

UDA CI SIĘ!

czyli jak utrzymać motywację
do odchudzania



„Nic nie jest podawane na tacy
– każdy zawsze trafia
na jakieś przeszkody po drodze.
Kiedy się pojawią, zastanów się,
jak je pokonać, a nie myśl o tym,
że to już koniec drogi.”

Michael Jordan



Drogi Czytelniku,

Właśnie sięgnąłeś po wyjątkową publikację. Nie znajdziesz w niej nudnych wytycznych ani wypowiedzi teoretyków.

Ten poradnik stworzyli praktycy. Większość rozdziałów zostało napisanych przez osoby, które wygrały walkę o wymarzoną masę ciała. Kto lepiej niż oni potrafi doradzić, jak utrzymać motywację podczas odchudzania?

Poznaj praktyczne porady Iwony (-70 kilogramów), Anety (-14 kilogramów) oraz Bogdana (-45 kilogramów) i dowiedz się, co zrobić, żeby ambitne plany nie spaliły na panewce.

Jeżeli im się udało, dlaczego Tobie miałyby się nie udać?

Jesteśmy przekonani, że dzięki ich wskazówkom uda się Ci się osiągnąć wymarzony cel.

Pozdrawiamy i trzymamy mocno kciuki za Twój sukces,

Redakcja

Spis treści

Joanna Grzymisławska Trzy najważniejsze zasady na start	5
Iwona Michalik Odchudzanie zaczyna się w głowie, czyli co trzeba w sobie zmienić, żeby schudnąć	9
Aneta Stolarz Bo dieta musi być smaczna!	14
Bogdan Bajak Skąd wziąć motywację do ćwiczeń?	20
Joanna Grzymisławska Słodycze na diecie, czyli wcale nie musisz sobie wszystkiego odmawiać	26



Trzy najważniejsze zasady na start



Joanna Grzymisławska

dietetyk portalu kalkulatorkalorii.net

Pracowałam już z wieloma osobami, które borykały się z problemem nadmiernej masy ciała.

Niektórzy odchudzają się ze względów zdrowotnych, inni chcą po prostu lepiej czuć się we własnej skórze, a jeszcze inni czują presję schudnięcia przed jakimś ważnym wydarzeniem - własnym ślubem, wakacjami, imprezą rodzinną.

Niezależnie od motywacji ZAWSZE pojawia się moment, kiedy moi pacjenci mają ochotę wszystko rzucić i powrócić do swoich starych, wygodnych nawyków. Zupełnie mnie to nie dziwi! Każda zmiana

jest trudna. Tym bardziej kiedy dotyczy tak ważnej kwestii jak żywienie.

Aby ułatwić pacjentom proces odchudzania (tak, to jest właśnie proces!), każdemu z nich przedstawiam 3 proste zasady, które zdecydowanie pomagają podtrzymać motywację i sprawiają, że osiągnięcie wymarzonej sylwetki staje się możliwe. Oto one:

Wyznacz sobie realny cel

Wyznaczenie celu to pierwszy i niezwykle istotny element odchudzania. Musisz wiedzieć do czego dążysz. Zastanów się, jaka masa ciała by Cię satysfakcjonowała? Przy jakiej wadze czułbyś się dobrze? Jeżeli trudno Ci odpowiedzieć na powyższe pytania, możesz wspomóc się wzorem do obliczania należytej masy ciała

Dzielenie odchudzania na etapy sprzyja podtrzymaniu motywacji

➔ **Należna masa ciała (kobiety) =**
wzrost [cm] - 100 - ((wzrost [cm] - 150) / 2)

Należna masa ciała (mężczyźni) =
wzrost [cm] - 100 - ((wzrost [cm] - 150) / 4)

To jeszcze nie wszystko. Wyznaczona przez Ciebie masa ciała jest celem, do którego będziesz dążył w czasie odchudzania. Ale.. odchudzanie to proces i należy go podzielić na etapy. Pierwszym etapem powinno być schudnięcie około 5-10% aktualnej masy ciała.

Przykładowo, jeżeli teraz ważysz 80 kilogramów, Twoim pierwszym celem powinno być dojście do 72 kilogramów. Na początek załóż, że chcesz schudnąć 4 kilogramy. Gdy uda Ci się je zrzucić, przyjmij, że chcesz stracić kolejne 4 kilogramy. Jeżeli 72 kilogramy to Twoim zdaniem nadal dużo, wyznacz kolejny cel.

Dzielenie odchudzania na etapy sprzyja podtrzymaniu motywacji. Jeżeli masz dużą nadwagę i chciałbyś schudnąć, 30, 40 czy 50 kilogramów, osiągnięcie wymarzonej masy ciała może wydawać się nierealne. Nie będzie Cię to motywować do działania. Z dużym prawdopodobieństwem mogą powiedzieć, że szybko zaniechasz starań o idealną sylwetkę.

A schudnięcie czterech kilogramów? Brzmi prawie jak bułka z masłem, prawda? No właśnie. Dzięki temu od samego początku będziesz wierzyć w swoje możliwości. Co więcej, osiągnięcie takiego celu sprawi Ci radość i da naprawdę porządny motywacyjny kopa.

Stwórz plan działania

No dobrze, skoro już wiesz, do czego dążysz, musisz jeszcze ustalić, w jaki sposób to osiągnąć. Zaplanowane działania zawsze dają lepsze efekty. Aby poprawić sylwetkę, należy zmienić swoją dietę i przeprowadzać regularne treningi. Nie podchodź do tego spontanicznie, ale stwórz plan działania. Co to znaczy?

» Zaplanuj dietę

Możesz skorzystać z profesjonalnego poradnictwa dietetycznego i stosować dietę ułożoną indywidualnie dla Ciebie przez dietetyka. Takie rozwiązanie ma jeden bardzo duży plus - od specjalisty dostaniesz perfekcyjny plan żywieniowy. Otrzymasz więc gotową dietę, a Twoim zadaniem będzie jedynie jej przestrzeganie. To bardzo ułatwia sprawę. Nie będziesz musiał podejmować żadnych decyzji, ani zastanawiać się, czy możesz sobie dzisiaj pozwolić na jeszcze jedną dokładkę obiadu. ↓

Mając przed oczami
gotowy jadłospis,
wiesz, co powinieneś
zjeść w poniedziałek
na śniadanie czy
w niedzielę na obiad

➔ du. Dzięki temu po prostu łatwiej jest trzymać się diety. Otrzymasz gotowy plan.

Możesz również zaplanować jadłospis samodzielnie. W takim przypadku polecam zrobić to z wyprzedzeniem. Dlaczego? Właśnie po to, żeby mieć konkretny plan. Samodzielnie układanie diety to trudniejsze rozwiązanie, ale jeżeli zrobisz to z głową, efekty jego stosowania mogą być równie dobre jak w przypadku jadłospisów od dietetyka.

› Zaplanuj aktywność fizyczną

Mając przed oczami gotowy jadłospis, wiesz, co powinieneś zjeść w poniedziałek na śniadanie czy w niedzielę na obiad. Z jadłospisem się nie dyskutuje - należy sięgać po to, co zostało w nim rozpisane. Z aktywnością fizyczną powinno być podobnie.

Jeżeli założysz sobie, że będziesz ruszać się częściej, najprawdopodobniej nic z tego nie wyjdzie. Takie stwierdzenie do niczego przecież nie zobowiązuje. Proponuję więc na spokojnie przeanalizować swój tygodniowy harmonogram i na stałe uwzględnić w nim treningi. Koniecznie wyznacz konkretne dni tygodnia i konkretne godziny. Na przykład -



Tydzień ma 168 godzin. Naprawdę jesteś w stanie wygospodarować chociażby dwie na wizytę w siłowni

- ➔ trening na siłowni w każdy poniedziałek, w godzinach 18.30-19.30. Dzięki temu, nie będziesz mieć wymówek, że Ci nie pasuje albo zabraknie czasu. Tydzień ma 168 godzin. Naprawdę jesteś w stanie wygospodarować chociażby dwie na wizytę w siłowni.

Wprowadzaj zmiany stopniowo

Jedz pięć posiłków. Pij więcej wody. Zrezygnuj z cukru. Przetaw się na ciemne pieczywo. Poszukując informacji na temat zdrowej diety i zasad odchudzania, na pewno usłyszysz mnóstwo rad i wska-

zówek. Wprowadzenie w życie wszystkich z nich mogłoby okazać się naprawdę dużą rewolucją. Dlatego też lepiej wprowadzać zmiany stopniowo. Na początku wybierz na przykład trzy. Przestrzegaj ich i pracuj nad tym, aby stały się Twoim nawykiem. Kiedy się już do nich trochę przyzwyczaisz, zacznij wprowadzać nowe zdrowe zmiany. To najlepszy sposób na trwałą zmianę nawyków żywieniowych, czyli najskuteczniejszą metodę odchudzania.

Joanna Grzymińska



Odchudzanie zaczyna się w głowie,

czyli co trzeba w sobie zmienić, żeby schudnąć



Iwona Michalik

Dzięki zmianie stylu życia schudła 70 kilogramów.

Dzisiaj jest pasjonatką zdrowego odżywiania i kształci się w tym kierunku

Jeszcze niedawno byłam smutną dziewczyną z wieloma kompleksami. Nadmierna masa ciała utrudniała mi wykonywanie codziennych czynności, chociażby zwykłe zawiązanie butów. Swoją przygodę z odchudzaniem zaczęłam, gdy wskazówka na mojej wadze wyznaczyła 137 kilogramów. Od tego momentu schudłam 70 kilogramów. Teraz wiem, że odchudzanie to nie tylko skrupulatnie ułożona dieta i regularne treningi. Odchudzanie to

w dużej mierze odpowiednie nastawienie. Poznaj moje wskazówki, które pomogły mi wytrwać na diecie.

Nigdy nie wierzyłam w to, że mogę schudnąć. Gdy podjęłam decyzję o walce z nadmiernymi kilogramami, tak naprawdę, nie miałam pojęcia, co mnie czeka. Odchudzanie rozpoczęłam z dnia na dzień. Nawet się nad tym specjalnie nie zastanawiałam. Na początku próbowałam głodówek, na których nie byłam w stanie wytrzymać. Z czasem zmieniłam podejście. Powoli, małymi kroczkami zmieniałam swoją dietę, a wraz z nią układałam wszystko w mojej głowie.

Z jadłospisu wyeliminowałam produkty z jasnej mąki. Zastąpiłam je pełnoziarnistymi. Tłuste, smażone potrawy zamieni-

Niewielu wie, że
odchudzanie to nie
efekt wizualny, nie są
to też cyferki na wadze,
centymetry w pasie
czy mniejszy rozmiar
spodni

➔ łąm na pieczone. Zamiast słodczy zaczęłam przygotowywać zdrowe, dietetyczne desery. W pewnym momencie moja dieta zmieniła się o 180 stopni. Jednocześnie sport, którego wcześniej unikałam jak ognia, stał się moją największą pasją.

Dzięki zdrowemu odżywianiu i aktywności fizycznej ważę obecnie 66kg. I cieszę się życiem. Stałam się kobietą bardziej pewną siebie, otwartą na świat i lubiącą nowe wyzwania. Czuję jakbym dostała nowe życie, jakąś szansę od losu. Jednak nie powiedziałam jeszcze ostatniego słowa i trochę pracy ciągle jest przede mną.

Bardzo chciałabym pomagać innym, którzy borykają się z nadwagą, otyłością, dlatego też coraz bardziej zagłębam się w dietetykę i uczęszczam na kolejne kursy i szkolenia. Mam już za sobą kurs psychodietetyki, instruktora dietetyki, doradcy dietetycznego i dietetyki sportowej, ale to dopiero początek mojej przygody z tą dziedziną. Wiem jedno. Jeśli człowiek czegoś pragnie to prędzej czy później to osiągnie! Nie warto się poddawać. Trzeba wierzyć w swoje marzenia.

Większość z nas ma na swoim koncie przynajmniej jedną przygodę z odchu-

dzaniem, głodówkami czy ograniczeniem jedzenia. Niektórym udało się schudnąć, inni redukują swoją tkankę tłuszczową do tej pory. Niewielu jednak wie, że odchudzanie to nie efekt wizualny, nie są to też cyferki na wadze, centymetry w pasie ↓



Dziś jestem innym
człowiekiem, nową
osobą, szczęśliwą
i pełną życia.
To wszystko za sprawą
zdrowego odżywiania
i sportu

➔ czy mniejszy rozmiar spodni. Tutaj najważniejszą rolę odgrywa nasz mózg. Bo przecież wszystko zaczyna się w głowie. Kiedy to zrozumiałam, wszystko się zmieniło.

Nasza głowa nie jest maszyną, którą można zaprogramować, formatując wcześniejsze informacje czy wkładając czystą kartę pamięci. Potrzebujemy trochę czasu na zmianę. Nie tyje się w jeden dzień. Nie jesteśmy więc w stanie zmienić całego stylu życia w ciągu jednego wieczora czy tygodnia.

Rozpoczynanie od jutra, poniedziałku czy nowego miesiąca jest bez sensu. To oszukiwanie samego siebie. Najlepiej działać tu i teraz. Po co szukać wymówek? To one powodują, że coś nas ogranicza. Ja swoją przygodę z odchudzaniem rozpoczęłam z dnia na dzień. Nie zastanawiałam się długo. Już po kilku miesiącach okazało się, że to była najlepsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjęłam. Dziś jestem innym człowiekiem, nową osobą, szczęśliwą i pełną życia. To wszystko za sprawą zdrowego odżywiania i sportu. Tak niewiele potrzeba, aby zmienić swoje życie.



Jak podejść do odchudzania, żeby zakończyło się sukcesem? Oto moje, sprawdzone metody.

Zastanów się,
czy jesz po to, aby żyć
czy może żyjesz,
aby jeść?

- ➔ **Przygody z odchudzaniem nie traktuj jak walkę.** Byłby to zły impuls. Twoje ciało odebrałoby to, jako sygnał, że dzieje się coś niedobrego, że musi z czymś walczyć, coś go ogranicza. Tutaj wcale nie o to chodzi. Odchudzanie lepiej potraktować jako zmianę nawyków żywieniowych. Dzięki temu jest o wiele łatwiej zacząć... i nie zwariować w trakcie.
- Nie warto robić zakazów absolutnych.** Prowadzą do nikąd. Polecam wyznaczyć sobie jeden dzień w tygodniu czy miesiącu, w którym pozwolisz sobie na MAŁE odstępstwo od diety i zjesz to, na co masz ochotę. Dzięki temu nie będziesz czuć się niewolnikiem własnej diety.
- Za osiągnięcia nagradzaj się małymi drobiazgami.** Dzięki temu Twoja motywacja jeszcze bardziej wzrośnie. Nie mówię tu o paczce chipsów czy coli. Niech to będzie apaszka, nowa książka czy piękne kolczyki.
- Korzystaj z fit planner'a.** Możesz w nim kontrolować swoje zmagania z wagą, rozpisywać treningi, zaplanować tydzień czy odhaczyć, kiedy udało Ci się przestrzegać diety, a kiedy pojawił się mały grzech. Notatki możesz sporządzać w zwykłym zeszytach

albo używać dedykowanych do tego aplikacji.

- Jeśli nie stać Cię na wizytę u dietetyka, skorzystaj z Kalkulatora Kalorii.** Dzięki niemu będziesz w stanie oszacować kaloryczność swojego jadłospisu.
- Nie ukrywaj tego, że się odchudzasz.** Jest wiele osób z podobnym problemem. Mówiąc o odchudzaniu, możesz znaleźć pokrewną duszę. Wspólne treningi i wzajemne motywowanie się są nie do przecenienia.
- Wyznacz sobie konkretne daty mierzenia i ważenia.** Bez sensu jest robić to codziennie. Polecam mierzyć się raz w miesiącu, a ważyć raz w tygodniu, po porannej toalecie.
- Nie pozwól, aby Twój nastrój był podporządkowany masie ciała.**
- Jeśli ćwiczysz siłowo, pamiętaj, że mięśnie są cięższe od tłuszczu,** ale zajmują o wiele mniej miejsca w naszym ciele. Oznacza to, że możesz spalać tkankę tłuszczową i poprawiać swój wygląd zewnętrzny, ale Twoja masa ciała może się nawet nie zmieniać.
- Zastanów się, czy jesz po to, aby żyć czy może żyjesz, aby jeść?

Nikt nie jest doskonały.
Każdy, nawet najlepszy,
wygrany, kiedyś
startował od zera,
od początku

- ➔ Nikt nie jest doskonały. Każdy, nawet najlepszy, wygrany, kiedyś startował od zera, od początku. Nie ważne, czy masz do zrzucenia 5, 10 czy 50 kilogramów. Ważne, jak do tej sprawy podejdziesz. Zastanów się, czy robisz to dla siebie, chcesz komuś coś udowodnić, a może podążasz za modą na bycie fit.

Uwierz mi, jeśli chcesz się zmienić, rób to tylko i wyłącznie dla siebie. Wtedy wszystko jest możliwe. Na początku może Ci się wydawać, że coś jest nierealne do zrobienia. Jeśli jednak będziesz bardzo chcieć, to prędzej czy później osiągniesz swój cel.

Musisz mieć na uwadze, że odchudzanie to nie łatwa droga. Nie zawsze będzie lekko i kolorowo. Pojawią się chwile zwątpienia, brak motywacji czy niechęć. Wtedy przypomnij sobie, po co to wszystko zaczęłaś i wiedz, że jesteś o krok bliżej swojego celu niż wczoraj. Nie ważne jest to, ile razy upadamy, ale ile razy jesteśmy w stanie wstać i walczyć dalej.

Wszystko jest możliwe, wystarczy uwierzyć w siebie i podążać w kierunku swoich marzeń.

Pierwszy krok jest najtrudniejszy ale z każdym następnym będzie coraz łatwiej i lepiej. Pamiętaj Twoja meta czeka na Ciebie, a smak zwycięstwa smakuje zdecydowanie lepiej niż nadwaga.

Iwona Michalik



Bo dieta musi być smaczna!



Aneta Stolarz

Schudła 14 kilogramów. Dzisiaj realizuje się jako dietetyczka, blogerka kulinarna, autorka książki „Schudnij z przyjemnością. Poradnik radosnego odchudzania”.

Zdrowa, pełnowartościowa dieta to najważniejszy element odchudzania i fit stylu życia. Odpowiednio skomponowany jadłospis gwarantuje utratę wagi i pomaga odzyskać zdrowie i witalność. Jednak wiele osób boi się słowa “dieta”. Zbyt często kojarzymy ją z wyrzeczeniami i niesmacznym, nudnym jedzeniem. Poznaj moje rady i przekonaj się, że tak wcale nie musi być!

Aby skutecznie schudnąć, tryskać energią, być zdrowym i witalnym konieczna jest trwała zmiana nawyków żywieniowych. Nie wystarczy jeść zdrowo przez miesiąc czy

dwa - trzeba zdecydowanie i na stałe zmienić swój sposób odżywiania. Ale jak to zrobić? Jak zmotywować się do wprowadzenia zdrowego jadłospisu do codziennego życia?

To jest tak naprawdę bardzo proste - wystarczy przekonać się, że fit dieta jest smaczna, ciekawa i łatwa do przygotowania. Gdy polubisz dietetyczne gotowanie, już nigdy nie powrócisz do starych nawyków, nie dopadnie Cię efekt jojo i będziesz cieszyć się pełnią energii na co dzień. Daj się porwać w kulinarną podróż po cudownych smakach zdrowej kuchni! Poznaj moje wskazówki, które pomogły schudnąć i trwale zmienić nawyki żywieniowe setkom osób.

Nie bój się warzyw!

W sklepach i na targach można znaleźć coraz więcej świeżych warzyw, które są idealnym dopełnieniem zdrowych dań. Warzywa są niskokaloryczne, dlatego pozwalają na zwiększenie

Nie lubisz warzyw? Przekonam cię, że każde można odczarować!

- ➔ szenie objętości dania, zachowując jego niską wartość energetyczną. Oznacza to, że możesz zjeść więcej, nie martwiąc się o kalorie! Warzywa zapewniają uczucie sytości, ponieważ zawierają dużo błonnika pokarmowego oraz naturalnej wody. Większość jarzyn nie ma intensywnego smaku, dlatego trzeba je odpowiednio doprawiać, aby dania z ich udziałem zachwyciły nasze kubki smakowe.

Nie lubisz wielu warzyw? Przekonam cię, że każde warzywo można "odczarować" dzięki odpowiednim ziołom i przyprawom oraz umiejętnemu łączeniu smaków. Oto co możesz zrobić, aby jarzyny smakowały wspaniale:

Brokuł - dodaj do niego trochę curry, oraz sera mozzarella i zapiecz w piekarniku. Brokuł smakuje także świetnie z czosnkiem i prażonymi migdałami. W zupie krem z brokułów warto użyć oregano i soku z cytryny



Cukinia - świetnie komponuje się z dodatkiem czosnku, bazylii, rozmarynu jako dodatek do włoskich spaghetti czy węgierskiego leczu. Można ją także faszerować mięsem drobiowym w bardziej arabskim stylu z kminem rzymskim i curry.



Bakłażan - idealnie komponuje się z bazylią, pietruszką i cynamonem w znanym daniu musaka. Pasują do niego także arabskie przyprawy kmin rzymski, kolendra, curry.



Dynia - do zupy krem z dyni dodajemy biały pieprz oraz odrobinę gałki muszkato- ➔

Mam wspaniałą wiadomość dla miłośników słodkości. Nie musisz z nich rezygnować na diecie!

- łowej, które wspaniale podkreślają smak. Dynia o dziwo pasuje do wielu dań - zarówno tajskich z mleczkiem kokosowym i trawą cytrynową, jak i meksykańskich z papryką, kuminem, kolendrą i chili.



Brukselka - ja stosuję to warzywo w daniach przypominających gołąbki z dodatkiem sosu pomidorowego i majeranku. Świetnie komponuje się również z sosem sojowym, i mieszanką kminku i majeranku.



Piecz fit ciasta i przygotuj zdrowe desery

Mam wspaniałą wiadomość dla miłośników słodkości. Nie musisz z nich rezygnować na diecie! Stworzyłam wiele przepisów na fit ciasta z dodatkiem cukru brzoźowego oraz zdrowych mąk - owsianej, jaglanej, kokosowej, które możesz jeść bez poczucia winy. Do ciast warto dodawać także starte warzywa, które nie



Owoce to doskonały zamiennik słodczy. Są słodkie i smaczne, a jednocześnie zawierają mnóstwo cennych witamin i minerałów oraz błonnika pokarmowego

- ➔ zmieniają smaku, a dodają wartości odżywczych. Ja tak zrobiłam w przepisach na ciasto marchewkowe, czekoladowe z cukinią, czy ciasto zielony mech ze szpinakiem. Warto także przygotowywać szybkie desery na bazie jogurtu, owoców, kakao, orzechów, gorzkiej czekolady, które są idealną smaczną przekąską dla kochających słodczy.

Eksperymentuj z owocami

Owoce to doskonały zamiennik słodczy. Są słodkie i smaczne, a jednocześnie zawierają mnóstwo cennych witamin i mi-

nerałów oraz błonnika pokarmowego. Są doskonałym składnikiem fit deserów, sałatek i dodających energii śniadań. Na pewno masz swoje ulubione owoce, które jesz z przyjemnością. W sklepach oferują nam coraz to nowe, egzotyczne owoce, a ja zachęcam Cię do wypróbowania nowości, aby Twoja dieta zawsze była zaskakująca i ciekawa. Próbowałaś liczi, kumkwat, papaję? A może nie znasz jeszcze smaku mango czy melona? Odkrywaj nowe smaki, a Twoja dieta stanie się kulinarną przygodą i na stałe zmienisz swoje nawyki żywieniowe.



Do dań fit polecam szczególnie zioła, które poprawiają trawienie i przemianę materii takie jak kminek, majeranek, tymianek, bazylija, oregano, chili i wiele innych

➔ Stosuj różnorodne przyprawy i zioła

W daniach niskokalorycznych, które wchodzi w skład zdrowych jadłospisów, ograniczamy ilość tłuszczu. Dlatego, aby zrekompensować głębię smaku, jaką nadaje tłuszcz, należy używać aromatycznych przypraw. Wówczas potrawy dietetyczne będą smakowały wyśmienicie i nie odczujesz, że są niskokaloryczne. Do dań fit polecam szczególnie zioła, które poprawiają trawienie i przemianę materii takie jak kminek, majeranek, tymianek, bazylija, oregano, chili i wiele innych.

Poznawaj kuchnie świata

Warto zainteresować się ciekawymi smakami kuchni świata i wprowadzać je do swojego menu. Kuchnia tajska i chińska to przede wszystkim lekkie dania bogate w warzywa, kuchnia meksykańska to pikantne, podkreślające metabolizm potrawy, a kuchnia śródziemnomorska to świeże produkty, ryby i aromatyczne zioła. Warto trochę poeksperymentować, aby jeść naprawdę smacznie i zdrowo! ↴



Zdrowe gotowanie
to wspaniała przygoda
pełna intrygujących
smaków i aromatów.
Naprawdę warto
eksperymentować
i bawić się w bycie fit

➔ **Korzystaj z przepisów na znane dania w wersjach dietetycznych**

Jeżeli bardzo lubisz tradycyjną polską kuchnię lub nie możesz obejść się bez pizzy czy hamburgera, mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Te dania można z łatwością przerobić na dietetyczne i niskokaloryczne. Stworzyłam fit wersję rosołu, bigosu, grochówki, rolad, a także hamburgerów, spaghetti czy pizzy. Zdrowe gotowanie wcale nie oznacza rezygnowania z potraw, które najbardziej lubisz!

Stosuj zamiennie brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron oraz ziemniaki gotowane w mundurkach

Tak, nie musisz się bać ziemniaków! Są stosunkowo niskokaloryczne i zawierają witaminę C, a dodatkowo gotowanie w mundurkach sprawia, że zachowują więcej cennych wartości odżywczych. Używaj różnych makaronów z pełnego ziarna - razowych, orkiszowych graham i ciesz się urozmaiconym jadłospisem.

Nie ograniczaj się do jedzenia wyłącznie drobiu

Zdrowe mięso to nie tylko kurczak czy indyk. Warto w zdrowej diecie stosować także chudą wołowinę czy schab. Polecam przygotowanie szybkiego steku wołowego lub chili con carne, które przyspieszy przemianę materii. Możesz także upiec schab w folii z aromatycznymi przyprawami, który smakuje wspaniale i jest soczysty. Dietę wspaniale urozmaicają również ryby i owoce morza. Istnieje wiele przepysznych sposobów na ich przyrządzenie. Urozmaicaj dietę tak, aby zawsze była dla Ciebie ciekawa.

Zdrowe gotowanie to wspaniała przygoda pełna intrygujących smaków i aromatów. Naprawdę warto eksperymentować i bawić się w bycie fit. Setki osób przekonało się, jak pyszne jest zdrowe jedzenie i jak miło można spędzić czas w kuchni, przygotowując zdrowe dania. Mam nadzieję, że powiększysz nasze grono!

Aneta Stolarz

Skąd wziąć motywację do ćwiczeń?



Bogdan Bajak

manager w firmie farmaceutycznej, człowiek który dostał od życia drugą szansę, „zapłacił rachunek za pierwszą pięćdziesiątkę” a drugą postanowił przeżyć zdrowo, aktywnie i wesoło. Pasjonat sportu i dobrej (ale i zdrowej) kuchni.

Istnieje bardzo dużo niejasności i mitów dotyczących aktywności ruchowej w okresie odchudzania. Sam ulegałem różnym modom i półprawdom. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że należy dobrze wsłuchać się w porady specjalistów, nawet jeśli „nasz zdrowy rozsądek” wie lepiej. Poznajcie moje sposoby, dzięki którym sport na stałe wpisał się w mój plan dnia i pomógł mi osiągnąć wymarzoną sylwetkę.

Zacznijmy jednak od początku...

Kiedy wychodziłem ze szpitala z dużym nadciśnieniem, rozregulowanym poziomem glukozy we krwi, nadwagą i prawie niewydolną trzustką, lekarz prowadzący powiedział mi jedną bardzo ważną rzecz. Oprócz specyficznej dla mnie diety miałem zaplanować swój dzień tak, aby bez względu na wszystko, codziennie, znaleźć czas na 45 minut aktywności fizycznej. Nie ważne jakiej, ważne, żeby codziennie się ruszyć. Na początku był to spacer i to w dość wolnym tempie. Przez kilka tygodni, regularnie, w pogodę i niepogodę, wychodziłem na świeże powietrze. Najpierw spacerowałem wokół domu. Z czasem zacząłem wydłużać dystans, a powolny spacer zamienił się w energiczny marsz.

Po kilku tygodniach miałem siłę ćwiczyć przez dłuższy czas, zadyszka nie była już tak dokuczliwa jak kiedyś, a ja czułem się

To, czego pilnowałem naprawdę konsekwentnie to czas trwania treningów i ich regularność.

➔ coraz lepiej. To był pierwszy pozytywny kop motywacyjny. Nawet nie wiem kiedy zaczęło mi to sprawiać przyjemność. Szybko kupiłem sobie słuchawki, zainstutowałem aplikację do liczenia pokonywanych odległości, szybkości marszu, spalonych kalorii i zacząłem się tym bawić. To, czego pilnowałem naprawdę konsekwentnie to czas trwania treningów i ich regularność. Tak jak radził specjalista, ćwiczyłem codziennie przez 45 minut. Nieraz robiłem to z niechęcią. Wielokrotnie walczyłem ze sobą i setką ważnych powodów, dla których dziś wyjątkowo nie powinienem wyjść na zewnątrz.

Drugi motywacyjny kop przyszedł, kiedy niespodziewanie udało mi się prze-truchtać pierwsze 100 metrów. Na drugi dzień zrobiłem to dwa razy! Od tego momentu ćwiczyłem już naprzemiennie 200 metrów marszem i 100 metrów lekkiego truchtu. W tym czasie udało mi się schudnąć kolejne 2 kg. Sukces! Trzeba dodać, że pierwsze 3 albo 4 kilogramy (sam już dobrze nie pamiętam..) straciłem miesiąc wcześniej. Była to przede wszystkim zasługa diety. Gotowane na parze warzywa, chudy nabiał, gotowany kurczak, indyk i wołowina, trochę owoców owoców zrobiły swoje.

Przyszła zima. Wyciągnąłem grubą narciarską kurtkę i czapkę. Wgrałem do komórki swoją ulubioną muzykę, dla poprawy humoru dokupiłem kolejny niezbyt drogi „gadżet biegacza”, czyli etui na rękę do komórki. Najważniejsze jednak, że nie przestawałem. Cały czas regularnie ćwiczyłem. Wtedy też wyczytałem, że aby stracić kilogram tkanki tłuszczowej muszę spalić 7000 kcal więcej niż mój organizm wydatkuje na swoje podstawowe potrzeby. To był kolejny przełomowy krok dla mnie.

Zacząłem planować, ile jestem w stanie spalić „dodatkowo” w tygodniu. Obliczyłem, że 1500-2500 kalorii w tygodniu jest możliwe bez większego wysiłku. Aplikacja Endomondo poszła w ruch. Teraz już zupełnie świadomie walczyłem poprzez postawione cele. Walka toczyła się głównie z samym mną. Skończył się okres rekonwalescencji po szpitalu. Powrót do pracy. 2 listopada 2016. Pamiętam to jak dziś. I wtedy też padło pytanie - jak teraz zachować zasadę codziennej aktywności? Odpowiedź okazała się prosta. SIŁOWNIA!

Bywałem tam wiele razy. Wiadomo, jaka atmosfera tam panuje i kto głównie ko-

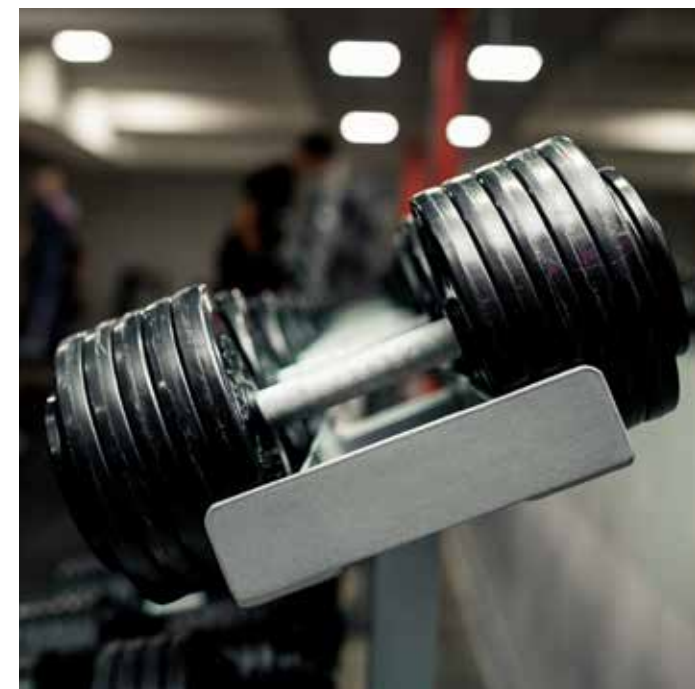
Wiedziałem, że jeśli odłożę dalsze ćwiczenia na chwilę, choćby na tydzień czy dwa, nic z tego nie będzie i cały mój wysiłek diabli wezmą

➔ rzysta z tego typu miejsc. Młodzi, sprawni, wyrzeźbieni... Nieważne. Cel to cel. Szybko wykupiłem karnet. Wiedziałem, że jeśli odłożę dalsze ćwiczenia na chwilę, choćby na tydzień czy dwa, nic z tego nie będzie i cały mój wysiłek diabli wezmą. Najważniejsze to znać dobrze samego siebie i być wobec siebie szczerym. To właśnie dzięki temu wiadomo, kiedy i w jakich dziedzinach się zawodzi. Ja zawsze zawodziłem w konsekwencji. Właśnie dlatego, żeby nie stracić tych małych, ale ciężko wypracowanych sukcesów, tak szybko zdecydowałem się na treningi w siłowni. Nie rzuciłem się od razu na urządzenia, a tym bardziej na ciężary. Wiedziałem, że to oznaczałoby gwarantowaną porażkę. Przełamałem się do szczerzej rozmowy z trenerem. Poznał mój cel, powiedziałem mu o swojej chorobie i braku sił. Zacząłem powoli, 2-3 razy w tygodniu po 40-45 minut spacerując na bieżni, jeżdżąc na rowerze, korzystając ze steppera i maszyny, której nie lubię do dziś, czyli orbitreka.

W dni kiedy gorzej się czułem, kiedy mi się po prostu nie chciało, ćwiczyłem na każdym urządzeniu po 10-15 minut. Wszystko po to, żeby się nie znudzić i nie przerwać zbyt szybko. Cały czas konty-

nuowałem również moje czterdziesto- pięćminutowe spacerunki. I tak powoli zauważyłem, że kolejne kilogramy spadają, ćwiczenia są dla mnie coraz mniejszym wysiłkiem... i nieśmiało zacząłem spoglądać w kierunku ciężarów.

Olbrzymią radość sprawiło mi, kiedy musiałem udać się do sklepu sportowego po nowe koszulki i spodenki. Tym razem szukałem czegoś w rozmiarze XL, a nie XXL, jak kilkanaście tygodni wcześniej. Trwało to do kwietnia 2016. W tym czasie wydłużyłem czas trwania spacerów. Spacerowałem już 90 minut i skrupulatnie



Kiedy zauważyłem,
że bieg poszedł
mi zupełnie nieźle,
postanowiłem
przemierzać dłuższe
dystanse. Dzięki tej
taktyce zaliczyłem m.in.
dwudziestokilometrowy
bieg w Chorwacji

liczyłem przemierzone kilometry.
Tak, kilometry...

W pewnym momencie zacząłem porywać się na dłuższe treningi biegowe. Kolejne zakupy w sklepie sportowym, ale tym razem w rozmiarze L, dodały mi jeszcze większej motywacji. Podkreślam to, gdyż nic tak nie nastawia mnie tak pozytywnie jak zakup mniejszych ciuchów. Nie wolno chodzić w starych, zbyt dużych, workowatych ciuchach. Wygląd i to w jakim stanie codziennie siebie widzisz także motywuje. Mnie naprawdę bardzo.

W maju 2016 miał miejsce mój pierwszy długodystansowy bieg. Około 15 km. Wymyśliłem dwa powody, dla których chciałem je przebiec. Pierwszy – 40 urodziny mojej siostry. Drugi, bardziej przyziemny, czyli „kara” za 3 kawałki ciasta ponad to, co mógłbym normalnie zjeść. Chodziło oczywiście o ciasto urodzinowe mojej siostry.

Kiedy zauważyłem, że bieg poszedł mi zupełnie nieźle, postanowiłem przemierzać



dłuższe dystanse jeden raz w miesiącu. I tak jest do dziś. Dzięki tej taktyce zaliczyłem „półmaraton BMW”, bieg uliczny „Biegnij Warszawo”, dwudziestokilometrowy bieg w Chorwacji. ↓



Następnie lekki trening na klatkę piersiową lub biceps (wiadomo – facet). Na koniec sauna. O 12.30 tryskam energią, jestem zadowolony, zregenerowany ... i szczęśliwy ze zmęczenia. Robię tak od 8-10 tygodni. Jakie zauważyłem efekty?

- Zwiększyła się moja wydolność
- Mimo wieku (50 l.) wykonuję ćwiczenia, które wykonuje młodzież
- Poznałem kilkunastu ciekawych ludzi, takich jak ja, młodszych i starszych
- Kupuję ciuchy sportowe w rozmiarze M
- ...moja żona i syn widząc to wszystko zaczęli chodzić ze mną w soboty na zajęcia !!!

- [Wyjazd do Chorwacji to osobna historia, ale też bardzo ciekawa – 2 tygodnie na urlopie, bez alkoholu, ze zdrowym żywieniem i dwugodzinnym treningiem codziennie rano. Polecam. Co warte uwagi, na wyjeździe towarzyszył mi mój kolega. Schudł 3 kg w 2 tygodnie i kontynuując po powrocie do Polski, zrzucił kolejne 7 kg. Można? Oczywiście, że tak!]

Ciągle odkrywam nowe, różnorodne formy treningów (tabata, interwał, trening aerobowy, pump, TRX i parę innych). Próbuję wszystkiego. Nie wszystko mi pasuje i nie wszystko lubię. Zachowuję jednak zdrowy rozsądek.

Jakiś czas temu, jak zwykle przy pomocy trenera, ułożyłem nowy plan treningowy. Jest bardzo prosty. Jednego dnia bieżnia albo rower. Drugiego ciężarki i rozciąganie. Kolejnego dnia wiosła i tabata, a następnie ulubiony biceps i stepper. Wiosną i latem dodatkowo wplatam rower lub biegi po lesie. Obojętnie co, byle trwało 45 minut. To już z resztą wiesz. A najlepsza jest sobota. W domu mam umowę z rodziną, że sobota przed południem jest moja. Ćwiczę wtedy w siłowni najpierw godzinę w zajęciach grupowych pump (fajne zajęcia ogólnoruchowe z małymi ciężarkami), potem rozciąganie i godzina tabaty, też w grupie.

...na koniec sauna.
O 12.30 tryskam energią, jestem zadowolony, zregenerowany... i szczęśliwy ze zmęczenia

Nie ma większej frajdy niż moment, kiedy idziesz do sklepu z ciuchami i kupujesz coś co ci się podoba, a nie to, co dasz radę na siebie wcisnąć

➔ **Gdyby ktoś mnie zapytał jakie są moje rady w kilku zdaniach, bez wahania odpowiem:**

1. Ruszaj się codziennie (pamiętaj moje słynne 45'/codziennie)
2. Nie mędrkuj, ale słuchaj specjalistów i szczerze z nimi rozmawiaj
3. Ustal sobie cel. Ja mam taki: zrzucić 50 kg do lata. Brakuje mi jeszcze 5 kg.
4. Zrób plan. Plan jest lepszy niż „pospolite ruszenie” i „jakoś tam będzie” (pamiętaj – dodatkowo 7000 kcal, żeby spalić kilogram).
5. Urozmaicaj treningi. Monotonia w życiu zabija wszystko. Dotyczy to także aktywności fizycznej. Ja mam w swoim planie tygodniowym wszystkie formy ruchu, od biegu, przez ciężary po ćwiczenia w grupie z dziewczynami .
6. Do ruchu podchodź jak do miłości. To nie jest tylko uczucie i fascynacja, ale także wybór i decyzja. Ja wychodzę pobić, bo taki jest plan, nawet, jeżeli mi się nie chce.

7. Zrób sobie przyjemność i kup fajny, użyteczny gadżet. Ja mam na przykład zegarek, który zlicza kroki i spalone kalorie, a jak zbyt długo siedzę przy biurku, wibruje i każe wstać, żeby się poruszać.

8. W samochodzie miej ZAWSZE torbę sportową, a w niej buty, spodenki, koszulka, ręcznik.

9. W drodze z pracy na siłownię nigdy nie zahaczaj o dom. Po wejściu dopadnie cię co najmniej 10 ważnych powodów dla których dzisiaj nie powinieneś iść poćwiczyć. Przećwiczyłem to na sobie. Niestety.

10. Miej swój specjalny dzień (½ dnia) tylko dla siebie. Bez pośpiechu i patrzenia na zegarek.

A tak na koniec, dodam jeszcze jedno. Oprócz wszystkich aspektów zdrowotnych, które są bardzo ważne, nie ma większej frajdy niż moment, kiedy idziesz do sklepu z ciuchami i kupujesz coś co ci się podoba ,a nie to, co dasz radę na siebie wcisnąć. Ja tak mam już od paru miesięcy. Też tak chcesz? Wszystko przed Tobą!

Bogdan Bajak

Słodycze na diecie,

czyli wcale nie musisz sobie wszystkiego odmawiać



Joanna Grzymisławska

dietetyk portalu kalkulatorkalorii.net,
na co dzień zajmuje się dietoterapią
nadwagi i otyłości

Moim pacjentom regularnie podkreślam, że muszą jeść to, co lubią. Jedzenie powinno sprawiać przyjemność. Dieta, w czasie której spożywa się niesmaczne pokarmy nigdy nie jest skuteczna. Zazwyczaj kończy się efektem jojo. Często w odpowiedzi na te twierdzenia zadawane jest pytanie: A co ze słodyczami? Czy na diecie można jeść słodycze? Oczywiście, że tak!

Słodki smak jest pierwszym, który poznajemy. Słodkie są wody owocowe oraz mleko matki. Od słodkiego smaku można się uzależnić. Uzależnienie od cukru, kiedyś

uznawane za mit i fanaberię, dzisiaj traktowane jest jako poważny problem, dotyczący dorosłych i dzieci.

Po spożyciu posiłku obfitującego w cukier, gwałtownie rośnie stężenie glukozy we krwi. Organizm reaguje na to wyrzutem insuliny – hormonu zmniejszającego stężenie glukozy. Efektem tego poziom glukozy spada, a to powoduje uczucie głodu i ponowną chęć zjedzenia czegoś słodkiego.

Wielu osobom słodki smak kojarzy się z przyjemnością. Po słodycze często sięga się, żeby uczcić ważne wydarzenie czy wspólnie świętować. Co więcej, to właśnie słodyczami często nagradzane są dzieci za dobre oceny. Te czynniki stanowią najważniejsze przyczyny uzależnienia psychicznego od słodyczy. Sięgamy po nie, aby się nagrodzić, dobrze poczuć, odczuć przyjemność.

Słodki smak jest
pierwszym,
który poznajemy.
Słodkie są wody
płodowe
oraz mleko matki.
Od słodkiego smaku
można się uzależnić

➔ W jaki sposób sobie z tym radzić?

› Jedz częściej, ale mniej

Zdaję sobie sprawę, że to jedno z najczęściej powtarzanych dietetycznych zaleceń. Ono naprawdę działa! Regularne spożywanie kilku posiłków w ciągu dnia daje uczucie sytości. Dzięki temu minimalizuje się ryzyko podjadania między posiłkami i dojadania czegoś słodkiego.

Zazwyczaj zalecam, aby jeść pięć posiłków w ciągu dnia. Pierwszy – śniadanie – należy jadać do godziny od wstania. Kolejne posiłki powinno planować się co około 2,5–3 godziny. Pamiętaj, że słowo „posiłek” nie zawsze musi oznaczać rozbudowane danie. Czasami może być to po prostu jogurt, owoc czy serek wiejski.

› Unikaj produktów o wysokim indeksie glikemicznym

Indeks glikemiczny informuje o tym, jak szybko po spożyciu produktu wzrasta stężenie glukozy we krwi. Korzystne jest sięganie po te produkty, które nie wywołują gwałtownego wzrostu, czyli produkty o niskim indeksie glikemicznym.

Unikać należy produktów o wysokim indeksie. Ich spożywanie powoduje szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, a następnie wyrzut insuliny. To skutkuje obniżeniu poziomu glukozy i pojawieniu się ochoty na podjadanie. To ten sam mechanizm, o którym wspomniałam na początku artykułu, na przykładzie cukru. Poza cukrem, produktami o wysokim indeksie glikemicznym są m.in. białe pieczywo, produkty z białej mąki, soki, kolorowe napoje gazowane, wyroby cukiernicze słodyczne sklepowe, biały ryż, dzemy, płatki kukurydziane.

› Często sięgaj po produkty o niskiej gęstości energetycznej

Gęstość energetyczna to ilość kalorii w przeliczeniu na objętość danego produktu spożywczego. Produkty o wysokiej gęstości energetycznej dostarczają dużej ilości kalorii w małej porcji np. oleje, orzechy czy migdały. Produkty o niskiej gęstości energetycznej nawet w dużej porcji dostarczają niewielką liczbę kalorii. Są to na przykład sałata, pomidory, rzodkiewka czy ogórek.

Te drugie warto często uwzględniać w diecie odchudzającej. Dzięki nim posiłki mogą mieć dużą objętość, a to przekłada się na uczucie sytości po ich spożyciu. ↓

Najlepiej przygotować
słodką przekąskę
samodzielnie.
Dzięki temu będziesz
znać jej skład,
a także będziesz mógł
oszacować
jej kaloryczność



» Przystaw się na fit słodycze

Zdaję sobie sprawę, że nawet, jeżeli zastosuje się wszystkie powyższe wskazówki, ochota na słodycze i tak może się pojawić. Może też po prostu nadarzyć się okazja do przygotowania i poczęstować innych deserem. Co w takim wypadku? Najlepiej przygotować słodką przekąskę samodzielnie. Dzięki temu będziesz znać jej skład, a także będziesz mógł oszacować jej kaloryczność.

Jak przygotować zdrowe ciasto - najważniejsze zasady

1. Staraj się używać pełnoziarnistej mąki. Nie zawsze jest możliwe całkowite wyeliminowanie jasnej mąki z przepisu, ale zawsze można ją chociaż częściowo zastąpić mąką pełnoziarnistą.
2. Nie używaj cukru. Zamiast niego ciasto możesz dosłodzić ksylitolem lub stewią, a czasami wystarczający jest większy dodatek owoców.
3. Nie dodawaj do ciasta margaryny w kostce. To źródło bardzo szkodliwych kwasów tłuszczowych.
4. Zrezygnuj z dodatku bitej śmietany. Znacznie zwiększa kaloryczność ciasta.
5. Dodawaj do ciast świeże owoce. Poprawiają ich smak, a także wzbogacają ciasto o porcję składników odżywczych.
6. Uważaj na suszone owoce i orzechy. Możesz je dodać (mają dużą wartość odżywczą), ale w ograniczonych ilościach. Cechują się wysoką kalorycznością.
7. Używaj galaretki bez cukru. Jest niskokaloryczna i zdrowsza.

Kilka pomysłów na niskokaloryczne desery

Kremowe lody z banana

Składniki (na 1 porcję):

- 2 banany (400 g)

Sposób przygotowania:

1. Banany pokrój na plasterki i zamroź.
2. Zamrożone banany zblenduj, aż powstanie kremowa gładka masa - trwa to dosyć długo.
3. Dobrze jest włożyć masę bananową jeszcze do zamrażarki, aby trochę zgęstniała.
4. Rozłóż lody bananowe do pucharków.



Pyszne i zdrowe ciasto jabłkowe

Składniki:

- 2 jabłka (300 g)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej (5 g)
- 4 łyżki posiekanych migdałów (40 g)
- szczypta cynamonu (3 g)
- 10 suszonych daktyli (100 g)
- 1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej (180 g)
- 2 jajka (110 g)
- 2 łyżki suszonej żurawiny (20 g)
- szczypta imbiru (3 g)

Sposób przygotowania:

1. Jabłka obierz i pokrój w kostkę.
2. Daktyle i żurawinę drobno posiekaj.
3. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 40 minut w 180 stopniach.



Dietetyczne trufle czekoladowe

Składniki:

- 80 g mleka odtłuszczonego w proszku (80 g)
- 45 g ksylitolu (45 g)
- kilka kropel aromatu waniliowego (1 g)
- 120 ml mleka (120 g)
- 20 g masła (20 g)
- 40 g gorzkiego kakao (40 g)

Sposób przygotowania:

1. Mleko zagotuj z ksylitolem i gotuj ok. 10 min.
2. Do gotującego się na małym ogniu mleka stopniowo dodawaj 8 łyżek mleka w proszku, najlepiej odtłuszczonego, kilka kropli aromatu waniliowego, 1 pełną łyżkę masła, 4 łyżki odtłuszczonego kakao w proszku gorzkiego. Pamiętaj, aby przez cały intensywnie mieszać zawartość garnka.
3. Wszystko starannie wymieszaj. Uważaj, aby nie dopuścić do przypalenia się gęstniejącej masy, która robi się ciągnąca i błyszcząca.
4. Po ok. 2 min zdejmij garnek z ognia.
5. Formuj dwoma łyżeczkami niewielki kulki z gorącej jeszcze masy. Przełóż je na folię aluminiową.
6. Przełóż do lodówki i schładzaj około godzinę.

Mus czekoladowo-bananowy

Składniki:

- 1 banan (120 g)
- 1 rząderek gorzkiej czekolady (20 g)

Sposób przygotowania:

1. Rozpuść czekoladę - możesz to zrobić w mikrofalówce lub kąpieli wodnej.
2. Banana zgnieć widelcem, oblej ostudzoną, rozpuszczoną czekoladą i wymieszaj.



Zamiast zakończenia...

Pamiętaj, że chcieć, znaczy móc. Jeżeli chcesz schudnąć, naprawdę możesz tego dokonać. Po prostu podejź do odchudzania na poważnie.

Iwona schudła więcej kilogramów niż obecnie waży. Teraz jest wulkanem energii, pewną siebie osobą, która nareszcie czuje, że prawdziwie żyje.

Aneta już od kilku lat cieszy się piękną sylwetką, a obecnie, już jako specjalista, pomaga innym osiągnąć wymarzoną masę ciała.

Bogdan udowodnił, że nie ma rzeczy niemożliwych. Po rocznej metamorfozie może pochwalić się ciałem i tężyzną fizyczną, której pozazdrościć mogą osoby zdecydowanie młodsze od niego.

Ty też możesz do nich dołączyć. Przestań szukać wymówek i usprawiedliwień. Przestań odkładać odchudzanie na jutro. Przestań mówić, że Tobie nigdy się nie uda.

Po prostu zacznij działać! Uwierz nam, że wystarczy trochę zmodyfikować styl życia, żeby zmienić swoją sylwetkę nie do poznania. Jeżeli naprawdę chcesz przejść metamorfozę, odpowiedni moment jest właśnie teraz!

Redakcja

