



EBOOK · BEZ SILNEJ WOLI · BEZ ZAKAZÓW

Podjadanie pod kontrolą

Jak przestać podjadać bez walki z lodówką – i co zrobić, gdy o 21:37 coś Cię woła z szafki ze słodyczami.

Spis treści

— Wstęp: Nie jesteś łakomczuchem. Jesteś człowiekiem

CZĘŚĆ I • ZROZUM

01 Detektyw w kuchni

02 Głód czy ochota?

03 Mózg kocha nagrody

CZĘŚĆ II • DZIAŁAJ

04 Najedz się, zanim zaczniesz się podjadanie

05 Lodówka nie jest Twoim wrogiem, ale szafka ze słodyczami już tak

06 Wieczorny potwór

07 Zachcianka przychodzi i... odchodzi

CZĘŚĆ III • WYTRWAJ

08 Praca, dzieci i ciasto w biurze

09 Stres, smutek i nuda

10 Zdrowe przekąski, które naprawdę sycą

11 Wpadka to nie nawrót

NA KONIEC

— Dzień bez walki

— O Zdrowiu po ludzku · Źródła

+ Skrzynka z narzędziami: dziennik podjadania, skala głodu, przekąski, plan anty-wieczór, plany „jeśli... to...”, dziennik myśli, plan na trudne sytuacje, wyzwanie 14 dni

Ważne: ten ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady lekarza, dietetyka ani psychologa. Korzysta z technik stosowanych w psychologii i psychodietetyce (m.in. w terapii poznawczo-behawioralnej), ale nie jest formą terapii. Jeśli regularnie tracisz kontrolę nad jedzeniem, jesz bardzo duże ilości w krótkim czasie, jesz w ukryciu lub po jedzeniu stosujesz głodówki, wymioty czy środki przeczyszczające – porozmawiaj ze specjalistą. To nie jest kwestia silnej woli i zasługujesz na profesjonalne wsparcie.

WSTĘP

Nie jesteś łakomczuchem. Jesteś człowiekiem

Czy znasz to uczucie? Śniadanie, obiad i kolacja – wszystko „jak należy”. A potem wieczór, kanapa, serial i ręka, która sama wędruje do szafki. Garść orzeszków. Kostka czekolady. Jeszcze jedna. „Tylko spróbuję” sernika. Plasterek sera prosto z lodówki. I nagle okazuje się, że między posiłkami zjadłeś więcej niż w trakcie nich.

Jeśli się w tym odnajdujesz – witaj w klubie. To jeden z najczęstszych problemów, z jakimi przychodzą do mnie klienci. Co ciekawe, prawie nikt nie mówi „mam problem z jedzeniem”. Mówią: „jem zdrowo, ale podjadam”. Jakby podjadanie było czymś osobnym, niewidzialnym, co się nie liczy.

Mam dla Ciebie dwie wiadomości. Zła: podjadanie się liczy – i często to właśnie ono odpowiada za to, że waga stoi mimo „zdrowej diety”. Dobra: **podjadanie to nie wada charakteru, tylko nawyk**. A nawyki da się zmienić. Bez silnej woli ze stali i bez zamykania lodówki na kłódkę.

TRENER MÓWI

Przez lata próbowałem pomagać klientom w podjadaniu na różne sposoby. Najgorzej działały zakazy i „wezmę się w garść”. Najlepiej – zrozumienie, dlaczego ktoś sięga po jedzenie, i proste zmiany w otoczeniu i rytmie dnia. Ten ebook to zbiór właśnie tych rzeczy, które naprawdę działają.

Kasia wraca

Jeśli czytałeś ebook „Jedz normalnie, chudnij skutecznie”, znasz Kasię: 39 lat, dwoje dzieci, praca w biurze i jedenaście diet, które w końcu zamieniła na normalne jedzenie. Kasia schudła i trzyma wagę. Ale ostatnio w pracy zrobiło się gorąco, dzieci chorowały na zmianę, a wieczory... no cóż. Wieczory znowu należą do szafki ze słodyczami.

Jeśli nie znasz Kasi – nic nie szkodzi. Poznasz ją za chwilę. I podejrzewam, że rozpoznasz w niej siebie.

Jak czytać ten ebook

- **Część I – Zrozum.** Dowiesz się, dlaczego podjadasz, i odróżnisz głód od ochoty.

- **Część II – Działaj.** Dostaniesz konkretne narzędzia: sycące posiłki, zmiany w kuchni, plan na wieczory i sposób na zachcianki.
- **Część III – Wytrwaj.** Poradzisz sobie z podjadaniem w pracy, przy dzieciach, w stresie, nauczysz się wracać po wypadkach – i nauczysz się podjadać mądrze.

Każdy rozdział kończy się zadaniem „**Zrób to dziś**”, a na końcu czeka **skrzynka z narzędziami**: dziennik podjadania, skala głodu, lista przekąsek, plan na wieczory i 14-dniowe wyzwanie.

Jedna prośba: czytaj bez wyrzutów sumienia. Nie jesteś tu po to, żeby się oceniać. Jesteś tu, żeby zrozumieć siebie trochę lepiej. Zaczynamy.

ROZDZIAŁ 2

Głód czy ochota?

SCENKA

„Jestem głodna” – mówi Kasia o 15:30 i sięga po drożdżówkę. „Jestem głodna” – mówi o 21:00 i sięga po czekoladę. „Jestem głodna” – mówi o 22:30, stojąc przed lodówką. Trzy razy to samo zdanie. Tylko że raz to był głód, raz zmęczenie, a raz zwykła nuda. Kasia jeszcze tego nie wie.

Co tu się właściwie dzieje?

Mówimy „jestem głodny” na bardzo różne stany. Tymczasem prawdziwy, fizyczny głód to tylko jeden z nich. Reszta to **ochota** – na smak, na przyjemność, na przerwę, na ukojenie. Ochota nie jest niczym złym. Ale jeśli nie odróżniasz jej od głodu, będziesz jeść za każdym razem, gdy się pojawi. A pojawia się często.

Głód fizyczny a ochota – jak je rozpoznać

Głód fizyczny	Ochota (głód „z głowy”)
Narasta stopniowo, w ciągu godzin	Pojawia się nagle, „znikąd”
Czujesz go w ciele: burczenie, pustka w żołądku, spadek energii, rozdrażnienie	Czujesz ją w głowie: myśl o konkretnym jedzeniu, obraz, zapach
Zjadłbyś cokolwiek – nawet kanapkę z serem	Chcesz czegoś konkretnego: czekolady, chipsów, pizzy
Może chwilę poczekać	„Muszę to zjeść TERAZ”
Mija, gdy się najesz	Nie mija, nawet gdy jesteś pełny
Po jedzeniu czujesz ulgę i satysfakcję	Po jedzeniu często pojawia się poczucie winy

Jest też prosty test, który możesz zrobić w 5 sekund. Zapytaj siebie: „**Czy zjadłbym teraz jabłko albo kanapkę z serem?**” Jeśli tak – prawdopodobnie jesteś głodny. Jeśli myślisz „nie, jabłka nie, ale czekoladę tak” – to ochota.

Skala głodu od 1 do 10

To jedno z najprostszych i najskuteczniejszych narzędzi w tym ebooku. Zanim coś zjesz, oceń swój głód:

Poziom	Jak się czujesz
1–2	Wilczy głód. Kręci się w głowie, jesteś zły na cały świat. Zjadłbyś stół.
3	Bardzo głodny. Trudno się skupić, myślisz głównie o jedzeniu.
4	Głodny. Żołądek daje znać, czas na posiłek. Idealny moment, żeby zjeść.
5	Neutralnie. Ani głodny, ani najedzony.
6–7	Przyjemnie najedzony. Masz energię, nic Ci nie ciąży. Idealny moment, żeby skończyć.
8	Pełny. Trochę za dużo, chętnie rozpiąłbyś guzik.
9–10	Przejedzony. Poświęteczna kanapa, „nigdy więcej”.

Cel jest prosty: **zaczynaj jeść przy 3–4, kończ przy 6–7**. Jeśli sięgasz po jedzenie przy 5 lub wyżej – to najprawdopodobniej nie jest głód. Jeśli regularnie dochodzisz do 1–2, zanim coś zjesz – Twoje posiłki są za małe lub za rzadkie, i podjadanie jest tego naturalnym skutkiem (więcej w rozdziale 4).

A co, jeśli to „tylko” ochota?

Nic strasznego. Ochota to nie wróg. Czasem po prostu chcesz zjeść kawałek czekolady – i to jest OK, zwłaszcza jeśli robisz to świadomie. Chodzi o to, żeby to była **Twoja decyzja**, a nie odruch. Zamiast „znowu to zrobiłem”, możesz powiedzieć: „mam ochotę na czekoladę, zjem dwie kostki, usiądę i będę się nimi cieszyć”. To ogromna różnica. W rozdziale 7 poznasz też sposoby, żeby ochota przeszła sama.

STOP! PRZECZYTAJ TO, JEŚLI...

...w ogóle nie czujesz głodu albo czujesz go dopiero, gdy „nagle umierasz z głodu”.

To częste u osób po wielu dietach lub bardzo zabieganych. Sygnały głodu da się „odzyskać”. Przez tydzień jedz o stałych porach i przed każdym posiłkiem sprawdzaj skalę – nawet jeśli na początku to będzie zgadywanie. Z czasem zaczniesz czuć więcej.

TRENER MÓWI

Moja ulubiona technika to trzy sekundy pauzy. Zanim cokolwiek włożysz do ust poza posiłkiem – zatrzymaj się na trzy oddechy i zapytaj: „Czy jestem głodny, czy czegoś potrzebuję?”. Nie musisz od razu zmieniać decyzji. Wystarczy, że zadasz pytanie. Po kilku tygodniach wielu moich klientów mówi, że ręka „sama się zatrzymuje”.

ZRÓB TO DZIŚ · SKALA GŁODU

- ☐ Przed każdym posiłkiem i każdym podjadaniem oceń głód w skali 1–10. Zapisz w dzienniku.
- ☐ Po posiłku oceń, na jakim poziomie skończyłeś.
- ☐ Wieczorem sprawdź: ile razy jadłeś przy poziomie 5 lub wyżej?

W SKRÓCIE

- 1. Głód narasta powoli i czujesz go w ciele. Ochota pojawia się nagle i siedzi w głowie.**
- 2. Test jabłka:** jeśli nie zjadłbyś jabłka ani kanapki – to nie głód, tylko ochota.
- 3. Zaczynaj jeść przy 3–4, kończ przy 6–7** w skali głodu. Ochota nie jest zła – ale niech jedzenie będzie decyzją, nie odruchem.

NARZĘDZIE 2

Skala głodu do wydruku

Wytnij i przyklej na lodówce lub szafce ze słodyczami. Zanim coś zjesz – sprawdź, gdzie jesteś.



Poziom	Jak się czujesz	Co zrobić
1–2	Wilczy głód, drżenie, złość, zawroty głowy	Zjedz od razu – i zaplanuj, żeby więcej do tego nie dopuścić
3	Bardzo głodny, trudno się skupić	Czas na posiłek, nie zwlekaj
4	Głodny, żołądek daje znać	Najlepszy moment na posiłek
5	Ani głodny, ani najedzony	Jeśli masz ochotę coś zjeść – to raczej ochota. Sprawdź HALT
6–7	Przyjemnie najedzony, lekko	Najlepszy moment, żeby skończyć
8	Pełny, trochę za dużo	Odłóż sztucę, resztę do pudełka
9–10	Przejedzony, ciężko	Bez wyrzutów sumienia – spacer, woda, następny posiłek normalnie

Zanim zjesz, zapytaj:

Czy zjadłbym teraz jabłko? · Na ile jestem głodny (1–10)? · Czy jestem **Hungry**, **Angry**, **Lonely**, **Tired**?

NARZĘDZIE 4

Plan anty-wieczór

Wypełnij, wydrukuj i przyklej na lodówce. To Twój scenariusz na wieczory – żeby nie musieć niczego wymyślać, kiedy jesteś zmęczony.

Element	Mój plan
O której jem kolację? Co jest w niej sycącego (białko)?	
Czy potrzebuję zaplanowanej przekąski wieczorem? Jakiej i o której?	
O której „zamykam kuchnię”?	
Mój rytuał zamknięcia kuchni (np. zmywarka, mycie zębów, herbata)	
Czego naprawdę potrzebuję wieczorem? (relaks, nagroda, towarzystwo, wyciszenie)	
3 rzeczy, które dadzą mi to zamiast jedzenia	
Co robię z rękami przy serialu?	
O której idę spać?	
Moje zdanie na chwilę słabości (np. „Jestem zmęczona, nie głodna. Herbata i do łóżka”)	

KONIEC PRÓBK!

Podobało się? To dopiero początek

Przeczytałeś lub przeczytałaś fragment poradnika „**Podjadanie pod kontrolą**”. Pełna wersja ma **57 stron**, a w niej między innymi:

- ☐ Wszystkie 11 rozdziałów: wieczorny potwór, zachcianki, stres i nuda, ciasto w biurze, wpadki
- ☐ Dziennik podjadania i dziennik myśli
- ☐ 20 sycących przekąsek do 200 kcal
- ☐ 30 rzeczy do zrobienia zamiast jedzenia i plany „jeśli... to...”
- ☐ Wyzwanie 14 dni: Podjadanie pod kontrolą

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.