

Cześć!

Nazywam się Justyna Markowska i jestem psychodietetyczką. Pomagam kobietom przestać się odchudzać i polubić swój nowy, zdrowy styl życia. A w dzisiejszym odcinku podcastu będę mówiła tak trochę na przekór o tym, jak wybrać dietę żeby schudnąć, ale tak raz na zawsze.

No, minęło trochę czasu, od kiedy opublikowałam ostatni odcinek podcastu, ponad miesiąc. Ja ten odcinek nagrywam pod koniec stycznia, ale prawdopodobnie ukaże się dopiero w lutym, więc nie sprawdziło się moje założenie czy moja obietnica dla Was, że będę nagrywać jeden odcinek w miesiącu. Bo wygląda na to, że w styczniu się żaden podcast nie ukaże oficjalnie.

No cóż, nie będę ukrywać, że ten początek roku był dla mnie dość ciężki. Zaczął się od dość poważnych chorób u mnie w domu. Chorował mój mąż, chorował mój synek, właściwie przez dwa tygodnie ja byłam głową i szyją rodziny. Poza tym, że starałam się pracować jak najbardziej mogłam, bo ciągle jeszcze prowadzę konsultacje indywidualne, no to wszystkie obowiązki domowe na mnie spadły i to było dość trudne, dlatego starałam się te wszystkie rzeczy wokół mojej pracy na razie odłożyć. No i w odstawkę odszedł oczywiście podcast i wpisy na blogu, i wpisy w mediach społecznościowych, za co bardzo przepraszam. Ale mam nadzieję, że tęskniłyście i z nową energią i z wielką chęcią zechcecie posłuchać dzisiejszego odcinka, bardzo ciekawego, w którym, co prawda będę gadać ja sama, ale na bardzo fajny temat.

Chciałabym opowiedzieć o tym, jak pomóc Wam wybrać diety. Diety takie, które mają pomóc Wam schudnąć, ale tak raz na zawsze. Zanim przejdziemy do tematu naszego dzisiejszego spotkania, dzisiejszego odcinka, to chciałabym troszeczkę się usprawiedliwić i dać sobie taką strefę komfortu. Mianowicie, prawdopodobnie to będzie ostatni odcinek podcastu przed moim rozwiązaniem. Ja mam co prawda termin dopiero na kwiecień, na połowę kwietnia, czyli właściwie jeszcze dwa miesiące przede mną ciąży, ale przyznam się, że mam w sobie jakąś taką tęsknotę za tym, żeby po prostu nic nie robić, żeby totalnie się odciąć od wszelkich aktywności zawodowych. W pierwszej ciąży zupełnie czegoś takiego nie miałam. Jeszcze dzień przed porodem normalnie byłam w pracy, normalnie pracowałam, pisałam artykuły na bloga, pisałam w mediach społecznościowych. I teraz moja sytuacja jest trochę inna, bo poza tym, że za jakiś czas będę rodzić, to mam w domu prawie 2,5-latkę i za chwilę, za te dwa miesiące jego życie też się bardzo zmieni i prawdopodobnie nie będę mieć już dla niego tyle czasu, ile mam teraz, dlatego tak sobie pomyślałam, że bardzo chciałabym, żeby te ostatnie dwa miesiące ciąży to był moment, kiedy bardzo poświęcę się opiece nad swoim synkiem, nad domem. No, chcę po prostu pobyć taką kurą domową przez najbliższe dwa miesiące. Czuję w sobie taką potrzebę i zamierzam to zrobić, ale trochę mam też w sobie obawy, że pewnie za chwilę mi się znudzi i pewnie będę chciała wrócić do nagrywania podcastów i do pisania jak tylko będę miała

chwilę wolnego czasu. Nie zdziwcie się więc proszę, jeżeli kolejny odcinek podcastu ukaże się dopiero w maju albo nawet w czerwcu. Liczę na Wasze zrozumienie, ale kto wie, może też zrobię jakąś małą niespodziankę.

To chyba tyle, jeżeli chodzi o takie słowa tytułem wstępu. Przejdźmy zatem już do tematu dzisiejszego podcastu, czyli **jak wybrać dietę żeby schudnąć i to tak raz na zawsze**.

Zacznę może od tego, o czym bardzo często mówię i pewnie w podcaście też już się to pojawiło, że świat dietetyki jest bardzo podzielony i tak naprawdę każdy dietetyk – no nie chcę mówić, że uważa co innego – ale bardzo dużo jest szkół dietetycznych, które posiłkując się badaniami naukowymi takimi super badaniami naukowymi, są w stanie udowodnić, że ich prawda jest bardziej prawdziwa niż prawda drugiego dietetyka. I wszystko to, o czym będę Wam dzisiaj opowiadać, to nie są prawdy objawione, tylko to jest moje zdanie. To jest to, w co ja wierzę, to co ja promuję, sposób, w jaki ja prowadzę swoje klientki. Bardzo możliwe jest, zwłaszcza jeśli będą słuchali tego nagrania dietetycy, to będą mówili: "O Boże, co za stek bzdur, ja się w ogóle z tym nie zgadzam i co ta Markowska tutaj za głupoty opowiada". To, co ja będę tutaj opowiadać to nie głupoty, bo ja też oczywiście mogę odesłać do odpowiednich badań naukowych, które będą wszystko to, o czym dzisiaj tu mówię, potwierdzać. Ale tak, jak powiedziałam na początku: świat dietetyki jest bardzo podzielony i Ty też, słuchając tego odcinka, musisz zdawać sobie z tego sprawę. Że tak naprawdę zadziała ta dieta, w którą Ty uwierzysz. Czy zadziała dieta, o której ja będę dzisiaj opowiadać, czy diety, które ja będę dzisiaj polecać, bo też polecę Wam takie konkretne diety, które - z takich popularnych diet - uważam, że są skuteczne i dobre, i zdrowe. To Ty musisz odpowiedzieć sobie na pytanie, czy Ty wierzysz w to, że ta dieta przyniesie Ci korzyści, że ona jest skuteczna? Bo jeśli tego nie ma, to oczywiście ciężko będzie taką dietę stosować przez długi czas. A jak długi? To zaraz o tym wszystkim opowiem.

Na początek jednak chciałabym tytułem wstępu powiedzieć, że odchudzanie to jest troszeczkę bardziej skomplikowany proces niż tylko teoria ujemnego bilansu energetycznego. Co to jest takiego ta teoria ujemnego bilansu energetycznego? Być może się z tym spotkałaś, bo to jest najpopularniejsza forma odchudzania. Właściwie mogłabym powiedzieć, że 90% diet odchudzających jest opartych właśnie na tej teorii. A na czym ona polega? Otóż, polega na tym, że ta teoria zakłada, że jeżeli będziesz jadła, czy jeżeli będziesz dostarczała do swojego organizmu mniej energii niż on potrzebuje na to, żeby żyć, żeby funkcjonować i mieć to swoje optimum energetyczne, to będziesz chudła. Natomiast, w drugą stronę idąc, jeżeli przekraczasz ten swój optymalny bilans energetyczny, to po prostu tyjesz, bo masz nadmiar kalorii. Ja nie do końca ufam i wierzę, że to wystarczy tylko jeść mniej kalorii i po prostu nasz świat będzie łatwiejszy. Wydaje mi się, że to, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy ta nasza ścieżka odchudzania niesie ze sobą mnóstwo różnych skomplikowanych doświadczeń, to nie jest takie proste. Oczywiście,

że diety oparte o niską energetyczność działają, prawda? Jeżeli będziemy jeść 1000 kcal, to schudniemy - jasne, że tak. Tylko my nie mówimy w tym odcinku, czy ja nie mówię w tym odcinku o takich dietach, ponieważ to nie są diety na całe życie. To nie są diety, które pozwolą Ci schudnąć raz na zawsze. I myślę, że doskonale o tym wiesz, bo która z nas nie była na diecie 1000 kcal albo 1200 kcal, niech pierwsza rzuci kamieniem. Ja byłam na takiej diecie, byłam na diecie 1200 kcal, gdzie moje zapotrzebowanie energetyczne wynosiło przynajmniej dwa razy tyle i nie wspominam tego okresu cudownie. I nigdy nie byłam tak do końca zadowolona z efektów mimo, że ważyłam dużo mniej niż teraz, a teraz ze swojej masy ciała jestem zadowolona. A teraz w ogóle jestem w ciąży, więc w ogóle mam inną masę ciała niż normalnie.

Musisz mieć taką świadomość słuchając tego odcinka podcastu, że, po pierwsze, świat dietetyki jest podzielony i to Ty sama musisz zdecydować, której ścieżce bardziej wierzysz i, że, po drugie, proces odchudzania jest troszeczkę bardziej skomplikowany niż tylko i wyłącznie liczenie kalorii. Że tu chodzi tak naprawdę o coś więcej. W związku z tym, jak wybrać tą dietę?

Przechodzimy już teraz do meritum. Jak wybrać dietę, żeby schudnąć? Skąd wiedzieć, że dana dieta pozwoli nam osiągnąć to, co chcemy osiągnąć?

Otóż, pierwsze pytanie, jakie musimy sobie zadać, kiedy taką dietę wybieramy, to jest to, jakie w ogóle efekty chcemy osiągnąć na tej diecie. To powinno być kluczowe, dlatego, że w zależności od tego, czy chcemy po prostu schudnąć, bo mamy bardzo dużą nadwagę, czy to są tylko jakieś tylko zmiany, takie wiecie, ja nazywam je zmianami kosmetycznymi w naszej diecie. Czyli chcemy na przykład schudnąć 5kg, bo się nie mieścimy w sukienkę, która kupiliśmy w zeszłym roku. Czy to jest kwestia tego, że my chcemy też poprawić nasz stan zdrowia, bo oczywiście, kiedy mówimy o odchudzaniu, to często mamy problem również z chorobami dietozależnymi takimi, jak chociażby insulinooporność czy cukrzyca. Sama redukcja masy ciała w tych chorobach pozwoli złagodzić objawy, ale bardzo często będzie też potrzebne tutaj stosowanie dodatkowych produktów, żeby jeszcze te objawy choroby minimalizować, czy żeby wyzdrowieć. Czyli, jeśli odpowiesz sobie na pytanie, jakie efekty chcesz osiągnąć, to już będziesz krok bliżej od znalezienia dla siebie idealnej diety.

Jaką dietę powinnaś wybrać? Ja oczywiście, tak jak obiecałam, opowiem o tym, jakie z tych popularnych diet odchudzających polecam, jednak na początek powiem Ci o **takich czterech cechach, które uważam, że ma dobra dieta odchudzająca**, dana dieta, którą sobie obierzesz. Ja na przykład mogę dzisiaj o niej nie mówić, ale spełnia te cztery cechy, to to będzie na pewno dla Ciebie dobra dieta.

Bo pierwsze, to co chciałam Ci powiedzieć, że tak naprawdę dieta, którą wybierzesz, nie ma większego znaczenia. Pierwsza cecha, która powinna mieć taka dobra dieta

odchudzająca jest taka, że istnieje możliwość utrzymania tej diety przez całe życie. Dobra dieta odchudzająca powinna spełniać te cztery cechy, czy powinna zawierać te cztery cechy.

Po pierwsze: STAŁOŚĆ. Co mam tutaj na myśli? Musisz odpowiedzieć sobie na pytanie, czy mogłabyś się w ten sposób odżywiać do końca swoich dni, do końca swojego życia. Jeżeli odpowiedź brzmi "nie", to nie jest dobra dieta. Jeżeli odpowiedź brzmi "tak", to zadasz sobie za chwilę kolejne pytanie, żeby potwierdzić, czy ta dieta będzie dobra i zrealizuje kolejne trzy cechy.

Jeżeli mamy na przykład dietę 1000 kcal, to jest dieta, która należy do tych bardziej efektywnych, powoduje duży ubytek masy ciała, ale czy jesteś w stanie odżywiać się w tej sposób do końca życia? Pomyśl o tym tak bardzo racjonalnie, bo my oczywiście w takim hurraoptymizmie możemy krzyknąć "No pewnie, że tak, jestem w stanie się przyzwyczaić do takich głodowych porcji!". No jasne, ale czy chciałabyś w ten sposób się odżywiać, bo to jest ważne, czy można to zrobić i czy chciałabyś to zrobić. Bo to pytanie na takie dwa mini pytanki można by rozbić. Generalnie dieta, która jest możliwa tylko przez jakiś okres czasu, to nie jest dobra dieta. Dlatego, że "dieta" z greckiego to jest styl życia. W związku z tym zmiany, które wprowadzamy do naszego menu dobrze byłoby, żeby to były takie zmiany, które jesteśmy w stanie utrzymać przez całe życie. Oczywiście, możesz powiedzieć teraz: "Ale skąd ja mam wiedzieć, czy ja będę w stanie na tej diecie wytrzymać? Mi się wydaje, że tak". No, musisz zaufać swojemu ciału. Myślę, że ta próba odchudzania, którą teraz podejmujesz to nie jest Twoja pierwsza próba tylko kolejna i wiesz już troszeczkę o tej swojej przeszłości. Możesz zawsze popatrzeć wstecz i zobaczyć, którą z diet najdłużej udało Ci się utrzymać, którą porzuciłaś dosłownie i niech Twoja przeszłość pomoże Ci odpowiedzieć właśnie na to pytanie, czy mogłabyś, czy chciałabyś właśnie taką dietę stosować do końca swoich dni.

Czyli, pierwsza cecha dobrej diety odchudzającej to stałość, a więc można ją po prostu stosować do końca życia. Często twórcy diet proponują takie rozwiązania etapowe. Czyli mamy jakiś taki etap uderzeniowy, który jest jakiś taki bardzo rygorystyczny, później mamy jakiś taki etap przejściowy i na koniec mamy tą formę taką, którą możemy przestrzegać do końca życia. To wtedy to pytanie odnosimy oczywiście do tej ostatecznej formy diety, która związana jest po prostu z tym, co do końca życia możemy jeść, a nie do tego rygorystycznego etapu, który zwykle jest bardzo ograniczony w czasie. Bo twórcy tych diet wiedzą, że to może mieć dla nas negatywne konsekwencje, dlatego nie promują takiego sposobu odżywiania przez całe życie. Dobra, czyli pierwsza cecha to jest stałość.

Druga cecha dobrej diety odchudzającej to jest ZDROWIE. Co to jest zdrowa dieta? Wiecie co, strasznie trudno jest odpowiedzieć na to pytanie nawet mnie jako dietetyczce. Co to jest zdrowa dieta, bo tak naprawdę dla każdego z nas to znaczy zupełnie co innego. Wahasz się, czy ta Twoja dieta jest zdrowa? Ja odpowiedziałabym sobie na dwa pytania.

Właściwie na jedno pytanie tylko możesz je różnie sformułować. Jeżeli masz dziecko, zwłaszcza jeżeli to jest nastolatka, córka Twoja albo dorosła kobieta, jest to Twoje dziecko, to zadaj sobie pytanie, czy chciałabyś, żeby w ten sposób właśnie odchudzała się Twoja córka. Jeżeli nie, to prawdopodobnie nie uważasz tej diety za zdrową. My wiemy, że --znowu posłużę się przykładem diety 1000 kcal - wiemy, że to jest dieta skuteczna, prawda? No bo która z nas nie robiła tej diety. Ale nie polecibyśmy jej naszym córkom, naszym dzieciom, bo wiemy, że to nie jest nic dobrego, to nie jest nic zdrowego. To jest dieta, która po prostu dostarcza niewielkiej ilości składników odżywczych.

A co, jeśli nie masz dzieci i nie jesteś w stanie sobie wyobrazić tej sytuacji? To zastanów się, czy tę dietę poleciałabyś swojej przyjaciółce, albo komuś, kto jest dla Ciebie bliski. Oczywiście, jeśli dieta jest skuteczna tak jak ta dieta 1000 kcal, to mogłabyś teraz krzyknąć: "No pewnie, żebym poleciała, w końcu ta dieta jest skuteczna!". No tak, ale tutaj nie chodzi tylko o skuteczność, ale również o wpływ na zdrowie. Przypomnij sobie, jak Ty się czułaś na diecie 1000 kcal. Jak ja sobie przypominę, jak ja się czułam na diecie 1000-1200 kcal, jak łatwo mnie było zdenerwować, jak często po prostu wpadałam w takie ataki furii z byle powodu, jak byłam smutna tygodniami. Pamiętam, że był wtedy taki moment, że mój mąż, a wtedy jeszcze narzeczony, po prostu się martwił, że ja mam depresję, bo mi się nie chciało wstawać z łóżka. Po prostu byłam tak zmęczona. Pomyśl sobie, czy tego chciałabyś dla swojej najlepszej przyjaciółki. Bo to, że dieta jest skuteczna, nie oznacza, że ona będzie dobra. W związku z tym odpowiedz sobie na dwa pytania: czy poleciałabyś tę dietę przyjaciółce, albo, czy chciałabyś, żeby twoje dziecko w ten sposób właśnie się odchudzało. Jeżeli nie, to na pewno taka dieta nie jest dla Ciebie zdrowa.

Czyli dwie cechy dobrej diety już mamy, czyli **stałość i zdrowie**. Trzecia rzecz to jest **ELASTYCZNOŚĆ**. Bo wiecie, wiele diet zakłada bardzo rygorystyczne ograniczenia i to się wszystko super sprawdza dopóki mamy możliwość same sobie ugotować, nigdzie nie wychodzimy, nie ma żadnych imprez, nie wyjeżdżamy na wakacje. Takie diety są cudowne. Problem zaczyna się wtedy, kiedy musimy gdzieś wyjść, kiedy są święta, kiedy wyjeżdżamy, kiedy zaczynają się spotkania z przyjaciółmi. Jeżeli dieta nie pozwala Ci i nie jest dostosowana do normalnego stylu życia człowieka, to jest bardzo źle. To znaczy, oczywiście, dieta może zakładać pewne ograniczenia produktów na jakiś czas, na przykład powiedzieć Ci: dobra, przez miesiąc nie jesz słodczy, czy nie jesz cukru, ale na przykład po jakimś czasie pozwala Ci niewielkie ilości tego cukru włączyć do diety i dzięki temu wiesz, że jak wychodzisz, to możesz sobie pozwolić na przykład na to, żeby zjeść trochę sera pleśniowego z winogronami. Dieta, która jest bardzo rygorystyczna, taka czarno-biała, ona się nie sprawdzi w dłuższym okresie czasu. Wręcz przeciwnie, będzie Cię frustrowała, będzie Ci utrudniała życie, będziesz się po prostu czuła fatalnie z tą dietą.

Trzecia cecha dobrej diety odchudzającej to elastyczność, czyli stałość, zdrowie, elastyczność. Mamy jeszcze jedną cechę - SATYSFAKCJA. Dieta odchudzająca, która ma być skuteczna, musi być satysfakcjonująca. Co ja tutaj mam na myśli? Zastanów się, czy taka dieta zawiera produkty, które lubisz. Czy ta dieta jest dostosowana do tego, jak Ty żyjesz. Bo jeżeli jesteś na przykład mamą, która pracuje w korpo i po zajęciach jeszcze jeździ z dziećmi na zajęcia dodatkowe, to pewnie przygotowanie super pięciu zdrowych posiłków i łażenie wszędzie ze swoimi lunch-boxami będzie dla Ciebie męczące i pewnie przez jakiś czas dla Ciebie wykonalne, ale w pewnym momencie zrobi się frustrujące. Dlatego zastanów się, czy ta dieta przyniesie Ci rzeczywiście satysfakcję.

Znowu, można powiedzieć, że wracamy do tego pierwszego pytania o stałość, czy jesteśmy w ten sposób w stanie się odżywiać do końca życia. Bo my jesteśmy w stanie - przepraszam za wyrażenie - ale zacisnąć pośladki, że przez miesiąc albo dwa, a może nawet pół roku poddawać się bardzo dziwnym ograniczeniom i rygorom, ale czy jesteśmy w stanie robić to przez całe życie. Ja tego nie chcę, ja bym nie chciała i też swoim klientkom tego nigdy nie proponuję, więc jeżeli uważasz, że jesteś w stanie taką dietę odchudzającą utrzymać przez całe życie, jeżeli uważasz, że ona jest zdrowa, jest elastyczna i daje Tobie satysfakcję, jeżeli zawiera wszystkie te cztery cechy, to znaczy, że to jest dobra dieta odchudzająca.

Ja Ci zaraz powiem, jakie diety ja polecam z tych takich najbardziej popularnych, znanych diet, ale jeszcze zanim do tego przejdę chciałam powiedzieć, że generalnie większość diet odchudzających opiera się na takich dwóch formach - tak bym to nazwała.

Otóż, mamy gotowe jadłospisy tak jak od dietetyka i możemy mieć - chyba najprościej to określić jako pewnego rodzaju systemy obliczeń. Czyli albo liczymy kalorie, albo liczymy makroskładniki, albo liczymy tam jakieś odpowiednie proporcje. Która forma jest lepsza? Czy te gotowe plany dietetyczne, czy raczej te systemy obliczeń? Tak naprawdę odpowiedź na to pytanie zależy od Ciebie. Dlatego, że jeśli jesteś osobą, która bardzo lubi się trzymać takich sztywnych wytycznych i łatwiejsze dla niej jest przestrzeganie jadłospisu z kartki, no to oczywiście lepiej się u Ciebie sprawdzi taki gotowy plan z jadłospisem. Natomiast jeżeli cenisz sobie swobodę i masz też czas, bo oczywiście układanie własnych jadłospisów łączy się z czasem, to na pewno takie systemy obliczeń czy diety, które mają formę systemu obliczeń będą dla Ciebie lepsze. Ja nie jestem zwolenniczką gotowych planów, bo wydaje mi się, że one nie do końca są dobre nawet dla tych osób, które uważają, że taki ściśle określony jadłospis będzie im łatwiej przestrzegać. Napisałam nawet taki artykuł na blogu, dlatego uważam, że dieta ułożona przez Ciebie będzie zawsze lepsza niż ta dieta od dietetyka. Oczywiście tutaj ten artykuł podlinkuję w notatkach do tego odcinka podcastu. Ja ze swoimi klientkami pracuję właśnie na zasadzie takiego systemu obliczeń. To znaczy, mam pewien model odżywiania, który sobie opracowałam samodzielnie na podstawie tego, co uważam za dobre i na podstawie moich obserwacji kobiet i tego, jak

działają nasze ludzkie organizmy, i ten model odżywiania podzieliłam na kilka etapów. Pierwszy etap jest taki dość restrykcyjny, taki uderzeniowy, a później już do tego bardziej uderzeniowego etapu dodajemy różne produkty i sprawdzamy, jak organizm na nie reaguje, jak się czuje po tych produktach.

Jeśli chodzi o zasady, to tak naprawdę mogłabym powiedzieć, że ten mój model odżywiania jest związany bardziej z systemem obliczeń. To znaczy ja tak naprawdę mówię, na jakiej zasadzie budować posiłki, jakich zasad przestrzegać na co dzień i daję listę dozwolonych produktów. Natomiast co będą jadły moje klientki to już tak naprawdę zależy od nich samych. Zasady są tak proste, że każda z nich jest w stanie samodzielnie ułożyć swoje jadłospisy. I uważam, że to jest tak naprawdę najlepsze rozwiązanie dla większości z nas jeżeli mamy sztywne zasady, których musimy się trzymać, ale mamy pewną dowolność w stosunku do tego, jak i z jakich produktów korzystamy i jak sobie chcemy te produkty poukładać w określone posiłki. Chciałabym, żebyś po tym odcinku podcastu z takich diet, które gdzieś znajdziesz w jakichś książkach czy w Internecie, umiała wybrać taką dietę odchudzającą, która właśnie pozwoli Ci schudnąć raz na zawsze. I teraz powiem Ci tak konkretnie, jakie diety z tych najbardziej popularnych, takich znanych diet odchudzających ja mogę z czystym sumieniem polecić.

Przede wszystkim, jeszcze zanim do tego dojdę, to jeszcze Wam tylko powiem, że uważam, że najlepsza dieta to jest taka, jeżeli będziesz jadła wtedy, kiedy jesteś głodna. Dlatego, że Twój organizm doskonale potrafi Ci zasignalizować momenty, kiedy potrzebuje dowozu energii, dowozu składników odżywczych. Oczywiście jeżeli tego głodu fizjologicznego nie mylimy z głodem emocjonalnym. Głód fizjologiczny pochodzi tylko i wyłącznie z żołądka i jeżeli mamy odczucia z brzucha płynące, mówiące nam o tym, że jesteśmy głodni, no to będziemy jadły właśnie tylko w tych momentach, to tak naprawdę - niezależnie od tego, co będziemy jadły - będziemy chudły. Może nie w jakimś super rekordowym tempie.

Moim zdaniem skuteczne są wszystkie diety, które mają obniżoną ilość węglowodanów. Czyli ja uważam, że najłatwiej schudnąć na takich dietach, które nie obniżają ilości energii, czyli nie są tak naprawdę dietami niskokalorycznymi, ale polegają tak naprawdę na modyfikacji składników odżywczych, czyli jemy troszeczkę mniej węglowodanów w stosunku do tego, co jest zalecane w takich oficjalnych zaleceniach na przykład Instytutu Żywności i Żywienia, natomiast jemy troszeczkę więcej tłuszczu.

Diety, które bazują na zwiększonej ilości białka, na przykład dieta Dukana nie jest moim zdaniem dobrą dietą, właśnie z uwagi na tą wysoką zawartość białka, które w dużej mierze jest dla nas szkodliwe w takich dużych ilościach jak tam ten pan Dukan sobie wymyślił. Także tej diety raczej nie polecam. Pewnie jeżeli trochę się orientujesz w dietach, to jak powiedziałam, że mogę polecić te, które mają jakieś modyfikacje w ilości spożywanych węglowodanów, to pewnie przyszła Ci od razu do głowy dieta ketogeniczna. Jednak tej

diety nie polecam jako diety, która pozwala trwale schudnąć. Przede wszystkim, co to jest dieta ketogeniczna, bo może nie każdy wie. Dieta ketogeniczna to jest taki rodzaj diety niskowęglowodanowej, gdzie spożycie węglowodanów wystarcza nam mniej niż 5% energii. To jest bardzo, bardzo mało. Tylko dodam, że takie najbardziej oficjalne zalecenia mówią nam, założmy, że tak z połowa energii nawet do 60% to powinny być węglowodany, tyle powinno pochodzić z węglowodanów. Natomiast, zobacz, w diecie ketogenicznej 10 razy mniej. 5% węglowodanów to znaczy, że tak na dobrą sprawę jesz tylko mięso i niektóre warzywa. W ogóle nie jesz owoców. Oczywiście, produkty zbożowe, produkty strączkowe są wywalane, ale głównie jest to bardzo duża ilość tłuszczu i odpowiednia ilość białka. Dlaczego uważam, że ta dieta nie jest dobra? Oczywiście, ona pozwala schudnąć, ale nie spełnia, czy nie realizuje tych czterech cech, o których mówiłam na początku, że każda dobra dieta odchudzająca powinna je mieć. Przede wszystkim diety ketogenicznej nie da się do końca utrzymać przez całe życie. Utrzymanie tej diety jest naprawdę bardzo trudne i to jest dieta, która w ogóle nie jest elastyczna, dlatego, że nie można nawet czasami zjeść niektórych warzyw, więc tak naprawdę jesteś skazana tylko i wyłącznie na mięso, jajka, ryby, niektóre warzywa i tłuszcze. Więc to na pewno nie jest dieta, która jest elastyczna. Czy to jest dieta, która przynosi czy daje satysfakcję? Na początku pewnie nie, bo przestawienie się na taki sposób odżywiania, gdzie głównie energię pozyskujemy z tłuszczu, na początku wiąże się u wielu osób z pewnym dyskomfortem, bo organizm musi się do tego przyzwyczaić. Mogą się pojawić bóle głowy, zmęczenie. Później już jest podobno lepiej. Ja nigdy nie byłam na diecie ketogenicznej, ale często słyszę, że najgorsze są pierwsze dwa tygodnie, a później już jest coraz lepiej.

Które diety więc mogę polecić? Wreszcie niech to powiem. Wszystkie diety niskiego indeksu glikemicznego - to na pewno jest dieta, która pozwala schudnąć, która jest elastyczna, która jest zdrowa, daje nam też satysfakcję, bo tak naprawdę produkty sobie wybieramy. Dieta Montignaca, bardzo stara, chyba już zapomniana, ale myślę, że cały czas dobra dieta. Weight watchers czyli strażników wagi. Bardzo ciekawy był tam sposób odżywiania. On właśnie opierał się na zasadzie modyfikacji ilości spożywanych makroskładników, dzielił produkty na odpowiednie kolory i różne produkty w zależności od tego, jaki mają kolor, można częściej albo rzadziej spożywać. Natomiast to, z jakich będziesz budowała posiłki, zależy od Ciebie. I to są moim zdaniem, takie fajne diety, które są popularne, łatwo znaleźć informacje, jak je przeprowadzić, a jednocześnie pozwalają nam się odżywiać przez całe nasze życie tak samo. Odpowiednio dobrze.

Na koniec chciałabym jeszcze zaznaczyć jedną bardzo ważną rzecz. Jaki jest optymalny spadek masy ciała w trakcie odchudzania. Dlatego, że dla wielu z nas wciąż waga jest najważniejszym, a często jedynym wyznacznikiem tego, czy dieta jest skuteczna. Tymczasem to nie jest do końca dobre, dlatego, że masa ciała zależy od wielu różnych czynników, nie tylko od tego, jak jemy, ale też jak pijemy, jaki prowadzimy styl życia, w

jakiej fazie cyklu jesteśmy, czy chorujemy itd. Więc tak na dobrą sprawę, na wagę wpływa wiele różnych czynników. Oczywiście odżywianie pewnie najbardziej, ale to nie zmienia faktu, że nawet trzymając się dobrze i bardzo przestrzegając zaleceń tej diety, którą sobie wybrałyśmy, może się zdarzyć tak, że nie będziemy chudły tak, jak sobie wymarzyłyśmy. I wtedy nam się wydaje, że taka dieta jest beznadziejna. Dlatego dobrze mieć też jakiś jeden wskaźnik, taki zapasowy, który będzie mówił o tym, czy dana dieta jest skuteczna. Polecam, na przykład, mierzenie obwodów starym dobrym centymetrem krawieckim. Bardzo często jest tak, że waga staje, a obwody nam spadają, zwłaszcza, jeżeli intensywnie ćwiczymy.

Można też na przykład co jakiś czas chodzić sobie na analizę składu ciała, można też kupić do domu taki analizator czy taką wagę, która ma taką funkcję chociażby pomiaru tkanki tłuszczowej. Oczywiście, te wagi nie są jakieś super dokładne, ale w warunkach domowych nie chodzi nam o to, żebyśmy wiedziały, czy mamy 28,9% tłuszczu, czy 32,4%, bo to nie ma większego znaczenia, chcemy tylko widzieć pewną tendencję. Czy nam spada ta zawartość tkanki tłuszczowej, czy nie. Może takim dodatkowym wskaźnikiem, czy dana dieta jest skuteczna, może być na przykład robienie sobie zdjęć, przymierzanie jakiegoś jednego konkretnego ubrania, które jest na nas w tej chwili za małe i sprawdzanie, na przykład raz w miesiącu, czy już się w nie mieścimy, czy nie. Waga nie jest jedynym wskaźnikiem, który powinien nam mówić o efektywności diety.

A jaki jest ten optymalny spadek masy ciała, bo tak naprawdę o tym miałam powiedzieć? Oficjalnie mówi się, że to jest od 0,5kg do 1kg tygodniowo, ale musisz pamiętać o tym, że w ciągu pierwszej fazy diety waga spada bardzo szybko, zwłaszcza jeżeli masz bardzo dużą nadwagę, czy jesteś otyła, to ta waga może spadać naprawdę szybko, w przeciągu tygodnia może zlecieć 4kg. Ale musisz mieć wtedy świadomość, że to nie tylko tkanka tłuszczowa jest wtedy tracona, ale także na przykład płyny, na przykład nadmiar wody, który masz zmagazynowany w organizmie. W związku z tym to nie jest tak, że gubisz 4kg tkanki tłuszczowej. Natomiast w późniejszym etapie masa ciała spada już troszeczkę wolniej i bywają też okresy, w których się zatrzymuje, a nawet idzie w górę. Dlatego dobrze jest ważyć się raz w tygodniu. Oczywiście, można ważyć się codziennie, nie widzę w tym nic złego. Jeżeli pełni to dla Ciebie funkcję motywującą, to oczywiście, możesz się ważyć codziennie. Dwa razy dziennie to już jest moim zdaniem lekka przesada i należałoby się zastanowić, czy nie mamy tu do czynienia z jakąś obsesją na punkcie swojej wagi. Natomiast, wydaje mi się, że najlepszy jest jednak pomiar raz w tygodniu.

Wybieramy sobie jeden stały dzień kiedy wchodzimy na wagę najlepiej na czczo, jak tylko wstaniemy z łóżeczka i odwiedzimy toaletę. Najlepiej na golaska, bo wtedy oczywiście nie mamy dodatkowo wagi naszych ubrań. I odnosząc taki wynik z tygodnia na tydzień jesteśmy w stanie zauważyć pewne zmiany, eliminując te wahania masy ciała, które mogłyby wynikać z takich czynników jak chociażby nasz cykl menstruacyjny czy aktywność

fizyczna. Zwykle po takim bardzo intensywnym treningu mięśnie mogą na przykład zmagazynować wodę i wtedy zdarza się, że ważymy nawet więcej niż dnia poprzedniego. Czyli, jeżeli będziesz się ważyła w ten sposób, to unikniesz takich niespodziewanych wahań, ale mimo wszystko one i tak się mogą zdarzyć, więc ja bym nie panikowała, jeżeli masa ciała nie zmienia się, nawet w ciągu dwóch-trzech tygodni waga stoi czy nawet pokazała troszeczkę więcej. Jeżeli Ty wiesz, że przestrzegasz zaleceń danej diety i przez te dwa-trzy tygodnie na wadze nic się nie dzieje, to na razie nie panikuj, ale możesz przez na przykład tydzień, zapisywać wszystko, co jesz i pijesz i na przykład skonsultować się z dietetykiem albo innym specjalistą. Najlepiej oczywiście z dietetykiem, żeby Ci powiedział czy nie ma tu jakichś błędów. Z lepiej zorientowaną koleżanką też można by było przedyskutować. W końcu co dwie głowy to nie jedna. Kiedy będziesz miała taki dzienniczek żywieniowy i okaże się, że tam nie ma żadnych błędów i dalej masa ciała nie spada, to wtedy należałoby zadziałać. Albo udać się do specjalisty, do dietetyka i może on Ci doradzi w ogóle zupełnie inny sposób odżywiania, albo też zrobić badania. Pamiętaj o tym, że optymalny spadek masy ciała w ciągu tygodnia to jest od 0,5kg do 1kg tylko, że to jest tak jak mówię, średnia. Będą okresy z całego procesu, kiedy ta masa ciała będzie spadała szybciej, ale będą i takie, w których nie będzie spadała albo wręcz będzie szła w górę. Także pamiętaj o tym i nie załamuj się. Po prostu przestrzegaj tej diety, która sobie wybrałaś dalej. Jeżeli ona będzie zawierała te cztery elementy, o których mówiłam, czyli będzie Ci pozwalała na pewną stałość odżywiania, będzie zdrowa, elastyczna i będzie Tobie dawała satysfakcję, to to jest na pewno dobra dla Ciebie i nawet jeżeli chudniesz na niej trochę wolniej niż byś chciała, to przecież nic złego się nie dzieje, bo czas i tak upłynie. Prędzej czy później dojdiesz do tej masy ciała, na której Ci najbardziej zależy.

To wygląda na to, że powiedziałam wszystko to, co chciałam w tym odcinku podcastu. Tak jak powiedziałam, prawdopodobnie kolejny odcinek podcastu ukaże się dopiero za jakiś czas, może w maju, może w czerwcu. Na razie będzie chwila przerwy. Jakby co, to oczywiście zapraszam też na bloga, bo tam pewnie łatwiej będzie mi coś napisać niż nagrać. Także być może jeszcze jakiś artykuł na blogu się pokaże. Zapraszam też na moje social media, czyli mojego Facebooka i Instagrama, bo tam pewnie jeszcze przez długi czas będzie się działo. Będę się dzielić swoją codziennością, swoimi ulubionymi przepisami, motywacjami, także zapraszam do obserwowania. Te osoby, które słuchają podcastów przez iTunes, oczywiście tradycyjnie już zachęcam do tego, żeby ocenić mój podcast, ile mu gwiazdek dajecie. Będzie mi bardzo miło jak napiszecie też kilka słów od siebie w ramach recenzji, bo jeszcze się nie doczekałam żadnej oceny, ale mam nadzieję, że wreszcie się doczekam. Czekam przynajmniej na nią z niecierpliwością.

Ja się żegnam bardzo gorąco mimo zimy za oknem, bo przynajmniej u mnie jeszcze leży śnieg i przez cały dzień dzisiaj nawet padał ten śnieg. Bardzo gorąco się z Wami żegnam i na pewno do usłyszenia za jakiś czas. Cześć, papa!

