10 podstawowych kroków odchudzania

Przedstawiamy zestaw 10 kroków, które możesz wdrożyć by po prostu stracić na wadze. Bez trudnych wyzwań, sama przyjemność.

1) Jedz tzw. prawdziwe jedzenie

Jeśli podstawą twojej diety uczynisz owoce, warzywa, ryby, drób czy nawet mięso – znacznie łatwiej będzie ci zrzucić zbędne kilogramy. Staraj się unikać pokarmów przetworzonych – ciast, chrupków, sztucznych słodyczy.

2) Wybieraj zdrowe tłuszcze

Tłuszcze nasycone – obecne w produktach mlecznych i tłustym mięsie – to mnóstwo kalorii i zwiększone ryzyko zawału serca. Kwasy tłuszczowe omega-3 i tłuszcze jednonienasycone (zawarte m.in. w oliwie z oliwek i wielu orzechach) mają pozytywny wpływ na organizm. Warto zwracać uwagę zarówno na ilość przyjmowanych kalorii, jak i na to, z jakiego źródła pochodzą.

3) Liczy się wielkość porcji

W ciągu ostatnich 20 lat wielkość porcji jedzenia wzrosła z normalnej do XXL. Wielu ludzi opróżnia talerze do czysta. Warto nauczyć się zjadać połowę czy trzy czwarte tego, co przed nami stawiają. Należy też dokładnie przeżuwać jedzenie i starać się jeść powoli – wtedy mózg łatwiej przyjmuje wiadomość, że człowiek jest już najedzony. W powolnym jedzeniu pomaga siedzenie przy wspólnym stole z rodziną lub znajomymi.

4) Śniadanie to podstawa

Badania wykazują, że jeśli zjesz śniadanie, nie będziesz pogryzać byle czego w ciągu dnia. Śniadanie powinno zawierać pokarm bogaty w błonnik (np. grzankę z pełnoziarnistego

pieczywa czy pełnoziarniste płatki śniadaniowe), bogaty w białko (np. niskotłuszczowy ser) oraz kawałek owocu lub szklankę niesłodzonego soku owocowego.

5) Tylko zdrowe przekąski

Jeśli w ciągu dnia zrobisz się głodny – miej pod ręką zdrowe przekąski: suszone owoce (śliwki, morele, figi), niesolone orzeszki, małe opakowania jogurtu. Niech takie przysmaki czekają na ciebie także w pracy, a nawet w samochodzie. Pozwoli ci to dotrwać do obiadu bez chipsów czy hamburgera.

6) Jedz pokarmy o małej gęstości energetycznej

To jeden z najnowszych terminów amerykańskich fachowców od odchudzania. W gruncie rzeczy wszystko sprowadza się do tego, ile wody zawierają poszczególne produkty. Im więcej – tym mniejsza „gęstość energetyczna", czyli tym więcej możesz zjeść bez przyjmowania zbyt dużej ilości kalorii. Możesz zjeść cały talerz rosołu czy kilka dużych kawałków owoców i dostarczyć organizmowi tę samą ilość kalorii, co zjadając małą paczkę chipsów. Zupa i owoce zawierają mniej kalorii w tej samej objętości.

7) Kalorie to także płyny

Jeśli w kawiarni wybierzesz dużą kawę latte w wersji light (167 kcal) zamiast zwykłej (212 kcal) – oszczędzasz 45 kalorii. Może to niewiele – ale liczy się każdy drobiazg, bo takich drobiazgów można uzbierać kilka czy kilkanaście dziennie. Badania wykazały, że płyny nie powodują uczucia sytości (pełności) w taki sam sposób, jak pokarmy stałe. Wypić możesz proporcjonalnie dużo więcej niż zjeść – a jest wiele napojów, które zawierają naprawdę dużo kalorii.

8) Zastanów się, dlaczego jesz

Bardzo często sięgamy po jedzenie, żeby zaspokoić głód niemający nic wspólnego ze stanem naszego żołądka. Niektóre

potrawy uspokajają nas, pomagają rozładować frustrację. Niestety takie „emocjonalne”, często nieświadome jedzenie ma jedną przykrą właściwość: powoduje szybkie tycie. A więc następnym razem, kiedy najdzie cię ochota na loda, zatrzymaj się na moment i zastanów, dlaczego po niego sięgasz. A może ten sam efekt przyniósłby gorący prysznic, prowadzenie pamiętnika czy choćby szybka przechadzka?

9) Notuj, co jesz

Zapisuj wszystko – każdy kęs, który wkładasz do ust. Osoby, którym udało się pokonać nadwagę, prowadzą takie „dzienniki jedzenia” nawet po osiągnięciu celu. Zapisują wszystko – każdą przekąskę, cukierka, filiżankę kawy, gazowany napój.

10) Ruszaj się!

Ilość spalanych kalorii musi być większa niż ilość kalorii przyjmowanych w pożywieniu. Zamiast zatem głodzić się (co, jak wielokrotnie udowodniono, wcale nie jest na dłuższą metę skuteczną metodą odchudzania), staraj się więcej ruszać. I nie chodzi tylko o uprawianie sportów – możesz poszukać dodatkowych możliwości spalania kalorii nawet w czasie codziennych czynności. Idź do łazienki na górze, zamiast na dole, idź do sklepu piechotą, zamiast jechać samochodem, korzystaj ze schodów zamiast z windy.

Fot. Adobe Stock