



SŁODKI SPOSÓB NA ODCHUDZANIE



SPIS TREŚCI

Nowa Ja - Zdrowsza i atrakcyjniejsza.....	3
5 UKRYTYCH PROBLEMÓW, przez które nie możesz schudnąć	7
1. PROBLEM: Za dużo, za szybko - nierealne oczekiwania.....	8
2. PROBLEM: Psychiczne wykończenie, poddawanie się i cynizm	10
3. PROBLEM: Brak badań laboratoryjnych	12
4. PROBLEM: Niedopasowana dieta i trening.....	15
5. PROBLEM: Niewidzialne kalorie	19
3 NAJGORSZE BŁĘDY, jakie popełniają osoby odchudzające się	20
1. BŁĄD: Zbyt duży deficyt. Głodówka.....	20
2. BŁĄD: Zbyt duża zmiana na raz.....	21
3. BŁĄD: Próba miejscowego spalania tłuszczu	24
5 SPOSOBÓW, aby schudnąć bez wyrzeczeń	26
1. DOBRY SPOSÓB: Nie musisz sobie wszystkiego odmawiać	26
2. DOBRY SPOSÓB: Można jeść smacznie i nie tyć	27
3. DOBRY SPOSÓB: Liczy się bilans.....	28
4. DOBRY SPOSÓB: Trzymaj dietę w 80%	31
Jak ćwiczyć, ABY SCHUDNĄĆ?	32
1. Ćwicz mądrze.....	32
2. Dobierz aktywność do swoich potrzeb.	33
3. Każdy kiedyś zaczynał.	34
4. Monitoruj efekty	35
4. Czas leczy rany	37
5. Polub siebie	38
Podsumowanie	40
Zróbmy to RAZEM.....	42
Kontakt:.....	43

NOWA JA - ZDROWSZA I ATRAKCYJNIEJSZA



Cześć, z tej strony Naomi. Bardzo się cieszę, że postanowiłaś skorzystać z tego bezpłatnego ebooka. Oznacza to, że chcesz coś **zmienić w swoim życiu**. Podjęłaś decyzję i pierwszy krok masz za sobą. Teraz już z góry. **GRATULUJĘ!**

Od kilku lat pracuję jako trenerka personalna i pomagam moim podopiecznym dokonać metamorfozy sylwetki. Cele są różne i ustalane indywidualnie: Zwiększyć siłę, szybkość, poprawić proporcję, czy zbudować masę mięśniową. Najwięcej osób jednak chce **trwale i skutecznie schudnąć**. Dlatego właśnie na tym temacie się skupimy.

Jeśli chcesz się pozbyć zbędnych kilogramów - doskonale rozumiem w jakiej sytuacji się znajdujesz. Wiem jak Ci pomóc, bo w odróżnieniu od większości trenerów personalnych, **sama przeszłam** tą krętą drogę.

Na początku nawet nie zdawałam sobie sprawy, że trochę tłuszczu może być problemem. Tłumaczyłam sobie, że to „kobiece kształty”.

Jednak pewne wydarzenia w życiu boleśnie mi uświadomiły, że jest naprawdę źle. Powiedziano mi całkiem wprost, że **większość ludzi**

ocenia innych po wyglądzie. I taki serdelek jak ja, prezentuje się delikatnie mówiąc mało apetycznie.

Po takim strzale, postanowiłam wziąć się za siebie. Tak właśnie zaczęła się moja przygoda **z dietetyką, siłownią i treningami.** Teraz cieszę się, że wszystko w ten sposób się ułożyło. Droga nie była prosta, ale odnalazłam w tym siebie.

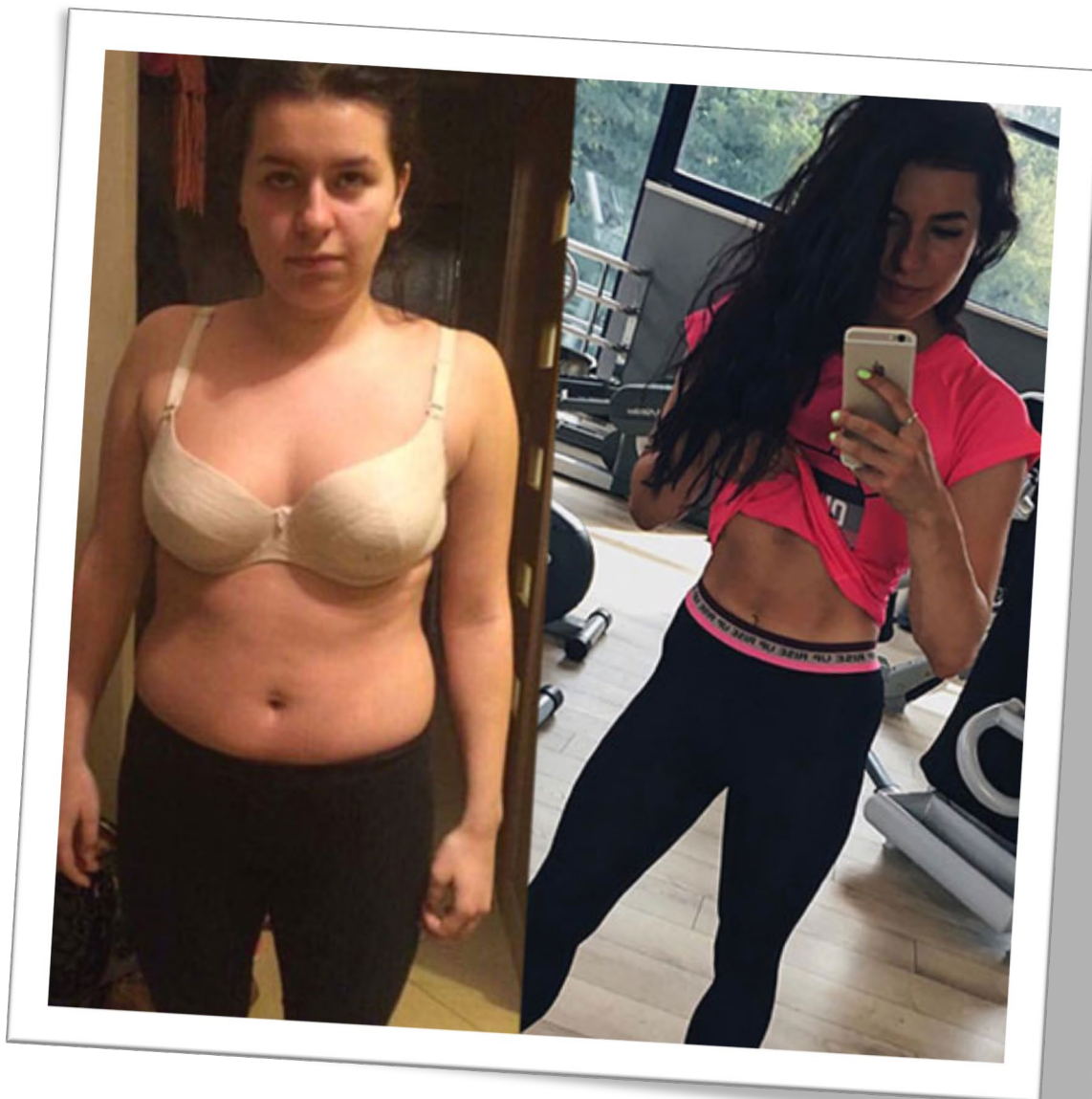
Trening i zdrowy tryb życia stał się moją pasją. Zmieniłam kierunek studiów na związany z tematem. Skończyłam kilkadziesiąt szkoleń, aby stać się osobą jeszcze bardziej kompetentną w temacie. No i oczywiście zdobyłam **uprawnienia certyfikowanego instruktora sportu.**

Tak naprawdę na początku chciałam tylko pomóc sobie, aby zacząć wyglądać atrakcyjnie. Zaakceptować siebie i dobrze się czuć już przez resztę życia.

Z czasem okazało się, że mogę pomagać innym.

Nawet **w trudnych przypadkach,** gdy po wielu próbach takie osoby poddają się i twierdzą, że „*już nic im nie pomoże*”. Przyglądając się, robiąc kompletny wywiad, udaje mi się znaleźć dla nich skutecznie rozwiązanie, gdzie w **przyjemny sposób** i bez katowania się, **osiągają fantastyczne efekty.**

Zobacz tak wyglądałam kiedyś:



Wiele osób patrząc na te zdjęcia wyżej nie wierzy, że jestem na nich **ja**. Po lewej wyglądam jakbym miała 40 lat (miałam wtedy 19). Wiem jak to jest czuć się źle w swojej skórze i pragnąć zmiany.

Wiele osób, które znają mnie właśnie taką i nie widziały mnie przez wiele lat np. znajomi z podwórka lub starej szkoły - nie poznają teraz na ulicy. Są zaskoczone, że przeszłam taką super metamorfozę.

Ja dałam radę, to i Ty możesz.

W zasadzie zestawienie jest świetnym podsumowaniem mojej drogi. Od osoby smutnej, zakompleksionej i skrytej - do wesołej, przebojowej i wiedzącej czego chce. Zadbanie o nasze ciało, tak naprawdę potrafi zmienić kondycję psychiczną i **całe nasze życie na lepsze.**

Jako nastoletnia osoba miałam nie tylko problem z dodatkowymi kilogramami, ale także moja kondycja była równa zeru. Zanim udało mi się w stu procentach **wyleczyć ciało i głowę z nadprogramowych kilogramów**, zanim jedzenie przestało rządzić moim życiem - **przeszłam wiele prób i błędów.**

Nie chcę być przez to samo przechodziła. Pragnę nie tylko ustrzec Cię przed nimi, ale także sprawić, by Twoja droga była możliwie jak najkrótsza, prosta i przyjemna.



5 UKRYTYCH PROBLEMÓW, PRZEZ KTÓRE NIE MOŻESZ SCHUDNAĆ

Jak często mówisz sobie, że nie możesz schudnąć? Ruszasz się, odżywasz zdrowo, ale brak efektów demotywuje i odpuszczasz. Za jakiś czas podejmujesz setną próbę odchudzania, zazwyczaj **nie zmieniając nic w dotychczasowym działaniu**. Licząc, że tym razem się uda.

Zastanawiałaś się, dlaczego tak się dzieje?

W internecie setki przykładowych diet, artykułów "straszydeł", rad... Co sezon promują nową metodę. W jednym roku mówią, że coś jest zdrowe i najlepsze. A w następnym, okazuje się, że jednak NIE.

Już nie wiesz co jest dobre, a co złe. Co jeść? Jak postępować i czego unikać?

Na początku kilogramy leciały w dół, a potem cały proces się zatrzymał. Pamiętam jak sama co drugi dzień stałam na wadze, patrzyłam w lustro i widziałam **cały czas te same wałki tłuszczu**. Przestrzegałam diety, unikałam słodczy i fast foodów, trenowałam 5x w tygodniu, **a mimo to NIC**.

Jak więc się nie zdemotywowować?

Pytanie *"po co to wszystko?"* nasuwa się samo. Po co ćwiczę i zdrowo się odżywiam, skoro mogę leżeć i jeść fast foody wyglądając tak samo?

Kiedys nie wiedziałam co robię źle. Teraz sporo moich podopiecznych, zanim do mnie trafili - zmagali się z podobnymi problemami. Są na diecie, ćwiczą, a mimo to nie są w stanie schudnąć.

Moim zadaniem jest wychwycić **drobne szczegóły, które blokują odchudzanie** poprzez dokładny wywiad i obserwacje. Postanowiłam podzielić się z Tobą doświadczeniami i zrobiłam listę najczęstszych potencjalnych problemów związanych z utratą wagi.

1. PROBLEM: ZA DUŻO, ZA SZYBKO - NIEREALNE OCZEKIWANIA

Problem ludzi polega na tym, że oczekują efektów w tym samym momencie, w którym postanowili zmienić swoje życie. **Zmiana sylwetki to proces**. Zamiast małymi krokami dążyć do celu, bez rygoru – Ty bierzesz się za ostrą dietę i cardio – w sumie 15 godzin w tygodniu.

Na początku szybko leci i jest super. Miesiąc takiej katorgi i **organizm czuje się wyniszczony**. Każdy. Pamiętaj, że kobiety są dużo delikatniejsze niż mężczyźni. Jeśli chodzi o gospodarkę hormonalną - też. Prędzej, czy później **wykończona, zła i głodna łapiesz pizzę, albo ciasto...** Nie możesz się powstrzymać. Wpada 2000kcal na raz.

Zniweczyłaś tydzień diety.

Twierdzisz, że skoro już zjadłaś tak dużo - jedno ciastko w tą czy w tamtą nie robi różnicy. Zjadasz drugie i trzecie i czwarte... i znów musisz zacząć wszystko od początku. Jesz i płaczesz.



Z jednej strony przykro Ci, że nie dałaś rady, a z drugiej co to za życie bez przyjemności? Pamiętaj, że **trwać w takim rygorze wiecznie się nie da**. Musisz wypracować sobie takie nawyki, które nie tylko pozwolą Ci zmniejszyć wagę, a także ją utrzymać. Będą z Tobą przez całe życie. Takowe **muszą być miłe i przyjemne**. Każdy może je wypracować i utrzymać. Nawet te osoby ze skłonnościami do tycia.

Parafrazując Jima Rohna:

„Zazwyczaj ludzie przeceniają to, co mogą zrobić w ciągu miesiąca, a nie doceniają tego, co mogą osiągnąć w ciągu roku lat”

Wiem, że chciałabyś chudnąć i 2,5kg na tydzień. Ale wiem też, że zdajesz sobie sprawę, że to niezdrowe. Ten pierwszy gwałtowny spadek, to woda i glikogen, a nie faktyczny tłuszcz. Nie utrzymasz takiego tempa, a tylko wyniszczysz organizm. Poniesiesz porażkę, i doświadczysz słynnego efektu jojo.

A teraz pomyśl jakby to było chudnąć 2-3kg na miesiąc? Jaki byłby efekt po roku? Przemnóż to sobie i wyobraź jakbyś wtedy wyglądała. Przyjemne kilka miesięcy bez katowania się, głodzenia i odmawiania sobie.

2. PROBLEM: PSYCHICZNE WYKOŃCZENIE, PODDAWANIE SIĘ I CYNIZM

Co się dzieje, gdy tak kilka razy popełnisz pierwszy błąd? Parę takich prób i **masz już naprawdę dość**. Wolisz zaakceptować siebie, swoje fałdki. Nabierasz błędnego przekonania, że zdrowe odżywianie jest trudne, a ćwiczenia męczące. Obniżasz swoją samoocenę. Pojawiają się myśli typu: „Ja w ogóle się do tego nie nadaje”.

Tworzysz sobie własną rzeczywistość, w której najłatwiej jest rzucić winę na kogoś innego lub okoliczności.

➡ Nie umiem i nie mam czasu gotować

- ➡ Nie wiem co jeść
- ➡ Nie umiem i wstydzę się ćwiczyć
- ➡ Zdrowe jedzenie jest drogie
- ➡ Karnet na siłownię też jest drogi i to bez sensu
- ➡ Nie mam dobrej genetyki, zawsze będę przy kości.
- ➡ Taka moja uroda.

Brzmi znajomo? Zauważ, że wszystko to piramidka, która ma swój początek w punkcie pierwszym, czyli wszystko zaczyna się od zbyt wygórowanych i nierealistycznych oczekiwań. Jestem zwolenniczką stabilnych, małych zmian. Codziennych małych sukcesów.

Na końcu ZAWSZE wygrywa stabilność i konsekwencja

Doświadczenie nauczyło mnie, że **dietetyczno-treningowe zrywy kończą się** brakiem wiary w siebie, niezadowoleniem, poczuciem winy po setnym zjedzonym kawałku pizzy, a później obowiązkowo karą na cardio! I tak powstaje błędne koło...

3. PROBLEM: BRAK BADAŃ LABORATORYJNYCH

Nadwaga nie zawsze jest wynikiem złej diety i braku ruchu. Czasem zrzucenie kilogramów uniemożliwia **choroba autoimmunologiczna, metaboliczna, genetyczna lub zaburzenia hormonalne**.

Wiele moich klientów nadaremno stosowało różne diety, kombinacje i przeróżne zestawy ćwiczeń, frustrując się, że są nieefektywne. Kluczem okazało się **zajrzenie do wnętrza organizmu**. Badania laboratoryjne są jak sprawdzenie "co w trawie piszczy". Tylko po wykonaniu podstawowych badań można zlokalizować ukryte problemy, np. z hormonami.

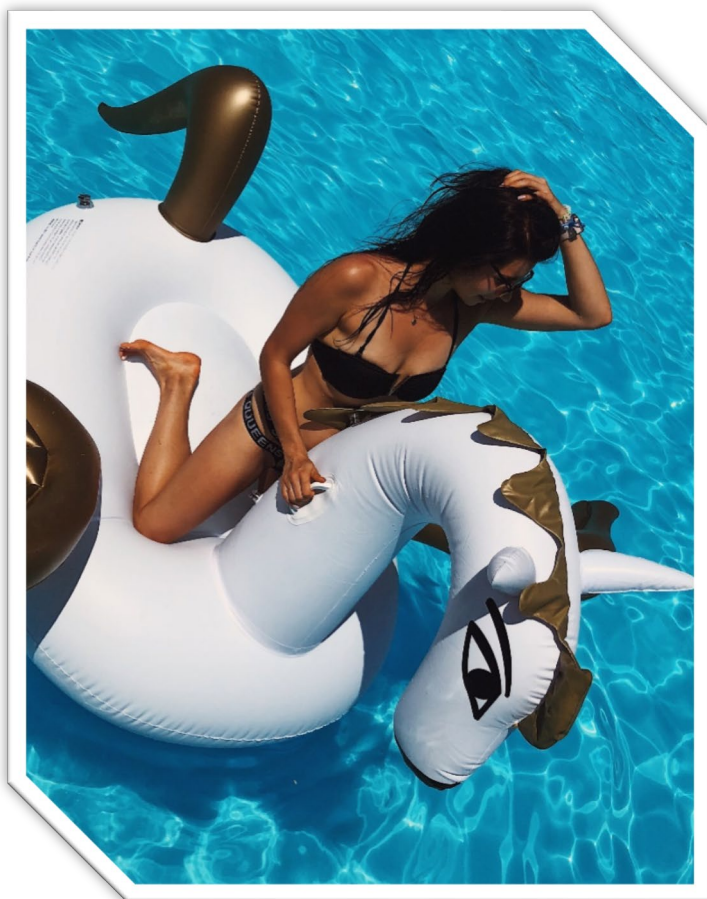
Moja podopieczna Aleksandra zanim trafiła do mnie była zmęczona, ospała, wypadały jej włosy, miała suchą skórę, zaparcia, problemy z odchudzaniem, zatrzymywała jej się woda w organizmie.. Miewała stany depresyjne i brak chęci do życia. Lekarz zalecił jej wykonania badania TSH, które było w normie . Dopiero, gdy zaleciłam badanie **pełnego panelu tarczycowego** okazało się, że Aleksandra miała niskie FT3 – co było przyczyną problemów ze schudnięciem, zmęczeniem, wypadaniem włosów.

Często jest tak, że parametry TSH mieszczą się w normie laboratoryjnej i lekarz nie zaleca już dalszych badań. TSH nie powinno

być wyższe niż 2,5 mU/l. Może świadczyć o niedoczynności tarczycy subklinicznej, niedoczynności tarczycy, początku Hashimoto.

Ostatnio u innej z moich podopiecznych wyszło, że cierpi na **niedobór witaminy D**, która jest witaminą życia. Gdy dopasowałam jej odpowiednio dietę i suplementację, a

intensywność i ćwiczenia dobrałam odpowiednio na treningu – **efekty zaczęły przychodzić same**. Czasem rozwiązanie jest bliżej niż mogłoby się wydawać, trzeba tylko po nie sięgnąć.



Przykłady najczęstszych chorób utrudniających odchudzanie:

- ➡ Niedoczynność tarczycy/Hashimoto
- ➡ Insulinooporność
- ➡ Hipoglikemia reaktywna/hiperinsulinizm
- ➡ Niedoczynność przytarczyc
- ➡ Zespół Cushinga

➡ PCOS

➡ menopauza/andropauza

A także:

➡ Nadmiar kortyzolu

➡ Deficyt snu/zbyt mało regeneracji

➡ Wyczerpane nadnercza



Jako trenerka przeszłam już kilkadziesiąt różnych szkoleń, aby zdobyć wiedzę, jak prawidłowo diagnozować i radzić sobie w takich przypadkach.

Nie poprzestaję na laurach i ciągle staram się rozwijać. Biorę udział w szkoleniach, kursach i targach, aby poszerzać swój warsztat. Myślę, że to ważne, bo dzięki temu mogę skutecznie pomagać osobom takim jak Ty.

Każdy z tych problemów można rozwiązać

Pamiętaj, że żadna z tych chorób **nie stanowi przeszkody** w tym, aby zdrowo schudnąć i pięknie wyglądać. Nie rób sobie z tego wymówki. Praktycznie w każdym przypadku, po dokładnej diagnozie, można zastosować odpowiednie środki i uzyskać wspaniały efekt.

4. PROBLEM: NIEDOPASOWANA DIETA I TRENING

Posiadanie powyższych chorób utrudnia odchudzanie, ale nie jest ono niemożliwe. Najgorzej jest, gdy choroba jest nieleczona. Dlatego bardzo ważne jest, by zdiagnozować problem. Odchudzanie zacząć **NIE od głębokiego deficytu kalorycznego i nadmiaru treningów, a właśnie od problemu**. Odpowiednią dietą, aktywnością fizyczną i gdy sytuacja wymaga – odpowiednimi lekami, można doprowadzić hormony do ładu.

Działania te bardzo ułatwią problem zrzucenia wagi. Jednak często jest tak, że dieta przeciętnego Kowalskiego jest zwyczajnie źle dobrana. Przypadków jest wiele. Jedzenie latami zbyt dużej ilości węglowodanów i przetworzonej żywności mogło doprowadzić np. do insulinooporności. Często popadamy ze skrajności w skrajność i jemy za mało.

Diety głodowe prowadzę donikąd. Odnotowujemy efekt jojo równie szybko, co rezultaty. Ludzie boją się poradzić zaufanego dietetyka. Wolą działać na własną rękę. Przez to diety komponowane przez siebie samego zawierają zbyt mało wartości odżywczych, nie ma cennych witamin i minerałów, siły do treningów, które jeszcze go wykańczają.



Opieranie diety na jogurtach, kefirach i samych warzywach nie jest najlepszym rozwiązaniem. Jest cienka granica między deficytem kalorycznym, a głodówką. W kwestii treningu tak jak i w jedzeniu lubimy popadać w skrajności.

Albo nie ćwiczymy wcale, albo katujemy się nieustannie treningami 5 lub 6 razy w tygodniu. Ma to negatywny wpływ na konwersję T4 do T3 (hormonów tarczycy). Tak samo zbyt duży i zbyt długi deficyt energetyczny.

Badanie tarczycy jest bardzo ważnym krokiem, gdy szukamy powodu **problemu związanego z redukcją wagi**.

Natomiast przetrenowanie wiąże się z wyczerpaniem nadnerczy, zaburzeniem cyklu miesięczkowego lub PCOS.

Bardzo często trafiają do mnie osoby, które przestały mieć efekty, a za nic nie chcą odpocząć. **Jedzą coraz mniej i trenują coraz więcej.** Organizm dąży do homeostazy. W takich przypadkach kosztem zmian w nadnerczach, hormonach.

Gdy udaje mi się przekonać delikwentów do badań - okazuje się, że **doprowadzili swoje organizmy takim trybem do ruiny.**

Wiem, że prawdopodobnie chcesz schudnąć. Ale jakie są poboczne cele? Co z tej listy **dałoby Ci najszybszą poprawę i satysfakcję?**

- ➡ Poprawić proporcje?
- ➡ Pozbyć się cellulitu?
- ➡ Skorygować wady postawy?
- ➡ Wysmuklić uda?
- ➡ Zwiększyć siłę?
- ➡ Ujędrnić pośladki?
- ➡ Poprawić wydolność i kondycję?
- ➡ Zwiększyć szybkość?
- ➡ Poprawić samopoczucie?
- ➡ Poprawić jakość cery?
- ➡ Zwiększyć ilość energii?

Można wymieniać długo. Myślę, że na pewno wybrałaś sobie coś z tej listy. Dobra wiadomość jest taka, że można osiągnąć dość szybko nawet kilka z nich jednocześnie. Ale widzisz... **każdy z tych celów wymaga INDYWIDUALNEGO dopasowania diety i treningu.**

Jeśli skopiujesz sobie rozpiskę z jakiegoś magazynu, od kogoś, albo sama ułożysz nie mając pełnej świadomości, to nie będziesz mieć dobrych efektów.

Brak dopasowania diety i treningu = BRAK EFEKTÓW

Pracując jako instruktorka na siłowni niestety widzę wiele osób, które przychodzą regularnie nawet od kilku lat, a ich wygląd praktycznie nie zmienił się od początku(!) Jeśli robią to dla przyjemności to super – nie ma problemu. Często jednak jest inaczej i narzekają na brak postępów.

Jeśli chcesz szybko osiągnąć swoje cele, to treningi w stylu „pójdę na siłownię i porobię JAKIEŚ ćwiczenia tak jak wszyscy” są naprawdę słabym pomysłem.

5. PROBLEM: NIEWIDZIALNE KALORIE

Nadmiar kalorii, nawet tych zdrowych, nie prowadzi do odchudzania, a do magazynowania energii pod postacią tkanki tłuszczowej. Aby chudnąć **musimy mieć deficyt**.

Z kolei **szczupła, ale otłuszczona** sylwetka jest wynikiem **nieustannego deficytu kalorycznego i zbyt wykańczającego trybu życia**. Trzeba znaleźć klucz. Dostosować kaloryczność diety do wieku, wagi, aktywności. Czasem nie zdajemy sobie sprawy, że wszystko co jemy oprócz wody ma kalorie. Podopieczni mówią, że nic dziś nie zjedli, tylko:

- ➡ Wypili kawę w Starbucks (200-500 kcal)
- ➡ Zjedli banana – 120 kcal
- ➡ Wypili sok owocowy 200-300 kcal
- ➡ Itp..

Niby nic. Malutka kanapeczka, szklaneczka soku. Przeszkodą w odchudzaniu może być właśnie podjadanie między posiłkami, gdyż nie zdajemy sobie sprawy ile kalorii przyjmujemy. Łapiąc coś w locie między posiłkami, dochodzi do zdziwienia, że waga stoi w miejscu, a my nie chudniemy. Dzieje się tak, że jedząc w pośpiechu mózg nie zdąży zakodować, że żołądek coś dostał.

3 NAJGORSZE BŁĘDY, JAKIE POPEŁNIAJĄ OSOBY ODCHUDZAJĄCE SIĘ

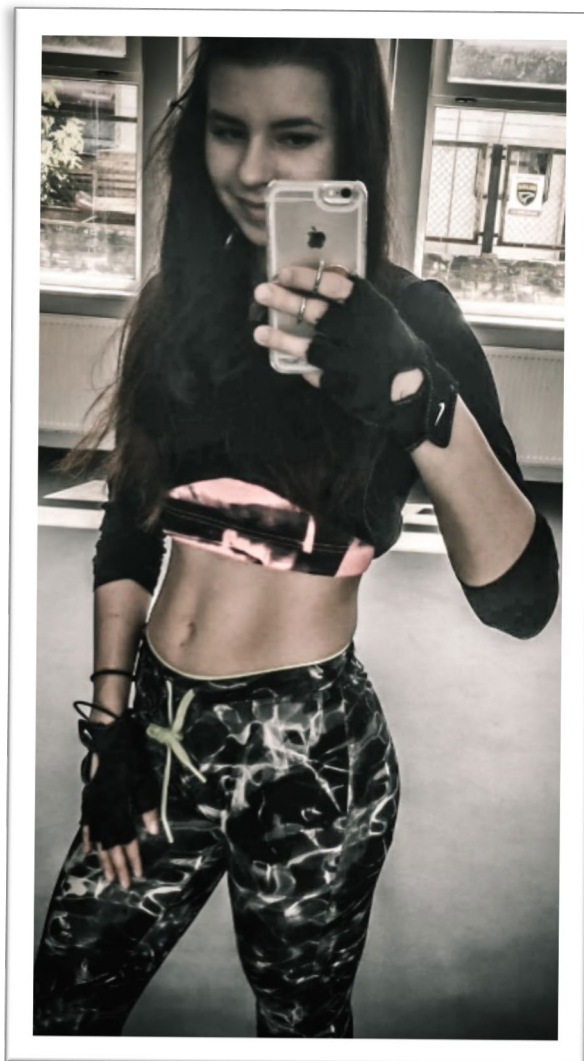
Odchudzając się w nieumiejętny sposób można zrobić sobie sporą krzywdę. Nabawić się **zaburzeń metabolicznych i hormonalnych, rozwalić tarczycę**. Z tego kobiecy organizm może się zbierać latami.

1. BŁĄD: ZBYT DUŻY DEFICYT. GŁODÓWKA

Zazwyczaj gdy orientujemy się, że trzeba schudnąć - wpadamy w lekką panikę. Chcąc szybko pozbyć się tłuszczu sięgamy do ostatecznych środków.

Sama po nieumiejętnym odchudzaniu, kiedy nie miałam jeszcze specjalistycznej wiedzy i restrykcje kaloryczne testowałam na sobie - miałam przez długi czas **problemy z miesiączką**. Zanikła mi na jakieś 1,5 roku i musiałam dietetycznie napracować się, aby przywrócić organizm do równowagi.

Odkąd zaczęłam się dobrze odżywiać - wszystko się zmieniło. Mój poziom energii, **chęć do życia, pewność siebie**. Zaczęło mi się



lepiej układać. Czuję się znacznie lepiej i łatwiej mogę osiągać to co chcę, bo w siebie wierzę. To uczucie wzrastało wraz z tym, że czułam się coraz lepiej w swoim ciele.

Teraz drogę odchudzania przekładam na inne aspekty swojego życia. Skoro mogłam schudnąć i to zrobiłam, dlaczego miałabym nie osiągnąć w karierze zawodowej, na studiach lub w sferze osobistej tego co chcę?

Odchudzanie nauczyło mnie pokory i cierpliwości. Konsekwencji i świadomości, że nic nie dzieje się z dnia na dzień. Na wszystko trzeba sobie ciężko zapracować. Nie przytyłaś wczoraj, nie schudniesz jutro. **Ale stawiając codziennie małe kroki dojdiesz do celu.** Jeśli będziesz chciała, to z przyjemnością Ci w tym pomogę.

2. BŁĄD: ZBYT DUŻA ZMIANA NA RAZ

Dobra dieta, to taka, której stosowania nawet nie odczuwasz. Nie musisz obracać całego swojego życia o 180 stopni. Ja zaczynając myślałam, że tak trzeba i dlatego mi nie wychodziło. Było za ciężko i rzucałam wszystko po krótkim czasie.

Dobra dieta, to taka, której stosowania nawet nie odczuwasz.

Na początku oczywiście jest pewna zmiana przyzwyczajeń, ale już po tym etapie powinnaś czuć się dobrze i nie pamiętać, że kiedyś robiłaś inaczej.

Dieta to Twój sposób odżywiania się. **Każdy jest na diecie.** Chodzi o to, byś lubiła to co jesz, a przy okazji chudła. Następnie po osiągnięciu celu utrzymała swoją wymarzoną wagę. Badania dowodzą, że wiele osób odchudzających się, w przeciągu 5 lat wraca do swojej poprzedniej wagi.

Wiesz dlaczego? Bo wracają do swoich poprzednich nawyków. Dlatego wszystkim osobom z którymi współpracuje, staram się tak dopasować wszystko, aby **pokochali nowy sposób odżywiania.**

Nawet imprezy okolicznościowe i zwykłe wyjścia ze znajomymi nie będą już dla Ciebie straszne, gdy będziesz mieć odpowiednią wiedzę.

Sekret nr 1 – jedz słodczy i fast foody 😊

Sekret nr 1 – jedz słodczy i fast foody ;)

Często cierpimy na diecie, bo nie możemy jeść swoich ulubionych smakołyków. BŁAD. Wcale nie trzeba się ich wyrzekać. Nawet słodczy i fast foody można od czasu do czasu zjeść. A jeśli zostaną przygotowane z pełnowartościowych składników, to nawet częściej (trzymając się swojego makro).

Zasubskrybuj mój kanał na YouTube i czytaj maile, które wysyłam, bo będzie tam dużo fajnych przepisów. Tu polecam Ci FIT PIZZE na GRUBYM.

Kliknij w link aby poznać przepis i zobaczyć jak się ją przyrządza:

<https://www.youtube.com/watch?v=xeW4wG-Wshs>



3. BŁĄD: PRÓBA MIEJSCOWEGO SPALENIA TŁUSZCZU

Wiele osób nadal wierzy, że robiąc ćwiczenia na daną partię, spalą w tym miejscu tłuszcz. W tym celu katuja się 300 brzuchami w serii, robią przysiady. Aerobiczną 6 Weidera obciążają kręgosłup.

Przedstawię Wam ciekawe badanie, którego celem było ustalenie wpływu ćwiczeń na tłuszcz umiejscowiony w okolicy brzucha. Uczestnikami były osoby zdrowe w wieku 18-40 lat. Zostali podzieleni na dwie grupy, w której jedna była grupą kontrolną, a druga **katowała mięśnie brzucha** siedmioma ćwiczeniami (2 serie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia, trening 5 dni w tygodniu przez 6 tygodni). Druga grupa nie prowadziła aktywności fizycznej, jedynie stosowali dietę z deficytem energii. Wynikiem był **brak rezultatów u osób, które katowały brzuch przez 6 tygodni**.



Niestety nie istnieją ćwiczenia, które miejscowo spalają tłuszcz. Ćwicząc daną partię sprawiamy, że się ona **wzmacnia**. Ćwiczenia sprawiają, że mięśnie zaczynają mieć przewagę. Jednak tłuszczu należy pozbyć się przez odpowiednio **zbilansowaną dietę**. Deficyt energetyczny sprawia, że chudnąć będziemy z całego ciała równomiernie.

5 SPOSOBÓW, ABY SCHUDNĄĆ BEZ WYRZECZEŃ

Chcesz czuć się dobrze we własnym ciele, mieścić się w wymarzonej sukience, mieć zgrabną pupę. Jednocześnie boisz się, że to zbyt trudne, że może być ciężko i nie dasz sobie rady. To normalne. Ludzie boją się odrzucenia i kolejnej porażki bardziej od nagrody, która ich czeka. Wcale nie musisz wywracać swojego życia do góry dnem. Zamiast drastycznych rozwiązań - zastosuj się do kilku trików, które pozbawią Cię niechcianego tłuszczu i przybliżą do wymarzonej sylwetki.

1. DOBRY SPOSÓB: NIE MUSISZ SOBIE WSZYSTKIEGO ODMAWIAĆ

Kiedyś myślałam, że będąc na diecie trzeba odmawiać sobie wszystkiego. Mój pierwszy jadłospis składał się z kurczaka i ryżu, naprzemiennie z rybą.

Wmawiano mi, że tylko w ten sposób mogę schudnąć. A nawet, że takie posiłki są dobre i powinny mi smakować. Bzdura. Przecież **jestem łakociowym potworem!** Pragnę jeść codziennie słodczyce!

Tym sposobem myślenia zaczęłam kombinować, jak to zrobić, by zjeść ciastko i mieć ciastko. Dużo czasu mi zajęło, aby dojść do tego, że kluczową rzecz stanowią zamienniki. Zamieniłam np. : **cukier na erytrytol, pszenną mąkę na orkiszową**(jest wiele innych), itp.

Do słodkich posiłków dodawałam owoce, gorzką czekoladę, orzechy. Tworzyłam, a nawet nadal codziennie tworzę kreatywne przepisy - w zależności od tego, co podpowiadają mi kubki smakowe.



2. DOBRY SPOSÓB: MOŻNA JEŚĆ SMACZNIE I NIE TYĆ

Kiedyś myślałam, że tylko drastycznym ucinaniem kalorii i jałowymi posiłkami można dojść do jakichkolwiek efektów. Myślałam, że aby być szczupłą muszę całe życie odmawiać sobie wszystkiego. Karałam się za każdą sprawioną przyjemność kubkom smakowym.

Dzisiaj wiem, że jest to bardzo krótkofalowe podejście przynoszące tylko i wyłącznie efekt jojo. Dużo czasu mi zajęło, aby wypracować rozwiązanie, które będzie przynosiło rezultaty na długo i

przynosiło świetne efekty. Dzięki **temu nie odnotowuje kryzysów**, a moja codzienna dieta nie męczy mnie tylko **cieszy**.

3. DOBRY SPOSÓB: LICZY SIĘ BILANS

Kluczem jest liczenie kalorii i makroskładników. Jeśli wydaje Ci się to trudne - pocieszę Cię. Tylko na początku. Bardzo szybko nauczysz się nowych zasad i potem już będziesz intuicyjnie wiedziała co ile kalorii ma.

Wszystkie pyszne i zdrowe fit naleśniki, placuszki, racuchy, pizze, makarony – są super. Ale bardzo łatwo jest przesadzić. To nie jest tak, że zdrowe jedzenie nie tuczy. Niektórzy myślą, że tyje lub chudnie się od tłuszczu, węglowodanów, (rzadziej od białka).

Prawda jest taka, że tyjemy od NADMIARU JEDZENIA (kcal). Nieważne, czy zdrowego, czy niezdrowego. Zdrowe jedzenie pozytywnie wpłynie na samopoczucie, organizm, kompozycję sylwetki, pracę mózgu, mięśni, stawów. Dzięki temu, że się zdrowo odżywiamy mamy energię do życia, na trening, włosy lśnią, a my promieniejemy. **Nie czujemy senności i zmęczenia. Łatwiej się nasycić małą porcją.** Ale ciągle trzeba trochę nauczyć się kontrolować. **Wyrobić sobie nowe dobre nawyki.**

Nadmiar każdego jedzenia tuczy tak samo. Zdrowe słodycze są dobre, ale łatwo jest przesadzić z ilością. Możesz zjeść wszystko – nawet czekoladę. Gdy wypowiadam to zdanie przy podopiecznych, są

bardzo zdziwieni. Jednak, gdy tłumaczę o jej wartościach odżywczych, są zadowoleni.

Jednak trzeba znać umiar – **trzy kostki czekolady to około 100 kalorii**, które można wliczyć do dziennej podaży makroskładników. Cała czekolada ma 500 kalorii, które teoretycznie też sobie można włączyć, tylko gdzie wtedy miejsce dla innych pożywnych produktów potrzebnych organizmowi?

Dlatego warto jest znać swoją dzienną podaż energii i makroskładników, która trzyma w ryzach. Wiedząc te rzeczy o sobie, bardzo łatwo manewrujemy liczbami w zależności od celu – czy chcemy schudnąć, czy utrzymać wagę. A może są tu takie kobiety, które są zbyt szczupłe, i chcą przytyć, by nabudować pupę? Uspokój głowę. Wyobraź sobie, że możesz jeść wszystko, nie ma takiego posiłku, którego nie mogłabyś sobie przyrządzić w fit wersji. Ludzki umysł działa tak, że wbrew pozorom, **jeśli dasz sobie takie pozwolenie – nagle intuicyjnie zaczynasz jeść dobrze**. Pamiętaj, że jemy po to by żyć, a nie żyjemy po to by jeść. Przestań myśleć obsesyjnie o jedzeniu. To tylko część Twojego życia.

Nawyki żądzą naszym życiem

Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że większość rzeczy robimy automatycznie. Codziennie ta sama droga do szkoły, czy pracy. Przeglądanie tych samych serwisów internetowych w ten sam sposób. Wiązanie butów itp. Wszystko robimy na automacie bez myślenia o tym.

Sięganie po śmieciowe przekąski, przejadanie się (nawet nieświadome), dopychanie, itp. To w **większości właśnie takie nawyki**.

Trzeba zdać sobie sprawę, że nasze odczucia czasem KŁAMIA. Rozregulowana gospodarka może sprawić, że będziesz czuła **przesadzoną potrzebę**, aby po coś sięgnąć. Niektórzy nawet wtedy wpadają w panikę jeśli 3-4h nic nie zjedzą. Potem rzucają się z ulgą na jedzenie i pochłaniają 2 porcje. Niepotrzebnie. Ludzki organizm naprawdę może długo wytrzymać bez jedzenia.

Często też mamy nawyk zbyt szybkiego jedzenia. Nie dajemy czasu aby sygnał sytości doszedł do mózgu i wrzucamy w siebie kolejne kęsy w tempie karabinu maszynowego. WYROBIENIE sobie nowego nawyku wolniejszego spożywania posiłków (i delektowania się nimi!) sprawi, że będziesz zjadać znacznie mniej, a TAK SAMO SIĘ NAJADAĆ.

Zacznij świadomie kontrolować emocje i odczucia, które masz w stosunku do jedzenia. Wyrób sobie na bodźce nowe nawyki.

4. DOBRY SPOSÓB: TRZYMAJ DIETĘ W 80%

Trzymaj dietę w 80-90 procentach. W zupełności wystarczy. Pamiętaj, że wypracowujesz sobie nawyki na całe życie. Nikt nie jest w stanie żyć pod ciągłą presją. Nawet najsilniejszy charakter kiedyś puści.

Przecież nie o to chodzi, by zadręczać się ciągłą kontrolą.

Skoro 80 procent będziesz jadła czysto i zdrowo w miesiącu, nic się nie stanie jak w dwie soboty skoczysz z koleżankami na makaron w restauracji (ciężko, by tam liczyli makroskładniki i kaloryczność), czy zjesz kawałek prawdziwego tortu z okazji urodzin kogoś bliskiego.

Ta zasada jest dla osób, które mają już wypracowane nawyki na tyle, że **potrafią na jednym posiłku skończyć**. Uważaj, aby jednorazowy wybryk nie przerodził się w weekendowe szaleństwo typu „i tak już zjadłam ciastko, więc zjem wszystko co jest”. To jest bardzo indywidualna kwestia potrzeb i charakteru, złoty środek zawsze dopasowujemy podczas wspólnej pracy.



JAK ĆWICZYĆ, ABY SCHUDNAĆ?

Kobiety często nie chcą ćwiczyć na siłowni, bo bardzo boją się nadmiernej masy mięśniowej. Niepotrzebne. Np. kształtna jędrna pupa to właśnie głównie dobrze rozwinięty mięsień pośladkowy wielki. Jeżeli chodzi o budowanie mięśni - jesteśmy na straconej pozycji w porównaniu do mężczyzn. Nie mamy takich predyspozycji jak Oni, chociażby ze względu na niższy poziom testosteronu.

Właśnie dlatego **nie można się bać kształtowania sylwetki wolnymi ciężarami**. One tylko ujędrnią Nas, a sylwetka stanie się bardziej kobieca.

Sam trening cardio ma wiele zalet, ale nie ukształtuje Nas tak, jakbyśmy tego chcieli. **Treningiem siłowym przyspieszamy metabolizm**. Większa masa mięśniowa oznacza większy dzienny wydatek energetyczny. W ten sposób można też ładnie poprawić pewne proporcje, aby cała sylwetka wydawała się zgrabniejsza. Z racji tego, że u nas przebiega to znacznie subtelniej niż u mężczyzn - trzeba chwilę poczekać na efekty. Warto, bo zmiany będą bardzo korzystne.

1. ĆWICZ MĄDRZE

Ćwicz ciężko, ale mądrze. Ruch to podstawa i nie odkryłam tutaj Ameryki. Aby dowiedzieć się, jak duży wpływ ma aktywność spontaniczna na metabolizm zajrzyj do mojego artykułu ([link](#)). Nie chodzi o to, byś zajeżdżała się siódmym treningiem w tygodniu.

Ilość treningów zależy od stopnia wytrenowania. **Dla początkujących zaleca się 3 treningi w tygodniu.** Jeśli do tej pory Twój ruch był ograniczony, nie wolno przesadzać.

Trzeba przygotować ciało do sportu i do wysiłku, ponieważ najprawdopodobniej jest „zastane”. Efekty i tak nie będą większe, ponieważ **organizm tylko się zestresuje**, a w najgorszym przypadku stracisz motywację do dalszej pracy nad sobą. Bo po co ćwiczyć skoro nie ma efektów?

Poza tym nie musi wcale Cię kręcić siłownia. Są też inne formy aktywności fizycznej.

2. DOBIERZ AKTYWNOŚĆ DO SWOICH POTRZEB.

Ruch powinien sprawiać Ci radość. Nie wszyscy odnajdują się w przerzucaniu ciężarów. Ale też wiele osób ma złe wyobrażenie odnośnie siłowni i kojarzy ją tylko z ciężarami. Na **siłowni kształtujemy także sprawność, szybkość, gibkość.** Dopasowujemy różnego rodzaju ćwiczenia, wysiłek fizyczny. Jak skalpelem modelujemy sylwetkę. Rzeźbimy w tym miejscu, w którym chcemy. Pozwól zachęcić się do treningu. Jeśli jednak nadal uznasz, że wolisz coś innego – porozmawiaj ze swoim trenerem i dobierzcie odpowiedni typ aktywności specjalnie dla Ciebie.

3. KAŻDY KIEDYŚ ZACZYNAŁ.

Pamiętam swoje początki na siłowni. Nie wiedziałam do czego służą maszyny (których teraz w ogóle nie używam). Przychodziłam na trening **machać, aby schudnąć**... ale tak naprawdę nie wiedząc po co. Nie miałam pojęcia do czego wszystko służy, na co jest i czy dobrze to robię.

Dziś mój trening jest bardzo świadomy, a pracowałam na to przez lata.

Wiedzę pragnę przekazać Tobie. Aby Twój czas do mety maksymalnie się skrócił i był mega przyjemny. Może zacznij ćwiczyć z koleżanką, która chodzi już na siłownię? Na pewno **będzie Ci różnie**, ale pamiętaj, że koleżanka nie jest trenerem i nie ma tak specjalistycznej wiedzy, która mogłaby Tobie najlepiej pomóc.

Nawet jeśli **jakieś rzeczy działają u niej, nie koniecznie tak będzie u Ciebie**. Każdy organizm to oddzielna jednostka. Jeżeli dobierzesz sobie odpowiedniego trenera, nie nabawisz się kontuzji na siłowni.

Bardzo ważnym aspektem jest technika. Często **zmieniając ułożenie o kilka cm jesteśmy w stanie poczuć odpowiednio dane ćwiczenie i tym samym kilkukrotnie zwiększyć efekty**.

Wielokrotnie nie dostrzegamy efektów, ponieważ źle wykonujemy jakieś ćwiczenie i nie tylko robimy sobie krzywdę, a także nie odnotowujemy progresu, ponieważ **dany miesiąc po prostu nie**

pracuje. Niestety około 80% procent osób ćwiczy niepoprawnie na siłowni. Często wydaje im się jednak, że są znawcami 😊.

Sport to zdrowie, ale trzeba ćwiczyć mądrze, bo można zrobić sobie więcej szkody niż pożytku. Rehabilitacja nie dość, że jest czasochłonna i wyłącza Cię z aktywności, jest droższa niż treningi. I tak musisz wydawać pieniądze, a nie zbliżasz się do upragnionego celu, a wręcz oddalasz się od niego, bo siedzisz na tyłku przez brak aktywności. Błędne koło...Teraz celem dla Ciebie jest przede wszystkim powrót do sprawności. Jeśli wybierasz trenera upewnij się, że jest profesjonalny.

4. MONITORUJ EFEKTY

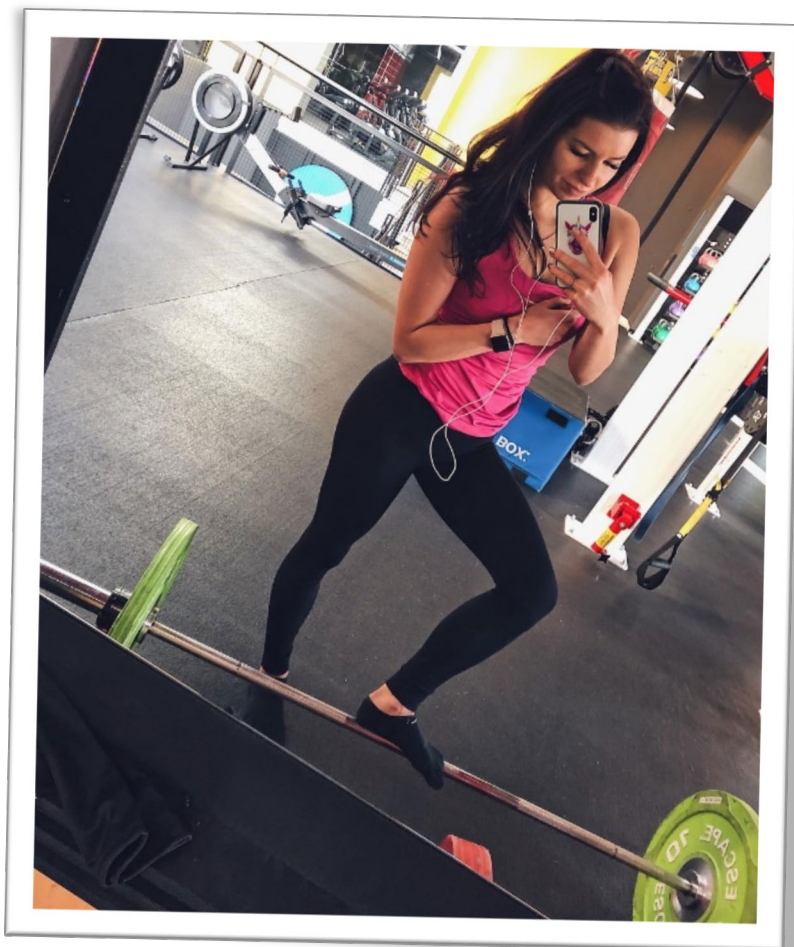
Jeśli chcesz gdzieś dojść - musisz mieć kompas, który mówi Ci czy idziesz w dobrą stronę. Zboczenie z kursu jest stratą czasu. Następstwem jest zniechęcenie i psychiczne wypalenie. Warto więc się monitorować. I to nie tylko jeśli Twoim celem jest pozbycie się nadprogramowych kilogramów.

Pomiary robimy na czczo, najlepiej **nie częściej niż raz w tygodniu.**

W siłowniach dostępne są specjalistyczne wagi, które poza kilogramami, dość dokładnie mierzą też wiele istotnych parametrów. Nie są nieomyłne, ale nadal znacznie lepsze niż zwykła waga łazienkowa.

Jeśli nie masz dostępu do takiego sprzętu, to też bardzo dobre rezultaty daje mierzenie odpowiednich obwodów.

Może być tak, że „ujędrniasz się”. Pozytywnie zmienia się kompozycja Twojego ciała. Jednak na „oko” i na zwykłej wadze na początku tego za bardzo nie widać. Często **waga**



może stać w miejscu, mimo, że Ty schudłaś kilka centymetrów w pasie. Wiele osób wtedy niepotrzebnie poddaje się (albo zaostrza treningi, a potem wypala z przemęczenia).

Pomiary pozwalają mieć świadomość, że wszystko jest OK. I nawet jeśli teraz nie widać, z czasem jednak przyjdzie taki moment, że pozytywne aspekty się skumulują. Poziom tłuszczu spadnie poniżej pewnego progu i znacząco uwydatni figurę. W pewnym momencie zaczniesz pięknieć niemal z dnia na dzień.

Najlepiej poproś kogoś, by zrobił Ci pomiar.

Jeśli współpracujesz ze mną online, to w ramach prezentu dostajesz ode mnie po konsultacji tabelę pomiarów i dokładne

instrukcje mierzenia. Będziesz mi ją odsyłać, a ja monitorując efekty będę poznawać Twój organizm i w razie problemów wprowadzać zmiany do treningu oraz diety.

4. CZAS LECZY RANY

Nie oczekuj efektów za tydzień. Super, że jadłaś dziś zdrowo i ćwiczyłaś, ale nie oznacza, że jutro obudzisz się 5 kg szczuplejsza. Na wszystko trzeba sobie zapracować.

Pierwsze dni odchudzania zawsze dają imponujące rezultaty. W 2 tygodnie może z wagi zejść nawet kilka kilogramów. Jednak NIE JEST TO TŁUSZCZ.

Zaczynając aktywność i zmieniając dietę często:

- ➡ Trochę się odwadniamy
- ➡ Spada poziom glikogenu mięśniowego
- ➡ Zmniejsza się zawartość treści jelitowo-żołądkowych

W kilogramach **pierwsze wyniki zawsze są szybkie i imponujące**. Ale nie sugeruj się tym. To jest nierealne oczekiwanie, aby takie tempo utrzymać.

Czasem dzieje się wręcz odwrotnie. W kolejnych tygodniach nawodnienie i glikogen wracają do naturalnego stanu z przed rozpoczęcia redukcji. Mimo, że spalasz tłuszcz, na wadze nie widać różnicy.

Nie przytyłaś wczoraj, nie schudniesz jutro.

Praca może będzie ciężka na początku, ale jeśli będziesz konsekwentna i rzetelna - na pewno wyciągniesz z niej spore profity. Co więcej nabierzesz nowych nawyków i je pokochasz.

Czas i tak upłynie, Ty zdecyduj co chcesz z nim zrobić.

Czy chcesz stać w miejscu, czy może pracować nad sobą i rozwijać się? Najlepszą motywacją do dalszej pracy są własne efekty. Dzięki Nim nie zechcesz zaprzepaścić tego, co do tej pory wypracowałaś. Każdy ma swoje własne tempo zależne od wielu czynników, takich jak wiek, genetyka, stan zdrowia. U jednych oszałamiające efekty można zobaczyć po 4 miesiącach, a u innych trzeba poczekać rok. Jednak każdy kto pracuje - na pewno je ma. Nie nastawiaj się, że musisz zrobić formę na wesele, do lata, na już. Rozłóż sobie pracę na etapy, powoli zbieraj plony, które będą służyły przez lata. Im lżej proces będzie przebiegał, tym efekty będziesz mieć na dłużej, a nawet na całe życie. Pracuj nad sobą, ale z luzem.

5. POLUB SIEBIE

Wiem, co mówię. Kiedyś byłam osobą z nadprogramowymi kilogramami. Szydzono z mojego wyglądu, nie lubiłam siebie i miałam problem z patrzeniem w lustro. Wiele osób, z którymi pracuje również tak ma.

Najlepszym sposobem na akceptację siebie jest zrobić sobie zdjęcie, powiesić na ścianie i powiedzieć "Jest, jak jest. Lubię siebie i będę pracować nad swoimi wadami niezależnie od punktu wyjścia".

Kiedyś tak zrobiłam, zaakceptowałam siebie i z tego miejsca zaczęłam pracę nad sobą. Zrobiło mi się dużo lepiej. Powinnaś kochać swoje ciało. Zacznij pracę nad sobą od akceptacji. Twoja pewność siebie od razu urośnie o 50%.

Ciało to Twój dom, w którym mieszkasz. Wszystko robisz dla swojego domu, aby żyło Ci się w Nim lepiej. Krytyczne odniesienia do swojego wyglądu tylko zniechęcają Cię do pracy nad sobą. Dołączają, zamiast pchać do przodu. Walcz o siebie bez bitwy, z akceptacją. Twoje ciało przestanie Cię blokować i na pewno się odwdzięczy.



PODSUMOWANIE

1. Znęcanie się psychicznie nad sobą i zmuszanie jest słabym sposobem na osiągnięcie długofalowych rezultatów. Droga powinna być konsekwentna, ale świadoma i przyjemna dla Ciebie.
2. Wszystko rób dla siebie i z miłością do siebie. Aby się zmienić musisz tego naprawdę chcieć. Nic się nie zmienia, kiedy nic się nie zmienia. Wdróż zamienniki w swoje życie i poznaj swój organizm.
3. Efekty będą zależały od tego, ile z siebie dajesz. Czasami Twoja genetyka lub stan zdrowia mogą sprawić, że pojawią się trochę wolniej, ale będą!
4. Jesteś piękną i wspaniałą osobą, niezależnie od wyglądu.
5. Czasem może być ciężko, ale pamiętaj, że służę pomocą.

Bardzo się cieszę, że przeczytałaś ten poradnik. Oznacza to początek Twojej pracy nad sylwetką. Właśnie wstępujesz na drogę,

którą należy przejść. Dowiesz się dużo o sobie. Nabierzesz świadomości własnego charakteru i swojego ciała. Kluczem jest, byś była konsekwentna i regularna w swoim działaniu. Stawiaj małe duże kroki. Pracuj w ciszy i cierpliwie na swoje efekty. Ucz się siebie, poznawaj. Musisz działać tylko według określonych zasad.

A może podjęłaś już jakieś działania, które nie przyniosły do tej pory efektów i jesteś sfrustrowana? Może Twoja droga jest zbyt długa i nieadekwatna do tego, ile od siebie dajesz? Dobrym wyborem jest współpraca ze mną.



ZRÓBMY TO RAZEM

Podczas pracy z setkami podopiecznych (i nad sobą!) nauczyłam się jakie trudności możemy napotkać i wiem, jak Cię przed nimi uchronić. Pomogę Ci przejść problemy i uzyskać wymarzoną sylwetkę w możliwie jak najkrótszym czasie. Właśnie po to mnie masz.



Myślę, że często pomagam lepiej niż inni, ponieważ **sama przeszłam tę drogę** na własnej skórze i krocę nią dalej. Ekscytujące jest, że ona nigdy się nie skończy. Przeprowadzę Cię gładko przez wszystkie etapy. Unikniesz błędów, które ja popełniłam. Dzięki swojej drodze wypracowałam unikatowe podejście i zasady. Możemy współpracować online, a także na żywo.

Kliknij poniżej i sprawdź opcje

<https://naomitamper.pl/wspolpraca>



👉 Sprawdź: Konsultacje, Prowadzenie, Pomoc



**Dziękuję i powodzenia,
Naomi Tamper**

