



SZCZĘŚCIE
od kuchni

KURS INTUICYJNEGO ODCHUDZANIA

Tydzień 7



SZCZĘŚCIE
od kuchni

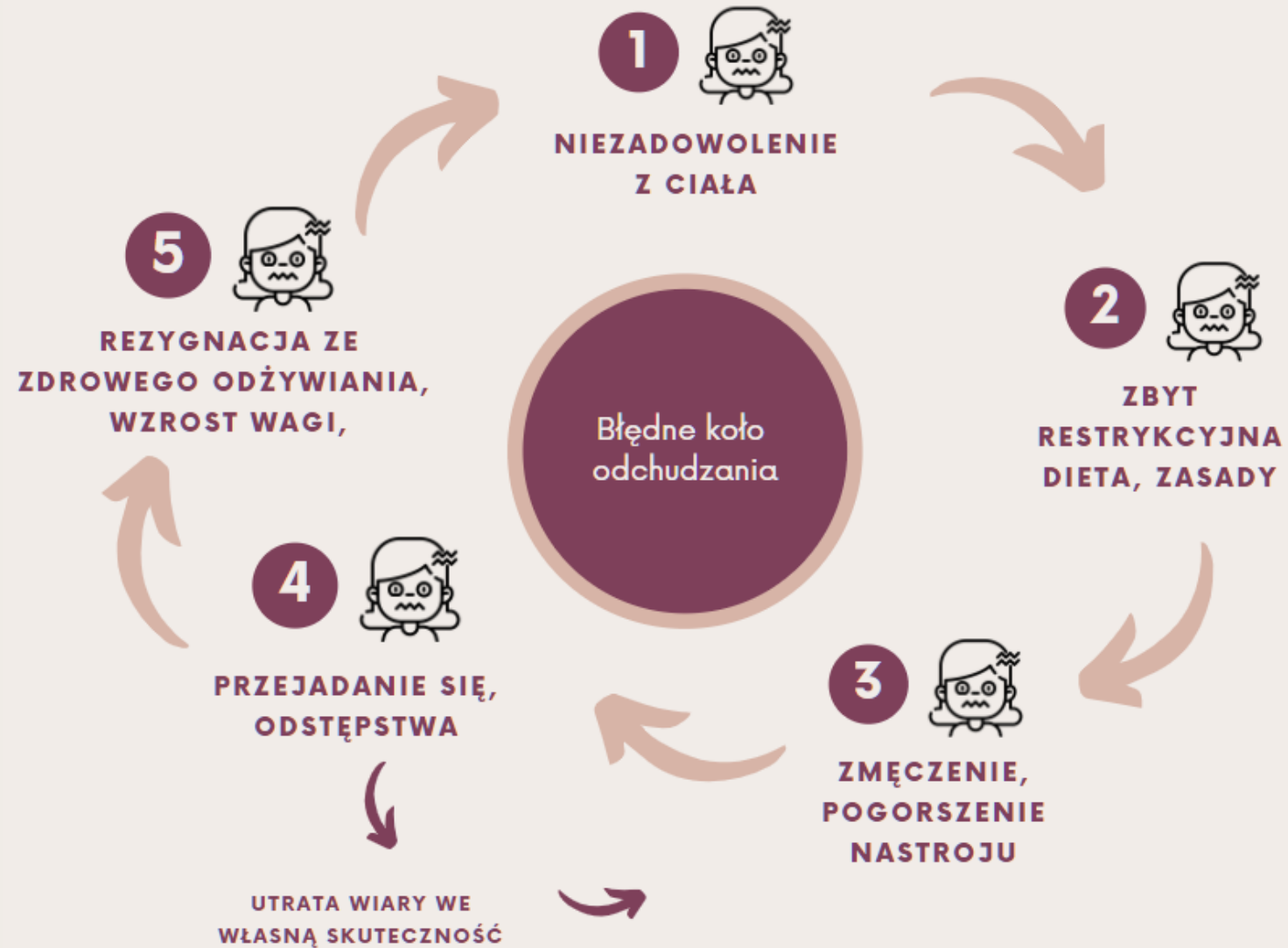
Odstępstwa, zastój i wyjście z diety

Sygnaty ostrzegawcze

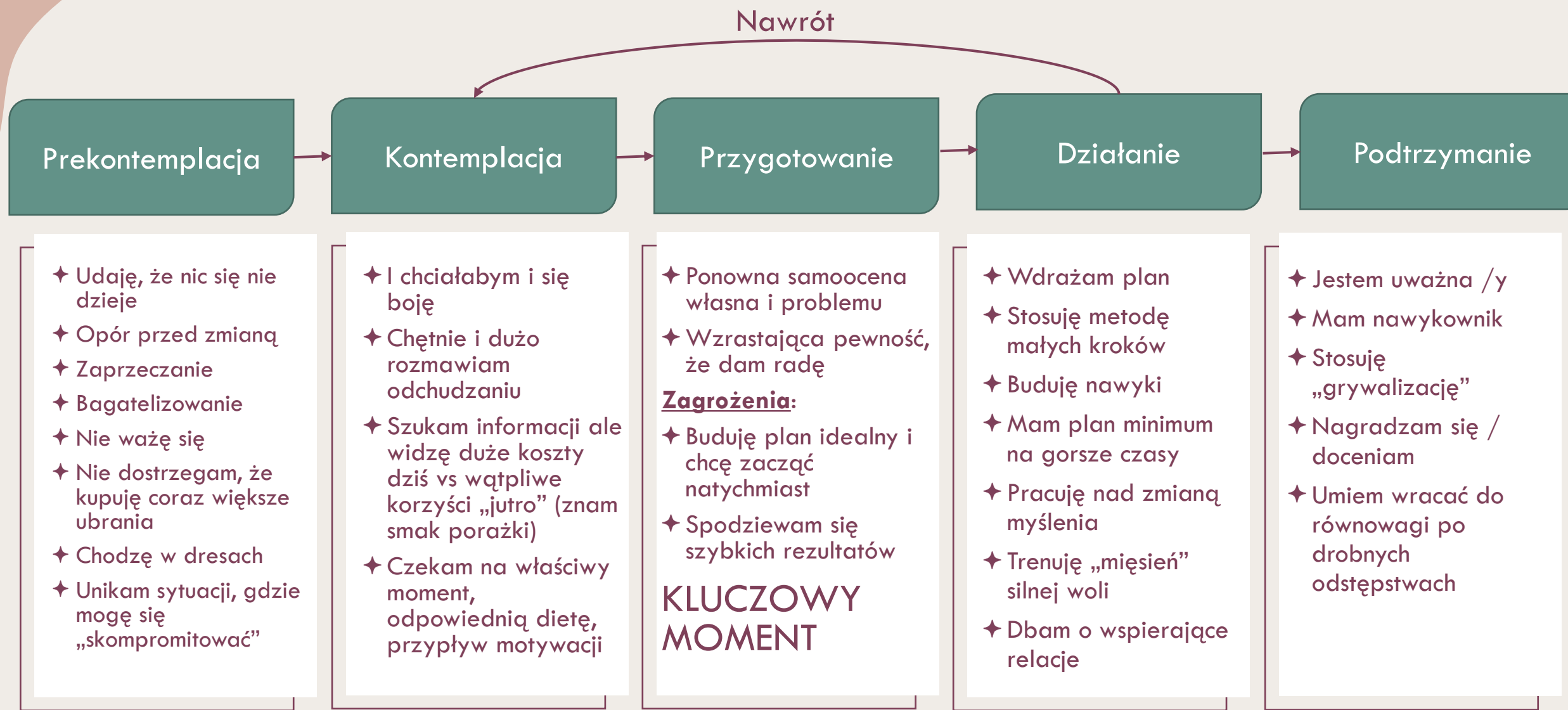
- ✦ Stopniowo w Twoim menu pojawia się coraz więcej niewskazanych produktów.
- ✦ Pojawia się coraz więcej odstępstw, które racjonalizujesz – przeważa myślenie, że „zasłużyłaś”, „to był ciężki dzień”, „należy Ci się w nagrodę”, zjadłaś bo mąż przyniósł, była impreza, babcia ugotowała.
- ✦ Idziesz na spontaniczne zakupy, nie zastanawiasz się co kupić wartościowego i odżywczego.
- ✦ Tracisz rytm posiłków, omijasz porę posiłku, a potem jesteś głodna.
- ✦ Martwisz się tymi sygnałami, rozmyślasz, ale nie robisz nic, aby coś zmienić.
- ✦ Starasz się nie myśleć o konsekwencjach, wypierasz je, a z drugiej strony coraz częściej pojawia się poczucie winy.



Błędne koło odchudzania



Transteoretyczny model zmiany 5 ETAPÓW ZMIANY NA DOBRE



Zdrowy styl życia – nowa kompetencja, której potrzebujesz

- ✦ Potraktuj zdrowy styl życia jak naukę:
 - ✦ Języka obcego
 - ✦ Gry na fortepianie
 - ✦ Jazdy samochodem
 - ✦ Jazdy na nartach, etc

„Wszystko jest trudne zanim stanie się łatwe” – Goethe



Jak zapobiec starym nawykom?

- ✦ Twój sposób odżywiania nie musi być idealny. Ważne, żebyś z tygodnia na tydzień widziała ten sam dobry poziom, a może nawet lepszy.
- ✦ Jeśli zdarzy się odstępstwo – zaakceptuj to. Stosuj zasadę 80/20. 80% odżywiania zdrowego i sycącego, bez przejadania się.
- ✦ Nie rób odstępstw przez więcej niż 1 dzień, a najlepiej tylko jeden posiłek.
- ✦ Po dniu odstępstwa (np. impreza) wróć do swojego stylu odżywiania. Kolejnego dnia zadbaj o to, aby posiłki były „lekkie” i rozsądne kalorycznie.
- ✦ W trakcie odchudzania dbaj o to, aby nie być na głodzie.
- ✦ Wybieraj mniejsze zło, szczególnie jeśli masz trudniejszy okres, mniej czasu. Planuj. Przewiduj trudności. Wybieraj półprodukty, mrożonki, a może rozważ okresowo catering dietetyczny (np. na 2-3 dni w tygodniu)
- ✦ Pamiętaj o samodyscyplinie – nie pytaj się siebie „czy mi się chce dziś gotować / ćwiczyć / iść na spacer”. Buduj nawyki i je realizuj. Spraw, by nawyki były oczywiste, łatwe
- ✦ Wracaj do nagrań i materiałów. Zrób sobie ściągę, zaglądaj do niej często. Pomyśl raz jeszcze o motywacji – DLACZEGO to dla CIEBIE ważne?



Jak pokonać zastój w diecie?

- ✦ Twoje zapotrzebowanie kaloryczne spada wraz ze spadkiem wagi.
- ✦ Sprawdź na nowo w kalkulatorze ile wynosi Twoja Całkowita Przemiana Materii. Pamiętaj o niedoskonałościach kalkulatorów, o których mówiłam w poprzednich lekcjach.
- ✦ Warto od czasu do czasu wejść na 1-2 tygodnie na „zero kaloryczne” i potem znów wrócić do 80% Całkowitej Przemiany Materii. Waga nie spada liniowo. Jeśli od czasu do czasu dostarczymy tyle kalorii, ile organizm potrzebuje, nie będzie spadku wagi w danym tygodniu, ale potem kolejne zmniejszenie porcji da lepszy efekt.
- ✦ Zwiększ aktywność fizyczną, chociaż trochę.
- ✦ Nie zrażaj się. W zależności od Twojego punktu startu samo odzyskanie „dobrej relacji” z jedzeniem i ograniczenie napadów objadania i podjadania traktuj jak sukces.



Jak wyjść z diety?

- ✦ Nie musisz „wychodzić”, bo przecież wdrażasz zdrowy styl życia na całe życie.
- ✦ Jeśli uznasz, że straciłaś wystarczająco dużo kilogramów i czujesz się dobrze, poprawiły się wyniki badań i Twoje samopoczucie – stopniowo zwiększaj kaloryczność (ok. 100 kcal w każdym tygodniu), aż dojdiesz do Twojej normy.
- ✦ Jeśli nie liczysz kalorii (do czego zachęcam), możesz robić to intuicyjnie – jesz trochę więcej (100 kcal dziennie to naprawdę niewiele) i obserwujesz co się dzieje z wagą / z ciałem (obwody). Jeśli nie przybierasz na wadze – jest OK. Pamiętaj, że tak czy inaczej okresowo waga będzie się wahać +/- 2 kg.





SZCZĘŚCIE
od kuchni