

Małe zmiany - wielkie efekty

Jak odpowiednio
skomponowana dieta
wspiera proces
redukcji masy ciała?



Gabriela Mortka

dietetyk

CIEKAWOSTKA

Czy stosowanie głodówek jest skutecznym sposobem na odchudzanie?

Wiele osób, chcąc szybko schudnąć, zaczyna od bardzo restrykcyjnych głodówek zamiast od stopniowych zmian w diecie.

To duży błąd — podczas zbyt niskiego spożycia kalorii organizm przechodzi w „tryb oszczędzania energii”, spowalnia metabolizm i zaczyna gromadzić zapasy, zamiast je spalać.

Czego się dzisiaj dowiesz?

- ✓ Czy tempo metabolizmu ma wpływ na odchudzanie?
- ✓ Wpływ sposobu odżywiania na metabolizm
- ✓ Jaki skład powinna mieć odpowiednio zbilansowana dieta?
- ✓ Od czego zacząć odchudzanie, aby się nie zniechęcić?
- ✓ Metoda małych kroków w odchudzaniu



Czym jest metabolizm?

Metabolizm to wszystkie procesy, które zachodzą w naszym organizmie, aby **zamienić jedzenie w energię potrzebną do życia.**

Dzięki metabolizmowi możemy oddychać, trawić, myśleć, poruszać się i utrzymywać stałą temperaturę ciała.

To nasz **wewnętrzny silnik**, który nieustannie pracuje – nawet wtedy, gdy śpimy.





**Czy tempo
metabolizmu ma
wpływ na
odchudzanie?**

Czynniki wpływające na metabolizm

- Ilość tkanki mięśniowej
- Aktywność fizyczna
- Sposób odżywiania
- Wiek
- Płeć



ZACZNIJMY
OD PODSTAW

Sposób odżywiania a metabolizm



Jak sposób odżywiania wpływa na nasz metabolizm i masę ciała

Deficyt kaloryczny – czyli mniej energii niż potrzebuje organizm

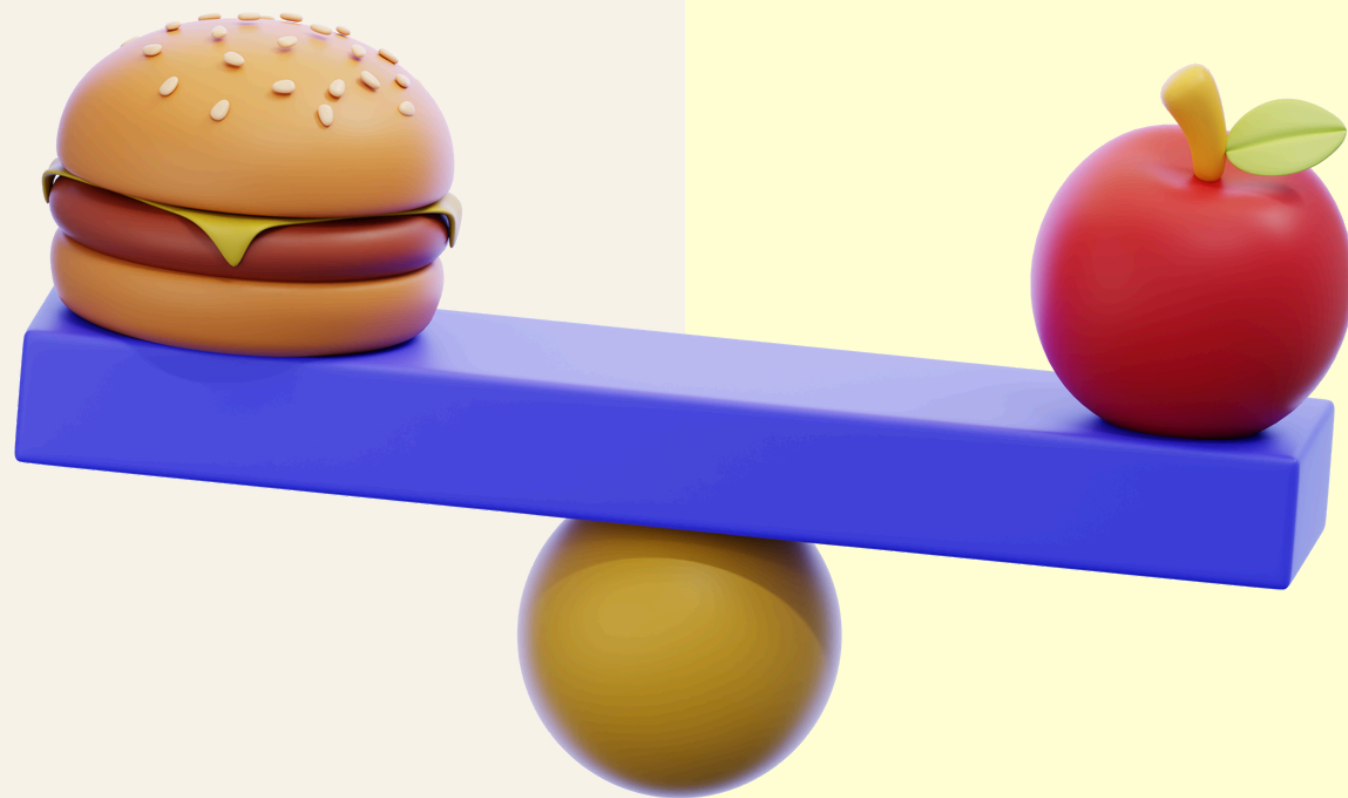
- Jemy mniej niż potrzebujemy nasz organizm
- Organizm zaczyna wykorzystywać zapasy energii (tkanki tłuszczowej)
- Efekt - stopniowa utrata masy ciała

Zerowy bilans kaloryczny – równowaga

- Jemy tyle ile potrzebujemy nasz organizm na podstawowe funkcje życiowe
- Masa ciała nie zmienia się, pozostaje na stałym poziomie

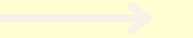
Nadwyżka kaloryczna – czyli więcej energii niż potrzebujemy

- Jemy więcej niż organizm potrzebuje
- Niewykorzystana energia z pożywienia odkłada się w postaci nadmiaru tkanki tłuszczowej
- Efekt - przyrost masy ciała



Dlaczego skład diety ma znaczenie?

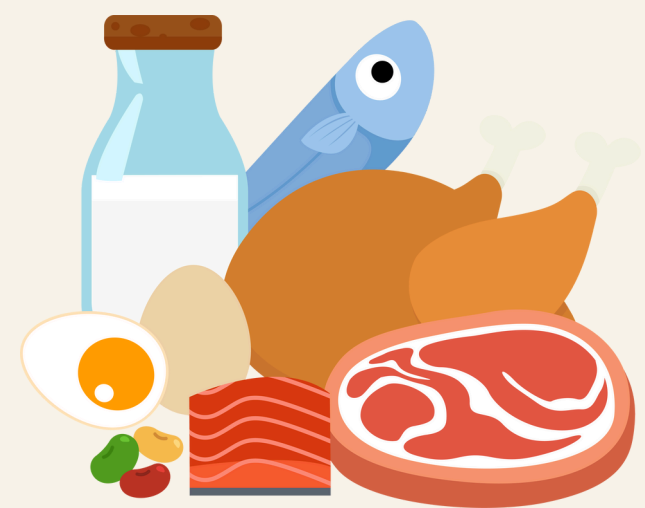
Aby skomponować odpowiedni
posiłek potrzebujemy
najważniejszych składników
odżywczych jakimi są: białko,
tłuszcze, węglowodany



Rola składników odżywczych



Białko



Źródła: chude mięso, ryby, jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych

Rola:

- **Uczucie sytości**
- **Ochrona mięśni**
- **Wsparcie metabolizmu**
- **Budulec tkanki mięśniowej**



Tłuszcz

Źródła: Oleje tłoczone na zimno, orzechy, nasiona i ziarna, awokado, oleje zawarte w tłustych rybach morskich

Rola:

- **Źródło energii**
- **Budulec hormonów**
- **Zwiększa sytość**
- **Wspomaga wchłanianie witamin**

Węglowodany

**Źródła: produkty pełnoziarniste -
pieczywo, kasze, makarony, ryż, płatki
owsiane, mąka pełnoziarnista, warzywa
skrobiowe – ziemniaki, bataty**



Rola:

- Źródło energii
- Wspierają koncentrację i nastrój
- Pomagają zachować równowagę diety
- Wpływają na zmniejszenie glikemii poposiłkowej



Błonnik

**Źródła: warzywa, owoce,
produkty pełnoziarniste**

Rola:

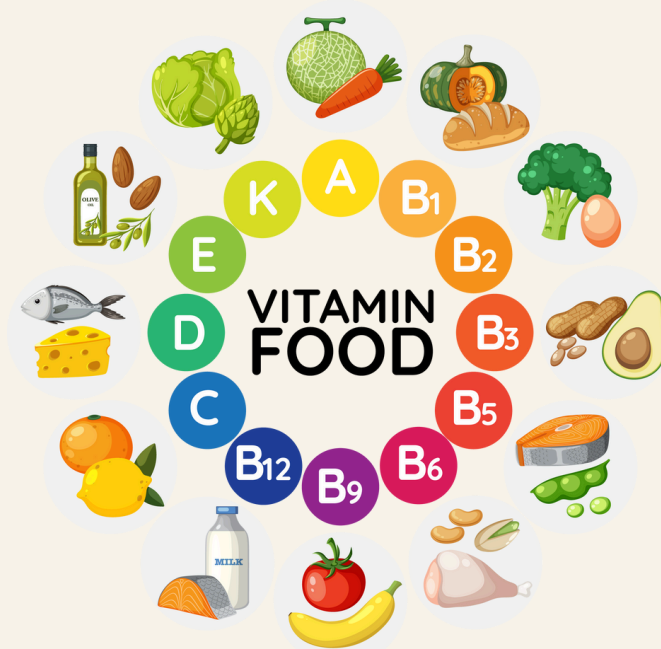
- Uczucie sytości
- Regulują poziom cukru we krwi
- Wspiera pracę jelit
- Wspomaga mikrobiotę jelitową

Składniki mineralne i witaminy

Źródła: warzywa i owoce

Rola:

- Wspierają metabolizm
- Pomagają utrzymać prawidłowe funkcje organizmu
- Wpływają na apetyt i sytość
- Wspierają regenerację



Płynny

**Źródła: woda, napary
ziołowe itp**

Rola:

- Utrzymują prawidłowe nawodnienie organizmu
- Pomagają w kontroli apetytu
- Wspierają trawienie i pracę jelit



PRZYKŁADY PROSTYCH ZMIAN, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA REALNE EFEKTY

Zamiana słodzonych napojów na wodę lub napary ziołowe

Dodawanie warzyw do każdego posiłku

Źródło białka przynajmniej w 3 posiłkach w ciągu dnia

Rozpoznanie głodu emocjonalnego od fizjologicznego

Uważne jedzenie i kontrola porcji

Planowanie posiłków i zakupów spożywczych



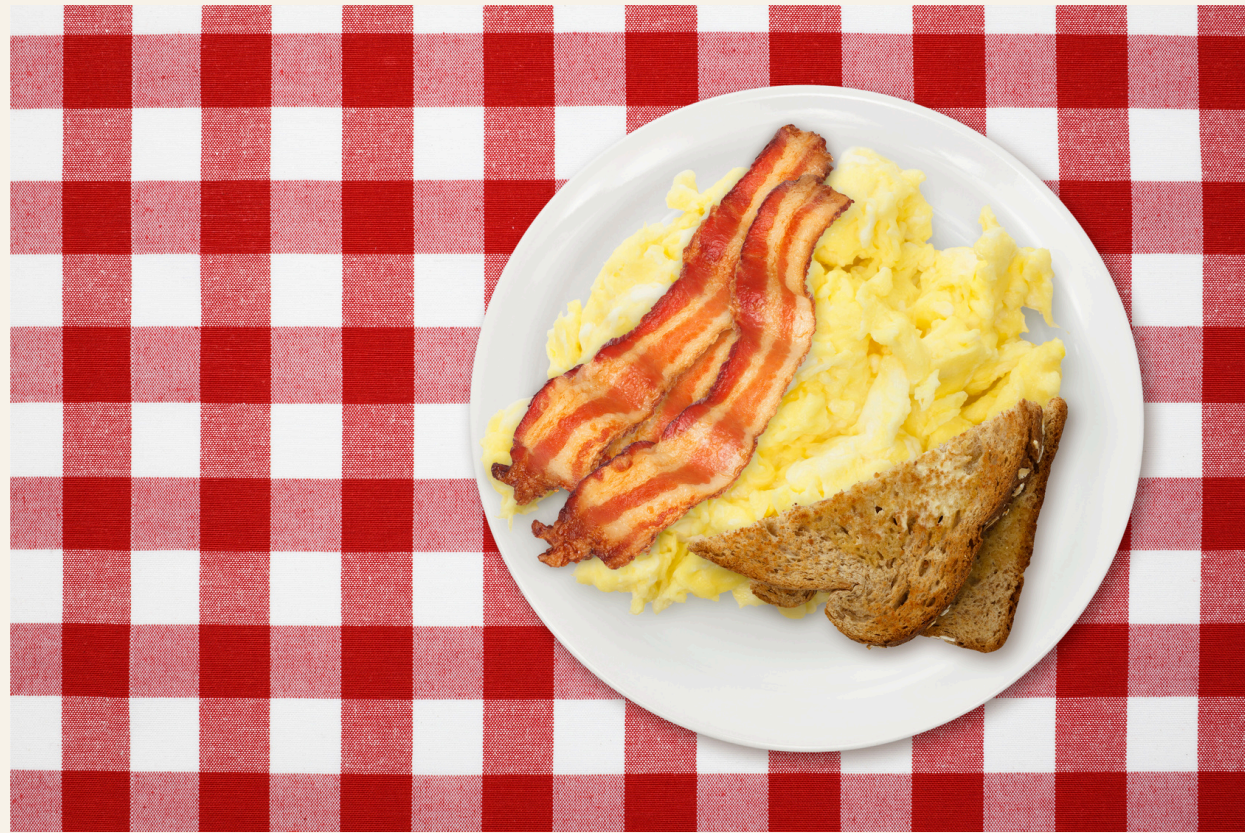
Proste zmiany...



Duże efekty, bez wyrzeczeń



Proste zmiany...



Duże efekty, bez wyrzeczeń



Proste zmiany...



Duże efekty, bez wyrzeczeń



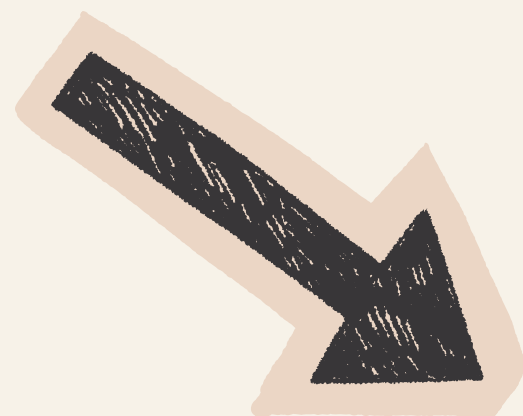
Proste zmiany...



Duże efekty, bez wyrzeczeń



Proste zmiany...



Duże efekty, bez wyrzeczeń



Proste zmiany...



Duże efekty, bez wyrzeczeń



Psychologia odchudzania

Dlaczego małe kroki
działają lepiej niż
rewolucje?



1

MAŁE STOPNIOWE
ZMIANY SĄ ŁATWIEJSZE
DO UTRZYMANIA



2

DZIĘKI NIM
WYRABIAMY SOBIE
ZDROWE NAWYKI,
KTÓRE “WCHODZĄ NAM
W KREW”



3

DRASTYCZNE ZMIANY
CZĘSTO KOŃCZĄ SIĘ
FRUSTRACJĄ I
POWROTEM DO
PUNKTU WYJŚCIA →

Sukces w odchudzaniu to **nie sprint, lecz maraton**. Małe kroki, systematyczne nawyki i wsparcie z zewnątrz dają większe szanse na zdrową, trwałą redukcję masy ciała niż radykalne diety.



Twoje **zdrowie** zaczyna się od
najbliższego posiłku



Q & A

Czy masz jakieś pytania?

Gabriela Mortka

dietetyk

