



SZCZĘŚCIE
od kuchni

KURS INTUICYJNEGO ODCHUDZANIA

Tydzień 6



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Częste błędy / problemy na początku procesu odchudzania

#1 Niecierpliwość

- ✦ Zbyt szybko oczekujesz rezultatów, szczególnie jeśli wcześniej przeszłaś wiele niedoborowych diet
- ✦ Potrzebujesz działać spokojnie i krok po kroku. Daj znać organizmowi, że dostawy pożywienia są regularne i dobre jakościowo.
- ✦ Na tym etapie liczy się **JAKOŚĆ** i wyeliminowanie **PODJADANIA**.



#2 Podjadanie

- ✦ Nadal podjadasz i nie zauważasz momentów, kiedy znika w Twoim brzuchu orzeszek lub cukierek?
 - ✦ Prowadź UCZCIWY monitoring tego co jesz (dzienniczek żywieniowy). Osoby, które prowadziły dzienniczek chudły 2 x więcej. Tu nie chodzi stricte o liczenie kalorii, ale przede wszystkim o ZAUWAŻENIE i odnotowanie wszystkiego co zjadasz.
 - ✦ Dodatkowo dzienniczek pomoże Ci ustalić przyczyny podjadania.
 - ✦ Skonfrontuj się z tym, jak wygląda rzeczywistość. SZCZEROŚĆ wobec siebie samej jest KLUCZOWA dla skuteczności procesu odchudzania.

Dzienniczek żywieniowy

Godzina	Sytuacja	Myśli i emocje	Jedzenie, picie	Poziom głodu (skala 1-5)

SZCZĘŚCIE od kuchni.



#3 Zdrowe kalorie też się liczą

- ✦ Wyeliminowałaś podjadanie, masz unormowane posiłki, jesz zdrowo i odżywczo ALE nadal zjadasz więcej, niż potrzebuje Twój organizm. Sprawdź co podbija kaloryczność.
- ✦ Nawet jeśli nie liczysz kalorii, kalorie się liczą...
- ✦ Zdrowe kalorie też się liczą – kilka przykładów:
 - ✦ Awokado – 1 szt. nawet 300 kcal
 - ✦ Masło orzechowe – łyżka (20g) – 139 kcal
 - ✦ Jogurt naturalny typ grecki – 267 kcal
 - ✦ Średni banan – 116 kcal
 - ✦ łyżka musli z orzechami i suszonymi owocami (15g) – 49 kcal
 - ✦ Garść (40g) mieszanki studenckiej – 210 kcal
 - ✦ Orzechy brazylijskie 1 szt. – 24 kcal
 - ✦ łyżka oliwy z oliwek (10 g) – 88 kcal
 - ✦ łyżeczka masła (10 g) – 75 kcal



www.dietawizja.pl



Sprawdź kaloryczność na „ile waży”

Garść mieszanki studenckiej



www.ilewazy.pl

Garść mieszanki studenckiej waży 40g.

Skład: orzechy ziemne, rodzynki, orzechy nerkowca, orzechy laskowe, olej roślinny
Producent: Felix

poprzednie ważenie następane ważenie

	100g	na zdjęciu (40 g)
Energia	524 kcal	210 kcal
Białko	16,0 g	6,4 g
Tłuszcz	36,0 g	14,4 g
Węglowodany	35,0 g	14,0 g
Błonnik	4,7 g	1,9 g

1 garść (40 g) ▾

Do kalkulatora

Przelicz

Do ulubionych

Uzupełnij dane

Dodaj zdjęcie

Dzienne zapotrzebowanie ?
Porcja ze zdjęcia dla 2000 kcal
[pokaż dla mojego zapotrzebowania](#)

<http://www.ilewazy.pl/>



Sprawdź kaloryczność na „kalkulator kalorii”

Kalkulatory i tabele ▾ Artykuły Przepisy Dieta ▾ Konsultacje Dziennik Kalorii Trening

FILTRUJ PRODUKTY

Szukaj:

Kategoria:

- Mięso
- Fastfoody
- Nabiał i jaja
- Napoje i alkohole
- Owoce
- Warzywa
- Słodycze, desery, ciasta
- Pieczywo
- Ryby i owoce morza

Tabela Kalorii

Szukana fraza:

Sortuj według trafności ▾

Produkt	Wartości odżywcze w 100g				Zgłoś błąd
	Kalorie [kcal]	Białka [g]	Węglowodany [g]	Tłuszcze [g]	
Orzechy włoskie	645	16,0	18,0	60,3	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy nerkowca	553	18,2	30,2	43,9	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy pistacjowe	568	20,3	27,5	45,4	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy laskowe	628	15,0	16,7	60,8	<input type="button" value="Zgłoś"/>
Orzechy brazylijskie	656	14,3	12,3	66,4	<input type="button" value="Zgłoś"/>

<https://kalkulatorkalorii.net/>



Sprawdź kaloryczność na „Tabele kalorii”

Tabele kalorii, kalorie, wartości odżywcze









Wpisz nazwę produktu:

Wybierz kategorie produktów: Wybierz podkategorie produktów: Wpisz markę produktu:

Wyświetl produkty spełniające zadane kryteria:
Wybierz rodzaj filtra Od: [kcal/g] Do: [kcal/g]

[Wszystkie produkty](#) 1 2 3 [Następna »](#)

Wyświetlono 1-10 z 27 produktów

Wszystkie	Produkty	Przepisy	Ulubione	
Zdjęcie	Nazwa produktu	kcal*	B, W, T* w 100 g	Waga [g]
	Beauty Cocktail Fitella 1 łyżka - 10 g	 542	 B W T	<input type="text"/> <input type="button" value="Dodaj"/>
	Czekolada Studencka Biała Orion 4 kostki - 22,5 g	 511	 B W T	<input type="text"/> <input type="button" value="Dodaj"/>
	Czekolada Studencka Mleczna Nestle 1 porcja - 22,5 g	 542	 B W T	<input type="text"/> <input type="button" value="Dodaj"/>

<https://www.tabele-kalorii.pl/>



**Szukaj możliwości
„odchudzenia” Twoich
ulubionych posiłków**



Przykłady z profilu „Dietetyka nie na żarty”

Naleśniki

na masę



823 kcal

160 g	80 g	1 szt.
mleka 1,5%	mąki pszennej	jajka
5 g	1 szt.	60 g
oliwy	skyra	dżemu
	30 g	
	masła orzechowego	

na redukcję



471 kcal

100 g	50 g	1 szt.
mleka 1,5%	mąki pszennej pełnoziarnistej	jajka
5 g	1 szt.	150 g
oliwy	skyra	truskawek

#NieNaŻarty

Jajecznica

na masę



728 kcal

3	5 g	70 g
jajka	oliwy	awokado
100 g	100 g	2
ogórka	pomidorków	kajzerki

na redukcję



467 kcal

2	5 g	30 g
jajka	oliwy	szynki z kurczaka
150 g	200 g	1
ogórka	pomidorków	grahamka

#NieNaŻarty

Przykłady z profilu „Dietetyka nie na żarty”

Kanapki

na masę



839 kcal

60 g hummusu	4 kromki chleba pszennego	20 g rukoli
pół kostki mozzarelli	4 plastry wędliny z kurczaka	1 pomidor
	1 kubek soku pomarańczowego	

na redukcję



455 kcal

pół papryki	2 kromki chleba żytniego razowego	20 g rukoli
pół kulki mozzarelli light	3 plastry wędliny z kurczaka	pół pomidora
	30 g hummusu	

#NieNaŻarty

Owsianka

na masę



794 kcal

80 g płatków owsianych	300 g mleka 1,5%	1 banan
100 g truskawek	3 kostki gorzkiej czekolady	25 g odżywki WPC

na redukcję



396 kcal

40 g płatków owsianych	250 g mleka 1,5%	100 g truskawek
1 kostka gorzkiej czekolady	15 g odżywki WPC	

#NieNaŻarty

Przykłady z profilu „Dietetyka nie na żarty”

Tosty

na masę



732 kcal

120 g	60 g	30 g
chleba	sera	wędliny
białego	żółtego	z kurczaka
120 g	30 g	
pomidora	keczupu	
350 ml		
soku pomarańczowego		

na redukcję



394 kcal

90 g	60 g	60 g
chleba	mozzarelli	wędliny
graham	light	z kurczaka
50 g	20 g	120 g
pieczarek	rukoli	pomidora

#NieNaŻarty

Tortilla

na masę



904 kcal

120 g	35 g	10 g
tortilli	koncentratu	oliwy
pszennej		
70 g	100 g	50 g
papryki	mięsa mielonego	cebuli
czerwonej	z szynki	
120 g	50 g	
fasoli czerwonej	sera gouda	
konserwowej		

na redukcję



523 kcal

20 g	60 g	100 g
humusu	tortilli	kurczaka
	pełnoziarnistej	
60 g	30 g	50 g
mozzarelli	mix	ogórka
light	sałat	
120 g	5 g	
pomidora	oliwy	

#NieNaŻarty

#4 Zbyt niska aktywność fizyczna

- ✦ Czy wprowadziłaś aktywność fizyczną lub zwiększyłaś NEAT (spontaniczną aktywność fizyczną)?
- ✦ Czy monitorujesz liczbę kroków, wykonanie zaplanowanej aktywności?
- ✦ Tu też ważna jest SZCEROŚĆ wobec siebie 😊



#5 Zbyt częste odstępowstwa

- ✦ Zbyt często pozwalasz sobie na odstępowstwa powołując się na zasadę 80/20
- ✦ Pozwalasz sobie na szaleństwa weekendowe, które wyrównują deficyt kaloryczny (masz deficyt od poniedziałku do piątku, a w weekend masz nadwyżkę, która kompensuje deficyt w dni robocze)
- ✦ Nie odmawiasz w towarzystwie, pozwalasz sobie na dodatkowe kalorie w restauracji, z okazji (imienin, urodzin, etc).
- ✦ Zamieniasz słodczy na zdrowsze wersje (aczkolwiek nadal kaloryczne)



#6 Alkohol też się liczy...

- ✦ Nie zwracasz uwagi na alkohol, a to aż 7 kcal / gr (węgle i białka to 4 kcal, a tłuszcz 9 kcal)
- ✦ Alkohol wzmacnia apetyt (zjesz więcej)

Przykład kaloryczności:

- ✦ Lampka czerwonego wytrawnego wina (150 ml) – 102 kcal
- ✦ Lampka białego półwytrawnego musującego wina **bezalkoholowego** – 25 kcal
- ✦ Piwo Redd's o smaku jabłkowym (500 ml) – 270 kcal
- ✦ Kufel piwa (500 ml) – 245 kcal
- ✦ Margarita - kusząca bomba kaloryczna – 550 kcal
- ✦ Pina colada – 580 kcal



#6 Alkohol – piątkowa uczta

Przykład: Piątkowa uczta

- ✦ Butelka czerwonego wytrawnego wina (3 x 150 ml) – 510 kcal
- ✦ Paluszki grissimi (150 gr) – 661 kcal
- ✦ Ser pleśniowy camembert (120 g) – 420 kcal
- ✦ Kiść winogron – 300 kcal

RAZEM: 1891 kcal

Po podziale z koleżanką – 945 kcal



Podsumowując – co możesz zrobić:

- ✦ Uczciwie zauważaj wszystko co jesz i pijesz. Prowadź dzienniczek.
- ✦ Skończ z niekontrolowanym podjadaniem – znajdź produkty, sytuacje, emocje, które są wyzwalaczem podjadania.
- ✦ Wyeliminuj PUSTE kalorie. Swoje komfortowe 20% przeznacz na coś smacznego, ale nadal odżywczego.
- ✦ Zrezygnuj z alkoholu, wypij lampkę wina do posiłku. Rozważ wino bezalkoholowe (?)
- ✦ Wdrażaj coraz więcej ruchu i i zadbaj o regularność.
- ✦ Jedz mniej kalorii przy zachowaniu sytości (sprawdź, na czym najłatwiej będzie Ci zaoszczędzić kalorie).



Szukaj balansu – to KLUCZ do sukcesu





SZCZĘŚCIE
od kuchni

Zdrowe odżywianie, a rodzina

Zmianę zacznij od siebie

- ✦ Zacznij od siebie i skup się na swojej zmianie.
- ✦ Proś o wsparcie – partnera, rodziców, dzieci. Buduj wspierające dla siebie środowisko.
- ✦ Nie możesz oczekiwać / wymagać / żądać, że inni też się zmienią.
- ✦ Możesz zachęcać, dzielić się wiedzą, opowiadać o pozytywnych skutkach. Rób to bez wyrzutów, bez presji. Presja rodzi opór!
- ✦ A najlepiej – świeć przykładem i przemycaj zdrowsze wersje posiłków.



Gotowanie „na dwa garnki”?

- ✦ Szukaj wspólnych posiłków, a różnicuj kaloryczność dodatkami lub wielkością porcji. Dorzuć partnerowi:
 - ✦ Więcej mięsa
 - ✦ Więcej dodatków węglowodanowych (ziemniaki, kasza)
 - ✦ Dodatkową kanapkę
 - ✦ Nie żałuj pestek, orzechów, oliwy do sałatki (rób sałatki osobno na dwóch talerzach)
- ✦ Nie musisz gotować dla rodziny, jeśli nie ma kompletnie woli do zmiany. Szukaj kompromisów. Możesz gotować np. tylko w weekendy, a w pozostałe dni rodzina może jeść w pracy, szkole, zamawiać obiady lub gotować samodzielnie.



Jak przemycić więcej warzyw i zdrowych produktów

- ✦ Znajdź surówki / sałatki, które lubią wszyscy domownicy. Nakładaj każdemu na talerz „słuszną” porcję 😊
- ✦ Zachęcaj do próbowania nowości, ale zaakceptuj, że nie każdy lubi brukselkę czy awokado.
- ✦ Przemycaj warzywa w domowych fast food-ach (tortilla z warzywami i kurczakiem, domowy burger lub vege-burger, frytki warzywne, przekąski typu ser + orzechy + pokrojone owoce, jabłko z masłem orzechowym).
- ✦ Zrób domową pizzę zamiast kupnej.
- ✦ Zamiast zamawiania KFC – zamówcie (lub zróbcie) sushi.
- ✦ Przygotuj zdrowsze ciasto (brownie z fasoli, ciastka owsiane) i nie kupuj słodczy w sklepie.



Co jeszcze?

- ✦ Wprowadzaj urozmaicenia stopniowo – np. nowy rodzaj kaszy raz w tygodniu.
- ✦ Dawaj możliwość wyboru – nie zmuszaj, nie narzucaj.
- ✦ Nie zabraniaj ale wskaż np. jakie szkodliwe substancje znajdują się w danym produkcie. Czytajcie razem etykiety w sklepie / online.
- ✦ Obejrzyjcie razem film dokumentalny o szkodliwości jedzenia, rozmawiajcie. Mów dlaczego wybierasz tę czekoladę, a nie inną.
- ✦ Świeć przykładem, bądź konsekwentna, a zobaczysz, że rezultaty przyjdą z czasem.





SZCZĘŚCIE
od kuchni