



3 KROKI DO ZDROWIA

czyli poradnik o tym,
jak ustrzec się przed otyłością

ZUS

WPROWADZENIE

W dzisiejszych czasach wiedza na temat żywienia i prowadzenia zdrowego stylu życia jest stosunkowo łatwo dostępna. Rzec w tym, że nie wszystkie tzw. „dobre rady” są dla wszystkich odpowiednie i jednakowo skuteczne. Gdyby sama wiedza była wystarczająca, aby prowadzić zdrowy styl życia, wszyscy byliby zdrowi i szczupli. Tak jednak niestety nie jest...

Nadwaga i otyłość mają różne przyczyny. Obecnie mocno podkreśla się rolę nie tylko takich czynników jak jedzenie nadmierne w stosunku do potrzeb czy niedostateczną aktywność fizyczną, ale także stres oraz wykształcone w ciągu życia nawyki związane z jedzeniem. Niniejsza publikacja ma na celu wsparcie w identyfikacji tych przyczyn. Podpowie także jak wprowadzać zmiany i prowadzić zdrowy styl życia, który sprzyja zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Metoda Trzech Kroków (MTK)

jaką tu prezentujemy to sposób, w jaki możesz **osiągnąć lub utrzymać prawidłową wagę ciała**, czyli taką, która będzie sprzyjać Twojemu zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.

Zapraszamy Cię Czytelniku do krótkiej podróży do świata **dobrej kondycji psychofizycznej**.

Zanim wyruszysz, mamy dla Ciebie dwie wiadomości:

- po pierwsze – nie będzie to kolejny poradnik pełen cudownych porad, ale raczej **przewodnik**, który wskaże, na co zwracać uwagę (nie tylko w aspekcie żywieniowym), aby zachować zdrowie i vitalność.
- druga wiadomość to szczerą odpowiedź na pytanie: czy wiedza z niniejszego przewodnika sprawi, że będę zdrowy i szczupły? Odpowiedź brzmi: ... nie.

Ale jeśli szukasz dobrego **drogowskazu**, któryś podążać, by zachować zdrowie i zgrabną sylwetkę – **dobrze trafiłeś!**

Metoda, którą proponujemy nie jest magiczną receptą, ale wymaga pracy – potrzebne będzie Twoje zaangażowanie i konsekwencja. Nie pozwól, by opuszczał Cię dobry humor i dystans do siebie, gdyż jak w każdej pracy, również i w tej – nad samym sobą, zdarzają się błędy i niepowodzenia. I jak w każdej pracy – na sukces trzeba poczekać. Niech **MTK** stanie się Twoim sposobem na życie, czymś co na stałe wpisze się w Twój styl życia.

Powodzenia!

KROK 1

ZAAKCEPTUJ FAKTY

Nadmierna waga powoduje zaburzenia funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, kostno-stawowego i może być przyczyną rozwoju cukrzycy oraz nowotworów i co równie istotne – osoby otyłe ponoszą ogromne **koszty psychologiczne**. Są one związane z długotrwałym okresem „noszenia ciężarów”, co często zmienia percepcję siebie i wpływa na funkcjonowanie. **Wśród najczęstszych konsekwencji otyłości wymienia się:**

- **Negatywne emocje, obniżony nastrój i depresję**

Współcześnie, kiedy kult ciała wybitnie przybrał na sile, nadmierna waga jest dużym problemem natury estetycznej. Od najmłodszych lat wykazujemy tendencje do postrzegania osób otyłych jako mniej zaradnych, leniwych, czy mniej kompetentnych. Te etykiety są zwykle krzywdzące, a ponieważ nadmierna masa ciała jest wieloletnim i wiernym towarzyszem, może powodować obniżenie nastroju. Kumulują się negatywne emocje dotyczące samego siebie i swojej sytuacji. Może pojawić się zwiększona podatność na irytację, agresja, skłonność do reagowania silnymi emocjami, ale także poczucie winy, krzywdy, czy rozczarowanie, a nawet depresja.

- **Obniżone poczucie własnej wartości i własnej skuteczności**

Wielokrotne próby odchudzania się, które według niektórych danych, aż w 90% przypadków kończą się niepowodzeniem, powodują zmiany w ocenie swojej skuteczności, a w konsekwencji także własnej wartości. Osoby, które doznają powtarzających się porażek często tracą wiarę we własne możliwości i kompetencje oraz w to, że w ich sytuacji można coś zmienić. Skutkuje to obniżoną samooceną, co tym bardziej demotywuje do podejmowania działań zmierzających do osiągnięcia właściwej wagi.

- **Obniżona jakość życia i niezadowolenie z wyglądu**

Nadmierna waga przysparza kłopotów w wielu obszarach funkcjonowania. Osobom otyłym trudniej się poruszać, ich organizmy nie są na tyle wydolne, aby poradzić sobie nawet z codzienną aktywnością fizyczną

(np. przyniesienie zakupów, dłuższy spacer, wchodzenie po schodach). Pojawiają się problemy z doбором odzieży w dużym rozmiarze oraz onieśmienie. Otyłość bywa powodem wycofania się z relacji interpersonalnych, w tym kontaktów seksualnych. Często wywołuje zainteresowanie środowiska i prowokuje zachowania, które są poniżające, piętnujące. Towarzyszące otyłości niezadowolenie z wyglądu przyczynia się do narastającego niezadowolenia z obrazu własnego ciała i swojej osoby.

KROK 2

ZBIERZ DOWODY

Nic nie motywuje lepiej do pracy nad swoim zdrowiem niż „twarde” dowody na jego temat. Wiadomo (jak mogłeś/aś przeczytać w **Kroku 1**), że to ile ważymy ma znaczenie nie tylko dla naszego wizerunku, ale w znaczący sposób decyduje o naszej aktualnej, jak i przyszłej kondycji psychofizycznej.

Dzięki informacjom, jakie uzyskasz na tym etapie, będziesz mógł/mogła obserwować zmiany w swoim ciele i samopoczuciu. Dlatego wracaj do tego kroku co jakiś czas (ale niezbyt często, najlepiej raz w miesiącu) i zapisuj uzyskane wartości i oceny (zadbaj o to, aby Twoje notatki były w jednym miejscu, abyś mógł/mogła z nich korzystać).

Dowodów dostarczą Ci powszechnie znane i łatwe do określenia (ale wiarygodne!) wskaźniki antropometryczne (związane z pomiarami ciała), które pozwalają ocenić rozmiary ciała i rozmieszczenie tłuszczu podskórnego w organizmie. Aby sprawdzić, jaka jest Twoja aktualna sytuacja, wykonaj trzy proste pomiary:

1. **Oblicz wskaźnik BMI** (*Body Mass Index*), za pomocą którego możesz sprawdzić, czy Twoja waga mieści się w granicach normy. Będziesz do tego potrzebował/a kalkulatora. BMI obliczysz korzystając z wzoru poniżej:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała w kg}}{(\text{Wzrost w m})^2} = \text{np. } \frac{60 \text{ kg}}{(1,64)^2} = \frac{60 \text{ kg}}{2,6896} \approx 22,31 \text{ kg/m}^2$$

Jak zinterpretować wynik? Odszukaj uzyskaną wartość w tabelce. Jeżeli jest on równy lub większy od 25 kg/m^2 – **czas zacząć działać jak najszybciej!**

Jeśli Twój wynik mieści się w normie, potraktuj kolejne kroki jako wskazówki do utrzymania tego stanu przez resztę życia.

Wartość BMI	Ocena	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
< 18,5	Niedowaga	Niskie, ale zwiększa się ryzyko innych problemów zdrowotnych, np.: niedożywienia
18,5–24,9	Norma	Niskie
25,0–29,9	Nadwaga	Podwyższone – pojawiają się problemy zdrowotne na tle przekarmienia
30,0–34,9	Otyłość I stopnia	Wysokie
35,0–39,9	Otyłość II stopnia	Wysokie
≥ 40	Otyłość III stopnia	Bardzo wysokie

2. Dokonaj pomiaru obwodu talii – jest to sposób oceny rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w kierunku otyłości brzusznej (czyli tej bardziej zagrażającej zdrowiu niż otyłość pośladkowo-udowa).

Jeżeli jesteś kobietą i Twój obwód talii wynosi między 80 a 88 cm należy być czujnym, gdyż prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań z powodu chorób wywołanych otyłością jest zwiększone. W przypadku mężczyzn alarmujące są wartości z przedziału między 94 a 102 cm.

Otyłość brzuszna	Kobiety	88 i więcej cm w talii
	Mężczyźni	102 i więcej cm w talii

3. Oblicz wskaźnik WHR (Waist to Hip Ratio) – również przydatny do oceny rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. Jest on stosunkiem obwodu talii do obwodu bioder:

$$\text{WHR} = \frac{\text{Obwód talii w cm}}{\text{Obwód bioder w cm}}$$

Swoj wynik również odnieś do wartości z tabeli:

	Typ otyłości (rozmieszczenie tłuszczu)	
	typ „jabłko”	typ „gruszka”
Kobiety	WHR>0,8	WHR<0,8
Mężczyźni	WHR>1	WHR<1

Wartość wskaźnika określa typ otłuszczenia i otyłości: androidalną (brzuszną) typu „jabłko” oraz gynoidalną (pośladkowo-udową) typu „gruszka”. Jeżeli Twoja tkanka tłuszczowa rozmieszczona jest w typie „jabłka”, to czas najwyższy się jej pozbyć.



Wykazano, że otyłość typu „jabłko” wiąże się z nagromadzeniem tkanki tłuszczowej wewnątrz jamy brzusznej, co wyjątkowo niekorzystnie wpływa na stan naszego zdrowia. U osób z tego typu otyłością częściej występuje choroba niedokrwienna serca, cukrzyca typu II oraz nadciśnienie tętnicze.

Zaobserwuj również jakie emocje, myśli i przekonania towarzyszą Ci na początku, jak i w trakcie **MTK**. W zbieraniu informacji na ten temat pomocne będą poniższe pytania:

1. Jak się czuję, kiedy myślę o swojej wadze?
2. Czy mam poczucie, że wystarczająco dbam o swoje zdrowie?
3. Czy mam poczucie, że kontroluję swoją wagę?



Jeśli niezupełnie jesteś zadowolony/a z tego, ile ważysz i jaki to ma wpływ na Twoje zdrowie, to właśnie otrzymałeś/aś sygnał, że **to już jest ten moment**, kiedy należy zmienić swoje nawyki i styl życia.

Jeśli Twoja waga nie sprawia Ci dyskomfortu, pamiętaj, że aby utrzymać taki stan, także powinieneś/powinnaś włożyć nieco pracy. Przekonaj się, że dbanie o zdrowie jest przyjemne!

KROK 3

PRZEJMIJ KONTROLĘ

Krok 3 to ustalenie i wdrożenie indywidualnego planu osiągnięcia/utrzymania prawidłowej wagi ciała. Głównym celem (i jednocześnie motorem) działań będzie rozwijanie **Zdrowej Energii Psychofizycznej** (w skrócie: **ZEP**).

ZEP jest efektem pracy nad własnym **ciałem** – poprzez odpowiednie odżywianie i trenowanie oraz **umysłem** – poprzez doskonalenie umiejętności, które nie tylko ułatwiają dbanie o fizyczność, ale ogólnie poprawiają jakość Twojego funkcjonowania.

Przejawem **ZEP** „tu i teraz” jest masa ciała (a właściwie wskaźniki, które obliczałeś/aś w **Kroku 2**).

Zainwestowanie czasu i wysiłku w **ZEP** zaprocentuje w przyszłości dobrą kondycją psychofizyczną: zdrowym ciałem i dobrym samopoczuciem.

Rozwijanie **ZEP** oznacza:

- **Gromadzenie „narzędzi”** czyli **umiejętności**, które możesz rozwijać: nauczyć się bycia uważnym (co to dokładnie oznacza, dowiesz się w dalszej części rozdziału), zadbać, aby Twoje myśli nie przeszkadzały Ci w realizowaniu planu (przestawić się na „zdrowe myślenie”) i zadbać także o to, aby nie czuć się osamotnionym/ą w swoich działaniach (mieć poczucie wsparcia);
- **Naukę kontroli** własnych zachowań żywieniowych, czyli kontroli tego co i w jakich ilościach spożywasz oraz kontroli kontekstu, w jakim te zachowania realizujesz.

Zasoby psychologiczne

Kontrola zachowań żywieniowych



I. Gromadzenie „narzędzi”, czyli kluczowych zasobów psychospołecznych

W kontekście dbałości o zdrowie i ZEP kluczowe zasoby psychospołeczne obejmują: **bycie uważnym, zdrowe myślenie, poczucie wsparcia od innych osób.**

Uważność

Uważność określana jest jako taki stan świadomości, który wynika z celowego kierowania uwagi na to, co się dzieje w chwili obecnej, ale bez krytycznego oceniania znaczenia tego, czego człowiek doświadcza. Bycie uważnym jest działaniem intencjonalnym (celowym). W stanie uważności przedmiotem uwagi jest to, co jawi się w świadomości w chwili obecnej. Elementem uważności jest także postawa akceptacji, otwartości i zainteresowania wobec tego, co jest przedmiotem aktualnego doświadczenia „tu i teraz”.

Co zatem oznacza **uważne jedzenie**? Mówimy o nim wtedy, kiedy spożywanie pożywienia odbywa się z uwzględnieniem sygnałów głodu i sytości płynących z ciała. Uważne jedzenie opiera się na kilku prostych zasadach:

- **Zwolnienie tempa jedzenia** – oznacza to, że posiłki powinienś/powinnaś jeść powoli, spokojnie, robiąc przerwy między kolejnymi łykami; przeżuwać powoli, nie zapominając o robieniu przerw na oddech i ocenę swojej aktualnej sytości – zamiast bezrefleksyjnego zjadania całej porcji z talerza;

Rada: przed zjedzeniem kolejnego kęsa odłóż sztucę/kanapkę/owoc, przeżuwaj dokładnie, a kolejny kawałek włóż do ust dopiero po połyknięciu poprzedniego i oddechu – wydaje się dziecinnie proste? Sprawdź, jak dotychczas jadłeś/aś swoje posiłki.

- **Jedzenie z dala od czynników rozpraszających uwagę**, takich jak: telewizor, komputer, książka – w sytuacji spożywania posiłku jedzenie powinno koncentrować całą naszą uwagę; jednocześnie wykonywanie kilku czynności przy jedzeniu powoduje, że stajemy się „głusi” na sygnały płynące z ciała i zjemy więcej niż potrzebujemy;
- **Odbieranie sygnałów pochodzących z ciała**: uczucia głodu i sytości oraz traktowanie ich jak przewodnika w podejmowaniu decyzji dotyczących rozpoczynania i kontynuowania jedzenia – traktuj swoje ciało jako najlepszy drogowskaz w zakresie ilości spożywanych pokarmów (zamiast bezmyślnego podążania za restrykcjami dietetycznymi);

Rada: zanim zaczniesz posiłek/zjesz przekąskę, odpowiedz sobie na jedno pytanie: czy teraz jestem głodny/a? Jeśli nie czujesz głodu, a jedynie masz na coś apetyt, zastanów się, czy warto ulegać tej zachciance.

- **Wiedzę na temat żywności**, którą lubię, której nie lubię i która jest dla mnie neutralna – uważne smakowanie jedzenia pozwala na odkrywanie nowych smaków i aromatów w dobrze znanym jedzeniu oraz uświadomienie sobie, które produkty rzeczywiście mi smakują, które są dla mnie neutralne, a które uważam za niesmaczne.

Rada: czasami zdarza się, że jemy coś, ponieważ kiedyś nam smakowało; warto jednak co jakiś czas zweryfikować, czy lubimy te same smaki, co kiedyś; może się wtedy okazać, że ulubiony batonik smakuje chemicznymi dodatkami, a my pamiętamy jedynie wyobrażenie o smaku czekolady i nadzienia.

- Wybieranie jedzenia, które jednocześnie jest **smaczne i odżywcze** – ważne jest, aby jedzenie stanowiło dobre paliwo dla organizmu, odżywienia wszystkich komórek ciała, które przyczyni się do poczucia energii i dobrego samopoczucia; ponieważ jedzenie jest czynnością zmysłową, równie ważne jest to, aby było ono smaczne i dobrej jakości;
- Zaangażowanie przy jedzeniu **wszystkich zmysłów** – to zadanie może okazać się odkrywaniem pewnych potraw na nowo i być bardzo przyjemne;
- Świadomość **konsekwencji** powodowanych przez bezmyślne jedzenie (np. jedzenie z nudów, ze smutku, przejadanie się aż do uczucia dyskomfortu).

Zdrowe myślenie

Zamiast definicji, na początek przedstawiamy dwie krótkie historyjki:

Zosia

Zosia od dłuższego czasu planuje zmienić swój tryb życia. Chciałaby zdrowiej się odżywiać i poświęcać więcej czasu na aktywność fizyczną. Liczy również na to, że dzięki temu zrzuci kilka zbędnych kilogramów. Będąc u przyjaciółki zauważyła leżący na stole poradnik dotyczący radzenia sobie z otyłością. Myśli: „O! Może w nim znajdę jakieś rady, które mnie bardziej zmotywują do realizacji mojego postanowienia. W sumie, kilka podobnych poradników już przeczytałam i nie przypadły mi do gustu, ale nie oznacza to, że tak będzie i w tym przypadku.” Uradowana i pełna optymizmu wychodzi od przyjaciółki trzymając pod pachą poradnik. Zaczyna go czytać jeszcze w autobusie w drodze powrotnej do domu. Zadowolona z siebie wysiada wcześniej, żeby się przespacerować i kupić po drodze kilka produktów na zdrową sałatkę.

Kuba

Kuba cierpi na nadwagę. Dodatkowo okazało się, że ma nadciśnienie. Właśnie czeka w poczekalni na wizytę do kardiologa. W gabinecie słyszy, że powinien zmienić swój tryb życia i przede wszystkim schudnąć. Dostaje od lekarza poradnik, w którym znajdują się informacje jak osiągnąć zdrową wagę. Wychodząc z poradni myśli: „Po co mi ten poradnik? ...Skoro i tak mi się nie uda. Pewnie nie znajdę tam nic ciekawego, ani nowego, o czym bym nie wiedział.” Poirytowany wrzuca poradnik do schowka w samochodzie. Wracając do domu kupuje dwa piwa na poprawienie nastroju. Postanawia też, że nie będzie już chodził na wizyty kontrolne i wysłuchiwał uwag lekarza, bo to nie ma sensu. Skoro jego żonie nie przeszkadza jego nadwaga to i on nie będzie się tym przejmował.

Zadaj sobie pytanie: Co musiałoby się wydarzyć, aby Kuba, tak jak Zosia, zaczął dbać o swoje zdrowie? Wskazówek poszukaj w myślach i emocjach, jakie pojawiają się u naszych bohaterów.

Porównaj myśli Zosi i Kuby. Zauważ, że sposób myślenia Zosi wywołał u niej dobry nastrój, co zachęciło ją do działania. Myśli Kuby (a nie poradnik!) tylko go rozdrażniły, co nie tylko zniechęciło Kubę, ale skutkowało zachowaniem szkodliwym dla jego zdrowia (poprawa nastroju alkoholem).

Myśli Zosi

- może w nim [poradniku] znajdę jakieś rady, które bardziej zmotywują mnie do realizacji mojego postanowienia
- kilka podobnych poradników już przeczytałam i nie przypadły mi do gustu, ale nie oznacza to, że tak będzie i w tym przypadku

Uczucia i stany emocjonalne

radość, nadzieja, zadowolenie

Myśli Kuby

- po co mi ten poradnik, skoro i tak mi się nie uda
- pewnie nie znajdę tam nic ciekawego, ani nowego, o czym bym nie wiedział

Uczucia i stany emocjonalne

poirytowanie, złość

Wracając do pytania: Co musiałoby się zdarzyć, aby Kuba zaczął dbać o swoje zdrowie? Odpowiemy: musiałby zmienić swój szkodliwy sposób myślenia (przynajmniej w tej konkretnej sytuacji) na taki, który uzdrowi jego samopoczucie, a przez to z dużym prawdopodobieństwem zmieni jego nastawienie do spraw związanych ze zdrowiem.

Sytuacja



Myśli



Emocje



Zachowanie

Każdy z nas, tak jak Zosia czy Kuba, na co dzień znajduje się w różnych sytuacjach, które działają jak zapłon – uruchamiają myśli, które albo nam ułatwiają funkcjonowanie (zachowujemy się tak, jakbyśmy chcieli się zachować w danej sytuacji), albo je utrudniają (nie jesteśmy zadowoleni z własnych reakcji na dane zdarzenia).

Warto więc „uzdrowić” swój sposób myślenia, aby cieszyć się dobrym samopoczuciem i być zadowolonym z decyzji, jakie podejmujemy i jak reagujemy w danej sytuacji życiowej.

Jak w skrócie wygląda „uzdawianie” myślenia?
Wyszukaj – Oceń – Zamień.

1. Wyszukaj

- Najpierw opisz na kartce sytuację, wydarzenie które wiąże się z Twoim złym samopoczuciem, czy też napięciem jakie ostatnio odczuwasz.
- Poniżej zostaw puste pole.
- W dalszej kolejności napisz, jak się czułeś/aś w związku z daną sytuacją (używaj prostych stwierdzeń jak: czułem/am się przygnębiony/a, smutny/a, zły/a, etc.), a obok jak chciałbyś/chciałabyś się czuć w takiej sytuacji.
- Na dole kartki zapisz, jak się zachowałeś/aś w tej sytuacji, a obok – jakbyś chciał/a zareagować, czy też zachować się w podobnej sytuacji.
- W miejscu gdzie zostawiłeś/aś puste miejsce zapisz kilka myśli i przekonań, które przychodzą Ci do głowy w związku z tą sytuacją.

2. Oceń

Wybierz spośród wszystkich zapisanych myśli takie, które najbardziej Cię poruszają, denerwują lub smucą. Skoncentruj się na jednej, próbując ocenić, czy to zdrowa myśl, czy też szkodliwa, która stanowi utrudnienie we wprowadzaniu zmian. W tym celu zadaj sobie cztery pytania oceniające daną myśl:

Pytanie 1: Czy ta konkretna myśl zawiera niezdrowe nawyki językowe?

- ☐ Tak. ☐ Nie
- Jeżeli tak, to jest to cecha niezdrowej myśli

Podpowiedź: oto najczęstsze niezdrowe nawyki językowe:

- to (mnie denerwuje)
- zawsze, nigdy
- porażka
- nie mogę, to jest niemożliwe
- muszę
- trudne
- spróbuję
- tak, ale...

Pytanie 2: Czy ta myśl opiera się na faktach?

- ☐ Tak ☐ Nie.
- Jeżeli nie, to jest to cecha niezdrowej myśli

Podpowiedź: jeżeli myśl zawiera niezdrowe nawyki językowe typu: wszystko, zawsze lub nigdy (Zawsze się tak zachowujesz; Wszystko to moja wina; Nigdy nie schudnę), to nie będzie ona zgodna z prawdą (przecież nie wiesz, czy nie schudniesz, a „wszystko” nie może być

Twoim udziałem, bo istnieje szereg czynników zewnętrznych, które też mają wpływ na daną sytuację).

Z dużym prawdopodobieństwem można przyjąć, że myśli zawierające poniższe zwroty też dalekie są od prawdy:

- bezsensowne
- beznadziejne
- zatruwa mi życie
- nie uda się
- nie dam rady
- nie potrafię
- to mnie przerasta
- to jest straszne!
- na pewno coś mi się stanie!

Pytanie 3: Czy ta myśl pomaga mi czuć się tak, jak chcę się czuć?

- ☐ Tak ☐ Nie.
Jeżeli nie, to jest to cecha
niezdrowej myśli

Podpowiedź:

Myśli, przekonania

- bezsensowne
- beznadziejne
- nie uda się
- nie potrafię
- to mnie przerasta
- to jest straszne
- na pewno coś mi się stanie

Uczucia i stany emocjonalne

- ➔ zwątpienie
- ➔ złość, smutek
- ➔ irytacja, smutek, niezadowolenie
- ➔ żal, rozczarowanie
- ➔ frustracja, lęk
- ➔ lęk
- ➔ obawa, niepewność

Pytanie 4: Czy ta myśl pomaga mi zachowywać się tak, jak chciałbym/chciałabym się zachowywać w podobnej sytuacji?

- ☐ Tak ☐ Nie.
Jeżeli nie, to jest to cecha
niezdrowej myśli

3. Zamień

Dla każdej niezdrowej myśli znajdź alternatywną, która:

- jest zgodna z rzeczywistością
- jest wolna od niezdrowych nawyków językowych
- pomaga Ci czuć się tak jakbyś chciał/a się czuć
- sprzyja pożądanym reakcjom, zachowaniom
- ... jednym słowem: **jest zdrowa**.

Jest jeszcze jedna ważna rzecz, na którą warto zwrócić uwagę. Bardzo często wykazujemy tendencję do myślenia typu „wszystko albo nic”. Takie myślenie jest bardzo często wymówką dla:

- zaprzestania aktywności fizycznej: nie poszedłem/nie poszłam na jeden trening, więc nie ma sensu ćwiczyć już w tym tygodniu, miesiącu...

- kontynuowania jedzenia: umówiłem/am się ze sobą, że nie jem słodczy, ale skoro złamałem/am zasadę, więc mogę opychać się słodczymi do końca dnia; co z tego, że już nie jestem głodny/a, zjem całą porcję, bo inaczej się zmarnuje, itp.

Myślenie typu „wszystko albo nic” może nas szybko sprowadzić na manowce. Jest to jeszcze jeden przykład niezdrowego myślenia. Zastanów się, jak często zdarza Ci się ulegać takim myślom.

Aby uniknąć ich w przyszłości, możesz stworzyć listę myśli alternatywnych dla jednej myśli niezdrowej. Jeżeli zapiszesz je na kartce – miej ją przy sobie. W trudnej sytuacji czytaj stworzoną listę – przekonaj się, jak już samo czytanie listy zdrowych myśli działa korzystnie na Twoje samopoczucie.

Przykłady myśli niezdrowych i alternatywnych (zdrowych):

Myśli niezdrowe	Myśli alternatywne – zdrowe
Na pewno mi się nie uda schudnąć do wiosny	Nie wiem, czy do wiosny uda mi się schudnąć, ale trzymając się planu prawdopodobnie chociaż trochę schudnę
Muszę przestać jeść słodczy	Nic nie muszę, ale dla zdrowia chcę zrezygnować ze słodczy
Ćwiczenia mnie wykończą	Nie znam osoby, którą ćwiczenia wykończyły. Wiem jednak, że ćwicząc mogę być bardzo zmęczony/a i czuć ból
Wszyscy się ze mnie śmieją	Być może są osoby, które się ze mnie śmieją, ale znam też osoby, które bardzo mnie wspierają

Wsparcie społeczne

Wsparcie społeczne to, najkrócej mówiąc, potrzebne zasoby, jakie mogą zostać nam zapewnione ze strony innych ludzi. Jedna z definicji wskazuje, że wsparcie społeczne to dostarczanie informacji o tym, że możemy liczyć na opiekę innych, że jesteśmy doceniani, szanowani oraz wartościowi i/lub że należymy do sieci kontaktów i wzajemnych zobowiązań.

Kiedy podejmiesz decyzję, że chcesz zmienić swój styl życia na zdrowszy, z pewnością czeka Cię kilka trudnych momentów. Możesz wtedy skorzystać z dostępnego Ci wsparcia społecznego. To, od kogo zechcesz przyjąć wsparcie, **zależy od Ciebie**.

Proces uzyskiwania wsparcia od osób bliskich może przebiegać następująco:

Na poziomie emocjonalnym Twój/Twoja partner/partnerka, znajomi i przyjaciele lub inne osoby z Twojego otoczenia mogą służyć Ci dobrym słowem, zapewniać, że idziesz dobrą drogą i że efekty są warte wysiłku oraz dopingować, gdy Twoja motywacja zacznie słabnąć. Mogą udzielać Ci informacji, że dobrze sobie radzisz lub że Twoje działania wymagają zmian w konkretnych obszarach – często obiektywna ocena, płynąca z zewnątrz jest bardziej rzetelna i może dostarczyć realnych informacji na temat naszej sytuacji. I wreszcie, możesz poprosić o konkretny instruktaż kogoś, kto ma doświadczenie, np. jak komponować zdrową dietę, jak odpowiednio wykonywać ćwiczenia, jak radzić sobie z emocjami, które np. wzmagają ochotę na słodkocze.

Indywidualne zapotrzebowanie na wsparcie otrzymywane od innych ludzi jest bardzo zróżnicowane. Czasami wsparcie to „tylko” akceptacja dla naszych wyborów i decyzji. Postawa akceptująca dla zmiany nawyków (zamiast zniechęcania, czy wręcz wyśmiewania) to również forma wsparcia. Jeśli bliscy, z którymi spędzasz dużo czasu, wykazą zrozumienie dla Twoich postanowień, z pewnością będzie Ci łatwiej i przyjemniej osiągać kolejne cele.

Najważniejsze, to uświadomienie sobie, **co Tobie pomaga**, a jakie sytuacje ze strony Twojego środowiska społecznego utrudniają Ci trwanie w postanowieniach. Ślepe podążanie za budowaniem jak największej sieci wsparcia, może okazać się chybionym pomysłem. Najlepiej jeśli sam/a zbudujesz taką sieć w oparciu o Twoje aktualne potrzeby, pamiętając, że różne osoby z Twojego otoczenia mogą być wspierające w różnych sprawach. Możesz poszukać ludzi w podobnej sytuacji (za pośrednictwem: for internetowych, stowarzyszeń, czy grup zainteresowań), którzy tak jak Ty, mają podobne cele. Być może wtedy łatwiej będzie Ci wdrażać **MTK**.



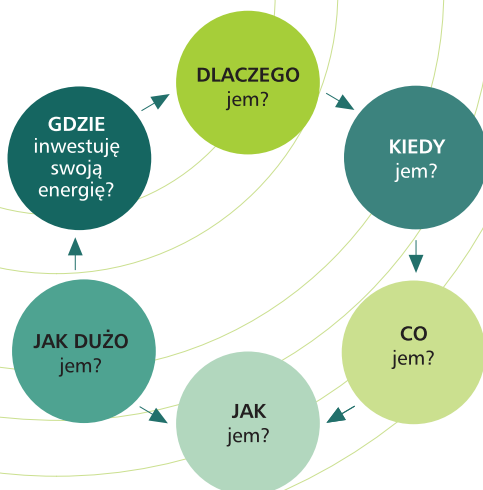
Rozwijanie zasobów osobistych, należy traktować jako **trening – systematyczne doskonalenie umiejętności**, dlatego warto zdać sobie sprawę z tego, że nie posiadamy ich w ciągu jednej nocy. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie własnych słabości i podjęcie decyzji, że chcemy nad nimi pracować. Należy korzystać z dostępnej wiedzy w codziennych sytuacjach i **małymi krokami dążyć do mistrzostwa**.

II. Kontrola zachowań żywieniowych

Kontrola zachowań żywieniowych obejmuje dwa aspekty: **kontrolę tego co i w jakich ilościach zjadasz** (kontrola diety) oraz **kontrolę kontekstu** sytuacji, w których jesz. Kontekst oznacza wszystko to, co inicjuje konsumpcję (powody dla których jesz) i jej towarzyszy (nastroj, otoczenie czy też scenerię w której jesz, osoby z którymi jesz, to co robisz, gdy skończysz jeść itd.).

Na tym etapie **MTK (Metoda Trzech Kroków)** kluczowym zadaniem jest uświadomienie sobie, że sposób odżywiania nie powinien być analizowany bez swojego tła. Dopiero analiza poszczególnych elementów tego tła, przede wszystkim powodów dla których jemy, pozwoli zaplanować skuteczne, bo dostosowane do Ciebie, zmiany w kierunku udoskonalenia Twojego sposobu odżywiania.

Spójrz na „Koło jedzenia”. Zastanów się przez chwilę, czy potrafisz odpowiedzieć na zawarte w nim pytania. Jeśli wahasz się nad niektórymi odpowiedziami, zapraszamy do dalszej lektury.



Kontrola kontekstu („tła”) zachowań żywieniowych

Kontekst sposobu odżywiania możesz przeanalizować odpowiadając na pytania:

- ➔ Dlaczego i kiedy jem?
- ➔ Co i jak dużo jem?
- ➔ Jak jem?
- ➔ Gdzie inwestuję – w jaki sposób wykorzystuję energię, którą pozyskuję z jedzenia?

DLACZEGO?

KIEDY?

Pierwszą czynnością jaką warto wykonać doskonaląc swój sposób odżywiania, jest udzielenie odpowiedzi na pytanie: dlaczego i kiedy jem? Odpowiedź wydaje się prosta – jem bo jestem głodny/a i jest to podstawowa czynność, którą muszę wykonywać, by przeżyć. Ale czy nie jesz, w sytuacjach gdy chcesz się pocieszyć lub gdy jesteś znudzony/a? Czy nie jesz skuszony/a zapachem dobiegającym z budki z fast foodem? Czy nie zjesz batonika z automatu, który wstawiono w poczekalni przychodni (a tyle osób jeszcze przed Tobą!)? Czy nie skusisz się na drożdżówkę z cukierni, która zachęca widokiem i zapachem wypieków tuż koło przystanku autobusowego?



Jeżeli będziesz świadomie postępować w sferze żywieniowej, znaczy to, że jesteś gotowy/a do wprowadzania zmian, mających na celu udoskonalenie Twojego sposobu odżywiania tak, aby korzystnie wpływał na Twoją wagę, a przez to również na Twoje zdrowie.

Wszystkie te powody są dobre, by zjeść i nie ma w tym nic złego, że za pomocą jedzenia zaspakajamy swoje różne potrzeby.

Potrzeby, które zaspakajamy za pomocą jedzenia można podzielić na trzy kategorie:

BIOLOGICZNE

Jedzenie zaspokaja podstawowe potrzeby organizmu: głód, pragnienie

PSYCHOLOGICZNE

Pożywienie jest traktowane jako środek kompensacji dyskomfortu, braku satysfakcji lub napięcia

SPOŁECZNE

Jedzenie umożliwia integrację w obrębie grup społecznych, stanowi narzędzie oddziaływania na zachowania innych osób

Co w takim razie powinno Cię zaniepokoić? Przede wszystkim, gdy w Twoim sposobie odżywiania zaczynają dominować sytuacje, gdy regularnie jesz nie z głodu, ale w celu zaspokojenia różnych potrzeb psychologicznych i/lub społecznych. Niepokojąca jest również sytuacja, jeśli regularnie ulegasz jedzeniu ze względu na jego walory: wygląd, smak, zapach, dostępność itp.

Jeżeli wymienione tendencje utrzymują się przez dłuższy okres czasu, może dojść do utrwalonych nieprawidłowości w sposobie odżywiania, które ujawniają się w postaci określonych psychospołecznych stylów jedzenia: jedzenia emocjonalnego, restrykcyjnego i tzw. jedzenia „zewnętrznego” (pod wpływem bodźców zewnętrznych).

jedzenie „zewnętrzne”

- zjadanie większej ilości, gdy jedzenie nam smakuje;
- zjadanie większej ilości żywności, gdy ładnie pachnie lub ładnie wygląda;
- niemożność powstrzymania się od zjedzenia czegoś, co dla nas jest smaczne;
- sięganie po jedzenie tylko dlatego, że inni jedzą;
- nieplanowane kupowanie jedzenia (np.: gdy widzimy „coś” pysznego na wystawie w cukierni lub w markecie).

jedzenie restrykcyjne

- zjadanie mniej niż chciałoby się zjeść;
- ze względu na wagę – odmawianie jedzenia;
- szczegółowe analizowanie tego, co się zjada;
- wybieranie produktów ze względu na ich możliwy wpływ na masę ciała;
- celowe stosowanie produktów dietetycznych (odchudzających);
- celowe jedzenie mniej, by nie czuć się „cięższym”;

jedzenie emocjonalne

- ochota by coś zjeść, gdy jest się zdenerwowanym;
- potrzeba jedzenia, gdy odczuwa się smutek;
- sięganie po jedzenie, gdy czujemy się samotni;
- potrzeba zjedzenia czegoś, gdy ktoś nas zawiedzie;
- sięganie po jedzenie gdy odczuwamy złość, lęk, napięcie, gdy coś „idzie nie tak”;
- ochota by coś zjeść, gdy odczuwamy nudę;
- sięganie po jedzenie, gdy odczuwamy rozczarowanie.

Kontrola diety, czyli tego co i w jakich ilościach zjadamy

CO?

JAK DUŻO?

Kontrola tego co i w jakich ilościach zjadamy wymaga ustalenia zdrowego planu żywieniowego. Pomocne będą następujące wskazówki:

1. Wybieraj **węglowodany złożone** jako podstawę swojej diety – zjadaj każdego dnia **od 4 (kobieta) do 6 (mężczyzna) porcji** produktów zawierających węglowodany złożone (najlepiej z mąki pełnego przemiału).
2. Spożywaj **2 porcje owoców i 5 porcji warzyw** każdego dnia.
3. Wybieraj **niskotłuszczowe produkty mleczne** – spożywaj 2–3 porcje tego typu produktów codziennie.
4. Uwzględnij **chude mięso, drób, ryby, rośliny strączkowe, jajka i orzechy**. Spożywaj 1–2 porcje mięsa lub jego zamiennika każdego dnia.
5. **Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, izomerów trans, cholesterolu, soli i cukru.**

Tłuszcze nasycone znajdziesz w mięsie, wędlinach, jajach, mleku, jogurtach, kefirach, serach każdego typu, maśle i innych produktach pochodzenia zwierzęcego. Wymienione produkty zawierają **dużą ilość cholesterolu**, przez co podnoszą jego poziom we krwi.

Ilości poszczególnych składników w pożywieniu możesz kontrolować **czytając etykiety na opakowaniach produktów**.

Izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych są wyłącznie źródłem kalorii oraz są bardzo szkodliwe dla zdrowia. **Znajdziesz je w:** tłuszczach piekarniczych i produkowanych z ich udziałem wyrobach np. cukiernicze masło i niektóre margaryny twarde (kostkowe).

Sól ogranicz do 1 łyżeczki dziennie (5 g). Wybieraj produkty, w których zawartość soli jest **mniejsza niż 120 mg na 100 g produktu**.

PORCJA				
produktów zbożowych	warzyw	owoców	produktów mlecznych	mięsa lub jego zamiennika
2 kromki chleba	1/2 szklanki ugotowanych warzyw	1 średniej wielkości jabłko, banan, gruszka lub pomarańcza	1 szklanka mleka	1 noga kurczaka
1 średnia bułka	1 szklanka surówki	2 małe morele, kiwi albo śliwki	1 szklanka napoju sojowego	2 jajka
4-6 kromek pieczywa chrupkiego	1 pomidor	1 szklanka pokrojonych w kostkę owoców	1 kubeczek jogurtu (150 g)	1/2 szklanki mielonego mięsa wołowego
1 szklanka ugotowa- nego ryżu, makaronu	1/2 szklanki ugotowanych nasion roślin strączkowych (np. fasola, grostek, bób, soczewica)	1 i 1/2 łyżki stołowej rodzynek	1 kubeczek serka wiejskiego lub homogeni- zowanego (150 g)	1/3 szklanki orzechów, (np. orzeszki ziemne, migdały)
1 szklanka ugoto- wanej owsianki		4 połówki suszonych moreli	2 plasterki sera żółtego (40 g)	1 średniej wielkości filet z ryby (ok. 100 g)
1/2 szklanki płatków śniadnio- wych		1/2 szklanki (125 ml) soku owocowego 100%	1 kubek budyniu	3/4 szklanki ugotowanej soczewicy, fasoli, ciecierzycy
1/2 szklanki musli				2 plastry pieczonego mięsa

Spożywaj

- ✓ Chleb razowy pełnoziarnisty, graham, chleb chrupki
- ✓ Gotowane ziemniaki w umiarkowanych ilościach
- ✓ Płatki owsiane tradycyjne
- ✓ Mąka razowa do pieczenia
- ✓ Razowy makaron, ciemny ryż
- ✓ Kasza gryczana
- ✓ Otręby do panierki, sałatek
- ✓ Ciastka zbożowe, owsiane (od czasu do czasu na deser), kisiel

Unikaj

- ✗ Wypieki z dodatkiem cukru, bułki maślane, chleb na miodzie
- ✗ Ziemniaki smażone, chipsy ziemniaczane, frytki smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane
- ✗ Płatki śniadaniowe w miodzie, z czekoladą
- ✗ Makaron jasny wielojajeczny
- ✗ Napoje i soki słodzone cukrem, napoje typu cola, lemoniada

Spożywaj

Unikaj

2. OWOCE I WARZYWA

- ✓ Praktycznie wszystkie warzywa – jedynie groch, fasolę, groszek zielony konserwowy, kukurydzę spożywaj w umiarkowanych ilościach
- ✓ Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, truskawki, morele, poziomki, pomarańcze, mandarynki, ananasy; umiarkowanie: banany, winogrona, gruszki, porzeczki czarne, owoce suszone

- ✗ Gotowane warzywa i surówki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, cukru
- ✗ Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem

3. PRODUKTY MLECZNE

- ✓ Chude mleko (0,5–1,5%)
- ✓ Jogurty, kefiry naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu (dodawaj do nich ulubione owoce),
- ✓ Lekki serek homogenizowany, twarogowy ziarnisty
- ✓ Ser żółty w umiarkowanych ilościach
- ✓ Mrożony jogurt z owocami (zamiast lodów)
- ✓ Budyń (wybieraj bez dodatku cukru – sam/a zdecydujesz czym i ile posłodzisz)

- ✗ Mleko pełne (3%)
- ✗ Jogurt typu greckiego
- ✗ Jogurty, kefiry, maślanki smakowe (mają dużo cukru)
- ✗ Ser twarogowy tłusty, topiony, pleśniowy, typu Feta
- ✗ Lody

4. MIĘSO I RYBY

- ✓ Chude mięso: cielęcina, królik, kurczak, indyk (obieraj ze skóry!)
- ✓ Chude wędliny: szynka, polędwica, wędliny drobiowe
- ✓ Chude ryby: dorsz, mintaj, flądra, morszczuk
- ✓ Jaja na miękko
- ✓ Tuńczyk w sosie własnym
- ✓ Od czasu do czasu możesz pozwolić sobie na parówki drobiowe, cielęce odtłuszczone, pasztet drobiowy

- ✗ Tłuste mięso: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki
- ✗ Tłuste wędliny: salami, bekon, baleron
- ✗ Salceson, konserwy mięsne
- ✗ Tuńczyk w oleju

Bardziej szczegółowe informacje znajdziesz na stronie:
www.izz.waw.pl

JAK?

Pytanie o to, jak jeść odwołuje się do już wspomnianej uważności. Poniżej znajdziesz konkretne wskazówki, jak wykorzystać umiejętność uważnego jedzenia z korzyścią dla swojej **ZEP (Zdrowej Energii Psychofizycznej)**.

Kiedy będziesz jeść uważnie, staniesz się świadomy/a każdego zjadanego kęsa i znacząco ograniczysz jedzenie bezrefleksyjne. To pozwala Ci delektować się jedzeniem i w pełni czerpać z niego radość, co sprawi, że będziesz potrzebował/a mniejszych ilości, aby poczuć sytość.

1. Zaczynij być **świadomy/a, że jeść**. Bądź uważny/a na to, **co** jeść, **kiedy** jeść oraz **jak** jeść.

Zwracaj uwagę na to, jaki posiłek/przekąskę masz przed sobą, czy ten rodzaj żywności jest dobry dla Ciebie i Twojego zdrowia. Przyjrzyj się porom, w jakich zjadasz swoje posiłki, czy robisz to regularnie, czy są to przypadkowe porcje i godziny. I w końcu, w jaki sposób zjadasz to, co ma Ci dać energię, czy robisz to w pośpiechu, jedynie niedbale przeżuwając kolejne kęsy, czy smakujesz każdy kawałek.

2. Zapytaj siebie: „**dla czego jem w ten sposób**”? Bez osądzania, po prostu **ocień, co sprawiło**, że znalazłeś/łaś się w sytuacji jedzenia.
3. Zaczynij dokonywać wyborów związanych z jedzeniem na podstawie swoich **osobistych celów i zamiarów** (np. jestem głodny/a, potrzebuję energii lub nudzi mi się, potrzebuję pocieszenia).
4. Zastanów się nad Twoimi **wrażeniami** po jedzeniu. Czy było satysfakcjonujące? Czy wybór żywieniowy, którego dokonałeś/aś przybliżył Cię, czy oddalił od Twojego celu?

5. Decyzyje żywieniowe podejmuj **z namysłem**.

6. Jedz bardziej zmysłowo:

- Podczas jedzenia koncentruj się tylko na nim;
- Wyeliminuj lub **ogranicz** działanie czynników, które mogą Ci przeszkadzać, kiedy jeść;
- Zaangażuj wszystkie swoje **zmysły**:
 - **Przyglądaj się** jedzeniu. Ułóż jedzenie na talerzu i **podziwiaj** widok swojego posiłku;
 - Jeszcze nim zaczniesz jeść – poczuć **zapach** jedzenia. Rozpoznawaj w nim różnorodne **aromaty**;

- **Zwolnij. Smakuj** swoje jedzenie. Obracaj je w ustach. **Żuj** bardzo dokładnie. **Delektuj się. Rozpoznawaj** jak smak produktów zmienia się podczas jedzenia;
- Poczuj **strukturę** jedzenia i to, jak ono się zmienia podczas zjadania

7. Oceń swój głód i uczucie sytości na skali głodu.

Rozpoznaj swoją skalę głodu i sytości

Przed przystąpieniem do jedzenia posiłku lub przekąski, postaraj się ocenić, jak silny jest Twój głód. Pomoże Ci w tym Twoja własna skala głodu i sytości.

Celem korzystania ze **Skali Głodu i Sytości** jest unikanie takich sytuacji, gdy jesteś bardzo głodny/a oraz zbyt pełny/a. Jest to ważne ze względów zdrowotnych i prawidłowości funkcji fizjologicznych naszego organizmu, ale także ze względu na to, aby zapobiegać przejadaniu się.

Kiedy jesteśmy zbyt głodni, mamy tendencję do zadowalania się czymkolwiek i jedzenia zbyt dużych ilości. Kluczem do używania Skali jest jedzenie powoli i delektowanie się każdym kęsem. To daje organizmowi szansę na wysłanie sygnału sytości do mózgu, Tobie odebranie tego sygnału i na zauważenie, jak bardzo jesteś syty/a, zanim zjesz za dużo.

Jedzenie rozpoczynaj, kiedy fizycznie odczuwasz głód. Percepcja głodu i sytości jest różna dla różnych osób, jednak używanie ogólnego opisu takiego, jak ten poniżej, dostarczy Ci kilku dobrych wskazówek.

Nie doprowadzaj do sytuacji, gdy jesteś zbyt głodny/a (1–2). **Jedz, gdy jesteś głodny/a (3) i zakończ jedzenie, kiedy już nie jesteś głodny/a (5–6).**

1. Czuję głód tak silny, że wywołuje **DRŻENIE**; zjem dużo więcej
2. Czuję się **NAPRAWDĘ GŁODNY/A**, muszę zjeść natychmiast
3. Jestem **GŁODNY/A**, burczy mi w żołądku
4. Jestem **NIE NAJEDZONY/A, ALE JESZCZE/JUŻ NIE GŁODNY/A**
5. Jestem **PRZYJEMNIE NAJEDZONY/A**, czuję się komfortowo
6. **CZUJĘ SYTOŚĆ**
7. Czuję się **NIEKOMFORTOWO**, jestem powolny/a, **OSPĄŁY/A**
8. Czuję **DUŻY DYSKOMFORT**, żołądek mnie boli
9. Jestem **NADMIERNIE PEŁNY/A**
10. Jestem **OBJEDZONY/A** do bólu

GDZIE
inwestuję
swoją
energię?

To pytanie dotyczy Twojej aktywności – gdzie zużywasz energię dostarczoną w pożywieniu? Na co ją wykorzystujesz? Czy dostarczasz swojemu ciału dostatecznie dużo energii potrzebnej do zaspokojenia zapotrzebowania na wykonywane czynności? A może wykorzystujesz jej zbyt mało?

Dlaczego to takie ważne? Ponieważ tylko odpowiednio odżywione ciało i umysł są gotowe na wysiłek, który powinien być dla Ciebie przyjemnością. Aby prawidłowo dbać o zdrowie i kondycję **ruch** jest absolutnie **NIEZBĘDNY!** Nie można go zastąpić cudowną pigułką, magicznym naparem, ani zabiegami kosmetycznymi.

Jeśli Twoim celem jest prawidłowa masa ciała i sprawność psychofizyczna, zadbaj o porcję ruchu każdego dnia. Aby ten plan mógł zostać zrealizowany wystarczy uprawiać umiarkowaną aktywność fizyczną. Umiarkowaną...czyli jaką?

Aktywność wymagana dla zdrowia, to tzw. **umiarkowany wysiłek fizyczny** przez minimum 30 min dziennie. Nie chodzi tu o jogging do upadłego, dźwiganie ciężarów na siłowni, czy mordercze zajęcia fitness.

Aby zacząć dbać o zdrowie pomyśl o:

- codziennych ćwiczeniach pobudzających krążenie i układ oddechowy;
- rozciąganiu oraz formach relaksacyjnych;
- ćwiczeniach wzmacniających układ krążenia i układ oddechowy.

Wykonywanie ćwiczeń w strefie zdrowego tętna (czyli 70–75 uderzeń/min.) pozwala na budowę ogólnej sprawności, a w szczególności sprawności mięśnia sercowego. Umożliwiają to zajęcia ogólnorozwojowe i poprawiające wydolność wszystkich mięśni. Taki trening przyzwyczai Cię do wysiłku, zmniejszy napięcie związane ze stresem, a nawet ograniczy apetyt na słodkie.

Jeśli natomiast chcesz zrzucić nadmiarowe kilogramy, Twój trening powinien odbywać się przy 60–70% maksymalnego tętna. Jogging, szybka jazda na rowerze oraz zajęcia spalające tkankę tłuszczową dodatkowo poprawią wydolność krążeniowo-oddechową.

Pamiętaj o dostosowaniu wysiłku do swojego aktualnego stanu zdrowia!

Jak obliczyć swoją **strefę wysiłkową i tętno maksymalne**? Można poprosić o pomoc lekarza – to jest najbezpieczniejsze i zalecane rozwiązanie.

Aby wysiłek fizyczny sprawiał Ci przyjemność:

- Dobierz **ulubioną** formę uprawiania sportu (zbiorową lub indywidualną)
- Nie zaniedbuj **rozgrzewki** przed i **rozciągania** mięśni po treningu – unikniesz w ten sposób zakwasów i kontuzji
- **Urozmaicaj** swoje ćwiczenia – będą dla Ciebie atrakcyjniejsze, a Twoje ciało będzie stawiać się coraz sprawniej
- **Dobierz ćwiczenia do możliwości** swojego organizmu – nie musisz aspirować do wyników sportowców wyczynowych, rozpocznij od tempa i intensywności najbardziej odpowiednich dla siebie, a z czasem sam/a zobaczysz, że podnoszenie poprzeczki sprawia przyjemność.

Jeśli Twoją motywację zwiększa rywalizacja, towarzystwo kolegi/ koleżanki lub nowoczesne technologie (mierzące parametry fizjologiczne, przebiegnięte kilometry, itp.) to oczywiście korzystaj z każdego wsparcia, które pomoże Ci nie zaniedbywać codziennych treningów. Najważniejsze, aby aktywność była **systematyczna** i sprawiała Ci **radość**.

Przykłady umiarkowanych aktywności fizycznych:

- Spacer, marsz
- Nordic walking – tzw. spacer z kijkami
- Jazda na rolkach
- Jazda na rowerze (również stacjonarnym)
- Joga, pilates
- Gimnastyka w domu
- Taniec (nowoczesny, folkowy, klasyczny, disco, ...)
- Tenis stołowy, badminton
- Rekreacyjne pływanie
- Jazda konna
- Praca w ogrodzie
- Prace domowe wymagające wysiłku, np. mycie okien

Pamiętaj także, że **zmęczenie** to nieodłączny towarzysz treningów.

Co to jest zmęczenie? Można je definiować jako zmniejszenie wydolności do pracy powodowane przez wysiłek. W takiej sytuacji kontynuacja treningu wydaje się cięższa i zniechęca do dalszego ćwiczenia. W tym przypadku warto zastanowić się, jakie są przyczyny zmęczenia. Mogą to być m.in.:

- Zbyt duża intensywność ćwiczeń
- Zła technika wykonywania ćwiczeń
- Zbyt duża dawka ćwiczeń – zwłaszcza u początkujących

Nawet jeśli jednego dnia zdarzy Ci się zrezygnować z ćwiczeń, to nie znaczy, że masz zrezygnować z nich do końca tygodnia! **Opieraj się myśleniu „wszystko albo nic”** (s.11) – czasami pozwalaj sobie na drobne błędy, ale „nie odpuszczaj”.

Aktywność fizyczną należy dostosować do aktualnej kondycji i sprawności organizmu, a także pamiętać, że treningi wymagają energii, a więc i dobrej diety. Po poradę, jak odżywiać się w okresie wzmożonej aktywności fizycznej możesz zwrócić się do dietetyka.



Pamiętaj! Największą krzywdą dla Twojego organizmu jest restrykcyjna dieta i nienaturalny wysiłek fizyczny. Osoby, które zwykle unikały aktywności fizycznej, nie powinny „rzucić się na głęboką wodę”, ponieważ skutek może być inny od zamierzonego.

CO DALEJ?

Teraz, kiedy już przeszedłeś/przeszłaś **Trzy Kroki**, zastanów się, jakich zmian chcesz dokonać w swoim stylu życia.

Podsumowując:

1. Pamiętaj o **3 krokach**, jakie są niezbędne dla zdrowia: **uświadom** sobie, jakie zagrożenia niesie otyłość, **zaakceptuj** fakty dotyczące Twojej wagi i wreszcie – **przejmij kontrolę!** Jesteś jedyną odpowiedzialną osobą, która decyduje o swoim stylu życia i zdrowiu. Krótko mówiąc: weź sprawy w swoje ręce!

2. Korzystaj ze swoich indywidualnych zasobów – **trenuj uważność i zdrowe myślenie**. Tylko poprzez systematyczną praktykę jesteś w stanie nauczyć się nowych umiejętności.
3. Dbaj o to: **dlaczego, co, jak, jak dużo i kiedy jesz**. Pamiętaj o „kole jedzenia” i zwracaj uwagę, jakie okoliczności towarzyszą Twoim posiłkom. Komponuj różnorodne posiłki i dbaj o jakość spożywanych produktów.
4. **1/2 h dziennie przeznacz na ruch**.

Mnóstwo osób podejmuje decyzję o wielu zmianach jednocześnie i jednego dnia rzuca wszystkie swoje niekorzystne nawyki zdrowotne, układa niskokaloryczną dietę i pędzi do klubu fitness. Efekt jest zwykle taki, że tego zapafu wystarcza na 3–4 dni...



Zmiana stylu życia nie jest trudna, ale wymaga **przygotowania** i niekoniecznie wszystkie zmiany trzeba wprowadzać jednocześnie. Jeśli wyznaczysz sobie **realne cele**, będzie Ci łatwiej podejmować kolejne kroki i zwiększysz swoją **szansę na sukces**.

Co jakiś czas wracaj do **Kroku 2** i ponownie odpowiadaj na postawione pytania. Porównuj swoje wyniki. Czy coś się zmieniło?

Na zakończenie proponujemy Ci **Zasadę 8U**. Możesz ją powiesić nad biurkiem lub na lodówce.

Zasada 8U

Po 1: **Uważność**

Stosuj wskazówki dotyczące uważnego jedzenia (s. 8, 21). Dzięki temu będziesz sięgać po jedzenie wtedy, gdy będziesz głodny/a, będziesz delectować się każdym kęsem i unikniesz przejadania.

Po 2: **Urozmaicenie**

Komponując swój jadłospis każdego dnia staraj się wybierać żywność z różnych grup produktów spożywczych. Najlepiej jeżeli będą one świeże, przetworzone w jak najmniejszym stopniu. Urozmaicenie posiłków pozwoli na dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych do funkcjonowania składników, co zapewni zachowanie zdrowia i ustrzeżenie się przed niedoborami.

Po 3: **Umiarkowanie**

Staraj się jeść zgodnie z potrzebami Twojego organizmu. Jak we wszystkim, również w jedzeniu

i picia należy zachować umiar. Małe porcje nie obciążą przewodu pokarmowego i pozwolą na utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Po 4: Uregulowanie

Ta zasada odnosi się do stałej częstotliwości spożywania posiłków (najlepiej **co 3–4 godziny**), ale również do ustalenia optymalnej wielkości posiłków i dbałości o ich jakość. Systematyczne jedzenie poprawi przemianę materii, a także usprawni działanie przewodu pokarmowego. Co ważne, jeżeli organizm będzie spodziewał się dostawy energii o ustalonej porze, przestanie domagać się przegryzek pomiędzy posiłkami. Najlepiej spożywać ok. **5–6 posiłków dziennie**. Ale uwaga! Pamiętaj, że ciastko popite słodkim napojem również należy traktować jako posiłek! Pierwszy posiłek należy zjeść w ciągu 2 godzin po przebudzeniu, a kolację nie później niż 3 godziny przed snem.

Po 5: Umiejętności

Ta zasada dotyczy umiejętnego przyrządzania potraw. Staraj się, aby Twoje posiłki po przygotowaniu były nie tylko smaczne, ale także zachowywały wartości odżywcze surowców. Przekonaj się do pieczenia na ruszcie, grillowania, gotowania, duszenia – zamiast konwencjonalnego smażenia. Unikaj panierek oraz dodatku dużej ilości tłuszczu i soli.

Po 6: Uprawianie sportu

Sport to sprzymierzeniec zdrowia i dobrego samopoczucia: usprawnia przemianę materii i ułatwia utrzymanie zgrabnej sylwetki. Wspomaga pracę układu trawienego, poprawia nastrój i pozwala utrzymać ciało w świetnej formie. Dodatkowo, aktywność fizyczna poprawia humor. Wydzielające się podczas wzmożonej aktywności hormony, łagodzą ból oraz zmniejszają poczucie głodu.

Po 7: Unikanie

Unikaj produktów, które mogą wpływać niekorzystnie na prawidłowe funkcjonowanie, a więc nadmiaru: tłuszczów (nie powinny dostarczać więcej niż 25–30% energii w całodiennej diecie); cukru (nie powinien dostarczać więcej niż 10% energii); soli (niewskazane spożycie więcej niż 5 g na dzień); alkoholu. Zrezygnuj z wysoko przetworzonej żywności, cukrów prostych (ciastka, cukierki), słodzonych soków. Pamiętaj również o unikaniu stresu i pośpiechu!

Po 8: Uśmiechnij się!

Osoby życzliwe i uśmiechnięte łatwiej znoszą zmiany, również te dotyczące sposobu żywienia. Pozytywne emocje wspomagają redukcję masy ciała – łatwiej przestrzegać zaleceń dietetycznych.



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera
ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 8, 91-348 Łódź
Zakład Psychologii Pracy
tel.: (42) 631 45 93, tel.: (42) 631 45 97
e-mail: impx@imp.lodz.pl, <http://www.imp.lodz.pl>

Opracowanie: mgr Anna Najder, mgr Adrianna Potocka

*Druk sfinansowano
z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych*

ZUS