



# ODCHUDZANIE

- czasem chudniesz, ale po latach wracasz do dawnej lub większej wagi?
- nie możesz jeść tego, co lubisz, stale musisz dbać o linię?
- obawiasz się, że odchudzająca dieta może być niesmaczna i trudna?
- chcesz rzucić palenie, ale obawiasz się, że przytyjesz?
- lekarz nalega, żebyś schudł, ale nic nie skutkuje?

Ktokolwiek ma problem z nadwagą, marzy o skutecznej, cudownej pigułce, bez ubocznych skutków, która pomoże szybko i bez wysiłku. Skoro to niemożliwe – niestety nauka nie pozostawia nadziei na szybkie wynalezienie takiego środka – korzystamy z kolejnych, modnych diet-cud. Takie diety kryją w sobie pewne pułapki i dlatego często mają finał – o rok lub kilka lat później – w powrocie dawnej lub nawet wyższej wagi. Dlatego proponuję inne, najskuteczniejsze, najprzyjemniejsze i najłatwiejsze ze znanych rozwiązań.

## DLACZEGO TYJEMY?

Powszechnie sądzi się, że przyczyną jest brak silnej woli. Tymczasem odchudzający się wykazują często bardzo silną wolę. Przyczyn tycia jest wiele. Sytuacji nie ułatwiają nowoczesne trendy. Wysokokaloryczne jedzenie jest dostępne wszędzie i bez trudu. Spece od reklamy i marketingu próbują za wszelką cenę dotrzeć do nas z kalorycznymi produktami, zanim najemy się normalnym jedzeniem. Praca i rozrywka stają się bierne. Postęp techniczny polega na „oszczędzaniu” czasu i wysiłku, w postaci ograniczenia aktywności fizycznej. W konsekwencji zużywamy za mało zjedzonej energii. Nadwaga, wraz z towarzyszącą jej cukrzycą typu 2, ma być chorobą XXI wieku. Tymczasem lansuje się przesadną chudość, więc nietrudno o frustrację.

Mimo to **każdy może schudnąć**, jeżeli dobrze się do tego przygotuje.

# NIEPOROZUMIENIA I PUŁAPKI ODCHUDZANIA

Choć wydaje się, że prawie wszystko wiemy o odchudzaniu, narosło wiele nieporozumień, które utrudniają chudnięcie i prowadzą do nawrotów wagi. Wydaje się na przykład logiczne, że niedojadanie, opuszczanie posiłków powinno prowadzić do chudnięcia, tymczasem skutek bywa odwrotny. Głodząc się i, na zmianę, jedząc łączywie, zjadamy więcej. Odmawianie sobie smakołyków działa podobnie – rośnie nieodparta chęć zjedzenia „zabronionej” rzeczy. Są jednak sposoby, żeby chudnąć, nie rezygnując całkiem z ulubionych dań.

Sugerowanie się wagą też może być mylące: na wadze widać zmiany niezwiązane z chudnięciem np. odwodnienie typowe po rozpoczęciu odchudzania lub np. po „odchudzających” ziólkach. Powrót utraconej wody i w konsekwencji większa waga przyczyniły się do utraty wiary w siebie i zniweczenia wysiłków niejednej odchudzającej się osoby.

Odchudzające diety narzucają zwykle precyzyjny plan dzienny, któremu czasem trudno sprostać: może brakować składników, mogą nie smakować, możemy być w podróży, itp; dlatego nie sprawdzają się tak dobrze.

## EFEKT JO-JO

Im bardziej drastyczna dieta, tym łatwiej po niej znów utyć. Po zakończeniu bardzo niskokalorycznej diety tyje się zwykle szybciej niż po diecie łagodniejszej i, mimo że najpierw chudnie się bardziej, ostatecznie waży się więcej! Jest to jedna z ważniejszych przyczyn wahań wagi zwanych jo-jo. Wielokrotne tycie i chudnięcie utrudnia odchudzanie w przyszłości i jo-jo się utrwała. Jest to charakterystyczne dla różnych modnych diet.

Trudności z zachowaniem wagi po roku lub kilku latach nie są już zwykle kojarzone z dietą, toteż o nawrót wagi nie obwinia się diety, lecz własne niedoskonałości.

# SKUTECZNE ODCHUDZANIE : MOJE PORADY

Dla skuteczności odchudzania lepsze będzie odejście od krótkich zrywów “dietowania”, w kierunku mniej drastycznego, a więc łatwiejszego, zdrowszego odżywiania i trybu życia. Można w ten sposób **uniknąć jo-jo** lub je przerwać. Kiedy ktoś potrzebuje zachęty w postaci schudnięcia na diecie, która mu się podoba, to lepiej, żeby jej nie przedłużał, powiedzmy, ponad cztery tygodnie.



Dla skutecznego chudnięcia potrzebna będzie pewna znajomość zasad zdrowego odżywiania, są to rzeczy na ogół dobrze znane, dla uporządkowania tej wiedzy odsyłam do hasła „Co to jest zdrowe odżywianie”. Nie trzeba liczyć kalorii.

Ważną częścią porady jest wspieranie konsekwencji, wytrwałości i **motywacji** oraz pomoc w zrozumieniu przyczyn obecnego stanu rzeczy i ustaleniu środków zaradczych. Udzielam pomocy w kontrolowaniu i modyfikowaniu napadów apetytu. Nie chcę nic narzucać, wręcz zachęcam każdego do wybrania samemu optymalnego sposobu postępowania, który mu najlepiej odpowiada. Podsuwam rozwiązania, które pomagają innym, np. jedzenie zawsze w tym samym miejscu albo robienie zakupów po jedzeniu, zaczynając od warzyw i owoców, w przypadku chętki na coś kalorycznego - odczekanie 15 minut. Każdy może sam (lub z moją pomocą) wypracować sobie własne sposoby.

Szczególnie zapraszam rozczarowanych poprzednimi próbami odchudzania. Niezdecydowanym pomagam ocenić, czy chcą zmiany – i jakiej. I – oczywiście - zachowuję dyskrecję.

# SMAKOŁYKI

Zachęcam do odczuwania całej przyjemności płynącej z jedzenia. Jedzenie może i powinno być smaczne, dawać odprężenie i siłę, odżywiać i zapewniać zdrowie. Zachęcam do potraw kolorowych, łatwych w przyrządzeniu, o stopniu trudności na miarę możliwości i czasu. Pomagam planować posiłki i smakołyki, namawiam do przywrócenia smakołykom należnego miejsca: czegoś na co zasługujemy, czego nie jemy stale, ale co wolno nam czasem zjeść bez wyrzutów sumienia.



Fot. flickr: smannion, kelleynsavage, teacuptegan

© Copyright Anna Walczak, porady "jem bo wiem",  
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,  
www.jembowiem-porady.pl , przyjmuję w okolicach Warszawy:  
Konstancin-Jeziorna: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza –  
NZOZ, ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40,  
Piaseczno: Poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,  
tel. 22 73 73 473