

Barbara Dąbrowska-Górska
Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska
Ewa Sypnik-Pogorzelska

DZIENNIK DIETY

Szczuplej
dzień
po dniu!



Wydanie II

 sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografie zamieszczone w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/dzied2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-0848-0

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	5
Jak wypełniać dziennik diety?	9
Karta „O mnie”	9
Tydzień za tygodniem, dzień za dniem... ..	15
Przykłady wypełnionych tabel	17
„Karta postępów”	25
Dodatki	25
Polecane strony internetowe	25
O mnie	26
Miesiąc I	29
Tydzień 1. (s. 29) Tydzień 2. (s. 47)	
Tydzień 3. (s. 65) Tydzień 4. (s. 83)	
Miesiąc II	101
Tydzień 5. (s. 101) Tydzień 6. (s. 119)	
Tydzień 7. (s. 137) Tydzień 8. (s. 155)	
Miesiąc III	173
Tydzień 9. (s. 173) Tydzień 10. (s. 191)	
Tydzień 11. (s. 209) Tydzień 12. (s. 227)	
Dodatki	245

*Serdecznie dziękujemy Magdalenie Czyryndzie-Koleda
za pomoc, wsparcie i ciekawe pomysły*

Tydzień 6.

CYTAT TYGODNIA:

*„Twierdzę, że przyjemności należy unikać,
jeśli ich skutkiem ma być większe
od nich cierpienie,
a pożądać tych cierpień,
które przyniosą większą niż one przyjemność”*

Michel de Montaigne

SUPERPRODUKT

Jabłko

Jabłko — owoc pochodzący z naszych polskich sadów. Słodkie, kwaśne, twarde, mięsiste, czerwone lub zielone — wybór należy do Ciebie. Odmian tego owocu jest tak wiele, że nawet najbardziej wybredny smakosz znajdzie coś dla siebie. Smak i wygląd to jednak nie wszystko! Jabłka zawierają także dużo błonnika pokarmowego. Występuje on w postaci pektyn, które korzystnie wpływają na jelitową florę bakteryjną, regulując tym samym wypróżnienia (na biegunki najlepsze są jabłka duszone, zaś na zaparcia — surowe owoce). Pektyny mają także właściwości „odtruwające organizm”, gdyż podczas trawienia wiążą niektóre metale ciężkie (np. kobalt, ołów), tworząc nierozpuszczalne sole, które są potem wydalane. Cenna wskazówka: nie wyrzucaj gniazd nasiennych i skórki, gdyż to właśnie w nich gromadzi się najwięcej pektyn. Jabłka zawierają również wiele związków chroniących organizm przed nowotworami i szkodliwym działaniem słońca. Jeden z nich — kwercetyna — uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega osadzaniu się w nich cholesterolu, dzięki czemu hamuje rozwój miażdżycy oraz choroby niedokrwiennej serca. Spośród wszystkich obecnych w jabłkach witamin najważniejsza jest witamina C. Wzmacnia ona układ



odpornościowy. Im kwaśniejsza odmiana owocu, tym więcej witaminy C. Zjadanie dwóch jabłek dziennie pozwala zaspokoić $\frac{1}{3}$ zapotrzebowania na ten składnik. Dlatego dziś zamiast batonika na przekąskę proponujemy np. dużego, soczystego szampiona.

Do pieczenia, gotowania i na przetwory najlepiej nadają się jabłka kwaśne (np. antonówka czy reneta), ponieważ szybko się rozgotowują. Znakomicie sprawdzą się także w potrawach wymagających zakwaszenia, np. w barszczu czy kapuśniaku (poprawią smak wywaru).

Nigdy nie rób przetworów z nadpsutych jabłek. Nadgniłe egzemplarze z brązowymi plamami zawierają rakotwórczy alkaloid zwany patuliną. Nie wystarczy odkrojenie zgniłego kawałka, gdyż substancja ta przenika cały miąższ. Takie jabłko nadaje się tylko do wyrzucenia!

ZIELONA SAŁATKA Z JABŁKIEM

(1 porcja):

½ jabłka obranego i pokrojonego w „ósemki”,

około 30 g sera pleśniowego gorgonzola

pokrojonego na mniejsze kawałki,

1 mała posiekana szalotka,

¼ awokado obranego i pokrojonego

na mniejsze kawałki,

garść liści szpinaku,

łyżka orzechów makadamia

bądź włoskich (prażonych

przez chwilę na suchej patelni),

sól, pieprz,

miodowy sos winegret:

łyżka oliwy lub oleju rzepakowego,

⅓ łyżeczki miodu naturalnego,

1 – 2 łyżki soku z cytryny, szczypta

pieprzu.

Składniki sałatki wymieszać, połączyć sosem,
ewentualnie doprawić ziołami do smaku.

JABŁKO PIECZONE

(1 porcja):

1 duże jabłko,

1 łyżeczka rodzynek lub żurawiny,

½ łyżeczki cukru,

ewentualnie cynamon.

Jabłko wydrążyć, wsypać do niego
namoczone rodzyнки, posypać cukrem
i zawinąć w folię aluminiową. Piec w na-
grzanym piekarniku, aż zmięknie. Przed
podaniem można posypać cynamonem.

ZADANIA DO WYKONANIA

- ☐ *Naucz się czytać etykiety produktów spożywczych.*
- ☐ *Nie trzymaj w domu słodyczy.*
- ☐ *Regularnie uprawiaj sport, bez względu na pogodę i nastrój.*

Posiłek

Opis posiłków / produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 – 5 porcji)					
Warzywa (zalecane 3 – 5 porcji)					
Owoce (zalecane 2 – 4 porcje)					
Nabiał (zalecane 2 – 3 porcje)					
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 – 2 porcje)					
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 – 2 porcje)					
Trening (minimum 15 minut)					
1,5 litra płynów					

Wielkość porcji*masa produktów, miary domowe***Inne informacje****TRIK DNIA**

Zawsze jedz przy stole, a zanim rozpocznesz posiłek, wyłącz telewizor. Okazuje się, że telemaniacy przyjmują aż o 44% kalorii więcej niż ci, którzy koncentrują się na potrawach w trakcie ich spożywania i nic nie zakłóca ich uwagi!

ZAMIENNIK

Plaster szynki wieprzowej (48 kcal) zamień na plaster szynki drobiowej (21 kcal)
— **oszczędzisz 27 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków / produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 – 5 porcji)					
Warzywa (zalecane 3 – 5 porcji)					
Owoce (zalecane 2 – 4 porcje)					
Nabiał (zalecane 2 – 3 porcje)					
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 – 2 porcje)					
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 – 2 porcje)					
Trening (minimum 15 minut)					
1,5 litra płynów					

Wielkość porcji*masa produktów, miary domowe***Inne informacje****TRIK DNIA**

Pamiętaj, że śniadanie należy zjadać w ciągu godziny od pobudki. Pozwala to przyspieszyć tempo przemiany materii na cały dzień. O tej porze dnia najlepiej sprawdzi się połączenie białka z węglowodanami złożonymi i warzywami/owocami, np. pełnoziarniste muesli bez dodatku cukru z jabłkiem i jogurtem naturalnym lub kanapka z jajkiem, sałatą, pomidorem, ogórkiem.

ZAMIENNIK

Małego truskawkowego shake'a (215 kcal) zamień na koktajl truskawkowy na kefirze (126 kcal)
— oszczędzisz 89 kcal.

Posiłek

Opis posiłków / produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 – 5 porcji)					
Warzywa (zalecane 3 – 5 porcji)					
Owoce (zalecane 2 – 4 porcje)					
Nabiał (zalecane 2 – 3 porcje)					
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 – 2 porcje)					
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 – 2 porcje)					
Trening (minimum 15 minut)					
1,5 litra płynów					

Wielkość porcji*masa produktów, miary domowe***Inne informacje****TRIK DNIA**

Czy przed miesiączką odczuwasz zwiększoną ochotę na słodkie? To wina progesteronu, hormonu, który przygotowuje macicę do ciąży. Kilka dni przed menstruacją osiąga on największe stężenie we krwi. Aby poradzić sobie ze zwiększonym apetytem, jedz produkty bogate w węglowodany złożone: razowe pieczywo, pełnoziarniste makarony, brązowy ryż, warzywa strączkowe.

ZAMIENNIK

Miseczkę mleka pełnotłustego z crunchy (3 łyżki) (255 kcal) zamień na mleko 0,5% z muesli naturalnym (3 łyżki) (191 kcal)

— **oszczędzisz 64 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków / produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 – 5 porcji)					
Warzywa (zalecane 3 – 5 porcji)					
Owoce (zalecane 2 – 4 porcje)					
Nabiał (zalecane 2 – 3 porcje)					
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 – 2 porcje)					
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 – 2 porcje)					
Trening (minimum 15 minut)					
1,5 litra płynów					

Wielkość porcji*masa produktów, miary domowe***Inne informacje****TRIK DNIA**

Kaloria, czyli ile? W zasadzie mówimy o kilokalorii — bo to ona jest merytorycznie poprawną jednostką energii (służy do określania wartości energetycznej pożywienia). 1 kcal = 1000 cal, zaś 1 cal (kaloria) to taka ilość energii, jaka jest potrzebna do podgrzania pod ciśnieniem 1 atmosfery 1 g czystej chemicznie wody o 1°C (od 14,5°C do 15,5°C).

ZAMIENNIK

Baton czekoladowy
(100 g — 450 kcal)
zamień na baton muesli
(100 g — 350 kcal)
— **oszczędzisz 100 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków / produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 – 5 porcji)					
Warzywa (zalecane 3 – 5 porcji)					
Owoce (zalecane 2 – 4 porcje)					
Nabiał (zalecane 2 – 3 porcje)					
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 – 2 porcje)					
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 – 2 porcje)					
Trening (minimum 15 minut)					
1,5 litra płynów					

Wielkość porcji*masa produktów, miary domowe***Inne informacje****TRIK DNIA**

W żywności źródłem energii są 4 składniki: białko (1 g = 4 kcal), tłuszcze (1 g = 9 kcal), węglowodany (1 g = 4 kcal) i alkohol (1 g = 7 kcal). Witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy i woda nie dostarczają kalorii.

ZAMIENNIK

Banana (114 kcal) zamień na pomarańczę (54 kcal)
— **oszczędzisz 60 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków / produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 – 5 porcji)					
Warzywa (zalecane 3 – 5 porcji)					
Owoce (zalecane 2 – 4 porcje)					
Nabiał (zalecane 2 – 3 porcje)					
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 – 2 porcje)					
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 – 2 porcje)					
Trening (minimum 15 minut)					
1,5 litra płynów					

Wielkość porcji*masa produktów, miary domowe***Inne informacje****TRIK DNIA**

Schudłeś (schudłaś) 3 kg? Gratulacje! Kiedy będziesz robić zakupy, weź do ręki 3 kg mąki, a uświadomisz sobie, jak wiele już dokonałeś (dokonałaś). Oby tak dalej!

ZAMIENNIK

Średni kawałek tarty owocowej (360 kcal) zamień na sałatkę owocową (porcja około 300 g — około 200 kcal) — **oszczędzisz 160 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków / produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 – 5 porcji)					
Warzywa (zalecane 3 – 5 porcji)					
Owoce (zalecane 2 – 4 porcje)					
Nabiał (zalecane 2 – 3 porcje)					
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 – 2 porcje)					
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 – 2 porcje)					
Trening (minimum 15 minut)					
1,5 litra płynów					

Wielkość porcji*masa produktów, miary domowe***Inne informacje****TRIK DNIA**

Zastanów się, kiedy w ciągu dnia lub tygodnia jest Ci najtrudniej wytrwać w postanowieniach diety. Opracuj i zapisz (w dziale „Notatki”) strategię na każdy taki moment.

ZAMIENNIK

Sałatkę jarzynową z majonezem (230 g — 311 kcal) zamień na sałatkę grecką z sosem winegret (250 g — 263 kcal)
— **oszczędzisz 48 kcal.**

PODSUMOWANIE TYGODNIA

Największy sukces:

Co zmienić?

Co zrobisz (zrobiłaś) dla siebie?

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Od poniedziałku się odchudzam!

Zacznę od poniedziałku... po świętach, od nowego roku! Brzmi znajomo? Mijają poniedziałki i święta, a Ty kolejny raz stajesz przed lustrem i obiecujesz: „Biorę się za siebie!”. I co? Znowu brak efektów! Czas spojrzeć nie tylko w lustro, ale i prawdzie w oczy!

Założ dziennik diety!

Badania dowiodły, że osoby notujące przebieg odchudzania osiągają fantastyczne, trwałe wyniki! Dlaczego? Dziennik pozwala im odkryć własne zachowania żywieniowe, szkodliwe przyzwyczajenia i słabości. Jest równocześnie narzędziem kontroli i miejscem do opisania sukcesów. Zaczniij już dziś notować, co jesz – i poznaj cenne wskazówki, dzięki którym w pełni wykorzystasz potencjał dziennika, niezwyklego pomocnika w walce o zdrowie i piękną sylwetkę.

O autorkach

Autorki książki *Dziennik diety. Szczupłej dzień po dniu!* Wydanie II pracują w poradni dietetycznej Dietosfera (www.dietosfera.pl) i wciąż poszukują rozwiązań ułatwiających pacjentom odniesienie sukcesu w odchudzaniu. Jednym z najskuteczniejszych narzędzi ich pracy jest dziennik, który powstał w odpowiedzi na potrzeby osób stosujących dietę. Specjaliści z Dietosfery uwzględnili w nim wszystkie elementy pozwalające śledzić proces odchudzania, utrzymywać motywację i obserwować postępy.

PATRONI MEDIALNI:

SHAPE

fit  **pl**

uroda  **zdrowie.pl**

 **lunchblog**
POZYTYWNA JEDYMA OKAZJA

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: 30193



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

1 <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

2 <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

3 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-283-0848-0



9 788328 308480