



wyzwanie

*weekend
pod kontrolą*

wytyczne

opracowanie: mgr Monika Ciesielska

dietetyk, autorka Kursu Skutecznego Odchudzenia
www.korepetycjezodchudzania.pl

W kolumnie "TWÓJ WYBÓR" opisz jak zamierzasz zrealizować zasadę w ten weekend. Pamiętaj, by zachować umiarkowany optymizm - jeśli przez ostatnich kilka weekendów piąs wino/grillowałeś/jadłeś chipsy przy serialu (albo uprawiałeś miks tych rzeczy) nie zakładaj, że tym razem żadna z tych rzeczy się nie stanie. Wręcz przeciwnie - zaplanuj je a pozostałymi wyborami przeciwdziałaj konsekwencjom.

Świadome wybory to podstawa sukcesu w odchudzaniu, ponieważ jego efekty są sumą tych małych decyzji podejmowanych każdego dnia.

Cel nadrzędny: nie przytyć. A żeby nie przytyć, trzeba przyswoić mniej* kalorii, niż zużyjesz na różne rzeczy: przeżycie, sprzątanie mieszkania, spacer, trening i inne formy ruchu bardziej intensywnego, niż przerzucanie kanałów na telewizorze.

OBSZAR	ZASADA	TWÓJ WYBÓR
DIETA	<p>Wybierz kaloryczność:</p> <ul style="list-style-type: none"> • redukcyjna <ul style="list-style-type: none"> • 80% CPM • jeśli zależy Ci na szybkim spadku wagi, trzymanie redukcyjnej kaloryczności w weekendy skróci Twoje odchudzanie o ¼ - właśnie tyle zyskujesz, nie rezygnując z deficytu kalorycznego w weekendy • neutralna <ul style="list-style-type: none"> • 95% CPM • jeśli masz w planach imprezę, randkę, wyjazd do rodziców itp. - korzystaj z tych możliwości, ciesz się nimi, ale minimalizuj koszty swoich wyborów • nie liczę <ul style="list-style-type: none"> • minimalizuj straty - niech Twoją główną zasadą będzie jedzenie określonej liczby posiłków w wielkości, która da sytość ale nie wywoła przejedzenia • wybierz tę opcję jeśli czujesz się zmęczona odchudzaniem, masz dosyć kalorii, gramów, białek i innych takich <p>Alkohol, fast foody, słodczyce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakkolwiek niezdrowe by nie były, są i mają prawo być elementem Twojego stylu życia • największy problem w ich spożywaniu to bezrefleksyjność - prowadzi do przejadania, obniża poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości • owszem - to są "bezwartościowe" kalorie, ale tylko wtedy, gdy spojrzymy na wartości odżywcze. Jedzenie pełni w życiu nie tylko funkcje fizjologiczne, a Ty nie jesteś cyborgiem by rezygnować ze wszystkiego, co lubisz • wybierz rzecz lub rzeczy, na których zależy Ci w ten weekend i zwyczajnie pozwól sobie na zjedzenie/wypicie ich • jeśli uwzględnisz je w bilansie kalorycznym (lub zjesz zamiast największego posiłku w ciągu dnia, jeśli nie będziesz liczyć kcal), nie przytyjesz • gdy przestaniesz patrzeć na jedzenie mniej wartościowych rzeczy jak na coś "złego i zakazanego", ta czynność przestanie wyzwać błędne koło, w którym sięgasz po kolejne słodczyce i rezygnujesz z treningu, bo "i tak już zawaliłaś". • niczego nie zawaliłaś - to jest właśnie kwintesencja weekendu pod kontrolą 	

OBSZAR	ZASADA	TWÓJ WYBÓR
AKTYWNOŚĆ	<p>Aby nie przytyć, konieczny jest zerowy bilans kaloryczny (zjedzone=spalone).</p> <p>Trudno Ci ograniczyć weekendową kaloryczność? Zwiększ aktywność!</p> <p>Dodatkowy ruch w weekendy, aktywne spędzanie czasu to sposób na zwiększenie wydatku energetycznego, dzięki czemu możesz zjeść więcej bez konsekwencji w postaci zahamowania odchudzania.</p>	
SAMOPCZUCIE	<p>Utrata kontroli nad zawartością talerza i realizacją pozostałych planów zachodzi najczęściej wtedy, gdy pojawia się złe samopoczucie. Powszechnie wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego codziennie w weekend zadbaj o:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1). Coś dla siebie - zarezerwuj 30-60 minut na czynność wykonywaną dla własnej, bezcennej wręcz satysfakcji i przyjemności 2). Pozytywne nastawienie - od razu po przebudzeniu nie sięgaj po telefon; daj sobie 5 minut na pozytywne nastawienie do nadchodzącego dnia, pomyśl o aktywnościach, które Cię czekają, pysznościach, które zjesz i utwierdź się w przekonaniu, że wreszcie robisz dla siebie coś dobrego 3). Coś dla kogoś - spraw komuś przyjemność i zrób przyjemność sobie; pomagając innym, dając radość, wspierając sami dużo zyskujemy - badania potwierdzają wyższy poziom zadowolenia z życia u osób, które dają coś od siebie innym 4). Przybij sobie piątkę - na koniec dnia stań przed lustrem lub usiądź w skupieniu z zamkniętymi oczami i pochwal się za to, co udało Ci się zrobić. Nie cenzuruj, nie umniejszaj swoich zasług, nie wtrącaj kilkunastu "ale" na każdy pozytyw. Docerń się za to, co udało się zrobić. 	

W kolejnych mailach dowiesz się więcej na temat planowania weekendowego jadłospisu i aktywności. Jeśli poczujesz, że przydałaby Ci się wiedza na temat długofalowego odchudzania uwzględniająca jego najważniejsze filary:

- przygotowanie do zmiany w oparciu o zasady psychodietetyki
- zasady zdrowego stylu życia - wyłącznie sprawdzone, możliwe do zastosowania przez zwykłego człowieka metody
- logistyka zdrowego stylu życia, czyli "jak to ogarnąć w praktyce"
- budowanie trwałych nawyków i przygotowanie na potencjalne zagrożenia

... zajrzyj na stronę www.korepetycjeczodchudzania.pl