

Odchudzanie bez diety – psychodietetyka

Aleksandra Kobylańska

Odchudzanie bez diety – psychodietetyka

Jak zakończyć wieczną dietę
i utrzymać szczupłą sylwetkę
– przewodnik po świadomym odżywianiu



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-788-3

Copyright © Aleksandra Kobyłańska, 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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

Ta książka przeprowadzi cię przez redukcję masy ciała. W końcu osiągniesz swój cel bez wyrzeczeń. Schudnij trwale i zrób to skutecznie.

Potrzebujesz tylko tej jednej książki do tego, by w końcu odnieść sukces!

Spis treści

Wstęp	15
O co chodzi z wieczną dietą	19
ROZDZIAŁ 1	
Nie wystarczy tylko chcieć	21
Gdyby liczyły się tylko chęci, to nie miałbyś problemu, żeby schudnąć	22
Dlaczego się nie udaje schudnąć mimo chęci? (źle się za to zabierasz, twoje podejście jest zero-jedynkowe, nie zaczynasz od podstaw) ...	25
ROZDZIAŁ 2	
Na odchudzanie musi przyjść odpowiedni moment	31
Nie wytrwasz na redukcji gdy na głowie masz remont, problemy w pracy, trzy projekty i bunt dwulatka	33
Na dietę musisz być gotowy	35
ROZDZIAŁ 3	
Podstawy są najważniejsze	39
Potrzebujesz deficytu kalorycznego, nie kolejnych wyrzeczeń	40
Nie szukaj modnych, nowych diet	44
Zmień nawyki i postaraj się je utrzymać (dużo warzyw, białka, wody, ruch)	46

Nie obiecuj sobie, że już nigdy nie zjesz pizzy.	
Nie zakazuj sobie jedzenia, tylko je oswajaj	48
Dokonuj lepszych wyborów	50

ROZDZIAŁ 4

Nie zaczynaj od poniedziałku, zacznij od teraz	53
Odciąganie w czasie rozpoczęcia diety sprawia, że jesz więcej rekreacyjnych produktów, obiecując sobie, że to „już ostatni raz”	55
Nigdy nie będzie dobrego momentu i zawsze się coś znajdzie, zawsze coś stanie na przeszkodzie . . .	57
Każdy czas jest dobry na zmianę nawyków	59

ROZDZIAŁ 5

Przestań popełniać wciąż te same błędy	63
Nie nastawiaj się na sukces w miesiąc	66
Nie porównuj się do innych	67
Nie odmawiaj sobie tego co lubisz	71
Zmień swoje nastawienie	73
Nie zakładaj, że w miesiąc schudniesz 10 kg	74
Zamiast eliminować żywność zacznij ją oswajać . . .	76
Nie szukaj łatwych rozwiązań	78
Szukaj rozwiązań, a nie wymówek, na przykład brak czasu	81

ROZDZIAŁ 6

Dieta powinna być przyjemnością	85
Nie obiecuj sobie, że już nigdy nie zjesz swoich ulubionych produktów	87
Wprowadź do swojego menu takie pokarmy, które lubisz	88

Nie rezygnuj z wyjść do restauracji, spotkań ze znajomymi czy spędzania świąt z rodziną . . .	90
Jadłospis dopasuj do siebie i swoich preferencji . . .	92
Jedz wtedy, gdy masz na to czas i ochotę	94
Nie jedz produktów, tylko dlatego, że są zdrowe. Jeżeli kalafior ci nie smakuje to go nie jedz, zamiast tego wybierz fasolkę	95

ROZDZIAŁ 7

Dopasuj dietę do siebie	99
Jedz te produkty, które lubisz	100
Dopasuj do swoich możliwości czasowych	100
Zdolności kulinarne	102
Chęci	103
Przeźrenie (nie masz patelni grillowej, to zamiast grillować kurczaka to go pieczesz lub dusisz, nie masz tostera to nie jesz tostów tylko kanapki)	104

ROZDZIAŁ 8

Zrób to dobrze	107
Zmień swoje nawyki żywieniowe na stałe, a nie tylko na chwilę	108
Skup się na podstawach i nie próbuj za wszelką cenę	109
Daj sobie czas i zrozum, że odchudzanie to proces, utrata kilogramów nie następuje z dnia na dzień	111
Zacznij kontrolować jedzenie i przestań być niewolnikiem odchudzania	113
Zasada 80/20, nie uzależniaj się od diet	115
Jabłko to nie czekolada	117

Naucz się podstaw i zacznij z nich korzystać	119
Skup się na sobie i na swoich potrzebach	121
Zadbaj o higienę psychiczną. Łatwiej jest schudnąć dwa kilogramy niż wyleczyć głowę . .	123

ROZDZIAŁ 9

Jedz tak, jak tego potrzebujesz.

Dopasuj dietę do siebie	129
Ilość posiłków	130
Godziny posiłków	130
Produkty z jakich posiłki będą się składały	131
Jedzenie w momencie głodu	132
Wielkość porcji	133
Podsumowanie	137
Zakończenie	141
Bibliografia	142
O Autorce	144

Dedykuję tę książkę moim dzieciom,
Dziękuję Wam za napęd do działania.
Kocham Was najmocniej na świecie,
Mama

Szósta książka Aleksandry Kobylańskiej skupia się na zagadnieniach psychodietetyki. Jest to praktyczny podręcznik dla wszystkich osób zmagających się z nadmierną masą ciała oraz tych, którzy chcieliby poprawić swoją relację z jedzeniem. Autorka rzeczowo wyjaśnia pewne zachowania mające wpływ na nadmierną konsumpcję, pozwalając tym samym na zrozumienie i poprawę swoich wyborów żywieniowych.

W książce tej znajduje się odpowiedź na wiele istotnych pytań: co tak naprawdę jest ważne w odżywianiu, co jest potrzebne do skutecznej redukcji masy ciała, jak zauważyć, a następnie uniknąć wciąż powtarzających się błędów, jak przestać uznawać dietę za karę i nauczyć się czerpać z niej przyjemność.

Niewątpliwie ta pozycja pomoże wskazać drogę do zdrowia i zdrowej relacji z jedzeniem wszystkim tym, którzy pogubili się w nadmiarze dietetycznych wskazówek i w natłoku informacji. Jest to kompendium wiedzy realnie poprawiającej nawyki żywieniowe i samopoczucie.

Polecam
Prof. dr hab. Stefan Russel

Wstęp

Dlaczego ta książka sprawi, że osiągniesz sukces? Bo nie znajdziesz w niej zakazów, informacji, co musisz wyeliminować żeby schudnąć ani sposobów na szybkie zredukowanie kilku kilogramów czy kolejnych jadłospisów. Znajdziesz w niej natomiast odpowiedzi na pytania, które sobie zadawałeś do tej pory, zrozumiesz dlaczego polecane, popularne diety nie przyniosły efektów i co sprawiało, że tak szybko traciłeś motywację. Nauczysz się jeść to, co lubisz i przestaniesz tracić kontrolę w chwili, gdy dokoła ciebie będzie mnóstwo pysznych produktów. Zaczнеш jeść w zgodzie ze sobą, będziesz odżywiać swój organizm, skupiając się na zdrowiu psychicznym i fizycznym. Opanujesz zasadę 80/20, która pokaże ci jak jeść to, co lubisz w zdrowy sposób, bo dieta nie jest żadnym ograniczeniem – należy tylko poznać odpowiednie sposoby odżywiania, by móc jeść wszystko bez szkód zdrowotnych.

Narzucone sobie restrykcje nie działają, są szkodliwe i przyczyniają się do zaburzeń odżywiania, poczucia beznadziei, słabej kondycji psychicznej, a nawet mogą być przyczyną depresji. Dlatego to jest najwyższa pora, by przestać się bać jedzenia, a być może wręcz nauczyć się jeść od nowa. Odżywianie swojego organizmu i zaspokajanie jego potrzeb wymaga również zaufania, którego możemy do siebie nie mieć z powodu zbyt dużej ilości dotychczas wprowadzanych diet, zakazów i nowych, niesprawdzonych sposobów na zmianę nawyków (nie tylko) żywieniowych. W celu osiągnięcia sukcesu ważne jest zaopiekowanie się całością kształtem i zwrócenie uwagi na wszelkie aspekty swojego życia.

Odchudzanie to nie tylko większa ilość ruchu przy jednocześnie zmniejszonej podaży kalorii. Odchudzanie to również nawyki, przyzwyczajenia, emocje, problemy, a także wspomnienia i wszelkie tradycje, które pamiętamy i pielęgnujemy z dzieciństwa.

Ta pozycja przeprowadzi cię przez wszelkie mechanizmy i problemy jakie napotykasz na swojej drodze, zmierzając do utraty masy ciała. Wytlumaczone zostaną aspekty, które przez wiele lat w świecie dietetyki były zaniechane. Pokażę ci, że nie jest ważne to, czy zjesz pięć posiłków w ciągu dnia, a ostatni o godzinie 18.00. Ważne jest natomiast co jesz, jak jesz, z kim jesz, czy się najadasz. Dzięki tej książce przestaniesz się skupiać na rzeczach nieistotnych, a zaczniesz dostrzegać to, co naprawdę jest ważne i ma wpływ na długotrwałe utrzymanie nowych, lepszych nawyków żywieniowych, które odpowiadają za osiągnięcie celu oraz chronią przed wystąpieniem efektu jo-jo.

W końcu osiągniesz swój cel w zgodzie ze sobą. Osiągniesz go jedząc to, co lubisz, to co sprawia ci przyjemność, bez żadnego zakazywania sobie produktów za którymi przepadasz. Zrozumiesz, że możesz jeść wszystko, bo żaden produkt nie odpowiada za przybieranie masy ciała. To nadmierne spożywanie kalorii generuje nadwagę, a nie konkretne produkty. Zaufasz swoim instynktom i od nowa zaczniesz czerpać przyjemność z jedzenia.

W tej książce nie znajdziesz listy zakazanych produktów. Nie znajdziesz wypunktowanych zadań do zrobienia, które sprawią, że schudniesz. Jeżeli liczysz na gotowe rozwiązanie, które nie będzie wymagało od ciebie żadnego wysiłku to niestety, ale muszę cię rozczarować, ja go nie mam, ponieważ ono nie istnieje. Natomiast mogę ci zagwarantować, że w treści tej książki znajdziesz problemy, które ciebie dotyczą, znajdziesz też obszernie wyjaśnienia i propozycje, jak poprawić swoje działania, by w końcu przyniosły upragniony sukces.

Odchudzanie nie jest łatwe, bo gdyby takie było, to ludzie nie szukaliby pomocy, wyjaśnień, magicznych diet. Nie istniałby efekt jo-jo, ani nie mielibyśmy problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Niestety, ale odchudzanie jest trudne. Wymaga ono cierpliwości, świadomości swoich działań, nauki własnych zachowań, czy, niejednokrotnie, również dyscypliny. Wszyscy, którzy mieli styczność z dietami odchudzającymi w swoim życiu popełnili jakieś błędy, doprowadzili do rzucenia się na swoje ulubione smakołyki czy nie dotrzyмали danego sobie słowa. To normalne dlatego, że większość osób uważa dietę za jedno, wielkie wyrzeczenie, które pozbawia nas pokarmów jakie lubimy, zmusza do niesmacznego jedzenia, a także ciągłego uczucia głodu – tak jednak nie musi być. Wszystko zależy od nas i od naszej świadomości. Musimy zastanowić się czy chcemy schudnąć szybko z ryzykiem zaburzeń odżywiania, jedzenia emocjonalnego, efektu jo-jo, czy jednak wolimy schudnąć skutecznie i trwale osiągając tym samym zdrowie i życiową równowagę.

Na redukcję masy ciała nie ma uniwersalnego przepisu, każdy z nas jest inny, każdy zmaga się z innymi problemami, zadaniami dnia codziennego, ma inne zasoby energetyczne, inny poziom motywacji i inaczej rozumie dyscyplinę. Dlatego dostosowanie całej zmiany powinno być indywidualne. Tylko my wiemy, co się dzieje w naszym życiu, ile to kosztuje nas energii, jak sobie radzimy. Prześtańmy wymagać od siebie rzeczy niemożliwych. Bądźmy wyrozumiali i akceptujmy niepowodzenia, traktując je jako lekcje.

Zanim przejdziesz do części głównej tej książki, chciałabym ci powiedzieć, że żywność przetworzona nie powinna stanowić podstawy twojej diety – ona może być jej częścią, nie filarem. Jest wiele negatywnych konsekwencji związanych z nadmiernym

spożyciem tego typu produktów. Jednak musisz zdawać sobie sprawę z tego, że możesz po nie od czasu do czasu sięgać. Najważniejsze jest to, abyś znał umiar i mógł przestać w każdej chwili. Produkty rekreacyjne są potrzebne do zadbania o nasze zdrowie psychiczne i pomagają nam uniknąć negatywnych konsekwencji diet, do jakich możemy zaliczyć chociażby jedzenie emocjonalne, kompulsywne objadanie się czy inne rodzaje zaburzeń odżywiania.

Kluczem jest to, abyś nauczył się reagować na potrzeby swojego organizmu, a jednocześnie pamiętał, że spożywanie w nadmiernych ilościach produktów przetworzonych sprzyja rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych. Jedz świadomie, by móc cieszyć się swoim życiem i dobrym zdrowiem.

Reasumując, nie zachęcam do spożywania żywności przetworzonej, bogatej w cukry, tłuszcze trans czy sól, ale jako psychodietetyk doskonale rozumiem, że możesz mieć ochotę zjeść coś innego niż kolorowe kanapki czy owsianki pełne zdrowych składników. Ponadto wiem, że narzucanie sobie zakazów prowadzi do błędnego koła odchudzania i nie pozwala skutecznie zredukować masy ciała, innymi słowy – zakazy działają tylko przez krótki czas, potem powracamy do swoich starych nawyków. Dieta (nawet odchudzająca) nie musi być jednym wielkim wyrzeczeniem, może być przyjemnością i elementem edukacyjnym – dotyczącym wprowadzania „niedietetycznych” produktów w rozsądny sposób do swojego menu. Zakazy nie działają, dlatego zapomnij o nich już na zawsze.

Zapraszam do lektury. Głęboko wierzę, że w końcu wyjdiesz ze swojej wiecznej diety. To narzędzie pozwoli ci skutecznie rozprawić się z nadmierną masą ciała oraz odzyskać spokój i prawidłowe zdrowie.

Trzymam za ciebie kciuki, Ola

O co chodzi z wieczną dietą?

Wieczna dieta to ciągle poszukiwanie nowych, modnych diet. Chęć zrzucenia kilku kilogramów w jak najłatwiejszy i najprzyjemniejszy sposób. Nieustannie narzucanie sobie restrykcji żywieniowych, ograniczanie wielu pokarmów i nadmierne koncentrowanie się na szybkiej redukcji masy ciała.

Wieczna dieta jest niekończącą się redukcją masy ciała, ponieważ zbyt wygórowane oczekiwania przy jednoczesnym pozabawieniu się lubianych pokarmów i nadmiernym zakazywaniu sobie jedzenia, wraz ze zbyt dużym obciążeniem kalorii, nie potrafi skutecznie doprowadzić nas do upragnionej masy ciała, a szczególnie do jej zachowania już po zakończeniu diety.

Permanently poszukujemy najciekawszych rozwiązań bez analizy uprzednio popełnianych błędów, w których znajduje się odpowiedź, dlatego dotychczas nie udało nam się osiągnąć celu mimo nieustających i niejednokrotnie wyniszczających prób. Wieczna dieta niesie za sobą szereg skutków ubocznych, ponieważ ciągle pozostawanie w niedoborze kalorycznym jest dla organizmu ogromnym stresem. Wiąże się to również z zaburzeniami hormonalnymi, w tym utratą miesiączki, złym samopoczuciem, pogorszoną odpornością czy brakiem energii do sprostanania zwykłym, codziennym obowiązkom.

Nieustannie liczenie kalorii, wprowadzanie kolejnych ograniczeń czy odmawianie sobie zjedzenia posiłku ze względu

na przykład na porę (brak jedzenia mimo głodu po godzinie 21) hamuje nas przed cieszeniem się życiem i czerpaniem z niego jak najczęściej, a także nie pozwala zadbać o własne zdrowie i właściwym reagowaniem na potrzeby organizmu. Nie umiemy być tu i teraz, ponieważ nasze myśli wciąż krążą wokół jedzenia. Ponadto nie mamy nawet siły sprostać obowiązkom dnia codziennego. Czujemy się jak w klatce, w której widzimy wszelkie pyszności, ale nie mamy do nich dostępu. Nasze zasoby psychofizyczne w takiej chwili znacznie słabną, co w konsekwencji prowadzi do napadów objadania, konsumpcji w ukryciu czy wstydu spowodowanego przyjmowaniem pokarmów. Ciągłe myślenie o jedzeniu wycofuje nas z uczestnictwa w życiu i odbiera zdrowie.

Zamiast skupiać się na nowych, modnych dietach oraz rozwiązaniach polecanych przez sąsiadkę lub koleżankę z pracy lepiej jest zrobić to raz, a skutecznie, bez szeroko pojętego znęcania się nad sobą. Wprowadzając niewielkie zmiany do swojego jadłospisu jesteście w stanie schudnąć przy okazji, bez wyrzeczeń. Utrata wagi może być efektem ubocznym w drodze do zdrowia, o ile sobie na to pozwolimy. Odchudzanie bez zakazów jest możliwe i o wiele skuteczniejsze niż podejmowanie co chwilę nowych prób eliminując kolejne pokarmy. Naucz się być dla siebie dobrym i przestań nadwyręzać swój organizm nierealnymi oczekiwaniami.