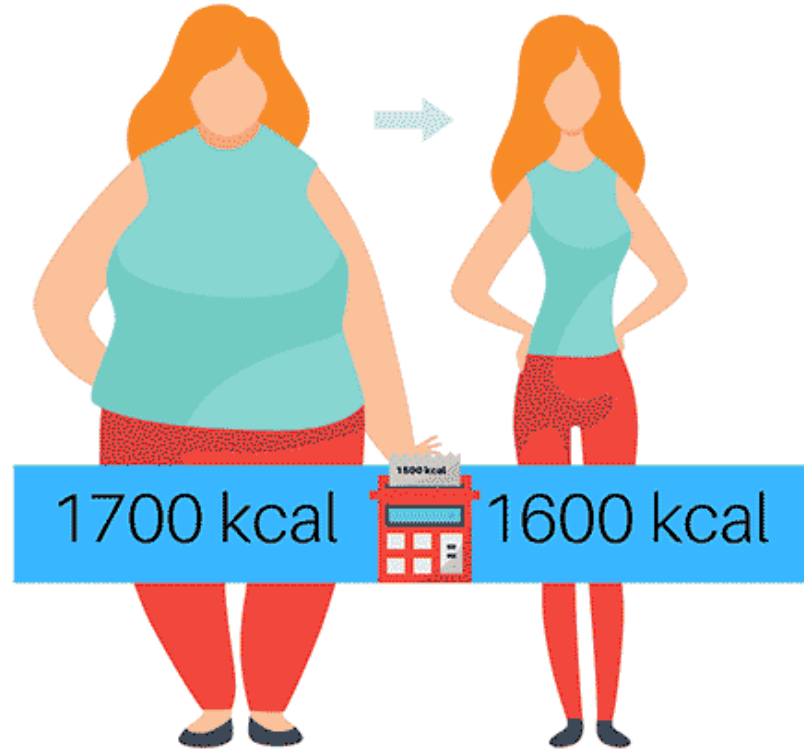


## CZYM SIĘ RÓŻNI DIETA OD ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH ?

# O B L I C Z



## WIESZ ILE KCAL POTRZEBUJESZ?

Pierwsze wnioski:

- **Zero czekolady**
- **Zero ciasta**
- **Zero słodczy**
- **Zero białego pieczywa**
- **Ćwiczenia 5 razy w tygodniu**
- **Tylko zdrowe posiłki**

Taki schemat niestety powtarzany jest przez wiele kobiet, nie mija kilka tygodni i masz dosyć restrykcyjnych zasad oraz zakazu jedzenia wszystkiego co lubisz. Wracasz do starych nawyków żywieniowych, efekt jojo murowany.

# CZYM SIĘ RÓŻNI **DIETA** OD ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH ?

## PRZECHODZISZ NA DIETĘ



ZERO  
CZEKOLADY



ZERO  
CIASTA



ZERO  
SŁODYCZY



ZERO BIAŁEGO  
PIECZYWA



ĆWICZENIA 5 X  
W TYGODNIU



TYLKO ZDROWE  
POSIŁKI

Po miesiącu masz dosyć restrykcyjnych zasad oraz zakazu jedzenia wszystkiego co lubisz. Wracasz do starych nawyków żywieniowych, efekt jojo murowany.

## ZMIENIASZ NAWYKI



PRAWDŁOWE  
NAWODNIENIE



ODPOWIEDNI  
A ILOŚĆ SNU



JEDZENIE W 90 %  
NIEPRZETWORZONEJ  
ŻYWNOŚĆ



CZYTAJ SKŁAD  
ŚWIADOMOŚĆ  
SPOŻYWANYCH  
KALORII



10000 KROKÓW  
DZIENNIE



ULUBIONY TRENING  
2 X W TYGODNIU

Po miesiącu wyglądasz lepiej a samopoczucie jest rewelacyjne. Stwierdzasz, że chcesz nauczyć się jak wpływa jedzenie na twoje ciało.

Przede wszystkim, nie przechodzisz na żadną z diet tylko małymi krokami zmieniasz nawyki żywieniowe i poznajesz podstawowe zagadnienia dotyczące:

- Eliminacji przetworzonej żywności
- Dodanie posiłków nieprzetworzonych
- Sprawdzenie za pomocą morfologii krwi czy nie masz niedoborów witamin i minerałów
- Kontrolowanie stresu za pomocą ćwiczeń oddechowych
- Odpowiednia ilość snu i odpoczynku

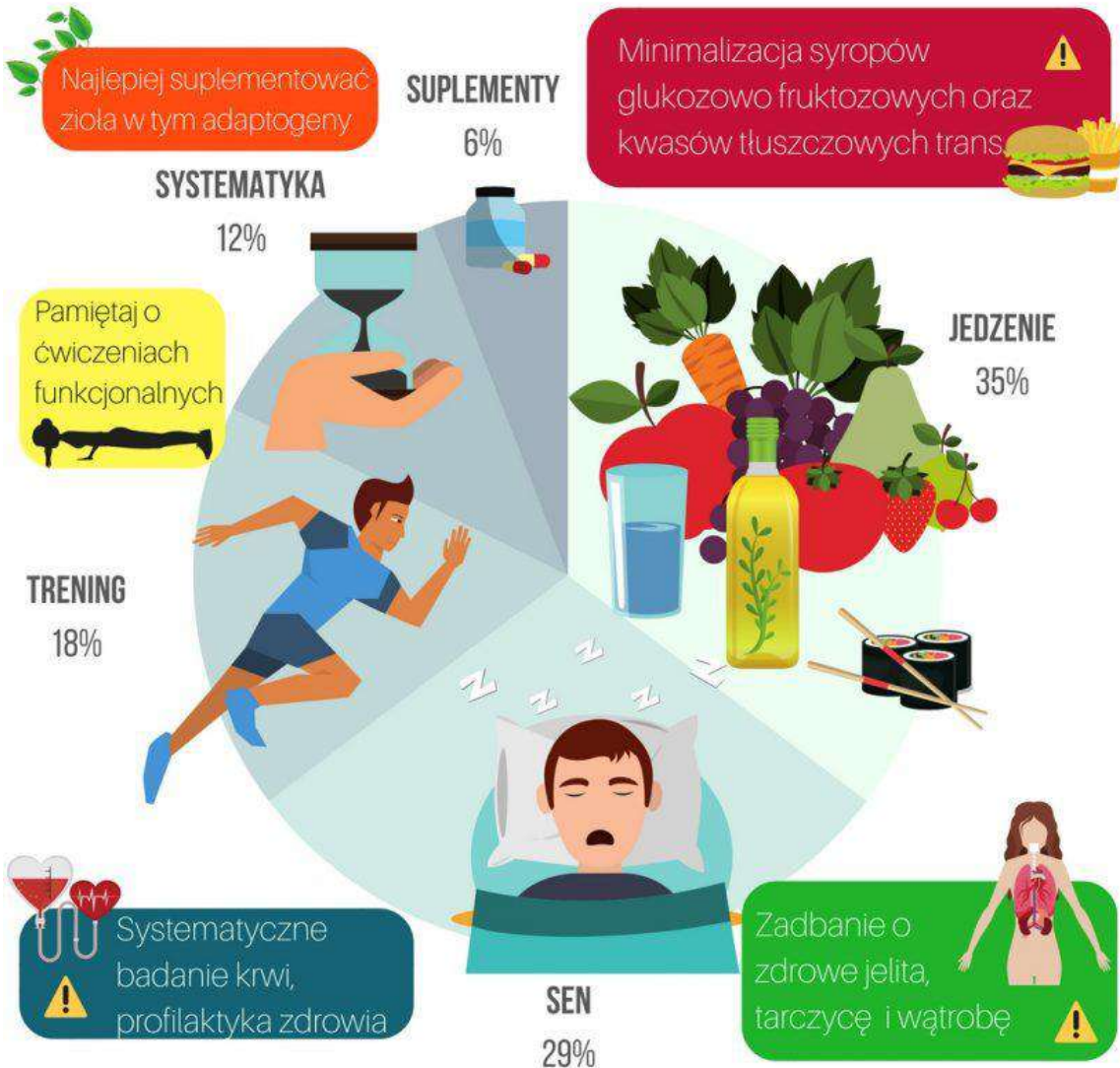
- Poszukanie ulubionej aktywności fizycznej, która sprawia ci przyjemność
- Musisz pamiętać, że jest to maraton a nie sprint
- Pamiętaj, że suplementy to jest dodatek a nie baza, skoncentruj się na owocach, warzywach, kielkach, orzechach, nasionach i ziołach.



/SZKOLENIA

# CO TAK NAPRAWDĘ SPALA TŁUSZCZ...

## i poprawia parametry zdrowotne ?



Jeżeli zrobisz to z głową zaobserwujesz, że po miesiącu wyglądasz lepiej, a samopoczucie jest rewelacyjne. Wymówka o braku czasu jest słaba, bo każdy z nas ma dokładnie 24 godziny w ciągu dnia. Różnica polega na tym, że niektórzy w 24 godzinach są w stanie zmieścić pracę zawodową, rodzinę, weekendy w SPA i regularne ćwiczenia, podczas gdy inni jak mantrę powtarzają „nie mam czasu” wpatrując się w ekran swojego smartfona lub przeskakując z kanału na kanał w telewizorze.

**Wiele z nas chce zmian, ale doskonale wiemy, jak trudno przychodzi nam wprowadzanie ich w życie.** Możemy pragnąć zmiany pracy, mieszkania lub lepszego wyglądu, a jednocześnie nie robić nic w tym kierunku z obawy przed nieznanym i o to, czy sobie poradzimy. W kontekście odchudzania nie jest inaczej.

Z jednej strony możemy chcieć schudnąć, z drugiej widzimy różne „ale”... Obawa przed zmianą, która często hamuje nas przed rozpoczęciem jakichkolwiek działań, jest większa, kiedy nie wiemy dokładnie, jak tę zmianę zrealizować. Schudnięcie może wtedy wydawać się zbyt trudne i odległe. Potrzebujesz nie innej diety, ale zmiany dotychczasowych nawyków żywieniowych. To one spowodowały przytycie i są odpowiedzialne za efekt jo-jo. Żadna dieta tego nie załatwi.

**Bardzo często błędne nawyki żywieniowe nabywane są już w okresie dzieciństwa, a utrwalane na przestrzeni lat przenoszą się również do życia dorosłego.** Odpowiedni styl życia, w tym odżywianie, jest gwarancją zdrowia oraz dobrego samopoczucia. Stanowi również profilaktykę chorób cywilizacyjnych, powszechnych już w obecnej codzienności. Zmiana błędnych nawyków żywieniowych jest procesem długotrwałym i wymaga dużego wysiłku.

**Dlatego nie warto rzucać się od razu na głęboką wodę, a zmiany wprowadzać stopniowo, małymi krokami, realizując ustalone przez siebie małe cele.**

- skonkretyzowane - np. przez najbliższy tydzień będę jadł/a warzywa w większości posiłków,
- mierzalne - należy dokładnie określić, spożycie ilu porcji warzyw w ciągu dnia jest naszym celem na tym etapie (np. warzywa w 3 z 5 posiłków),
- akceptowalne - zarówno cel, jak i metody, za pomocą których ma zostać uzyskany, muszą zostać przez nas zaakceptowane,
- realne - cel musi być możliwy do osiągnięcia,
- terminowe - należy ściśle określić czas osiągnięcia celu.



MOTYWATOR.TV

DOBRE	WĘGLOWODANY VS	ZŁE
WARZYWA		POZBAWIONE BŁONNIKA
OWOCE		WZBOGAĆCONE TŁUSZCZAMI TRANS
NAZIONA I ORZECHY		POZBAWIONE WITAMIN I MINERAŁÓW
PRZYPRAWY		BRAK ZWIĄZKÓW BIOL. AKTYWNYCH
DZIAŁAJĄ PRZECIWPALNIE		WZBOGAĆCONE SYROPEM G. FRUKTOZOWYM
DZIAŁAJĄ ANTYOKSYDACYJNE		WZBOGAĆCONE KONSERWANTAMI
RYZ, KASZA, ZIEMNIAKI		CUKIER STOŁOWY CIASTA BISZKOPTY DZEM
TOPINAMBUR, BATATY, BANANY		CZEKOLADA KRÓWKI CUKIERKI TOFFI
PŁATKI OWSIANE, KOMOSA RYŻOWA		CUKIERKI Z MASY GOTOWANEJ
JABŁKA, ANANAS, DAKTYLE, MIÓD, PIECZYWO		SŁODYCZE Z MIĘTĄ LUKRECJA
SUSZONE ŚLIWKI, RODZYNKI, TAPIOKA		MAKARON BIAŁY, CHLEB BIAŁY

Katarzyna Ziętara