

DIETETYCZNA  
OLA



SCHUDNIJ

SKUTECZNIE



ZDROWO

BEZ  
WYRZECZEŃ

Dietetyk kliniczny  
Aleksandra Mirowska

# Spis treści

## Wstęp

- Dlaczego po 30 roku życia to nie to samo co w młodości?
- Czy metabolizm zwalnia?

## Rozdział 1

### Czym jest zdrowa redukcja masy ciała?

- Czym jest idealna masa ciała?
- Oblicz swoje zapotrzebowanie
- Deficyt kaloryczny – co, jak i dlaczego?
- Ustalenie celu
- Zrozumienie swojego ciała i potrzeb
- Jak znaleźć motywację i ją utrzymać?

## Rozdział 2

### Zdrowe nawyki żywieniowe dla zapracowanych

- Zdrowe odżywianie w praktyce
- Przyspiesz przygotowywanie posiłków
- Proste zamienniki – małe zmiany, duże efekty
- Indeks sytości

## Rozdział 3

### Aktywność fizyczna dla każdego

- Jak wpleść ćwiczenia w busy dzień?
- Skuteczne treningi interwałowe
- Ćwiczenia siłowe bez wyposażenia

## Rozdział 4

### Hydratacja i suplementacja

- Woda – Twój sojusznik w odchudzaniu
- Suplementy wspierające odchudzanie – czy warto?
- harmonogram suplementacji – kiedy i co suplementować?
- Lista produktów ułatwiających odchudzanie

## **Rozdział 5**

### **Zdrowy sen i zarządzanie stresem**

- Jak sen wpływa na wagę?
- Suplementacja dla snu
- Stres, a redukcja masy ciała
- Proste rytuały relaksacyjne dla zapracowanych
- Suplementacja w stresie

## **Rozdział 6**

### **Utrzymanie wagi i motywacji na dłużej**

- Jak nie wrócić do starych nawyków?
- Utrzymanie wagi – praktyczne wskazówki
- Motywacja jako klucz do długoterminowego sukcesu

### **Zakończenie**

- Podsumowanie kluczowych koncepcji
- Plan działania – pierwsze kroki

Załącznik A: 7-dniowy jadłospis

Dodatek B: Lista zakupów – podstawowe produkty

Załącznik C: Monitoruj Swoje postępy

Bibliografia i zasoby

## Czy metabolizm zwalnia?

Tak, ponieważ podstawowa przemiana materii, o której przeczytasz, zależy również od wieku.

ALE! To tkanka mięśniowa oraz aktywność fizyczna będą decydować o ilości kalorii, które będziesz mógł spożywać, nie przybierając na wadze.

Można mieć 50 lat i będąc aktywnym fizycznie, mieć większe zapotrzebowanie kaloryczne niż dwudziestolatek o takiej samej wadze i wzroście, ale o innej masie tkanki mięśniowej.

Są więc czynniki, które znacznie bardziej wpływają Twój "metabolizm" niż sam wiek.

Dodatkowo, można być zdrowym i zmniejszać prawdopodobieństwo występowania chorób, takich jak cukrzyca typu II, nadciśnienie, refluks, miażdżyca i wiele innych.

Tempo naszego metabolizmu zależy od procentowej zawartości tkanki mięśniowej oraz aktywności fizycznej wykonywanej codziennie, ponieważ to ona warunkuje ilość kalorii, które powinniśmy spożyć w celu utrzymania masy ciała

## Dlaczego po 30 roku życia to nie to samo co w młodości?

Po 30 roku życia tempo metabolizmu nie zwalnia!

To co ulega zmianie to tryb życia. Zazwyczaj w latach młodości częściej jesteśmy zmuszeni do ruchu, a ilość udogodnień.

W wieku 20 lat musieliśmy pójść do szkoły, sklepu czy do pracy, ponieważ samochód nie był tak łatwo dostępny. Wakacje często wiązały się z intensywnym zwiedzaniem czy spontanicznymi planami.

Ułatwienia, na które możemy sobie pozwolić w późniejszych latach życia, są bardzo pomocne, i chwała im za to, że są! Jednak poprzez ułatwienia sam będziesz musiał skupić się na świadomym wprowadzaniu i wybieraniu aktywności fizycznej.

# Cześć !

Jestem magistrem Dietetyki Klinicznej.

Na co dzień ułatwiam życie moich pacjentów, ucząc ich zdrowego podejścia do skutecznego odchudzania.

Szybko tworzę posiłki, co oznacza, że dzięki moim wskazówkom przygotujesz posiłek szybciej, niż dasz radę pomyśleć, i będziesz wiedzieć, jak reagować w sytuacjach kryzysowych!

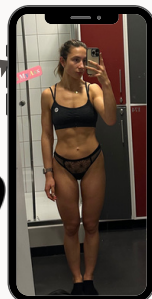
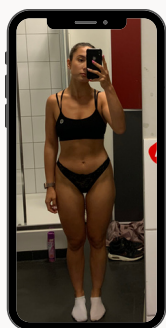
Oprócz redukcji masy ciała zajmuję się holistyczną dietoterapią schorzeń, takich jak refluks i zapalenie żołądka, eliminując przyczynę ich powstania, co sprawia, że działam skutecznie.

Zaburzenia hormonalne, a także związane z nimi PCOS i trądzik, to schorzenia, z którymi sama się zmagalam, dzięki czemu rozumiem, co czujesz, i wiem, jak Ci pomóc.

Ebook o skutecznej redukcji masy ciała to moja skondensowana wiedza na ten temat, którą wykorzystałam w praktyce podczas własnej redukcji masy ciała :)

Dowiesz się z niego nie tylko, jak skutecznie schudnąć, ale także jak zdrowo żyć, właściwie się odżywiać i cieszyć się zdrowiem na długie lata!

**Dietetyk Kliniczny Ola**



# ROZDZIAŁ 1

## CZYM JEST ZDROWA REDUKCJA MASY CIAŁA?

Kiedy się zmęczysz,  
Nauč się odpoczywać,  
A nie rezygnować  
-Banksy



**Jest to rozdział konieczny, żeby twój proces odchudzania był skuteczny**

**Z tego rozdziału dowiesz się:**

- Jak wyznaczyć idealną masę Ciała dla Ciebie
- Jak obliczyć twoje zapotrzebowanie kaloryczne
- Co to jest deficyt kaloryczny i jak go wyznaczyć
- Jak wyznaczyć trafne cele
- Zrozumiesz jakie potrzeby ma twój organizm i dlaczego
- Jak zbilansować dla siebie dietę
- Jak utrzymać motywację

## KROK 1

### WYZNACZANIE IDEALNEJ MASY CIAŁA

Proces redukcji masy ciała opiera się na dwóch ważnych aspektach,

Do których należy:

- Zmniejszenie dostarczanej ilości kalorii w stosunku do zapotrzebowania energetycznego.
- Odpowiednim doborze żywności i suplementacji, aby zapobiegać niedoborom witamin i minerałów ważnych dla funkcjonowania organizmu.

Pierwszym krokiem w procesie redukcji masy ciała jest wyznaczenie głównego celu, którym będzie ustalenie idealnej masy ciała, do której będziemy dążyć.

Istnieją wzory, które pozwalają nam obliczyć należną masę ciała, jednak warto pamiętać, że są to tylko wyliczenia, więc...

Warto  
regularnie monitorować

swoje samopoczucie,  
ilość energii  
oraz podstawowe wyniki badań krwi,  
takie jak  
morfologia,  
lipidogram czy glukoza na czczo.

Wzór Broca

Odwrócone BMI

Wzór Broca	Odwrócone BMI
<b><math>NMC = \text{wzrost [cm]} - 100</math></b>	dolna granica: <b><math>18,5 \times \text{wzrost}^2</math></b> górną granica: <b><math>24,9 \times \text{wzrost}^2</math></b>
Niektóre badania wskazują, aby od wyniku odjąć: <ul style="list-style-type: none"><li>• 5% w przypadku młodych mężczyzn</li><li>• 10% w przypadku młodych kobiet</li></ul>	Przykładowo: Dla kobiety o wzroście 1,65 m. Dla mężczyzny o wzroście 1,8 m.
Przykładowo: Dla kobiety o wzroście 165 cm. $NMC = 165 - 100 = 65 \text{ kg}$ $65 \times 90\% = 58,5 \text{ kg}$	dolna granica: $18,5 \times 1,65^2 = 50,36 \text{ kg}$ $18,5 \times 1,8^2 = 60 \text{ kg}$
Przykładowo: Dla mężczyzny o wzroście 180 cm. $NMC = 180 - 100 = 80 \text{ kg}$ $80 \times 95\% = 76 \text{ kg}$	górną granica: $24,9 \times 1,65^2 = 67,79 \text{ kg}$ $24,9 \times 1,8^2 = 81 \text{ kg}$

Jak interpretować wskazane wzory i ich wyniki, biorąc pod uwagę zakres wskazany przez wzór odwróconego BMI.

Jeżeli twoje BMI wynosi  $>25$ . To twoim głównym celem powinno być dotarcie do najwyższej liczby z wskazanego zakresu.

Dla przykładowej kobiety o wzroście 165 cm, idealny przedział masy ciała będzie zawierał się od 51 do 67 kg

Jeżeli startowa masa ciała tej kobiety wynosi 75 kg to jej głównym celem powinno być osiągnięcie 67 kg.

Jeżeli startowa masa ciała tego mężczyzny wynosi 100 kg to jego głównym celem powinno być osiągnięcie 81 kg.

Dla przykładowego mężczyzny o wzroście 180 cm, idealny przedział masy ciała będzie zawierał się od 60 do 81 kg

## KROK 2 OBLICZENIE ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO

Podstawowa Przemiana  
Materii (PPM)

Najniższy poziom ilości energii umożliwiający zachowanie fizjologicznych procesów życiowych.

Całkowita Przemiana  
Materii (CPM)

Suma dobowych wydatków energetycznych obejmujących podstawową przemianę materii oraz aktywność fizyczną.

Do ustalenia ilości kalorii, która jest wymagana do utrzymywania naszej aktualnej wagi, są potrzebne składowe przedstawione poniżej:

- Masa ciała aktualna
- Wzrost
- Wiek
- Płeć



Po ustaleniu celu, do którego chcemy dążyć, musimy wyznaczyć drogę, którą będziemy podążać.

Będzie to ustalenie podstawowej i całkowitej przemiany materii oraz deficytu. Aby jak najbardziej ułatwić obliczanie tych mian. Zajrzyj tutaj ↷

<https://dietetykpro.pl/kalkulatory/ppm-mifflin>

**Współczynnik PAL (ang. physical activity level)** inaczej Współczynnik aktywności fizycznej.

Wyznacza twoją aktualną aktywność treningową oraz poza treningową w ciągu dnia np. ilość kroków, rodzaj pracy, dodatkowe treningi. Wybierz jeden, który najtrafniej opisuje twoją aktywność.

Współczynnik aktywności fizycznej (PAL)	Aktywność treningowa	Aktywność poza treningowa	Ilość kroków w ciągu dnia
1,2	Brak treningów	Brak aktywności fizycznej	2-3 tys.
1,3	Brak lub 1 lekki trening	Bardzo niska aktywność	3-4 tys.
1.4	1-2 lekkie treningi	Niska aktywność/ praca biurowa	5-6 tys.
1.5	2-3 lekkie treningi	Umiarkowana aktywność/ praca mieszana	6-7 tys.
1.6	2-4 umiarkowane treningi	Średnia aktywność / praca mieszana	8-9 tys.
1.7	3-5 umiarkowanych treningów	Średnia aktywność / lekka praca fizyczna	10-12tys.
1.8	4-6 umiarkowanych treningów	Wysoka aktywność / praca fizyczna	12-15tys.
1.9	4-6 ciężkie treningi	Wysoka aktywność / ciężka praca fizyczna	15-20tys.
2.0	7 ciężkich treningów	Wysoka aktywność fizyczna	>20tys.
2.2	Codziennie ciężkie treningi	Bardzo wysoka aktywność	>20tys.

Po wybraniu odpowiedniego dla siebie współczynnika PAL, mnożysz swoją podstawową przemianę materii przez współczynnik aktywności fizycznej, otrzymując całkowitą przemianę materii, czyli:

Ilość kalorii, którą należy spożywać, aby utrzymać masę ciała.

$$\text{PPM} \times \text{PAL} = \text{CPM}$$

Dla kobiety w wieku 30 lat, ważącej aktualnie 75 kg, o wzroście 165 cm, która pracuje zdalnie, wykonuje ok. 6 tys. kroków dziennie, a raz w tygodniu trenuje siłowo przez ok. 1 godz., całkowita przemiana materii będzie wynosić:

$$\text{PPM } 1470 \text{ KCAL} \times \text{PAL } 1,4 = \text{CPM } 2058 \text{ KCAL}$$

Dla mężczyzny w wieku 30 lat, ważącego aktualnie 100 kg, o wzroście 180 cm, który pracuje zdalnie, wykonuje ok. 6 tys. kroków dziennie, a raz w tygodniu trenuje siłowo przez ok. 1 godz., całkowita przemiana materii będzie wynosić:

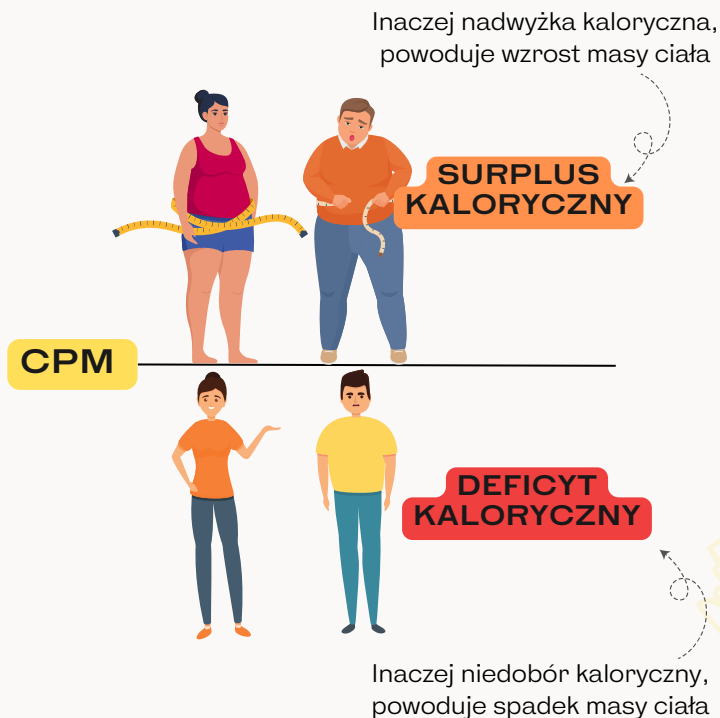
$$\text{PPM } 1980 \text{ KCAL} \times \text{PAL } 1,4 = \text{CPM } 2772 \text{ KCAL}$$

W celu zmniejszenia masy ciała konieczne jest wygenerowanie deficytu kalorycznego (wy tłumaczenie na kolejnej stronie).

Można to zrobić poprzez:

- Spadek ilości spożywanych kalorii wraz z codzienną dietą
- Wzrost tygodniowej aktywności fizycznej np. wyższa średnia kroków, dodatkowy trening

# DEFICYT KALORYCZNY - CO JAK I DLACZEGO?



Deficyt kaloryczny to kluczowy element w procesie redukcji masy ciała, polegający na

spożywaniu mniejszej liczby kalorii, niż organizm zużywa w ciągu dnia.

Mówiąc prostym językiem, jeśli zjadamy mniej energii niż nasz organizm potrzebuje zaczynamy tracić wagę.

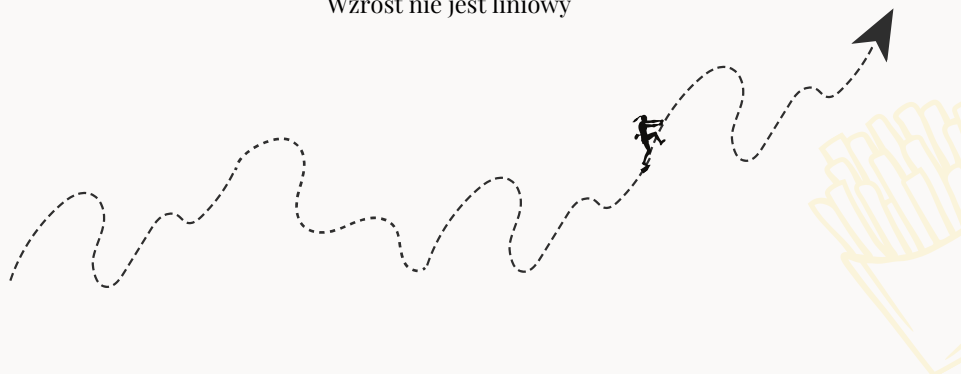
Deficyt kaloryczny może wynosić od 200 do nawet >1000 kcal w ciągu dnia. Po odjęciu wartości deficytu od całkowitej przemiany materii nie można ona być niższa niż podstawowa przemiana materii.

Deficyt powinien powodować utratę od 0,5% do 1% masy ciała w ciągu 1 tygodnia

## ROZDZIAŁ 2

# ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DLA ZAPRACOWANYCH

Wzrost nie jest liniowy



**Z tego rozdziału dowiesz się:**

- Jak przelamać “głowę” w odchudzaniu
- Jakie produkty wybierać z kategorii białka tłuszcze i węglowodany
- Jak powinien wyglądać twój talerz na codzień
- Proste zmiany, które wprowadzać na początku drogi
- Które produkty wybierać, żeby nie być głodnym - indeks sytości

## ROZDZIAŁ 3

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DLA KAŻDEGO

Urosną te nawyki.  
Które pielęgnujesz.

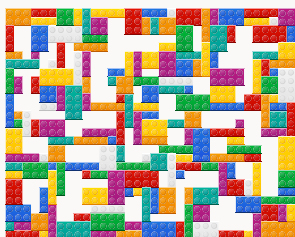


Z tego rozdziału dowiesz się:

- Dowiesz się Jak wprowadzić aktywność fizyczną do swojej codzienności
- Poznasz dlaczego warto uprawiać aktywność fizyczną
- Uzyskasz przepis na Krótki trening interwałowy w domowych warunkach
- Uzyskasz przepis na Krótki trening Siłowy w domowych warunkach

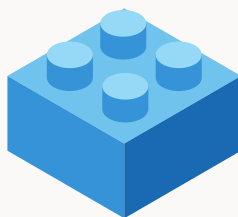
## ROZDZIAŁ 4

# SZYBKI JADŁOSPIS DLA ZAPRACOWANYCH



Jeżeli nie możesz tego zrobić  
w całości.

Dobrze jest zrobić jeden  
krok na raz.



### Z tego rozdziału:

- Uzyskasz jadłospis na 1750 kcal (patrz załącznik A)
- Poznasz tajniki produktów ułatwiających odchudzanie
- Dowiesz się ile kalorii mają poszczególne produkty

## ROZDZIAŁ 6

# ZDROWY SEN I ZARZĄDZANIE STRESEM

Pracuj ciężko



Odoczywać tak samo  
mocno

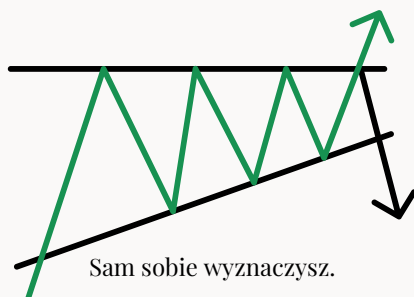
### Z tego rozdziału:

- Dowiesz się dlaczego jaki wpływ ma prawidłowy sen na organizm
- Dowiesz się jak poprawić jakość twojego snu w prosty sposób
- Poznasz suplementację wspierającą sen
- Poznasz jak stres wpływa na Ciebie i jak go rozpoznać
- Dowiesz się jak radzić sobie ze stresem oraz poznasz suplementację kierowaną

## ROZDZIAŁ 7

# ZDROWY SEN I ZARZĄDZANIE STRESEM

Jedynym ograniczeniem jest to, które



### Z tego rozdziału:

- Uzyskasz praktyczne wskazówki jak utrzymać motywację
- Dowiesz się jak podejść do diety
- Dowiesz się jak nie wrócić do starych nawyków
- Poznasz dokładne kroki wprowadzające do zmian do zmian