



 **Zdrowie po ludzku**

EBOOK · BEZ GŁODÓWEK · BEZ ZAKAZÓW

Jedz normalnie, chudnij skutecznie

Deficyt kaloryczny wyjaśniony po ludzku, zasada 80/20 i plan, który przetrwa wesele cici Grażyny.



Spis treści

— Wstęp: Byłeś na diecie? Ja też. I co z tego mamy?

CZĘŚĆ I • UWOLNIJ SIĘ

01 Deficyt kaloryczny, czyli jedyna dieta cud, jaka istnieje

02 Zakazany owoc smakuje najlepiej

CZĘŚĆ II • ZACZNIJ

03 Ile mam jeść? Matematyka dla humanistów

04 Talerz, po którym nie zjesz lodówki

05 Liczyć czy nie liczyć? Oto jest pytanie

06 Kalorie ninja

CZĘŚĆ III • WYTRWAJ

07 Wesele cioci Grażyny i inne sporty ekstremalne

08 Waga kłamie, czyli jak nie zwariować

09 Śpij, spaceruj, oddychaj

10 I żyli długo i szczupło

NA KONIEC

— List do Ciebie za rok

— O Zdrowiu po ludzku

+ Skrzynka z narzędziami: jadłospis, przepisy, lista zakupów, zamienniki, tracker

Ważne: ten ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady lekarza ani dietetyka. Jeśli jesteś w ciąży, karmisz piersią, chorujesz przewlekłe (np. na cukrzycę, choroby nerek czy tarczycy), przyjmujesz leki wpływające na apetyt lub masz za sobą zaburzenia odżywiania – zanim zmienisz sposób jedzenia, skonsultuj się ze specjalistą.

WSTĘP

Byłeś na diecie? Ja też. I co z tego mamy?

Zacznijmy od szczerego rachunku sumienia. Ile diet masz za sobą? Jedną? Pięć? A może przestałeś liczyć gdzieś pomiędzy „koktajlami na zielono” a „dieta, w której nie łączy się niczego z niczym”?

Jeśli czytasz ten ebook, to jest spora szansa, że zmęczyło Cię już to wszystko. Liczenie dni do końca diety. Poniedziałki, od których „zaczynasz od nowa”. Wyrzuty sumienia po kawałku tortu na urodzinach dziecka. I ta frustracja, kiedy po miesiącu wyrzeczeń waga wraca na swoje miejsce, jakby nic się nie stało.

Chcę Ci powiedzieć coś, co może zabrzmieć dziwnie z ust trenera i dietetyka: **problem nie leży w Twojej silnej woli.** Problem leży w metodach, które obiecują szybkie efekty kosztem normalnego życia. Takie metody po prostu nie mają prawa działać długo. Ludzie nie są stworzeni do jedzenia gotowanej piersi z kurczaka i brokuła przez resztę życia – i dobrze, bo świat byłby wtedy strasznie nudny.

TRENER MÓWI

Przez lata pracy z klientami usłyszałem setki historii o dietach. Prawie wszystkie kończyły się tak samo: „Schudłam, ale potem...”. To „potem” jest najważniejsze. Dlatego w tym ebooku nie uczę Cię, jak przetrwać dietę. Uczę Cię, jak jeść tak, żeby dieta w ogóle nie była potrzebna.

Poznaj Kasię

Przez cały ebook będzie Ci towarzyszyć Kasia. Ma 38 lat, dwoje dzieci, pracę w biurze i jedenaście diet na koncie. Kasia nie istnieje naprawdę – jest połączeniem historii wielu osób, z którymi pracowałem. Ale jeśli choć raz stałeś o 21:37 przed otwartą lodówką i prowadziłeś negocjacje z serkiem, to znasz ją lepiej, niż myślisz.

Zobaczysz, jak Kasia popełnia błędy, jak ma „wpadki”, jak się złości na wagę – i jak krok po kroku zmienia podejście do jedzenia. Spoiler: nie rezygnuje z pizzy.

Co znajdziesz w środku

Ebook jest podzielony na trzy części, jak podróż:

- **Część I – Uwolnij się.** Zrozumiesz, jak naprawdę działa odchudzanie, i wyrzucisz do kosza zakazane produkty.
- **Część II – Zaczynij.** Policzysz, ile jeść, nauczysz się komponować sycące posiłki i znajdziesz ukryte kalorie.
- **Część III – Wytrywaj.** Poradzisz sobie z imprezami, zastojem wagi, stresem – i utrzymasz efekt na lata.

Na końcu czeka na Ciebie **skrzynka z narzędziami**: 7-dniowy jadłospis, proste przepisy, lista zakupów, tabela zamienników i tracker postępów.

Każdy rozdział kończy się zadaniem „**Zrób to dziś**”. Nie pomijaj ich. Czytanie o odchudzaniu odchudza mniej więcej tak skutecznie, jak oglądanie meczów buduje kondycję. Małe kroki zrobione dziś są warte więcej niż wielkie plany na poniedziałek.

Gotowy? To zaczynamy. I obiecuję – bez głodówek.

ROZDZIAŁ 1

Deficyt kaloryczny, czyli jedyna dieta cud, jaka istnieje

SCENKA

Poniedziałek, 6:45. Kasia stoi w kuchni z telefonem w jednej ręce i pudełkiem płatków owsianych w drugiej. Na ekranie: „Dieta 1000 kcal – schudnij 10 kg w miesiąc!”. W głowie: „Tym razem naprawdę się uda”.

Kasia ma 38 lat, dwoje dzieci, pracę na pełen etat i... jedenaście diet za sobą. Była kopenhaska (13 dni płaczu i omletów), była bezglutenowa („bo koleżanka schudła”), było keto (tydzień, potem pizza), był post przerywany, soki, koktajle i dieta „nie jem po 18”, która kończyła się o 21:37 przed otwartą lodówką.

Za każdym razem coś działało. Przez chwilę. A potem wszystko wracało – często z nawiązką i z bonusem w postaci poczucia, że „to ze mną jest coś nie tak”.

Jeśli rozpoznajesz się w Kasi – mam dla Ciebie dobrą wiadomość. **Z Tobą wszystko jest w porządku.** Po prostu nikt Ci nigdy nie wytłumaczył, jak to naprawdę działa. Więc zrobmy to teraz. Bez tabel, bez wzorów, bez nudzenia. Obiecuję.

Co tu się właściwie dzieje?

Wyobraź sobie, że Twoje ciało to konto bankowe. Tyle że zamiast złotych są na nim kalorie.

- **Wpłaty** to wszystko, co jesz i pijesz: śniadanie, obiad, kawa z mlekiem, „tylko jeden” kawałek ciasta w pracy.
- **Wyплаты** to wszystko, co Twoje ciało zużywa: oddychanie, bicie serca, myślenie (tak, myślenie też kosztuje!), chodzenie, sprzątanie, trening.
- **Oszczędności** to Twój zapas – tkanka tłuszczowa. Ciało odkłada tam nadwyżki „na czarną godzinę”.

I teraz najważniejsze. Jeśli przez dłuższy czas wpłacasz więcej, niż wypłacasz – oszczędności rosną. Waga idzie w górę. Jeśli wpłacasz mniej, niż wypłacasz – ciało musi sięgnąć do skarbonki. I właśnie wtedy chudniesz.

To jest deficyt kaloryczny. Nic więcej. Zjadasz trochę mniej energii, niż zużywasz, a brakującą różnicę ciało bierze z zapasów.

Brzmi banalnie? Bo jest banalne. Problem polega na tym, że na banale trudno zarobić – dlatego branża diet od lat opakowuje tę jedną zasadę w coraz bardziej kolorowe papierki.

Dlaczego każda dieta cud działa (a potem przestaje)

Wróćmy do diet Kasi. Zobacz, co naprawdę się w nich działo:

Dieta	Co obiecywała	Co naprawdę zrobiła
Keto	„Spalanie tłuszczu dzięki ketozie”	Wycięta pieczywo, makaron i słodycze – czyli sporo kalorii
„Nie jem po 18”	„Wieczorem metabolizm zwalnia”	Skróciła czas na podjadanie – mniej okazji, mniej kalorii
Sokowa	„Detoks i oczyszczanie”	Zastąpiła posiłki sokami – bardzo mało kalorii (i dużo głodu)
Bezglutenowa	„Gluten tuczy”	Zabrała drożdżówki, pizzę i ciastka – znowu mniej kalorii

Widzisz wzór? **Każda z tych diet działała dokładnie tak samo: przez deficyt kaloryczny.**

Ketoza, pory jedzenia, gluten – to tylko opakowanie. Środek zawsze jest ten sam.

To dlaczego efekty znikają? Bo te diety tworzyły deficyt przy pomocy zakazów, głodu i silnej woli. A silna wola jest jak bateria w telefonie – w poniedziałek rano 100%, w piątek wieczorem 3% i tryb oszczędzania energii. Kiedy się rozładuje, wracasz do starych nawyków. A razem z nimi – do starej wagi.

Dlatego w tym ebooku robimy odwrotnie: **zamiast szukać coraz sprytniejszej diety, nauczymy się tworzyć deficyt w sposób, który da się utrzymać.** Z normalnym jedzeniem, z pizzą w sobotę i bez liczenia dni do końca „diety”.

Pogromca mitów

MIT 1

„Jem bardzo mało, a i tak nie chudnę”

Znam to zdanie na pamięć. I wierzę, że czujesz, że jesz mało. Ale badania pokazują, że ludzie zaniżają to, co jedzą, często nawet o 30–40%. Nie dlatego, że kłamią – po prostu nie pamiętamy łyżeczki masła orzechowego „na spróbowanie”, dojedzonych frytek dziecka ani latte z syropem.

Do tego dochodzi weekend. Kasia od poniedziałku do piątku była wzorem dyscypliny. A potem przychodziła sobota: grill u teściów, wino, „przecież cały tydzień się pilnowałam”. Dwa dni potrafią wyzerować deficyt z pięciu.

Więc jeśli waga stoi – to nie znaczy, że Twój metabolizm jest zepsuty. Znaczy to, że gdzieś są kalorie, których nie widzisz. W rozdziale 6 zabawimy się w detektywów i je znajdziemy.

MIT 2

„Węglowodany po 18 tuczą”

Twoje ciało nie ma zegarka. Nie patrzy o 18:01 na talerz ziemniaków i nie krzyczy: „O nie, za późno, odkładamy wszystko w boczki!”. Liczy się bilans całego dnia (a nawet tygodnia), a nie godzina na zegarze.

Zasada „nie jem po 18” działa u niektórych tylko dlatego, że wycina wieczorne podjadanie. Jeśli jednak kończysz pracę o 18 i wracasz do domu głodny jak wilk – kolacja o 19:30 nie jest Twoim wrogiem. Wrogiem jest raczej paczka chipsów o 22:00, zjedzona z głodu, bo „przecież nie wolno było zjeść kolacji”.

TRENER MÓWI

Kiedy zaczynałem pracę z klientami, myślałem, że największym problemem będzie brak wiedzy. Okazało się, że jest odwrotnie – moi podopieczni wiedzieli za dużo. Mieli w głowie tysiąc sprzecznych zasad: nie łącz białka z węglowodanami, jedz co 3 godziny, nie jedz wcale do południa, banany tuczą. Największą ulgę widziałem na ich twarzach, kiedy mogli to wszystko wyrzucić do kosza i zapamiętać jedną rzecz: bilans energii. Reszta to szczegóły, które omawiamy dalej – ale już bez strachu i bez zakazów.

ZRÓB TO DZIŚ • DZIEŃ SZCZEROŚCI

Nie, nie każę Ci jeszcze niczego liczyć. Dzisiejsze zadanie jest prostsze – i odrobinę zabawne.

Przez jeden zwykły dzień zapisuj (albo fotografuj telefonem) wszystko, co jesz i pijesz. Absolutnie wszystko: każdy kęs, każdy łyk, każdego cukierka z miseczki w recepcji.

- ☐ Nie zmieniaj niczego w jedzeniu – jedz dokładnie tak jak zawsze.
- ☐ Nie oceniaj się. To nie egzamin, to zwiad.
- ☐ Wieczorem przejrzyj listę i zaznacz rzeczy, których normalnie byś „nie policzył(a)”.

Gwarantuję, że coś Cię zaskoczy. Kasia po pierwszym dniu napisała mi: „Nie wiedziałam, że zjadam tyle rzeczy na stojąco”. I to był jej pierwszy krok do sukcesu.

W SKRÓCIE

- 1. Chudniesz tylko wtedy, gdy zjadasz mniej energii, niż zużywasz.** To jest deficyt kaloryczny – i to jedyna „dieta cud”, jaka istnieje.
- 2. Każda modna dieta działa przez deficyt, a nie przez magię.** Znika, bo opiera się na zakazach i silnej woli, która kiedyś się kończy.
- 3. Twój metabolizm nie jest zepsuty, a ciało nie ma zegarka.** Liczy się bilans całego dnia i tygodnia – włącznie z weekendem.

W następnym rozdziale zobaczysz, jak stworzyć deficyt bez wyrzucania z życia ulubionych rzeczy. Tak, pizza zostaje.

NARZĘDZIE 2

10 prostych przepisów

Wszystkie przepisy są na 1 porcję (chyba że napisano inaczej) i zajmują maksymalnie 20–25 minut. Kalorie i białko wyliczono na podstawie etykiet produktów dostępnych w Polsce i bazy USDA FoodData Central – mogą się nieco różnić w zależności od marki.

P1. Owsianka proteinowa

ok. 455 kcal · ok. 30 g białka · 5 min

- 50 g płatków owsianych
 - 100 ml mleka 1,5–2%
 - 150 g skyru naturalnego
 - 100 g borówek (lub innych owoców)
 - 10 g orzechów włoskich
 - cynamon
1. Płatki zalej mlekiem i 50 ml wody, gotuj 3 minuty (lub zalej wrzątkiem i odstaw na 5 minut).
 2. Zdejmij z ognia, wymieszaj ze skyrem.
 3. Na wierzch owoce, posiekane orzechy i cynamon.
 4. Wariant: zamiast borówek starte jabłko z cynamonem, podgrzane chwilę z płatkami.

P2. Jajecznica z warzywami i chlebem

ok. 440 kcal · ok. 25 g białka · 10 min

- 3 jajka
 - 5 g masła
 - 1 pomidor, garść szpinaku lub papryka
 - szczypiorek, sól, pieprz
 - 2 kromki chleba żytniego razowego (ok. 70 g)
1. Na maśle podsmaż szpinak lub paprykę przez 2 minuty.
 2. Wbij jajka, mieszaj na małym ogniu do ścięcia.
 3. Posyp szczypiorkiem, podawaj z chlebem i pokrojonym pomidorem.

KONIEC PRÓBK!

Podobało się? To dopiero początek

Przeczytałeś lub przeczytałaś fragment poradnika „**Jedz normalnie, chudnij skutecznie**”. Pełna wersja ma **54 stron**, a w niej między innymi:

- ☐ Wszystkie 10 rozdziałów: od deficytu kalorycznego i zasady 80/20 po wesela, święta i utrzymanie wagi
- ☐ 7-dniowy jadłospis w zasadzie 80/20
- ☐ 10 prostych przepisów z kaloriami i białkiem
- ☐ Lista zakupów na tydzień i tabela zamienników
- ☐ Checklista startowa i tracker postępów na 4 tygodnie

A do tego 3 ebooki w prezencie

- ☐ **Motywacja się kończy, nawyki zostają** – jak nie rzucać wszystkiego po dwóch tygodniach (38 stron, 8 narzędzi)
- ☐ **Dieta na mieście** – restauracje, podróże, imprezy i święta bez wyrzutów sumienia (37 stron, 7 narzędzi)
- ☐ **Sen, stres i waga** – co po cichu blokuje Twoje efekty (38 stron, 9 narzędzi)

Pełna wersja + 3 bonusy za 49 zł

Pliki PDF dostajesz od razu po zakupie na swój adres e-mail. Płatność BLIK-iem, szybkim przelewem lub kartą.

Poradnik tworzy trener personalny i specjalista ds. żywienia z 14-letnim doświadczeniem.