

Diety odchudzające



- zestaw diet niskobiałkowych
- zestawy posiłków niskoenergetycznych
- zestawy potraw niskotłuszczowych

Diety

odchudzające

Ewa Stacewicz

Diety odchudzające

e-book
ASTRUM
M E D I A
www.astrummedia.pl
W R O C Ł A W

© Copyright by Ewa Stacewicz
and Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
ANNA BENYSKIEWICZ

Opracowanie techniczne
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Projekt okładki
JERZY MICHALSKI

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych
z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową
www.wydawnictwo-astrum.pl
Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków
na platformach cyfrowych

Nasz adres
Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

ISBN 978-83-63758-19-8

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
MOTYWACJA	10
OKREŚL SWOJĄ WAGĘ	12
PRZECIĘTNA WAGA CIAŁA KOBIET	16
CO TO JEST OTYŁOŚĆ?	18
ANOREKSJA	21
BULIMIA	24
LIPEKTOMIA – ODSYSANIE TŁUSZCZU	26
EFEKT JO-JO	27
CELLULITIS	28
NIEBEZPIECZNE OKAZJE	31
ZMIENIAJ DROBNE PRYZYWYCZAJENIA	34
SIEDEM PRZYKAZAŃ ZDROWEGO SPOŻYWANIA POKARMÓW...	41
Z GŁODÓWKĄ NA TY	42
NOWY STYL ŻYCIA	45
Piękno to skóra, włosy, paznokcie	46
Twój przyjaciel – relaks	47
Cieszyć się z małych zwyczajów	48
DIETY	49
Dieta jajeczna	49
Dieta biurowa	51
Dieta 1000 kalorii – wersja I	54
Dieta 1000 kalorii – wersja II	56
Dieta 1200 kalorii	59
Dieta 1300 kalorii	61

Dieta 1500 kalorii	63
Dieta tłuszczowa	66
Dieta warzywna	69
Dieta węglowodanowa	74
Dieta białkowa	77
Dieta miesięczna	79
Dieta rybna	89
Dieta na bazie zup	94
Dieta tygodniowa	97
Dieta dla zapracowanych – wersja I	100
Dieta 1200 kalorii	102
Dieta „na okrągło”	107
Dieta „minus 20 kg”	110
Dieta wiosenna	112
Dieta dla zapracowanych – wersja II	115
Dieta dla zasiedziałych	118
Dieta owocowa	122
Dieta grejpfrutowa	124
Dieta koktajlowa	126
Dieta wegetariańska	129
Dieta sałatkowa	131
Dieta – zupa cebulowa	137
Dieta mięsno-warzywna	138
Dieta ryżowa	142
Dieta „dawka energii”	147
Dieta „na tydzień i dłużej”	151
TABELA KALORYCZNA	156
PRZEPISY	163
Dania 500 kcal	163
Dania 400 kcal	169
Dania 300 kcal	174
Dania 200 kcal	181
BIBLIOGRAFIA	184

WSTĘP

Mało która kobieta jest zadowolona ze swojego wyglądu, a szczególnie swojej wagi i figury. Często przeglądamy się w lustrze, śledząc mniej lub bardziej widoczne defekty własnego ciała. Czasami depresja związana z wyglądem ogarnia nas dopiero wówczas, gdy próbujemy wcisnąć się w zeszłoroczne dzinsy albo robimy wiosenny przegląd garderoby. W stan rozdrażnienia nierzadko wprawiają nas pisma dla kobiet, w których piękne, długonogie, smukłe, z talią osy dziewczyny uśmiechają się, prezentując nowe fryzury, kosmetyki, nowe trendy w modzie lub w uwodzeniu mężczyzn. Tymczasem szaraczki, przygrube i przyniskie wpadają w rozpacz i wyznaczają sobie cel w życiu – schudnięcie.

Odchudzanie od wielu lat stało się kobiecą manią, świetnym biznesem, źródłem manipulowania ludzkimi kompleksami i wreszcie... pytaniem o zdrowie i granice ludzkiego (głównie kobiecego) rozsądku. Badania, tezy ekspertów, głosy mężczyzn, którzy, jak się okazuje, niekoniecznie marzą o eterycznych i anorektycznych ciałach swoich dziewcząt, powoli wpływają na wizerunek nowej kobiety. Ma ona być przede wszystkim zdrowa, pełna energii i witalności, zadbana i uśmiechnięta, a nie zagłodzona na śmierć i anemiczna! Urok kobiecego ciała kryje się w jego krągłościach i delikatności. Żeby go wydobyć, nie trzeba uprawiać niewolniczej głodówki i wkładać ręce pod własne żebra.

Kształt kobiecego ciała modny w dzisiejszych czasach to niejedyny problem współczesnej kobiety. Drugim, o wiele poważniejszym, jest jej niskie poczucie własnej wartości. Im dalej od cielesnego ideału i im bardziej kobieta stara się go doścignąć, tym gorzej dla jej samopoczucia, samooceny i zadowolenia z życia. Dziewczyny zbyt łatwo zapominają o tym, że piękno to nie tylko szczupłe ciało, to również ciało wysportowane, zadbane włosy i paznokcie, zdrowa skóra i zęby. Piękność to jeszcze piękny duch – życzliwość, zadowolenie z życia, uśmiech na twarzy. Kobiety zbyt często i zbyt łatwo, choć się do tego nie przyznają, degradują własną wartość i własną kobiecość do problemu ud i bioder.

Jest jeszcze trzecie zjawisko, które walenie przyczynia się do samounieszczęśliwiania się kobiet – złe wykorzystywanie własnych możliwości. Jeden typ – mocno upraszczając sprawę – to taki, który siedzi w domu i płacze nad sobą, ściskając fałdki tłuszczu na brzuchu i badając postępy cellulitisu na udach, oczywiście nic nie robi, nie daje sobie żadnej szansy na poprawę wyglądu i własnego samopoczucia. Albo przeciwnie – podejmuje w rozpaczliwych krokach, ćwiczy do utraty przytomności, głodzi się całymi dniami itp., aby opaść zupełnie z sił i stwierdzić z przykrością, że nic się nie zmieniło, nic się nie udaje, nic nie ma sensu. Drugi typ kobiet wiesza sobie na drzwiach pustej i tak lodówki zdjęcie superchudej angielskiej modelki Twiggy i dąży z zaciętą miną i podziwu godną konsekwencją do tego rzekomego ideału, męcząc się coraz bardziej brakiem zadowalających rezultatów, coraz bardziej nienawidząc niesprawiedliwego świata itd., itd. Problem tkwi w ludzkich możliwościach, kobieta z pierwszego typu nie docenia ich, natomiast kobieta z drugiego – przeciwnie – przecenia własne możliwości. Zapominamy, że każda z nas jest inna, ma inną budowę, inny typ urody, metabolizm, czy wreszcie genetykę. Każda z nas potrzebuje innego programu odnowy biologicznej, a także może schudnąć tylko określoną liczbę kilo-

gramów i uzyskać minimalny dla siebie obwód talii. Myśląc o własnym ciele, musimy myśleć także o własnym umyśle, o tym, jakie jesteśmy i czego pragniemy. Musimy również pamiętać o tym, że modelowanie ciała ma swoje granice, typ budowy jest zaś wrodzony i nie można go zmienić.

Nie istnieje w naszej epoce idealna waga i idealne wymiary, kobieta ma być raczej – i to określenie jest bardzo nieprecyzyjne – smukła i sprawna. Oznacza to, że ważne są indywidualne warunki każdej z kobiet, poza tym sprężystość, jędrność i sprawność fizyczna. A na te sprawy można wpłynąć, są one kwestią nastawienia do samej siebie i nie zależą od cech wrodzonych.

Książka, którą napisałam przede wszystkim z myślą o kobietach (choć przepisy w niej zawarte mogą być stosowane również przez mężczyzn), jest zbiorem różnorodnych diet, porad żywieniowych i przepisów kulinarnych, które pozwolą pozbyć się kilku zbędnych kilogramów, zmienić drobne przyzwyczajenia żywieniowe, znaleźć upodobanie w systematycznym dbaniu o własne ciało i zdrowie. Każda kobieta może znaleźć tu dla siebie odpowiednią dietę i wypróbować ją. Przed kuracją należy zasięgnąć rady lekarza, szczególnie co do długości jej trwania. Większość diet została ułożona w taki sposób, że można je stosować przez dwa tygodnie lub dłużej, wymieniając składniki diety na inne potrawy o tej samej wartości kalorycznej. Pomocna jest w tym tabela potraw i kalorii również zamieszczona w książce.

Ewa Stacewicz

MOTYWACJA

Wiele diet może okazać się nieskutecznych, ponieważ odchudzająca się osoba rezygnuje, zanim dotrwa do końca, albo, niezadowolona z postępów, załamuje się i z żalu postępuje dokładnie na odwrót, niż zaleca to dieta. Osoba odchudzająca się, a szczególnie ta, która do zrzucenia ma znaczną liczbę kilogramów, wymaga wsparcia i podnoszenia jej motywacji.

Ludzie odchudzający się nie powinni ważyć się częściej niż raz w tygodniu, ponieważ dopiero w tygodniowych odstępach widać spadek wagi. Tymczasem osoba taka waży się codziennie, a nawet kilka razy dziennie – rano, po powrocie z pracy, po obiedzie, przed snem. Wpada w wagową pułapkę i obsesję. Waga dla osoby odchudzającej się, a szczególnie początkującej, jest wrogiem numer jeden. Najlepiej w ogóle pozbyć się jej z domu, wywieźć do znajomych i odwiedzać ją ewentualnie raz w tygodniu.

Odchudzanie nie może być karą, która doprowadza do rezygnacji ze spotkań towarzyskich i udziału w zabawie. Człowiek podejmujący się wyzwania, jakim jest dieta, nie może stać się zgryźliwym odludkiem, wtedy bowiem zamiast cieszyć się efektami chudnięcia, pogrąża się w depresji i odsuwa od ludzi. Program odchudzania powinien być tak ułożony, aby można było jadać razem z rodziną i spotykać się z przyjaciółmi. Nie należy się z dietą ukrywać, ponieważ to dostarcza dodatkowego źródła stresu i przynosi więcej szkody niż

pożytku. Obecność przyjaciół może stanowić bardzo ważny czynnik wspierający.

Nie zapominaj o kochaniu! Miłość jest Twoim sprzymierzeńcem. Mózg zakochanego człowieka wytwarza substancje zwane endorfinami, które łagodzą ból i wpływają na stan dobrego samopoczucia, ponadto wywołują w organizmie fałszywe uczucie sytości i jakby poobiedniego rozprężenia. Zakochani zdecydowanie mniej jedzą i potrzebują też mniej wypoczynku.

OKREŚL SWOJĄ WAGĘ

Aby stwierdzić, czy Twoja waga jest prawidłowa, czy może masz nadwagę albo cierpisz na otyłość, wystarczy dokonać prostego rachunku matematycznego: wagę dzielisz przez wzrost podniesiony do kwadratu. Wyliczysz wtedy gęstość swojego ciała, tzw. Body Mass Index, w skrócie BMI.

Przykłady:

1. Waga 48 kg przy wzroście 162 cm: $BMI = 48:1,62^2 = 48:(1,62 \times 1,62) = 48:2,62 = 18,32$
2. Waga 50 kg przy wzroście 162 cm: $BMI = 50:1,62^2 = 50:(1,62 \times 1,62) = 50:2,62 = 19,08$
3. Waga 58 kg przy wzroście 160 cm: $BMI = 58:1,60^2 = 58:(1,60 \times 1,60) = 58:2,56 = 22,65$
4. Waga 60 kg przy wzroście 160 cm: $BMI = 60:1,60^2 = 60:(1,60 \times 1,60) = 60:2,56 = 23,43$
5. Waga 64 kg przy wzroście 158 cm: $BMI = 64:1,58^2 = 64:(1,58 \times 1,58) = 64:2,49 = 25,70$
6. Waga 68 kg przy wzroście 162 cm: $BMI = 68:1,62^2 = 68:(1,62 \times 1,62) = 68:2,62 = 25,95$

7. Waga 68 kg przy wzroście 160 cm: $BMI = 68:1,602 = 68:(1,60 \times 1,60) = 68:2,56 = 26,56$
8. Waga 68 kg przy wzroście 158 cm: $BMI = 68:1,582 = 68:(1,58 \times 1,58) = 68:2,49 = 27,31$
9. Waga 72 kg przy wzroście 158 cm: $BMI = 72:1,582 = 72:(1,58 \times 1,58) = 72:2,49 = 28,91$
10. Waga 76 kg przy wzroście 158 cm: $BMI = 76:1,582 = 76:(1,58 \times 1,58) = 76:2,49 = 30,52$

Jeśli wynik tego obliczenia mieści się w granicach 19-25, waga jest prawidłowa, są to przykłady 3-6. Jeśli wynik przekracza liczbę 25, ale nie jest wyższy niż 30, można mówić o nadwadze. Oczywiście jest ona tym większa, im bardziej wynik zbliża się do drugiej granicy, są to przykłady 7-9. Jeśli wyliczenie BMI wskazuje na liczbę wyższą niż 30, waga świadczy o otyłości, to przykład 10. W przypadku gdy wynik obliczenia jest mniejszy niż 19, oznacza to wagę za niską – przykład pierwszy.

Inną metodą zbadania prawidłowości swojej wagi jest zmierzenie ciała centymetrem krawieckim. Należy zmierzyć obwód biustu na głębokim wdechu, a następnie na wydechu, po czym wyliczyć średnią i pomnożyć ją przez wzrost. Wynik należy podzielić przez 240.

Przykłady:

1. $100 \text{ cm} \times 170 \text{ cm} = 17\,000:240 = 70,8 \text{ kg} \rightarrow$ przy wzroście 170 cm prawidłowa waga to 71 kg
2. $90 \text{ cm} \times 165 \text{ cm} = 14\,850:240 = 61,88 \text{ kg} \rightarrow$ przy wzroście 165 cm prawidłowa waga to 62 kg
3. $88 \text{ cm} \times 158 \text{ cm} = 13\,904:240 = 57,9 \text{ kg} \rightarrow$ przy wzroście 158 cm prawidłowa waga to 58 kg

Oczywiście dopuszczalne są wahania do 20 proc., ponieważ liczby te, podobnie jak w przypadku pierwszej metody, mają charakter orientacyjny.

Fakt, że Twoja waga znajduje się w normie, jest bardzo pozytywną informacją, nawet jeśli nie czujesz się z siebie w pełni zadowolona. Mała nadwaga również nie jest powodem do płaczu, ale raczej znakiem ostrzegawczym dla Ciebie. Pamiętaj również o tym, że na wahania wagi ciała wpływa nie tylko odkładająca się tkanka tłuszczowa, ale również masa mięśniowa. Być może jesteś osobą solidnie wysportowaną i umięśnioną, co powoduje, że jesteś cięższa, choć nie gruba.

W przypadku dużej nadwagi, otyłości lub przeciwnie – niedowagi, powinnaś poważnie zastanowić się nad tym problemem. Zbyt duża lub zbyt mała waga to kwestia nie tylko Twojego wyglądu czy samopoczucia, których w żadnym wypadku nie należy lekceważyć, ale przede wszystkim jest to sprawa zdrowia, o które musisz zadbać. Pierwsze kroki skieruj do lekarza internisty, który podpowie Ci, jakie badania powinnaś wykonać, i poprowadzi Cię dalej. Pamiętaj, że otyłość i niedowaga mogą być przyczynami wielu poważnych schorzeń bądź mogą wynikać z różnych, ukrytych chorób Twojego organizmu.

Bardzo niekorzystne dla zdrowia są znaczne i częste wahania wagi. Świadczą one o złej przemianie materii i obciążonym układzie krążenia. Właściwie lepsza już jest mała nadwaga, która stale się utrzymuje na jednym poziomie, niż ciągłe chudnięcie i tycie.

Oprócz określenia prawidłowości swojej wagi możesz również sprawdzić ilość tłuszczu w ciele. Pomoże Ci w tym specjalny miernik o nazwie Body Fat Pilot Familii. To proste w obsłudze urządzenie, do którego najpierw wprowadzasz dane, tzn. swoją wagę, wzrost, wiek i płeć, a następnie trzymasz miernik przez 10 sekund w dłoniach. Na czytniku wyświetli się informacja o tym, jaki procent Twojego ciała

stanowi tłuszcz. Urządzenie kosztuje około 35-40 zł, można je nabyć w sklepach i klubach sportowych, czasami w aptece. Do miernika dołączona jest ulotka z tabelą, na której odczytasz, czy Twój wynik jest prawidłowy.

PRZECIĘTNA WAGA CIAŁA KOBIET

Istnieje w medycynie termin **waga dobrego samopoczucia**, nie jest to wartość wyrażona w liczbie, ani nawet w przedziale liczbowym, jest to optymalna waga, z którą jest nam po prostu dobrze, którą potrafimy bez przeszkód utrzymać przez wiele lat. Wykazujemy się wtedy dobrą sprawnością fizyczną, kondycją psychiczną i zadowoleniem. Jest to bardzo indywidualna wartość, która zależy nie tylko od naszej budowy ciała – wrodzonej, jak wiadomo – wzrostu, wieku i płci, ale również od osobowości, charakteru, zajęć, jakie wykonujemy, upodobań kulinarnych i innych, klimatu, w jakim żyjemy, i jeszcze wielu innych czynników.

Wzrost	15-16 lat	17-19 lat	20-24 lat	25-29 lat	30-39 lat	40-49 lat	50-59 lat	60-69 lat
147 cm	44 kg	45 kg	46 kg	48 kg	52 kg	55 kg	57 kg	58 kg
149 cm	45 kg	46 kg	47 kg	49 kg	53 kg	56 kg	57 kg	58 kg
150 cm	45 kg	46 kg	48 kg	50 kg	53 kg	56 kg	58 kg	58 kg
151 cm	46 kg	47 kg	48 kg	51 kg	54 kg	57 kg	58 kg	59 kg
152 cm	47 kg	48 kg	49 kg	51 kg	54 kg	58 kg	59 kg	59 kg
154 cm	48 kg	48 kg	50 kg	52 kg	55 kg	58 kg	60 kg	60 kg
155 cm	48 kg	49 kg	51 kg	53 kg	56 kg	59 kg	60 kg	61 kg
156 cm	49 kg	50 kg	51 kg	53 kg	56 kg	60 kg	61 kg	61 kg
157 cm	50 kg	51 kg	52 kg	54 kg	57 kg	60 kg	62 kg	62 kg
159 cm	51 kg	52 kg	53 kg	55 kg	58 kg	61 kg	63 kg	63 kg
160 cm	52 kg	53 kg	53 kg	55 kg	58 kg	62 kg	63 kg	64 kg
161 cm	52 kg	54 kg	54 kg	56 kg	59 kg	63 kg	64 kg	65 kg
163 cm	53 kg	54 kg	55 kg	57 kg	60 kg	63 kg	65 kg	66 kg
164 cm	54 kg	55 kg	56 kg	58 kg	61 kg	64 kg	66 kg	67 kg
165 cm	55 kg	56 kg	57 kg	58 kg	62 kg	65 kg	67 kg	68 kg
166 cm	56 kg	57 kg	58 kg	59 kg	63 kg	66 kg	68 kg	68 kg
168 cm	57 kg	58 kg	58 kg	60 kg	64 kg	67 kg	69 kg	69 kg
169 cm	57 kg	58 kg	59 kg	61 kg	64 kg	68 kg	70 kg	70 kg
170 cm	58 kg	59 kg	60 kg	62 kg	65 kg	68 kg	71 kg	71 kg
171 cm	59 kg	60 kg	61 kg	63 kg	66 kg	69 kg	72 kg	72 kg
173 cm	60 kg	61 kg	62 kg	63 kg	67 kg	70 kg	73 kg	73 kg
174 cm	61 kg	62 kg	63 kg	64 kg	68 kg	71 kg	73 kg	74 kg
175 cm	62 kg	63 kg	63 kg	65 kg	69 kg	72 kg	74 kg	75 kg
176 cm	–	63 kg	64 kg	66 kg	70 kg	73 kg	75 kg	–
178 cm	–	64 kg	65 kg	67 kg	71 kg	74 kg	77 kg	–
179 cm	–	65 kg	66 kg	68 kg	72 kg	75 kg	78 kg	–
180 cm	–	67 kg	68 kg	69 kg	73 kg	77 kg	79 kg	–
181 cm	–	68 kg	69 kg	70 kg	73 kg	78 kg	80 kg	–
182 cm	–	69 kg	70 kg	72 kg	74 kg	79 kg	82 kg	–