

dr MICHAŁ WRZOSEK

Wymarzona
sylwetka

Mniej
zbędnych
kilogramów

NOWE
ZDROWE
ŻYCIE

Lepsze
samopoczucie

Więcej
energii

dr MICHAŁ WRZOSEK

NOWE
ZDROWIE
ŻYCIE

Projekt okładki i wnętrza
Tomasz Wójcik

Fotografia na okładce
Milena i Michał Wrzoskowie, fot. Marcin Klaban

Autorzy fotografii:

Marcin Klaban – s. 6, 18, 166, 170, 187, 196–209, 211, 214, 259, 270; Natalia Sowińska
– s. 104–131

oraz

Africa Studio/Shutterstock – s. 66; AlinaMD/Shutterstock – s. 57; Andrii Horulko/
Shutterstock – s. 55, 67; Anton Starikov/Shutterstock – s. 57; arch. prywatne/Centrum
Respo – s. 16, 17, 102, 103, 147, 163; Chatham172/Schutterstock – s. 66; Denis180787/
Shutterstock – s. 78; eelnosiva/Shutterstock – s. 20; Elena Schweitzer/Shutterstock
– s. 47, 55, 57, 60, 67; Elena Zajchikova/Schutterstock – s. 66; grey_and/Shutterstock
– s. 57; GSDesign/Shutterstock – s. 47; Igor Tarayuk/Shutterstock – s. 67; KrimKate/
Shutterstock – s. 47, 60; New Africa/Shutterstock – s. 21, 47, 55, 60, 63, 67, 78;
PerfectFood/Shutterstock – s. 55; Pixel-Shot/Shutterstock – s. 47, 60, 67; Rafa Irusta/
Shutterstock – s. 57; Spalnic/Shutterstock – s. 47; Spayder punk_79/Shutterstock –
s. 57; The Studio/Shutterstock – s. 79; VikiVector/Shutterstock – s. 79.

Opracowanie przepisów
Piotr Bąk, Milena Wrzosek

Konsultacja merytoryczna
dr Damian Parol, Jan Golatowski, Artur Mohr, dr n.med. Agnieszka Nalewczyńska
lek. Katarzyna Woźniak

Redakcja
Franciszek Bystrzycki

Korekta
Anna Burger

Copyright © by Michał Wrzosek, 2024
Copyright © by Wielka Litera Sp. z o.o., Warszawa 2024

Wielka Litera Sp. z o.o.
ul. Wiertnicza 36
02-952 Warszawa

Skład i łamanie
TYPO 2 Jolanta Ugorowska

ISBN 978-83-8360-164-9

SPIS TREŚCI

6 WSTĘP. TWOJE NOWE ZDROWE ŻYCIE ZACZYNA SIĘ DZIŚ

18 CZĘŚĆ I. BRZUCH

19 Wprowadzenie. Dieta zaczyna się w twojej głowie

25 Rozdział 1. **Ile jeść?**

43 Rozdział 2. **Co jeść?**

66 Rozdział 3. **Jak jeść – i jak nie jeść?**

104 ZDROWE PRZEPISY

132 Rozdział 4. **Jak mądrze kupować żywność?**

146 Rozdział 5. **Jak nie przerwać diety – i jak zakończyć odchudzanie?**

154 Rozdział 6. **W co wierzyć, a w co nie? Fakty i mity o diecie**

166 CZĘŚĆ II. RĘCE I NOGI

167 Wprowadzenie

171 Rozdział 1. **Ile się ruszać?**

176 Rozdział 2. **Jak się ruszać?**

192 Rozdział 3. **Jak trenować bezpiecznie?**

195 Rozdział 4. **Jak ćwiczyć? Plany treningowe**

214 CZĘŚĆ III. GŁOWA

215 Rozdział 1. **Skąd czerpać motywację?**

224 Rozdział 2. **Jak wytrwać w zdrowym stylu życia?**

232 Rozdział 3. **Jak wyrobić prawidłowe nawyki?**

251 Rozdział 4. **Jak się wysypiać?**

261 Rozdział 5. **Jak zapewnić sobie właściwe wsparcie?**

270 NA KONIEC. ZMIEŃ SIĘ NA DOBRE

274 Przypisy

WSTĘP

TWOJE NOWE ZDROWE ŻYCIE



ZACZYNA SIĘ DZIŚ

Cześć!

Nazywam się Michał Wrzosek. Jestem doktorem dietetyki, trenerem personalnym i właścicielem Centrum Respo. W ciągu nieco ponad 3 lat pomogliśmy 50 198 podopiecznym zrzucić łącznie 402 811 zbędnych kilogramów – i zmienić ich życie na lepsze.

Książka, którą trzymasz w rękach, to efekt pracy, której poświęciłem ogromną część swojego życia. Pisząc ją, przestudiowałem setki badań i wykorzystałem swoje 10-letnie doświadczenie zawodowe. Chciałem stworzyć dla ciebie **przewodnik po zdrowym stylu życia** – inny niż wszystkie.

Do pracy i wysiłku motywowały mnie dwa impulsy. Po pierwsze, troska i chęć pomocy. Jako ekspert i praktyk wiem, że współczesne społeczeństwa mają ogromny problem ze zdrowym stylem życia. Czy wiesz, że **niewłaściwe**

nawyki żywieniowe i zła dieta prowadzą do 11 milionów zgonów rocznie?¹

To tak, jakby z powierzchni Ziemi zniknęła co roku cała ludność Grecji, Czech albo Portugalii! W Polsce też nie jest najlepiej: tylko 9 procent z nas spożywa rekomendowane pięć porcji warzyw i owoców dziennie, a zalecaną dawkę ćwiczeń w tygodniu wykonuje co piąty². Efekt? Blisko 60 procent Polaków boryka się z nadmierną masą ciała. Wśród nich nadwagę lub otyłość stwierdzono u mniej więcej połowy kobiet i dwóch na trzech mężczyzn, a także u około 11 procent dzieci³. Zmagamy się z epidemią otyłości, która – niestety – przybiera na sile.

Niejako w odpowiedzi na te wyzwania obserwujemy ostatnio gigantyczny **wzrost zainteresowania zdrową żywnością, fitnesssem i różnymi aspektami aktywnego stylu życia**. Powiesz, że to świetnie! Niby tak – ale we mnie ta moda na bycie fit budzi też irytację i niepokój. To właśnie te uczucia były drugim z napędzających mnie impulsów. Co mnie wkurza? To, na jak wiele szarlatkańskich pomysłów natykam się na każdym kroku! Co rusz reklamowane są nowe rozwiązania: detoks, diety eliminacyjne, cudowne suplementy. Większość jest „tylko” nieskuteczna, część – wręcz szkodliwa. W internecie znajdziesz całą masę dietetycznych mądrości: że musisz trzymać się diety w stu procentach, by osiągnąć efekty; że zdrowa dieta to wyzwanie i katorga; że trzeba ćwiczyć bardzo ciężko; że powinienś wykluczyć z diety gluten i produkty mleczne albo nie jeść owoców – a najlepiej w ogóle nic nie jeść, bo wszystko jest niezdrowe i tuczy.

Nie, nie i jeszcze raz nie! To nieprawda. Rozumiesz teraz, dlaczego tak złościsz mnie – jako specjalistę – te szkodliwe mity?

Najbardziej jednak frustrowało mnie, że nie ma jednej dobrej publikacji, która zebrałaby kluczowe informacje o zdrowym stylu życia – wskazówki, jak jeść i ile wody pić, jak się ruszać i ile spać. A przecież dysponujemy rzetelną wiedzą na wszystkie te tematy, popartą badaniami naukowymi, a ja sam – także wieloletnim doświadczeniem. Czemu z tego nie skorzystać? Tak oto troska wspólna z irytacją zagnały mnie na dobrych kilka miesięcy przed ekran laptopa (spokojnie, o treningach i ruchu także pamiętałem!). Efektem jest *Nowe zdrowe życie*.

Nadszedł czas, aby zadbać o zdrowie, zyskać wymarzoną sylwetkę i raz na zawsze pożegnać się ze złymi nawykami. Nikt nie zrobi tego za ciebie – nawet ta książka. Poprowadzi cię jednak i podpowie, jak osiągnąć cel – **jak bez zbędnych wyrzeczeń zbliżyć się do wymarzonej sylwetki i zbudować pewność siebie**.

Jak zostałem dietetykiem

Nim zaproszę cię do przebycia tej drogi, pozwól, że opowiem, jak sam ją pokonałem. Nie po to, by się chwalić, lecz by dodać ci otuchy. Wiem, że i tobie się uda – bo przeżyłem to na własnej skórze.

Nie zawsze jadłem zdrowo. Nie od dziecka trenuję i dbam o zdrowie.

Jako piętnasto- czy szesnastolatek prowadziłem fatalny tryb życia: opychałem się kajzerkami z margaryną, serem i majonezem, wcinałem fast food, piłem hektolitry słodzonych napojów. Warzywa? Nie znałem. Żytni chleb? Suchy, twardy i niesmaczny. Pomidory? Dziękuję, wolę keczup!

Wszystko, co tylko można, robiłem źle, serio! Znajomi kojarzyli mnie głównie z tym, że oglądając w telewizji mecz, potrafiłem zjeść trzy duże pizze. Nie z głodu – jadłem, bo wydawało mi się, że mam na to ochotę. Jedzenie kojarzyłem z czymś przyjemnym.

Nie musiałem długo czekać na efekty. Na wadze wkrótce zobaczyłem trzycyfrową liczbę – delikatnie mówiąc, sporo. Kiepsko się uczyłem – miałem kłopoty z koncentracją, ciągle byłem senny i nic mi się nie chciało.

Stałem się zmęczonym czterdziestolatkiem w ciele nastolatka.

Czułem się w tym ciele źle: wstydziłem się zdjęć koszulkę na plaży albo iść ze znajomymi na basen. Pewność siebie i poczucie własnej wartości? Nawet nie pytaj, totalne zero! Zdecydowanie bliższą relację miałem z McDonaldem niż z jakąkolwiek dziewczyną. Trzymałem się co prawda z paczką znajomych – to wielkie szczęście! – ale nie było dnia, bym nie słyszał drwin z mojej sylwetki.

Pewnego dnia po prostu **powiedziałem sobie: „Koniec z tym!”**. Moje ciało, zdrowie i samopoczucie były beznadziejne. Wiedziałem, że muszę to zmienić – i że nikt tego za mnie nie zrobi.

Uwierz lub nie, ale tego samego dnia zacząłem szukać informacji o podstawach dietyki i żywienia. Siedziałem po nocach i czytałem wszystko, co zawierało hasła „dieta”, „jak schudnąć”, „jak pozbyć się oponki” albo „jak zrobić kaloryfer” – głównie na bardzo popularnych wtedy forach internetowych i w książkach. Na tej podstawie 18 lat temu **ułożyłem swoją pierwszą dietę – daleką od ideału i diabelnie nudną**. Codziennie jadłem to samo: jogurt z otrębami, ryż z kurczakiem i brokułami, omlet z bananem i płatkami owsianymi. Wydawało mi się, że zdrowych produktów jest bardzo mało. Dopiero z czasem zrozumiałem, że dieta nie musi być nudna. Wręcz przeciwnie: jeśli nie będzie przyjemna, nie utrzymasz jej na zawsze. Dziś takie właśnie jest moje podejście.

Mimo wszystko traciłem kilogramy – zaliczając na przemian wzloty i upadki, bo otoczenie nie pomagało mi w trzymaniu się zdrowej diety. Kole-dzy podśmiewali się, gdy na przerwie otwierałem pudełko z przygotowanym obiadem, mama dziwiła się, dlaczego nie chcę ociekającego tłuszczem schaboszczaka z purée ziemniaczanym na śmietanie i smażonymi buraczkami, tata dopytywał, czy aby na pewno się odchudzam, skoro tak dużo jem, i rzucał – niby żartem – że taniej mnie ubrać, niż wyżywić.

Zacząłem też trenować, bo choć chudłem, to nadal nie byłem zadowolony z tego, jak wyglądam. Żeby uniknąć kąśliwych uwag, ćwiczyłem dopiero, gdy wszyscy poszli spać – **przy użyciu butelek i baniaka z wodą oraz jednego trzykilogramowego hantla**, który znalazłem u dziadków w piwnicy. Na siłownię nie miałem ani pieniędzy, ani śmiałości – początkowo zrobienie trzech pompek stanowiło dla mnie wyzwanie. Na pierwszy trening poszedłem trochę później – pamiętam go doskonale! Otworzyłem drzwi skrzepowany; wydawało mi się, że jako jedyny jestem tu pierwszy raz. Zrobiłem rozgrzewkę, usiadłem na ławeczce i zacząłem ćwiczyć. Miałem wrażenie, że wszyscy na mnie patrzą i tylko czekają, aż popełnię jakiś błąd. Ledwie skończyłem pierwszą serię, a już idzie do mnie gość, który przed chwilą wyciskał konkretny ciężar. Szykowałem się na najgorsze – jak nic mnie wyśmiej! A on... przywitał się i doradził, jak prawidłowo wykonać ćwiczenie, do którego się nieporadnie zabrałem. Zrozumiałem, że wpływ otoczenia to niekoniecznie tylko drwiny i docinki.

Z tygodnia na tydzień **moja pewność siebie i umiejętności wzrastały**, ciągle się też doksztalałem. Kończąc liceum, wiedziałem już, jaki kierunek studiów wybiorę: dietetykę. Przez pewien czas myślałem co prawda o tym, by zostać chirurgiem plastycznym, ale uznałem, że istnieją zdrowsze sposoby na pomaganie ludziom w osiągnięciu wymarzonej sylwetki! Studiowałem na warszawskiej SGGW, potem na Uniwersytecie Medycznym, ukończyłem kurs trenera personalnego – a nocami zasuwałem na pełen etat w gastronomii, by związać koniec z końcem. Aż w końcu **postawiłem wszystko na jedną kartę i podążyłem za marzeniami**. Na ostatnim roku studiów zrezygnowałem z pracy w knajpie i założyłem fanpage, stronę internetową oraz własny gabinet dietetyczny. Zacząłem łączyć teorię z praktyką: prowadziłem konsultacje, treningi personalne i szkolenia dla trenerów. Równocześnie po obronie magisterki zacząłem studia doktoranckie na SGGW i zająłem się badaniami nad wpływem diety na skład ciała i gospodarkę hormonalną. Nawet nie śniłem, że kilka lat później wyniki moich badań zacytuje w wykładzie opublikowanym w serwisie YouTube profesor

Andrew Huberman, światowej klasy neurobiolog ze School of Medicine na Uniwersytecie Stanforda.

Byłem – i nadal jestem – bardzo dumny z tego, że **do wszystkiego doszedłem własną pracą**. Nie pochodzę z bogatego domu, nikt nie dał mi niczego na tacy. Już jako dzieciak dorabiałem, roznosząc ulotki i gazety albo zasuwając w magazynie. Wiem, co to znaczy wysiłek – i jak wiele można dzięki niemu osiągnąć.

Najbardziej cieszyło mnie jednak, że **sukcesy zaczęły odnosić także moi pacjenci**. Okazało się, że jestem naprawdę dobry w tym, co robię i zacząłem być zapraszany jako ekspert do mediów. Z czasem mój skromny gabinet rozrósł się w kompleksowe **Centrum Respo**, które prowadzę wraz ze współnikiem. Skąd taka nazwa? To skrót od „responsywny”, czyli dopasowany – wierzę, że to właśnie jest klucz do sukcesu naszych podopiecznych. **Jeśli zmiana stylu życia ma być trwała, to nie może polegać na codziennej walce o przetrwanie**. Nowe nawyki trzeba umiejętnie dostosować do potrzeb i preferencji każdej i każdego z nas. Inaczej nie zostaną z nami na zawsze – a tylko taka zmiana ma sens.

Mam tu na myśli dostosowanie w bardzo szerokim tego słowa znaczeniu. W Respo dopasowujemy dietę nie tylko do stanu zdrowia i zapotrzebowania naszych podopiecznych na kalorie i składniki, ale także do preferowanej przez nich liczby posiłków i planu dnia, do ich umiejętności kulinarnych oraz czasu i pieniędzy, które są w stanie poświęcić na zakupy i gotowanie, oraz do upodobań kulinarnych. Nie lubisz zup? Nie ma sprawy, wykreślamy je z planu diety. Uwielbiasz naleśniki? Zaproponujemy ci przepis na nie – smaczne i dopasowane do twojego zapotrzebowania. W podobny sposób dostosowujemy do indywidualnych upodobań i możliwości plany treningowe: rodzaj ćwiczeń, sprzęt potrzebny do ich wykonania, częstotliwość i pory aktywności.

Responsywność polega na reagowaniu na prośby i propozycje naszych podopiecznych, ale także na wspieraniu ich na każdym etapie współpracy. **Motywuujemy, podpowiadamy, rozwiewamy wątpliwości**. Przygotowaliśmy też specjalną aplikację, która ułatwia samodzielne monitorowanie postępów i dostosowywanie diety na bieżąco. I to działa. Z badania, którego wyniki opublikowaliśmy w 2022 roku na łamach prestiżowego czasopisma naukowego „Nutrients”, wynika, że spośród 400 podopiecznych, których współpracę z Respo przeanalizowaliśmy, schudli... wszyscy co do jednego – średnio o 15,4–16,6 procent masy ciała w ciągu 12 miesięcy. Brawo!

A to tylko wycinek. Pozwól, że powtórzę: w ciągu nieco ponad 3 lat 50 198 naszych podopiecznych zrzuciło łącznie 402 811 zbędnych kilogramów i cieszy się lepszym zdrowiem oraz samopoczuciem. Nie tylko dla nich jest to świetna wiadomość. Od 2021 roku Centrum Respo współpracuje z fundacją Cancer Fighters: **za każdy kilogram zrzucony przez naszych podopiecznych przekazujemy złotówkę na wsparcie dzieci walczących z chorobami nowotworowymi**. W chwili oddania tej książki do druku nasz licznik pokazywał 402 811 – kilogramów i złotych. Suma ta wciąż rośnie i teraz, gdy czytasz te słowa, jest już z pewnością większa!

A wszystko zaczęło się od pudełek ryżu z kurczakiem i dziadkowego hantla. Cóż, teraz nie poleciłbym nikomu tej metody, ale nie żałuję! Pozwoliła mi spełnić marzenia. I dzięki temu wiem, że możesz przebyć tę drogę bezpiecznie i łatwiej, bez zbędnych wyrzeczeń i niepotrzebnych wyzwania. Zasady diety, którą obecnie wykorzystujemy w Centrum Respo, bazują na badaniach – a **je jej skuteczność sprawdzam, przestrzegając tych reguł na co dzień**. Mogę z ręką na sercu powiedzieć, że 99 procent osób trzymających się tych wytycznych osiąga swój cel i utrzymuje dobre rezultaty.

Tobie też się uda. Chodź, pokażę ci, jak to zrobić!

Zdrowe życie według Michała Wrzoska

Zdrowe – czyli jakie? Zwykle rozumiemy zdrowie dość wąsko – jako przeciwnieństwo choroby. Wiemy więc, czym zdrowie nie jest. Ale jak je zdefiniować? Światowa Organizacja Zdrowia opisuje je jako „stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności”⁴. A więc zdrowie to coś znacznie bliższego naszej codzienności, niż zwykle sądzimy – naszych wyborów, decyzji i zachowań. Są one bardzo ważne i składają się na **nasz styl życia**, który – wedle kanonicznej już koncepcji pól zdrowia Marca Lalonde’a – **ma aż 53-procentowy wpływ na nasze zdrowie**: większy niż czynniki genetyczne, środowisko i opieka medyczna razem wzięte⁵.

Zdrowy styl życia pozwala zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych i przedwczesnej śmierci. Nie wszystkim chorobom da się zapobiec, ale mamy duży wpływ na to, czy zachorujemy na chorobę niedokrwienną serca, raka płuc albo cukrzycę typu 2. W badaniach naukowych zidentyfikowano zachowania, które przyczyniają się do rozwoju chorób niezakaźnych i ryzyka wczesnej śmierci. To tak zwane **działania antyzdrowotne**: palenie

tytoniu, spożywanie alkoholu czy stosowanie środków narkotycznych, ryzykowne kontakty płciowe, a także osamotnienie. Co ważniejsze, wskazano też **zachowania prozdrowotne** – są to przede wszystkim racjonalne odżywianie i aktywność fizyczna, a także dbanie o higienę osobistą i higienę życia, umiejętność radzenia sobie ze stresem, bezpieczne zachowania seksualne, regularne badania profilaktyczne oraz kontakty społeczne i obcowanie z naturą. O wszystko to możemy – i powinniśmy – zadbać, by korzystnie wpłynąć na swoje zdrowie. Jak jednak zacząć?

W tej książce proponuję ci **holistyczną metodę trwałej zmiany stylu życia**. Holistyczną, a więc odnoszącą się do wielu różnych obszarów i całego ciała. **Zacznijmy od... Brzucha – tak zatytułowałem część pierwszą, poświęconą zdrowemu żywieniu**. Dlaczego? Bo dzięki nauce wiemy, że to podstawa! Badania dowodzą, że zła dieta – bogata w sól, za to uboga w pełne ziarna, owoce, orzechy, nasiona, warzywa i kwasy tłuszczowe omega-3 – wpływa na liczbę zgonów bardziej niż jakiegokolwiek inne ryzykowne i antyzdrowotne zachowanie, w tym palenie papierosów!

Na początek mam dla ciebie wiadomość: **na diecie będziesz... całe życie**. Brzmi strasznie? Wcale nie! Przekonam cię, że to znakomite i ekscytujące wieści. Głęboko wierzę, że dieta nie ma określonego czasu trwania ani terminu ważności. Jej sednem jest trwała zmiana nawyków żywieniowych. Nie powinieneś jej traktować jako narzędzia do realizacji doraźnego celu – na przykład zrzucenia kilku kilogramów przed wakacjami. Potraktuj ją jako **element zdrowszego i lepszego życia. Nie musisz wywracać go do góry nogami**. Zacznij od małych i prostych, ale kluczowych zmian, które ci proponuję, a dobre efekty zaobserwujesz z dnia na dzień.

Po pierwsze, zwróć uwagę na to, ile jesz. Poznasz swoje **zapotrzebowanie na kalorie** i dopasujesz ich liczbę w diecie do założonego celu. Nie oznacza to, że do końca życia będziesz musiał ważyć każdy produkt – powinieneś jednak mieć świadomość, jakie porcje odpowiadają twojemu zapotrzebowaniu, bo tylko właściwy bilans energetyczny zapewni ci zdrowie.

Po drugie, zadbaj o to, co jesz. Dieta to nie tylko kalorie – równie ważne są **zbilansowane proporcje makroskładników**. Poznasz ich znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i najlepsze źródła, rozprawimy się też z mitami krążącymi wokół białka, tłuszczów czy węglowodanów. Pokażę ci, jak zaspokoić zapotrzebowanie na nie – i dlaczego warto bazować na różnorodnych, nieprzetworzonych i świeżych produktach.

W tej części znajdziesz również **przepisy na zdrowe i łatwe w przygotowaniu dania**, które opracowałem specjalnie dla ciebie, wskazówki dotyczące

rozsądnego kupowania zdrowej żywności – tak by jej nie marnować i za nią nie przepłacać – a także porady, jak wytrwać w odchudzaniu i jak je zakończyć. Ale nie dietę! Bo obiecuję ci, że wspólnie znajdziemy najlepszą dla ciebie – czyli taką, której założenia będziesz w stanie utrzymać na zawsze. Głęboko wierzę, że **zdrowe jedzenie musi – i naprawdę może – sprawiać ci przyjemność**. Tylko dzięki temu stanie się częścią twojego stylu życia.

Twój nowy styl życia musi mieć **Ręce i nogi – tak zatytułowałem część drugą, poświęconą aktywności fizycznej**. Wiesz już, że niestety jako społeczeństwo zaniedbujemy ruch, a tymczasem korzyści z niego są ogromne: pomaga on w utrzymaniu zdrowej masy ciała⁶, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy oraz raka piersi czy jelita grubego. Ruch pozytywnie wpływa też na zdrowie psychiczne – opóźnia wystąpienie demencji i zmniejsza ryzyko depresji.

Ile należy się ruszać, by zapewnić sobie wszystkie te korzyści? Szczegółowo zajmiemy się tym w rozdziale pierwszym, ale już teraz zapamiętaj najważniejszą zasadę: **każdy ruch jest lepszy niż żaden!** Z badań wiemy, że nawet osoby, które wykonywały tylko od 10 do 59 minut umiarkowanej, spokojnej aktywności fizycznej tygodniowo – czyli mniej niż połowę rekomendowanej dawki – miały o 18 procent niższe ryzyko przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek przyczyny niż osoby, które nie ruszały się w ogóle⁷. Tak niewiele trzeba, by tak bardzo sobie pomóc!

Omówimy różne rodzaje aktywności – także te najprostsze. Nie musisz – a pewnie nawet nie powinieneś – zapisywać się od razu na wyczerpujący crossfit. **Idź na spacer, pobiegaj, wykonaj proste ćwiczenia – byle konsekwentnie i regularnie**. Oczywiście przyjrzymy się też uważnie bardziej wyspecjalizowanym rodzajom treningu: aerobowemu, interwałowemu oraz siłowemu, i zastanowimy się, który z nich jest najlepszy (uwaga, spoiler: ten, który najbardziej ci odpowiada i który jesteś gotów wykonywać regularnie). Wyjaśnię ci też, jak ćwiczyć bezpiecznie. A potem zapraszam do szatni i siłowni lub... twojego salonu! **Przygotowałem dla ciebie plany treningów**, także takich, które możesz wykonać w dowolnym miejscu i bez specjalistycznych przyrządów.

Do zmiany stylu życia trzeba **podejść z Głową – to ostatnia, trzecia część książki**. Z własnego doświadczenia wiem, że wytrwanie w diecie i treningach jest wyzwaniem. Podpowiem ci, **skąd czerpać motywację** – mam na to kilka sprytnych sposobów – i nie poddawać się zniechęceniu; jak **treno- wać silną wolę** (da się!) i przestać sabotować własne wysiłki; jak skutecznie osiągać cele – i jak je mądrze wyznaczać. Rozprawimy się z najczęstszymi

wymówkami, którymi usprawiedliwia się zarzucenie procesu zmian. Pokażę ci, **jak skutecznie wyrabiać zdrowe nawyki** – i jak pozbyć się tych niezdrowych, co przeanalizujemy na przykładzie podjadania słodczy (kto nie ma z tym problemu, niech pierwszy rzuci cukierkiem!). Wyjaśnię ci również, dlaczego tak ważne jest, byś jedną trzecią swojego zdrowego życia... przespał. A na koniec zastanowimy się, **skąd czerpać tak potrzebne w procesie zmiany wsparcie** – zarówno ze strony specjalistów, jak i bliskich.

Aby ułatwić ci utrzymanie się na właściwej ścieżce, **specjalnie dla ciebie nagrałem filmy**, na których prezentuję sposób przygotowania zdrowych potraw oraz poprawnego wykonywania ćwiczeń. Odeślą cię do nich – a także do innych przydatnych materiałów – zamieszczone w książce **kody QR**.

To co, zaczynamy? Wszystko w twoich rękach – a także nogach, brzuchu i głowie. Mogę jednak obiecać, że **będę towarzyszył ci na każdym etapie twojej drogi do nowego zdrowego życia**. I trzymał za ciebie kciuki! A jeśli najdą cię wątpliwości, będziesz potrzebować otuchy lub po prostu zechcesz pochwalić się sukcesami – to też ważne! – to po prostu do mnie napisz: **kontakt@michalwrzosek.pl**.

Powodzenia!
Michał



DAREK

Moja przemiana zaczęła się, gdy na wyjeździe służbowym chciałem wyjść na plażę. Włożyłem szorty, **spojrzałem w lustro – i powiedziałem: „Dość!”**. Wyglądałem źle i czułem się ciężko, miałem problemy z nadciśnieniem i wysoki cholesterol. Po powrocie zgłosiłem się do Respo i rozpocząłem drogę do lepszego, zdrowszego siebie.

Wcześniej próbowałem diety składającej się z ryżu, brokułów, kurczaka i jogurtów, chodziłem też na siłownię. Efekt był, ale krótkotrwały. Szybko wróciłem do starych nawyków – i do dawnej wagi.

Wyzwaniem był mój tryb życia. Pracuję w liniach lotniczych, podróżuję po całym świecie, dużo czasu spędzam w samolotach i hotelach *all inclusive*, w których serwowane są smaczne, ale niekoniecznie zdrowe potrawy: sery, ciasta, lody. Niełatwo ich sobie odmawiać, ale dałem radę, bo **przygotowana przez Respo dieta składała się z potraw, które lubię**. Rzadko jem mięso, uwielbiam za to kuchnię meksykańską i włoską. I takie dania dostałem, a później kilka razy modyfikowaliśmy dietę, by dostosować ją do moich zachcianek. Plan treningowy też był idealnie dopasowany – **poprosiłem o ćwiczenia, które mogę wykonywać w domu lub w pokoju hotelowym**, bo nie każdy hotel ma siłownię czynną całą dobę. Nauczyłem się wykorzystywać do treningów masę własnego ciała, a także krzesło, ścianę czy kanapę.

W osiem miesięcy zrzuciłem 32 kilogramy – stopniowo, by uniknąć obwisłej skóry. Przeszkód było wiele, ale tylko mnie motywowały! Obecnie **mam atletyczną sylwetkę, jestem bardziej sprawny, lepiej śpię**. Ciśnienie i cholesterol są na wzorowym poziomie. **Nie spędzam w kuchni zbyt dużo czasu: przygotowuję dania na kilka dni naprzód** i zabieram na pokład samolotu zbilansowane posiłki. Wiem, że zdrowe jedzenie to największa inwestycja w siebie – jak paliwo w luksusowym samochodzie. Ćwiczę też z zapalaniem trzy razy w tygodniu. I czuję się dobrze: fizycznie i psychicznie. **Dbam o siebie – to wspaniałe uczucie!**

	Przed	Po
Masa ciała	123 kg	87 kg
Obwód w pasie	114 cm	80 cm
Obwód w biodrach	112 cm	85 cm

DARIA



Zgłosiłam się do Centrum Respo z powodu kompleksów. Miałam nie najgorszą sylwetkę, ale czułam się źle ze swoją wagą i chciałam zrzucić kilka kilogramów przed ślubem. Nie spodziewałam się, że uda mi się nie tylko schudnąć, ale także **odkryć potrawy, bez których nie wyobrażam sobie teraz życia!**

Wcześniej wiele razy próbowałam schudnąć na własną rękę. Ograniczałam jedzenie, zaczynałam ćwiczyć, ale zapału wystarczyło mi najwyżej na tydzień. Współpraca z Respo okazała się strzałem w dziesiątkę. **Dietetyczka codziennie motywowała mnie do działania.** A jeśli jakaś potrawa mi nie odpowiadała, proponowała w zamian coś, co bardziej mi smakowało.

Najtrudniej było **dostosować dietę do mojej pracy.** Jako stylistka paznokci spędzam wiele godzin w salonie, ale posiłki okazały się tak szybkie w przygotowaniu, że zawsze znajdowałam na nie czas. Niełatwy był również początek diety, który przypadł na wakacje i sezon spotkań ze znajomymi przy grillu w niemal każdy weekend. Mimo to wytrzymałam! Nie objadałam się kielbaskami, tylko po powrocie do domu **przygotowywałam sobie pyszną i zdrową kolację.**

Efekt? W pół roku schudłam prawie 14 kilogramów, 14 centymetrów w talii i 17 w biodrach. Największą satysfakcję sprawiały mi komentarze stałych klientek – odwiedzały mnie w regularnych odstępach i widziały, jak **zmieniam się z miesiąca na miesiąc.** Do dziś trudno mi uwierzyć, że się udało! Wstaję z łóżka pełna energii, a wszyscy pytają, jak to robię, że już **od rana czuję się świetnie** – nawet bez kawy.

	Przed	Po
Masa ciała	62 kg	48 kg
Obwód w pasie	77 cm	63 cm
Obwód w biodrach	86 cm	69 cm

CZĘŚĆ I

A man and a woman are smiling and looking at each other. The man is holding a plate with several sandwiches and cherry tomatoes. The woman is holding a plate with a burrito and is eating a small piece. They are both wearing white t-shirts. The woman is also wearing brown trousers and a watch. The background is a solid green color.

BRZUCH

WPROWADZENIE

Dieta zaczyna się w twojej głowie

Aby dokonać prawdziwej zmiany, musisz zmienić nastawienie: wypracować w głowie przekonanie, że od teraz do końca życia będziesz się zdrowo odżywiać. To bieg bez mety, ale obiecuję, że nie pożałujesz tej decyzji i że dostarczy ci ona dużo satysfakcji.

Jedzenie jak najmniej przetworzonych produktów – warzyw, owoców, pełnych ziaren zbóż, orzechów, pestek, nasion, mięsa i ryb, produktów mlecznych i jaj czy olei roślinnych – powinno stać się twoją codziennością. Natomiast wysokokaloryczne produkty wysokoprzetworzone – słodkie, gotowe dania, fast food i bardzo tłuste potrawy – należy spożywać sporadycznie i z umiarem. To wyjątki od zdrowej reguły, a nie podstawa twojej diety.

Dziś niemal każda i każdy z nas była lub był na jakiejś diecie. Samo to pojęcie często kojarzy się negatywnie – z monotonnymi, niesmacznymi posiłkami, ciągłym staniem przy garnkach i drogimi produktami. Dietę najczęściej traktuje się jako coś, co trzeba odbębnić, żeby osiągnąć cel. Zwykle po to, by schudnąć: bo zbliża się wesele, bo podjąłem postanowienie noworoczne, bo jadę nad morze. Takie cele szybko przestają być aktualne, więc i dieta idzie w odstawkę. To bardzo złe podejście.

Jedyna skuteczna dieta to taka, dzięki której trwale zmienisz swoje nawyki – nie tylko żywieniowe. Polega ona na przejściu **na zdrowszy tryb życia: z systematyczną aktywnością fizyczną, higieną snu, wykonywaniem regularnych badań, zarządzaniem stresem.** Tylko w ten sposób – jeśli na co dzień zaczniesz jeść zdrowo – osiągniesz swój cel, np. wymarzoną sylwetkę. I utrzymasz ją na zawsze.

Musisz zaakceptować, że **nie schudniesz z dnia na dzień.** Ale już nazajutrz zauważysz pierwsze dobre efekty: poprawę samopoczucia, zastrzyk energii, zwiększenie mobilności, odprężenie. Znaczna redukcja masy ciała wymaga cierpliwości, ale niektóre zmiany żywieniowe mogą przynieść natychmiastowy skutek, np. zmniejszyć nadmiar wody w organizmie i dodać ci wigoru. Nie rozpoczynaj diety od odliczania dni do zjedzenia pierwszej

Myślisz, że metamorfoza sylwetki wygląda tak:



Tak naprawdę wygląda metamorfoza sylwetki



czekolady czy pizzy. Od czasu do czasu możesz pozwolić sobie na wysoko-kaloryczny posiłek, ale zwróć uwagę na okoliczności, w jakich to robisz. Kiedy są sprzyjające? Na przykład gdy pójdziesz na kolację z partnerem – i przy założeniu, że cała twoja dieta jest odpowiednio zbilansowana. A najlepiej, jeśli po takiej kolacji wybieriecie się razem na spacer.

Nie zakładaj, że nigdy więcej czegoś nie zjesz. Nikt nie lubi zakazów, a odmawiając sobie raz po raz słodczy, pieczywa czy makaronu, tylko napędzisz niepotrzebne myśli. W psychologii nazywa się to niemyśleniem o różowym słoniu. Jeśli spróbujesz wypędzić go z głowy, to... natychmiast zaczniesz wyobrażać sobie różowego słonia! Tak samo jest z zakazami w diecie. Możesz nie lubić lodów, ale jeśli wpiszesz je na listę zakazanych przyjemności, istnieje spore ryzyko, że nabierzesz na nie ochoty. **Skoncentruj się na dostarczaniu organizmowi wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.** Jeśli mu je zapewnisz, ta jedna kolacja w tygodniu raczej nie pokrzyżuje ci długofalowych planów.

Wiesz, który z błędów popełnianych podczas odchudzania naprawdę mnie przeraża? Wcale nie jedzenie glutenu czy omijanie śniadań, tylko podchodzenie do diety i treningów na zasadzie: „Wszystko albo nic. Albo trzymam dietę na 100 procent, albo w ogóle nie dbam o to, co jem”. To najgorsze, co możesz zrobić!

Zaczynasz dietę: w poniedziałek przestrzegasz jej idealnie. We wtorek wszystko idzie wzorowo. Środa na 100 procent, ale w czwartek coś wypada: dodatkowe obowiązki, niezapowiedziane spotkanie, ochota na drinka po pracy. Zjadasz lub wypijasz coś, czego nie było w planie. I bum! Koniec świata. Teraz nic już nie ma sensu: złamałeś dietę i musisz zacząć od początku. Ale dopiero w poniedziałek. A w piątek i w weekend pozwolił sobie na to i tamto – na zapas. Zjadasz coś spoza rozpiski i doświadczasz poczucia

winy. Aby je ukończyć, jesz jeszcze więcej. Takie zachowanie przekształca się w syndrom ostatniej wierzchy: jesz dalej ze świadomością, że trzeba będzie to odpracować podczas diety.

Nie rób tego! To tak nie działa!

Złamanie założeń nie kończy diety. Codziennie jesz pięć posiłków, tygodniowo 35, miesięcznie – 150. Czy jeden, dwa albo trzy posiłki spoza planu zniweczą twoje marzenia o supersylwetce? Nie! Twoim zadaniem jest realizowanie planu w 90 procentach przez całe życie, a nie w 100 przez tydzień, kompletne zarzucenie go na kolejne trzy tygodnie i zaczynanie od nowa. Realizuj założenia tak sumiennie, jak będziesz w stanie.

to, co robisz na co dzień



jest ważniejsze



niż to, co robisz czasem

Nie porównuj się też do innych. „Mariola schudła pięć kilogramów w miesiąc, więc ja też chcę”. A jeśli schudniesz tylko dwa kilogramy, stwierdzasz, że to nie ma sensu i wracasz do złych nawyków – mimo że nie wiesz, ile kalorii spożywa koleżanka, na której się wzorujesz, ile spała ich na treningu, jaki ma poziom tkanki mięśniowej. Pamiętaj, że realistyczne tempo chudnięcia to 0,5–1 procent masy ciała tygodniowo – przy wadze 60 kilogramów będzie to 300–600 gramów na tydzień. Im więcej ważysz i im więcej masz

tkanki tłuszczowej, tym większe postępy zrobisz na początku. Ale wraz ze zmniejszaniem się masy ciała spadać będzie również tempo redukcji. O ile osoba ważąca 100 kilogramów ma szansę stracić 4 kilogramy w miesiąc, o tyle przy wadze 65 kilogramów jest to mało prawdopodobne – a do tego niepożądane. **Zbyt szybka redukcja wiąże się z komplikacjami metabolicznymi i hormonalnymi.**

Uważam, że porównywanie się z innymi to choroba XXI wieku. Choroba, która niszczy twoje wnętrze – niezauważalnie zatruwa cię toksyną niskiej samooceny, niepotrzebnie zwiększa presję i obniża motywację do działania.

Ogromną, negatywną rolę odgrywają media społecznościowe. Wiele osób śledzi w nich treści publikowane przez tzw. fitmotywatorów. Teoretycznie ich posty mają zachęcać do ćwiczeń i diety oraz przekazywać wiedzę z tej dziedziny. Ale instagramowo-tiktokowa moda na bycie fit ma też ciemną stronę. Wiele osób porównuje swoje ciała do sylwetek idoli, co często prowadzi do negatywnych odczuć wobec własnego wyglądu. A przecież widzą na nich zdjęcia osób trenujących profesjonalnie od kilkunastu lat, zajmujących się wyłącznie dbaniem o figurę – do tego wykonane w korzystnym świetle i często retuszowane. Jaki sens ma porównywanie się do nich?

WIELE OSÓB PORÓWNUJE SWOJE CIAŁA DO SYLWETEK IDOLI, CO CZĘSTO PROWADZI DO NEGATYWNYCH ODCZUĆ WOBEC WŁASNEGO WYGLĄDU.

Naukowcy z York University przeprowadzili eksperyment, który udowodnił destrukcyjny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę studentek. Wynika z niego, że **obraz własnego ciała znacznie się pogarszał po przeglądaniu profili atrakcyjnych kobiet¹**. Inne badania potwierdzają ten efekt, a nawet wskazują, że korzystanie z mediów społecznościowych może zwiększać ryzyko zaburzeń odżywiania².

Pamiętaj, że zawsze znajdzie się ktoś, kto w takiej czy innej dziedzinie będzie nad tobą górować. Czy to znaczy, że masz się poddać na starcie? Zdecydowanie nie! Być może musisz po prostu włożyć więcej pracy i czasu w osiągnięcie celu. Ale im szybciej zaczniesz działać, tym wcześniej dostrzeżesz pierwsze efekty. Zaczynj czerpać radość ze zdrowego jedzenia i ćwi-

czeń, bo przecież robisz dla siebie coś naprawdę dobrego! **Jedyną osobą, z którą warto się porównywać, jesteś ty – a jedynym punktem odniesienia powinny być twoje rezultaty.**



Dieta leczy!

Celem diety jest nie tylko odpowiednia sylwetka. **Dietoterapia to, obok leczenia farmakologicznego, jeden z najważniejszych czynników zapobiegających wystąpieniu wielu chorób oraz wpływających na ich leczenie:** cukrzycy, zaburzeń hormonalnych, chorób jelit, serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienia, anemii czy demencji. Przeciwdziała także przewlekłemu uczuciu zmęczenia, ospałości i brakowi sił. Niestety, pomimo wielu naukowych dowodów na ogromną skuteczność diety jej rola we wspomaganiu leczenia chorób wciąż jest niedoceniana.

Jaka dieta jest najlepsza dla ciebie?

Pytanie o najlepszą dietę słyszę chyba częściej niż jakiegokolwiek inne. Czy wystarczy usunąć lub dodać jeden magiczny składnik, aby osiągnąć cel? Czy jestem zwolennikiem diety paleo, wegańskiej albo ketogenicznej? A może najlepiej wyeliminować węglowodany – ktoś na TikToku powiedział, że tak trzeba? Albo chleb żytni i płatki owsiane, jak pewna instagramerka, która odstawiła gluten i schudła 10 kilogramów?

Odpowiadam zawsze tak samo:



Nie wierzę w istnienie jednej optymalnej diety dla każdego, bo każdy z nas jest inny!

Dzięki wieloletniej pracy z podopiecznymi wiem to doskonale. W Respo każdy plan opracowujemy indywidualnie na podstawie wywiadu i ankiety, dostosowując go do potrzeb i celu konkretnej osoby. Nie ma jednego rozwiązania, które pomogłoby wszystkim. Co będzie, jeśli osobie z małej miejscowości, bez dostępu do wyszukanych produktów, dietyetyk proponuje dietę opartą na nasionach chia i komosie ryżowej? Albo komuś,

kto lubi warzywa, świetnie czuje się po owocach, jest zdrowy i aktywny fizycznie, zaleci przejście na dietę tłuszczową (bo insulina powoduje tycie – koniec, kropka)? W najlepszym razie – nic z tego nie będzie. W najgorszym – to przepis na katastrofę. **To, że pewna metoda zadziałała u innych, nie znaczy, że zadziała u ciebie.**

Jak to możliwe, że skuteczne bywają tak różne diety, jak bezmięsna, taka o wyższej zawartości tłuszczu lub węglowodanów albo z mniejszą liczbą posiłków? To proste: każda z nich podnosi twoją świadomość żywieniową i sprawia, że zwracasz większą uwagę na to, co jesz i ile jesz. A to – jak wynika z badań – kluczowy czynnik sprzyjający gubieniu kilogramów i tkanki tłuszczowej oraz zachowaniu zdrowia³.

Po drugie, wszystkie rozsądne sposoby żywienia mają wspólny mianownik: zalecają jedzenie minimalnie przetworzonych, bogatych w składniki odżywcze pokarmów. Dieta oparta na nieprzetworzonych produktach zmniejsza ryzyko niedoborów i pomaga kontrolować apetyt, dzięki czemu możesz schudnąć nawet bez liczenia kalorii.

Jaka jest więc najlepsza dieta? Taka, którą dasz radę utrzymać przez całe życie. Rozpoznasz ją po tym, że jedzenie sprawia ci przyjemność i samoistnie staje się elementem twojej codzienności. Jeśli nie masz wrażenia, że jest ona wyrzeczeniem, jeśli sprawia, że czujesz się dobrze i chcesz jeść w ten zdrowy sposób – to właśnie dieta dla ciebie!

ROZDZIAŁ 1 / ILE JEŚĆ?

To jedna z najważniejszych kwestii, jakie wiążą się ze zdrowym trybem życia! W znacznej mierze decyduje ona o tym, dlaczego jedni tyją, a inni chudną.



Czy wystarczy jeść zdrowo, aby schudnąć?

Kto:

Adrian, 35 lat

Opis problemu:

Adrian zgłosił się do nas, bo chciał zrzucić 5 kilogramów. Znał ogólne zasady zdrowego żywienia, ale choć je stosował, nie tracił na wadze, co bardzo go frustrowało.

Sposób rozwiązania:

Okazało się, że Adrian nie odmierzał ilości produktów – nie wiedział, że ma to ogromne znaczenie w procesie odchudzania. Dietę traktował jak pełną pomysłów książkę kucharską.

Rezultat:

Gdy Adrian zaczął ważyć produkty, w dwa tygodnie zrzucił 1 kilogram. Zauważył, że wcześniej dodawał do potraw bardzo dużo oliwy z oliwek. Jest ona zdrowa, ale nawet zdrowa żywność ma swoją wartość energetyczną – w przypadku oliwy sporą, bo jedna jej łyżka to około 90 kcal. Dodając oliwę na oko, możemy dorzucić nawet 500 kcal do dziennego bilansu energetycznego!

Zacznijmy od wyjaśnienia podstaw. Po pierwsze: kaloria. Jest bardzo małą jednostką energii, na co dzień posługujemy się więc kilokaloriami (kcal).

1 kcal = 1000 kalorii

Liczba kalorii w produktach żywnościowych określa ilość energii, którą organizm pozyskuje przeciętnie po ich spożyciu – do wytworzenia ciepła,

wykonania ruchu, wytworzenia hormonów czy enzymów albo po prostu do zmagazynowania w postaci tłuszczu lub glikogenu. Wszystko, co dzieje się w twoim ciele, wymaga dostarczenia energii.

Energia wykorzystywana przez organizm w ciągu jednego dnia to **całkowity dzienny wydatek energetyczny** – w skrócie **TDEE** (ang. *total daily energy expenditure*). Składa się on z trzech elementów:

- **podstawowego tempa metabolizmu** – w skrócie **BMR** (ang. *basal metabolic rate*),
- **efektu termicznego żywności** – w skrócie **TEF** (ang. *thermic effect of food*)
- **energii wydatkowanej na aktywność fizyczną** – w skrócie **AEE** (ang. *activity energy expenditure*), która obejmuje:
 - pozatreningową aktywność fizyczną – w skrócie NEAT (ang. *nonexercise activity thermogenesis*),
 - ćwiczenia aerobowe i aktywność beztlenową – w skrócie EAT (ang. *exercise activity thermogenesis*).

Podstawowe tempo metabolizmu (BMR)

To ogół wszystkich procesów chemicznych, które utrzymują organizm przy życiu. Odpowiadają one za około 70 procent TDEE – czyli całkowitej liczby spalonych kalorii – u osób prowadzących siedzący tryb życia⁴.



Nie powinieneś spożywać mniej kalorii, niż wynosi twoje BMR! Jest to minimalna wartość niezbędna do właściwego funkcjonowania narządów wewnętrznych, więc zejście poniżej tego pułapu będzie ryzykowne. Nie chodzi o to, że granica BMR jest magiczna, ale po jej przekroczeniu podaż kalorii staje się tak niska, że łatwo narobić sobie problemów.

Twoje BMR zależy głównie od powierzchni ciała i beztłuszczowej masy ciała (FFM – ang. *fat-free mass*). Do FFM zaliczają się narządy wewnętrzne – niektóre, jak mózg, serce czy wątroba, zużywają bardzo dużo energii – a także tkanka mięśniowa, która do funkcjonowania potrzebuje niemal trzy razy więcej kalorii niż ta sama masa tkanki tłuszczowej⁵.



Właśnie dlatego tak ważny jest **trening oporowy** (zob. s. 183). Dzięki niemu w czasie redukcji tkanki tłuszczowej nie tylko spalisz więcej kalorii, ale też utrzymasz większą FFM. A z większą masą mięśniową będziesz zużywać więcej kalorii nawet przed telewizorem! I będziesz mógł więcej jeść.

Być może słyszałeś, że metabolizm spada z wiekiem. To prawda, ale dopiero po sześćdziesiątce; między 20. a 60. rokiem życia pozostaje względnie stabilny⁶. Skąd więc bierze się przekonanie, że tempo przemiany materii obniża się już po trzydziestce? To zapewne efekt czynników społecznych: zakładamy wtedy rodzinę, przybywa nam obowiązków zawodowych i nie mamy już tyle czasu dla siebie, przez co trudniej nam dbać o sylwetkę. To raczej styl życia, a nie biologia, wpływa na to, że po trzydziestce tyjemy – choć nie da się zaprzeczyć, że z wiekiem pojawiają się zmiany w gospodarce hormonalnej. Mít o tym, że z wiekiem odchudzanie staje się trudniejsze, obaliliśmy w przeprowadzonym przez Respo badaniu, podczas którego poddaliśmy analizie 12-miesięczną redukcję masy ciała w grupie 400 podopiecznych w wieku od 18 do 55 lat. Okazało się, że wiek nie ma istotnego wpływu na tempo oraz efekty chudnięcia⁷.



Kalorie a miesiączka i ciąża

U kobiet zapotrzebowanie energetyczne zmienia się w czasie cyklu miesiączkowego i jest nieco większe w fazie lutealnej. Wynika to ze zmian stężenia hormonów i wzrostu temperatury ciała. Przed miesiączką zazwyczaj wzmagają się również apetyt, szczególnie u kobiet doświadczających PMS (czyli zespołu napięcia przedmiesiączkowego), co jest związane z czynnikami psychologicznymi i hormonalnymi. Znaczne wzrosty zapotrzebowania na energię obserwujemy też w czasie ciąży – szczególnie pod jej koniec – oraz podczas karmienia piersią.

Warto pamiętać, że zaburzenia hormonalne mogą naprawdę znacząco zredukować BMR⁸. Zapewne znasz osobę, która twierdzi, że je bardzo mało, a i tak tyje. Najczęściej wynika to z faktu, że nie jest świadoma, ile kalorii w rzeczywistości spożywa. Jeśli jednak naprawdę je mało i przybiera na wadze, zasugeruj jej wizytę u endokrynologa. Powodem może być niedoczynność tarczycy, która potrafi obniżyć BMR nawet o 37 procent⁹!



Chudy jak mors?

Na podstawowe tempo przemiany materii wpływa temperatura wewnętrzna i zewnętrzna. To zapewne z tego wynika moda na morsowanie jako sposób na schudnięcie¹⁰. Badania sugerują jednak, że straty energii związane z kąpielami w zimnej wodzie są symboliczne i wynoszą 20–100 kcal dziennie¹¹.

Na twoje zapotrzebowanie na energię wpływa również utrata masy ciała: im mniej ważysz, tym mniej kalorii potrzebujesz do funkcjonowania. **Uru-chamia się adaptacja metaboliczna: proces dostosowania organizmu do mniejszej podaży energii.** Może ona nieco zmniejszać BMR, co wpływa na tempo odchudzania, ale nie spowoduje, że nagle zaczniesz tyć, o ile trzymasz się diety.

Co to wszystko oznacza? **Że gdy schudniesz, twój metabolizm trochę zwolni.** Jest to normalny mechanizm obrony przed głodem i niedożywieniem oraz efekt spadku masy ciała. Różnica nie będzie jednak ogromna, a dodatkowo można ją zminimalizować za pomocą treningu siłowego, odpowiedniej podaży białka i utrzymania umiarkowanego deficytu energetycznego (o tym, czym jest taki deficyt, przeczytasz więcej na s. 37).

A czy są wśród nas osoby z szybszym metabolizmem: szczęśliwcy, którzy wygrywają szczupłą sylwetkę na loterii jeszcze przed narodzinami? Czy może na starcie mamy równe szanse? Cóż, niektórzy z nas naprawdę mają wysoką spoczynkową przemianę materii, ale ta przewaga nie jest duża i najczęściej wiąże się z koniecznością spożywania większej liczby kalorii. Czyli osoby te wydatkują ich więcej, ale i więcej jedzą.

Warto dodać, że wbrew powszechnemu mniemaniu **osoby otyłe mają... szybkie tempo metabolizmu**¹². To logiczne: ciało o większej masie potrzebuje więcej energii do wykonania każdej czynności, od oddychania po chodzenie. Także na treningu poszczególne ćwiczenia są bardziej wymagające, gdy waży się więcej.

Co jednak ważniejsze, otyłość – czy, mówiąc szerzej, BMI, czyli wskaźnik określający stosunek masy ciała do wzrostu – nie ma za to większego wpływu na tempo i efekty chudnięcia. Ze wspomnianej już analizy 12-miesięcznej redukcji metodą Respo u 400 osób wynika, że niezależnie od początkowego stopnia otyłości lub nadwagi wszyscy badani schudli średnio o 15,4–16,6 procent¹³. Brawo! To świetna wiadomość: **twoje szanse na skuteczne odchudzenie są stałe, niezależnie od tego, ile ważysz**. Wszystko w twoich rękach i głowie!

Efekt termiczny żywności (TEF)

Część kalorii z jedzenia zostaje wykorzystana do... strawienia, wchłonięcia i metabolizmu spożywanych produktów. Proces ten jest znany jako **efekt termiczny żywności (TEF)**. **Mówiąc prościej, żeby zjeść i strawić posiłek, zużywasz pewną ilość pochodzącej z niego energii.**

TEF pochłania około 10 procent kalorii spożywanych przez zdrowe osoby dorosłe w ramach standardowej mieszanej diety¹⁴. Efekt ten jest różny w przypadku poszczególnych makroelementów (więcej o ich podziale przeczytasz na s. 43 i kolejnych) – można go opisać jako procent dostarczonej przez nie energii¹⁵:

- **Tłuszcz dostarcza 9 kcal/g, a jego TEF wynosi 0–3%.**
- **Węglowodany dostarczają 4 kcal/g, a ich TEF wynosi 5–10%.**
- **Białko dostarcza 4 kcal/g, a jego TEF wynosi 20–30%**¹⁶.

Jaki z tego wniosek? Otóż zwiększenie spożycia białka może pomóc w pozbyciu się nadmiaru tkanki tłuszczowej. To dlatego podczas odchudzenia często wykorzystuje się diety wysokobiałkowe.

Na TEF istotnie wpływa też stopień przetworzenia żywności. Badania wykazały, że efekt termiczny produktów wysokoprzetworzonych może być o niemal połowę niższy niż produktów nieprzetworzonych¹⁷. To gigantyczna różnica! Na przeżucie i strawienie produktów nieprzetworzonych lub

niskoprzetworzonych musisz zużyć sporo energii. Do tego zwykle nie strawisz ich do końca, więc część energii po prostu... wydalisz. Jeśli zjesz orzechy, to ich kawałeczki wylądują pewnie w toalecie; jeśli jednak zjesz masło orzechowe – nawet złożone w 100 procentach z orzechów – strawisz je niemal całkowicie i zaabsorbujesz więcej energii. To dlatego zdecydowanie warto wybierać raczej owoce niż soki lub musy, pieczywo razowe niż tostowe, sery podpuszczkowe niż topione – i orzechy niż masło.

Aktywne zużycie energii (AEE)

To w ramach tego składnika całkowitego dziennego wydatku energetycznego (TDEE) obserwujemy największe różnice. U osób prowadzących siedzący tryb życia nie przekracza on 15 procent TDEE, zaś u bardzo aktywnych fizycznie sięga 50 procent¹⁸. Obejmuje on pozatreningową aktywność fizyczną (NEAT) i aktywność treningową (EAT).

Pozatreningowa aktywność fizyczna (NEAT)

NEAT to ogół czynności niebędących ani podstawowymi funkcjami organizmu – jak sen czy jedzenie – ani zorganizowanymi ćwiczeniami. Obejmuje on bardzo różnorodne zajęcia: robienie zakupów, sprząatanie, siedzenie, stanie, chodzenie, odśnieżanie, granie na gitarze, tańczenie, śpiewanie, mycie. Słowem, **wszystko, co robisz w ciągu dnia – poza treningami**: bieganiem, siłownią, zajęciami fitness¹⁹. Co ważne, do pozatreningowej aktywności fizycznej zaliczamy też czynności wykonywane bezwiednie: wiercenie się, mruganie oczami czy tupanie nogą.

Osoby, które wykazują się dużą pozatreningową aktywnością fizyczną, zużywają w ciągu 24 godzin nawet trzy razy więcej energii niż osoby o niewielkim NEAT²⁰. Duży wpływ ma wykonywany zawód – związane z nim różnice sięgają niemal 2000 kcal dziennie przy porównaniu dwóch osób dorosłych w tym samym wieku, tej samej płci, o podobnej powierzchni ciała i jego beztłuszczowej masie. W przypadku pracy za biurkiem szacunkowy NEAT wynosi maksymalnie 700 kcal dziennie, podczas gdy u osoby pracującej głównie w pozycji stojącej sięga 1400 kcal, a u wykonującej typowo fizyczny zawód może przekraczać 2000 kcal²¹. Na pozatreningową aktywność fizyczną wpływają także pory roku. Statystycznie latem poświęcamy na nią dwa razy więcej czasu niż zimą²².



Jak zmiana NEAT może wpłynąć na skuteczność diety?

Kto:

Jan, 28 lat

Opis problemu:

Jan jest górnikiem. Zgłosił się do Respo, ponieważ zależało mu na poprawie sylwetki: był dość szczupły, ale miał zbyt wysoki poziom tkanki tłuszczowej. W trakcie współpracy, ze względu na problemy zdrowotne, Jan udał się na dłuższe zwolnienie.

Rozwiązanie:

Jako górnik Jan zużywał w pracy bardzo dużo energii. Gdy poszedł na zwolnienie, wartość kaloryczna jego diety, zapewniająca mu dotąd deficyt wystarczający do redukcji, zaczęła z naddatkiem wystarczać do pokrycia jego dziennego zapotrzebowania. Opiekun dostosował więc odpowiednio wartość energetyczną diety i zalecił Janowi lekką aktywność w postaci spacerów.

Efekt:

Podopieczny konsekwentnie dążył do osiągnięcia swojego celu. Ostatecznie udało mu się schudnąć 7,4 kilograma i zyskać lepszą sylwetkę – pomimo zmniejszonego znacząco poziomu aktywności fizycznej.

Wysokość NEAT warunkowana jest w dużym stopniu uprzemysłowieniem dzisiejszego świata i statusem społecznym. Życie w mieście i mechanizacja ograniczają naszą aktywność fizyczną. Badania przeprowadzone w USA wskazują na istnienie związku pomiędzy sprzedażą pralek czy odkurzaczy automatycznych – wyręczających nas w pracach domowych – a wskaźnikami otyłości²³. Pamiętaj jednak, że wszystko zależy od ciebie – możesz włączyć roombę i zaoszczędzony czas wykorzystać albo na oglądanie seriali, albo na pójście na spacer.

Więcej o NEAT i sposobach na jego podniesienie przeczytasz na s. 175.