

IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjaWWW@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

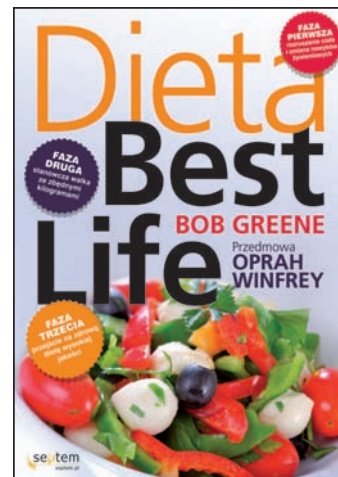
Najlepsza dieta życia

Autor: Bob Greene

ISBN: 978-83-246-1186-7

Tytuł oryginału: [The Best Life Diet](#)

Format: 168x237, stron: 320



Trzy kroki do zdrowia

Faza pierwsza – rozruszanie ciała i zmiana nawyków żywieniowych

Faza druga – stanowcza walka ze zbędnymi kilogramami

Faza trzecia – przejście na zdrową dietę wysokiej jakości

Koniec z gazetowymi niby-dietami, które obiecują utratę 5 kilo w dwa tygodnie. Nie sprawią one, że poczujesz się lepiej fizycznie ani psychicznie. Na dodatek zrzuczone kilogramy prędzej czy później i tak Cię dopadną. To, czego Ci trzeba, to delikatna, ale konsekwentna zmiana nawyków żywieniowych. Nie będziemy Cię oszukiwać – utrata wagi to nie bułka z masłem. Musisz pokonać wiele przeszkód stojących na Twojej drodze do wymarzonej sylwetki. Wszędzie wokół czyhać będą pokusy. Potrzebujesz solidnego wsparcia, dzięki któremu uda Ci się przebrnąć przez trudniejsze momenty. Dlatego właśnie powstała ta książka.

Bob Greene jest dietetykiem światowej klasy. To dzięki niemu sama Oprah Winfrey przeszła prawdziwą metamorfozę i na dobre zrezygnowała z rozmiaru XXL. Dziś gorąco poleca tę książkę. Jest też żywą reklamą skuteczności tej zdroworozsądkowej metody, powodującej trwałą utratę zbędnych kilogramów. Najważniejsze, by pamiętać, że odchudzanie nie musi być katogą, odmawianiem sobie smacznego jedzenia i nieustannym liczeniem każdej kalorii. Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad. Dzięki trójfazowemu programowi, jaki proponuje Greene, będziesz stopniowo zmieniać swoje złe nawyki, a proces ten będzie dla Ciebie możliwie najłagodniejszy. Czeką Cię poważna zmiana – na lepsze. Nowa dieta, nowe życie

- Poznaj fizyczne i emocjonalne przyczyny głodu.
- Gotuj smaczne potrawy i obserwuj znikające kilogramy.
- Dostosuj dietę do własnych potrzeb, stylu życia i aktywności fizycznej.
- Dowiedz się, jaki wpływ na Twoje zdrowie i samopoczucie ma uprawianie sportu.
- Korzystaj z jadłospisów pomagających trzymać się zalecanej dawki energii i składników odżywczych.

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA

5

PRZEDMOWA

7

WSTĘP

15

ZROZUMIEĆ SWOJĄ WAGĘ

27

FAZA PIERWSZA

47

FAZA DRUGA

87

FAZA TRZECIA

129

CIERPLIWOŚĆ, WYTRWAŁOŚĆ
I POZYTYWNE MYŚLENIE

171

JADŁOSPISY DIETY BEST LIFE

175

PRZEPISY DIETY BEST LIFE

213

SKOROWIDZ

295

O AUTORZE

305

ZROZUMIEĆ SWOJĄ WAGĘ

► Pewnie teraz każdy z nas miałby ochotę rzucić się w wir wymagań wynikających z diety i zacząć obserwować, jak wskazówka wagi leci w dół. Jeśli tak się właśnie dzieje, cieszę się, że wzbudziłem gotowość. Ważną jednak rzeczą jest odpowiednie przygotowanie do oczekujących na nas wyzwań. Proces utraty zbędnych kilogramów może się stać przyczyną huśtawki emocjonalnej. Jeśli jednak wiemy, co nas czeka, będzie nam łatwiej to huśtanie znieść. Sposób radzenia sobie z przeciwnościami, które są nieuniknione, może decydować o sukcesie bądź porażce.

Niniejszy rozdział pomoże nam się przygotować do nadchodzących zmian. Mam tu szczególnie na myśli dwa elementy będące przyczyną frustracji i przerwania diety. Chcę, żeby oba były dobrze zrozumiane, i kiedy w pewnym momencie proces diety stanie się nieco trudny, będziemy wiedzieć, dlaczego tak się dzieje. To sprawi, że nie tak łatwo się zniechęcimy — będziemy świadomi, że ciężkie chwile miną.

Pierwsze wyzwanie, któremu będziemy musieli stawić czoła, to często pokrętna natura naszego ciała w początkowej fazie odchudzania oraz zmienność liczb na wadze. Kiedy podejmiemy do problemu we właściwy sposób — mam tu na myśli zwiększenie aktywności fizycznej, jedzenie regularnych posiłków, pożywne, ale nie nazbyt restrykcyjne odżywianie — będziemy gubić zbędne kilogramy i to do tego na zawsze. Tyle że może się to odbyć w sposób wolniejszy i nie tak płynny, jak oczekiwaliśmy.

Tak naprawdę podczas kilku pierwszych tygodni programu zdrowego żywienia — w przeciwieństwie do diet bardzo restrykcyjnych — sytuacja, kiedy wskazówka wagi skacze w dół i w górę albo porusza się w żółtim tempie, nie należy do rzadkości. Może też nastąpić połączenie obu tych problemów. Jeśli brak nam teoretycznej wiedzy leżącej u podstaw odchudzania i przybierania na wadze, może się to stać źródłem wielkiej frustracji, a nawet może spowodować rozczarowanie do tego stopnia, że zupełnie damy sobie spokój z odchudzaniem (aż do momentu, kiedy na horyzoncie pojawi się nowa dieta). Istnieją solidne fizjologiczne podstawy, które sprawiają, iż początek procesu odchudzania jest najeżony trudnościami. Jeżeli będziemy skrupulatnie przestrzegać diety, doczekamy się pożądanych rezultatów. Musimy być jednak przygotowani na to, że droga będzie kręta.

Następne wyzwanie, które przed nami stoi, to odnalezienie przyczyn niewłaściwego odżywiania. Wiele osób, które pragną zgubić zbędne kilogramy, w poszukiwaniu powodów nadmiernego jedzenia nie sięga wzrokiem dalej niż tylna ściana

lodówki. Jednakże otyłość często jest znakiem mówiącym, że należy zajrzeć głęboko *w siebie*, a nie w głąb lodówki. Prawdziwa przyczyna otyłości może leżeć w konieczności zmiany czegoś w naszym życiu i wcale nie musi być związana ze słabością do frytek. Mogą ją powodować uczucia smutku, niepokoju, stresu, złości, znużenia, samotności, lub też poczucie utraty kontroli. Przyczyną może być kombinacja tych uczuć, bądź też coś zupełnie innego. Sprawą absolutnie zasadniczą jest określenie, co w naszym życiu budzi w nas takie emocje, a następnie każe nam szukać pocieszenia i zapomnienia w jedzeniu. Podczas gdy można schudnąć bez poświęcania ani krzty uwagi życiu emocjonalnemu, to już utrzymać wagę bez powrotu do stanu poprzedniego jest trudno, a nawet powiedziałbym, że jest to niemożliwe. Ludzie, którzy odnoszą sukces w odchudzaniu, na ogół zaglądają w zakamarki swojej duszy, więc jeśli chcemy podporządkować się zasadom programu prezentowanego w tej książce, musimy zrobić to samo.

TKANKA TŁUSZCZOWA, ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE ORAZ KILOGRAMY, KTÓRE PRZYCHODZĄ I ODCHODZĄ: NA CZYM POLEGA PROCES ODCHUDZANIA

Jeżeli przestrzegamy podstawowej zasady odchudzania, czyli spożywamy mniej kalorii, niż spalamy przez tydzień lub więcej, rezultatów wagowych można spokojnie oczekiwać natychmiast. Jednak sposób podejścia do odchudzania ma zasadniczy wpływ na liczbę kilogramów, które uda nam się zrzucić w pierwszych tygodniach programu. Jeśli stosujemy dietę bardzo restrykcyjną i nie uprawiamy ćwiczeń, wskazówka wagi gwałtownie spada. Diety bardzo ostro ograniczające liczbę kalorii są skonstruowane w taki sposób, aby pomóc w szybkiej utracie wagi. Właśnie to przyciąga do nich ludzi, nawet wówczas, kiedy znowu przytyją. Restrykcyjne diety dają nam też fałszywe poczucie sukcesu, ponieważ stracone kilogramy nie wynikają z utraty tkanki tłuszczowej, a przecież o to właściwie nam chodzi. Co więcej, kiedy chudniemy w rezultacie takiej diety cud, możemy być pewni, że wrócimy do wagi wyjściowej (za chwilę przejdę do wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje). Wielu z nas już prawdopodobnie wypróbowało dietę, która spowodowała natychmiastową utratę masy ciała, i wie, o czym mówię.

Z drugiej strony, jeżeli przyjmimy postawę bardziej umiarkowaną, łączącą elementy diety i ćwiczeń, waga nie spada szybko podczas kilku pierwszych tygodni. Nie oznacza to, że dieta nie działa. Kiedy dowiemy się więcej o tym, czym tak naprawdę jest masa ciała i jak przebiega proces jej utraty, będziemy mogli spokojnie powiedzieć, że robimy postępy, nawet jeśli na początku wcale tego nie będziemy odczuwać.

Cóż więc się dzieje wewnątrz naszego ciała? Istnieje wiele czynników decydujących o tym, ile ważymy — znajdziemy je wszystkie zebrane razem w ramce na stronie 36. Jednak wiele z tego, co doświadczymy na początku stosowania naszego programu odchudzania, jest związane z trzema elementami składającymi się na masę ciała: wodą, tkanką łączną i tłuszczową. Woda stanowi jakieś 70 procent masy ciała i jest obecna w krwiobiegu, układzie pokarmowym i w każdej komórce (włącznie z komórkami mięśniowymi i w znacznie mniejszym stopniu tłuszczowymi). Tkanka łączna to różne typy komórek składających się na mięśnie, kości, chrząstki, włosy i paznokcie. Ostatni element to tkanka tłuszczowa — komórki tłuszczowe znajdujące się głównie w udach, biodrach, tylnych częściach ramion, brzuchu oraz w miejscach mniej oczywistych, jak na przykład w okolicach najważniejszych narządów czy ścianach tętnic i żył.

Pośród tych trzech komponentów masy naszego ciała najbardziej chcemy się pozbyć tkanki tłuszczowej, gdyż to właśnie ona przesądza o tym, ile ważymy, a jej nadmiar jest niebezpieczny dla zdrowia. Zdaję się, że czasem chcielibyśmy się również pozbyć wody zgromadzonej w organizmie, ale tak naprawdę lepiej jest skorzystać z jej dobroczynnego działania. Wiem, że twierdzenie to jest sprzeczne z tym, co do tej pory nam wpajano (i w co święcie wierzyliśmy) na temat ilości wody w organizmie, ale istnieje szereg powodów, dla których warto, aby ciało było dobrze nawodnione, o czym mowa będzie już wkrótce.

Pierwszym elementem masy ciała, o którym chcę powiedzieć, jest tkanka łączna. Nie chcemy jej tracić — chodzi tu o kości, ponieważ ich ubytek osłabia kościec, zwiększając w ten sposób ryzyko wystąpienia łamliwości kości, czyli osteoporozy, oraz o mięśnie, ponieważ zmniejszenie ich masy może wpływać na zdolność spalania tłuszczów w tempie optymalnym. W rzeczywistości mięśnie odgrywają w procesie odchudzania bardzo ważną rolę. Ponieważ są tkanką wymagającą, jeśli chodzi o utrzymanie, oznacza to, że organizm musi spalić dużą liczbę kalorii, aby zapewnić im właściwe funkcjonowanie. Korzystne jest więc dla nas zachowanie, a nawet nabranie masy mięśniowej. Szczególnie istotną rzeczą jest

znajomość tych prawidłowości, ponieważ kiedy drastycznie obniżamy spożycie pokarmów, organizm sięga nie tylko po zapasy energii zgromadzone w tkance tłuszczowej (to czego *chcemy*), lecz także po wodę, glikogen (rodzaj węglowodanu przechowywanego w mięśniach), a nawet część tkanki mięśniowej (a tego *nie* chcemy).

Znając rolę, jaką mięśnie odgrywają w szybkim spalaniu kalorii (nasz metabolizm), chcemy robić wszystko, aby zapobiegać utracie masy mięśniowej. Nawet jeśli w znaczący sposób nie ograniczamy liczby spożywanych kalorii — a w tej diecie nie będziemy tego robić — istnieją inne sposoby utraty tkanki mięśniowej. Pierwszy to brak aktywności fizycznej, a drugi to starzenie się: komórki mięśniowe zaczynają obumierać z powodu naturalnego wyniszczenia już od 30. roku życia. Jednak bardzo istotny jest fakt, że nie stracimy mięśni, jeśli będziemy ich używać. Z tego właśnie powodu zwiększenie aktywności fizycznej jest jednym z celów, które umieściłem w Fazie Pierwszej, a w Fazach Drugiej i Trzeciej zachęcam do podnoszenia poprzeczki.

Aktywność fizyczna nie tylko pozwala utrzymać mięśnie, które już mamy, ale i pomaga w innych kwestiach. Na przykład przyczynia się do budowania dodatkowej masy mięśniowej, przez co tempo metabolizmu nie tylko nie spada, ale wręcz rośnie. Kiedy ćwiczymy regularnie, mięśnie zwiększają produkcję enzymów pozwalających na przetwarzanie większej ilości tlenu. Im więcej tlenu, tym więcej można spalić kalorii, co znacznie przyspiesza metabolizm.

Powodem, dla którego zawsze gorąco polecam ćwiczenia kondycyjne i siłowe, jest fakt, że na różne sposoby wpływają na zdolność mięśni do spalania kalorii. Aerobik sprzyja produkcji enzymów stymulujących zużycie tlenu, a przez to spalanie kalorii, podczas gdy trening siłowy pomaga w utrzymaniu i budowie tkanki mięśniowej. Wzmacnia także kości, hamując ich zanik i obniżając ryzyko osteoporozy. Trening siłowy nie jest obowiązkową częścią Fazy Pierwszej, ale widać teraz, dlaczego gorąco zachęcam do jego podjęcia, jeśli do tej pory jeszcze tego nie zrobiliśmy. To jeden z najlepszych sposobów przyspieszenia procesu odchudzania oraz jedna z najlepszych rzeczy, które można robić w życiu, aby być zdrowym i tryśkać energią. Aby dowiedzieć się więcej na temat treningu siłowego, włącznie z najbardziej skutecznymi ćwiczeniami i ich właściwym wykonaniem, można zajrzeć na stronę <http://www.thebestlife.com>.

Drugim z trzech komponentów masy ciała jest woda, której rola, moim zdaniem, jest najgorzej rozumiana. Woda jest prawdopodobnie czynnikiem w największym stopniu determinującym naszą wagę w pierwszych tygodniach programu. Jeśli zabierzemy się do odchudzania nie tak, jak trzeba, stracimy dużo masy wodnej

i wyda nam się, że odnieśliśmy wielki sukces. *Nie dajmy się na to nabrać!* Podkreślę to jeszcze raz: pozbycie się wody stwarza iluzję, że tracimy tkankę tłuszczową, a tak naprawdę *hamujemy* jej utratę. Wyjaśnię dlaczego.

Głównym źródłem energii dla mięśni są węglowodany, ale aby je magazynować w mięśniach, organizm musi je najpierw przekształcić w substancję zwaną glikogenem. Żeby to zrobić, potrzebujemy wody — w przybliżeniu około 2,5 do 3 g wody na gram węglowodanów. Kiedy radykalnie obniżymy liczbę przyjmowanych kalorii, a w szczególności liczbę węglowodanów, nasz organizm sięga po zgromadzony w mięśniach glikogen. Kiedy uwalnia się glikogen, to samo dzieje się z towarzyszącą mu wodą. Organizm eliminuje więc wodę, a wskazówka wagi idzie w dół. Tracimy w ten sposób zbędne kilogramy, ale są to głównie kilogramy wody. Co w tym złego? Po pierwsze, jak już wspomniałem, nie tracimy tkanki tłuszczowej. Po drugie, woda wspomaga właściwe działanie metabolizmu (oraz wszystkich innych procesów, jak na przykład spalanie tłuszczu), zapewniając w ten sposób skuteczne tempo spalania kalorii, co z kolei wspomaga pozbycie się tkanki tłuszczowej.

Następną sprawą związaną z utratą masy wodnej jest fakt, że kiedy tylko zwiększymy spożycie węglowodanów, mięśnie znowu zaczną zatrzymywać wodę. Z tego powodu wiele osób, które zdecydowały się na dietę niskowęglowodanową i odniosły sukces, wpadają w błędne koło, ponieważ kiedy zaczynają jeść normalnie, liczba na wadze wraca do stanu poprzedniego.

Ważne jest, aby zrozumieć, że zatrzymywanie wody w organizmie jest korzystne z tego powodu, że zwiększa naszą zdolność do spalania kalorii, a właśnie tego potrzebują mięśnie, by właściwie działać. W momencie zwiększenia aktywności fizycznej mięśnie będą magazynowały więcej glikogenu, a przez to i więcej wody, i w ten oto sposób pomożemy sprostać wymaganiom, które im stawiamy. Więcej krwi znajdzie się również w naszym krwiobiegu, co doprowadzi do zwiększenia objętości krwi, a to zwiększy zdolność do rozprowadzania tlenu, który z kolei pozwoli bardziej wydajnie spalać większą liczbę kalorii.

Takie zmiany doprowadzą zamiast do utraty wody w początkowym okresie programu — do zgromadzenia jej większej ilości — w przeciwieństwie do diet bardziej restrykcyjnych, które dodatkowo nie są połączone z aktywnością fizyczną. Zdaję sobie sprawę, że niektórym ludziom może się to wydać niepokojące. Kiedy zwiększamy aktywność fizyczną, zaczynamy jeść bardziej regularnie i przestrzegamy zasady powstrzymania się od jedzenia wieczorem. Można oczekiwać, że wskazówka wagi spadnie. Jest to prawidłowość dotycząca wielu osób, choć znajdują się ludzie, u których wskazówka będzie skakała w dół i w górę, a nawet tacy, których

waga tymczasowo wzrośnie. Nie bierzemy tu pod uwagę naturalnych wahań masy wody w organizmie, z którą być może będziemy musieli walczyć. Ilość zatrzymywanej w ciele wody można łatwo zmienić w zależności od spożywanego jedzenia (sól i glutaminian sodu powodują jej zatrzymanie, natomiast kawa utratę), od leków i suplementów diety (farmaceuta lub lekarz powinien określić, które zatrzymują wodę, a które nie) oraz od hormonów (większość kobiet zatrzymuje wodę w czasie miesiączki).

Ważne jest, aby pamiętać, że organizm magazynuje wodę po to, aby mięśnie używały jej do wytwarzania zapasów energii, a to maskuje proces utraty tkanki tłuszczowej. Nie zniechęcajmy się! Przestańmy się przejmować zjawiskiem gromadzenia wody. Pamiętajmy, że magazynowanie wody w mięśniach oraz jej obecność są dla nas korzystne z tego względu, że pobudzają metabolizm i sprawiają, że mięśnie pracują na najwyższych obrotach, przez co nie męczymy się i szybko spalamy kalorie. Pamiętajmy również, że w przypadku większości z nas, w czasie od czterech do sześciu tygodni (w niektórych może troszkę dłużej), początkowe przybranie masy poprzez wodę będzie już za nami.

Ponieważ przyzwyczailiśmy się już do myślenia o zjawisku zatrzymywania wody jako o czymś niepożądanym, boimy się gromadzenia większych jej ilości. Możemy nawet powstrzymywać się od ćwiczeń, wiedząc, że powodują one magazynowanie wody. Jednakże jej zapasy powodują, że tracimy masę właściwą, a mianowicie tkankę tłuszczową! Programy niezawierające ćwiczeń oraz diety prowadzące do odwodnienia organizmu nie sprzyjają utracie takich ilości tkanki tłuszczowej. Podstępnie wprowadzają nas w błędne przekonanie, że oto straciliśmy masę tłuszczu. Poprawne chudnięcie to proces wolniejszy, a rezultaty nie są wprowadzie widoczne tak szybko, ale za to będą długotrwałe.

ZASTANÓWMY SIĘ, ILE POWINNIŚMY WAŻYĆ

Zbyt częste ważenie się na początku stosowania każdej diety może wprowadzić zamęt emocjonalny, ponieważ istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że wskazówka wagi będzie skakać w dół i górę. W tym czasie bowiem organizm przystosowuje się do nowego modelu jedzenia i aktywności. Frustracja rodząca się pod wpływem obserwacji tych wahań powoduje, że wiele ludzi przerywa dietę, zanim zobaczy

właściwe rezultaty. Nie chcę, żeby tak się stało w przypadku stosowania tej diety, więc opracowałem ściśle określony harmonogram ważenia się dla każdej fazy programu. Ważymy się pierwszego dnia, rozpoczynając Fazę Pierwszą, a następnie nie wchodzimy na wagę przez kolejne cztery tygodnie. Na tym etapie odchudzania nic dobrego z patrzenia na wskazówkę wagi nie wyniknie — cyfry mogą być mylące i nie mają znaczenia dla efektu końcowego. Dodatkowo, istnieją inne sposoby mierzenia postępów. Na przykład lepszym wskaźnikiem od wagi będzie to, jak leżą na nas ubrania. Jeżeli leżą tak samo jak przed rozpoczęciem diety Best Life, prawdopodobnie straciliśmy trochę tkanki tłuszczowej, bo w przeciwnym razie byłyby ciaśniejsze z powodu wzrostu masy wody w organizmie. Jeśli są luźniejsze, to znak, że tkanki tłuszczowej ubyło więcej.

Pamiętajmy, że możemy stracić około półtora kilograma tkanki tłuszczowej tygodniowo. Może się to wydać dziwne, bo większość diet odchudzających obiecuje więcej (co dowodzi, że tracimy wodę, a nie tłuszcz). Od drugiej wojny światowej wiadomo, że istnieją ograniczenia w ilości tłuszczu, którego możemy się pozbyć w danym okresie. Po raz pierwszy odkrycia tego dokonano na uniwersytecie w stanie Minnesota. Naukowcy dokładnie przebadali grupę mężczyzn, którzy zostali poddani diecie półgłodowej. To, w jaki sposób rozumiemy utratę wagi dzisiaj, pochodzi właśnie z tych badań. Znajdziemy tu między innymi fakt, że kiedy liczba kalorii zostanie ograniczona, organizm kieruje się instynktem samozachowawczym i zwalnia metabolizm w celu zmniejszenia liczby spalanych kalorii i utraty tkanki tłuszczowej. W rezultacie, nawet jeśli drastycznie ograniczona zostanie liczba spalanych kalorii, nie stracimy więcej niż półtora kilograma tkanki tłuszczowej na tydzień.

Przytoczone badania dowodzą więc, że drastyczne obniżenie liczby spożywanych kalorii przynosi dokładnie odwrotny skutek. W takim przypadku nasze ciało otrzymuje sygnał do tego, aby zaoszczędzić tyle energii, ile jest to możliwe. Nie ma znaczenia, że posiadamy już zapasy kalorii w formie tkanki tłuszczowej, lub też że jedzenia mamy pod dostatkiem: nasze ciało kieruje się dokładnie tym samym mechanizmem, który charakteryzował naszych dalekich przodków w czasach głodu. Tkanka tłuszczowa ma zasadnicze znaczenie dla przetrwania, ponieważ chroni narządy wewnętrzne. Kiedy jest zimno, stanowi warstwę izolacyjną oraz magazynuje witaminy i minerały. Nasz organizm robi wszystko, aby zachować pewną ilość tłuszczu. Zatem, jak na ironię, kiedy jemy za mało, nie stracimy tyle tkanki tłuszczowej, ile byśmy oczekiwali, a już na pewno nie tyle, ile uzasadniałoby poddanie się aż takim wyrzeczeniom.

Jestem przekonany, iż każdy wolałby stracić więcej niż półtora kilograma tłuszczu tygodniowo, tak jak naturalnie pozwala na to nasz organizm. Jednakże nawet taka utrata wagi może bardzo destabilizować pracę organizmu, który z natury gromadzi tyle tłuszczu, ile tylko może. Utrata wagi w tempie od pół do jednego kilograma tygodniowo jest najzdrowszym rozwiązaniem i będziemy w tym programie do niej dążyć. Zdaję sobie sprawę z tego, że jeśli nasze oczekiwania są większe, taka utrata nie wydaje się duża, ale teraz, kiedy wiemy więcej o fizjologicznych prawidłowościach odchudzania, powinniśmy traktować te pół kilograma lub jeden jako wielkie osiągnięcie. Nie chodzi mi tak bardzo o obniżenie oczekiwań, ale raczej o to, żeby czerpać przyjemność z każdego małego osiągnięcia.

W czasie realizacji programu, nawet kiedy miną już początkowe nabranie masy wody i utrata pierwszych kilogramów, może nadejść moment, że wskazówka wagi stanie w miejscu. Jest to bardzo prawdopodobne, ponieważ ciało reaguje na utratę tkanki tłuszczowej, dostosowując tempo metabolizmu w taki sposób, aby zapobiec dalszym utratom. Podobny proces zachodzi, kiedy drastycznie ograniczamy liczbę spożywanych kalorii. Jednak jeśli nadal przyjmujemy umiarkowane ilości i jesteśmy aktywni fizycznie, nasze ciało zaczyna od nowa proces przystosowania się. Jeśli okres stabilnej wagi utrzymuje się przez co najmniej trzy tygodnie, jest to sygnał, aby zmienić pewne rzeczy tak, aby masa ciała zaczęła znowu spadać.

Jeśli proces utraty wagi zostanie na długi czas zahamowany, zazwyczaj jest to znak, że wykroczyliśmy poza naszą wagę genetyczną¹. Waga genetyczna oznacza, że nasze ciało jest zaprogramowane do utrzymania określonej ilości tkanki tłuszczowej (zazwyczaj jest to przedział wagowy) i będzie walczyło o to, żeby tę ilość utrzymać. Każdy ma swoją własną wagę genetyczną: twoja może być zupełnie inna od sąsiada. Dobrą wiadomość stanowi fakt, że aktywność fizyczna może obniżyć nasz „tłuszczowy termostat” i przestawić wagę genetyczną po to, żebyśmy mogli kontynuować proces utraty wagi. Miałem dziesiątki pacjentów, którym udało się oszukać wagę genetyczną poprzez zwiększenie aktywności fizycznej. Wprowadzenie zmian w liczbie spożywanych kalorii pomaga też przejść przez fazę stabilizacji wagi (choć nie opłaca się ograniczać spożycia kalorii zbyt drastycznie, ponieważ uruchamia się wtedy mechanizm walki z głodem, który spowalnia proces utraty wagi). Kiedy już przejdziemy przez wahania mające miejsce w Fazie Pierwszej,

¹ Ang. *set point* — *przyp. tłum.*

CO WPŁYWA NA MASĘ CIAŁA?

Oto siedem czynników, które w sensie czysto fizjologicznym mają wpływ na naszą wagę:

- 1. Skłonności genetyczne:** biologia to do pewnego stopnia przeznaczenie, ale nie zapominajmy, że styl życia naszych rodziców również miał wpływ na to, ile ważyli. Nasze ciało nie jest ich wierną kopią.
- 2. Jedzenie:** rodzaj pożywienia oraz liczba przyjmowanych kalorii z czasem znajdują odzwierciedlenie w naszej wadze. Aby przytyć pół kilograma, potrzebujemy 3500 kalorii. Przybywa nam zatem kilogramów z przejedzenia, które z reguły trwa wiele dni, miesięcy czy lat.
- 3. Lekarstwa:** niektóre leki, jak na przykład środki antydepresyjne, antykoncepcyjne, uspokajające, środki podawane przy psychozie maniakalno-depresyjnej i bezsenności, utrudniają utratę wagi ze względu na to, że zmieniają metabolizm i zwiększają apetyt, lub nawet sprawiają, że pojawia się kombinacja obu tych efektów ubocznych.
- 4. Palenie tytoniu:** nikotyna tak naprawdę powoduje spadek wagi ciała nawet od 6 do 10 kg z tego powodu, że obniża wagę genetyczną i przytępia odczuwanie głodu. Poza tym palenie sprawia, że nasze usta są zajęte czymś innym niż jedzeniem. Jednak palenie tylko po to, żeby schudnąć, jest pomysłem szalenie niefortunnym. W rzeczywistości, rzucenie palenia to najważniejsza decyzja, jaką możemy podjąć w trosce o własne zdrowie. Na stronie 51 dowiemy się więcej o paleniu.
- 5. Czynności mimowolne (podstawowe):** oddychanie, mruganie, pompowanie krwi — wszystkie te czynności, które wykonujemy mimowolnie i nieświadomie, także zużywają kalorie. Pomagają nam w określeniu podstawowego tempa metabolizmu.
- 6. Działania nieświadome:** można o nich myśleć jako o energii nerwowej. To czynności, takie jak szybkie podbieganie do telefonu, czy też nawet podskakiwanie, żeby go odebrać zamiast spokojnego wyciągnięcia ręki, gestykulowanie podczas mówienia, kręcenie się na krześle podczas spotkania. W ciągu całego roku wszystkie te małe ruchy się sumują i okazuje się, że powodują spalanie dużej liczby kalorii. Badania pokazują, że szczupli ludzie wykazują większą skłonność do takich ruchów niż otyli.
- 7. Działania dodatkowe:** to wszystkie czynności, które wykonujemy poza działaniami nieświadomymi i które przyczyniają się do spalania kalorii: ćwiczenia fizyczne, jak na przykład półgodzinna jazda na rowerze, czy po prostu poruszanie się, jak pokonanie drogi od samochodu do sklepu spożywczego.

obserwowanie wagi pozwoli dostrzec, w którym momencie osiągnęliśmy wagę genetyczną, i określić potrzebę wprowadzenia kolejnych zmian, które pomogą zgubić dalsze kilogramy.