?* przynosi korzyści wszystkim. Książka ta podaje przepis na zdrowe życie, a strona internetowa umożliwi łatwe nawiązywanie kontaktu ludziom o podobnym światopoglądzie. Pełen pasji przekaz Downiego inspiruje wciąż rozwijającą się, entuzjastyczną społeczność milionów Amerykanów do wykorzystania odzyskanego zdrowia i sprawności fizycznej w celu spełniania swoich życiowych marzeń!”.

– dr Pam Peeke, MPH (Master of Public Health), FACP (Fellow of the American College of Physicians), główny korespondent medyczny Discovery Health Channel oraz autorka „Fight Fat after Forty”, „Body for Life for Women” i „Fit to Live”

„*Jak spalić zbędne kilogramy?* nie ma nic wspólnego z żadnymi modnymi tendencjami dietetycznymi ani z trudnym do zrozumienia żargonem – przekazuje ci to, co naprawdę musisz wiedzieć w kwestii odzyskiwania zdrowia. Rzeczowe porady, nieskomplikowane plany działania oraz wywołujące piorunujące wrażenie zdjęcia »przed« i »po« obudzą w tobie zapał do przeprowadzania własnej życiowej rewolucji”.

– Shauna Reid, autorka „The Amazing Adventures of DietGirl”

Jak spalić zbędne kilogramy?

„Program SparkPeople odnosi wspaniałe sukcesy, dlatego że jest rozwiązaniem, które daje utrzymujące się rezultaty. Na tym właśnie polega magia tego podejścia”.

– Dave Ellis, RD (Registered Dietitian), CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist), jeden z czołowych amerykańskich ekspertów w dziedzinie odżywiania się sportowców; zajmował się m.in. zwycięskimi drużynami sportowymi w takich zawodach, jak Super Bowls, Word Series i College National Championships

„Każdy może zmieniać świat. Książka ta może to zapoczątkować, gdyż pomaga zmienić samego siebie i wpłynąć na ludzi w swoim otoczeniu”.

– Jeff Skoll, założyciel i prezes Participant Media i Skoll Foundation; pierwszy pracownik pełnoetatowy i były prezes eBay

„*Jak spalić zbędne kilogramy?* jest czymś więcej niż tylko kolejną książką o diecie – pomaga ona doświadczyć prawdziwej przemiany w obszarze zdrowia. Każda strona tej książki promieniuje pełnym energią, autentycznym optymizmem, poruszając wszystkie najważniejsze aspekty zdrowego stylu życia”.

– dr Martin Binks, dyrektor kliniczny i dyrektor generalny Binks Behavioral Health, asystent ordynujący w Duke University Medical Center oraz autor „The Duke diet”

„Oto inspirujący przykład na to, jak jeden człowiek może zapoczątkować dynamiczny ruch społeczny, pomagający ludziom na całym świecie spełniać podstawowe ludzkie pragnienie – zdrowe życie we wspierającej społeczności. *Jak spalić zbędne kilogramy?* jest czymś więcej niż pokrzepieniem – podpowiada, jak kultywować pozytywne nastawienie, realizować rozsądne plany działania oraz dołączyć do entuzjastycznej społeczności. Jako lekarz i badacz w dziedzinie zarządzania wagą ciała, niezmiernie cieszę się z tego narzędzia dopełniającego społeczność SparkPeople.com”.

– dr Kevin O Hwang, MPH (Master of Public Health), asystent medycyny internistycznej, badacz, naukowiec oraz specjalista w dziedzinie zarządzania wagą ciała na University of Texas Medical School w Houston

WPROWADZENIE

Oferujemy coś więcej niż dietę

Jesteśmy świadkami rewolucji – powstania ruchu społecznego liczącego miliony ludzi odkrywających nowe podejście oraz sposób myślenia na temat wagi ciała, zdrowia i życia. Realizują oni sprawdzony program, zwiększający pewność siebie, wspierający rozwój osobisty oraz służący utracie wagi. Program ten przynosi wspaniałe korzyści, takie jak większe poczucie szczęścia, większy poziom energii, lepsze zdrowie, pragnienie i umiejętność osiągania nowych celów oraz częstsze nawiązywanie kontaktu z innymi ludźmi.

Stare metody odchudzania się są po prostu nieskuteczne. Skomplikowane zalecenia dietetyczne, surowe zasady oraz koncentracja na ograniczeniu ilości jedzenia prowadzą do porażki – wielu odchudzających się doświadczyło jej w postaci efektu jo-jo. SparkPeople proponuje prawdziwą przemianę. Dzięki temu możesz naprawdę zacząć żyć lepiej, dokonywać zdrowszych wyborów, czuć się świetnie, schudnąć oraz utrzymać optymalną wagę ciała.

Liczba naszych członków rośnie w zaskakującym tempie. Każdego miesiąca serwis SparkPeople odwiedza ponad cztery miliony ludzi. Ich doświadczenia są tak fascynujące, że opowiadają o nich innym ludziom, polecając ten program przyjaciołom i rodzinie. Co miesiąc 175 tysięcy nowych członków dołącza do SparkPeople – co daje sześć tysięcy członków dziennie lub czworo na minutę.

Podstawą programu jest efektywne połączenie zdrowego odżywiania się i sprawności fizycznej z technikami służącymi osiągnięciu celów. Prawdziwa moc tego systemu tkwi jednak w przebudzeniu naszej własnej wewnętrznej magii – elementów tajemnej formuły, która umożliwi osiągnięcie osobistych głębokich celów z radością i satysfakcją. Nasz program emanuje entuzjazmem naszego zespołu oraz świadomością, że ludzie czerpią energię nie tylko z pożywienia, ale także z kontaktu ze sobą

Jak spalić zbędne kilogramy?

nawzajem. Stworzyliśmy system, który promuje więzi międzyludzkie – wzajemne wsparcie i poczucie przynależności służące ciału i duchowi.

Aby zrozumieć, dlaczego Program SparkPeople jest tak skuteczny i dlaczego książka ta ma tak potężny wpływ, przyjrzyjmy się królestwu zwierząt. Trenerzy słoń przywiązują małe słońiatko grubą liną do pala wbitego w ziemię, aby ograniczyć jego ruchy. Lina przytrzymuje zwierzę za każdym razem, gdy próbuje uciec, więc ma ono poczucie, że nie jest wystarczająco silne, by wyzwolić się z niewoli. W miarę jak słoń rośnie, trenerzy wzmacniają ograniczenia ustanowione przez linę. Dorosły słoń jest ogromny, waży kilka ton i ma ogromną siłę. Ale możesz przywiązać go na cienkiej linie, a zwierzę nie będzie nawet próbowało uciec. Przyzwyczało się do ograniczeń i nie jest świadome tego, że dysponuje siłą potrzebną do wyzwolenia się.

Wszyscy przyzwyczailiśmy się do ograniczonego postrzegania własnej mocy przemiany swojego życia. Podążamy przez życie przywiązani własnymi, niewidzialnymi linami, które uniemożliwiają nam bycie naprawdę sobą. Pozostające w niewoli słońce biernie poddają się ograniczeniom, ale my możemy spełniać swoje marzenia. Możemy wyswobodzić się z własnych ograniczeń, przełamać się i wkroczyć w obszar ogromnego potencjału.

Możemy rozpalić ogień z tłącej się w nas iskry i zacząć przejawiać swoje prawdziwe, najlepsze ja. Wiem o tym, ponieważ sam to osiągnąłem, podobnie jak miliony innych ludzi.

DLACZEGO SPARKPEOPLE I DLACZEGO TERAZ?

Przeżywa przez ciebie pozytywna, wyjątkowa siła. SparkPeople pomaga dostroić się do niej, wyobrazić sobie swoje upragnione życie i je osiągnąć.

Poświęć chwilę, by zrobić to teraz, gdziekolwiek jesteś.

Skoncentruj się na źródle siły i nadziei tkwiącym głęboko w twoim wnętrzu niezależnie od tego, jak pełne chaosu jest teraz twoje życie i w jakim stanie jest twoje ciało.

Podдай się chwili. Odważ się to zobaczyć.

A teraz spójrz na swoje stopy i wyzwól się ze swych niewidzialnych więzów.

Następnie zapytaj samego siebie: Gdzie bym się teraz udał, gdybym żył życiem ze swoich najwspanialszych snów?

Jak wyglądałoby moje życie? Jak wyglądałoby moje ciało i jak bym się czuł? Jaki miałbym poziom energii?

Jaka byłaby moja ulubiona czynność? Jak wyglądałby mój dzień?

Wyobraź sobie szczęście – wszystkimi zmysłami odczuj słodkie wewnętrzne zadowolenie.

Na początku może to wydawać się dziwne, a nawet mało przyjemne. Większość dorosłych ludzi odzwyczajają się od marzeń. Wydaje się nam, że dotyczą one dzieci lub głupców bądź kojarzymy je z życzeniami okolicznościowymi lub studniami życzeń.

Umysł reaguje na marzenia. Wyobrażanie sobie naszych pragnień toruje nam do nich drogę niczym promień księżycowego światła. Wizualizacja marzeń odsłania przed tobą wewnętrzną ścieżkę prowadzącą do ich osiągnięcia. Być może widzisz siebie na hawajskiej plaży, jesteś szczupły i aktywny. A może widzisz coś bardziej konkretnego, podobnie jak pewien mężczyzna, który marzył o tym, by być policjantem, ale był tak otyły, że miał problemy ze wstaniem z kanapy. Po dołączeniu do SparkPeople schudł 45 kg, a niedawno zdał test sprawnościowy w oddziale policyjnym Bakersfield, w Kalifornii.

Być może, podobnie jak Linda, pragniesz lepszego zdrowia i sprawności fizycznej:

Osiągnęłam najniższą wagę ciała w ciągu 9 lat i jestem bardzo dumna, bo dokonałam tego, będąc na wózku. Straciłam ponad 22 kg pomimo swoich ograniczeń. Urodziłam się kaleką i potrzebowałam operacji kręgosłupa. Po operacji straciłam władzę w nogach i poddałam się. Przytyłam do ponad 136 kg... Nie wychodziłam z domu z powodu wózka, a nie miałam dostępu do odpowiednio przystosowanego samochodu. Gdy natrafiłam na SparkPeople, moje spojrzenie na rzeczywistość uległo całkowitej przemianie. Poczułam, że istnieje dla mnie nadzieja na lepsze zdrowie.

Wielu ludzi początkowo dołącza do SparkPeople w celu utraty wagi, ale nasz program tak naprawdę reprezentuje pewien sposób na życie i stan umysłu. Przypomina mapę drogową, która zaprowadzi cię do

Jak spalić zbędne kilogramy?

twojego celu – miejsca, w którym czujesz, kim jesteś naprawdę i kim możesz się stać.

Jako założyciel i dyrektor generalny SparkPeople byłem świadkiem, jak miliony ludzi poprawiają jakość swojego życia nie tylko dzięki utracie wielu kilogramów oraz osiągnięciu kondycji fizycznej, jakiej wcześniej nie mogli sobie nawet wyobrazić, ale także poprzez realizację wspaniałych celów życiowych – od poprawy zdrowia dzieci i rodziny po sukcesy zawodowe i finansowe.

Nasz program budzi wewnętrzną moc, która łączy nas z innymi oraz umożliwia nam dokonywanie cudów, o jakich tylko moglibyśmy marzyć.

Dana, 45-letnia matka trojga dzieci oraz babcia dwojga wnucząt, jest dowodem na to, że program ten ma dalekosiężną moc. Oto zamieszczony przez nią na stronie post:

W listopadzie jechałam przepisowo za autobusem, gdy nagle znikąd wyskoczył przede mną inny samochód. Podwójna żółta linia na wzgórzu, ślepy zakręt... Przeraziłam się i powiedziałam do syna: „Mój Boże, ta osoba prosi się o śmierć!”

Za zakrętem droga pięła się w górę, więc nie widzieliśmy, co stało się przed nami, dopóki nie wjechaliśmy na wzgórze.

Naszym oczom ukazał się przerażający widok!

Zjechałam na pobocze tak szybko, jak tylko mogłam i zadzwoniłam pod numer 999. Samochód znajdował się w rowie po przeciwniej stronie drogi, około 50 m od drugiego samochodu, z którym miał zderzenie czołowe. W samochodzie siedziała kobieta w wieku pięćdziesięciu kilku lat. Poduszka powietrzna dość mocno uderzyła ją w brzuch i klatkę piersiową, więc miała trudności z oddychaniem. Dotykała swojej klatki piersiowej i przestraszyłam się, że dostała ataku serca. Kobieta z pewnością była w szoku i z powodu wydobywającego się dymu obawiała się, że samochód wybuchnie, a nie mogła się z niego w żaden sposób wydostać. Zrobiłam więc wszystko, co mogłam, by wydostać ją siłą przez okno. W końcu, gdy po kilku minutach przybyła pomoc medyczna, musiałam ją zostawić, ale muszę przyznać, że robiłam to niechętnie i z bólem serca. Nawiązała się między nami pewna więź...

i w tych przerażających chwilach straciłam całkiem poczucie samej siebie... nie było żadnej „MNIE”, tylko my...

Powodem, dla którego opisuję tę historię, jest to, że wy wszyscy – wspaniali ludzie społeczności SparkPeople – wywołaliście we mnie to samo odczucie, że jestem częścią czegoś znacznie większego ode mnie samej... Wasze zdrowie i szczęście jest dla mnie tak samo ważne, jak moje własne.

Żyjemy w wyizolowanym, wiecznie czymś zajęтым społeczeństwie, pełnym samotności i smutku... stresu i potrzeby posiadania różnych RZECZY... Gdy byłam w samochodzie z tą kobietą, wszystko to zniknęło... czułam jedynie desperacką potrzebę ocalenia jej życia.

Chcę, byście wszyscy ŻYLI w pełnym znaczeniu tego słowa... Nie muszę was znać (choć z chęcią was poznam) ani być waszą bliską przyjaciółką, by czuć, że jesteście częścią mnie. A im zdrowsi jesteście, tym zdrowsza jestem ja. Im więcej sukcesów i celów osiągniecie, tym większe mam szanse na osiągnięcie swoich.

Codziennie słyszę takie historie.

Moja osobista podróż do samopoznania doprowadziła mnie do SparkPeople. Dzięki Internetowi przekaz ten dotarł do milionów ludzi, których życie uległo przemianom. Dzięki tej książce możesz dokonać jeszcze więcej – połączyć ze sobą w jedną całość takie aspekty, jak: dieta, sprawność fizyczna, życie społeczne, pewność siebie i świetne samopoczucie. Książka ta udowadnia, że odchudzanie może przemieniać życie. Wizjonerski program wsparcia, motywacji, odchudzania oraz sprawności fizycznej ma na koncie sprawdzone rezultaty: blisko 4,5 miliona straconych kilogramów oraz tysiące zrealizowanych celów osobistych. Liczby te cały czas rosną.

TAJEMNICE NASZEJ ANKIETY SUKCESU

Niedawno wysłaliśmy do wybranych losowo członków naszej milionowej społeczności ankiety z 64 pytaniami i otrzymaliśmy ponad 5500 odpowiedzi. Wyniki ankiety potwierdzają główne założenie na-

Część II

DIETA SPARKPEOPLE

Wielu ludzi dołącza do SparkPeople, kierując się pragnieniem zmiany swojego życia. Niektórzy z nich mają dużą nadwagę oraz noszą na swoich barkach piętno porażki ponoszonej przez wiele lat. Przychodzą do nas z mieszaniną nadziei i obaw – na wpół wierząc, na wpół bojąc się spróbować. Zastanawiają się: „Czy ten program naprawdę zadziała?”. Gdy tylko jednak zaczną go realizować oraz samodzielnie i konsekwentnie wykonywać niewielkie działania, odzyskują nadzieję i pasję. Ich niepowodzenia, strach przed porażką oraz brak pewności siebie zaczynają ustępować. Odzyskują kontrolę nad swoim życiem. To upajający moment. Z podekscytowaniem przyglądam się początkom tego ekscytującego i potężnego procesu transformacji.

Na początku naszej działalności często słyszeliśmy od naszych członków, że mieli poczucie sukcesu, zanim jeszcze udało im się schudnąć. Mówili nam: „Tym razem jest inaczej” i „Tym razem wiem, że mogę to zrobić”. 2CATCRIB dołączyła do SparkPeople z przekonaniem, że już zawsze będzie otyła, a jednak chciała spróbować. „Dzięki SparkPeople odzyskałam pewność siebie, zanim jeszcze zrealizowałam swoje cele. Zrozumiałam, że to podejmowanie działania *jest* sukcesem”.

Wspaniale to słyszeć, ponieważ wiem, co czeka w przyszłości takich ludzi – jeśli będą kontynuować wytrwale swoje działania, odczucie to będzie wzmagać się z każdym drobnym krokiem do przodu.

Jak spalić zbędne kilogramy?

THINMOM5 osiągnęła swoją optymalną wagę i utrzymuje ją już przez rok:

Cieszę się bardzo ze swej przemiany fizycznej, a także z przemiany, jaka zaszła w moim wnętrzu. Zawsze myślałam, że jestem pewną siebie osobą, ale SparkPeople wzniosło mnie na zupełnie nowy poziom. Wiem, że mogę osiągnąć wszystko, co zechcę. Jeśli zechcę zdobyć szczyt, uda mi się to.

Nadszedł czas na działanie – wykorzystaj inspiracje z tej książki w praktyce i zmień swoje życie. Pora rozniecić *twoją* iskrę w potężny płomień!

WYŻSZY CEL

Stworzyłem filozofię SparkPeople, aby pomóc zwykłym ludziom realizować swoje cele, a nawet radykalnie zmieniać swoje życie. Filozofia ta ukazuje, że wszystko jest ze sobą połączone i rezultaty osiągnane we wszystkich obszarach twojego życia wzmacniają się nawzajem i przenikają.

Pragnąłem również stworzyć praktyczny program, który pomógłby wprowadzić tę filozofię w życie, krok po kroku. Nasz program pomaga ludziom zmienić podejście do odchudzania się i traktować je jako rozpoczęcie nowego, zdrowszego życia.

W ramach naszej diety wyróżniamy cztery etapy wdrażania zdrowego stylu życia.

Etap 1. (Początkowy) jest „rozgrzewką”, podczas której zmieniasz swój sposób myślenia. To bardzo ważny etap, który umożliwi ci codzienne doświadczanie sukcesu motywującego do podejmowania dalszych wysiłków. Podczas etapu 1. zachęcamy do wykonywania małych kroków do przodu, które pomagają nabrać rozpędu ku swoim celom. Nazywamy je „celami początkowymi” – są proste do wykonania, a jednak mają wielką moc. Etap ten jest początkiem twojej życiowej przemiany!

Podczas etapu 2. (Zdrowe nawyki żywieniowe) SparkPeople motywuje cię do nabywania kluczowych zdrowych nawyków oraz stop-

niowego wprowadzania zmian, jedna po drugiej. Nawyki te tworzą fundament dla dobrego zdrowia i trwałej utraty wagi.

Na etapie 3. (Zmiana stylu życia) nauczysz się, jak być swoim własnym coachem, co jest niezwykle istotne w utrzymaniu zdrowej wagi ciała i efektów dokonywanych zmian. Odkryjesz swoje wewnętrzne motywy, nauczysz się radzić sobie z niepowodzeniami oraz zachować motywację niezależnie do sytuacji.

Etap 4. (Inspirowanie innych) nie jest zakończeniem procesu, ale początkiem inspirującego życia. Na tym etapie: 1) będziesz inspirował innych ludzi – co jest świetnym sposobem na konsekwentne trzymanie się swoich wytycznych i dzielenie się pozytywną energią z innymi i 2) rozniecał ogień w swoim życiu poprzez wyznaczanie i realizowanie celów w różnych aspektach życia. Na etapie tym przypominamy, że uzyskanie dobrej kondycji ciała nie jest celem samym w sobie, ale raczej środkiem do tego, by móc realizować swój życiowy potencjał.

28-DNIOWY PROGRAM

W książce tej zmodyfikowaliśmy nasz 12-tygodniowy program (zachowując jego najważniejsze zasady) do 28-dniowego programu, mającego na celu przemienić twoje życie i pomóc w realizacji twoich celów. Jest to elastyczny, łatwy do wprowadzenia w życie plan, dostępny dla ludzi na różnych etapach życia – zarówno nowych, jak i doświadczonych członków SparkPeople, którzy potrzebują nowego źródła motywacji. Umożliwia on pracę w swoim własnym tempie. Możesz bowiem szybko przechodzić przez kolejne etapy, ale nie musisz się spieszyć i zawsze możesz wrócić do poprzednich, jeśli będziesz tego potrzebował. Co tydzień będziesz wprowadzał dodatkowe elementy do swojego programu, dzięki czemu zaczniesz wdrażać istotne nawyki i zachowania stanowiące podstawę sukcesu oraz utrzymania już osiągniętych rezultatów.

Połączenie różnego rodzaju czynności w możliwych do zrealizowania ramach czasowych pomoże ci wypracować nowe, trwałe nawyki. Drobne czynności, jakie będziesz wykonywać podczas tygodniowego etapu 1., pomogą ci przełamać poczucie bezradności, doświadczyć sukcesu oraz odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Wytrwałe re-

Jak spalić zbędne kilogramy?

alizowanie działań przez kolejne 21 dni pomoże ci wdrożyć zdrowe nawyki, które utrwalisz już na całe życie. Jeśli uda ci się wykonywać je konsekwentnie przez 21 dni, poczujesz przypływ energii, schudniesz i będziesz dysponował mocą potrzebną do realizowania celów oraz dążenia do nowego, inspirującego życia.

Pod koniec tego programu nie będziesz musiał nigdy więcej „przechodzić na dietę”. Uświadomisz sobie, że tradycyjne diety są przestarzałe i w wielu przypadkach skazane na porażkę. Obudzisz w sobie tę iskrę, która pozwoli ci realizować wspaniałe cele, jakie wcześniej wydawały ci się nierealne!

NASZE DVD

W SparkPeople wierzymy, że ruch i odchudzanie mogą być przyjemne. Dlatego właśnie stale proponujemy nowe rozwiązania ułatwiające prowadzenie zdrowego stylu życia i wnoszące weń więcej radości. Aby umożliwić ludziom większy dostęp do ćwiczeń odpowiadających 28-dniowemu programowi zaprezentowanemu w tej książce, stworzyliśmy DVD pt. „The Spark: Fit, Firm & Fired Up In 10 Minutes a Day”. Nie potrzebujesz tego DVD, by móc realizować program przedstawiony w niniejszej książce, ale jest ono wspaniałym dodatkowym źródłem pomysłów na ćwiczenia w domu. Zawiera ono siedem 10-minutowych ćwiczeń siłowych oraz dodatkowe ćwiczenia cardio, które można łączyć ze sobą w dłuższe zestawy ćwiczeń.

EKSPERCI SPARKPEOPLE

SparkPeople tworzy niesamowity zespół ekspertów, którzy z entuzjazmem pomagają ludziom realizować swoje cele. Do naszego zespołu należą dietetycy, trenerzy oraz eksperci psychologii behawioralnej. Nicole, Dean i Becky dzielą się swoją ekspercką wiedzą również za pośrednictwem tej książki, a odwiedzając nasz serwis, będziesz mógł regularnie się z nami kontaktować.

W książce tej zawarliśmy również porady i komentarze członków naszego Zespołu Społecznego. Zespół Społeczny jest grupą ponad

3000 ludzi z całego świata. Są to członkowie SparkPeople, którzy dołączyli do serwisu w celu utraty wagi lub osiągnięcia dobrej kondycji fizycznej, a następnie zostali liderami zespołu, pomagającymi innym ludziom poprzez motywowanie ich i dzielenie się wiedzą. Prowadzenie zespołu oraz codzienna współpraca z jego członkami jest dla Zespołu Społecznego źródłem informacji na temat skutecznych działań i zabawnych pomysłów.

W drugiej części tej książki będziesz pracował z naszym zespołem ekspertów i liderów, jak również z milionem naszych członków, dzielących się z tobą swoim osobistym doświadczeniem. Nasi członkowie, którym udało się osiągnąć sukces, stali się „życiowymi ekspertami”, którzy mogą udzielić ci wskazówek na temat tego, co czeka cię na twojej drodze. Jestem bezgranicznie wdzięczny i poruszony ich zaangażowaniem w realizację swoich celów i pomaganie innym.

BAW SIĘ

Nasz program po części opiera się na wynikach naszej ankiety, dlatego jesteśmy pewni jego skuteczności – do tej pory przemienił on życie tysięcy ludzi i pomógł im osiągnąć swoje cele. Teraz kolej na ciebie!

Jedną z supermetod członków SparkPeople, pomagającą zachować motywację, jest wprowadzenie elementu zabawy. Prawie połowa odnoszących sukcesy członków stosuje pewną formę zdrowego współzawodnictwa jako narzędzia motywacyjnego, a wielu z nich monitoruje swoją aktywność za pomocą zbierania punktów w serwisie internetowym SparkPeople.com.

Stworzyliśmy System Punktów po to, by zachęcić naszych członków do realizowania poszczególnych zadań prowadzących do realizacji celów. Punkty należą ci się za każdą czynność służącą zdrowiu – spacer, trening, zdrowy posiłek lub nawet uczestniczenie w społeczności internetowej służącej innym. Wszystkie podejmowane przez ciebie korzystne dla zdrowia działania umożliwiają ci zebranie większej liczby punktów. Zbieranie punktów może być bardzo motywujące! Jeśli dołączysz do jednej z grup, będziesz miał okazję porównywać swój wynik z wynikami innych członków w ramach zdrowej i przyjacielskiej rywalizacji. Wielu członków SparkPeople przyznaje, że nie

Jak spalić zbędne kilogramy?

zdawali sobie sprawy ze swojego rywalizującego podejścia, dopóki nie zaczęli zdobywać punktów.

Możesz zabierać punkty, dołączając do naszego serwisu i wykorzystując odpowiednio przystosowaną sekcję odpowiadającą programowi tej książki. Możesz także skorzystać z wersji Punktów SparkPeople zamieszczonej w Dodatku E. Punkty to świetna technika motywująca do wykonywania kluczowych działań zmieniających twoje życie. Osobiście mam teraz na koncie 30 000 punktów. A ile tobie uda się zebrać? Spróbuj – możesz zdziwić się, jak dobrze ci idzie!

Teraz twoja kolej!

Rozdział 8

ETAP 3. ZMIANA STYLU ŻYCIA

Na początku swojej kariery sportowiec potrzebuje trenera, który go poprowadzi i zmotywuje, przekazując mu wiedzę i podstawowe umiejętności, a także wskazówki odnośnie radzenia sobie z niepowodzeniami. W miarę zdobywania doświadczenia, sportowiec integruje techniki trenerskie jako swoje własne. W końcu trener przestaje mu być potrzebny na każdym kroku, nikt nie musi stać nad nim i pilnować jego ćwiczeń, budzić go i nieustannie inspirować. Nauczył się robić to sam.

Podczas 2. tygodnia pełniliśmy rolę twojego coacha, ale teraz wycofam się i nauczymy cię, jak stać się swoim osobistym coachem. Zastanów się nad tym, jaki powinien być wspaniały trener sportowca lub drużyny. Potrafi on znaleźć właściwy sposób na to, by pomóc w osiągnięciu celów, które mogły wydawać się wcześniej niemożliwe. Chcemy, byś przyswoił sobie strategie i techniki najlepszych trenerów, byś mógł sam siebie motywować. Nie martw się – nie pozostawimy cię samemu sobie. Wciąż będziemy przy tobie, oferując ci wsparcie, dobrą radę oraz siatkę bezpieczeństwa, w razie twojego upadku.

Większość planów dietetycznych opiera się na podobnych zasadach. Nie oferują wsparcia, lecz sam zbiór zasad określających, co powinieneś, a czego nie powinieneś jeść. Wszystko kręci się wokół wagi ciała. Musisz stosować się do reguł, aż uda ci się schudnąć – wtedy zostajesz pozostawiony sam sobie. W tym kluczowym momencie wielu ludzi powraca do starych nawyków, które przyczyniły się do ich otyłości, i doświadczą efektu jo-jo.

Nasz program jest inny.

Tym razem możesz wreszcie przestać się „odchudzać” i zmienić swoje życie. Tak właśnie uczyniła WAVES:

Zawsze zmagalam się z nadwagą. Miałam bardzo niskie poczucie własnej wartości. Po urodzeniu dwójki dzieci tak bardzo

przytyłam, że nie sądziłam, że kiedykolwiek uda mi się schudnąć. Próbowałam wszystkiego. Teraz udało mi się schudnąć 22 kg! Czuję się świetnie i nigdy w życiu nie dostawałam tyle komplementów. Czuję się odmieniona i inaczej pochodzę do życia. Nie postrzegam swojego programu jako „diety”, bo słowo to oznacza dla mnie „walkę”. Jest to dla mnie teraz po prostu mój sposób życia. DZIĘKUJĘ!

Naszym głównym celem w tym tygodniu będzie znaczne zwiększenie twoich szans na włączenie programu SparkPeople do twojego stylu życia już na stałe. Regularne stosowanie technik, które przedstawiamy w tym rozdziale, może całkowicie odmienić twoje życie.

TYDZIEŃ 3. – ZADANIA

W tym tygodniu będziesz kontynuował wykonywanie i monitorowanie wszystkich działań z tygodnia 2. W miarę wprowadzania nowego stylu życia będzie to dla ciebie coraz łatwiejsze. Działania zaplanowane na ten tydzień mają na celu jeszcze większe zmotywowanie cię do podążania ku twoim celom. Zintegrowanie zdrowych nawyków z technikami motywacyjnymi służącymi ich ugruntowaniu jest potężnym sposobem na wprowadzenie znaczących zmian w życiu.

W tym tygodniu zajmiemy się:

1. Planowaniem czasu dla siebie
2. Dokonaniem przeglądu celów
3. Wybraniem co najmniej jednej techniki motywacyjnej i korzystaniem z niej w ciągu tygodnia
4. Wybraniem przynajmniej jednego sposobu uzyskania wsparcia od ludzi o pozytywnym nastawieniu
5. Opanowaniem sposobów radzenia sobie z przeszkodami.

TWÓJ CZAS

Na etapie początkowym przedstawiliśmy ideę czasu przeznaczonego tylko dla ciebie – czyli takiego czasu w ciągu dnia, który rezerwu-

jesz na przemyślenie swoich celów oraz sposobu wprowadzenia ich w życie. Jesteśmy gorącymi zwolennikami rezerwowania specjalnego czasu dla siebie każdego dnia.

Wielu użytkowników naszego serwisu codziennie loguje się na nim właśnie po to, by utrzymać koncentrację na swoich celach. Jeśli nie jesteś zarejestrowany na naszej stronie, możesz po prostu usiąść z kalendarzem w rękę przy porannej kawie (lub jeszcze lepiej – porannej szklance wody!) lub poświęcić trochę czasu na zapiski w dzienniku przed zaśnięciem, aby zastanowić się nad tym, jak spędziłeś dzień i zaplanować kolejny.

Lubię z rana przeglądać swoje cele i planować swój dzień. Tworzę listę zadań zaplanowanych na dany dzień – wraz z codziennymi ćwiczeniami i niektórymi technikami motywacyjnymi wymienionymi poniżej. Dzięki temu mogę przygotować się do kolejnego udanego dnia!

Zadanie: Każdego dnia poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi postępami, skupienie się na swoich celach oraz przemyślenie pozytywnych akcentów swojego życia.

PRZYPOMINAJ SOBIE SWOJE CELE I CZERP Z NICH MOTYWACJĘ

Ludzie często wyznaczają sobie cele, a potem zapominają o nich, rzucając się w wir obowiązków. Zanim się spostrzegą, ich cele rozwiewają się, stają się mgliste i niejasne. My zdajemy sobie sprawę z tego, że należy sobie przypominać o swoich celach. Samo przypomnianie sobie o nich może być ogromną motywacją.

Często powtarzam, że gdy tylko ludzie poznają prawdziwą przyczynę, dla której pragną zmienić swoje życie – swój najważniejszy cel (który nigdy nie ogranicza się do „chcę schudnąć 15 kg”), znacznie łatwiej im wtedy wprowadzać zmiany służące zdrowiu i osiągać swoje najważniejsze cele. Nie ma tu miejsca na porażkę!

Na etapie początkowym stworzyłeś swoją „mapę marzeń” i розміściłeś w swoim otoczeniu „przypominacze” o swoich celach. Upewnij się, że codziennie na nie spoglądasz. „Mapy marzeń” oraz

Jak spalić zbędne kilogramy?

„przypominacze celów” powinny zostać umiejętnie wplecione do twojego codziennego życia tak, by nieustannie i automatycznie budzić motywację.

Zadanie: Codziennie przyglądaj się spisany przez siebie celom. Wyobraź sobie, że je osiągasz i jak się przy tym czujesz. Wystarczy, że poświęcisz na to kilka minut dziennie.

POSZUKUJ MOTYWACJI

Nasze strategie motywacyjne są proste i przyjemne. „Napędzają” twój program i pomagają ugruntować zdrowe nawyki.

W tym tygodniu wybierz jedną lub więcej z wymienionych technik i zacznij je stosować:

1. Pozytywne monologi
2. Inspirujące historie
3. Pisanie dziennika
4. „Pasma”
5. Nagrody

Opracowaliśmy wiele opcji do wyboru, ponieważ wiemy, że każdy z nas w inny sposób czerpie motywację do działania. Różne techniki przydają się również w różnych momentach życia. Za chwilę zapoznasz się z poszczególnymi technikami. Z czasem możesz wypróbować wszystkie, by przekonać się, która jest dla ciebie najlepsza.

Zadanie: Wybierz przynajmniej jedną technikę motywacyjną i korzystaj z niej w tym tygodniu – pomoże ci ona trzymać się wybranej przez siebie ścieżki.

Pozytywne monologi

Gdy mierzę się z jakimś wyzwaniem, często poświęcam chwilę na motywującą rozmowę z samym sobą. Przypominam sobie o wszystkich

celach, które już osiągnąłem, aby przekonać się, że mogę poradzić sobie z daną sytuacją. W ten sposób nie tylko pełnię rolę swojego osobistego coacha, ale także cheerleadera.

Najczęściej stosowaną strategią motywacyjną naszych odnoszących sukcesy członków były właśnie pozytywne monologi. Badania wykazały, że niezwykle skutecznie zmieniają one podejście i samopoczucie. Potwierdzają to również wyniki naszych ankiet – możesz wpływać na siebie poprzez słowa, jakimi się do siebie zwracasz.

Łatwo jest być krytycznym wobec samego siebie, ganić się, porównywać z innymi, potępiać i zniechęcać. Negatywne emocje i myśli oznaczają jednak, że działasz przeciwko sobie, a nie dla siebie.

Przerwij ten cykl i przekształć swoje cele w pozytywne afirmacje lub mantry, które będziesz sobie powtarzał dla uzyskania większej kontroli nad swoimi myślami i poglądami. Powtarzaj je codziennie, a przeprogramujesz swoje myślenie.

Zwróć uwagę na wypowiedziane przez siebie samospełniające się słowa oraz myśli krążące w twoim umyśle: *Nigdy nie odnoszę sukcesów. Brakuje mi silnej woli. Nic mi nie wychodzi.* Jakie odczucia wywołują w tobie takie myśli? Czujesz się okropnie, jesteś zniechęcony. Interweniuj w swoim własnym imieniu i zatrzymaj te krzywdzące przekazy. Spróbuj zastąpić je pozytywnymi afirmacjami, takimi jak: *Jestem silny i zmotywowany. Czynię postępy. Miałem trudny dzień, ale jutro będzie lepiej.*

Wielu naszych członków, jak JIMSRainbow, wykorzystuje te motywujące monologi nie tylko w celu utraty wagi, ale także w dążeniu do swoich życiowych celów oraz w trudnych sytuacjach.

Czasami jedynym sposobem na przetrwanie kolejnego dnia jest dla mnie przypominanie sobie o moich osiągnięciach, niezależnie jak małych. To działa jak magia. Myślałem, że nieco zwariowałem, rozmawiając sam ze sobą na bieżni, zachęcając się do przebiegnięcia kolejnego kilometra i dodając sobie samemu otuchy, gdy tylko zaczynałem czuć się gorzej. Dziękuję za to, że przekonaliście mnie do pozytywnych monologów.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Chris Downie jest założycielem strony internetowej SparkPeople.com (Ludzie Iskry) skupiającej osoby pragnące rzucić zbędne kilogramy. To cieszący się największym autorytetem portal w Stanach Zjednoczonych propagujący zdrowe odżywianie, sprawność fizyczną oraz naukę osobistej motywacji.

Pierwsza tajemnica zrzucenia zbędnych kilogramów brzmi: Przestań się odchudzać!

Dzięki 4-stopniowemu planowi utraty zbędnych kilogramów, książka za-inspiruje Cię do zmiany trybu życia na zdrowszy. Chcesz zmieścić się w za ciasne jeansy? Poprawić samopoczucie i pewność siebie? A może pragniesz osiągać inne cele zdrowotne i życiowe? Już teraz dołącz do osób, które zmieniły tryb życia na zdrowszy, czego „skutkiem ubocznym” była utrata wagi. To przełomowy program, który koncentruje się na tym, co możesz zrobić, zamiast tego, czego nie możesz robić.

Dzięki publikacji poznasz:

- ✓ 4-stopniowy, skuteczny i skonsultowany medycznie plan odżywiania;
- ✓ sposoby na komponowanie smacznych posiłków, po których nie będziesz czuć głodu;
- ✓ program ćwiczeń ze zdjęciami stworzony przez certyfikowaną trenerkę fitness;
- ✓ 27 sekretów sukcesu, które umożliwią Ci zrealizowanie celów;
- ✓ prawdziwe i inspirujące historie osób, którym udało się schudnąć nawet 90 kilogramów oraz ich niesamowite zdjęcia „przed” i „po” metamorfozie.

Iskra, która pomogła milionom, także Tobie umożliwi osiągnięcie wymarzonej sylwetki.



Cena: 49,40 zł (z VAT)

Patroni:

