

Cztery filary sytości

Głód czy apetyt?

**Regularność
posiłków
i nawodnienie**

**Rozkład
makroskładników**

**Objętość
posiłków**



Sytość na diecie:

- Aby chudnąć potrzebujesz jeść mniej kalorii, niż potrzebujesz (deficyt kaloryczny)
- Łatwiej utrzymać deficyt, jeśli nie jesteś głodna.
- Zadbaj o takie bilansowanie posiłków, aby nie odczuwać głodu.
- Nie tylko kalorie mają znaczenie.
- To jakie jesz produkty i w jakim połączeniu też jest ważne.



Głód czy apetyt?

- Naucz się rozróżniać głód fizjologiczny od głodu **psychologicznego** (apetyt, zachcianka).
- Znajdź strategie radzenia sobie z **zachciankami**.
- Zaplanuj posiłki tak, aby nie doprowadzać się do **wilczego głodu**.
- Jedz **wolno i uważnie**.
- Skończ jeść z **lekkim niedosytem**.



Regularność posiłków

- Jedz **regularnie** zbilansowane posiłki.
- Nie istnieją przekąski. Każda **przekąska** to też posiłek.
- Liczbę **posiłków** **dopasuj** do siebie (najczęściej optymalna to 3-5)
- **Nie podjadaj** pomiędzy, nie pij nic słodkiego.
- Dbaj o **nawodnienie** - możesz łatwo pomylić pragnienie z głodem.



Objętość posiłków

- Zadbaj, aby **wagowo i objętościowo** znalazło się dużo na talerzu, przy określonej kaloryczności.
- Wybieraj zdrowe, nieprzetworzone produkty o **niskiej gęstości odżywczej**.
- Zadbaj o **błonnik** (warzywa, kasze, owoce)
- **Unikaj soków, ogranicz zupy krem, smoothies** (posiłki, które trzeba pogryźć sycą na dłużej)



Rozkład makroskładników

- **Każdy posiłek powinien dostarczać wszystkich makroskładników (Białka, Tłuszcze, Węglowodany)**
- **Najczęściej błędem jest brak lub znikoma ilość białka, szczególnie jeśli ograniczasz spożycie mięsa i produktów nabiałowych**
- **W czasie odchudzania możesz zwiększyć ilość białka do 1,8g na kilogram należnej masy ciała (Twój wzrost minus 100).**

Przykład:



Super - jogurt
wysokobiałkowy,
banan, orzechy
(źródło tłuszczu)



Gorszy wybór - sam
banan, szczególnie jeśli
będzie mocno dojrzały
(same węgle)



Białko w diecie - inspiracje

