

## Samotni jedzą dużo

To żart. Ale — zdaje się — jest w nim wiele prawdy. Przeczytałam o tym wiele lat temu w jednym z młodzieżowych czasopism: „Samotni jedzą dużo! Wiesz dlaczego? Bo chcą, aby było ich więcej!!!” :-)

Jednak cokolwiek by nie było przyczyną naszej otyłości, zdecydowanie trzeba jej poświęcić nieco czasu. Z dwóch powodów: po pierwsze — w ogóle nie służy naszemu zdrowiu, a po drugie — wydaje się, że otyłością wciąż zbyt mało się zajmujemy.

No, bo... popatrzmy na swoich znajomych... — hmm..., a może jednak na siebie? :-)  
— najlepiej na plaży, gdzie prezentujemy w całej okazałości tłuszcz, jaki udało nam się zgromadzić na brzuchu, plecach, pośladkach, udach. Gdyby czterdziestolatkom zadać pytanie — kto waży teraz tyle, ile ważył mając 25 lat — okaże się, że takich osób znajdzie się bardzo mało. Prawie każdy dorobił się przez następne lata życia kilku lub kilkunastu, a bywa — że i więcej — kilogramów, nie bacząc na to, że grubszym żyje się trudniej. Są przecież bardziej narażeni na choroby cywilizacyjne, jak miażdżyca, czy cukrzyca. Nadwaga jest też jedną z przyczyn szybszego męczenia się.

Gdy jemy zbyt dużo, jak na nasze potrzeby, organizm nie przerabia dostarczonych dodatkowo kalorii na energię — bo nie potrzebuje jej aż tyle, więc przetwarza je na tłuszcz. Z tego powodu powstają co najmniej dwa błędne koła:

1. Jemy coraz więcej, więcej ważymy:

- więc stajemy się bardziej ociężali,
- w związku z tym mniej się ruszamy,
- wciąż jednak jadamy tyle samo, co zwykle,
- w wyniku czego znowu przybieramy na wadze... niestety...

2. Drugie błędne koło dotyczy naszego serca. Każdy dodatkowy kilogram zmniejsza naszą ruchliwość, bo przeniesienie większego ciężaru wymaga przecież większego wysiłku mięśni:

- do wyprodukowania owej energii potrzebna im jest większa ilość tlenu przenoszona przez krew, krew musiałaby więc szybciej krążyć,

- często jest to niemożliwe, ponieważ właśnie w naczyniach również urządziliśmy sobie magazyny tłuszczu i cholesterolu,

- a nawet gdyby było to możliwe, serce — będąc kolejnym magazynem tłuszczu — nie byłoby w stanie nadażyć z pracą.

Oczywiście, nasze serce jest dla nas bardzo wyrozumiałe i na początku próbuje pracować ponad siły, ale później coraz trudniej mu to przychodzi... Jeżeli już nie chce nam się być szczupłym ze względów estetycznych, bo „nie zależy nam na wyglądzie” (w co trudno uwierzyć) miejmy przynajmniej litość dla swojego serca! Jest jedno i musi wystarczyć na całe życie! Musi bez przerwy tłoczyć krew z tlenem do tkanek całego organizmu, więc po co przemęczać je pompowaniem w zwały niepotrzebnego tłuszczu?! Poza tym, serce — jak każdy inny narząd też się starzeje i nie należy przyspieszać tego starzenia osłabianiem mięśnia sercowego pracą związaną z naszymi dodatkowymi kilogramami... (patrz: UCIEKAJ SERCE).

Jeżeli jeszcze nie jesteś przekonany, że koniecznie powinienes schudnąć — specjalnie dla Ciebie — cała lista (patrz: POWIKŁANIA OTYŁOŚCI).

Ile w takim razie powinniśmy ważyć? Właśnie tyle samo, ile wazyliśmy w młodości, mając 25 lat. Tryskaliśmy wtedy zdrowiem, odpornością i energią, nie męczyliśmy się a wszystko było łatwiejsze. Czy nie warto do tego wrócić?

No właśnie. Ale co zrobić, aby mieć tę właściwą sobie wagę? Są na to dwa banalne sposoby: albo nie dopuścić do utycia, albo odchudzić się - jeśli już tak się stało. Nie ukrywam, że ten pierwszy sposób jest o wiele przyjemniejszy, a już na pewno — mniej bolesny... :-). Tak, czy inaczej — kupujemy wagę i codziennie sprawdzamy nasze postępy!

Zlikwidowanie spożytych w nadmiarze kalorii jest dla organizmu sporym wysiłkiem, jednak propozycje, które podam poniżej — nie wymagają zbyt wielu wyrzeczeń, liczenia kalorii, ani karkołomnych ćwiczeń fizycznych.

Oczywiście — nie ma jednej uniwersalnej recepty na odchudzanie. Aby precyzyjnie zaplanować całą kurację należy wziąć pod uwagę swoje:

- dotychczasowe przyzwyczajenia,
- tryb życia,
- rodzaj wykonywanej pracy,
- i wreszcie — przyczyny nadwagi, czy otyłości

Można dokonywać jeszcze bardziej szczegółowych analiz dotyczących przemiany materii, poziomu poszczególnych hormonów, itd. — jeśli wszystko inne zawiedzie

można zwrócić się w tym celu do ośrodków zajmujących się leczeniem otyłości.

Jeśli Twoje dodatkowe kilogramy, to „tylko” nadwaga, a jeszcze nie otyłość — najprawdopodobniej pomogą ci poniższe PROSTE SPOSOBY. Otyłość, czy nadwaga? (patrz: SPRAWDŹ SWÓJ BMI). Jeśli natomiast dopuściłeś już u siebie do otyłości, bądź też ze względów zdrowotnych musisz szybko zrzucić zbędne kilogramy — pomoże ci DIETA ODCHUDZAJĄCA.

Poza nawykami żywieniowymi powinniśmy również „popracować” nad swoim lenistwem ruchowym... :-) (patrz: GIMNASTYKA W NADWADZE; GIMNASTYKA DLA KOBIET).

Gwarantuję sukces — pod jednym warunkiem: to jest sposób na życie, a nie kilkudniowa kuracja! Na odchudzanie wymyślono już mnóstwo cudownych sposobów: było już głodzenie, były już forsowne ćwiczenia... Tylko, że za każdym razem po zakończeniu diety-cud zbędny tłuszcz zaraz wracał na swoje dawne miejsce. Więc może zainteresuje cię SKĄD SIĘ BIERZE EFEKT JO-JO?

A jeśli zdarza Ci się zjeść tabliczkę czekolady w chwili zdenerwowania, przeczytaj koniecznie JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?

Nie potrzebujemy kuracji — potrzebujemy ZMIANY w naszych nawykach żywieniowych, wypoczynkowych, zmiany w naszym myśleniu!

Nawiązując do żartu na wstępie: zastanów się — jeśli jesteś samotny, czy z jakiegoś powodu czujesz się osamotniony — czy nadal chcesz jedząc pomnażać masę samotników :-)? A może lepiej byłoby pójść na spacer i spotkać tam drugiego samotnika? A może dzisiejszy spacer będzie pierwszym od wielu lat — poświęconym refleksji nad życiem, rozmowie ze sobą i Bogiem?

### PROSTE SPOSOBY NA „ZRZUCENIE” ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW

1. ZREZYGNUJ Z PIWA — jeśli regularnie „wychylasz” jedno piwko dziennie, to w zasadzie nie potrzebujesz żadnej kuracji odchudzającej poza rezygnacją z piwa, czy też innych alkoholowych napojów. Już po dwóch miesiącach abstynencji Twoja waga obniży się o kilka kilogramów. (patrz: WPŁYW ALKOHOLU NA ORGANIZM; POALKOHOLOWE ODTRUWANIE, TERAPIA).

2. ZREZYGNUJ ZE SŁODZENIA KAWY — jeśli już „musisz” wypijać kilka filiżanek kawy dziennie, spróbuj odzwyczaić się od słodzenia (już po tygodniu słodzone napoje nie będą Ci smakowały). Będziesz zdumiony, że tylko tyle wystarczy, by schudnąć. A tak a propos kawy... przeczytaj WPŁYW KAWY NA ORGANIZM.

3. PAMIĘTAJ, ŻE UCZUCIE GŁODU W 15-30 MINUT PO POSIŁKU, TO ZŁUDZENIE! Jeżeli będziesz jeszcze wtedy siedział przy suto zastawionym stole — skusisz się i zjesz następną porcję, chociaż Twój organizm już tego nie potrzebuje. Więc zaraz

po posiłku wstań od stołu, zajmij się czymś, a po kilku minutach zauważysz, że uczucie głodu zniknęło. Dlaczego? Patrz: KRZYWA CUKROWA.

4. CZĘSTO GŁÓD, TO MYLNIIE INTERPRETOWANE WOŁANIE NASZEGO CIAŁA O WODĘ! Okazuje się, że nawet jeśli w ciągu całego dnia będziesz wypijał tyle wody, ile czujesz, że potrzebujesz — to i tak będzie to o ok. 30% za mało w stosunku do rzeczywistego zapotrzebowania. Zwróć na to szczególną uwagę pomiędzy posiłkami! (patrz: DOBOWE ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ; BACA I KIBEL WODY :-).

5. NIE DOJADAJ POMIĘDZY POSIŁKAMI.

6. SKONCENTRUJ SIĘ NA ZMIANIE JAKOŚCI, A NIE ILOŚCI tego, co jesz... nie musisz chodzić głodny — co nie oznacza, że trzeba jeść tłusto i słodko.

- dlaczego diety głodowe nie dają efektu? (patrz: SKĄD SIĘ BIERZE EFEKT JO-JO?)

- dlaczego warzywa i owoce są takie ważne? (patrz: RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA; WITAMINY; MIKROELEMENTY)

- dlaczego ciemne pieczywo? (patrz: PRODUKTY ZBOŻOWE; BŁONNIK)

7. SUPLEMENTY WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE — nie warto przesadzać, ale być może masz jakieś niedobory, które należałoby uzupełnić to: CHROM, KREATYNA, L-KERNITYNA, LECYTYNA.

8. ZMIENŃ STYL UBIERANIA SIĘ — TYLKO DLA KOBIET :-)

- Koniec z obszernymi, luźnymi ciuchami, które:

a) wciąż pozwalają dyskretnie tyć

b) wpływają na Twoje negatywne myślenie o swoim wyglądzie i szansach na schudnięcie!

- Załóż jeansy bardzo dopasowane, które nie pozwolą zjeść pięciu porcji obiadu :-)

- Buty na obcasie wyszczuplą nogę,

- Grubsze partie ciała maskuj ciemnymi kolorami, które optycznie wyszczuplają,

- Skieruj uwagę na swoje „atuty”, np. wyeksponuj piękny biust dopasowaną bluzeczką w jasnym kolorze, z trójkątnym dekoltem; jeśli masz zgrabne nogi — załóż spódniczkę mini, a zbyt obszerne górne partie ciała ubierz w coś ciemnego i trochę luźniejszego...

- Dbaj o odpowiednie proporcje, jeśli np. masz zbyt wąskie ramiona w porównaniu z biodrami — załóż marynarkę z wszytymi poduszkami na ramionach,

- Nie zakładaj niczego wzorzystego — szczególnie dotyczy to pończoch!

- Może zmień fryzurę na bardziej wyszczuplającą? Np. zapuść długie, proste włosy?

Dlaczego o tym piszę? Czy maskowanie ubiorem ma nam zastąpić odchudzanie? Ależ skądże... To działa tak:

- maskuję swoje niedostatki odpowiednim ubiorem, podkreślam atuty,

- dzięki temu zaczynam myśleć o sobie pozytywnie, zaczynam wierzyć, że mogę wyglądać atrakcyjnie,

- a dzięki temu rzeczywiście zaczynam bardziej dbać o swój wygląd, odpowiednią dietę i wysiłek fizyczny.

## 9. CHWAŁ, A NIE KRYTYKUJ — TYLKO DLA MĘŻCZYŹN :-)

Jeżeli uważasz, że Twoja kobieta powinna nieco (lub bardziej niż nieco) schudnąć, to... w ogóle nie musisz jej tego mówić! Ona o tym dobrze wie! Jeśli nic nie robi w tym kierunku, to widocznie brak jej motywacji. Więc:

- zacznij chwalić jej wygląd (wiem, wiem... to niedorzeczne), nawet jeśli na początku nie będzie umiała przyjąć komplementów — musisz mówić to tak długo, aż uwierzy, że jest dla ciebie — i w ogóle — naprawdę atrakcyjną kobietą; wtedy zacznie rzeczywiście o to dbać,

- zorganizuj wspólnie spędzany czas w miejscach, które wymagają aktywności fizycznej — basen, korty tenisowe, stadnina, kręgielnia, itd.

Jeśli natomiast zaczniesz od krytyki, dając jej odczuć, że już nie jest dla Ciebie atrakcyjna — być może też schudnie... ale, czy dla ciebie? :-)

## 10. CODZIENNY SPACER — jeśli nie interesują Cię całe zestawy ćwiczeń lub po prostu — nie masz na nie czasu — Twoja gimnastyka może się ograniczać do półgodzinnego szybkiego marszu każdego dnia. Powiesz: tylko tyle? No, tak... tylko tyle... i — aż tyle! Bo ma to być zawsze szybki marsz i masz sobie zarezerwować na to czas każdego dnia! Jeśli i na to nie masz czasu — to postaraj się, aby:

- wychodząc i przychodząc do mieszkania — zrezygnować z windy, wejść po schodach (choć kilka pięter),

- dojeżdżając do pracy — wysiądź o 1-2 przystanki za wcześniej, resztę trasy

przejdź pieszo — i to samo w drodze powrotnej,

- jeśli dojeżdżasz samochodem — zaparkuj w najodleglejszym miejscu parkingu, dystans do firmy przejdź bardzo szybkim marszem.

### SKĄD SIĘ BIERZE EFEKT „JO-JO”?

Potocznie mianem efektu „jo-jo” nazywamy wahania wagi następujące po sobie w trakcie i po kuracjach odchudzających. Nagły spadek masy ciała w czasie odchudzania — a później ponowny powrót do wcześniejszej wagi. Góra — dół... zupełnie jak w przypadku zabawki nazywanej właśnie „jo-jo”.

Dlaczego tak się dzieje?

W czasie odchudzania jedynie odchudzamy nasze komórki tłuszczowe — ale one nie znikają. Po powrocie do dawnego sposobu odżywiania — zostają na nowo „nakarmione”. Ponadto, stosując diety głodówkowe — obniżamy przemianę materii naszego organizmu. Nasze ciało „widząc”, że dostaje niewiele — przestawia się na tryb „oszczędny” i maksymalnie wykorzystuje wszystko, co do jelit wpadnie. Gdy kończymy dietę — organizm jest wciąż ustawiony na trybie „oszczędnym” — efekt jest taki, że nawet jedząc jedną kromeczkę chleba na śniadanie — tyjemy...

Jak uniknąć efektu „jo-jo”?

W czasie odchudzania nie możemy czuć się głodni. Jak uzyskać taki efekt w czasie diety niskokalorycznej? Najlepiej spożywać produkty nieprzetworzone — ciemnoziarnisty chleb, mąkę z pełnego przemiału, surowe warzywa i owoce, płatki muesli... tak długo, jak są trawione — żołądek nie wyśle do mózgu sygnału o głodzie.

Jak przyspieszyć przemianę materii?

Proponuję tygodniową dietę przyspieszającą przemianę materii (patrz: DIETA ODCHUDZAJĄCA). Natomiast pasaż jelitowy pokarmu przyspieszają pektyny zawarte w skórkach jabłek i BŁONNIK.

### KRZYWA CUKROWA

Krzywa cukrowa jest wykresem stężeń glukozy we krwi — przed posiłkiem, w trakcie i po. Jej znajomość tłumaczy nam, dlaczego w 15-30 minut po posiłku czujemy głód, który w rzeczywistości jest złudzeniem. Jak to się dzieje? Po każdym posiłku:

- wzrasta poziom glukozy we krwi,
- trzustka reaguje na to wydzielaniem insuliny, która poziom glukozy we krwi

obniża,

- „rozpędza” się i ( w zależności od rodzaju zjedzonych pokarmów po 15-30 minutach) poziom glukozy we krwi jest nieco poniżej normy — wtedy właśnie odczuwamy głód!,

- jeśli w tym momencie nic nie zjemy — trzustka w odpowiedzi na nieco obniżony poziom glukozy zacznie produkować glukagon, który przywróci wszystko do normy,

- jeśli natomiast — w przypiływie słabości z powodu blisko nas stojących potraw na stole — zjemy coś — huśtawka stężeń glukozy rozpocznie się od nowa.

Pkt 1 - podwyższony poziom glukozy po posiłku — w tym momencie insulina zaczyna działać

Pkt 2 - obniżony poziom glukozy we krwi — w tym momencie glukagon zaczyna działać