

Pochwały

Jak schudnąć w **4** krokach – dieta **4x4**

Podczas trasy promującej ostatnią płytę ciężko mi było znaleźć czas na treningi. Dzięki pomocy Erin udało mi się włączyć fitness i myślenie o diecie do mojego stylu życia. Autorka niniejszej książki potrafi zachęcić do ćwiczeń i naprawdę dba o ludzi, z którymi pracuje. Erin jest kimś więcej niż moją trenerką. Uważam ją za moją przyjaciółkę.

Lauren Alaina

W porównaniu do wydawanych obecnie publikacji w stylu magicznych sposobów na utratę wagi i poprawę stanu zdrowia, prosty i skuteczny 4-stopniowy plan żywieniowy Erin udowodnił naszej rodzinie, że jego autorka wie, o czym mówi. Choć jej podejście może wydawać się mało skomplikowane, zmienia życie każdego, kto słucha owych zaleceń. Jej wskazówki żywieniowe, połączone z ćwiczeniami (które naprawdę mogą być zabawą!), stanowią doskonałą kombinację pozwalającą osiągnąć zamierzony cel – może nim być utrata wagi bądź poprawienie stanu zdrowia. Na szczęście jej program nie jest skierowany wyłącznie do ludzi młodych i zdeterminowanych. Korzystają z niego również osoby w średnim wieku, takie jak Alan i ja!

Denise Jackson i Alan Jackson

Uwielbiam wykonywać tabaty. W połączeniu z 4 autorskimi zasadami Erin, ten rodzaj ćwiczeń pozwolił mi na osiągnięcie efektów, o których do tej pory nie śniłam. Kiedy pracujesz z kimś takim jak Erin, utrzymywanie diety i pozostawanie w dobrej formie stają się przyjemnością!

Lee Ann Womack

Podobnie jak większość najlepszych pomysłów, podejście Erin jest proste i realistyczne. Im bardziej zaangażujesz się we wprowadzanie jej zasad w życie, tym lepszy osiągniesz efekt. To właśnie ona pomogła mi wrócić do formy po urodzeniu syna. Po zastosowaniu się do jej instrukcji zauważyłam, że moje ciało stało się silniejsze, wytrzymałsze i bardziej sprawne.

Jennifer Nettles

Jak schudnąć
w 4 krokach – dieta
4x4

Erin Oprea

Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4x4

4 kluczowe produkty

4-minutowe treningi

4 tygodnie dla ciała,
którego pragniesz

Przedmowa
Carrie Underwood



Książkę dedykuję mojej mamie, Ann.

Przez te wszystkie lata to ona wsluchiwała się w moje żale.

Kiedy potrzebuję rady, zachęty, opinii,

kogoś, kto zawróci mnie znad przepaści lub kogoś,

kto pomoże mi wykonać skok,

zwracam się właśnie do niej. Mamo, napisałam książkę.

Czy kiedykolwiek się tego spodziewałaś?

To na Twoją cześć.

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ZDJĘCIA: Carla Lynn Photography

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-570-2

Tytuł oryginału: *The 4x4 Diet. 4 Key Foods, 4-Minute Workouts, Four Weeks to the Body You Want*

Copyright © 2016 by Erin Oprea
Foreword copyright © 2016 by Carrie Underwood

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Przedmowa Carrie Underwood	13
Wstęp	15
CZĘŚĆ 1: Styl życia zdrowej i szczupłej osoby . . .	17
Rozdział 1: Droga prowadząca do stylu życia zdrowej i szczupłej osoby	19
Rozdział 2: Być zdrowym i szczupłym: co to właściwie znaczy? . . .	23
Rozdział 3: Przeciw robieniu wymówek	37
CZĘŚĆ 2: Zdrowe żywienie	45
Rozdział 4: 4 zdrowe nawyki żywieniowe	47
Zdrowy nawyk 1: Ograniczenie spożycia skrobi w nocy . . .	49
Zdrowy nawyk 2: Ograniczenie spożycia cukru	55
Zdrowy nawyk 3: Ograniczenie spożycia sodu	63
Zdrowy nawyk 4: Ograniczenie spożycia alkoholu	70
Rozdział 5: Przydatne składniki i narzędzia kuchenne	83
Rozdział 6: Dzień na przygotowanie	101

Rozdział 7:	Przepisy na każdy posiłek	107
	Przepisy śniadaniowe 4x4	108
	Przepisy na dania lunchowe 4x4	115
	Przepisy obiadowe 4x4	121
	Przepisy na dodatki 4x4	133
	Przepisy na przekąski 4x4	136
	Przepisy na desery 4x4	140
	Przepisy na smoothie 4x4	144
Rozdział 8:	Wariacje przepisów i substytuty	147
	CZĘŚĆ 3: Poprawa sylwetki	161
Rozdział 9:	4-minutowy cykl treningowy	163
Rozdział 10:	Przydatny sprzęt treningowy	169
Rozdział 11:	Przed ćwiczeniami i po ćwiczeniach	173
Rozdział 12:	Trzy poziomy trudności	183
	Tabaty dla początkujących	187
	Tabaty dla średniozaawansowanych	229
	Tabaty dla zaawansowanych	268
Rozdział 13:	Odmiany i modyfikacje tabat	293
Rozdział 14:	Ćwiczenia dla osób kontuzjowanych i formy leczenia	299
	CZĘŚĆ 4: Dieta 4x4	307
Tydzień 1:	Tabaty dla początkujących + ograniczenie spożycia skrobi w nocy	312
Tydzień 2:	Tabaty dla początkujących/średniozaawansowanych + ograniczenie spożycia cukru	317
Tydzień 3:	Tabaty dla średniozaawansowanych + ograniczenie spożycia sodu	323
Tydzień 4:	Tabaty dla średniozaawansowanych/zaawansowanych + ograniczenie spożycia alkoholu	328
	Epilog: Co teraz?	337
	Bibliografia	339

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję!

Katy Lindenmuth – szefowej wydawnictwa TeamBook, prawdziwej twardzielce, pisarce i przyjaciółce. Jestem ci dozgonnie wdzięczna za utrzymywanie spokojnej atmosfery pracy oraz pomoc w napisaniu niniejszej książki.

Dziękuję mojej mamie, Ann Stewart, za bycie najwspanialszą osobą na świecie.

Sean – dziękuję ci za twoją bezgraniczną miłość i wsparcie okazywane mi w trakcie pisania książki. Nie udałoby mi się tego dokonać bez twojej kreatywności, poświęcenia i jakże ważnej cierpliwości. Kocham cię!

Hunter i Hayden – tak bardzo was kocham. Dziękuję wam za cierpliwość okazywaną mi (zazwyczaj) w trakcie długich godzin spędzanych w pracy.

Carla Lynn – twoje przywiązanie do szczegółów i okazywane mi wsparcie nie pozostały niezauważone.

Dziękuję moim klientom za słowa zachęty. Wysłuchaliście historii mojego życia, powstrzymując się od wydawania sądów i dając mi odwagę do podjęcia działań. Zdziwiłoby was to, jak bardzo szanuję

wasze zdanie. Dotyczy to również tych, którzy uważają mnie za osobę okrutną i niekonwencjonalną.

Courtney Cain – byłaś świadkiem moich dziwactw. Na szczęście udało mi się poznać również twoją drugą stronę. Dziękuję ci z całego serca.

Randy Word – czy wiesz, że to ty zainspirowałeś mnie do napisania książki? Twoja nieśmiałość być może nigdy nie pozwoli ci poznać tej prawdy. Dziękuję ci Randy.

Sarah i Michael – dziękuję wam za wprowadzenie do mojego życia elementu stabilizacji i możliwość tak częstego spotykania się z wami. Posiadanie przyjaciół, na których możesz zawsze liczyć, jest absolutnie bezcenne.

PRZEDMOWA

W moim głębokim przekonaniu, największą uwagę przywiązujemy do tego, co kochamy. Niezależnie od tego, czy jest to samochód, o który dbamy, wymarzony dom, na którego zakup czekaliśmy całe lata, czy para butów lub torebka od ulubionego projektanta, która uświetnia każde wieczorne wyjście, jeśli darzymy ten przedmiot prawdziwą miłością, staramy się utrzymywać go w jak najlepszym stanie. Dzięki temu będziemy mogli się nim cieszyć zdecydowanie dłużej. Skoro ukochane przedmioty traktujemy tak, jakby wykonane były ze złota, dlaczego nie robimy tego samego z naszymi ciałami, które są naszym najcenniejszym darem? Ostatnimi czasy tak wielu ludzi stara się nas nakłonić do kochania samych siebie. Oczywiście, że powinniśmy to robić! Nasze ciała zdolne są do niesamowitych wyczynów! Dlaczego mielibyśmy je zaniedbywać? Z jakich powodów napełniamy je szkodliwymi produktami? Dlaczego nie dostarczamy im odpowiednich źródeł kalorii i nie wykorzystujemy w pełni danego nam potencjału? Kiedy chciałam wprowadzić w swoim życiu zmiany, sama zadawałam sobie te pytania. Odkąd zdałam sobie sprawę z miłości, jaką darzę samą siebie i własne ciało, postanowiłam traktować siebie z dużo większą dobrocią! Zaczęłam pić więcej wody, wczytywać się w etykiety produktów i poznawać skład artykułów

żywnościowych. Zwiększyłam również intensywność wykonywanych ćwiczeń. Właśnie w tym okresie mojego życia poznałam Erin Opreę.

Od wielu lat z powodzeniem pracuję z Erin. Jej podejście do diety, aktywności fizycznej i kwestii zdrowia okazało się nie tylko efektywne, ale również niezwykle praktyczne. Erin przekazała mi wiele informacji dotyczących sprawności fizycznej oraz pomogła mi przezwyciężyć uzależnienie od ciągłego wypróbowywania nowych diet. Dzięki niej do dzisiaj utrzymuję zdrowy tryb życia. Diecie 4x4 przyświeca idea, którą każdy potrafi wprowadzić w codzienne życie. Pod jej wpływem zmieniamy sposób, w jaki myślimy o żywieniu. To nie jest dieta... to styl życia. Jeśli traktujesz swoje ciało z prawdziwą miłością, będzie ono odwzajemniało twoje uczucia!

Powodzenia na drodze prowadzącej ku zdrowiu! Niech twoje ciało osiągnie pełnię swoich możliwości! Mam nadzieję, że ty również doświadczysz wszystkich korzyści, które wynikają z dobrego traktowania siebie!

Carrie Underwood

WSTĘP

Kiedy dwadzieścia lat temu rozpoczynałam karierę trenerki personalnej, nie sądziłam, że pewnego dnia będę pracować z celebrytami takimi jak Carrie Underwood, Jennifer Nettles i Lee Ann Womack. A jednak, dzięki opracowaniu i popularyzacji mojej metody treningowej, diety 4×4, udało mi się pomóc wielu klientom w osiągnięciu i utrzymaniu nienagannej sylwetki.

Brzmi fantastycznie, prawda? Niestety, właściwszym określeniem mojej kariery zawodowej byłby „długoterminowy, zorganizowany chaos”. Moja praca zaczyna się o 3.30 rano. Do pory obiadu, przez cały czas spotykam się z klientami. W rzeczywistości większość dnia spędzam w samochodzie, który staram się dobrze zaopatrzyć w posiłki, przekąski, wodę i sprzęt treningowy. Po spożyciu szybkiego i zdrowego obiadu w towarzystwie rodziny, przystępuję do wieczornych aktywności – moi synowie odbywają trening piłki nożnej bądź razem z mężem urządzamy sobie mały mecz. Kiedy wracam do domu, muszę natychmiast kłaść się spać. W przeciwnym razie nie dysponowałabym siłą pozwalającą mi na tak wczesne rozpoczęcie dnia i wznowienie zajęć. Dodam, że w weekendy mój plan pozostaje taki sam.

Moja praca jest jednocześnie bardzo wymagająca i wyjątkowo satysfakcjonująca. Niemal każda minuta mojego dnia wypełniona jest zajęciami. Choć nie wyobrażam sobie wykonywania jakiegokolwiek innego zawodu, moja życiowa droga nie była wcale taka jednoznaczna. Zanim zaczęłam przygotowywać klientów do uczęszczania na gale i plany zdjęciowe, brałam aktywny udział w działaniach wojennych na terenie Iraku. (Dwie tury). Pomimo tego, że od zawsze przywiązywałam dużą wagę do ćwiczeń fizycznych, dopiero śmierć mojego ojca uświadomiła mi prawdziwą rolę diety. Te i inne doświadczenia mojego życia skłoniły mnie do zajęcia się kwestiami zdrowia i kondycji fizycznej, co doprowadziło mnie do opracowania autorskiej **diety 4×4**, której podstawą jest **styl życia zdrowej i szczupłej osoby**.

Czy sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ zaciękała cię dieta 4×4? Być może jej tytuł cię zaskoczył? Może jesteś fanem Carrie Underwood i chcesz podążać jej osobistą drogą? A może kupujesz każdą wydawaną książkę o tematyce fitness w nadziei, że *tym razem* uda ci się dopiąć swego? Niezależnie od powodów, dla których czytasz te strony, moje przesłanie jest następujące: przygotuj się na wprowadzenie w życie 4 zdrowych nawyków żywieniowych, opanuj technikę 4-minutowego treningu, który uwielbiają moi klienci, i po miesiącu bądź świadkiem niesamowitych zmian.

Zaczynamy – liczę do 4.

CZĘŚĆ 1

STYL ŻYCIA ZDROWEJ I SZCZUPŁEJ OSOBY

Droga prowadząca do stylu życia zdrowej i szczupłej osoby

Dorastałam w Sacramento, San Diego, a następnie w Nashville. Od wczesnych lat uprawiałam piłkę nożną i pływanie. Byłam bardzo aktywnym dzieckiem, do czego przyczyniły się starania mojego taty – to on zaszczepił we mnie pasję do piłki i trenował moją drużynę szkolną. (Nadal gram zawodowo. Właśnie na boisku poznałam mojego przyszłego męża, który tak jak ja pracuje w zawodzie osobistego trenera i żywo interesuje się wszystkimi aspektami fitnessu). Mój tata zawsze znajdował się w ciągłym ruchu – niezależnie, czy chodziło o 200 kilometrową wyprawę rowerową, czy rezygnację z użycia windy na rzecz schodów. Prowadzony przez nas styl życia nie polegał jednak tylko na byciu sportowcem. Byliśmy po prostu bardzo aktywną rodziną.

Jako nastolatka chciałam jak najszybciej skończyć szkołę średnią. Moim marzeniem było dzielenie się z innymi pasją do fitnessu. Po ukończeniu 16 lat zaczęłam dążyć do jego urzeczywistnienia i w ciągu dwóch lat zostałam certyfikowaną trenerką. W tym okresie mojego życia doskonaliłam element „szczupłości” zawarty w mojej zawodowej filozofii: **Im więcej się ruszasz, tym jesteś szczuplejszy**. Wydawało mi się to bardzo proste – aby przekonać się

o skuteczności takiego podejścia, wystarczyło spojrzeć na atletyczne ciała mojego taty i moje własne, których wygląd wynikał z prowadzenia aktywnego trybu życia. Często powtarzałam to motto. Odczuwałam też silną chęć wypróbowania mojego ciała w akcji. Kiedy miałam 20 lat, dołączyłam do Korpusu Piechoty Morskiej i przez dwie tury (lata 2003-2005) odbywałam służbę w Iraku. Dzień przed moim drugim wyjazdem zaprosiliśmy przyjaciół i członków najbliższej rodziny na pożegnalną kolację. W pewnym momencie mój tata podszedł do mamy i oznajmił, że odczuwa silny ból w klatce piersiowej. Oboje weszli do środka. Kiedy moja matka odwróciła się, by przynieść coś, co okazałoby się pomocne, ojciec nagle upadł i zmarł. Stało się to natychmiast. Według lekarzy, życie uszło z niego, jeszcze zanim dotknął ziemi. Po trzech minutach od wystąpienia pierwszych objawów, padł ofiarą tragicznego w skutkach zawału serca. W chwili śmierci mój tata miał zaledwie 52 lata. Przez całe życie utrzymywał dobrą formę i odznaczał się nienaganną sylwetką – aktywność fizyczna była jego prawdziwą chlubą. Ponadto nigdy nie skarżył się na jakiegokolwiek problemy ze zdrowiem. Jak więc do tego doszło? Odpowiedź była miazdząca: przez ponad pięć dekad mój ojciec jadł to, co chciał i kiedy chciał. Nikt nigdy nie zwrócił mu uwagi na dietę ani nie przedstawił mu sensownych zaleceń żywieniowych. Otrzymałam najcięższą lekcję życia. W tak tragiczny sposób dowiedziałam się, że bycie szczupłym nie musi oznaczać bycia zdrowym.

Nagła śmierć mojego ojca zmieniła moje życie nie do poznania. Po dziesięciodniowym żołnierskim urlopie musiałam wrócić na służbę. Opuszczenie rodziny było bardzo trudne – zwłaszcza matki. Choć mój ból był nadal bardzo świeży, nie mogłam zawieść moich przełożonych. Wróciłam do Iraku.

Po przybyciu na miejsce rzuciłam się w wir pracy. W 2004 roku zdobyto Faludżę. Kiedy Irakijczykom pozwolono w końcu wrócić do miasta, musieliśmy przeszukać każdego z nich. Z uwagi na to, że miejscowe zwyczaje zakazują dotykania kobiet przez obcych mężczyzn,

uformowano pierwszy całkowicie kobiecy pluton piechoty morskiej. Z polecenia przełożonych pełniłam rolę sierżanta, a moje zadania polegały na przeszkoleniu i dowodzeniu oddziałem przeszukiwaczek. Moim obowiązkiem była identyfikacja zamachowców samobójców, wykrywanie kontrabandy i ładunków broni wwożonych przez jeden z punktów kontrolnych w Faludży. Choć praca nie należała do spokojnych, wykonywałam ją z prawdziwą przyjemnością. Starłam się nawet o przedłużenie pobytu, ale przełożeni kazali mi wracać do domu.

Dopiero po powrocie do Nashville zaczęłam przeżywać śmierć mojego ojca. Objawiało się to potrzebą dowiedzenia się wszystkiego na temat diety i jej wpływu na zdrowie. Uczęszczałam na wykłady dietetyków i bez przerwy eksperymentowałam z przepisami. W rezultacie zostałam certyfikowaną trenerką zdrowia. Najbardziej zaskoczyło mnie to, że żywność można postrzegać jako paliwo dla ciała – jedzenie nie powinno pełnić funkcji nagrody bądź hobby. Później zaczęłam poznawać najbardziej efektywne sposoby wykorzystywania substancji odżywczych. Mówiąc w skrócie, idealna dieta polega na spożywaniu jak największej ilości produktów pełnowartościowych i ograniczeniu udziału żywności przetworzonej. Świeże owoce, warzywa, chude mięso, strączki, orzechy – właśnie tego potrzebują nasze ciała. Ostatecznie, moje odkrycia przekształciły się w „zdrową” część mojego programu.

Po kilku latach zaczęłam pracować ze znanymi klientami, zaszczepiając im zasady osiągania zdrowia i szczupłej sylwetki – jedno nie może się obyć bez drugiego. Spędzając długie godziny w kuchni, dalej eksperymentowałam z przepisami i różnymi rodzajami składników. Moim celem było opracowanie możliwie najzdrowszej i najsmaczniejszej diety. Pomimo tego, że moje zalecenia ulegają ciągłym zmianom, udało mi się zidentyfikować 4 najważniejsze kwestie dotyczące żywienia: ograniczenie spożycia skrobi, cukru, sodu i alkoholu. Stosowanie się do wszystkich 4 zaleceń skutkuje osiągnięciem najbardziej spektakularnych rezultatów, o czym może zaświadczyć

wygląd zarówno mojego ciała, jak i sylwetki moich klientów. W tym samym czasie zainteresowałam się innowacyjnym, 4-minutowym treningiem zwanym tabatą, który zaskoczył mnie swoją (popartą dowodami naukowymi) skutecznością.

Kiedy zauważyłam, że każde z moich odkryć związane jest z cyfrą „4”, opracowałam dietę 4x4. Połączenie 4 zaleceń żywieniowych i 4-minutowych sesji treningowych zrewolucjonizowało moją pracę i zmieniło życie moich klientów, bez względu na ich wiek, budowę ciała i fizyczną sprawność. Zawsze z chęcią wypróbowuję nowe przepisy i ćwiczenia. Właśnie na tym polega zarówno moja praca, pasja, jak i styl życia. Opracowany przeze mnie program spodobał się moim klientom – osobom nierzadko zmagającym się z problemami z nadwagą i brakiem motywacji – i zachęcił ich do zmiany diety oraz zwiększenia intensywności wykonywanych ćwiczeń. Teraz pragnę go przedstawić tobie.

Być zdrowym i szczupłym: co to właściwie znaczy?

Dieta 4×4 opiera się na dwóch prostych zasadach, do których stosuję się od ponad 10 lat: **odżywiaj się zdrowo i zachowuj szczupłą sylwetkę**. Właśnie to jest kluczem do utrzymania jak najlepszego zdrowia. Należy dodać, że obie zasady są równie ważne. Kiedy zrozumiesz, na czym polega wyznawana przeze mnie idea, poznasz moc diety 4×4.

Skąd wzięła się nazwa diety? Każda z zasad, na których opiera się opracowany przeze mnie program, związana jest z liczbą 4: **wyróżniam 4 zalecenia żywieniowe, a trening wyszczuplający składa się z 4-minutowych sesji ćwiczeniowych zwanych tabatą**. W dalszych częściach książki omówię proces, który doprowadził do stopniowego wyłaniania się moich zasad i przedstawię sposoby na, trwające 4 tygodnie, włączanie mojego dwuczłonowego programu w ramy codziennego życia. Jeśli zastosujesz się do moich zaleceń, w ciągu miesiąca doświadczysz następujących rezultatów:

- poprawiony zarys mięśni ramion, nóg i brzucha,
- zmniejszenie efektu opuchnięcia całego ciała,
- zwiększona wydolność sercowo-naczyniowa,
- przełamanie uzależnienia od cukru i sodu, z którym mogłeś borykać się przez całe życie (nawet nie zdając sobie z tego sprawy!).

Pragnę zauważyć, że książka, którą trzymasz w ręku, składa się wyłącznie ze wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania i zdjęć przedstawiających ruchy treningowe. Dieta 4×4 głęboko wnika w interesujący nas temat – wyjaśnia ona przyczyny wielu nurtujących nas nieraz kwestii: dlaczego powinniśmy przygotowywać sosy zamiast kupować gotowe; dlaczego w trakcie wykonywania 4-minutowych tabat ćwiczymy tak intensywnie; dlaczego należy unikać pewnych potraw przed obiadem; dlaczego zalecam powtarzanie serii przysiadów na jednej nodze. W kolejnych rozdziałach książki pokrótce przedstawiam wszystko, czego nauczyłam się do tej pory, nie tracąc czasu na omawianie wszystkich niesprawdzonych hipotez i nieskutecznych metod treningowych. Choć informacji godnych przekazania jest mnóstwo, prezentuję je w sposób łatwy i przystępny dla każdego. Mam wielką nadzieję, że nie poczujesz się przytłoczony i nie znuży cię nadmiar wiadomości, które mam do przekazania. Wiedza daje nam siłę, dzięki której możemy przeistoczyć się w najlepszą wersję *samego siebie*. Zaczynamy.

Zasada zdrowia

Zdrowe jedzenie sprowadza się do jednego: spożywania większej ilości produktów pełnowartościowych, znanych również jako nierafinowane, nieprzetworzone i „prawdziwe” jedzenie. Zdrowe artykuły żywnościowe w minimalnym stopniu różnią się od organizmów, które wykorzystujemy do ich pozyskiwania (np. drzewo lub zwierzę, z którego one pochodzą). Jeśli produkt znajduje się w torbie, pudełku lub puszcze, prawdopodobnie był on poddany procesowi przetwarzania.

Choć łatwo jest zrozumieć zasadę zdrowego jedzenia, jej rygorystyczne przestrzeganie może nastroić *pewnych* trudności. W istocie może to być dość skomplikowane. Jest to związane

z wszechobecnością produktów przetworzonych, które znajdują się na większości półek sklepowych, a także w daniach serwowanych przez restauracje bądź lotniskowych stoiskach z żywnością. Skala spożycia tego typu produktów połączona z nieświadomością ludzi jest naprawdę szokująca – według jednej z analiz, z przetworzonej żywności pochodzi ponad 60 procent kalorii, które przyswajamy. Jeszcze bardziej alarmujące są długoterminowe efekty spożywania tych popularnych produktów, które odpowiadają za przyrost masy ciała, pogorszenie wydolności metabolicznej i rozwój chorób serca. (Nagły i tragiczny w skutkach atak serca mojego ojca może być tego przykładem).

Zdrowy styl życia wpasowuje się w zalecenia diety 4×4: pierwsza czwórka w nazwie odnosi się do 4 konkretnych rad żywieniowych, których dokładne przestrzeganie może skutkować utratą wagi oraz zmniejszeniem ryzyka rozwoju chorób takich jak schorzenia serca, cukrzyca, a nawet rak. Dalszym efektem ich stosowania jest normalizacja stężenia cukru we krwi, co przekłada się na zwiększenie poziomu energii. Opracowane przeze mnie zalecenia mogą ożywić umysł i poprawić samopoczucie poprzez pobudzenie produkcji neuroprzekaźnika zwanego serotoniną, który przyczynia się do poprawnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. (To nie przypadek, że większość osób żywo interesujących się zdrowiem – w tym autorka niniejszej książki – czuje się naprawdę świetnie!). Zdrowy styl życia odmieni zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne elementy twojego ciała.

Odkąd w 2005 roku zaczęłam interesować się dietetyką, już od ponad dekady stosuję się do zaleceń zdrowego trybu życia. Po

Jak rozpoznać żywność przetworzoną

- Nie wygląda ona jak coś, co można znaleźć w przyrodzie, na przykład na drzewie, w oceanie czy w ziemi.
- Takie produkty umieszcza się w pudełkach, torbach, puszkach lub innych formach opakowania.
- Lista składników takiej żywności jest stosunkowo długa.
- Zawiera ona konserwanty, substancje smakowe i/ lub inne związki, których nazwy są trudne do wymówienia.
- Zawiera ona oleje roślinne lub produkowane z nasion.
- Znajduje się w centralnej części sklepu.

przeszkoleniu moich klientów w zakresie zdrowego odżywiania obserwowałam, jak ich ciała zmieniają się z dnia na dzień. Oto 4 elementy diety, których konsekwentne praktykowanie przynosi najlepsze rezultaty:

Ograniczenie spożycia skrobi w nocy

Ograniczenie spożycia cukru

Ograniczenie spożycia sodu

Ograniczenie spożycia alkoholu

Jak widzisz moje zalecania są całkiem proste. Być może już wcześniej zdarzało ci się praktykować tego typu ograniczenia, przygotowując ulubioną zupę bez soli lub „odstawiając” alkohol na kilka tygodni. Jednakże rygorystyczne stosowanie się do zasad zdrowego jedzenia będzie wymagało pewnego okresu przyzwyczajenia – szczególnie, jeśli zdecydujesz się na ograniczenie wszystkich 4 substancji. Dieta 4x4 skutecznie poprawi działanie twojego metabolizmu. Dzięki niej w ciągu zaledwie jednego miesiąca staniesz się specjalistą w zakresie zdrowego jedzenia.

W miarę przechodzenia na zdrowy tryb życia, nie należy eliminować żadnego ze składników diety w 100%. Zdrowe żywienie nie musi oznaczać dożywotniej rezygnacji z pizzy czy wina. Zamiast tego musisz nauczyć się, jak najskuteczniej wykorzystywać substancje, którymi karmisz swój organizm.

Zdrowie zaczyna się tu i teraz

Jedną z najprostszych i najtańszych czynności uzdrawiających ciało jest dbanie o jego odpowiednie nawodnienie. Jest to zazwyczaj pierwsza kwestia, którą omawiam ze wszystkimi moimi klientami. Nie jest tak bez powodu. Woda wpływa na funkcjonowanie praktycznie każdego elementu ciała – zarówno jego powierzchni, jak i wnętrza.

Odpowiada ona za wypłukiwanie toksyn i przenosi niezbędne składniki odżywcze do poszczególnych komórek organizmu. Twoje stawy, rdzeń kręgowy i wszystkie narządy nie mogłyby pracować bez wody, a pozostawanie w stanie dobrego nawodnienia jest niezbędnym elementem dobrego samopoczucia. Rozkład każdego pokarmu, który wkładasz do ust, rozpoczyna się od jego nawilżenia – kiedy nie możemy wyprodukować wystarczającej ilości śliny, nasze ciała muszą pracować ze zdwojoną siłą, starając się pozyskać z pożywienia niezbędne składniki odżywcze (dodatkowo taki stan objawia się nieprzyjemnym wrażeniem suchości w ustach). Odpowiednie nawodnienie staje się jeszcze ważniejsze dla osób ćwiczących. Poza transportowaniem tlenu do mózgu i mięśni, co pozwala na wykonywanie ruchów, woda jest również głównym składnikiem potu. Należy zawsze pamiętać, że odpowiednie zaopatrzenie w tę niezbędną substancję jest dla ludzkiego organizmu sprawą wielkiej wagi – jedynym związkiem, którego potrzebujemy bardziej, jest tlen.

Niestety wielu ludzi nieświadomie ulega odwodnieniu. Wiele osób nie potrafi rozpoznać jego objawów lub z czasem przyzwyczaja się do nich i po prostu je ignoruje. Podstawowym symptomem odwodnienia jest poczucie wzmożonego pragnienia. Jest ono *naprawdę* silne – usta stają się suche i lepkie, upodabniając się fakturą do papieru ściernego. Innym powszechnie występującym objawem braku wody jest zmęczenie lub ospałość. Ofiary odwodnienia mogą również doświadczać zawrotów głowy, kołatania serca, osłabienia, skurczów mięśni, przegrzania, wysuszenia i utraty elastyczności skóry, bólów głowy, wydalania ciemnożółtego moczu oraz oszołomienia. Jeśli regularnie stwierdzasz u siebie któregośkolwiek z tych objawów i uważasz, że może to być spowodowane odwodnieniem, zacznij monitorować i zwiększać spożycie H_2O . (Oczywiście jeśli cierpisz na poważne problemy zdrowotne, takie jak zaprzestanie wydalania moczu lub trudności z oddychaniem, potrzebujesz natychmiastowej pomocy lekarza).

Jaka ilość wody zaspokaja podstawowe potrzeby naszego organizmu? Według amerykańskiego Instytutu Medycyny, kobiety powinny pić około dziewięciu szklanek wody dziennie, a mężczyźni około trzynastu – co najmniej. **Dobłą zasadą jest uzależnienie ilości wypijanej wody od masy swojego ciała.** Przykładowo, jeśli ważysz

Jeśli podejrzewasz, że twój organizm może być odwodniony, zwróć uwagę na wygląd swojej skóry. Palcami uszczypnij zewnętrzną stronę dłoni (pomiędzy nadgarstkiem a knykami). Postaraj się ściągnąć skórę na odległość od pół do jednego centymetra, a następnie zwolnij uścisk. Skóra powinna powrócić do normalnej pozycji w mniej niż kilka sekund. Jeśli potrwa to dłużej, możesz mieć problemy z odpowiednim nawodnieniem.

65 kilogramów, wypijaj około 2 litrów wody dziennie, czyli 9 szklanek. Jeśli ważysz 75 kilogramów, zwiększ ilość przyjmowanych płynów do 2 i pół litra, czyli około 10 i pół szklanki.

Aby odpowiednio nawadniać organizm, należy przestrzegać kilku dodatkowych zasad. Z uwagi na zwiększoną potliwość, pij wodę przed treningiem, w trakcie i po każdym treningu. Ponadto, jeśli twój jadłospis obejmuje słone potrawy, takie jak marynaty lub popularne przekąski, zwiększ ilość przyjmowanych płynów, które wypłukują nadmiar sodu z organizmu. (Więcej informacji na temat roli sodu w diecie i sposobach ograniczenia spożycia tej substancji znajdziesz

w rozdziale 4). Nie zapomnij też o wpływie pogody i środowiska: wysoka temperatura i wilgotność powietrza mogą zwiększać potliwość, a przebywanie na dużej wysokości intensyfikuje wydalanie moczu. W obu przypadkach zwiększ ilość wypijanej wody.

Poniżej znajdziesz kilka sprytnych sposobów na zwiększenie ilości wypijanej wody

- W pobliżu łóżka zawsze stawiaj szklankę lub butelkę wody. Dzięki temu będzie to pierwsza rzecz, którą zobaczysz po przebudzeniu. (Oczywiście postaraj się ją również opróżnić).
- Przez cały dzień noś ze sobą butelkę wody.