

MAŁE KROKI KU WIELKIEJ ZMIANIE!



Każdy z nas wie, jak powinien wyglądać zdrowy tryb życia!

Niestety nie wszyscy posiadamy właściwe nawyki żywieniowe i zdrowotne. Ponieważ te złe nawyki mogą mieć wiele negatywnych konsekwencji, priorytetem jest, aby każdy z nas je przeanalizował i następnie próbował poprawić lub udoskonalić. W zmianie nawyków żywieniowych powinno się stosować metodę małych kroków. Nie należy z dnia na dzień porzucać wszystkich dotychczasowych przyzwyczajzeń na rzecz jedynie zdrowych wyborów żywieniowych. Takie gwałtowne działania zazwyczaj nie przynoszą efektów długoterminowych i istnieje duże prawdopodobieństwo porażki. Wiąże się to jedynie z rozczarowaniem, wyrzutami sumienia oraz zaprzestaniem dotychczasowych działań w obawie przed kolejną porażką.

Zdrowym podejściem jest określenie małych celów, które będziemy sukcesywnie realizować. Zamiast dokonywać rewolucji w swoim życiu, warto stopniowo zmieniać i przyzwyczajać się do nowej rzeczywistości. Jeżeli Twoim problemem jest przykładowo niejedzenie śniadania, zbyt duża ilość słodyczy w diecie i mała ilość wypijanej wody, to rozsądnym rozwiązaniem będzie określenie jednego celu, nad którym będziesz pracować. Skonkretyzuj go (przez najbliższy tydzień będę codziennie jeść śniadanie) i przez najbliższy okres pracuj tylko nad nim. W celu poprawy samokontroli można prowadzić dzienniczek żywieniowy, w którym codziennie zapisuje się spożywane pokarmy, w tym ilość, aby ocenić sposób żywienia. Tworzenie takich notatek może służyć również późniejszemu porównaniu wypracowanych efektów, co stanowi dobry element motywacji.

W całym procesie zmian niejednokrotnie może zdarzyć się tak, że przyjdą dni gorszego samopoczucia. I nawet jeśli na chwilę odstępimy od naszych postanowień, nie oznacza to, że nasze dotychczasowe wysiłki i starania poszły na marne a my jesteśmy skazani na powrót do starych nawyków?

Absolutnie nie. Pozwoli to zbudować nam zdrowe relacje z jedzeniem, pomoże zaakceptować siebie i wyciszy podświadome sabotowanie swoich wyborów. Natomiast przy poczuciu braku kontroli, częstym powielaniu złych schematów pomimo wielu prób, braku wiary w siebie i braku samoakceptacji, warto zwrócić się po pomoc do specjalisty.

Może to być dietetyk lub psycholog. „Problemy z jedzeniem” mogą mieć bowiem podłoże psychologiczne.

Jeśli chciałbyś zacząć się zdrowo odżywiać i zmienić coś w swoim stylu życia, ale gubisz się w gąszczu informacji dostępnych w Internecie, skorzystaj z tych rad i zacznij od podstaw!

Oto kilka prostych zmian, które warto wdrożyć w życie, aby poprawić jego jakość i czuć się dobrze w swoim ciele:

- **[Przyjrzyj się swojej codziennej diecie!](#)**

Po pierwsze zastanów się, czy na co dzień odżywasz swój organizm? Czy dostarczasz mu odpowiednią ilość makro- i mikrośladników? A może dokonujesz przypadkowych wyborów żywieniowych, które nie zawsze są trafne? Nie chodzi tu oczywiście o skrupulatne wyliczanie spożywanych kalorii, ale o intuicyjne podejście do tematu. Zadbajmy o to, aby wyeliminować z naszej diety wszystkie mocno przetworzone produkty. Bazujmy na naturalnych produktach (kasze, warzywa i owoce, dobrej jakości nabiał i mięso). Jednym słowem, nasza dieta powinna być jak najbardziej gęsta odżywczo, dzięki czemu dostarczamy z pożywieniem dużą ilość niezbędnych dla nas substancji.

- **[Zaplanuj posiłki!](#)**

Dobra organizacja to połowa sukcesu. Na początku tygodnia stwórz „grafik”, w którym zaplanujesz, co zjesz na śniadanie, obiad i kolację każdego dnia. Dzięki temu unikniesz sytuacji, w której wracasz głodny do domu i zamiast zdrowego posiłku zjadasz to, co znajdziesz w lodówce. Warto poświęcić na to trochę czasu, aby później w ciągu ciężkiego tygodnia nie zastanawiać się nad tym, co zjeść dzisiaj na obiad. Oprócz tego, warto przygotować sobie listę zakupów, aby wszystkie potrzebne produkty zawsze mieć pod ręką.

- **[Pij wodę!](#)**

Mimo że wszyscy doskonale o tym wiedzą, nadal nie każdy pamięta. Wiele badań potwierdziło pozytywny wpływ regularnego picia wody na odchudzanie czy zapobieganie wielu chorobom. Aby nauczyć się pić wodę, warto skorzystać z kilku trików.

Przede wszystkim dzień zacznij od szklanki wody - niech to się stanie Twoim codziennym nawykiem. Zawsze zabieraj ze sobą do pracy/szkoły butelkę wody (dodatkowo ciekawym sposobem jest zaznaczanie na butelce markerem godzin, w których powinniśmy wypić konkretną ilość wody).

Kiedy jesteś w domu, postaw szklankę z wodą w miejscu, gdzie spędzasz najwięcej czasu. Obecnie istnieją nawet specjalne aplikacje na telefon, które wysyłają przypomnienie, aby sięgnąć po wodę. Nie możesz przekonać się do smaku wody? Twórz swoje własne wody smakowe - dodawaj owoce, trochę miodu, kostki lodu, miętę. Na pewno w końcu znajdziesz swój idealny smak i pokochasz wodę.

- **Zadbaj o codzienną aktywność fizyczną!**

Chodzi tutaj przede wszystkim o aktywność tą poza treningową, czyli wszystkie czynności, jakie wykonujemy w ciągu dnia oprócz pracy i zaplanowanych treningów. Warto wdrożyć w życie kilka prostych zmian, które spowodują, że będziemy na co dzień bardziej aktywni. Może to być np. codzienny wieczorny spacer po parku, jazda na rowerze zamiast autobusem, korzystanie ze schodów zamiast z windy.

- **Eliminuj cukier!**

Właściwie powinno być to główne założenie u osób, które starają się zdrowo odżywiać i utrzymywać prawidłową wagę. Jak wiemy, cukier jest wszędzie. Producenci dodają go pod różnymi postaciami i nazwami do produktów, w których często w ogóle się go nie spodziewamy.

Jak ograniczyć cukier w naszej diecie?

W myśl zasady: „nie mam w domu - nie sięgam” - wyrzućmy wszystkie słodkości, które zalegają w naszych szafkach i nie kupujemy słodyczy „na zapas”.

Postarajmy się wprowadzić zdrowy nawyk - kiedy mamy ochotę na coś słodkiego, wypijmy szklankę wody z cytryną (często mylimy pragnienie z lekkim głodem) lub zjedzmy kilka suszonych owoców albo banana.

Szukajmy zdrowych zamienników słodkości, pomogą nam one przetrwać kryzysy na „cukrowym detoksie”. Niekiedy osoby, które odczuwają niepokonowaną ochotę na słodycze, mają problemy z gospodarką węglowodanową. Warto wykonać profilaktyczne badania, dzięki którym przekonamy się, czy ten problem nas nie dotyczy.

- **Naucz się zwalczać stres!**

Kiedy mówimy o zdrowych nawykach, nie sposób nie wspomnieć o wpływie stresu na jakość życia. Można bowiem stosować najlepiej zbilansowaną dietę, a i tak mieć problemy ze zdrowiem i otyłością.

Przyczyną może być właśnie stres, który (jeśli jest długotrwały i permanentny) negatywnie oddziałuje na nasz organizm poprzez np. zaburzenie produkcji hormonów odpowiedzialnych za odczuwanie głodu i sytości. U wielu osób objawia się to tzw. „zajadaniem stresu”, czyli spożywaniem nadmiernej ilości kalorii pod wpływem sytuacji stresowych.

Jak sobie z tym radzić?

Warto przede wszystkim znaleźć przyczynę stresu i spróbować ją wyeliminować. Na co dzień warto zadbać o kontakt z naturą, aktywność fizyczną, rozmowę z bliską osobą czy poświęcanie czasu na coś, co naprawdę lubimy robić.

Czasem wprowadzenie niewielkich zmian w naszym trybie życia może przynieść duże korzyści.

- **Zadbaj o sen i regenerację!**

Punkt ten jest ściśle związany z poprzednim - brak snu i regeneracji prowadzi bowiem do przewlekłego stresu.

Wiele badań potwierdza związek między brakiem snu, a zwiększonym ryzykiem otyłości. Mała ilość snu wpływa między innymi na zmniejszenie tolerancji glukozy i wrażliwości na insulinę, zwiększenie poziomu adrenaliny czy podwyższenie wieczornego kortyzolu. Wszystkie te hormony mają bezpośredni wpływ na utrzymanie prawidłowej wagi.

Co powinniśmy zrobić, aby lepiej spać?

Starajmy się kłaść codziennie mniej więcej o tej samej porze (najlepiej między godziną 22 a 23), dzięki czemu uregulujemy nasz naturalny rytm dobowy.

W 2017 r. trzech naukowców, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young, nagrodzonych nagrodą Nobla za odkrycie mechanizmów kontrolujących rytm okołodobowy, potwierdziło, że rozregulowany rytm biologiczny zwiększa apetyt oraz ryzyko wprowadzenia niezdrowych nawyków żywieniowych.

- **Unikaj tzw. monodiet!**

Diety jednoskładnikowe, są szczególnie popularne wśród osób, którym zależy na zrzuceniu zbędnych kilogramów. Należy jednak zaznaczyć, że nie mają one nic wspólnego ze zdrową dietą. Po pierwsze, są one często niedoborowe - nie dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Poza tym, jak łatwo się domyślić są to diety bardzo monotonne i często niesmaczne, co powoduje szybkie zniechęcenie u osób je stosujących. Ponadto uzyskanie efektu jo-jo po zakończeniu takiej diety jest bardzo prawdopodobne. Potrzebujemy zatem zdrowej, zbilansowanej diety, która będzie mu dostarczała składników, których on sam nie jest w stanie wytworzyć.

Warto więc zadbać o podstawy - pić wodę, spożywać odpowiednią ilość białek, tłuszczu i węglowodanów z dobrych źródeł, być aktywnym fizycznie i pamiętać o regeneracji, a nasz organizm na pewno to doceni.

- **Bądź konsekwentny!**

Wprowadzenie lepszych nawyków żywieniowych powinno być stylem życia, a nie jednorazową przygodą. Znajdź odpowiedni dla siebie sposób odżywiania, będziesz zdrowszy, szczupły i pełen energii. Działa to wyłącznie w przypadku zmiany nawyków na stałe - nie wyłamuj się z postanowień tylko dlatego, że usłyszałeś o najnowszej diecie-cud.

- **Kontroluj głód!**

Przed jedzeniem wypij szklankę wody, żeby się upewnić, że czujesz faktycznie głód, a nie pragnienie. Ważne jest także to, żeby nie jeść pod wpływem emocji bądź z nudów. To, że oglądasz telewizję nie usprawiedliwia towarzystwa paczki chipsów.

- **Pamiętaj ...nikt nie jest idealny 😊!**

Pozwól sobie raz na jakiś czas na coś słodkiego, twoją największą pokusę. Ważne, żeby nie było to zbyt często. Zaplanuj sobie, kiedy możesz zjeść swoją ulubioną rzecz i zjedz ją bez poczucia winy. Świetnie sprawdza się tu zasada 90/10 - jedz zdrowo w 90 procentach, a 10 procent zostaw sobie na małe grzeszki. W ten sposób osiągniesz sukces.

- **Miej pod ręką zdrowe przekąski!**

Zawsze miej przy sobie zdrowe przekąski. Będziesz wtedy gotowy w momencie kryzysu i zamiast batona zjesz coś zdrowego, np. garść orzechów lub warzywa, które zjesz poza domem.

- **Przygotowuj swoje posiłki wcześniej!**

Zaoszczędzisz czas gotując większe ilości i będziesz mniej narażony na pokusę zjedzenia czegoś niezdrowego w trakcie dnia. Pozwoli ci to często zatrzymać się na chwilę i zjeść pełnowartościowy posiłek zamiast być głodnym cały dzień.

- **Czytaj etykiety!**

Produkty z etykietką beztłuszczowych nie zawsze są zdrowsze od ich normalnych odpowiedników, zdarza się często, że mają dużo więcej cukru w składzie, żeby zrekompensować smak.

- **Jedz przed i po treningu!**

Jedzenie przed i po treningu jest kluczowe do wykonania intensywnego treningu i późniejszej regeneracji. Nawet jeśli twoim celem jest spalanie tłuszczu, to pewne ilości węglowodanów i białek, przed i po treningu przyniosą ci same korzyści.

„W zdrowym ciele, zdrowy duch”...

Powodzenia ! 😊😊😊

Sylwia Wieczorek