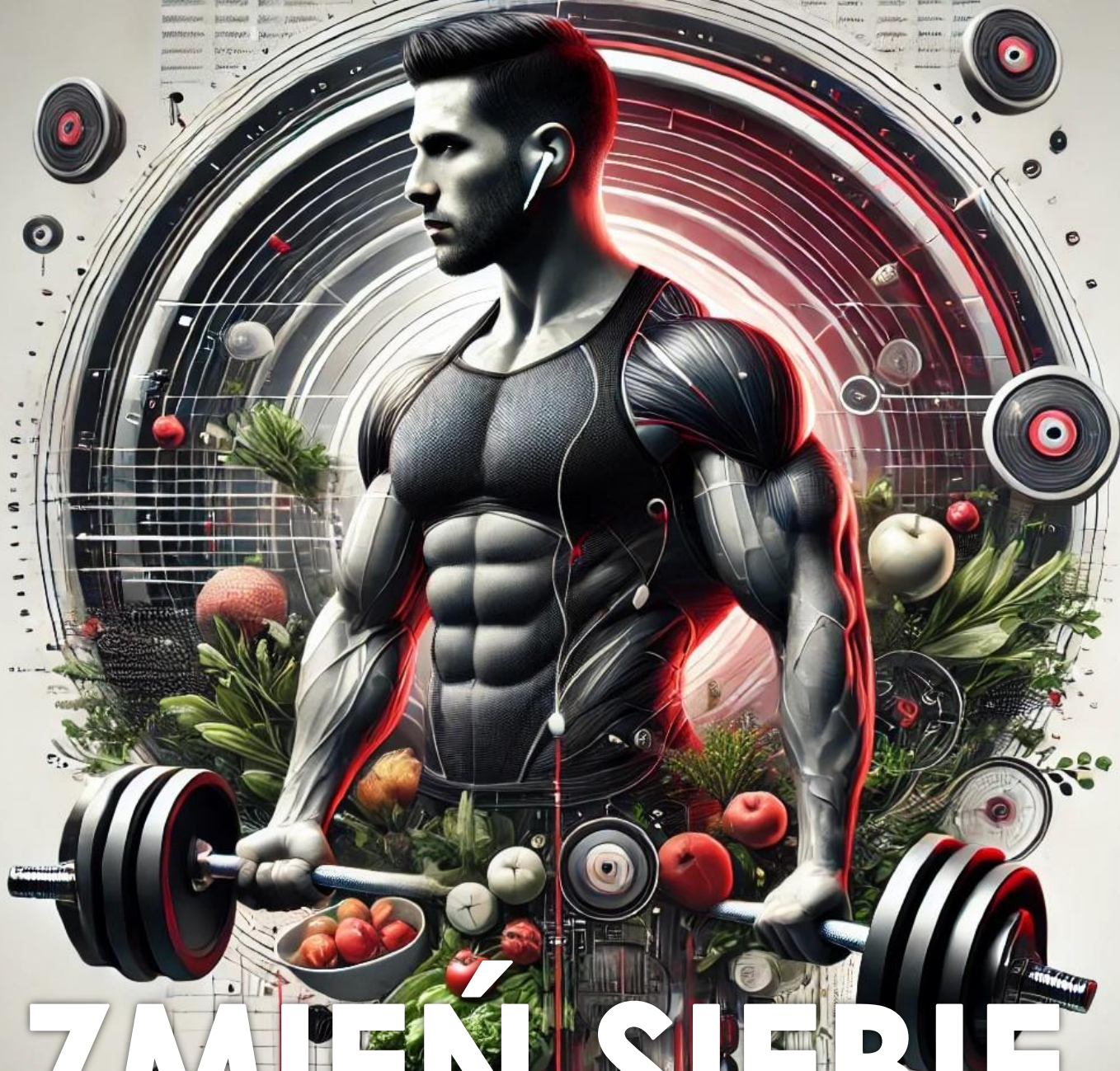


KAMIL WOJCIECHOWSKI



ZMIEN SIEBIE
DROGA DO FORMY

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Identyfikator ISBN:
978-83-960771-4-1



Copyright © Kamil Wojciechowski 2024
dobrewzorce.pl

INFORMACJE

JEŚLI INTERESUJĄ CIĘ PODOBNE
PUBLIKACJE TO ZAPRASZAM CIĘ
DO ODWIEDZENIA MOJEJ STRONY
INTERNETOWEJ:

<http://dobrewzorce.pl>

ZNAJDZIESZ TU WIELE CIEKAWYCH
PORADNIKÓW

POZDRAWIAM 😊

W tym e-booku dowiesz się wszystkiego na temat **DIETY** i odchudzania. To podstawowa lektura zanim zaczniesz przygodę z treningiem czy też siłownią.

Pozostałe e-booki są uzupełnieniem tomu **DIETA**.

LINKI DO POBRANIA DODATKOWYCH
E-BOOKÓW METAMORFOZA,
SPORT, MASA, STRES:

<http://dobrewzorce.pl/gratis/METAMORFOZA.pdf>

<http://dobrewzorce.pl/gratis/SPORT.pdf>

<http://dobrewzorce.pl/gratis/MASA.pdf>

<http://dobrewzorce.pl/gratis/STRES.pdf>

Praktyczne porady

Zanim rozpoczniesz naszą dietę, koniecznie zapoznaj się z poniższymi poradami:

1

Nie nastawiaj się na spektakularne wyniki w krótkim czasie, dobór odpowiedniej diety może trwać kilka tygodni, dodatkowo każdy pozbywa się zbędnych kilogramów w różnym tempie, u jednych będzie to regularny, stabilny spadek u innych skoki wagi w różnych odstępach czasu.

2

Nie martw się nie spadającą wagą, ćwicząc zwiększasz również ciężar mięśni, w wielu przypadkach powinno mierzyć się jedynie poziom tkanki tłuszczowej i obwody partii ciała, brak zmian na wadze nie oznacza, że dieta jest nie skuteczna.

3

Przed rozpoczęciem diety zrób film ukazujący twoją sylwetkę, zarówno z przodu jak i tyłu, wykonaj dodatkowo zdjęcia, uzyskany materiał posłuży porównaniu postępów po osiągnięciu zamierzonego celu.

4

Regularnie dokonuj pomiarów swojego ciała, aby analizować swoje postępy.

5

Pomyśl ile lat odżywiałeś się nieprawidłowo i realnie odpowiedz sobie na pytanie czy można to nadrobić w krótkim czasie? **Większość metamorfoz ma pierwsze większe efekty dopiero po 6 miesiącach** restrykcyjnego stosowania, a realnie należy zakładać, że metamorfoza potrwa 1 rok.

6

Bezpiecznie odchudzanie to 0,5 do 1kg na tydzień. Miesięcznie powinno to być maksymalnie 4kg, oczywiście jeśli masz wysoką wagę, zazwyczaj powyżej 110kg twoje wyniki będą początkowo lepsze.

7

Dieta zbyt uboga w kalorie początkowo daje dobre efekty, jednak ostatecznie pozbawia Nas energii, mięśni i destabilizuje Nasz metabolizm, a ostatecznie gdy już jesteśmy fizycznie i psychicznie wyczerpani powoduje efekt jojo, rezygnację i powrót do dawnego nie zdrowego życia.

8

Skuteczne odchudzanie, to walka na wielu frontach. Walczysz o likwidację kilogramów, walczysz o zachowanie mięśni, walczysz o utrzymanie witalności organizmu i psychicznej motywacji. To trudne, ale wykonalne zadanie jednak musisz być konsekwentnym w realizacji zadań które opisałem w niniejszym poradniku.

Czy sama dieta bez ćwiczeń wystarczy?

Odpowiedź brzmi TAK. Jednak wygląd ciała jaki uzyskasz nie będzie dla Ciebie zadowalający.

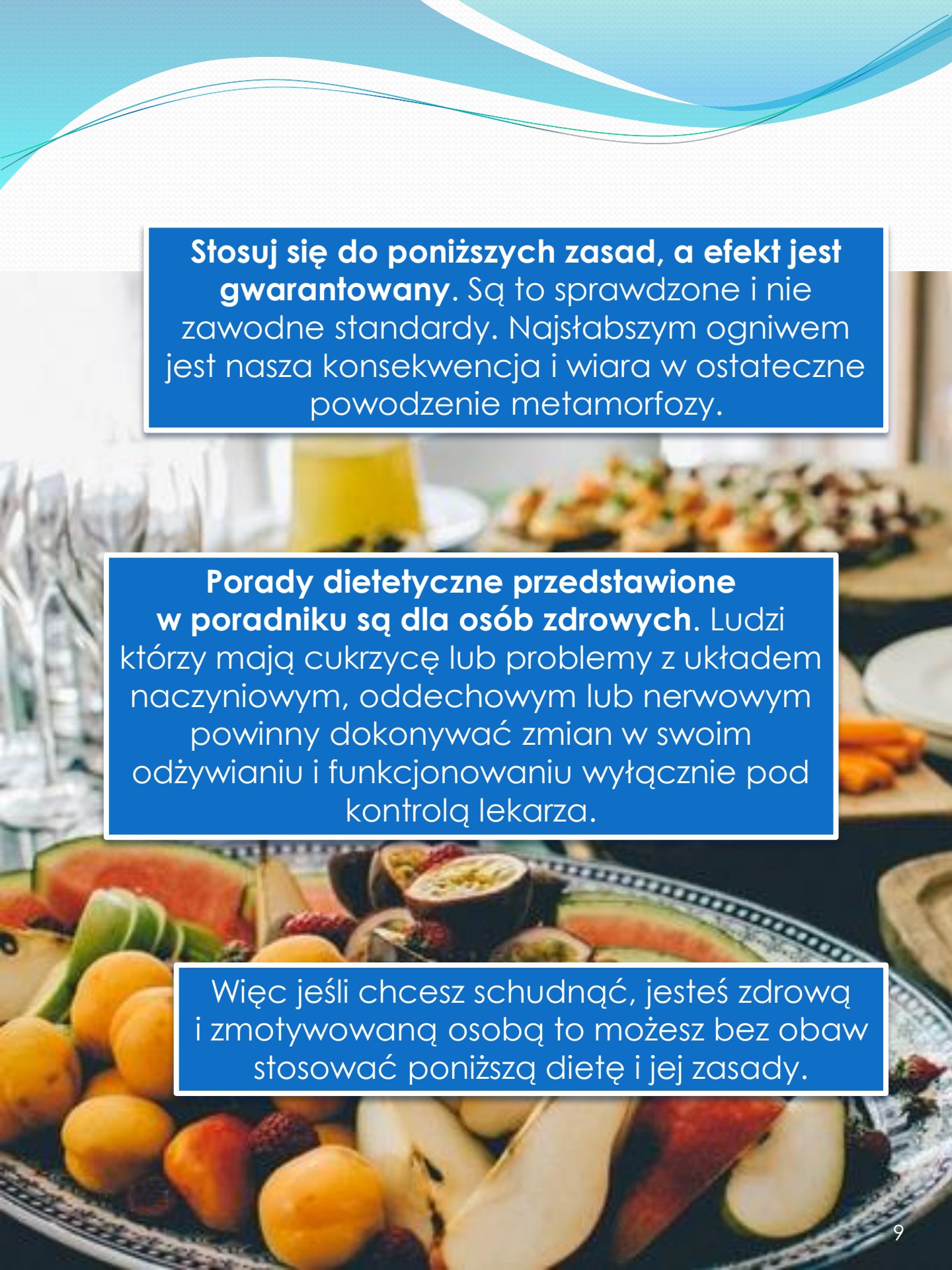
Twoja sylwetka nie będzie podkreślać mięśni, będzie tzw. chudo-tłusta (skinny-fat), nieestetyczna.

Ćwiczenia budują mięśnie, poprawiają metabolizm, mogą też spalić nadmiar kalorii jeśli przekroczysz swój poziom danego dnia. Ćwicząc poprawia się Twoja motywacja, dostajesz zastrzyk pozytywnej energii która przekłada się na wytrwałość.

Co jest kluczowe w diecie?

Cierpliwość, cierpliwość i jeszcze raz cierpliwość.

Każdy chce chudnąć z dnia na dzień, jednak trzeba na to miesiące. Zakładając, że zmiany przebiegają bardzo powoli, nie zauważalnie dla Ciebie, powoduje to zwątpienie, a ostatecznie rezygnację. Jeśli chcesz osiągnąć sukces daj sobie rok. Zrób zdjęcia ciała i pomiary przed i po metamorfozie. W rok możesz stracić zdrowo 24kg (w przypadku wagi powyżej 110kg o wiele więcej) i naprawdę poprawić wizualnie sylwetkę.



Stosuj się do poniższych zasad, a efekt jest gwarantowany. Są to sprawdzone i nie zawodne standardy. Najślabszym ogniwem jest nasza konsekwencja i wiara w ostateczne powodzenie metamorfozy.

Porady dietetyczne przedstawione w poradniku są dla osób zdrowych. Ludzi którzy mają cukrzycę lub problemy z układem naczyniowym, oddechowym lub nerwowym powinny dokonywać zmian w swoim odżywianiu i funkcjonowaniu wyłącznie pod kontrolą lekarza.

Więc jeśli chcesz schudnąć, jesteś zdrową i zmotywowaną osobą to możesz bez obaw stosować poniższą dietę i jej zasady.

Od czego zaczynamy?

Robimy zdjęcia naszej sylwetki. Z przodu, tyłu i z boku. Możemy też nakręcić film jak się obracamy.

Dokonujemy pomiarów
Naszego ciała:

- Szyja

- Klatka piersiowa

- Biceps

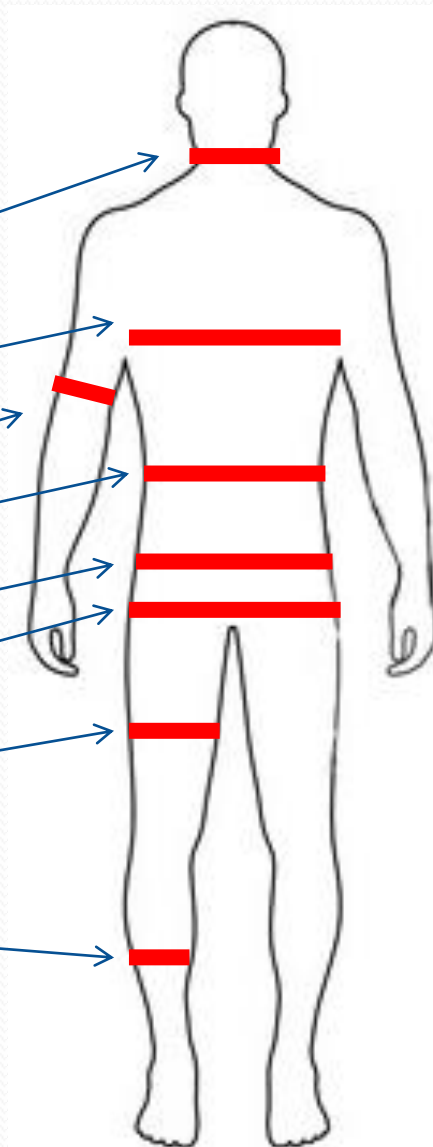
- Talia

- Brzuch

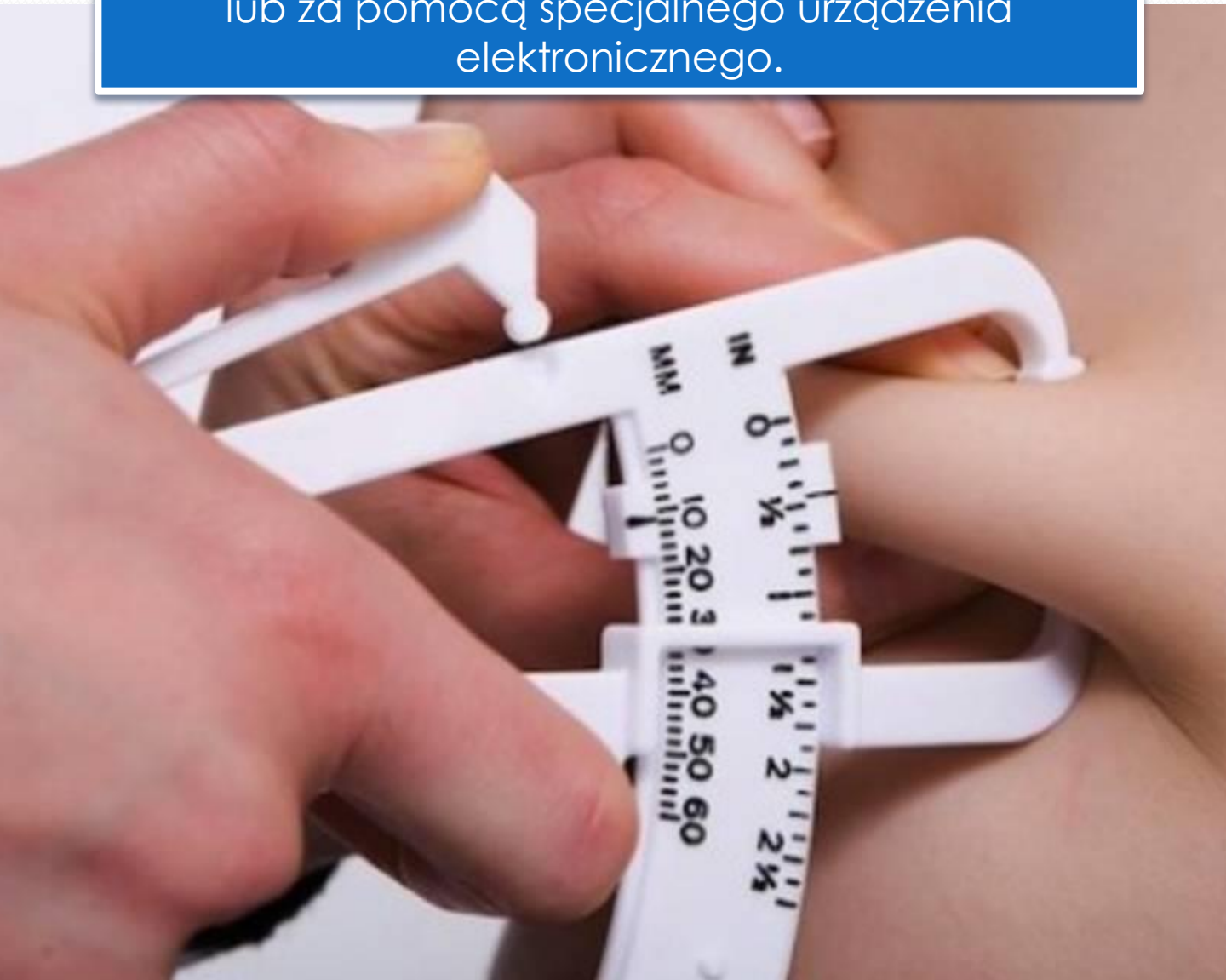
- Biodra

- Udo

- Łydka



Mierzmy poziom tkanki tłuszczowej za pomocą
fałdomierza (koszt ok 15 zł),
lub za pomocą specjalnego urządzenia
elektronicznego.



Na koniec określamy Nasz cel.
Schudnięcie, utrzymanie wagi ciała czy też
wzrost wagi ciała.



Pomiary ciała

Dodaj

Obwody ciała ▼

Od początku ▼

Obwody (cm)	Pierwszy	Ostatni	Zmiana
Szyja/kark	39.0	39.0	0.0
Kl. piers.	108.0	103.0	-5.0
Ramię/biceps	36.0	35.0	-1.0
Talia	98.0	90.0	-8.0
Brzuch	103.0	97.0	-6.0
Biodra	100.0	96.0	-4.0
Udo	56.0	55.0	-1.0
Łydka	41.0	38.0	-3.0
Zawartość tłuszczu (%)	24.6	19.2	-5.4

Nasz poziom tkanki tłuszczowej mogą dodatkowo obliczyć aplikacje na telefon typu **Fitatu** poprzez algorytm matematyczny po wprowadzeniu danych z naszych pomiarów.

Obliczenie wskaźnika masy ciała - BMI

Obliczamy nasz wskaźnik masy ciała **BMI (Body Mass Index)**. BMI służy do określania czy nasza waga jest w normie czy też nie. Wskaźnik ten nie dotyczy wszystkich osób, szczególnie kulturystów, którzy mają inne proporcje ciała niż przeciętny człowiek.

Dietę i przeliczenia opiszę na moim przykładzie

Początkowo ważyłem **90kg** przy wzroście **180cm**. Moje **BMI** kształtowało się następująco:

$$90 : (1,80)^2 = 25$$

Co niestety oznaczało nadwagę.

Klasyfikacja masy ciała osób dorosłych na podstawie BMI

Kategoria	BMI	Waga ciała	Ryzyko chorób
Wygłodzenie	< 16,0	niedowaga	średnie
Wychudzenie	16,0-16,99		małe
Niedowaga	17,0-18,49		minimalne
Pożądana masa ciała	18,5-24,99	optimum	minimalne
Nadwaga	25,0-29,99	nadwaga	średnie
Otyłość I stopnia	30,0-34,99	otyłość	wysokie
Otyłość II stopnia	35,0-39,99		b. wysokie
Otyłość III stopnia	≥ 40,0		ekstremalne

Optymalna waga przy wzroście **180cm** wynosi ok **76kg**.

Założyłem, że chcę schudnąć **10kg** do wagi **80kg**, licząc na wystarczającą poprawę sylwetki.

Moje **BMI** wyniosłoby:

$$80 : (1,80)^2 = 22$$

Zgodnie z powyższą tabelą nowe BMI byłoby w normie.

Określenie poziomu tkanki tłuszczowej

Za pomocą fałdomierza obliczyłem poziom mojej tkanki tłuszczowej który wynosił **25,3 %** przy wieku **40 lat** i był na poziomie **umiarkowanym** zgodnie z poniższą tabelą:

Prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej u mężczyzn

	Wiek				
Poziom	20-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Niski	< 13	< 14	< 16	< 17	< 18
Optymalny	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Umiarkowane	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Wysoki	> 23	> 24	> 26	> 27	> 28

Moim celem było osiągnięcie poziomu niskiego dla mojego wieku czyli poniżej **16%**.

Prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej u kobiet

	Wiek				
Poziom	20-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Niski	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23
Optymalny	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Umiarkowana	29-31	30-32	31-33	32-34	33-35
Wysoki	> 31	> 32	> 33	> 34	> 35

Czas jaki był mi potrzebny do bezpiecznej i trwałej redukcji **10kg to 5 miesięcy**.
0,5kg tygodniowo, 2kg miesięcznie.

Poziom tkanki tłuszczowej u mężczyzn



4 - 5 %



6 - 7 %



8 - 10 %



11 - 12 %



13 - 15 %



16 - 19 %



20 - 24 %



25 - 30 %



35 % +

Poziom tkanki tłuszczowej u kobiet



12 - 14 %



15 - 17 %



18 - 20 %



21 - 23 %



24 - 26 %



27 - 29 %



30 - 35 %



36 - 40 %



50 % +

Określenie całkowitej przemiany materii - CPM

Kolejnym krokiem jest określenie naszego zapotrzebowania kalorycznego **BMR (BASAL METABOLIC RATE)**.

WZÓR

KOBIETY: $BMR = \text{waga w kg} \times 22$

MĘŻCZYŹNI: $BMR = \text{waga w kg} \times 24$

Moje BMR wynosiło:

$$90 \text{ kg} \times 24 = \mathbf{2160 \text{ kcal}}$$

W drugiej kolejności określamy Nasz poziom aktywności fizycznej (**PAL** – z ang. **PHISICAL ACTIVITY LEVEL**), przy czym są to zarówno treningi jak i prace fizyczne czy spacer.

Określamy swoją aktywność:

nieaktywny, siedzący tryb życia – **1,2**

dość aktywny (spacer i ćwiczenia 1 do 2 razy w tygodniu) – **1,3**

umiarkowanie aktywny (ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu) – **1,4**

aktywny tryb życia (ciężkie ćwiczenia minimum 3 razy w tygodniu) – **1,5**

bardzo aktywny – (ciężkie ćwiczenia codzienne) – **1,7**

Zakładając, że będę ćwiczył ok 3 razy w tygodniu niezbyt intensywnie, określiłem swój poziom na **1,4**.

Chcąc otrzymać Nasze **dzienne zapotrzebowanie kaloryczne** - CPM (całkowita przemiana materii) należy pomnożyć wyniki **BMR x PAL**.

Dokonałem przeliczenia:

$$2160 \times 1,4 = \mathbf{3024 \text{ kcal}}$$

3024 kcal było liczbą która pozwalała mi utrzymać wyjściową masę ciała czyli **90kg**.

Co zrobić, żeby bezpiecznie schudnąć?

Zmniejszamy liczbę kalorii w diecie o około **15 %**

Co zrobić żeby nabrać masy ciała?

Zwiększamy liczbę kalorii od **10** do **20 %**

Moim celem było zmniejszenie wagi ciała, więc dokonałem poniższego wyliczenia:

$$3024 \text{ kcal} - 15\% = \mathbf{2570 \text{ kcal}}$$

Kolejnego przeliczenia liczby spożywanych kalorii, wymaganych do redukcji wagi dokonujemy po zrzuceniu każdego kolejnych **5 kg**, aż do osiągnięcia wagi docelowej.

Wiemy już od czego należy zacząć. W moim przypadku miałem jeść dziennie ok **2570 kcal**.

Ogólnie przyjmuje się, że do zrzucenia **1 kg** potrzebujesz spalić **7000 kcal**

Teraz najważniejsze pytanie, co jeść?
Dowolne produkty?

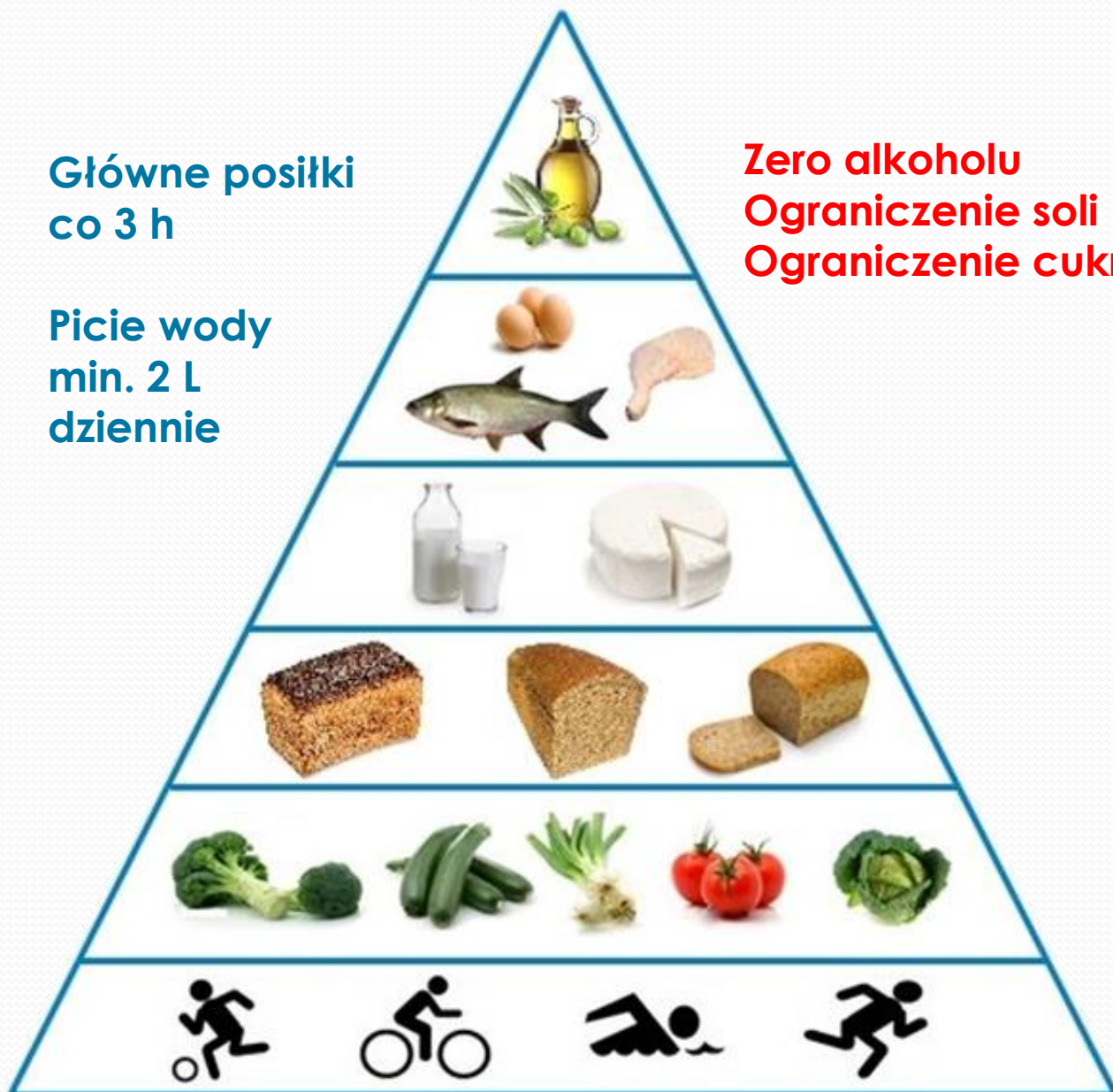
Oczywiście, że nie. Musisz poznać podstawy zdrowego żywienia, zapraszam do dalszej lektury.

Piramida żywienia

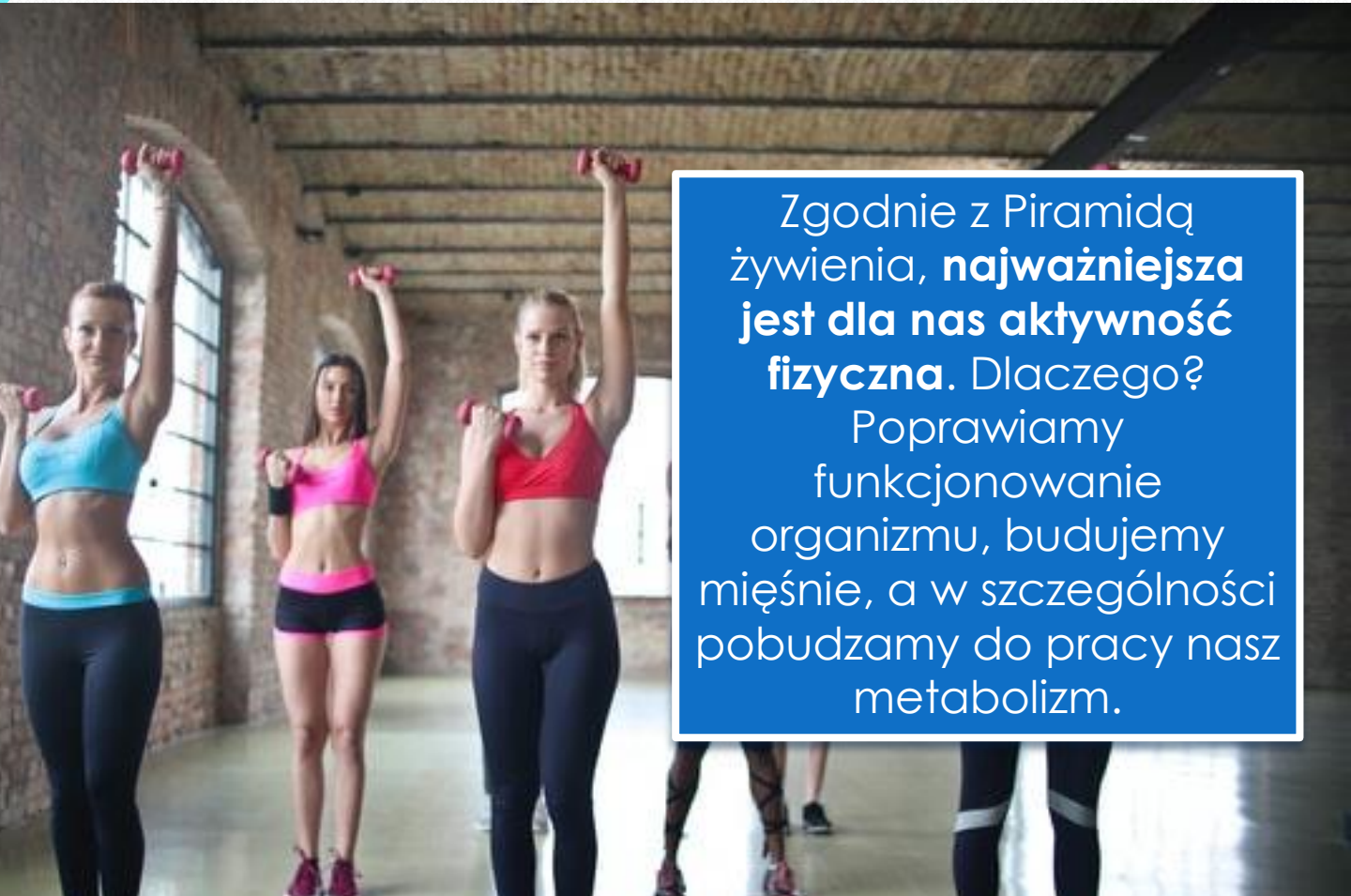
Główne posiłki
co 3 h

Picie wody
min. 2 L
dziennie

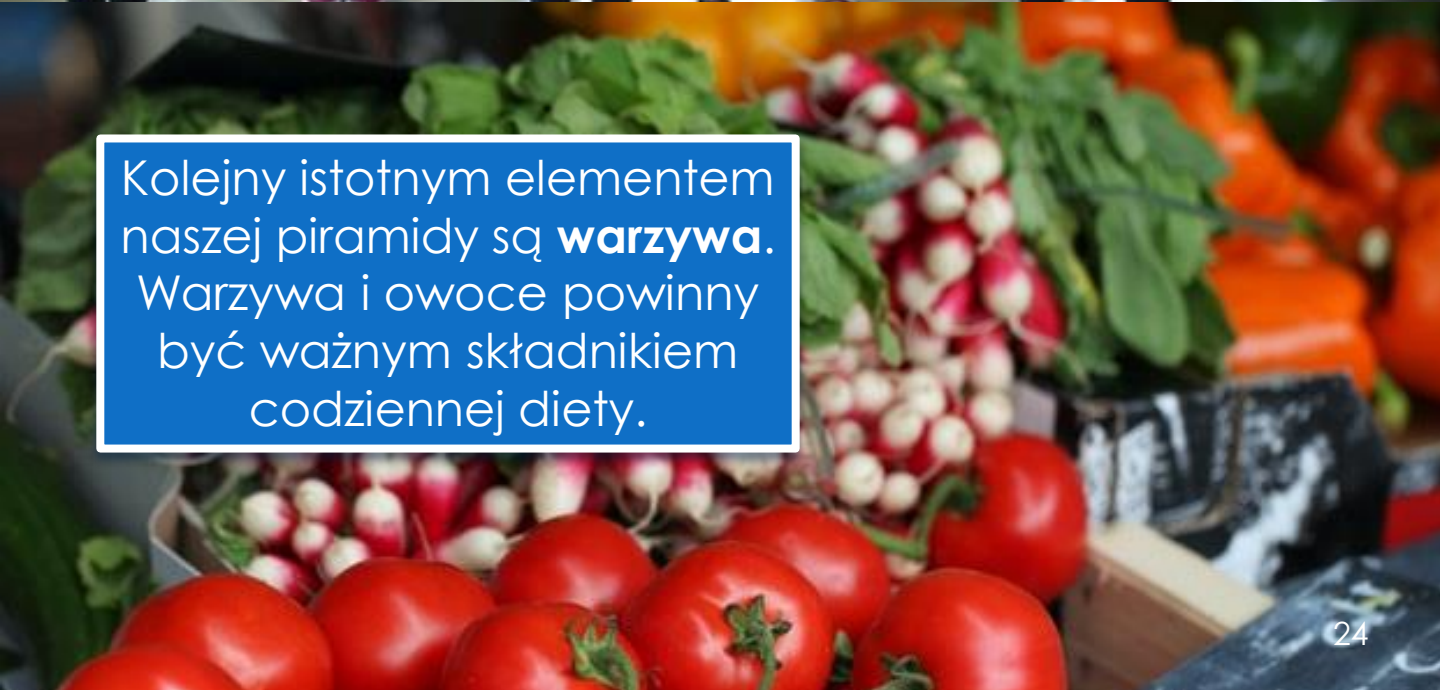
Zero alkoholu
Ograniczenie soli
Ograniczenie cukru



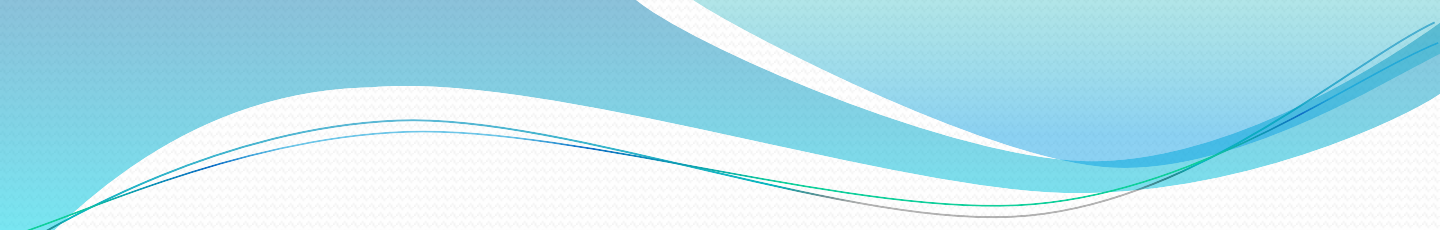
Piramida żywienia jest podstawą do zbudowania naszego zdrowego jadłospisu.



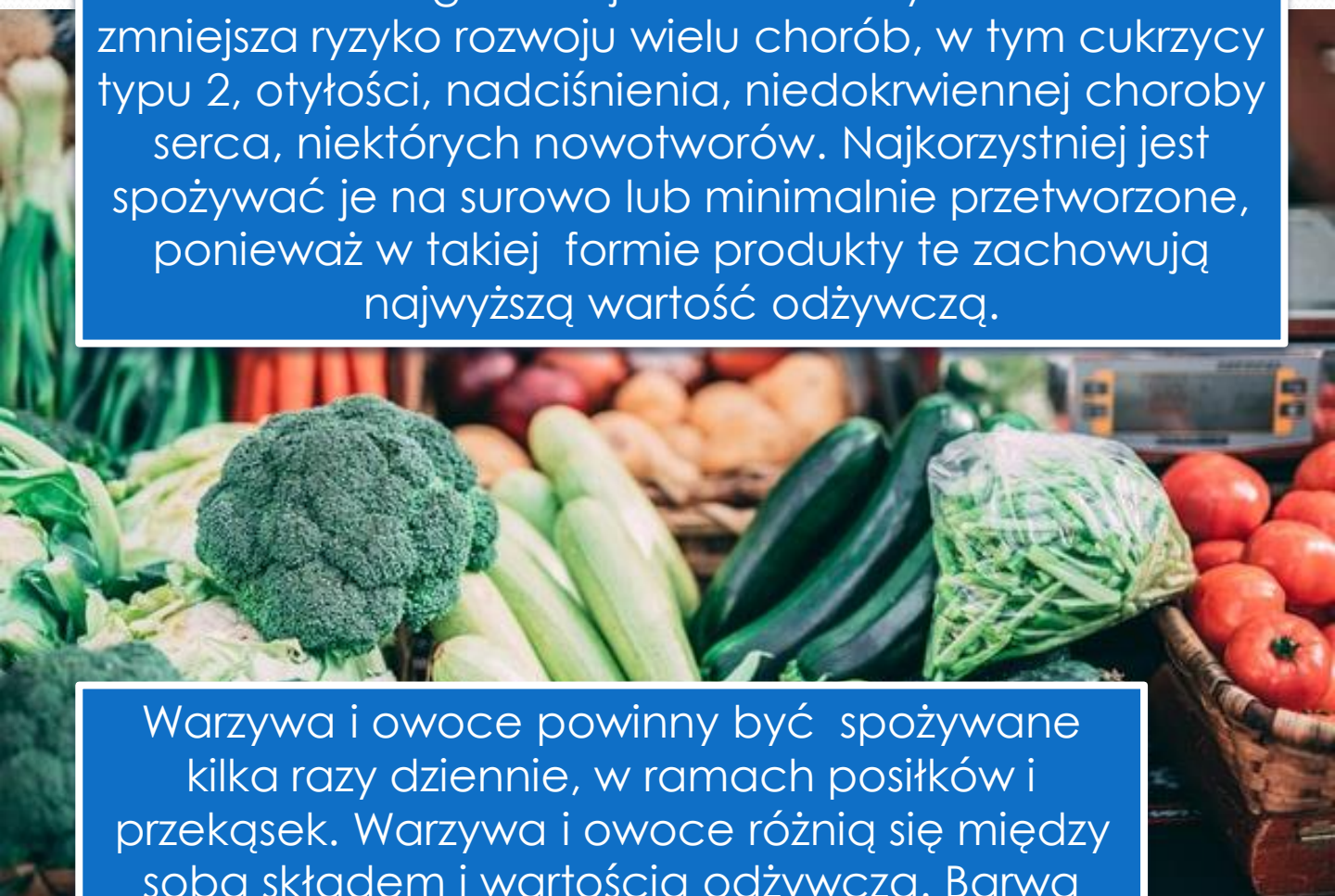
Zgodnie z Piramidą żywienia, **najważniejsza jest dla nas aktywność fizyczna**. Dlaczego? Poprawiamy funkcjonowanie organizmu, budujemy mięśnie, a w szczególności pobudzamy do pracy nasz metabolizm.



Kolejnym istotnym elementem naszej piramidy są **warzywa**. Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety.



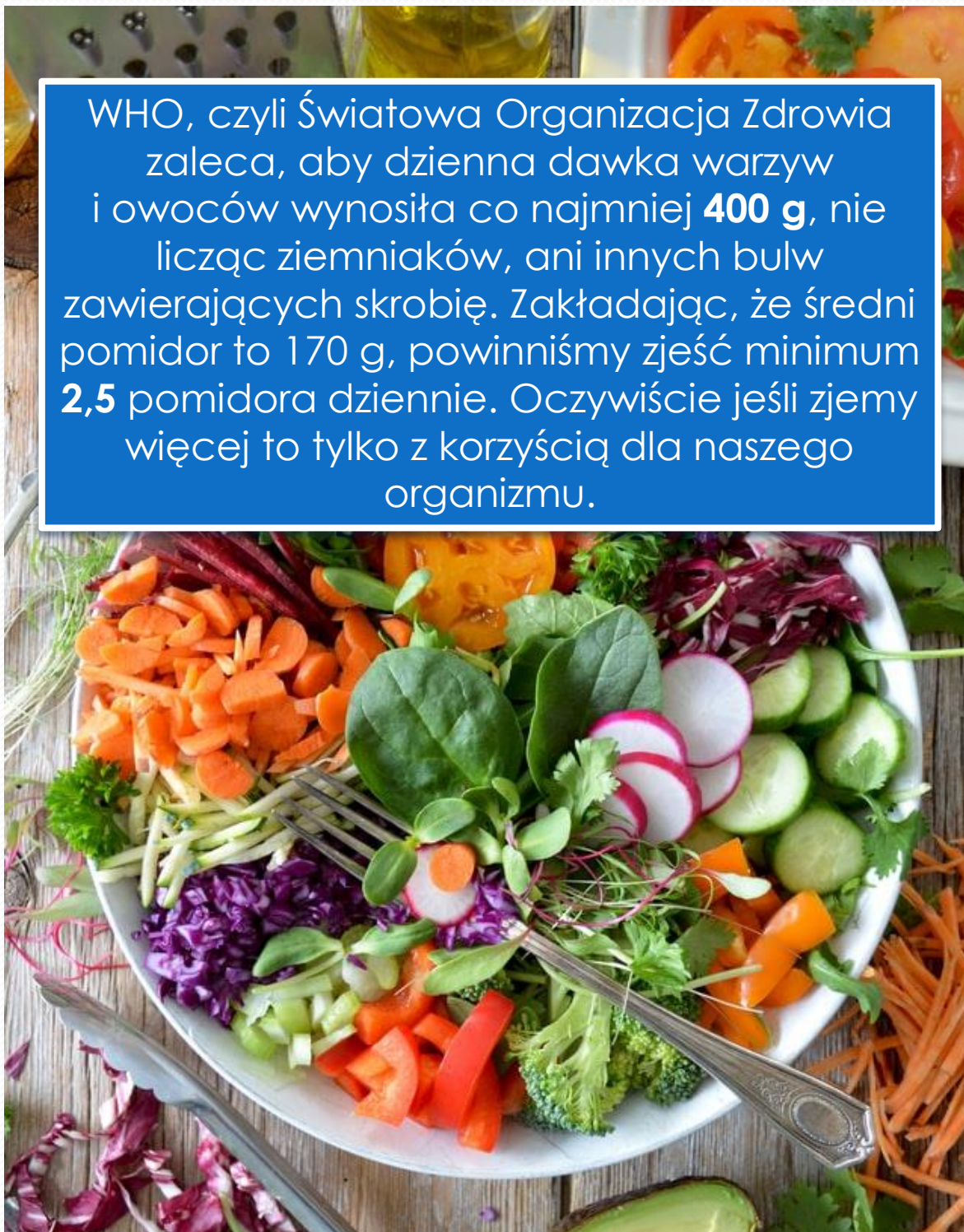
Warzywa i owoce stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe. Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą.

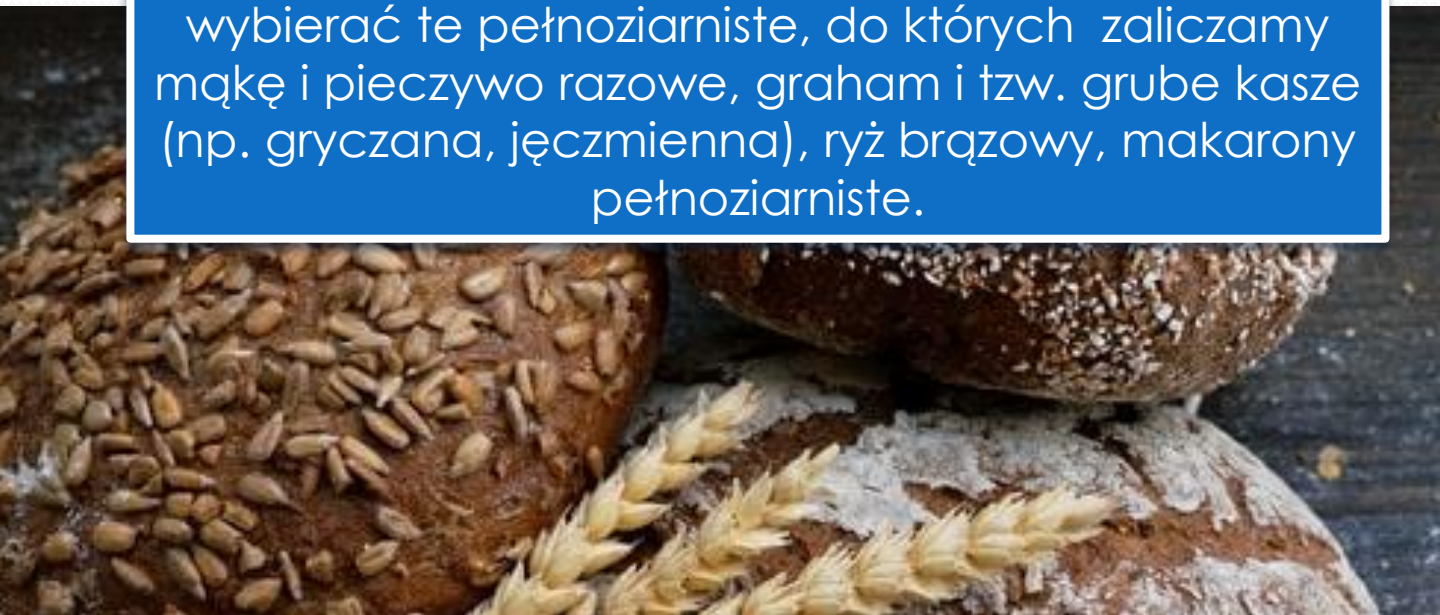
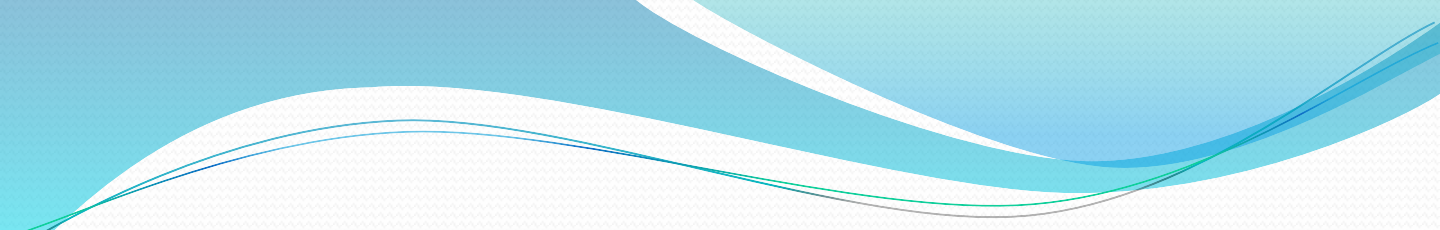


Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce.

Ile powinniśmy jeść warzyw dziennie?

WHO, czyli Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzienna dawka warzyw i owoców wynosiła co najmniej **400 g**, nie licząc ziemniaków, ani innych bulw zawierających skrobię. Zakładając, że średni pomidor to 170 g, powinniśmy zjeść minimum **2,5** pomidora dziennie. Oczywiście jeśli zjemy więcej to tylko z korzyścią dla naszego organizmu.





Następne na liście to produkty zbożowe. Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste.

Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie. Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych. Zawierają także witaminy z grupy B (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagające w koncentracji i nauce), różne składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo), które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność do nauki, są również źródłem błonnika pokarmowego wspomagającego pracę układu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała i pomagającego zapobiegać chorobom układu krwionośnego, część z nich redukuje ryzyko zachorowania na raka.

Ile powinniśmy jeść produktów zbożowych dziennie?

Eksperti do spraw żywienia na świecie są zgodni, że codzienne spożycie produktów zbożowych, przez zdrowe osoby dorosłe powinno kształtować się na poziomie **od 250 do 600 g**. Zakładając, że kromka chleba razowego ma 50 g, powinniśmy dziennie zjeść minimum 5 kromek w celu osiągnięcia poziomu 250 g.



Kolejne na liście są produkty mleczne, które charakteryzują się wysoką zawartością białka (np. jogurt, serek wiejski czy twaróg), a inne (np. różnego rodzaju sery) są istotnym źródłem tłuszczów. Polecam produkty nie słodzone szczególnie, chudy twaróg oraz jogurt naturalny.



Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów.

Ile powinniśmy jeść produktów mlecznych dziennie?

W tym przypadku to już sprawa bardzo indywidualna. Ze względu na to, że produkty mleczne dostarczają Nam głównie białka i tłuszczy musimy dostosować ich ilość do naszego zapotrzebowania. Białko w przeciwieństwie do innych produktów możemy dawkować w dosyć dużej ilości do **2 g na 1 kg masy ciała**. Czyli ważąc 90 kg możemy spożyć 180 g białka w produktach mlecznych.



Następny poziom piramidy to chude mięso, ryby i jaja, które spożywamy na poziomie **200g**. Produkty te są źródłem pełnowartościowego białka. Warto pamiętać, że mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi.




Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.

Jaja są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m.in. białka, witamin, składników mineralnych i lecytyny. Większość organizacji związanych ze zdrowiem zaleca tygodniowe spożycie jaj na poziomie **7 sztuk**.



Część badaczy jednak stwierdza, że można jeść ich zdecydowanie więcej, a poprzednie badania dotyczące szkodliwości jaj są przekłamane. Jeśli chcesz spożywać więcej jaj niż 7 tygodniowo najlepiej samodzielnie kontroluj swój organizm poprzez regularne badanie cholesterolu. Każdy z Nas reaguje na ten produkt inaczej.

Najwyżej w piramidzie żywienia, znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to jakie tłuszcze wybieramy – odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

A glass bottle of olive oil with a cork stopper, surrounded by olives and olive branches. The bottle is the central focus, filled with a golden-yellow liquid. In the foreground, there are several olives, some green and some dark purple, along with some olive branches. The background is dark and out of focus.

Produktów tych używamy w małej ilości np. do poprawienia smaku różnego rodzaju sałatek.



Budując dietę nie możemy zapomnieć o orzechach które są najbardziej wartościowe ze wszystkich bakalii.

Orzechy mają wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Dostarczają Nam cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, błonnika, witaminy E, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (fosfor, magnez, żelazo, wapń, potas, cynk, sód). Jedzenie orzechów wzmacnia układ nerwowy i krążenia, wpływa korzystnie na pracę mózgu, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, zawału serca, udaru mózgu i niektórych nowotworów.

Osobiście polecam **orzechy nerkowca** które zawierają dużo białka (18%) oraz dodatkowo magnez, fosfor, cynk i żelazo (pod względem zawartości tych pierwiastków wygrywają z wszystkimi orzechami) oraz **orzechy włoskie** które wyróżniają się rekordową zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, już 3 orzechy włoskie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Są też bogatym źródłem witaminy B6 i białka.

Stosując powyższą piramidę żywienia, musimy dodatkowo pamiętać o:

Spożywaniu odpowiedniej ilości wody

Ograniczeniu lub rezygnacji z soli na korzyść ziół

Rezygnacji lub znacznym ograniczeniu spożywania alkoholu

Ile pić wody dziennie?

Komisja ds. Żywności i Żywienia USA zaleca dla osób dorosłych spożycie wody w ilości **1 L na 1000 kcal** wydatkowanej energii. Dorosła osoba średnio spala w ciągu dnia 1500 do 3000kcal co przekłada się na konieczność spożywania **1,5 do 3,5 L** wody.

Inne normy dotyczące spożycia płynów opracowała Światowa Organizacja Zdrowia. Zgodnie z ich zaleceniami ilość spożywanej wody w przypadku osób dorosłych powinna wynosić **30 ml/kg masy ciała/dzień**. Przy wadze 90 kg, powinniśmy pić ok **2,7 L** wody dziennie.

W rzeczywistości piłem dziennie ok 2 L wody przez cały okres metamorfozy.

Już wiemy jakie produkty powinniśmy spożywać. Przechodzimy do ułożenia diety.



W kolejnej części poradnika przedstawię dietę codziennego stosowania którą można dowolnie modyfikować. W moim przypadku, dietę stosowałem jedynie od poniedziałku do piątku. W sobotę i niedzielę jadłem na co miałem ochotę, również produkty typu fast food, jednak dokładnie liczyłem kalorie, aby nie przekroczyć mojego dziennego zapotrzebowania ustalonego dla redukcji wagi.

Założenia diety

Zgodnie ze wcześniejszymi wyliczeniami, aby schudnąć powinienem początkowo spożywać dziennie nie więcej niż **2570 kcal**.

Tworząc dietę starałem się, aby procentowy udział poszczególnych składników wynosił odpowiednio:
BIĄŁKO 15-20% TŁUSZCZE 25-30% WĘGLOWODANY 55-60% BŁONNIK POKARMOWY 25-40g/dobę

ZAŁOŻENIA	MOJA DIETA
Kalorie: 2570	Kalorie: 2514
Węglowodany: 300 g	Węglowodany: 339 g
Białko: 100 g	Białko: 146 g
Tłuszcz: 80 g	Tłuszcz: 72 g
Błonnik: 30 g	Błonnik: 40 g

W lewej kolumnie tabeli ujęte są moje założenia do budowania diety. Prawa kolumna przedstawia efekt finalny, który zakłada w diecie zwiększony udział białka, węglowodanów i błonnika, nieco zmniejszony poziom tłuszczu.

Plan dietetyczny

Dieta którą przedstawię składa się z **8 posiłków**.

Od poniedziałku do piątku, codziennie spożywałem te same produkty. Nie było to dla mnie monotonne. Stałe produkty w diecie, ułatwiają zakupy i skracają czas który trzeba poświęcać na planowanie gotowania.

Przedstawioną dietę, można łatwo dostosować do swoich potrzeb, wymieniając produkty na inne, zawierające podobne składniki odżywcze.

Główne posiłki starałem się spożywać co 3h. Jeśli nie udało mi się spożyć posiłku na czas, nie pomijałem go i jadłem przy pierwszej możliwej okazji. W takich przypadkach, między posiłkami robiłem przerwy nie mniejsze niż 30 min.

Sobota i niedziela były dniami odpoczynku od diety. Spożywałem wszelkie produkty, zarówno słodkie jak i produkty Fast food, jednak nie przekraczałem w tych dniach obliczonego dla redukcji zapotrzebowania kalorycznego.

POSIŁEK 1

**GODZINA 06:00
PO PRZEBUDZENIU**



**Szklanka wody z wyciśniętą 0,5 średniej
cytryny (200 ml)**
(węglowodany 2 g, białko 0 g, tłuszcz 0 g)

Błonnik: 1 g
Kalorie: 6

POSIŁEK 2

GODZINA 08:00



3 kromki chleba razowego (105 g), sałata,
wędlina, pomidor, margaryna
(węglowodany 56 g, białko 15 g, tłuszcz 11 g)
+ **jogurt naturalny** (250 g)
(węglowodany 15 g, białko 10 g, tłuszcz 5 g)
+ **2 kostki gorzkiej czekolady 85 %** (20 g)
(węglowodany 11 g, białko 1 g, tłuszcz 7 g)

Błonnik: 10 g
Kalorie: 623

POSILEK 3

GODZINA 11:00



Jabłko (150 g), banan (150 g) , garść orzechów włoskich (40 g)
(węglowodany 58 g, białko 9 g, tłuszcz 25 g)

Błonnik: 8 g
Kalorie: 487

POSIŁEK 4

GODZINA 12:00



**Garść suszonych moreli (4 szt) i śliwek (3 szt)
(węglowodany 37 g, białko 2 g, tłuszcz 1 g)**

**Błonnik: 5 g
Kalorie: 152**

POSIŁEK 5

GODZINA 14:00



**Ryż brązowy (100 g) z kurczakiem (100 g)
+ warzywa (250 g)**
(węglowodany 42 g, białko 32 g, tłuszcz 7 g)

Błonnik: 10 g
Kalorie: 341

POSIŁEK 6

GODZINA 17:00



2 średnie pomidory (260 g)
(węglowodany 11 g, białko 2 g, tłuszcz 1 g)
+ 1 jajko na twardo
(węglowodany 1 g, białko 7 g, tłuszcz 5 g)

Błonnik: 3 g
Kalorie: 127

POSIŁEK 7

**GODZINA 19:00
PO TRENINGU**



Banan (150 g) + jogurt naturalny (250 g)
(węglowodany 51 g, białko 13 g, tłuszcz 6 g)

Błonnik: 3 g
Kalorie: 296

POSIŁEK 8

GODZINA 20:00



Twaróg chudy (250 g) z miodem (3 łyżeczki)
+ szklanka mleka 1,5 % (250 ml)
(węglowodany 54 g, białko 53 g, tłuszcz 5 g)
+ sok z połówki grejfruta
(węglowodany 3 g, białko 0 g, tłuszcz 0 g)

Błonnik: 0 g
Kalorie: 478

Dieta 2300 kcal Fitatu

PON - PTK



Cele dzienne

Zapisz

Domyślny cel



Chcę samodzielnie wpisać dzienny limit kalorii i wartości odżywczych

Zapotrzebowanie

2300 kcal

Białka

115 g

20 %

Tłuszcze

64 g

25 %

Węgl.

316 g

55 %

Razem:

100 %

Łączna wartość % makroskładników musi wynosić 100%

Śniadanie ^

647 kcal 26.4 26.4 80.7 7.2



Jogurt naturalny

250 g

150 kcal 10.8 5.0 15.5 1.6



Czekolada gorzka

20 g

112 kcal 1.3 6.9 11.3 1.1



Chleb żytni razowy

3 × kromka (105 g)

240 kcal 6.6 1.8 53.8 4.5



Margaryna

3 × łyżeczka (15 g)

107 kcal 0.0 12.0 0.1 0.0



Szynka

3 × plaster (45 g)

38 kcal 7.7 0.7 0.0 0.0



II śniadanie



464 kcal 8.8 22.2 61.1 5.1

Jabłko



120 g

60 kcal 0.5 0.5 14.5 1.2

Orzechy włoskie łuskane
(Food&Joy)



35 g

233 kcal 5.6 21.0 4.2 0.2

Morele suszone



4 × sztuka (32 g)

96 kcal 1.7 0.4 23.1 2.0

Śliwki suszone



4 × sztuka (28 g)

75 kcal 1.0 0.3 19.3 1.7

Obiad



568 kcal

45.0

7.2

83.3

7.0

Pierś z kurczaka grillowana

100 g

123 kcal

25.8

4.9

0

0



Warzywa na patelnię po polsku
(Mrożna Kraina)

250 g

100 kcal

4.0

1.0

15.3

0.9



Makaron pełnoziarnisty

100 g

345 kcal

15.2

1.3

68.0

6.2



Przekąska

315 kcal 14.3 5.9 54.4 4.9



Pomidor

2 × sztuka (260 g)

49 kcal 2.3 0.5 10.7 0.8



Jogurt naturalny

250 g

150 kcal 10.8 5.0 15.5 1.6



Banan

120 g

116 kcal 1.2 0.4 28.2 2.6



Kolacja



302 kcal

28.0

6.0

33.7

3.4



Miód sztuczny (Biedronka)



35 g

116 kcal

0.0

0

28.9

2.9

Serek wiejski wysokobiałkowy (Piątnica)



200 g

186 kcal

28.0

6.0

4.8

0.5

Podsumowanie:



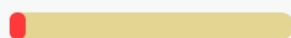
Kcal **2296**

/2300 kcal



Białka **122.6**

/115 g



Tł. **67.6**

/64 g



Węgl. **313.1**

/316 g

Moja dieta Fitatu

SOBOTA

Śniadanie ^

884 kcal 31.5 38.1 106.0 10.3



Szynka

2 × plaster (30 g)

25 kcal 5.1 0.5 0.0 0.0



Margaryna

5 × łyżeczka (25 g)

178 kcal 0.1 20.0 0.1 0.0



Boczek parzony 100 g (Kraina wędlin)

3 × plaster (30 g)

78 kcal 4.2 6.6 0.4 0.0



Ser żółty

1 × plaster (20 g)

63 kcal 5.6 4.6 0.0 0.0



Kajzerka

3 × sztuka (180 g)

540 kcal 16.6 6.5 105.5 10.2



II śniadanie



376 kcal

3.4

11.2

65.4

6.3

Śliwka nałęczowska w
czekoladzie (Solidarność)



3 x sztuka (60 g)

260 kcal

2.2

10.8

37.2

3.7

Banan



120 g

116 kcal

1.2

0.4

28.2

2.6

Obiad



657 kcal

33.8

21.2

81.1

8.1

Duży kebab z kurczakiem (Kolos
Kebab)



560 g

657 kcal

33.8

21.2

81.1

8.1

Kolacja



302 kcal

28.0

6.0

33.7

3.4



Serek wiejski wysokobiałkowy
(Piątница)



200 g

186 kcal

28.0

6.0

4.8

0.5

Miód sztuczny (Biedronka)



35 g

116 kcal

0.0

0

28.9

2.9

Podsumowanie:



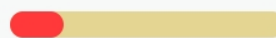
Kcal **2219**

/2300 kcal



Białka **96.7**

/115 g



Tł. **76.5**

/64 g



Węgl. **286.2**

/316 g

Moja dieta Fitatu

NIEDZIELA

Śniadanie ^

884 kcal 31.5 38.1 106.0 10.3



Szynka

2 × plaster (30 g)

25 kcal 5.1 0.5 0.0 0.0



Margaryna

5 × łyżeczka (25 g)

178 kcal 0.1 20.0 0.1 0.0



Boczek parzony 100 g (Kraina wędlin)

3 × plaster (30 g)

78 kcal 4.2 6.6 0.4 0.0



Ser żółty

1 × plaster (20 g)

63 kcal 5.6 4.6 0.0 0.0



Kajzerka

3 × sztuka (180 g)

540 kcal 16.6 6.5 105.5 10.2



II śniadanie

376 kcal 3.4 11.2 65.4 6.3



Śliwka nałęczowska w
czekoladzie (Solidarność)

3 × sztuka (60 g)

260 kcal 2.2 10.8 37.2 3.7



Banan

120 g

116 kcal 1.2 0.4 28.2 2.6



Obiad



655 kcal

27.7

38.2

54.9

4.6

Margaryna



4 × łyżeczka (20 g)

142 kcal

0.1

16.0

0.1

0.0

Jajecznica z trzech jaj



1 × porcja (176 g)

273 kcal

21.0

20.4

1.0

0.1

Chleb żytni razowy



3 × kromka (105 g)

240 kcal

6.6

1.8

53.8

4.5

Kolacja



302 kcal

28.0

6.0

33.7

3.4

Serek wiejski wysokobiałkowy
(Piątnica)



200 g

186 kcal

28.0

6.0

4.8

0.5

Miód sztuczny (Biedronka)



35 g

116 kcal

0.0

0

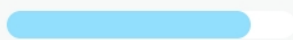
28.9

2.9

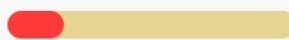
Podsumowanie:



Kcal **2219**
/2300 kcal



Białka **96.7**
/115 g



Tł. **76.5**
/64 g



Węgl. **286.2**
/316 g

Waga



Jeśli chcemy mieć pełną kontrolę nad wagą produktów powinniśmy zakupić odpowiednią wagę kuchenną.
Na zdjęciu **ZELMER ZKS1450**

Garnek rzymski

Garnek rzymski jest idealny do przygotowania zdrowego i pysznego obiadu.



Garnek moczymy w wodzie ok. 20min, układamy na dole warzywa, mrożone lub świeże, na górze na folii aluminiowej kładziemy przyprawioną pierś z kurczaka. Całość pieczemy 1h 10min w temperaturze 210 stopni na termo obiegu.

GOTOWE 😊

Kumin rzymski

Kumin rzymski to świetny „**spalacz tłuszczu**”, można go spożywać na wiele różnych sposobów.



Ja dodaję go do napoju który piję zawsze rano, czyli do wody z cytryną. Cytryna neutralizuje aromat przyprawy, a napój daje naprawdę dobre efekty w spalaniu nadprogramowej tkanki tłuszczowej.

Skład

< Wczoraj Wtorek  Jutro Czwartek >
Dzisiaj

B T W WW **N**

Śniadanie

643 kcal 24.7 g 26.2 g 81.9 g 7.2



Szynka

33 g
28 kcal 5.6 g 0.5 g 0.0 g 0.0



Pomidor

30 g
6 kcal 0.3 g 0.1 g 1.2 g 0.1

Jogurt naturalny

250 g
150 kcal 10.8 g 5.0 g 15.5 g 1.6

Chleb żytni razowy

3 x kromka (105 g)
240 kcal 6.6 g 1.8 g 53.8 g 4.5

Czekolada gorzka

20 g
112 kcal 1.3 g 6.9 g 11.3 g 1.1



Margaryna

15 g
107 kcal 0.0 g 12.0 g 0.1 g 0.0



II śniadanie



Kalorie **2271**
/ 2300 kcal

Białka **127.3**
/ 86 g

Tł. **66.4**
/ 64 g

Węgl. **295**
/ 345 g

Dużym ułatwieniem w trakcie tworzenia jadłospisu są aplikacje typu **Fitatu**, które dokładnie policzą nam wszystkie składniki odżywcze w danym produkcie.

Dodatkowe porady dotyczące diety

Pomimo diety moja waga z dnia na dzień podskoczyła o 2 kg, czy coś jest nie tak?



Nic złego się nie dzieje. Nie wpadaj w panikę. Niestety nasz organizm ma swoje fazy w których gromadzi więcej wody w organizmie, dodatkowo możemy mieć pełne jelita. Podobnie jak w przypadku chudnięcia, tak samo i w przypadku tycia należy przyjąć odpowiednią porcję kalorii. Dodatkowy 1 kg masy ciała wiąże się z przyjęciem 7000 kcal, a 2 kg to już 14000 kcal. Ciężko byłoby Ci uzyskać taki wynik w ciągu jednego dnia.

Waga stanęła w miejscu co robić? Faza palteau.



W trakcie odchudzania może dojść do sytuacji, że organizm stara się przeorganizować Twój metabolizm. **Chwilowo wstrzymany zostaje proces spalania tkanki tłuszczowej.** Okres ten może trwać do ok 3 tygodni. Niestety jest to moment w którym wiele osób traci zapał do walki o lepszą sylwetkę. Wiedząc, że ilość dostarczanych kalorii do Twojego organizmu jest na odpowiednim poziomie, musimy ten okres przeczekać. Jeśli się nam uda, spalanie tkanki tłuszczowej będzie przebiegać dalej bardzo sprawnie.

Jak przetrwać **Fazę palteau?**

Najgorszym możliwym rozwiązaniem jest w takim momencie obniżanie ilości spożywanych kalorii. Jeśli nie dostarczymy do organizmu odpowiedniej ilości „paliwa” wpłynie to negatywnie na nasz metabolizm.

Osobiście przetrwałem tą fazę postępując całkowicie odwrotnie. **Na 7 dni podniosłem ilość spożywanych kalorii do bilansu zerowego.** Czyli spożywałem dokładnie tyle kalorii ile było mi potrzebne w danym momencie do utrzymania wagi.

Powyższy zabieg powoduje oszukanie organizmu który stwierdza, że redukcja została zakończona i nie musi on już gromadzić zapasów na cięższe czasy.

Efekt palteau może pojawiać się podczas odchudzania wiele razy, w zależności od tego ile kilogramów mamy do zrzucenia. Za każdym razem trzeba ten okres przeczekać.

Osoby które mają bardzo dobrą kondycję, mogą w tym momencie, dodatkowo wprowadzić trening interwałowy **HIIT**.

Inne rozwiązanie to **okno żywieniowe IF** (ang. *Intermittent Fasting* – IF)

Okno żywieniowe to nic innego jak post przerywany. Posiłki spożywamy w konkretnych przedziałach czasowych. Kultowym rodzajem diety IF jest **jedzenie ograniczone czasowo** (ang. *Time-Restricted Eating* – TRE)

Dieta IF ma wpływ na prawidłową pracę naszego metabolizmu i jednocześnie **przyśpiesza proces spalania tkanki tłuszczowej**, czyli przyczynia się do redukcji masy ciała. Oprócz tego pomaga w zwalczeniu insulinooporności, ponieważ wpływa na obniżenie poziomu insuliny w naszym organizmie. Należy pamiętać, że zbyt wysoki poziom insuliny jest przyczyną otyłości i nadwagi. **Co więcej, stosowanie okna żywieniowego pozytywnie wpływa na hormon wzrostu, który odpowiedzialny jest za spalanie tkanki tłuszczowej oraz budowanie tkanki mięśniowej.**

Polecane warianty postu to:

12/12 – 12h na post i 12h na jedzenie

14/10 – 14h na post i 10h na jedzenie

16/8 – 16h na post i 8h na jedzenie

Sposób ten w ciągu miesiąca przynosi duże efekty i pozwala jelitom wystarczająco długo trawić pokarm.

Dokonuj regularnych pomiarów



Spadające kg na wadze działają motywująco, jednak nie zawsze będą widoczne. Musisz kontrolować również obwody ciała i poziom tkanki tłuszczowej. Brak spadków wagi może sprawić, że podejmiesz pochopne działania i zaczniesz zmieniać niepotrzebnie swoją dietę. Przez długi okres możesz nie mieć spadku wagi bo wzrośnie Ci masa mięśni, albo organizm będzie gromadził więcej wody. Obserwuj swoje obwody które najlepiej obrazują Twój progres. Spadek poziomu tkanki tłuszczowej również świadczy o tym, że idziesz w dobrym kierunku. Jeśli przez okres 4 tygodni nie będzie żadnego progresu, należy dokonać zmian w treningu oraz diecie. Może dokonałeś błędnych obliczeń, skonsultuj swoją dietę z dietetykiem.

Badania



Przed rozpoczęciem treningu i diety zrób odpowiednie badania, morfologia, glikemia, tarczyca (TSH, FT3, FT4), kortyzol, cholesterol oraz regularnie dokonuj pomiarów ciśnienia tętniczego. Badania powinieneś powtarzać co 3 miesiące w celu upewnienia się, że organizm reaguje na wprowadzoną dietę prawidłowo.

Podsumowanie

Zdrowe odżywanie jest podstawą zdrowego życia. Popraw już dzisiaj swoje nawyki żywieniowe, zobaczysz jak szybko odzyskasz energię i witalność.



PAMIĘTAJ

**W ZDROWYM CIELE
ZDROWY DUCH**

dobrewzorce.pl

ISBN 978-83-960771-4-1



9 788396 077141