

ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI



Moduł 1

Podstawy odchudzania

CZEGO SIĘ DOWIESZ W TYM MODULE?

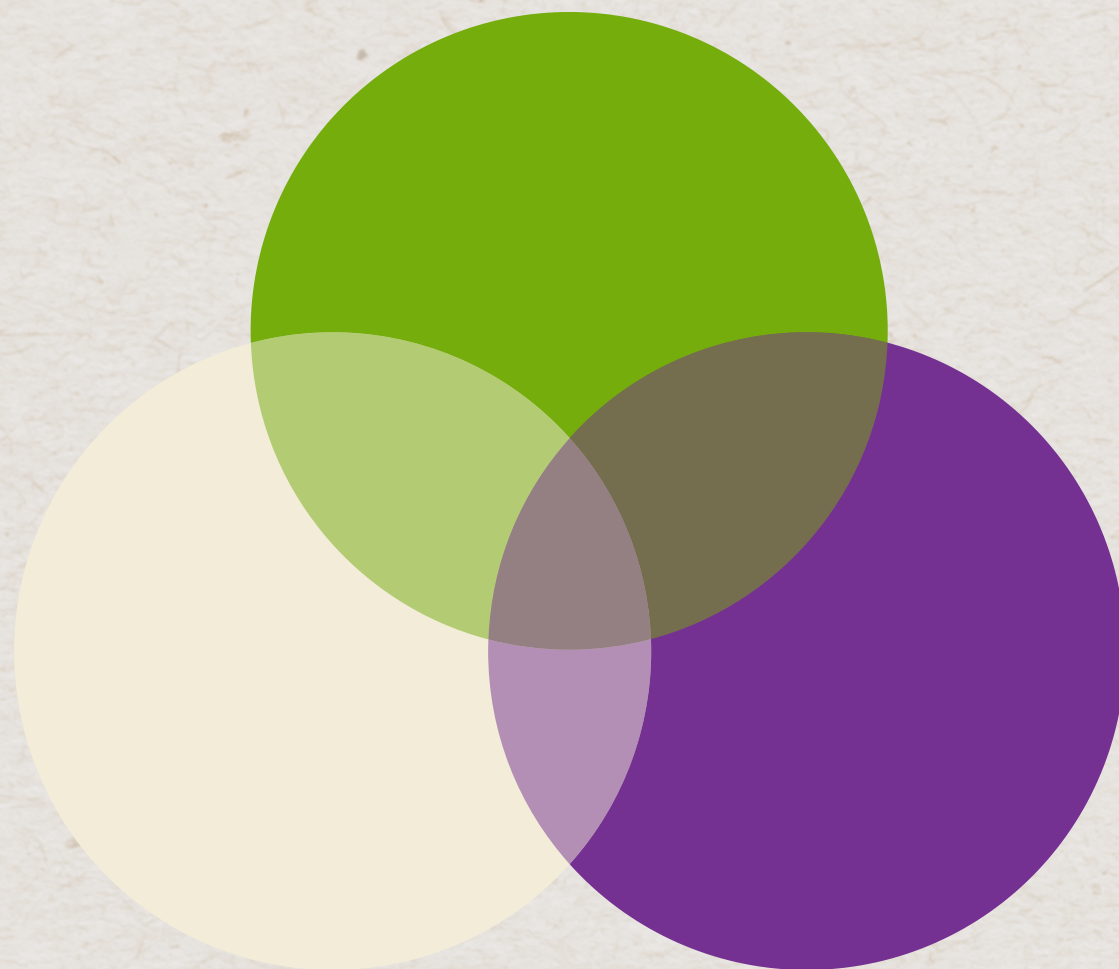


Jak w bardzo prosty sposób
natychmiast poprawić swoją dietę



Na co zwrócić uwagę podczas
odchudzania

3 składowe skutecznego odchudzania



Jak obliczyć swoje **zapotrzebowanie kaloryczne** i odpowiedni **deficyt kaloryczny**

Czy w ogóle trzeba **liczyć kalorie**?



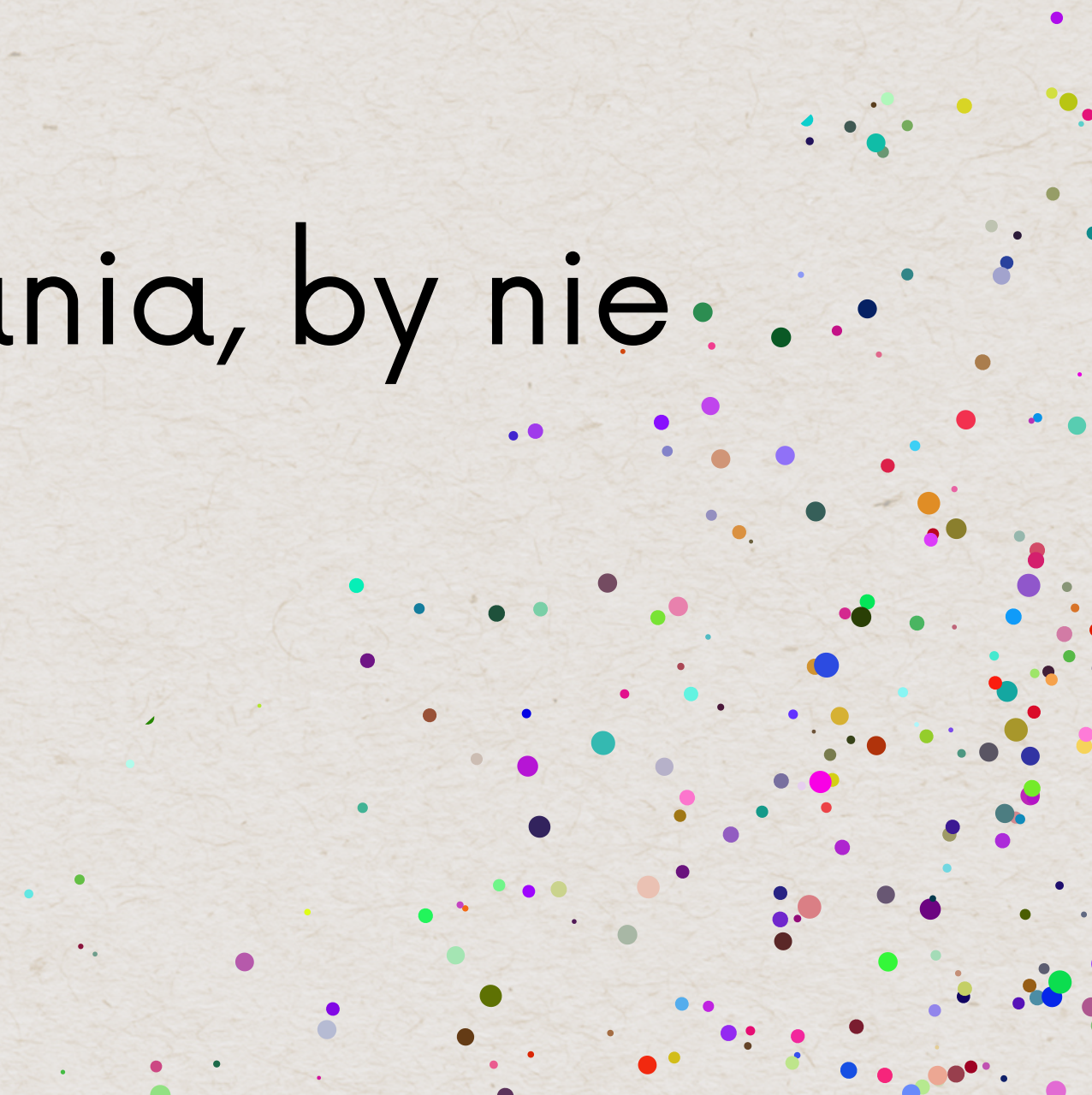
Jaką rolę pełni w odchudzaniu **aktywność fizyczna**

Czy da się schudnąć bez uprawiania sportu?



Jak mądrze komponować swoje
posiłki – prosty, łatwy do zapamiętania
sposób

Jak jeść podczas odchudzania, by nie
być głodnym



Co pić "na diecie"?

Czy musisz pić co najmniej 2 litry
wody?



Jak odróżnić **głód** od **apetytu**, by jeść
bardziej intuicyjnie

Wstęp do panowania nad
zachciankami



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



Lekcja 1

Dziennik żywieniowy –
najprostszy sposób na
poprawę diety

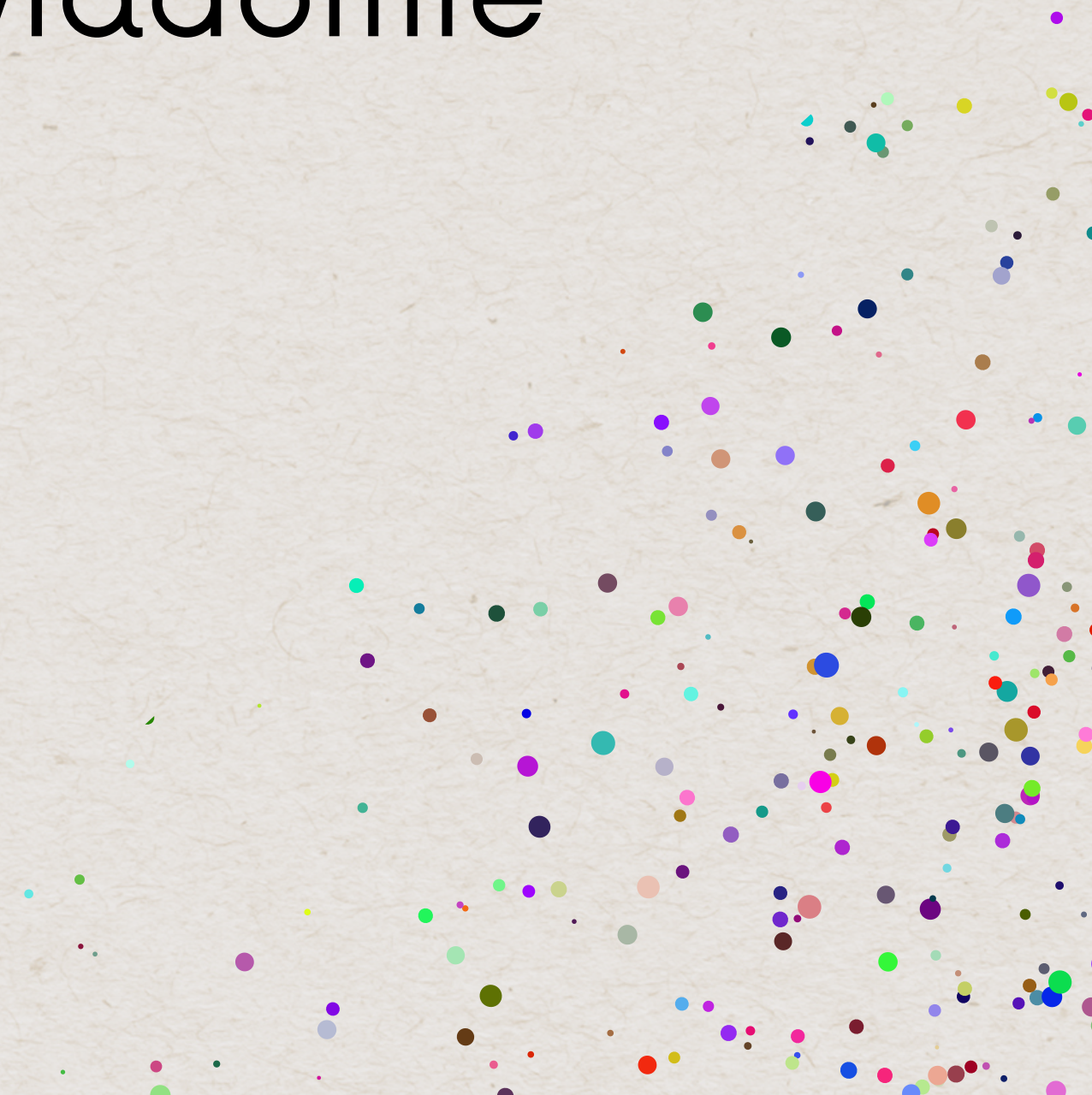
GODZINA	POTRAWA/ PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/ SAMOPOCZUCIE



DLACZEGO WARTO PROWADZIĆ DZIENNIK ŻYWIENIOWY?



Pozwala jeść i dokonywać wyborów
żywnościowych bardziej świadomie



Pozwala zorientować się w naszych
nawykach



Już samo monitorowanie swoich
posiłków poprawia efekty odchudzania
i zwiększa stopień trzymania się
postanowień



Inne opcje:

- aplikacje (np. Fitatu)
- robienie zdjęć



Jak długo prowadzić dziennik?

Tak długo, jak widzisz, że Ci to pomaga



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



Lekcja 2

Trzy składowe skutecznego
odchudzania – deficyt
kaloryczny

JEM MAŁO, A NIE CHUDNĘ

ewentualnie

JEM ZA MAŁO, DLATEGO NIE CHUDNĘ



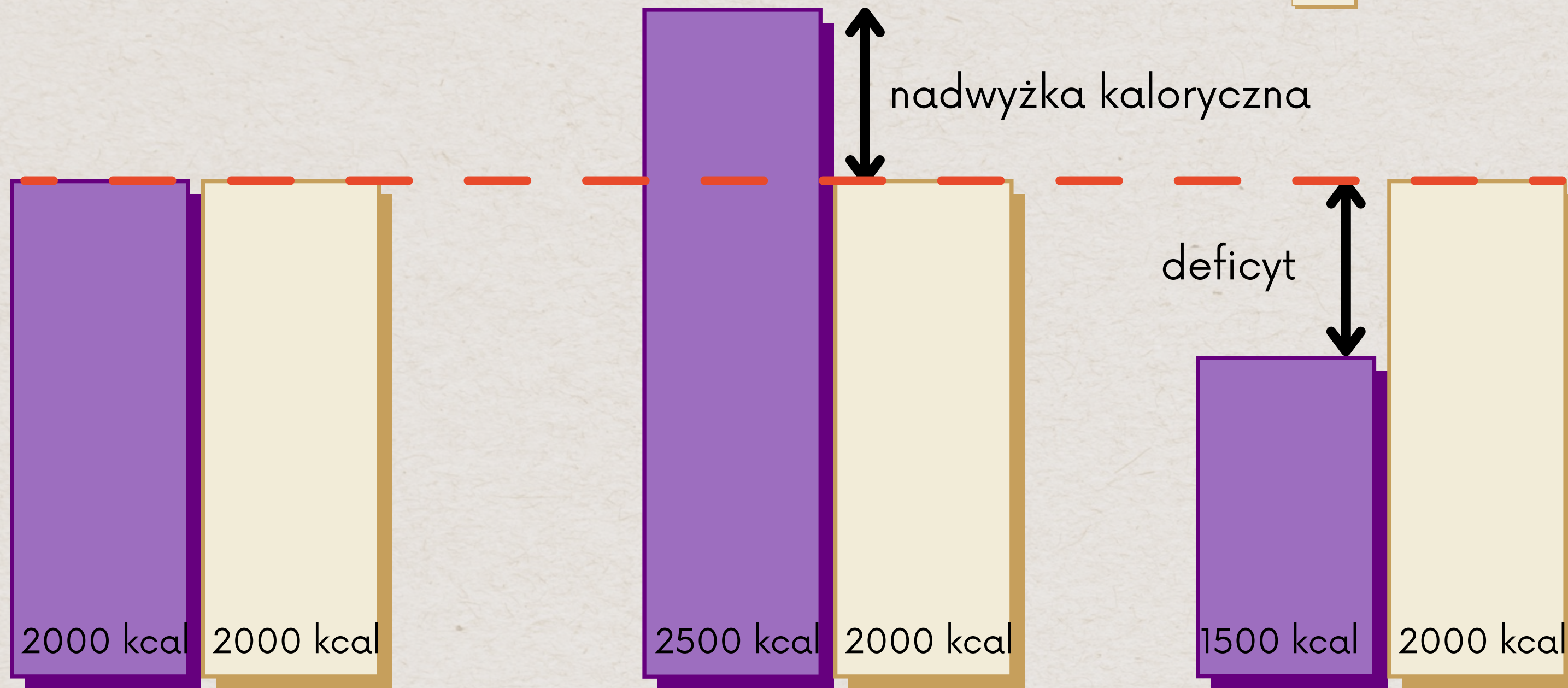
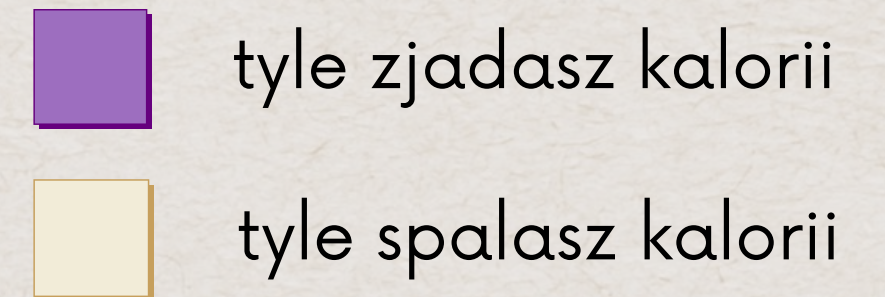
3 SKŁADOWE SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA



3 SKŁADOWE SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA



DEFICYT KALORYCZNY



masa ciała bez zmian

tyjesz

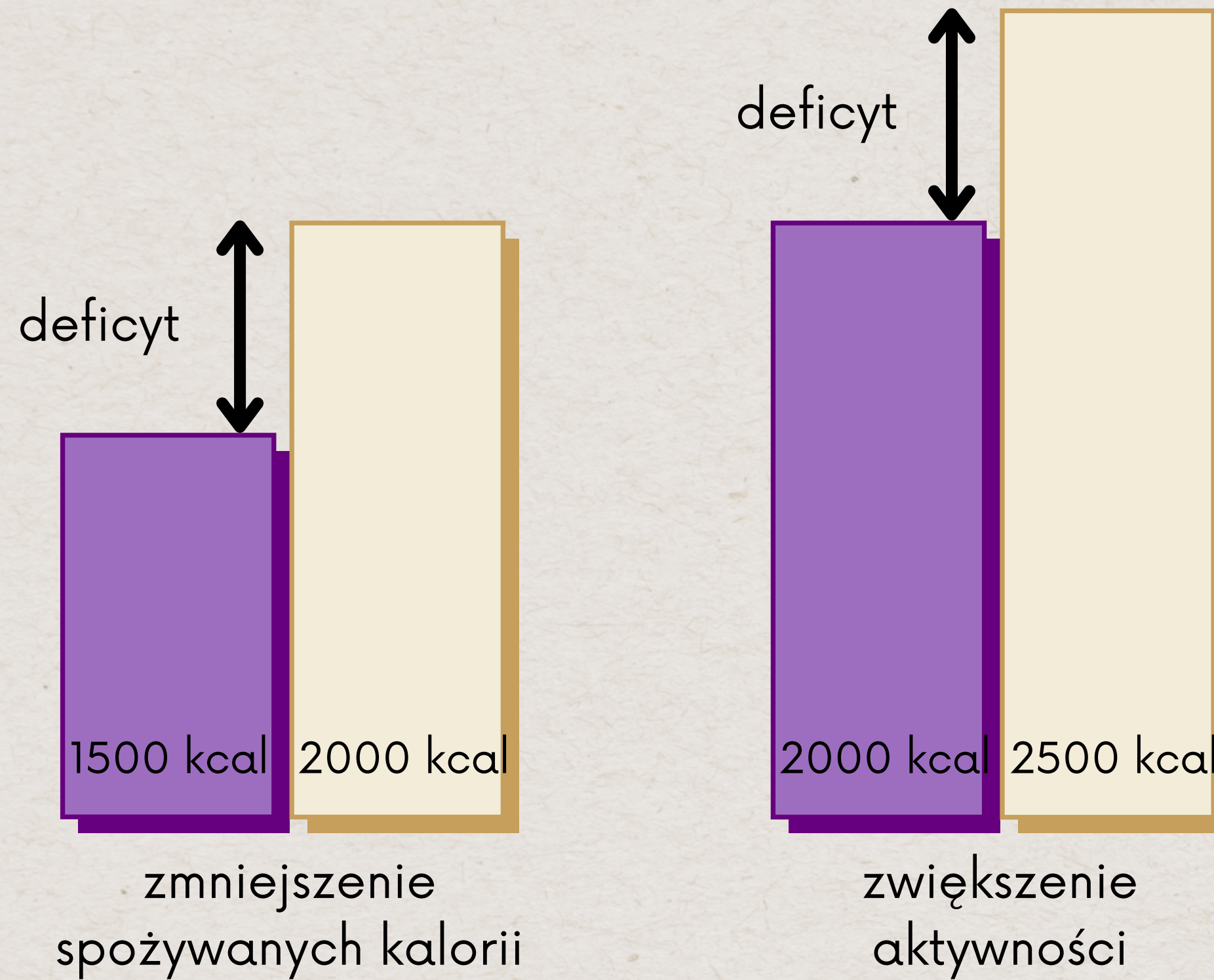
chudniesz



DEFICYT KALORYCZNY

 tyle zjadasz kalorii

 tyle spalasz kalorii



A najlepiej jedno i drugie ;)



1 KG TKANKI TŁUSZCZOWEJ

=

OK. 7000 KCAL

Na deficyt patrzymy w dłuższym
odcinku czasu!

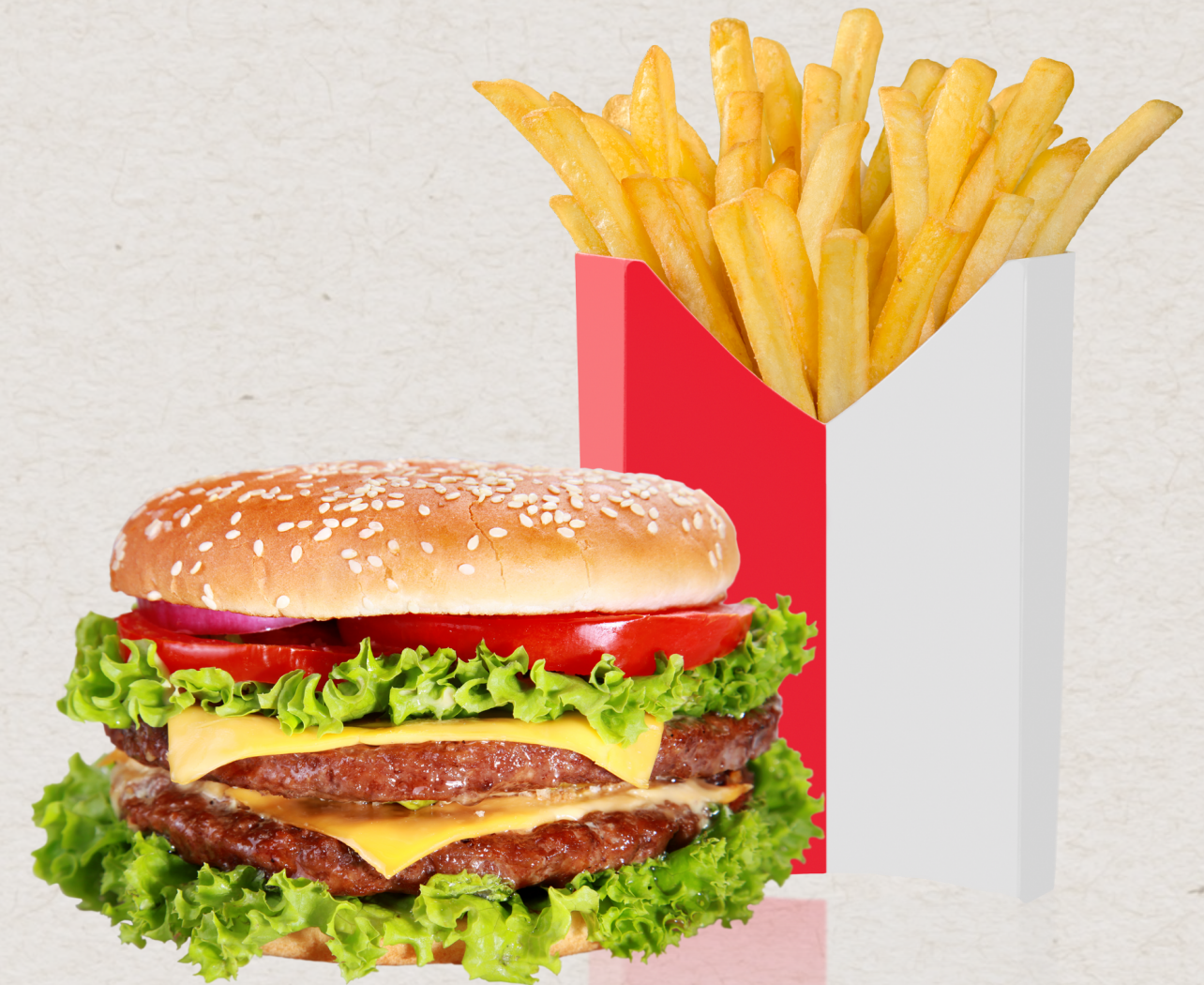


**NIE MA TUCZĄCYCH
PRODUKTÓW!**

TYJE SIĘ OD NADMIARU KALORII

TEORETYCZNIE MOŻESZ JEŚĆ COKOLWIEK

- John Cisna, nauczyciel z USA, w 90 dni schudł **17 kg** (ze 127 kg), jedząc tylko w McDonald's!
- Ułożył plan żywieniowy na **2000 kcal** (uwzględniający też hamburgery czy lody) + **spacerował 45 minut** dziennie
- Cholesterol spadł z 249 do 170 (LDL ze 173 do 113) [mg/dl]



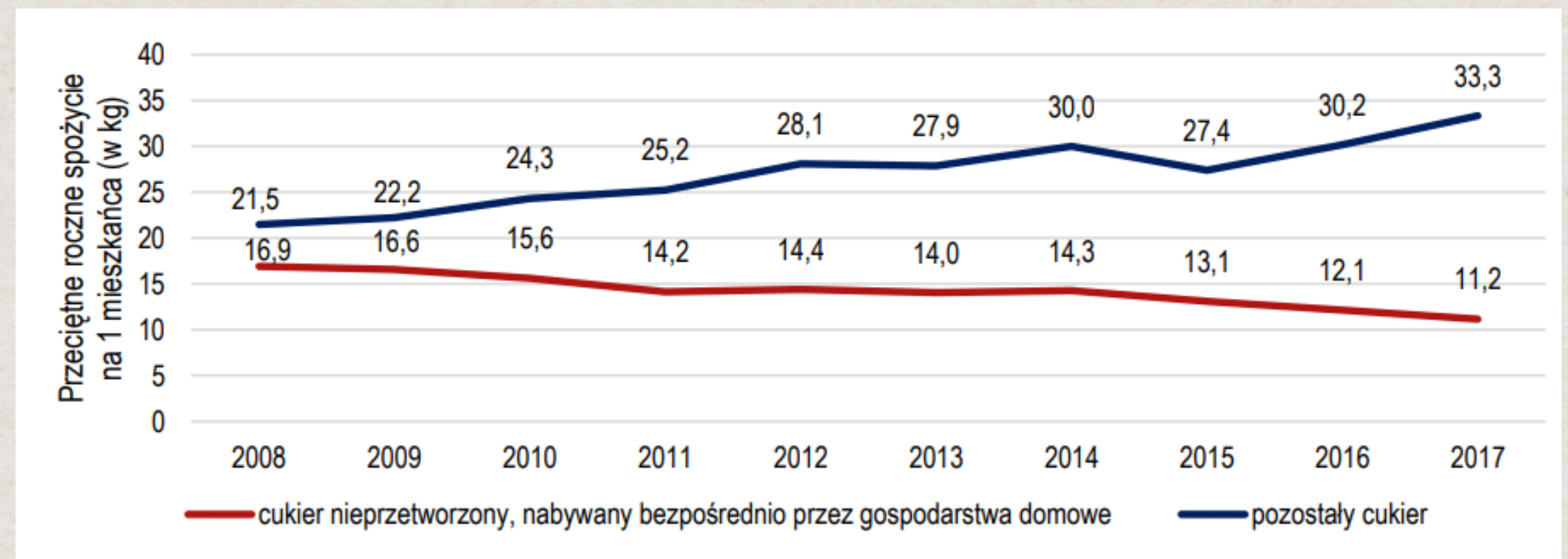
NIE TYJEMY OD SAMEGO CUKRU!



53% kcal
z tłuszczu



49% kcal
z tłuszczu



GUS, 2017



TWOJA DIETA NIE MUSI BYĆ IDEALNA

ale uważaj na przetworzone produkty



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



Lekcja 3

Ile kalorii powinnaś jeść?

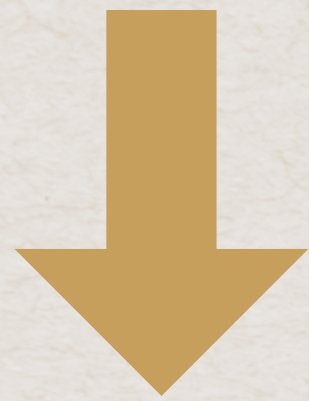
SKĄD WIEDZIEĆ, ILE JEŚĆ?

- Idealnie byłoby jeść intuicyjnie, ale...
 - nieuwważne jedzenie
 - brak umiejętności lub zaburzone odczytywanie sygnałów z organizmu (np. w otyłości)
 - reklamy, marketing, przetworzona żywność
- Na początek – policz!



PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII (PPM)

- Energia potrzebna na funkcjonowanie organizmu
- Zależy głównie od płci, masy ciała, wzrostu i wieku



- Spada np.: podczas snu, przy niedoczynności tarczycy, wraz z wiekiem

- Wzrasta np.: podczas ciąży, przy podwyższonej temperaturze ciała, nadczynności tarczycy



PPM SZACUJEMY ZE WZORÓW!

- Pamiętaj, że to tylko punkt wyjścia
- Każdy organizm jest inny, obliczenia trzeba sprawdzić w praktyce
- Zwykle liczymy ze wzorów
 - Mifflina - przy większej nadwadze/otyłości
 - Harrisa-Benedicta - przy masie ciała w normie
- Możesz policzyć z obu i uśrednić

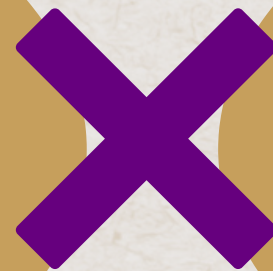


ZESZYT ĆWICZEŃ



CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII (CPM)

PODSTAWOWA PRZEMIANA
MATERII (PPM)



WSPÓŁCZYNNIK
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
(PAL)



CAŁKOWITA PRZEMIANA
MATERII (CPM)



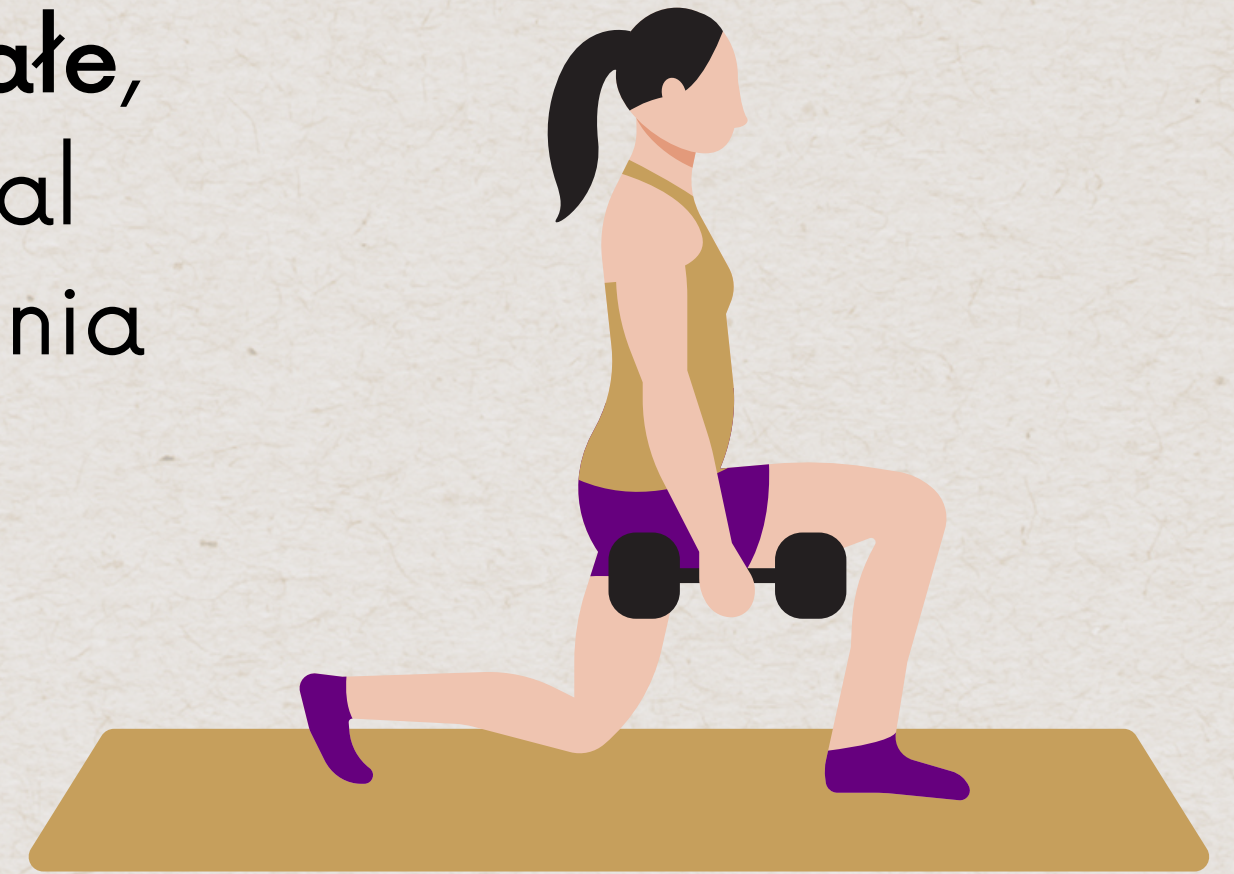
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- PAL = współczynnik aktywności fizycznej (ang. physical activity level)
 - Brak aktywności: x1,2
 - **Lekka aktywność (1 – 3 razy w tyg.): x1,4**
 - Średnia aktywność (3 – 5 razy w tyg.): x1,6
 - Wysoka aktywność (6 – 7 razy w tyg.): x1,8 itd.
- To nie tylko treningi! Kroki, spacer, zakupy, sprzątanie
- $CPM = PPM \times PAL$ np. $1400 \text{ kcal} \times 1,4 = 1960 \text{ kcal}$



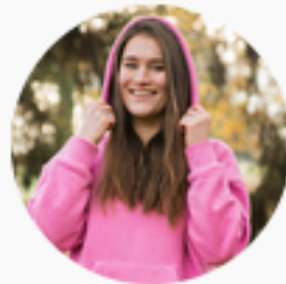
CO I ILE ĆWICZYĆ?

- Cel – zwiększenie poziomu aktywności na stałe, a nie spalenie jednorazowo jak najwięcej kcal
- To, **co lubisz** i jest dla Ciebie **proste** do robienia regularnie
- Tak często i długo, jak **REALNIE** dasz radę
- Każdy ruch się liczy!
 - Tłuszcz nie spala się dopiero po 30-40 min wysiłku!
- Dobrze wplatać elementy treningu oporowego – mięśnie!



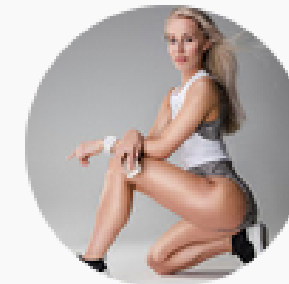
CZYJE TRENINGI POLECAM NA YT?

- Agata Zajac
- DowytrenowAnia
- Codziennie Fit
- Ola Żelazo



DowytrenowAnia

22,1 tys. subskrypcji



Agata Zajac

49,1 tys. subskrypcji



Codziennie fit ✓

183 tys. subskrypcji



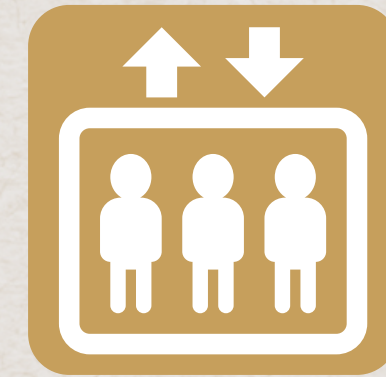
Ola Żelazo

170 tys. subskrypcji

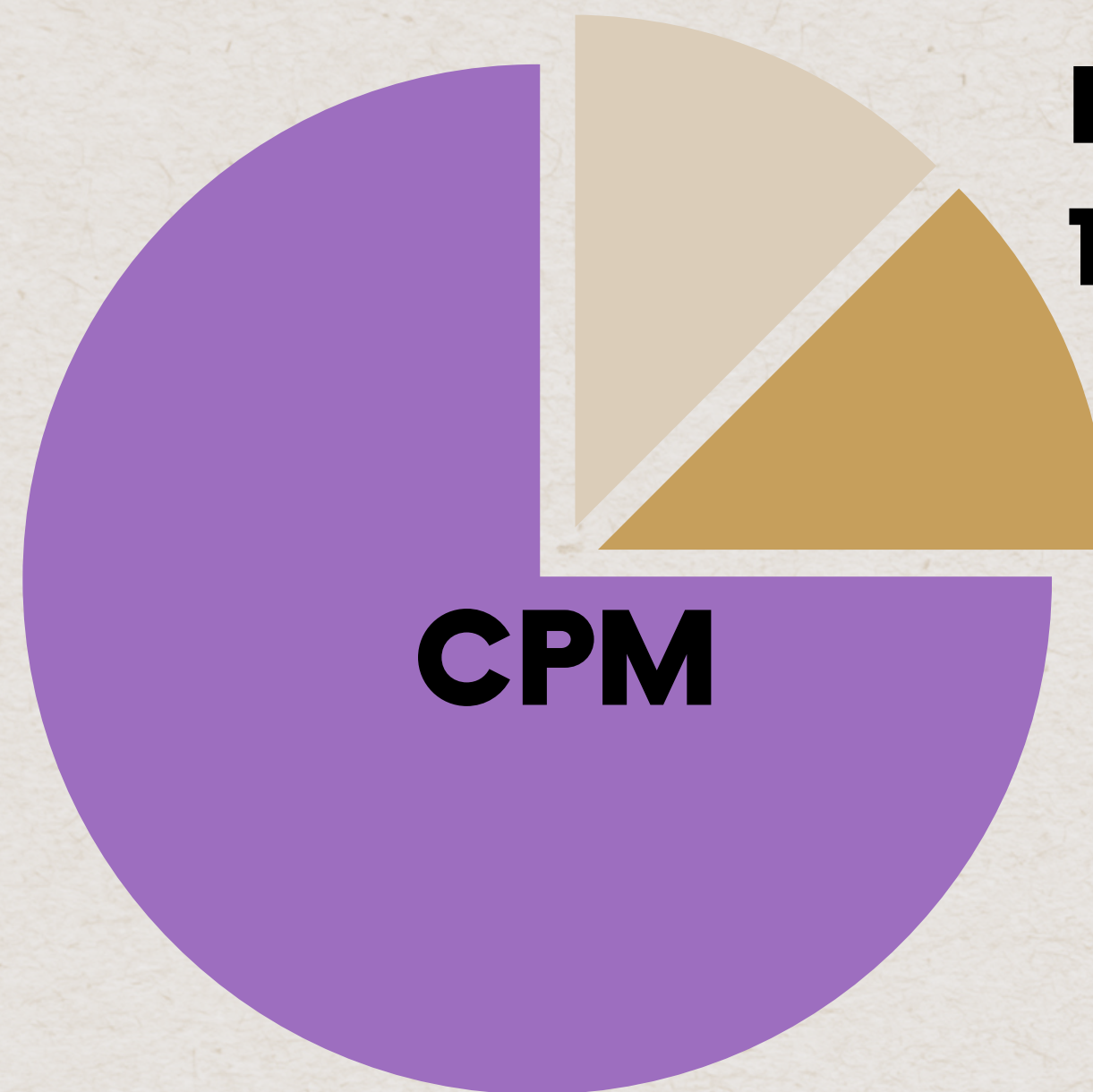


NEAT tzw. spontaniczna aktywność niezwiązana z treningiem

- NEAT ang. non-exercise activity thermogenesis
 - Nie do końca świadoma - tupanie, gestykulacja, wiercenie się
 - Często zależy od temperamentu
 - Różnice między osobami wynikające z NEAT mogą sięgać 2000 kcal!
-
- Żyjemy w środowisku, które naturalnie ogranicza NEAT - musimy sami sobie szukać możliwości ruchu



PLANOWANIE DEFICYTU



**DEFICYT
10-30% CPM**

Im wyższe BMI, tym
większy może być deficyt



BMI (BODY MASS INDEX)

$$\text{BMI} = \text{masa ciała (kg)} / \text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}$$

- <18,5 – niedowaga
- 18,5-24,9 – prawidłowa masa ciała
- 25,0-29,9 – nadwaga
- 30,0-34,9 – otyłość I stopnia
- 35,0-39,9 – otyłość II stopnia
- $\geq 40,0$ – otyłość III stopnia



SZACOWANIE KALORYCZNOŚCI DIETY

PRZYKŁAD 1

Kobieta, 50 lat, wzrost 160 cm, masa ciała 90 kg, BMI 35, niska aktywność (PAL = 1,4)

- PPM = wg wzoru Mifflina 1489 kcal, wg Harrisa-Benedicta 1578 kcal
- CPM = $1500 \times 1,4 = 2100$ kcal
- Dieta z 25% deficytem = 1600 kcal



SZACOWANIE KALORYCZNOŚCI DIETY

PRZYKŁAD 2

Kobieta, 30 lat, wzrost 170 cm, masa ciała 80 kg, BMI 28, niska aktywność (PAL = 1,4)

- PPM = wg wzoru Mifflina 1551 kcal, wg Harrisa-Benedicta 1594 kcal
- CPM = $1550 \times 1,4 = 2170$ kcal
- Dieta z 20% deficytem = 1700 kcal



OBLICZ SWOJE ZAPOTRZEBOWANIE!



ZESZYT ĆWICZEŃ



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



Lekcja 4

Czy trzeba liczyć kalorie?

"JEM MAŁO, A NIE CHUDNĘ"

- Deficyt na papierze to jedno, a w praktyce...
- Zwykle zaniżamy ilość spożytych kalorii, a zawyżamy aktywność

DIETETYK



zaniżenie o ok. 200 kcal



NIE DIETETYK



zaniżenie o ok. 450 kcal



**Nie trzeba liczyć kalorii, ale kalorie
zawsze się liczą**



WARTO MIEĆ ŚWIADOMOŚĆ, CO MA ILE KALORII

- Czytaj etykiety i porównuj produkty!
- Aplikacje np. Fitatu, MyFitnessPal
- Sprawdź kaloryczność tego, co zazwyczaj jesz



ZESZYT ĆWICZEŃ



WWW.ILEWAZY.PL



25g, 166 kcal



5g, 37 kcal



50g, 328 kcal



40 cm, 1200g, 2960 kcal



Zwróć uwagę, jak się czujesz, licząc
kalorie – nic na siłę



JAK SCHUDNAĆ BEZ LICZENIA KALORII?

DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



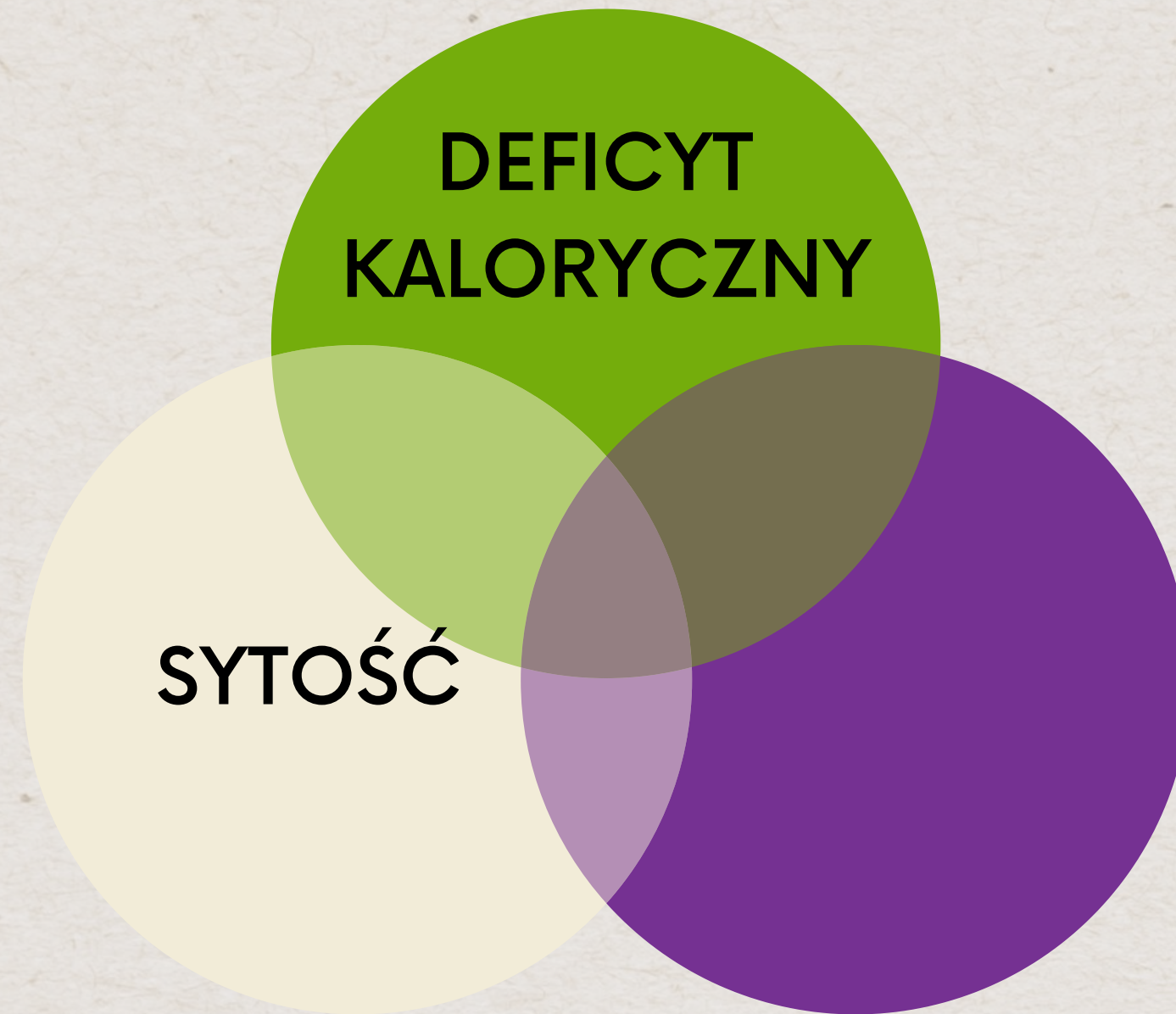
Lekcja 5

Trzy składowe skutecznego
odchudzania – sytość

3 SKŁADOWE SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA



3 SKŁADOWE SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA



INDEKS SYTOŚCI

waga i objętość porcji
zawartość białka, błonnika oraz wody



WYŻSZY INDEKS SYTOŚCI ZAPEWNIAJĄ...

BŁONNIK

- produkty zbożowe pełnoziarniste
- warzywa i owoce
- rośliny strączkowe
- orzechy, nasiona

WODA

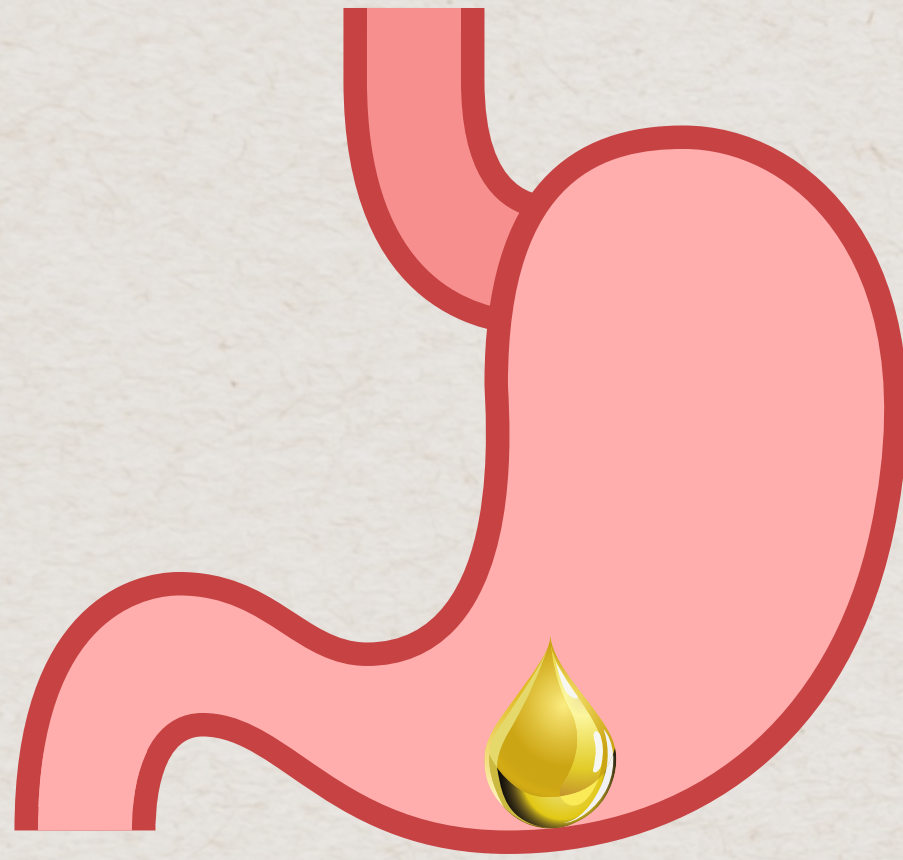
- warzywa i owoce
- ugotowane produkty

BIĄŁKO

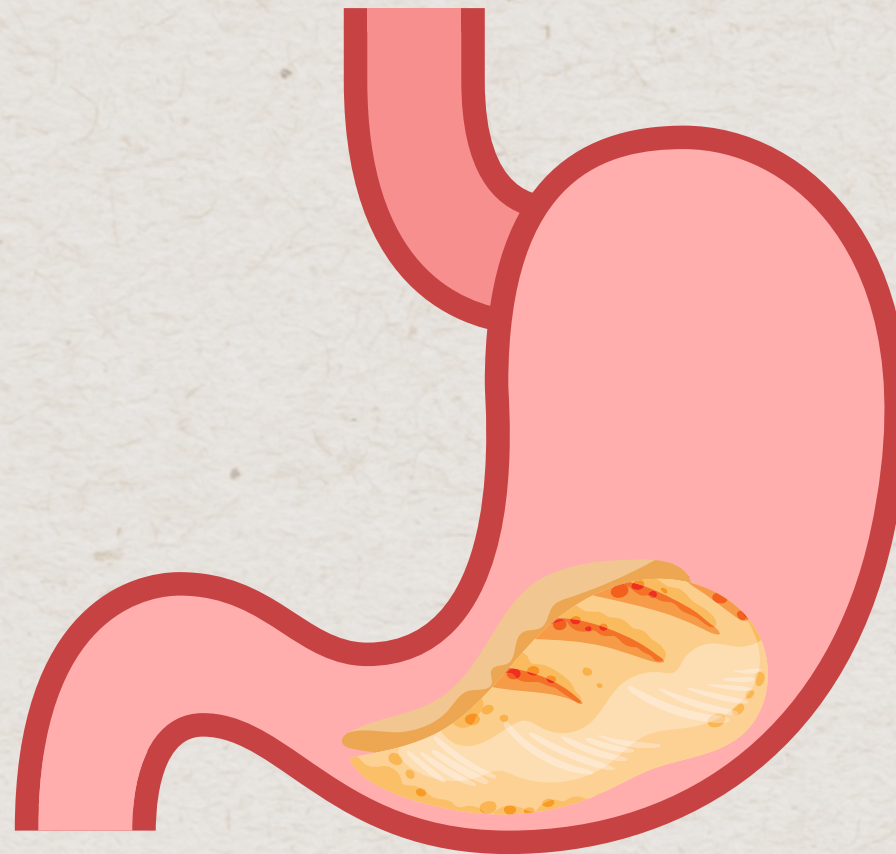
- mięso, ryby
- nabiał (szczególnie twaróg, serek wiejski, skyr)
- rośliny strączkowe
- jajka



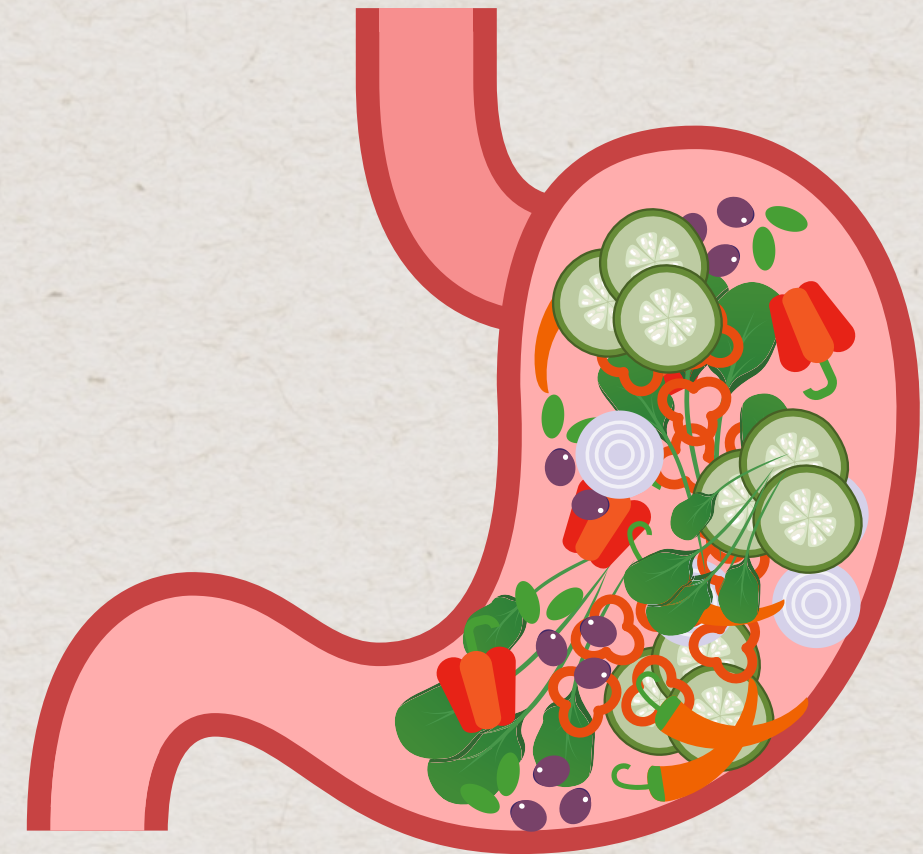
OBJĘTOŚĆ POSIŁKU



200 kcal oleju



200 kcal piersi z
kurczaka



200 kcal warzyw



GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA

560 KCAL



GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA

- **Bardzo niska** – warzywa nieskrobiowe, większość owoców, woda, kawa
- **Niska** – pełnoziarniste produkty, chude mięsa, strączki, nabiał niskotłuszczowy
- **Średnia** – sery, tłuste mięso, awokado, suszone owoce
- **Wysoka** – słodyczne, ciastka, nasiona, orzechy, masło orzechowe bez oleju
- **Max** – oleje, oliwy, majonez, masło, masło orzechowe z dodatkiem oleju



GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA



100 g truskawek
= 30 kcal



100 g majonezu (4 łyżki)
= 663 kcal

20 x więcej!!



CO JESZCZE MA WPŁYW NA SYTOŚĆ?

- Oprócz indeksu sytości i gęstości energetycznej
- tłuszcz - wersje odtłuszczone nie muszą być złe!
- konsystencja - smoothie na odchudzanie?
- obróbka termiczna - zawartość wody
- picie wody przed posiłkiem (2 szklanki na 30 min przed)
- smakowitość - gdy nie możemy się od czegoś oderwać ;)
- uważne jedzenie
- wysypianie się!
- liczba posiłków...



ILE JEŚĆ POSIŁKÓW?



CZY



LICZBA POSIŁKÓW A SYTOŚĆ

- Ani zbyt mało posiłków, ani zbyt dużo
 - Gdy niewiele posiłków – przerwy mogą być zbyt długie
 - Gdy za dużo posiłków – porcje będą zbyt małe
- Przede wszystkim dopasuj do swoich upodobań i trybu dnia!
- Przetestuj różne rozwiązania i wybierz to, przy którym najlepiej się czujesz



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



Lekcja 6

Model zdrowego talerza, czyli
najprostszy sposób
komponowania posiłków

KOMPOZYCJA POSIŁKU

WARZYWA (I OWOCE)

Jak najbardziej
różnorodnie :)

Nie wliczają się w to
ziemniaki!



WĘGLOWODANY

głównie pełnoziarniste
produkty zbożowe np. kasze,
płatki owsiane, razowy
chleb

BIAŁKO

mięso, ryby, jaja,
nabiał, strączki



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



BIĄŁKO – NAJBARDZIEJ SYCĄCY MAKROSKŁADNIK

ilość- ok. 1g/kg masy ciała dziennie, 20 g/posiłek

- prosta zmiana – do owsianki skyr zamiast zwykłego jogurtu
 - zwykły jogurt w 150 g – 6g
 - skyr – 18 g
- 100 g twarogu – 18 g
- 100 g piersi z kurczaka – 21 g, 98 kcal
- 100 g tofu – 12 g białka (czyli albo cała kostka albo dodatki)
- 1 jajko – 7g białka, czyli 2 jaja + dodatki
- soczewica – 100 g, 25 g białka, ale 340 kcal



ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW

Ilość uzależniona m.in. od kaloryczności diety, poziomu aktywności fizycznej - zwykle 45-50% kalorii

- kasze!!! szczególnie jaglana, gryczana, komosa ryżowa
- pieczywo
- makaron
- ryż
- płatki (owsiane, gryczane, orkiszowe, jaglane)
- mąka



**Nie obawiaj się jeść węglowodanów
w każdym posiłku**



WARZYWA I OWOCE

- Najlepiej nieprzetworzone, surowe
- Min. 5 porcji (400-500g) dziennie
- Więcej warzyw niż owoców
- Zwiększają objętość posiłku przy niewielkiej kaloryczności
- Również przy insulinooporności!



PO CO TEN MODEL?

- Większa sytość
- Niższy indeks i ładunek glikemiczny
- Bardziej wartościowe posiłki (witaminy, składniki mineralne)



ZAPLANUJ SWÓJ POSIŁEK W OPARCIU O ZDROWY TALERZ



ZESZYT ĆWICZEŃ



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



Lekcja 7

Co z napojami?

NAWADNIANIE

- Wspomaga odchudzanie
- Zwiększa sytość
- Czasem mylimy głód z pragnieniem
- Nie chodzi o "uciszanie" głodu piciem wody!
- Można pić również do posiłków!

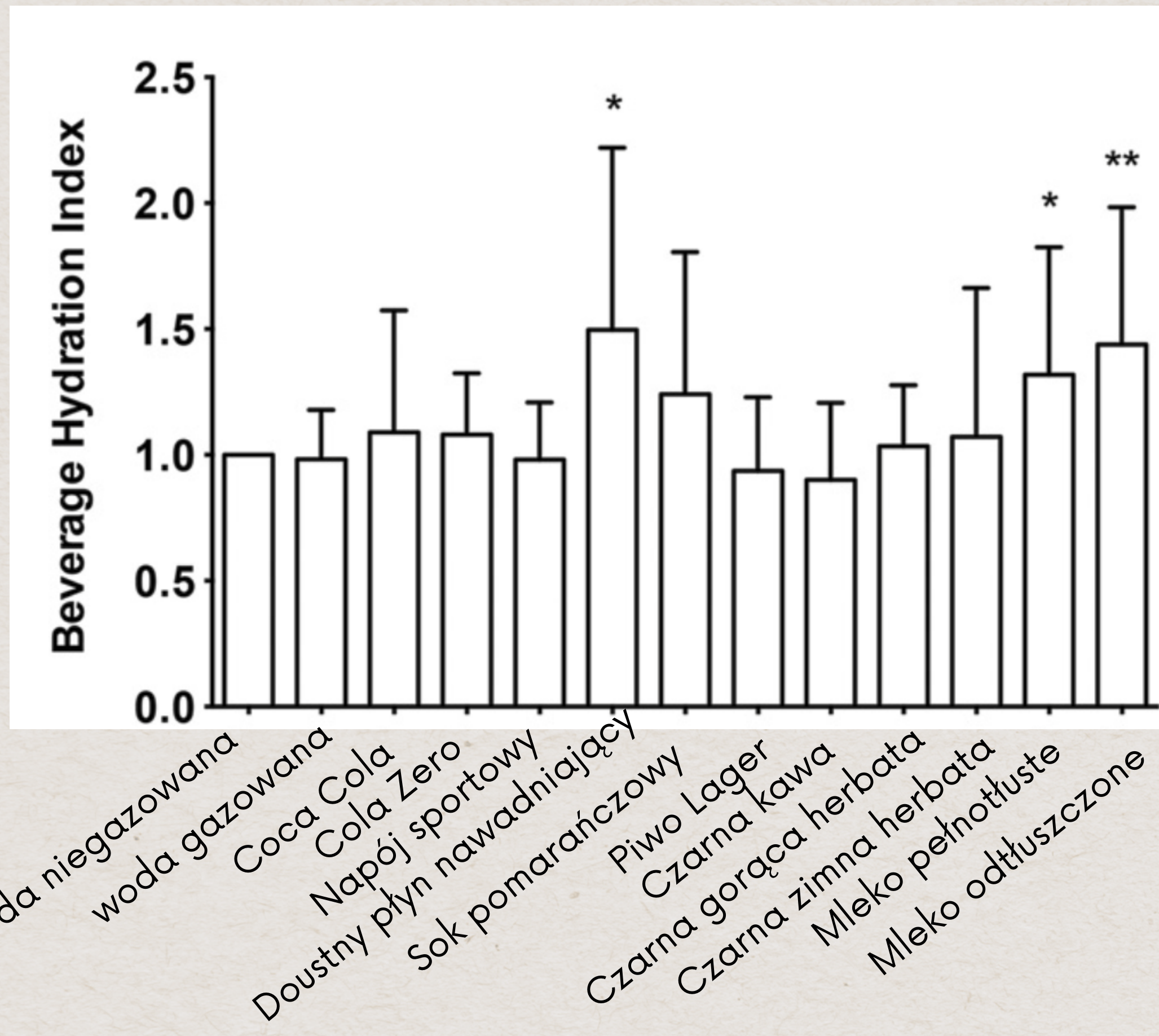


ILE PIĆ?

- Przyjmuje się 30 ml/kg masy ciała
- Czyli np. u osoby ważącej 70 kg = 2,1 litra
- Uwaga - nie chodzi o samą wodę, ale ogólnie o płyny!
- Wlicza się w to również kawa, herbata, napoje, a także woda w jedzeniu (nabiał, owoce, warzywa)



WSKAŹNIK NAWODNIENIA NAPOJAMI



1. Doustny płyn nawadniający
2. Mleko
3. Sok pomarańczowy :)



PŁYNNNE KALORIE

- Podczas odchudzania najlepiej wybierać napoje bez kalorii: wodę, herbatę i kawę bez dodatków
- Kalorie w płynie nie są sycące, więc sprzyjają nadwyżce kalorycznej
- Napoje zero - akceptowalna alternatywa, ale podtrzymują potrzebę intensywnego słodkiego smaku



CO, GDY NIE LUBIĘ WODY?

- Możesz dodawać do niej różne dodatki:
 - miętę, bazylię, pietruszkę
 - warzywa (np. ogórek) i owoce (np. truskawki, cytrynę, pomarańczę)
 - słodziki (erytrol, stewia)
- O metodach zmiany nawyków pogadamy w kolejnych modułach :)



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



MODUŁ 1



Lekcja 8

Głód czy apetyt?

**Podstawą zdrowego, intuicyjnego
odżywiania jest nauka rozpoznawania
sygnałów z ciała**



GŁÓD FIZJOLOGICZNY

Narasta stopniowo

Związany z czasem od
poprzedniego posiłku

Objawia się
burczeniem w brzuchu

Ustępuje po zjedzeniu
posiłku

Po zjedzeniu pojawia się
zadowolenie i zaspokojenie

APETYT - GŁÓD EMOCJONALNY

Pojawia się nagle

Zazwyczaj nie ma związku ze
spożywanymi wcześniej posiłkami

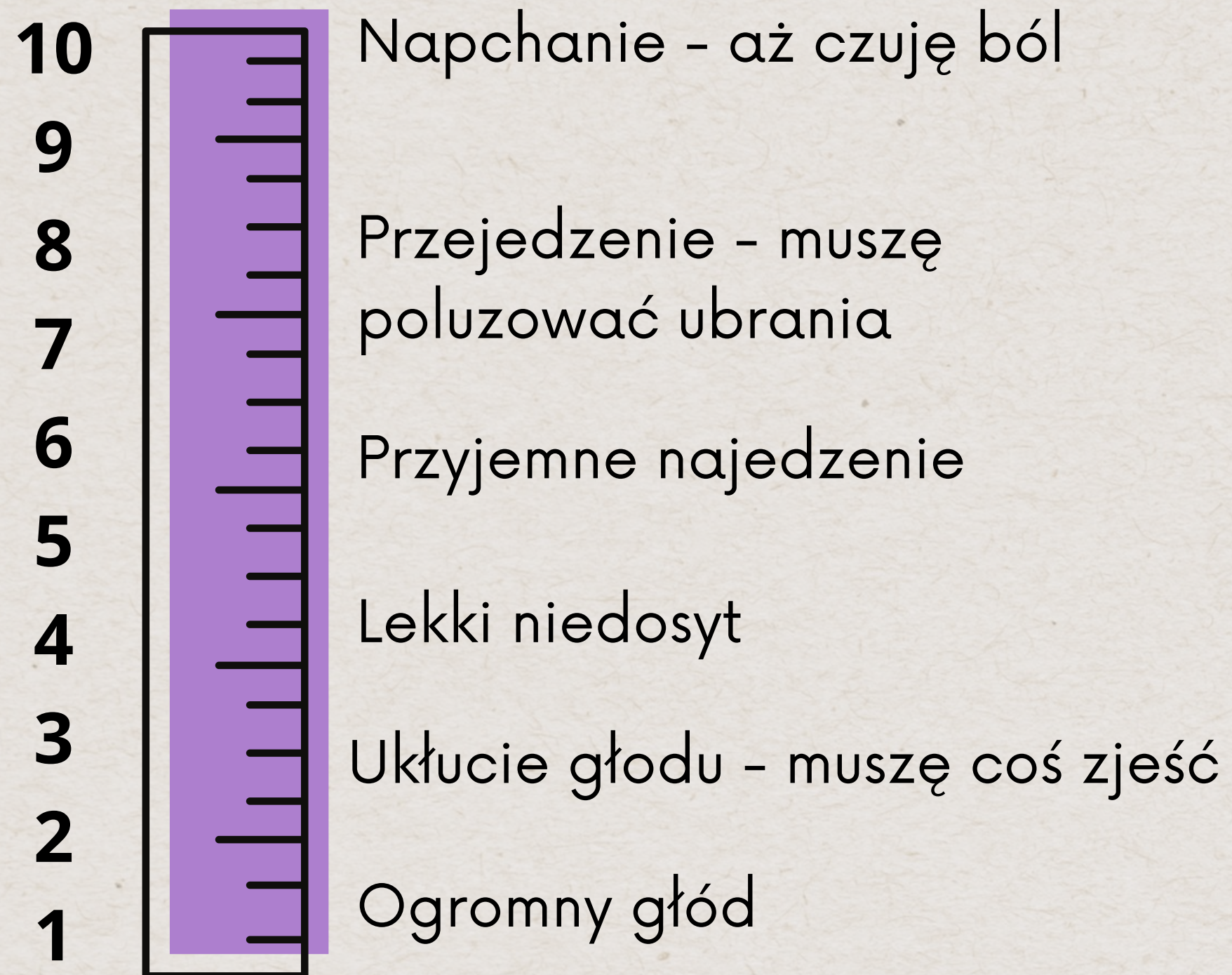
Objawia się odczuciem
w jamie ustnej

Zwykle nie ustępuje po
zjedzeniu posiłku

Po zjedzeniu pojawia się
poczucie winy



SKALA GŁODU



ZESZYT ĆWICZEŃ



LEKKI NIEDOSYT (4-5)

OBJAWY Z CIAŁA

Smak i zapach potrawy wypełnia Ci usta i masz wielką ochotę jeszcze coś zjeść, czujesz, że głód już minął, ale nie jesteś jeszcze „do końca” najedzona i nie czujesz sytości

MYŚL

Coś bym jeszcze zjadła, takie smaczne, będę później głodna

UCZUCIE

Przyjemność i lekki lęk o niedojedzenie



LEKKI NIEDOSYT (4-5)

DZIAŁANIA

- Rozbudź w sobie uczucie dumy.
- Pochwal samą siebie.
- Wiesz, że zjadłaś tyle, ile zaplanowałaś. Tylko dlatego, że twój mózg jeszcze tego nie wie, żołądek nie musi być już wypchany
- Zrób sobie małą nagrodę (niezwiązaną z jedzeniem!), żeby odwrócić uwagę od jedzenia.



NAJEDZENIE (6)

OBJAWY Z CIAŁA

Poczucie sytości, pełności, przyjemności i spokoju, smak potrawy w ustach mniejszy niż uczucie sytości.

MYŚL

Ale mi smakowało, najadłam się do syta. Muszę uważać, chyba zjadłam więcej, niż zakładałam. Niepotrzebnie zjadłam dokładkę.

UCZUCIE

Przyjemność z najedzenia, lekki dyskomfort przewodu pokarmowego, obawa o trzymanie się planu.



NAJEDZENIE (6)

DZIAŁANIA

- Lepiej odejść już od stołu
- Możesz wymienić w myślach, co zjadłaś; cel = zwiększenie świadomości,
- Następny posiłek możesz zjeść mniejszy lub trochę więcej poćwiczyć (uwaga, nie jako kara, ale świadome balansowanie kalorycznością!)
- Zaakceptuj to, że się najadłaś, ale obiecaj sobie jeść wolniej, mniej nakładać i szybciej odchodzić od stołu (= nie robię sobie wyrzutów, ale wyciągam wnioski)
- Odwróć uwagę od jedzenia - zacznij żuć miętową gumę, umyj zęby, zrób sobie herbatę, włącz film



PRZEJEDZENIE (7-8)

OBJAWY Z CIAŁA

Sytość, dyskomfort, senność, zmęczenie, wzdęcie

MYŚL

Nawaliłam, oddalam się od celu, jakie to jest trudne, nie dam rady, dlaczego ja, inni mają łatwiej, wszystko przez.... szkoda mojej pracy, starań, wysiłku

UCZUCIE

Żałuję dokładki, jestem zła na siebie i innych, czuję, że tracę czas, smutek



PRZEJEDZENIE (7-8)

DZIAŁANIA

- Zatrzymaj się, stało się, zaakceptuj to,
- Jeśli długo zmagasz się z przejadaniem, to normalne, że praca nad tym wymaga czasu
- Przekieruj uwagę na coś innego, uspokój swój oddech, napij się ciepłej herbaty,
- Poczekaj, aż dyskomfort minie, aby dalej móc działać



OBJEDZENIE (9-10)

OBJAWY Z CIAŁA

Mdłości, ból brzucha dominują nad smakiem

MYŚL

To już koniec, wszystko już przepadło

UCZUCIE

Rozpacz, gniew, złość, bezsilność, nienawiść do siebie, świata, ludzi, jedzenia



OBJEDZENIE (9-10)

DZIAŁANIA

- Zatrzymaj się!
- Stało się, musisz przeczekać, aż to uczucie objedzenia minie
- Uspokój się, nic już nie rób, wyrównaj swój oddech
- To nie koniec świata ani porażka!



POOBSERWUJ SWÓJ GŁÓD/SYTOŚĆ I TOWARZYSZĄCE MYŚLI



ZESZYT ĆWICZEŃ



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**OBEJRZYJ KOLEJNĄ
LEKCJĘ!**



ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI



Moduł 1

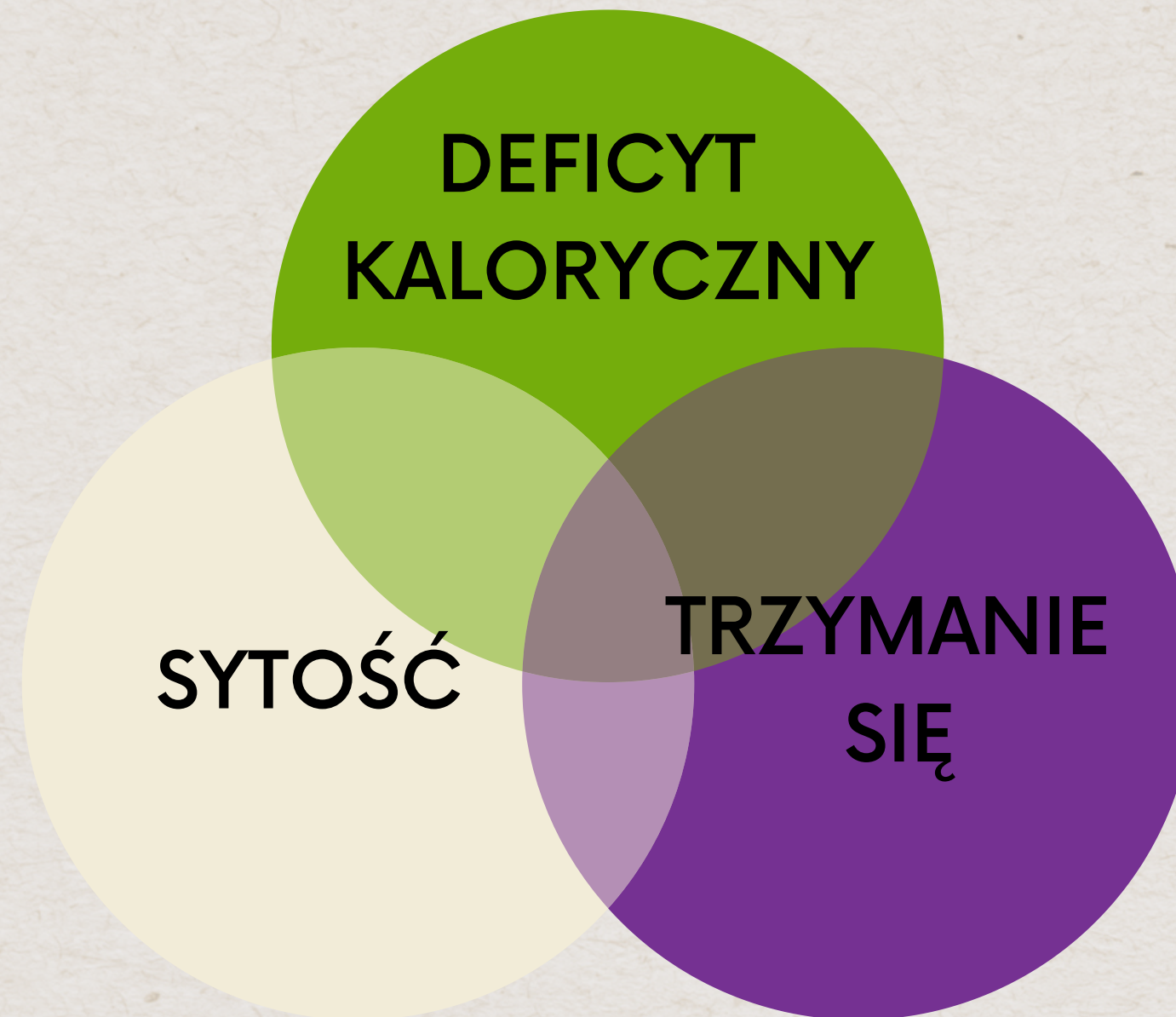
Podsumowanie

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

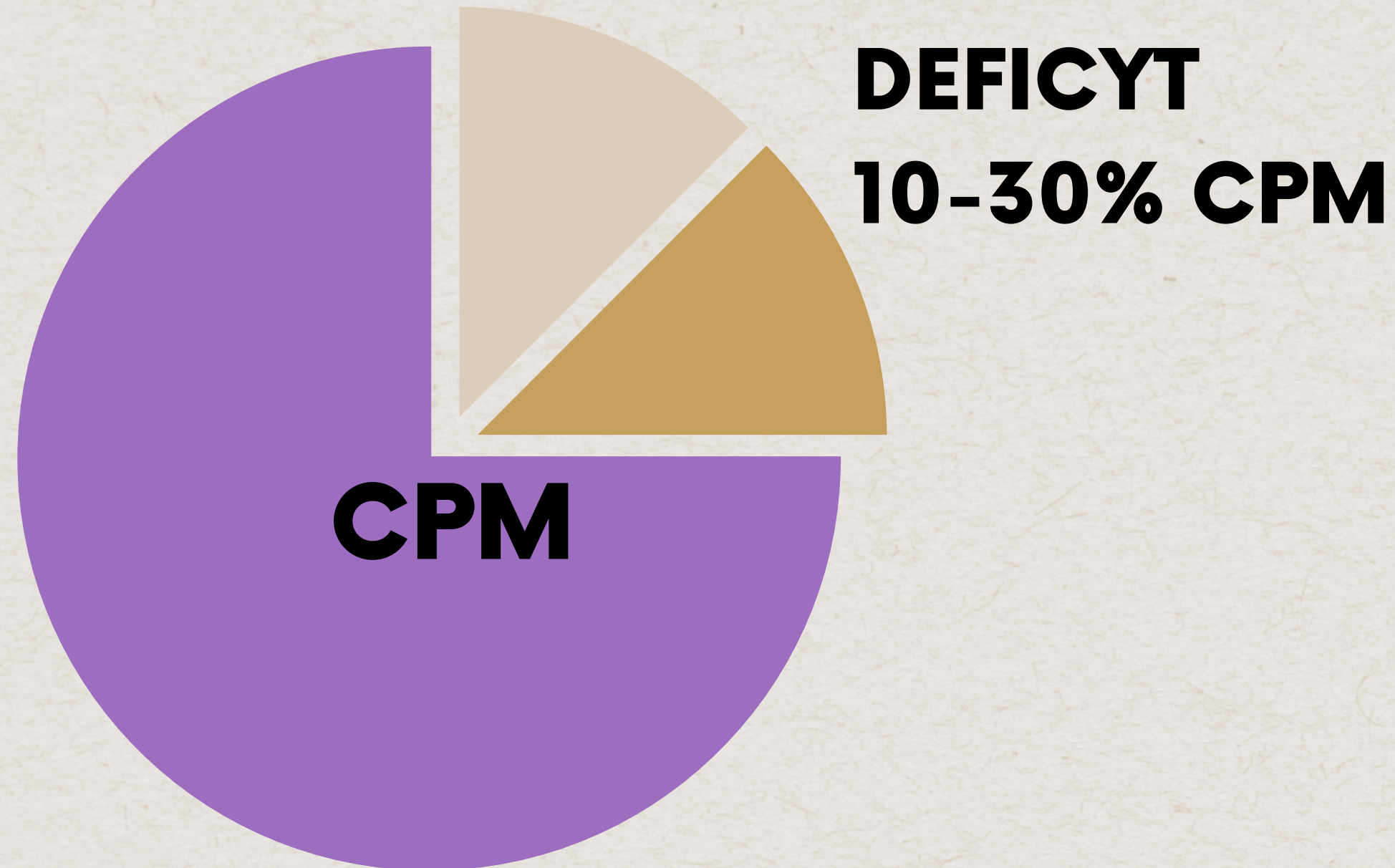
GODZINA	POTRAWA/ PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/ SAMOPOCZUCIE



3 SKŁADOWE SKUTECZNEGO ODCHUDZANIA



PPM, CPM, PLANOWANIE DEFICYTU



CZY TRZEBA LICZYĆ KALORIE?

Nie trzeba liczyć kalorii, ale kalorie zawsze się liczą

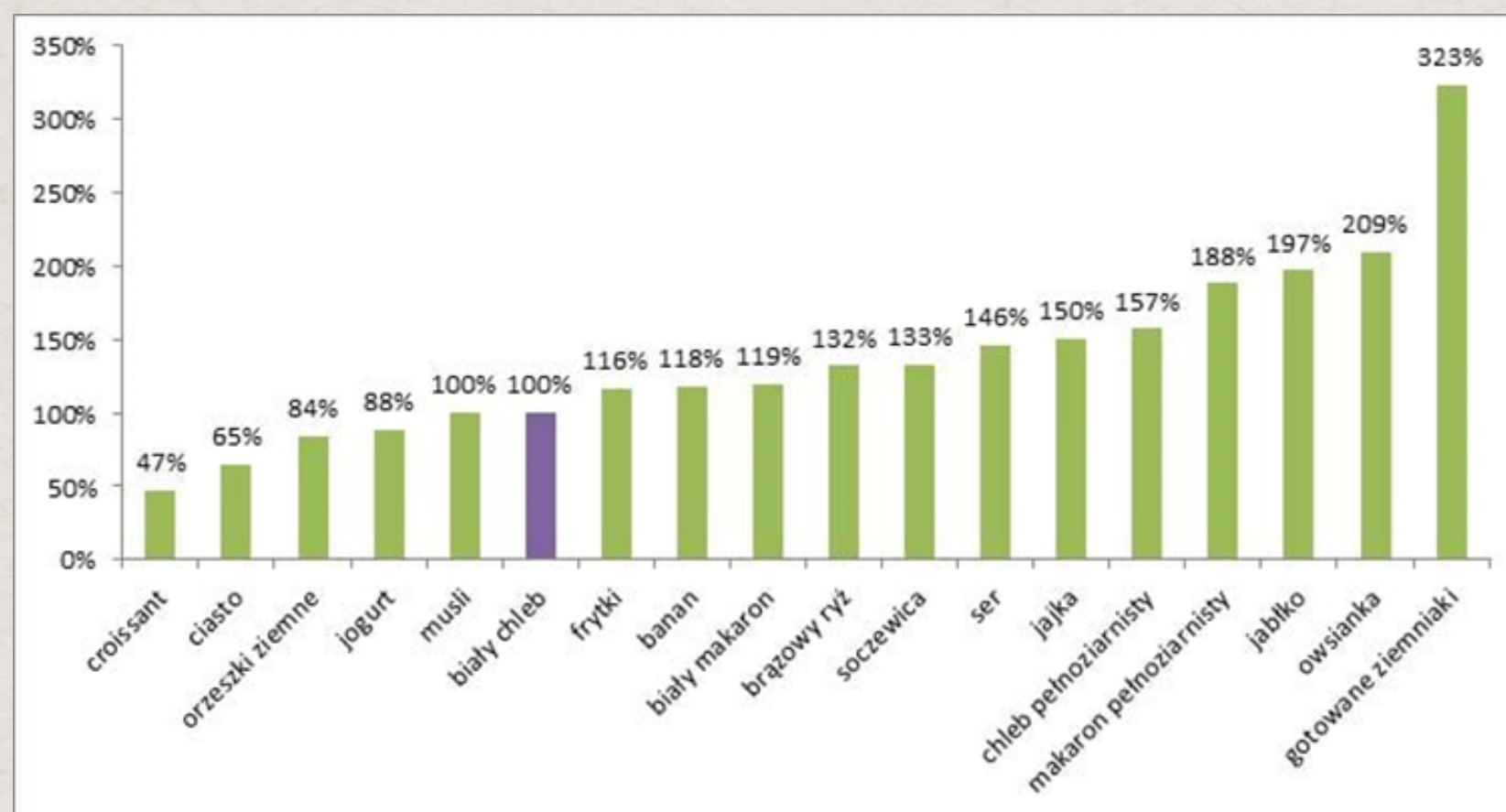


40 cm, 1200g, 2960 kcal



ZADBAJ O SYTOŚĆ

INDEKS SYTOŚCI



GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA



ZDROWY TALERZ

WARZYWA (I OWOCE)

Jak najbardziej
różnorodnie :)

Nie wliczają się w to
ziemniaki!



WĘGLOWODANY

głównie pełnoziarniste
produkty zbożowe np. kasze,
płatki owsiane, razowy
chleb

BIAŁKO

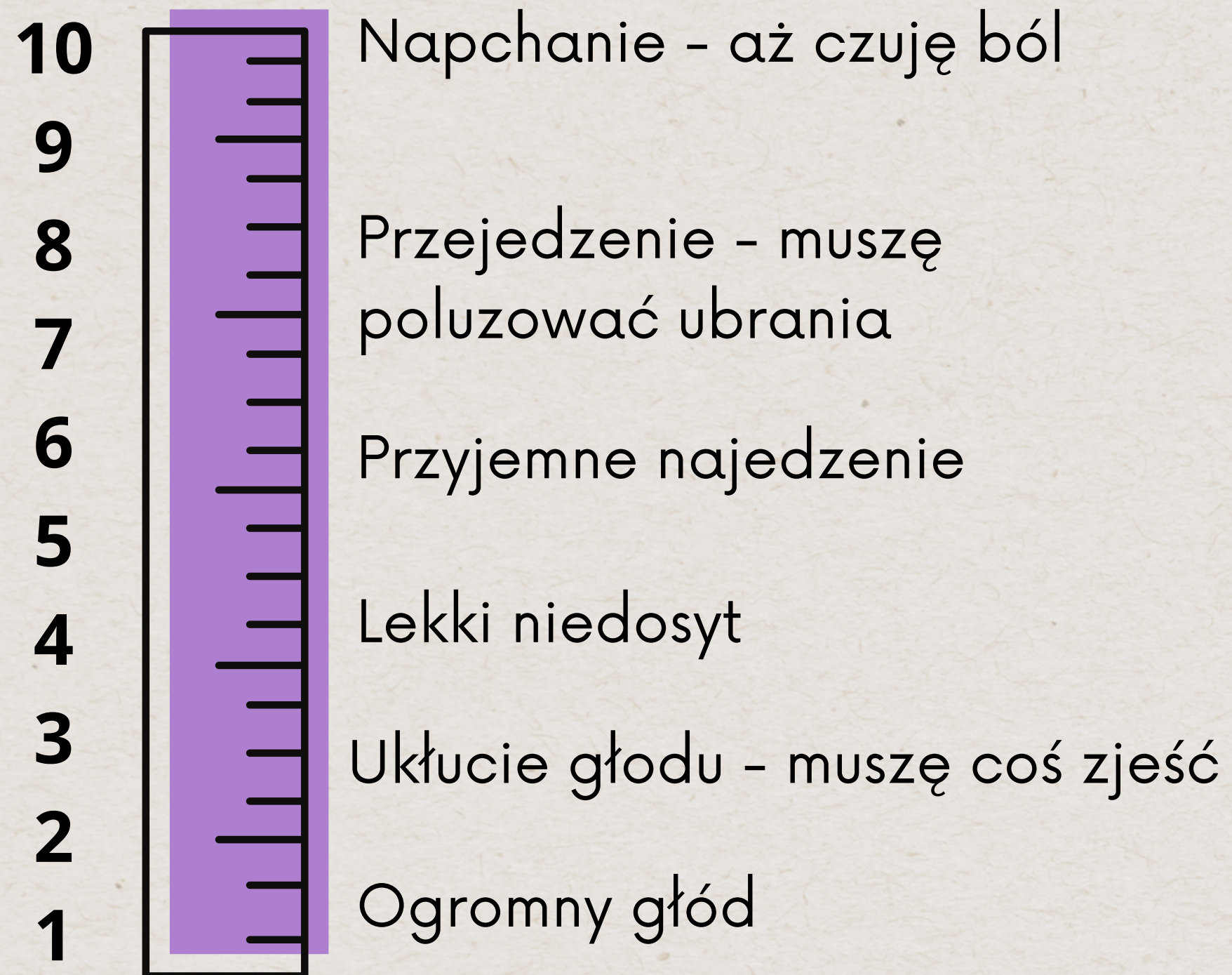
mięso, ryby, jaja,
nabiał, strączki

NAWADNIANIE

- Nawadnianie to ważny element skutecznego odchudzania
- Nie musisz pić tylko czystej wody, a kawa nie odwadnia!
- Uważaj na płynne kalorie, które nie sycą



GŁÓD, APETYT, SYTOŚĆ



3 ELEMENT - TRZYMANIE SIĘ

To dieta powinna być dopasowana do Ciebie,
nie Ty do diety!



DZIĘKI ZA UWAGĘ!

**PRZEJDŹ DO
KOLEJNEGO
MODUŁU!**

