



**POWÓD PIERWSZY:**

**JEDYNY SŁUSZNY SPOSÓB  
NA ZRZUCENIE ZBĘDNYCH  
KILOGRAMÓW, TO  
PRZEJŚCIE NA DIETĘ I  
INTENSYWNE TRENINGI  
KILKA RAZY W TYGODNIU.**

**MAGDALENA DURASIEWICZ**

No cóż. Jeśli przeczytałaś wstęp do tego opracowania, to z pewnością wiesz, że na mnie to nie zadziało. Jadłam 1200 kalorii i codziennie trenowałam. Poprawka – zadziało, ale tylko na jakiś czas. Jeśli jednak mówimy o sukcesie w odchudzaniu (lub każdej innej dziedzinie), to zgodzisz się ze mną, że osiągnięte efekty powinny być trwałe. U mnie efekt utrzymywał się maksymalnie kilka miesięcy. Tuż po tym okresie waga, jak za pociągnięciem czarodziejskiej różdżki, szybowwała w górę do swojego poziomu początkowego. Co zatem poszło nie tak?

Przede wszystkim skupiałam się wtedy bardzo mocno na wartości kalorycznej mojego pożywienia, a nie na wartości odżywczej. Oznacza to, że najważniejsze było, aby zjadane posiłki były maksymalnie niskotłuszczowe i niskokaloryczne. Nie zwracałam kompletnie uwagi na to, czy dostarczam sobie wraz z posiłkiem witamin, składników mineralnych, niezbędnych kwasów tłuszczowych, antyoksydantów czy aminokwasów. Jadłam tylko kalorie. Bardzo duże restrykcje, niedoborowa dieta, stres w szkole i intensywne treningi owszem, doprowadziły mnie do szczupłej sylwetki, ale przy okazji również do poważnych zaburzeń nastroju i braku miesiączki. Nie muszę dodawać, że moje samopoczucie ani trochę się nie poprawiło, kiedy po powrocie do „normalnego” rodzinnego stylu jedzenia wróciła również moja waga.

Jeżeli Twoim celem jest zredukowanie masy ciała, a przy okazji zależy Ci na własnym zdrowiu, koniecznie porzuć duże restrykcje kaloryczne, codzienne długie, intensywne treningi i maniackalne liczenie kalorii. To, na czym musisz się skupić, to wartość odżywcza pożywienia. Produkty o dużej gęstości odżywczej to takie, które są maksymalnie wysyczone witaminami, solami mineralnymi, aminokwasami, antyoksydantami i dobrymi kwasami tłuszczowymi. Na pierwszym miejscu znajdują się warzywa, które powinnaś umieścić w każdym

lub prawie każdym posiłku. Posiadają one maksymalne wysycenie składnikami odżywczymi przy minimalnej zawartości kalorii – jednym słowem – otrzymujemy dużo wartości odżywczej opakowanej w małą wartość energetyczną. Co więcej, dzięki zawartości błonnika pokarmowego dają nam przyjemną sytość bez uczucia ociężałości czy senności.

Z mojego doświadczenia dietetyka i trenera personalnego wynika, że prawie nikt nie jada warzyw do każdego posiłku. Plasterek pomidora czy ogórka, to z pewnością nie jest porcja warzyw, która usatysfakcjonowałaby nasz organizm. Szklanka wypełniona po brzegi to dobry wyznacznik średniej porcji spożywanej do każdego posiłku.

Innymi produktami o wysokiej wartości odżywczej są owoce, mięso (szczególnie podroby, a najbardziej wątróbka), jaja, kasze (gryczana, jaglana czy komosa ryżowa), tłuste ryby, dobrej jakości tłuszcze (awokado, oliwa z oliwek, orzechy czy pestki), zioła, kiełki, a także przyprawy (cudowna jest kurkuma, cynamon, imbir i czosnek – jeśli zaliczymy go do przypraw, a nie warzyw). Oczywiście wszystkie wymienione wyżej produkty powinny być dobrej jakości. Nie przejmuj się jednak, jeśli nie masz dostępu lub nie możesz pozwolić sobie na produkty z pierwszej ręki. Sama zmiana produktów wysoko przetworzonych na wysoko odżywcze będzie krokiem milowym w kierunku zdrowia i szczupłej sylwetki.

**Co w twojej diecie powinno stanowić znikomą część?**

Wiesz już, co powinno dominować i na tym się skup. Kiedy będziesz jadać sporą ilość warzyw i innych wartościowych produktów, małymi krokami będziesz wypierać z jadłospisu puste kalorie.

**Czym są puste kalorie?**