Strategia odchudzania

W zrzucaniu zbędnych kilogramów nie ma żadnej magii. Wszystko tak naprawdę sprowadza się do zrównoważenia energii. Jeśli przyjmujemy więcej energii (kalorii) w postaci jedzenia i picia, niż zużywamy, przybieramy na wadze, a jeśli przyjmujemy mniej, niż zużywamy, chudniemy. Możemy jeść mniej lub więcej się ruszać albo – to najlepsza opcja – i jedno, i drugie.

Przyjmowanie energii – 3 kroki do zdrowego odżywiania

Zanim sięgniemy po ekstremalne diety czy inne środki, zacznijmy od podstaw zdrowego żywienia. Być może to wystarczy. Należy zastanowić się nad tym:

➻ Kiedy jemy
➻ Co jemy
➻ Jak dużo jemy
➻ Kiedy jemy – pory posiłków

Pory posiłków są niezwykle ważne w zdrowym odżywianiu się. Osoby podjadające nieregularnie jedzą więcej, nie spalają tak efektywnie kalorii, mają wyższy poziom cholesterolu we krwi, a ich organizm wytwarza więcej insuliny w porównaniu z osobami spożywającymi regularne posiłki. Aby wyrównać poziom energii i zapobiec jedzeniowym zachciankom, należy jeść co 3–5 godzin, ponieważ tyle trwa opróżnienie żołądka po przeciętnym, zbilansowanym posiłku. Uwzględnienie zdrowych przekąsek pomaga opanować głód i zapobiega przejadaniu się podczas kolejnego głównego posiłku.

Rozkład dnia może wyglądać tak: 7:00–8:00 śniadanie, 11:00 przekąska, 13:00 lunch, 16:00–17:00 przekąska, 19:00–20:00 kolacja. Bez podjadania, słodkich napojów, wysokokalorycznych przekąsek – tylko zdrowe jedzenie, które zaspokaja głód.

➻ Co jemy – główne grupy produktów

Aby dostarczyć organizmowi potrzebnych składników odżywczych,

musimy zachować równowagę, jedząc produkty dostarczające białka, węglowodanów, a także warzywa, owoce i nabiał. Dla zdrowia potrzebna jest także pewna ilość tłuszczu, lecz to samo nie dotyczy cukru, chociaż odrobina słodkiego smaku może pomóc w walce z zachciankami jedzeniowymi.

• Produkty białkowe są niezbędne dla wzrostu, odbudowywania oraz wymiany tkanek w organizmie. Proces trawienia białka jest powolny, dzięki czemu dłużej czujemy się najedzeni, dlatego warto jeść trochę białka podczas każdego posiłku. Dostarczają go produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, choć niektóre produkty roślinne warto łączyć (np. ryż z fasolą), aby dostarczyć pełnowartościowego białka.

• Węglowodany to magazyn energii spożywanych przez nas roślin i zródło energii dla nas. Jedzenie o niskim indeksie glikemicznym, takie jak produkty pełnoziarniste, zapewnia stabilny dopływ energii na dłużej, ponieważ ich trawienie przebiega powoli; dostarcza również błonnika, który pobudza do pracy leniwe jelita i zapobiega zaparciom.

• Warzywa i owoce powinny znajdować się na talerzu w dużych ilościach, ponieważ, poza kilkoma wyjątkami, dostarczają mało kalorii, a mnóstwo dobroczynnych substancji odżywczych: błonnika, witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i mikroelementów. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca minimalne dzienne spożycie 400 g warzyw i owoców, co odpowiada pięciu porcjom dziennie. Jedna porcja owoców ma wielkość mniej więcej piłki tenisowej, a więc może to być jabłko, pomarańcza, 2–3 śliwki czy garść winogron; zalecana porcja warzyw to 80 g, czyli 3–4 łyżki.

➽ Jak dużo jemy – kontrolowanie wielkości porcji

Często nakładamy na talerz za dużo jedzenia. Warto zacząć od zmiany talerza na mniejszy – najlepiej o średnicy 20 centymetrów. Na połowę nakładamy sałatkę i warzywa, a resztę dzielimy na dwie ćwiartki, na których znajdą się produkty białkowe i węglowodany – około 2 łyżek ryżu, ziemniaków lub makaronu czy 1–2 kromki pieczywa. Talerz powinien wyglądać na pełny, a jedzenie należy przeżuwać i połykać powoli, ponieważ

daje to uczucie sytości.

Wydatkowanie energii – ćwiczenia i aktywność fizyczna

Dieta jest skuteczna do momentu, kiedy metabolizm zaczyna zwalniać, starając się wynagrodzić organizmowi to, że otrzymuje mniej jedzenia. Aby zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać prawidłową wagę, musimy zatem ruszyć się z kanapy. Oprócz diety potrzebujemy godziny ruchu pięć dni w tygodniu, żeby stracić 10 procent wagi i ów wynik utrzymać. Aby przyspieszyć tempo metabolizmu i spalać więcej kalorii, trzeba zmusić serce do szybszej pracy i zwiększyć masę mięśniową. Mięsień to aktywna tkanka zużywająca energię nawet wtedy, gdy nic nie robi. Ćwiczenia aerobowe przyspieszają pracę serca i płuc, natomiast wysiłkowe (z obciążeniem) budują i wzmacniają mięśnie. Codziennie powinniśmy poświęcać co najmniej pół godziny na aktywność fizyczną. Możemy tańczyć, pływać, grać w tenisa albo chodzić z psem na spacery. Lepiej też wchodzić po schodach niż jeździć windą, bo wzmacnia to mięśnie nóg. Nie należy siedzieć bez ruchu przez dłuższy czas – najlepiej wstawać co pół godziny. Dobrze dobrany program ćwiczeń czy zajęcia pod okiem instruktora mogą pomóc nam osiągać lepsze wyniki.

Odchudzanie pod kontrolą i trwałe efekty

Regularne stawanie na wadze, raz w tygodniu, zawsze o tej samej porze, pomaga śledzić postępy, lecz nie daje całego obrazu sytuacji. Mięśnie ważą więcej niż tłuszcz, dlatego gdy ćwiczymy i pracujemy nad sylwetką, zrzucanie zbędnych kilogramów często trwa dłużej, niż byśmy chcieli. Waga może też zmieniać się z dnia na dzień ze względu na różnice w ilości wody w organizmie. Dobrym punktem odniesienia mogą być obcisłe ubrania, na przykład ciasne w pasie spodnie zapinane na guzik – można obserwować, czy stają się coraz luźniejsze lub bardziej obcisłe w różnych miejscach. Raz w miesiącu

powinno się zmierzyć obwód ramienia, klatki piersiowej, talii, bioder, ud i zapisać, żeby porównać z ubytkiem wagi i zobaczyć, jak zmienia się nasze ciało.

Jakie tempo jest dobre?

Zwykle mówi się, że zdrowe odchudzanie to utrata około 0,5–1 kg tygodniowo, ale każdy z nas jest inny. Niektórzy chudną szybciej w pierwszych tygodniach, a następnie tempo spada, ponieważ organizm dostosowuje się do zmian w diecie. Odchudzanie się to seria małych kroków, z okresami stabilizacji, a także momentami wzrostu wagi. Jeśli ogólna tendencja jest spadkowa, wiadomo, że jesteśmy na dobrej drodze. Warto wyznaczyć sobie górną i dolną granicę, dopuszczając pewne wahania wagi, a następnie schodzić coraz niżej w miarę postępów w odchudzaniu. Dobrym wskaźnikiem zmian będą także, wspomniane powyżej, pomiary ciała lub ubrania. Gdy nadejdzie moment, kiedy waga nie będzie chciała drgnąć, nie wpadajmy w panikę. Od czasu do czasu tak się dzieje i jest to naturalne, a z czasem będzie oznaczać, że osiągnęliśmy prawidłową wagę. Gdy jednak okres stabilizacji przeciąga się, a nadwaga się utrzymuje albo gdy zaczynamy przekraczać wyznaczoną wcześniej górną granicę, trzeba przyjrzeć się odstępstwom od diety czy zaniedbywaniu aktywności fizycznej i przywołać się do porządku. Wspomniane wyznaczanie górnej i dolnej granicy sprawdza się również przy utrzymywaniu docelowej wagi, gdy już osiągniemy wymarzony cel. Kluczem do sukcesu jest regularna obserwacja – jeśli zauważymy wzrost wagi, trzeba zastanowić się, co się zmieniło w naszym trybie życia i podjąć małe proste kroki, żeby znów znaleźć się na właściwej drodze.

Fot. Shutterstock