

PLAN TWOJEJ METAMORFOZY W 10 KROKACH

dietetyk, trener
Magdalena Cieślak
magdalenacieslak.pl



1. Wyniki badań, ogólny stan zdrowia.

Podstawa, to stan Twojego organizmu!

Czy planujesz redukcję, czy też nie, zawsze miej kontrole nad tym, co dzieje się w Tobie!

Na co dzień możesz tego nie dostrzec. Przecież nie wyczujesz, że w Twoim krwiobiegu zagęszczają się cząsteczki tłuszczu zwanymi triglicerolami lub że masz podwyższony cukier. Oczywiście można poczuć objawy podstawowych schorzeń metabolicznych, ale często gdy je czujemy jest już po prostu za późno. Choroba wita nas! I jest wielkie zdziwienie, że jak to? Ja?

Jeśli szkoda Ci wydać raz w roku 150 zł na badania, to pomyśl, że zwykły przegląd diagnostyczny auta, to koszt 100 zł! Każdy wykonuje go bez zająknięcia, ponieważ musi to zrobić ze względów bezpieczeństwa oraz narzuconych przepisów.

Człowieku - Badaj się!



2. Dolegliwości.

Pomyśl również nad dolegliwościami, które mogą występować. Przed ułożeniem jadłospisu warto zastanowić się nad tym czy : występują bóle głowy, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, nadciśnienie, zgaga etc. Posiadając niektóre z nich mogą zdecydować o doborze lub eliminacji poszczególnych produktów.

3. Określenie celu.

Pamiętaj, aby zrobić to realnie! Prawidłowy spadek wg mądrych książek to 0,5 -1 kg tygodniowo. Z mojej praktyki wiem, że każdy organizm reaguje różnie. Niektórzy chudną szybciej na początku, a potem spadek się reguluje, a a niektórzy muszą poczekać aż organizm zagrzeje się do pracy i porządnie wystartuje. Jak to zrobić?



Określ: ile masz czasu, ile masz nadwagi i na ile jesteś zdrowy. Najbezpieczniej będzie przyjąć 0,5 kg tygodniowo. Jeśli pójdzie szybciej, to będzie wspaniały skutek uboczny!

4. Obliczanie zapotrzebowania energetycznego.

Masz już cel. Przyjmijmy, że na początek 10 kg. Teraz trzeba określić Twoje zapotrzebowanie na energię. Można skorzystać ze wzorów dostępnych w internecie np. Harrisa-Benedicta lub z najprostszego jaki istnieje, który polecę Wam teraz:

$1\text{kcal}/1\text{kg m.c}/24\text{godz} \times \text{PAL}$ (współczynnik aktywności)

PAL 1,2- osoba, która jest leżąca bez aktywności

PAL 1,4 – osoba, która ma prace siedzącą a w domu mało ruchu

PAL 1,6 – osoba z praca siedzącą, która chodzi na spacer

PAL 1,7 – osoba aktywna

Zwróć uwagę na to, że zaczynając redukcję masy ciała zaczniesz uprawiać jakąś aktywność! Zwiększ wtedy PAL.



5. Zrób podatny grunt w domu oraz w Twoim otoczeniu.

Pamiętaj, że wsparcie innych, to połowa drogi do sukcesu. Nie pozwól, aby domownicy przeszkadzali Ci w realizacji planu. Powiedz o swoich zamiarach najbliższym i zasugeruj swoje oczekiwania wobec nich. Zrób to jasno ze zrozumieniem, aby uniknąć późniejszych niedomówień i rozczarowań. Jeśli nasi domownicy nie mają doświadczenia w zmianie nawyków żywieniowych, mogą po prostu się na tym nie znać i nie wiedzieć czego potrzebujesz.

Staraj się spotykać głównie z osobami, które wpływają na Ciebie pozytywnie. Może być to trudne, ale tylko na początku. Gdy zaczniesz uprawiać sport, poznasz nowe osoby, które zmotywują Cię do działania. Zazwyczaj przyciągamy osoby podobne do nas, więc w krótkce przyciągniesz przyjaciół kochających zdrowy styl życia. Nie poddawaj się!



6. Nie bądź sam!

Znajdź osobę lub grupę, którzy będą Cię wspierać. Wtedy zawsze będziesz mieć w pobliżu kogoś, kto będzie cieszył się z Twoich sukcesów. Jeszcze lepiej, grupa będzie miała podobny cel, wtedy możecie dążyć do niego razem.

Nie bój się powiedzieć innym o swoim celu. Wiem, że króluje teoria pod hasłem „nikomu nie powiem, bo jak nie wyjdzie to będzie głupio” Ale samo powiedzenie tego zdania zakłada, że będzie porażka!

Myśl pozytywnie i uwierz w siebie!



7. Słodczyce z domu precz!

Pozbądź się tajnie strzeżonego sejfu w domu zwanego „szafką na słodczyce”! Ich zniknięcie nie będzie wywoływało zbędnych pokus. Poproś domowników, aby nie zaopatrywali szuflad i nie chowali słodczy oraz przekąsek w domu. Ustalcie, że wszystkie mają zniknąć.

8. Praca.

Zastanów się nad rytmem Twojej pracy. Jakie są przerwy i co możesz na nich zjeść. Czy jest to praca zmianowa. Pomoże to w określeniu godzin posiłków i ich ilości w ciągu dnia. Jeśli masz nocki, pamiętaj aby na nich również zjeść jakiś niewielki posiłek.



9. Wybierz aktywność fizyczną.

Możesz się ruszać? To zacznij! Wybierz to, co lubisz, a jeśli nic nie lubisz, to zacznij cokolwiek! Możesz nawet maszerować w miejscu przez 30 min dziennie. Ruch pomoże przyspieszyć metabolizm. Dzięki temu spalisz więcej tkanki tłuszczowej i usprawnisz organizm. Wiem, że trudno zacząć ćwiczyć, gdy przez wiele lat nie było aktywności. Dlatego zacznij pomału, a najlepiej z planem.

Możesz zgłosić się do specjalisty, który ułoży trening lub dołączyć do grupy ćwiczącej.

Ruch to zdrowie i szybszy efekt!

10. Teraz do dzieła! Cas zacząć metamorfozę. Powodzenia!

