
Erin Oprea

Jak schudnąć w 4 krokach - dieta 4x4

4 kluczowe produkty

4-minutowe treningi

4 tygodnie dla ciała,
którego pragniesz



Pochwały

Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4x4

Podczas trasy promującej ostatnią płytę ciężko mi było znaleźć czas na treningi. Dzięki pomocy Erin udało mi się włączyć fitness i myślenie o diecie do mojego stylu życia. Autorka niniejszej książki potrafi zachęcić do ćwiczeń i naprawdę dba o ludzi, z którymi pracuje. Erin jest kimś więcej niż moją trenerką. Uważam ją za moją przyjaciółkę.

Lauren Alaina

W porównaniu do wydawanych obecnie publikacji w stylu magicznych sposobów na utratę wagi i poprawę stanu zdrowia, prosty i skuteczny 4-stopniowy plan żywieniowy Erin udowodnił naszej rodzinie, że jego autorka wie, o czym mówi. Choć jej podejście może wydawać się mało skomplikowane, zmienia życie każdego, kto słucha owych zaleceń. Jej wskazówki żywieniowe, połączone z ćwiczeniami (które naprawdę mogą być zabawą!), stanowią doskonałą kombinację pozwalającą osiągnąć zamierzony cel – może nim być utrata wagi bądź poprawienie stanu zdrowia. Na szczęście jej program nie jest skierowany wyłącznie do ludzi młodych i zdeterminowanych. Korzystają z niego również osoby w średnim wieku, takie jak Alan i ja!

Denise Jackson i Alan Jackson

Uwielbiam wykonywać tabaty. W połączeniu z 4 autorskimi zasadami Erin, ten rodzaj ćwiczeń pozwolił mi na osiągnięcie efektów, o których do tej pory nie śniłam. Kiedy pracujesz z kimś takim jak Erin, utrzymywanie diety i pozostawanie w dobrej formie stają się przyjemnością!

Lee Ann Womack

Podobnie jak większość najlepszych pomysłów, podejście Erin jest proste i realistyczne. Im bardziej zaangażujesz się we wprowadzanie jej zasad w życie, tym lepszy osiągniesz efekt. To właśnie ona pomogła mi wrócić do formy po urodzeniu syna. Po zastosowaniu się do jej instrukcji zauważyłam, że moje ciało stało się silniejsze, wytrzymalsze i bardziej sprawne.

Jennifer Nettles

Jak schudnąć
w 4 krokach – dieta
4x4

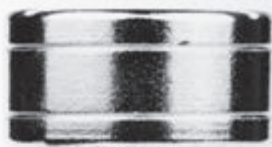
Erin Oprea

Jak schudnąć w 4 krokach - dieta 4x4

4 kluczowe produkty

4-minutowe treningi

4 tygodnie dla ciała,
którego pragniesz



Przedmowa
Carrie Underwood



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Książkę dedykuję mojej mamie, Ann.

Przez te wszystkie lata to ona wsluchiwała się w moje żale.

Kiedy potrzebuję rady, zachęty, opinii,

kogoś, kto zawróci mnie znad przepaści lub kogoś,

kto pomoże mi wykonać skok,

zwracam się właśnie do niej. Mamo, napisałam książkę.

Czy kiedykolwiek się tego spodziewałaś?

To na Twoją cześć.

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ZDJĘCIA: Carla Lynn Photography

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-484-2

Tytuł oryginału: *The 4x4 Diet. 4 Key Foods, 4-Minute Workouts, Four Weeks to the Body You Want*

Copyright © 2016 by Erin Oprea
Foreword copyright © 2016 by Carrie Underwood

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Przedmowa Carrie Underwood	13
Wstęp	15
CZĘŚĆ 1: Styl życia zdrowej i szczupłej osoby	17
Rozdział 1: Droga prowadząca do stylu życia zdrowej i szczupłej osoby	19
Rozdział 2: Być zdrowym i szczupłym: co to właściwie znaczy?	23
Rozdział 3: Przeciw robieniu wymówek	37
CZĘŚĆ 2: Zdrowe żywienie	45
Rozdział 4: 4 zdrowe nawyki żywieniowe	47
Zdrowy nawyk 1: Ograniczenie spożycia skrobi w nocy	49
Zdrowy nawyk 2: Ograniczenie spożycia cukru	55
Zdrowy nawyk 3: Ograniczenie spożycia sodu	63
Zdrowy nawyk 4: Ograniczenie spożycia alkoholu	70
Rozdział 5: Przydatne składniki i narzędzia kuchenne	83
Rozdział 6: Dzień na przygotowanie	101

Rozdział 7:	Przepisy na każdy posiłek	107
	Przepisy śniadaniowe 4x4	108
	Przepisy na dania lunchowe 4x4	115
	Przepisy obiadowe 4x4	121
	Przepisy na dodatki 4x4	133
	Przepisy na przekąski 4x4	136
	Przepisy na desery 4x4	140
	Przepisy na smoothie 4x4	144
Rozdział 8:	Wariacje przepisów i substytuty	147
	CZĘŚĆ 3: Poprawa sylwetki	161
Rozdział 9:	4-minutowy cykl treningowy	163
Rozdział 10:	Przydatny sprzęt treningowy	169
Rozdział 11:	Przed ćwiczeniami i po ćwiczeniach	173
Rozdział 12:	Trzy poziomy trudności	183
	Tabaty dla początkujących	187
	Tabaty dla średniozaawansowanych	229
	Tabaty dla zaawansowanych	268
Rozdział 13:	Odmiany i modyfikacje tabat	293
Rozdział 14:	Ćwiczenia dla osób kontuzjowanych i formy leczenia	299
	CZĘŚĆ 4: Dieta 4x4	307
Tydzień 1:	Tabaty dla początkujących + ograniczenie spożycia skrobi w nocy	312
Tydzień 2:	Tabaty dla początkujących/średniozaawansowanych + ograniczenie spożycia cukru	317
Tydzień 3:	Tabaty dla średniozaawansowanych + ograniczenie spożycia sodu	323
Tydzień 4:	Tabaty dla średniozaawansowanych/zaawansowanych + ograniczenie spożycia alkoholu	328
	Epilog: Co teraz?	337
	Bibliografia	339

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję!

Katy Lindenmuth – szefowej wydawnictwa TeamBook, prawdziwej twardzielce, pisarce i przyjaciółce. Jestem ci dozgonnie wdzięczna za utrzymywanie spokojnej atmosfery pracy oraz pomoc w napisaniu niniejszej książki.

Dziękuję mojej mamie, Ann Stewart, za bycie najwspanialszą osobą na świecie.

Sean – dziękuję ci za twoją bezgraniczną miłość i wsparcie okazywane mi w trakcie pisania książki. Nie udało by mi się tego dokonać bez twojej kreatywności, poświęcenia i jakże ważnej cierpliwości. Kocham cię!

Hunter i Hayden – tak bardzo was kocham. Dziękuję wam za cierpliwość okazywaną mi (zazwyczaj) w trakcie długich godzin spędzanych w pracy.

Carla Lynn – twoje przywiązanie do szczegółów i okazywane mi wsparcie nie pozostały niezauważone.

Dziękuję moim klientom za słowa zachęty. Wysłuchaliście historii mojego życia, powstrzymując się od wydawania sądów i dając mi odwagę do podjęcia działań. Zdziwiłoby was to, jak bardzo szanuję

wasze zdanie. Dotyczy to również tych, którzy uważają mnie za osobę okrutną i niekonwencjonalną.

Courtney Cain – byłaś świadkiem moich dziwactw. Na szczęście udało mi się poznać również twoją drugą stronę. Dziękuję ci z całego serca.

Randy Word – czy wiesz, że to ty zainspirowałaś mnie do napisania książki? Twoja nieśmiałość być może nigdy nie pozwoli ci poznać tej prawdy. Dziękuję ci Randy.

Sarah i Michael – dziękuję wam za wprowadzenie do mojego życia elementu stabilizacji i możliwość tak częstego spotykania się z wami. Posiadanie przyjaciół, na których możesz zawsze liczyć, jest absolutnie bezcenne.

PRZEDMOWA

W moim głębokim przekonaniu, największą uwagę przywiązujemy do tego, co kochamy. Niezależnie od tego, czy jest to samochód, o który dbamy, wymarzony dom, na którego zakup czekaliśmy całe lata, czy para butów lub torebka od ulubionego projektanta, która uświetnia każde wieczorne wyjście, jeśli darzymy ten przedmiot prawdziwą miłością, staramy się utrzymywać go w jak najlepszym stanie. Dzięki temu będziemy mogli się nim cieszyć zdecydowanie dłużej. Skoro ukochane przedmioty traktujemy tak, jakby wykonane były ze złota, dlaczego nie robimy tego samego z naszymi ciałami, które są naszym najcenniejszym darem? Ostatnimi czasy tak wielu ludzi stara się nas nakłonić do kochania samych siebie. Oczywiście, że powinniśmy to robić! Nasze ciała zdolne są do niesamowitych wyczynów! Dlaczego mielibyśmy je zaniedbywać? Z jakich powodów napełniamy je szkodliwymi produktami? Dlaczego nie dostarczamy im odpowiednich źródeł kalorii i nie wykorzystujemy w pełni danego nam potencjału? Kiedy chciałam wprowadzić w swoim życiu zmiany, sama zadawałam sobie te pytania. Odkąd zdałam sobie sprawę z miłości, jaką darzę samą siebie i własne ciało, postanowiłam traktować siebie z dużo większą dobrocią! Zaczęłam pić więcej wody, wczytywać się w etykiety produktów i poznawać skład artykułów

żywnościowych. Zwiększyłam również intensywność wykonywanych ćwiczeń. Właśnie w tym okresie mojego życia poznałam Erin Opreę.

Od wielu lat z powodzeniem pracuję z Erin. Jej podejście do diety, aktywności fizycznej i kwestii zdrowia okazało się nie tylko efektywne, ale również niezwykle praktyczne. Erin przekazała mi wiele informacji dotyczących sprawności fizycznej oraz pomogła mi przezwyciężyć uzależnienie od ciągłego wypróbowywania nowych diet. Dzięki niej do dzisiaj utrzymuję zdrowy tryb życia. Dziecie 4x4 przyświeca idea, którą każdy potrafi wprowadzić w codzienne życie. Pod jej wpływem zmieniamy sposób, w jaki myślimy o żywieniu. To nie jest dieta... to styl życia. Jeśli traktujesz swoje ciało z prawdziwą miłością, będzie ono odwzajemniało twoje uczucia!

Powodzenia na drodze prowadzącej ku zdrowiu! Niech twoje ciało osiągnie pełnię swoich możliwości! Mam nadzieję, że ty również doświadczysz wszystkich korzyści, które wynikają z dobrego traktowania siebie!

Carrie Underwood

WSTĘP

Kiedy dwadzieścia lat temu rozpoczynałam karierę trenerki personalnej, nie sądziłam, że pewnego dnia będę pracować z celebrytami takimi jak Carrie Underwood, Jennifer Nettles i Lee Ann Womack. A jednak, dzięki opracowaniu i popularyzacji mojej metody treningowej, diety 4×4, udało mi się pomóc wielu klientom w osiągnięciu i utrzymaniu nienaganej sylwetki.

Brzmi fantastycznie, prawda? Niestety, właściwszym określeniem mojej kariery zawodowej byłby „długoterminowy, zorganizowany chaos”. Moja praca zaczyna się o 3.30 rano. Do pory obiadu, przez cały czas spotykam się z klientami. W rzeczywistości większość dnia spędzam w samochodzie, który staram się dobrze zaopatrzyć w posiłki, przekąski, wodę i sprzęt treningowy. Po spożyciu szybkiego i zdrowego obiadu w towarzystwie rodziny, przystępuję do wieczornych aktywności – moi synowie odbywają trening piłki nożnej bądź razem z mężem urządzamy sobie mały mecz. Kiedy wracam do domu, muszę natychmiast kłaść się spać. W przeciwnym razie nie dysponowałabym siłą pozwalającą mi na tak wczesne rozpoczęcie dnia i wznowienie zajęć. Dodam, że w weekendy mój plan pozostaje taki sam.

Moja praca jest jednocześnie bardzo wymagająca i wyjątkowo satysfakcjonująca. Niemal każda minuta mojego dnia wypełniona jest zajęciami. Choć nie wyobrażam sobie wykonywania jakiegokolwiek innego zawodu, moja życiowa droga nie była wcale taka jednoznaczna. Zanim zaczęłam przygotowywać klientów do uczęszczania na gale i plany zdjęciowe, brałam aktywny udział w działaniach wojennych na terenie Iraku. (Dwie tury). Pomimo tego, że od zawsze przywiązywałam dużą wagę do ćwiczeń fizycznych, dopiero śmierć mojego ojca uświadomiła mi prawdziwą rolę diety. Te i inne doświadczenia mojego życia skłoniły mnie do zajęcia się kwestiami zdrowia i kondycji fizycznej, co doprowadziło mnie do opracowania autorskiej **diety 4x4**, której podstawą jest **styl życia zdrowej i szczupłej osoby**.

Czy sięgnęłaś po tę książkę, ponieważ zacięła cię dieta 4x4? Być może jej tytuł cię zaskoczył? Może jesteś fanem Carrie Underwood i chcesz podążać jej osobistą drogą? A może kupujesz każdą wydawaną książkę o tematyce fitness w nadziei, że *tym razem* uda ci się dopiąć swego? Niezależnie od powodów, dla których czytasz te strony, moje przesłanie jest następujące: przygotuj się na wprowadzenie w życie 4 zdrowych nawyków żywieniowych, opanuj technikę 4-minutowego treningu, który uwielbiają moi klienci, i po miesiącu bądź świadkiem niesamowitych zmian.

Zaczynamy – liczę do 4.

4 zdrowe nawyki żywieniowe

Nigdy nie chciałam stworzyć 4-tygodniowego programu odżywiania bądź jakiegokolwiek rodzaju diety nadającej się dla ogółu społeczeństwa. Przez te wszystkie lata koncentrowałam się głównie na spożywaniu potraw tak zdrowych, jak to tylko możliwe – mając na uwadze dobrą kondycję zarówno własną, jak i mojej rodziny. Poczynione obserwacje przekazywałam następnie proszącym o wskazówki klientom.

Z uwagi na to, że kilkoro z moich klientów przeistoczyło się w rozpoznawalne osobistości znane ze swojej nienaganej sylwetki (i nie tylko tego), skontaktowała się ze mną grupa dziennikarzy, którzy pragnęli opisać moje wskazówki dotyczące fitnessu i żywienia. Zaczęłam publikować cotygodniowe wpisy i współtworzyć artykuły prezentowane na stronach sklepów internetowych i czasopism drukowanych. Wypowiadałam się w kwestii odpowiedniego nawadniania i przedstawiałam sposoby wykonania ćwiczeń fizycznych. Dzięki temu udało mi się dotrzeć do zupełnie nowej publiczności.

Ludzie, których nigdy w życiu nie spotkałam, zaczęli mnie prosić o wskazówki żywieniowe. Ich pytania wyglądały zazwyczaj następująco: „Co powinienem jeść/nie jeść, aby schudnąć?” lub „Co robię źle?”. Moja odpowiedź zawsze brzmiała: przejdź na zdrową

dietę składającą się z pięciu posiłków dziennie – śniadania, drugiego śniadania, lunchu, przekąski i obiadu. Niektórzy z nich nie poprzestawali na tym. Z uwagi na niejednoznaczność definicji zdrowego jedzenia, pytały mnie, od czego powinni zacząć. Choć nie miałam przygotowanej odpowiedzi, zawsze mówiłam to samo. Pewnego dnia moja żywieniowa filozofia uległa skodyfikowaniu. Wyodrębniłam 4 łatwe do zapamiętania i stosowania zalecenia:

Ograniczenie spożycia skrobi w nocy

Ograniczenie spożycia cukru

Ograniczenie spożycia sodu

Ograniczenie spożycia alkoholu

To naprawdę takie proste. Kiedy wpadłam na pomysł wyróżnienia 4 komponentów zdrowej diety, wiedziałam, że muszę się nim podzielić. Nie chciałam nazywać opracowanych przeze mnie nawyków *zasadami* – to takie paraliżujące słowo. Zasady są sztywnymi regulacjami, do których powinniśmy się bezwzględnie stosować; w przeciwnym razie narobilibyśmy sobie kłopotów. (W takim wypadku może nam nie być do śmiechu). Nie chciałam też stosować określenia typu *wskaźówki* żywieniowe. Moje zalecenia są czymś więcej niż tylko praktycznymi radami, dzięki którym można zrzucić kilka kilogramów. Przeciwnie, po dziesięciu latach stosowania stały się one częścią mojego życia.

Właśnie dlatego nazwałam je *nawykami*: są one wzorcami zachowania nabytymi na drodze stałego powtarzania. Stosujesz je tak często, że w końcu przestajesz o nich myśleć. Tak powinien wyglądać zdrowy tryb życia.

Dieta 4x4 nie jest rozwiązaniem krótkoterminowym. Opracowałam ją z myślą o 4-tygodniowej nauce 4 zdrowych nawyków żywieniowych. Po ukończeniu programu „dieta” powinna stać się twoim stylem życia. Uczenie się nawyków nie polega na eliminacji konkretnych produktów z jadłospisu – skupia się ono na spożywaniu

odpowiednich ilości zbilansowanych posiłków w określonych porach dnia.

Dietyę 4×4 można nazwać stylem życia i żywienia. Stosując się do moich zaleceń, zmodyfikujesz przynajmniej jeden posiłek, który przygotowujesz każdego dnia. Nie ukrywam, że jest to duże zobowiązanie. Przez większość czasu będziesz odczuwać pokusę zjedzenia czegoś słonego lub słodkiego. Rezygnacja z tych pokarmów może nie być wcale taka prosta – szczególnie zanim jeszcze doświadczysz pozytywnych rezultatów diety. Radzę ci nie zapomnieć o robieniu sobie przyjemności („oszukiwaniu”) raz lub dwa razy w tygodniu. Podobnie jak spożycie jednego zbilansowanego posiłku nie czyni z ciebie osoby zdrowej, tak pojedyncze odstępstwo od zasad nie zniweczy efektów diety. Jeśli przez resztę tygodnia podejdziesz do 4 zdrowych nawyków żywieniowych z pełną powagą i konsekwencją, stopniowo zaczniesz się stawać zdrowszą, najszcześniejszą wersją samego siebie.

Zdrowy nawyk 1: Ograniczenie spożycia skrobi w nocy

Zła wiadomość jest taka: musisz skończyć z wieczornym objadaniem się potrawami zawierającymi duże ilości skrobi, takimi jak dania z makaronu i ziemniaków. Z drugiej strony nadal możesz cieszyć się tymi produktami we wcześniejszych porach dnia. Jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że twoje ciało stanie się przez to szczuplejsze i zdrowsze, nie jest to taki zły, prawda?

Co powinieneś wiedzieć o wpływie skrobi na organizm

Poniższego zdania prawdopodobnie nie spodziewałbyś się znaleźć w książce o tematyce żywieniowej: **Węglowodany są fantastyczne.**

Wiele osób piszących o diecie obwinia te składniki pokarmowe o całe zło świata – w rzeczywistości ich rola jest jedynie błędnie postrzegana. Poznajmy ich właściwości i to, do czego są one zdolne.

Z uwagi na to, że skrobie zbudowane są z trzech lub więcej cząsteczek cukru mających strukturę łańcucha lub warkocza, należą one do grupy węglowodanów złożonych. Dla zachowania spójności, w niniejszej książce wszystkie tego typu związki nazywam skrobiami. Ich właściwości są dokładnie takie same.

Istnieją trzy rodzaje węglowodanów: cukier, skrobia i błonnik. Pierwsze dwa pełnią rolę głównych nośników energii ludzkiego organizmu. (Natomiast zadania błonnika pokarmowego obejmują regulowanie pracy jelit i kontrolowanie poziomu cukru we krwi). Właśnie dlatego uważane za najważniejszy posiłek dnia śniadanie musi zawierać sporą ilość węglowodanów w postaci płatków zbożowych, ziemniaków i/lub jakiejś formy chleba. Wymienione produkty zaopatrują nasze

ciała w energię, dzięki której potrafimy zmierzyć się z wymaganiami rozpoczynającego się dnia. Atrakcyjność węglowodanów wynika również z tego, że potrawy z nich skomponowane smakują niezwykle *pysznie* – pomyśl o naleśnikach, spaghetti i mojej ulubionej owsiance. Co z tego wynika? Węglowodany są bardzo pożyteczne.

Nie jest to koniec mojej historii. Kilka lat temu zaczęłam przyglądać się roli skrobi i ich funkcji nośnika energii. W dużym skrócie, ich wędrówka przez organizm wygląda następująco: po dostaniu się do przewodu pokarmowego, skrobie ulegają szybkiemu rozkładowi na cząsteczki glukozy. Ta niezwykle ważna substancja przenika następnie do krwiobiegu, skąd jest przekazywana każdej komórce ciała. Nasze tkanki wykorzystują energię zawartą w cząsteczkach glukozy. Cały proces przebiega w stosunkowo krótkim czasie. Właśnie dlatego skrobię uważa się za natychmiastowe źródło energii. Właśnie ta właściwość omawianego składnika pokarmowego wyjaśnia potrzebę spożycia posiłku w porze lunchu – gdybyśmy tego nie zrobili, odczulibyśmy znużenie i senność. (Z kolei składniki pokarmowe uwalniające swoją energię przez długi czas to tłuszcze i białka, które nie ulegają szybkiemu rozkładowi).

Skrobie są częścią efektywnego systemu pobierania energii z żywności. Jeśli z jakiegos powododu nie zużyjesz wyprodukowanej przez organizm glukozy, twoje komórki mogą przechować jej porcję w mięśniach i wątrobie. Zmagazynowana glukoza może następnie zostać wykorzystana w okresie wzmożonego zapotrzebowania na energię (w takiej formie nazywa się ją glikogenem). Twój organizm może przechowywać tylko niewielką ilość glukozy, której nadmiar przekształca się w tkankę tłuszczową.

Właśnie na tym polega problem – kiedy wieczorem spożywasz duże ilości węglowodanów, zazwyczaj twój organizm nie potrzebuje dodatkowej porcji energii. O tej porze dnia możesz wykonywać obowiązki domowe, wylegiwać się na kanapie, pomagać dzieciom w odrabianiu lekcji lub czytać książkę. **Kiedy nie spalasz dużej ilości kalorii, twoje ciało jest bardziej skłonne do zamiany węglowodanów w tłuszcz.**

Rozwiązanie 4x4: **Napełnij ciało wysokiej jakości żywnością zawierającą skrobię rano, po południu i w okresach zwiększonej aktywności.** Wykonuj codzienne obowiązki, pamiętając o zrobieniu 10 000 kroków. Następnie po popołudniu ogranicz spożycie skrobi – tych składników pokarmowych nie powinno się przyjmować po godzinie 15 lub 16.

Pamiętasz o tym, jak opisywałam pożądaną przez nas smak węglowodanów, a zwłaszcza skrobi? Zwróć uwagę na to, że żaden ziemniak ani kromka chleba nie jest aż tak smaczny, by nie mógł poczekać do następnego dnia. Takie produkty jedz wtedy, gdy twój organizm ma z nich najlepszy pożytek.

Oznaki dużej zawartości skrobi

- Aby odnaleźć skrobię w żywności przetworzonej i pakowanej, wystarczy przeczytać skład produktu. Skrobię zawierają takie artykuły spożywcze, jak zboże i mąka oraz wszystkie niżej wymienione produkty, w tym każdy rodzaj fasoli i soczewicy.

Popularne produkty zawierające duże ilości skrobi:

- chipsy,
- chleb,
- ciasta,
- ciasteczka,
- fasola,
- krakersy,
- makaron,
- placki,
- płatki owsiane,
- płatki śniadaniowe,
- precele,
- ryż,
- słodkie ziemniaki,
- smażone pieczywo,
- soczewica,
- ziemniaki.

- Warzywa dzieli się na te zawierające skrobię i niezawierające jej. Tylko niektórych warzyw skrobiowych należy unikać wieczorami. Wśród nich największy wpływ na zwiększenie masy ciała mają warzywa korzeniowe – przede wszystkim ziemniaki. Jeden duży kartofel może zawierać aż 50 gramów skrobi. Nasz organizm może nie zdołać wykorzystać takiej ilości energii wieczorem. Nie oznacza to wcale, że nie możesz jeść ziemniaków! Nie należy ich po prostu przyrządzać na kolację.

Co ciekawe, niektóre warzywa uważane za skrobiowe zawierają znacznie mniejszą ilość opisywanej substancji niż warzywa korzeniowe. Nazwijmy je warzywami skrobiowymi o niskiej zawartości skrobi. Do tej grupy roślin zalicza się między innymi dynię, której szklanka zawiera około 15 gramów skrobi. Te warzywa można jeść zarówno wieczorem, jak i w ciągu dnia.

Natomiast warzywa nieskrobiowe obejmują części roślin będących liśćmi lub kwiatami. Zawierają one niewiele skrobi – włącz je do każdego posiłku.

Warzywa skrobiowe, których należy unikać wieczorem:

- groszek,
- jam (chiński ziemniak),
- kassawa (maniok),
- kukurydza,
- maranta trzcinowa,
- taro (kolokazja jadalna),
- ziemniaki.

Warzywa skrobiowe, które można spożywać wieczorem:

- dynia,
- fasola półksiężycowa,
- orzech wodny,
- dynia piżmowa,
- kabaczek,
- pasternak.

Wyrobianie w sobie nawyku 4x4 – ograniczenie spożycia skrobi w nocy

Jedz potrawy zawierające skrobię przed godziną 16.00

Na tym przykładzie widać, że dieta 4x4 wcale nie polega na eliminowaniu określonych składników z jadłospisu. Jeśli chcesz jeść potrawy zawierające skrobię, nie widzę w tym żadnego problemu – ciesz się nimi rano i we wczesnych godzinach popołudniowych. Na śniadanie możesz przygotować sobie tosty z pełnoziarnistego chleba i omlet, a w porze obiadowej rozkoszować się daniem z ziemniaków. Pamiętaj jedynie, że późnym popołudniem, czyli w granicach godziny 15.00 lub 16.00, powinieneś całkowicie zrezygnować ze skrobi.

Spożywaj jedynie skrobię *dobrej jakości*

Jedz produkty pełnoziarniste, które najlepiej przysłużą się twojemu organizmowi: zawierają one duże ilości błonnika pokarmowego, stanowią doskonałe źródło kalorii, a ich spożycie zmniejsza ryzyko zachorowania na schorzenia serca. Pełne ziarna ulegają wolniejszemu rozkładowi, co przekłada się na wydłużenie czasu uwalniania energii. Z kolei, składające się głównie z cukru skrobię można porównać do natychmiastowego zastrzyku energii, którego efekty nie trwają niestety zbyt długo. Biała lub oczyszczona mąka jest pozbawiona błonnika i innych składników odżywczych. Jej spożycie nie zapewnia nam uczucia sytości.

Według amerykańskiego Instytutu Medycyny, udział węglowodanów w diecie większości dorosłych powinien wynosić od 45 do 65 procent. Jeśli każdego dnia przyjmowalibyśmy 1500 kalorii, na opisywane składniki pokarmowe powinno przypadać od 675 do 975 kalorii. Z uwagi na to, że jeden gram węglowodanów zawiera 4 kalorie, możemy spożywać od 168 do 244 gramów tych substancji dziennie. Najlepszym źródłem „dobrych” skrobi są warzywa i cukry pochodzenia naturalnego.

Dzień na przygotowanie

Członkowie mojej rodziny zawsze coś robią. Zarówno ja, jak i mój mąż stale dojeżdżamy do naszych klientów – on również pracuje jako trener osobisty – a nasi synowie dzielą czas pomiędzy zajęcia szkolne, treningi piłki nożnej i znajomych. Nasz styl życia nie pozostawia zbyt wiele czasu na gotowanie. Właśnie dlatego opracowałam system zwany *Dniem na przygotowanie*. Zasada jest prosta: raz w tygodniu poświęcamy kilka godzin na zrobienie zakupów oraz przyrządzenie jak największej ilości potraw, które będą stanowić nasz tygodniowy jadłospis. (W przypadku mojej rodziny *Dzień na przygotowanie* wypada zazwyczaj w poniedziałek, ale nie musisz naśladować tego zwyczaju. Opracuj swój własny tygodniowy plan).

Dzień na przygotowanie wypełniają czynności wykonywane w kuchni: mycie, szatkowanie, mieszanie, krojenie, pieczenie i prażenie. Właściwe przeprowadzenie tej operacji wymaga wcześniejszego zaplanowania tygodniowego jadłospisu (lub stosowania postu). Opisywany system zaoszczędzi ci trochę czasu oraz zmniejszy niebezpieczeństwo sięgnięcia po niezdrowe przekąski. Ponadto, wcześniejsze przygotowanie potraw pozwoli ci na złapanie chwili oddechu w tygodniu. To dzięki opisywanym czynnościom wstępnym przestaniesz się martwić o ciągłe trzymanie diety.

CZĘŚĆ 1: Zakupy

Choć robienie zakupów może być bardzo męczącym, stresującym i czasochłonnym cotygodniowym obowiązkiem, jeśli dobrze się do tego przygotujesz, wcale nie musi to tak wyglądać. Aby ułatwić sobie cały proces, zawniasu przygotuj sobie listę zakupów wraz z kilkoma wskazówkami.

WSKAZÓWKA: *Zawsze odwiedzaj ten sam sklep.*

Kiedy znajdziesz sklep, który odpowiada ci ze względu na lokalizację, częste promocje lub przyjazną obsługę, stań się jego wiernym klientem. Dzięki temu poznasz rozkład asortymentu, zapamiętasz umiejscowienie wszystkich potrzebnych ci artykułów spożywczych oraz unikniesz chaotycznego przeglądania wszystkich półek w poszukiwaniu orzechów lub jogurtu. (Udało mi się zapamiętać plan okolicznych sklepów tak dobrze, że zdarza mi się otrzymywać telefony od klientów pytających o lokalizację konkretnego produktu). Jeśli zastosujesz się do mojej rady, po pewnym czasie zaczniesz w pełni kontrolować zawartość swojego koszyka, co ułatwi ci robienie zakupów na długo (przynajmniej do czasu poważnej reorganizacji).

WSKAZÓWKA: *Skoncentruj się na obrzeżach sklepu.*

To nie przypadek, że najzdrowsze produkty znajdują się na obrzeżach sklepów z artykułami spożywczymi. To właśnie tam zaopatrzysz się w świeże warzywa, mięso i nabiał – czyli wszystkie nieprzetworzone składniki będące podstawą twojego jadłospisu. Choć nadal musisz zaglądać do centrum sklepu, aby kupić orzechy, płatki owsiane bądź dodatki do pieczenia, większość czasu powinieneś spędzać w pobliżu wejścia do sklepu.

1 brzoskwinia, obrana i pokrojona w kostkę (lub ½ szklanki mrożonych brzoskwiń)

Zagotuj wszystkie składniki, przez cały czas je mieszając. Zmniejsz ogień i duś powidła przez 5 minut. Jeśli nie zjesz wszystkiego, resztki możesz zamrozić.

Śniadanie mistrzów

5 usmażonych białek jaj

½ szklanki ugotowanych płatków owsianych

5 lub 6 truskawek

½ łyżeczki brązowego cukru (opcjonalnie)

Pokrój usmażone białka i w małej misce zmieszaj otrzymane kawałki z owsianką. Dodaj truskawki i brązowy cukier (jeśli zdecydujesz się na jego wykorzystanie).

Jabłkowo-cynamonowa granola z orzeszkami pekan

1 szklanka płatków owsianych

2½ szklanki wody

1½ szklanki waniliowego mleka migdałowego bez cukru

1 szklanka startych jabłek

1 łyżka syropu klonowego lub innego słodzika

1½ łyżeczka zmielonego cynamonu

½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

1 garść orzeszków pekan

Spryskaj wewnątrz wolnowaru tłuszczem. W naczyniu urządzenia wymieszaj wszystkie składniki z wyjątkiem orzechów. Ustaw wolnowar na niską temperaturę i gotuj granolę przez około 9 godzin

(zwykle włączam go o 9 wieczorem i wyłączam o 6 rano). Przed podaniem posyp danie orzeszkami pekan.

Uwaga: Recepturę uzupełnij o ulubione orzechy – wszystkie ich rodzaje są przyjemnie chrupkie.

Tost z awokado i jajkiem sadzonym

- ½ awokado
- szczypta soli morskiej
- sok z cytryny
- 1 kromka pełnoziarnistego chleba tostowego
- 2 pokrojone pomidory
- 1 całe jajko i 1 białko jaja, usmażone (opcjonalnie)

W misce rozgnieć awokado, a następnie przemieszaj je z solą i sokiem z cytryny. Rozsmaruj miąższ na kromce. Na wierzchu połóż plastry pomidora. Jeśli chcesz, przepis uzupełnij o smażone jajka.

Uwaga: Jeśli wieczorem przyjdzie ci ochota na tosty, pieczywo pełnoziarniste zastąp chlebem z mąki migdałowej lub kokosowej. Dzięki temu zmniejszysz ilość spożytej skrobi. (Jeśli chcesz kupić te produkty w sklepie, znajdziesz je w zamrażarce lub chłodni). Tego typu pieczywo nie nadaje się do podgrzewania w tosterze. Z tego względu spróbuj włożyć je do piekarnika lub kuchenki mikrofalowej.

Prosty deser jogurtowy

- 1 szklanka odtłuszczonego jogurtu greckiego
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

Runda 2: Bieg w miejscu

Przeskakuj z nogi na nogę. Staraj się wypychać ramiona do przodu.



Jeżeli stąpanie po twardym podłożu sprawia ci ból, spróbuj nie odrywać palców stóp od ziemi.

Runda 3: Wspinanie pod górę

Przyjmij pozycję deski. Wyprostuj plecy. Położone płasko na ziemi dłonie powinny znaleźć się bezpośrednio pod barkami. Ustabilizuj tułów. Unieś jedno kolano w kierunku klatki piersiowej, a następnie wróć do pozycji początkowej. Zmień nogi. Ćwiczenie powinno przypominać bieg w pozycji pod górę.



Początkowo ruchy możesz wykonywać powoli.

Runda 3: Przysiady

Pośladki, mięśnie czworogłowe i dwugłowe uda

Stań w rozkroku. Wypchnij miednicę do tyłu. Wykonaj ruch, jakbyś chciał usiąść na krześle. Obniżaj ciało do momentu, aż uda znajdują się w pozycji równoległej do podłoża. Następnie zaprzyj się piętami i wstań.



Runda 4: Kroki łyżwiarza

Mięśnie czworogłowe i dwugłowe uda, pośladki oraz mięśnie biodrowo-lędźwiowe

Przykucnij na prawej stopie i wyciągnij do tyłu lewą, zgiętą w kolanie pod kątem 90 stopni, nogę. Przeskocz na lewą kończynę, a wyrzuconą do tyłu prawą nogą wykonaj podobny ruch.



W przeciwieństwie do zmodyfikowanej wersji ruchu wchodzącego w skład tabaty dla początkujących 10, w tym ćwiczeniu stopa wykroczna powinna zawisnąć w powietrzu z tyłu ciała. Przed „wystreleniem” do przodu nie powinna ona dotykać ziemi.

Ponownie wykonaj wszystkie 4 rundy.



Erin Oprea – certyfikowana trenerka personalna NESTA i AFAA oraz zdobywczyni tytułu „Trainer to the Stars”. Trenerka gwiazd Hollywood, m.in. amerykańskiej wokalistki country Carrie Underwood. Była żołnierka piechoty morskiej, uczestniczka wojny w Iraku. Autorka publikująca w People.com, Parade.com i Mindbodygreen.com. Współpracowała z *E!*, *HuffPost*, *Glamour*, *Nashville Lifestyles* i *Women’s Health*. Obecnie mieszka w Nashville z mężem i dwoma synami.

Odkryj 4 kluczowe pokarmy i 4-minutowe treningi, które odmienią Twoje życie.

Trenerka gwiazd Hollywood prezentuje program żywieniowy połączony z treningiem, który pozwoli Ci schudnąć, pozbyć się cellulitu, a także wyrzeźbić i ujędrnić ciało. Sekretom jej metody na osiągnięcie doskonałej budowy ciała jest połączenie wyjątkowych, krótkich ćwiczeń fizycznych i zoptymalizowanej diety. Pozwala ona nie tylko skutecznie i trwale schudnąć, ale przede wszystkim daje dużo energii, wzmacniając przy tym masę mięśniową.

Wystarczy, że ograniczysz spożycie **4** rodzajów produktów – cukru, skrobi, sodu i alkoholu oraz dołączysz **4**-minutowe tabaty (krótkie, intensywne ćwiczenia), a zauważysz u siebie:

- ✓ mniej wzdęć i bardziej płaski brzuch,
- ✓ brak otyłości brzusznej,
- ✓ zwiększenie masy mięśniowej,
- ✓ poprawę kondycji,
- ✓ wzmocnienie metabolizmu.

Odkryj 4 korzyści dla Twojego zdrowia i wyglądu

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-484-2

