



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 przechowalni

do koszyka



 **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 księgarni septem.pl

Dieta idealna. Seriaporad.pl

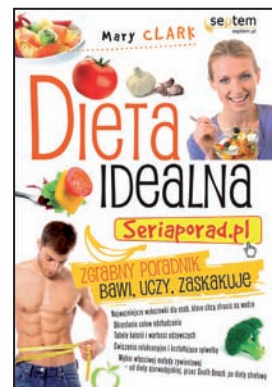
Autor: Mary Clark

Tłumaczenie: Monika Szczyński

ISBN: 978-83-246-2339-6

Tytuł oryginału: [What Diet? \(Collins GEM\)](#)

Format: 115 × 170, stron: 144



Zgrabny poradnik. Bawi, uczy, zaskakuje

- Najważniejsze wskazówki dla osób, które chcą stracić na wadze
- Określanie celów odchudzania
- Tabele kalorii i wartości odżywczych
- Ćwiczenia relaksacyjne i kształtujące sylwetkę
- Wybór właściwej metody żywieniowej — od diety ajurwedyjskiej, przez South Beach, po dietę strefową

Przepędź zbędne kilogramy!

- Przegląd najpopularniejszych światowych diet.
- Przykładowe jadłospisy i rodzaje ćwiczeń ułatwiających chudnięcie.
- Plany żywieniowe właściwe dla Twojej budowy ciała.
- Kolorowe fotografie, rysunki i tabele omawiające poszczególne produkty żywnościowe.

Bez względu na to, czy szykujesz się do wystąpienia w szalowych ciuchach na sylwestrowym balu, czy może wybierasz kostium kąpielowy z najnowszej kolekcji ulubionego projektanta, wiedz jedno — w tym sezonie najmodniejsze będą szczupłe ciało i piękna sylwetka. Jeśli nie do końca wiesz, jak uniknąć efektu jo-jo i jakie ćwiczenia pomogą Ci utrzymać nową, niższą wagę, sięgnij po nietuzinkowy poradnik, który spełni funkcję Twojego osobistego dietetyka. Przekonaj się, że nie musisz się głodzić, by wyglądać apetycznie!

Jesteś ciekawy świata, chcesz wiedzieć więcej i wciąż się czegoś uczyć, a nie masz czasu na czytanie opasłych poradników? Seriaporad.pl to niezwykle książeczki, które szybko, sensownie i bez owijania w bawełnę wprowadzą każdego w interesujący go temat. Koniecznie sprawdź też pozostałe tytuły!

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
Jak korzystać z książki	6
Rozdział 1. Samoocena	8
Dlaczego mamy nadwagę?	8
Określanie swoich celów	9
Odżywianie: podstawy	15
Psychologia	20
Rodzaje diet	23
Zdrowie i bezpieczeństwo	28
Rozdział 2. Podstawy diety	32
Najważniejsze wskazówki dla osób, które chcą schudnąć	32
Liczenie kalorii	33
Diety krótkookresowe	36
Rozdział 3. Dieta ajurwedyjska	39
Sześć smaków	40
Styl życia	42
Dieta ajurwedyjska a utrata wagi	43
Rozdział 4. Dieta makrobiotyczna	45
Przykładowy jadłospis	46
Rozdział 5. Dieta oczyszczająca	48
Dieta oczyszczająca Jane Scrivner	48
Dieta odtruwająca Carol Vorderman	52
Rozdział 6. Dieta niskotłuszczowa	55
Dieta Rosemary Conley i jej program treningowy	55
Dieta „jedz więcej i chudnij” dr Deana Ornisha	58



Rozdział 7. Dieta niskowęglowodanowa	62
Nowa rewolucyjna dieta dra Atkinsa	62
Dieta South Beach	66
Rozdział 8. Dieta zgodna z grupą krwi	70
Kategorie produktów	71
Rozdział 9. Dieta Diamondów	75
Rozdział 10. Dieta wysokobłonnikowa	79
Rozdział 11. Dieta równoważąca białka i węglowodany	83
Dieta strefowa	83
Dieta GI	87
Rozdział 12. Kluby dla odchudzających się osób	91
Strażnicy Wagi	91
Rozdział 13. Ćwiczenia	96
Podstawy	96
Ćwiczenia aerobowe	102
Ćwiczenia kształtujące sylwetkę	109
Ćwiczenia rekreacyjne	115
Płyty DVD/VHS z ćwiczeniami	116
Rozdział 14. Utrzymanie wagi	120
Jedzenie w restauracji	120
Nie możesz osiągnąć swojej założonej wagi?	121
Ponowne wkraczanie na ścieżkę diety	121
Dodatek A Załączniki	123
Tabela kalorii A – Z	123
Słowniczek	136
Literatura dodatkowa	138
Przydatne adresy	142



ROZDZIAŁ 2.

PODSTAWY DIETY

NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI DLA OSÓB, KTÓRE CHCĄ SCHUDNĄĆ

- 1. Zjedz coś przed wyjściem na zakupy!** Nie idź do supermarketu z pustym żołądkiem, w przeciwnym razie wystawiasz się na pokusę dokonywania zakupów pod wpływem impulsu. Zanim wyjdiesz z domu, zdecyduj się na małą przekąskę (owoc, jogurt lub kawałek sera). Będziesz zaskoczony mniejszą ilością produktów w koszyku i niższym rachunkiem.
- 2. Nie pij alkoholu, gdy jesteś na diecie.** Alkohol jest wykluczony podczas stosowania wielu diet, ponieważ zawiera puste kalorie, które przechodzą do organizmu w postaci cukru. Alkohol utrudnia również naszemu organizmowi spalanie tłuszczów. Jeśli chcesz koniecznie napić się drinka, wybierz białe wino. Sącz je powoli. Dodaj do niego kostki lodu i pozwól, by rozpuściły się w alkoholu.
- 3. Ćwicz.** Ćwiczenia fizyczne pozwalają na spalenie kalorii, zmniejszają apetyt, zwiększają przemianę materii, kształtują sylwetkę. Poza tym trudno jest jeść, kiedy robi się przysiadu...
- 4. Pij wodę.** Woda wypełnia żołądek, oczyszcza organizm z toksyn i redukuje apetyt. Pij co najmniej półtora litra wody dziennie. Herbata i kawa powodują wypłukiwanie wody z organizmu. Pij dwie szklanki wody na każdą filiżankę kawy czy herbaty, które wypijasz.
- 5. Jedz sałatkę bez dressingu!** Dwa kilogramy mieszanych warzyw zielonych (sałata, szpinak, brukselka, kapusta włoska, zielonina, cykoria) to tyle samo kalorii, co duża porcja frytek (500 kalorii). A każda łyżeczka oliwy czy sosu sałatkowego to dodatkowe prawie 100 kalorii!
- 6. Nie jedz posiłków, siedząc przed telewizorem!** Nigdy nie jedz podczas czytania, oglądania telewizji, rozmawiania przez telefon bądź angażowania się w jakąkolwiek inną czynność — gdyż nie zauważysz tego, co jesz, i nie poczujesz się syty. Jedz powoli i zwracaj uwagę na to, co masz na talerzu.
- 7. Poproś o pomoc.** Zwróć się do członków swojej rodziny, przyjaciół czy grupy znajomych,



by wspierali Cię w zmianie Twoich nawyków żywieniowych i motywowali do wytrwania w treningu fizycznym.

8. **Zawsze noś przy sobie małą przekąskę.** Miej przy sobie różnorodne produkty, które *pasują* do Twojego planu diety i po które możesz *szybko* sięgnąć w momentach nagłego głodu.
9. **Uważaj na „zawartość kaloryczną porcji”.** Zapoznaj się z zawartością cukru, tłuszczów, białka i węglowodanów przypadających na całość opakowania produktu (a nie tylko na jedną porcję), które kupujesz. Nie daj się oszukać zawartości kalorycznej przypadającej na „jedną porcję”; niektóre porcje są niewiarygodnie małe. (Ilu z nas zje tylko trzy paluszki z całej paczki?)
10. **Jedz przed posiłkami.** Oszukaj swój żołądek małą przekąską zjedzoną przed posiłkiem. Potrzebne jest 20 minut, by do Twojego mózgu doszła informacja o tym, że jesteś najedzony. Surowy seler naciowy, marchewka lub mała miseczka lekkiego bulionu przed głównym posiłkiem doskonale oszukają Twój żołądek, dzięki czemu potem zjesz mniej.



LICZENIE KALORII

Kaloria: ilość energii w żywności, zdefiniowanej jako ilość ciepła potrzebnego do podgrzania litra wody o 1°C od temperatury 15°C do 16°C. Każdy produkt żywnościowy zawiera różną ilość energii, która po zjedzeniu posiłku wchłaniana jest przez organizm i przeznaczana na podtrzymywanie funkcji ciała.

Liczenie kalorii jest podstawową filozofią towarzyszącą odchudzaniu. Pozwala ominąć chemię organizmu oraz dziedzictwo genetyczne dzięki prostej formule: deficytowi energetycznemu. Jeśli mniej kalorii jesz, niż spalasz, Twój organizm musi zacząć spalać zmagazynowany tłuszcz, będący źródłem energii.

W liczeniu kalorii nie ma rozróżnienia na określone grupy produktowe. Możesz jeść wszystko, co chcesz, pod warunkiem że nie przekraczasz swojego limitu kalorii. Wiele długookresowych planów żywieniowych wykorzystuje liczenie kalorii jako część diety.

OSTRZEŻENIE

Restrykcyjna dieta o bardzo ograniczonym spożyciu kalorii (mniej niż 500 kalorii na dzień) może doprowadzić do tego, że organizm przejdzie w tryb oszczędzania, zmniejszając tempo przemiany materii, gromadząc zapasy tłuszczu, i powodując zatrzymanie spadku wagi ciała. Będąc na tak niskokalorycznej diecie, bardzo trudno jest dostarczać organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Kuracje głodowe i restrykcyjne diety mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia, dlatego powinny być przeprowadzane wyłącznie pod kontrolą lekarza.

Większość diet opiera się na połączeniu spożywania określonej grupy produktowej (wysokobiałkowe/niskowęglowodanowe, niskotłuszczowe itp.) z ograniczonym do 1 500 kalorii dziennym zapotrzebowaniem energetycznym, ale w zasadzie skoncentrowanie się wyłącznie na ograniczeniu liczby spożywanych kalorii w ciągu dnia już prowadzi do powolnego spadku wagi ciała.

Oblicz swoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne

Aby obliczyć dzienne zapotrzebowanie kaloryczne pozwalające na utratę wagi, warto wiedzieć, ile kalorii spalamy w ciągu dnia. Można to obliczyć, dodając do wskaźnika podstawowej przemiany materii (zobacz strona 12) całkowitą ilość kalorii, jaką spalamy podczas różnych aktywności w ciągu dnia. Listę czynności oraz ilość spalanych przy tym kalorii znajdziesz w tabeli **zużycia kalorii podczas wykonywania różnych aktywności** (strony 118 – 119).



Aby stracić tygodniowo 0,5 kg, musisz dostarczyć organizmowi o 3 500 kalorii mniej, niż wydajesz w postaci energii. To równa się zjedzeniu w ciągu dnia o 500 kalorii mniej, niż spalasz. Aby stracić 1 kg w ciągu tygodnia, musisz dziennie zjeść o 1 000 kalorii mniej, niż spalasz — co daje tygodniowo o 7 000 kalorii mniej. W dłuższym okresie nie możesz schodzić niżej niż 1 000 kalorii na dzień, ponieważ mogłoby to być niebezpieczne dla Twojego zdrowia.

Ćwiczenia aerobowe przyspieszą Twoje tempo przemiany materii (w różnym stopniu) oraz pozwolą na spalanie kalorii, masz więc dwie możliwości: albo możesz zwiększyć ilość przyjmowanych kalorii, albo zdecydować się na szybszą utratę zbędnych kilogramów.

Czytaj etykiety

Na etykietach większości przetworzonych produktów możemy znaleźć różne informacje, np. zawartość kaloryczną, zawartość tłuszczów, cholesterolu, sodu, węglowodanów itp. Te wartości podane są na jedną porcję. Możesz być zaskoczony tym, co niektórzy producenci uważają za „jedną porcję”. Odkąd produkty beztłuszczowe i niskokaloryczne stały się popularne, producenci

DOZWOLONE/ZABRONIONE PRODUKTY

W metodzie liczenia kalorii nie ma żadnych ograniczeń w kwestii doboru produktów żywnościowych.

Możesz jeść wszystko, pod warunkiem że nie przekraczasz wyznaczonej ilości kalorii na dzień. Możesz zjeść duże ilości selera naciowego lub jedno opakowanie lodów. Im mniejsza jest zawartość kaloryczna spożywanych produktów, tym więcej możesz zjeść. Jeśli lubisz duże porcje, poszukaj niskokalorycznych wersji swoich ulubionych produktów.

zmniejszyli wielkość porcji, tak więc na etykiecie możemy przeczytać, że jedna porcja produktu zawiera np. 2 g tłuszczu.

Aby kontrolować dzienne spożycie kalorii, możesz albo dokładnie zaplanować swój jadłospis, albo codziennie zapisywać wszystko, co jesz, i po osiągnięciu określonej ilości kalorii nie jeść nic więcej. Ale ponieważ rozkład dnia może nam się zmienić, warto jest zaplanować dzienne lub tygodniowe menu i jednocześnie zapisywać wszystko, co spożywamy w ciągu dnia.

Mierz wszystko

Aby liczenie kalorii było skuteczne, musisz poświęcić czas na to, by wszystko zmierzyć. To bardzo ważne, aby być dokładnym w odmierzaniu porcji i późniejszym wyliczeniu jej wartości kalorycznej. Zaopatrz się w odpowiednią wagę oraz zestaw miseczek i łyżeczek do odmierzania — i wszystko *odmierzaj*. Sporządź odpowiednią tabelę, do której będziesz wpisywać wszystko, co jesz i *pijesz* oraz wielkość/pojemność porcji. Nie szacuj, nie zgaduj ani nie wyliczaj na oko wielkości porcji.



Twój sukces zależy od tego, czy wiesz dokładnie, ile jesz. W różnych poradnikach możesz znaleźć tabele kaloryczne, biorące pod uwagę różną wielkość porcji, dlatego może Ci być potrzebny kalkulator w celu dopasowania wyliczeń do swoich potrzeb. Licznik kalorii *Collins Gem* pokazuje wartość kaloryczną na 100 g lub na 100 ml produktu (w taki sam sposób pokazują ją zestawy z produktami zamieszczone w tej książce na stronach 123 – 136).

Skuteczność

Liczenie kalorii połączone z właściwym odżywianiem jest dobrą metodą na utrzymanie stałej wagi w ciągu całego życia i jednocześnie zapewnia swobodę w doborze produktów, które można spożywać w ulubionych kombinacjach. Jeśli jednak zbyt drastycznie zredukujesz ilość przyjmowanych kalorii, narazisz się na spowolnienie tempa przemiany materii, co sprawi, że dalsza utrata kilogramów będzie trudniejsza.

Przeciwwskazania

Liczenie kalorii może przynieść efekt w postaci utraty wagi, ale nie gwarantuje nam prawidłowego odżywiania się. Zdrowy rozsądek podpowiada, że dieta 1 000 kalorii złożona wyłącznie z czekoladowych ciasteczek nie jest dobra dla naszego organizmu. Jeśli nie zadbasz o odpowiednią ilość białka w diecie, to w celu odbudowania komórki organizm będzie musiał pożyć to białko z mięśni. Jeśli znaczna część dziennego spożycia kalorycznego pochodzi z tłuszczów, Twoje ciało nie ma żadnego powodu, by spalać dotychczas zmagazynowaną tkankę tłuszczową.

ĆWICZENIA AEROBOWE

Regularne ćwiczenia aerobowe, przy których osiągasz tętno docelowe, powodują spalanie tłuszczu i rozbudowę masy mięśniowej. Mięśnie ważą więcej niż tłuszcz, dlatego mimo zmniejszonej ilości spożywanych kalorii i intensywnych ćwiczeń aerobowych, Twoja waga rośnie. Jest to całkiem normalne. Będziesz wprawdzie tracić centymetry i tkankę tłuszczową, ale kiedy staniesz na wadze, okaże się, że ważysz więcej. Dodatkowe informacje na ten temat znajdziesz na stronach 102 – 109.

Żle zbilansowana dieta niskokaloryczna stosowana przez długi okres może doprowadzić do wygłodzenia organizmu. Zasięgnij porady u swojego lekarza, który pomoże Ci ułożyć odpowiedni plan diety.

PRODUKTY NISKOKALORYCZNE

Wyszczególnione poniżej produkty charakteryzują się niską zawartością kalorii przypadającą na typową wielkość porcji, więc nie musisz ich odmierzać. Ponieważ niektóre z nich mają wysoką zawartość sodu, więc każdy, kto stosuje dietę niskosodową, powinien ograniczyć ich spożycie do niewielkich ilości.

- Sałatka z selera
- Chili
- Kawa zwykła lub bezkofeinowa (bez mleka i cukru)
- Bulion (wołowy, drobiowy lub warzywny, z kostki lub torebki)
- Czosnek
- Żelatyna (niesłodzona)
- Imbir
- Zioła (bazylia, majeranek, koperek, estragon, cząber itp.)
- Przyprawy (cynamon, gałka muszkatołowa, goździki, curry itp.)
- Herbaty ziołowe
- Chrzan (biały lub czerwony)
- Cytryna lub sok z cytryny (jako przyprawa)
- Mięta
- Gorczyca (w ziarenkach lub mielona)
- Płatki cebulowe
- Papryka
- Pieprz czarny
- Sól
- Woda sodowa
- Sos sojowy
- Sos tabasco
- Herbata (bez mleka lub cukru)
- Wanilia
- Ocet winny, jabłkowy lub balsamiczny
- Sos worcester

DIETY KRÓTKOOKRESOWE

Aby dieta stosowana przez krótki okres przyniosła nam szybko efekty, musimy drastycznie zredukować spożycie kalorii lub posiłkować się lekami, które zmieniają metabolizm organizmu. Większość krótkookresowych diet po kilku tygodniach stosowania przestaje przynosić efekty, ponieważ organizm reaguje na sygnał „głodówki” i spowalnia tempo przemiany materii. Po zakończeniu diety tempo



naszej przemiany materii nadal przez jakiś czas będzie niskie (chyba że regularnie ćwiczysz), dlatego potem po takiej rygorystycznej diecie utracone kilogramy bardzo szybko powrócą i zostaną zmagazynowane w postaci tłuszczu.

Preparaty ograniczające łaknienie

Środki ograniczające łaknienie są preparatami chemicznymi, które mają zmodyfikować reakcję organizmu na głód. Wiele takich specyfików bazuje na kofeinie lub efedrynie. Są one silnymi stymulantami adrenaliny. Sprawiają, że czujesz się pobudzony, masz ochotę do działania i dzięki temu nie skupiasz się na jedzeniu. Zżywanie takich preparatów zawsze skonsultuj ze swoim lekarzem.

Preparaty ziołowe

Preparaty ziołowe często w swoim składzie mają błonnik, który wypełnia żołądek i daje nam poczucie sytości, zmniejszając tym samym nasz apetyt. Suplementy zawierające błonnik mogą stanowić część codziennej diety, ale nie są one efektywnym środkiem redukującym wagę ciała. Preparatów z błonnikiem nie zażywaj jednocześnie z innymi lekami, ponieważ błonnik może zmniejszać ich skuteczność działania.

Diety monotematyczne

Diety monotematyczne bazują na bardzo prostym podejściu do utraty wagi — możesz jeść wyłącznie jeden rodzaj produktu. Są to raczej diety krótkookresowe (inne niż programy żywieniowe przeznaczone do stosowania w dłuższym okresie), ponieważ nie są zbilansowane odżywczo lub też mają niską zawartość kaloryczną. Najważniejszym elementem diet monotematycznych są produkty naturalne. Dobrym przykładem są diety oparte na *zupie kapuścianej* lub *zupie z rzeżuchy*.

Zamienniki posiłku

Zamiennikami normalnych posiłków są gotowe preparaty, „zbilansowane odżywczo” i zastępujące niskokaloryczny posiłek, które możemy spożyć w formie koktajlu lub batona. Można jeść je oddzielnie lub z różnymi dodatkami (często zielonymi warzywami), żeby nadać posiłkowi bardziej „normalną” formę. Większość takich preparatów opiera się na połączeniu białka i błonnika. Mimo że porcja jest niewielka, to jednak daje nam ona poczucie sytości.



Witaminy i minerały

Witaminy nie spowodują, że schudniesz, stanowią jednak ważną część planu żywieniowego. Musimy dostarczać naszemu organizmowi zalecane dzienne spożycie (ZDS) witamin i minerałów, które są niezbędne do budowy komórek i przemieniania tłuszczów oraz węglowodanów w energię. Jeśli w określonej diecie występuje zalecenie dodatkowej suplementacji witamin i minerałów, to oznacza, że niezastosowanie się do niej może doprowadzić do niedoboru tych składników. Kupuj tylko najlepsze preparaty witaminowe, ponieważ ich tańsze odpowiedniki mogą być mniej skuteczne.

