

Dieta fizjologiczna Tomasza Rezniera



część 2



**Jak zdrowo i przyjemnie
uzyskać i utrzymać
pożądaną sylwetkę ciała**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#) & Tomasz Rezner
Data: 8.06.2007

Tytuł: Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera – cz. II
Autor: Tomasz Rezner
Wydanie I
ISBN: 978-83-7521-306-5

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Korekta: Sylwia Fortuna
Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli
Netina Sp. z o. o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.**

Z najlepszymi życzeniami osiągnięcia trwałych sukcesów w stosowaniu diety fizjologicznej.

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is written in a cursive style and appears to read "Tomasz Kowalski".

Dedykuję moim Rodzicom

SPIS TREŚCI

<u>9. WSTĘP DO CZĘŚCI DRUGIEJ</u>	7
<u>10. CEL</u>	8
<u>10.1. Uczciwość</u>	9
<u>10.2. Świadomość</u>	9
<u>10.3. Odpowiedzialność</u>	10
<u>10.4. Wyznacz sobie, jaką chcesz mieć sylwetkę</u>	11
<u>10.5. Termin osiągnięcia zamierzonych efektów</u>	12
<u>10.6. Utrzymanie wyników</u>	13
<u>11. POJĘCIA</u>	14
<u>11.1. Nazewnictwo</u>	14
<u>11.1.1. Nadwaga</u>	14
<u>11.1.2. Otyłość</u>	15
<u>11.1.3. Odchudzanie</u>	15
<u>11.1.4. Semantyka niektórych przedrostków</u>	16
<u>11.2. Normy</u>	17
<u>11.2.1. Tabele</u>	17
<u>11.2.2. Nomogramy</u>	17
<u>11.2.3. Przyjęte zwyczaje środowiskowe i kulturowe</u>	17
<u>11.2.4. Własne metody porównawcze</u>	18
<u>11.2.5. Moje propozycje pomiaru</u>	18
<u>11.2.5.1. Metoda liniału</u>	18
<u>11.2.5.2. Metoda pomiaru fałdu skórno</u>	20
<u>12. DIETY</u>	22
<u>12.1. Zróżnicowanie</u>	22
<u>12.2. Składniki</u>	22
<u>12.2.1. Woda i elektrolity</u>	23
<u>12.2.2. Sole mineralne</u>	24
<u>12.2.3. Makroelementy</u>	24
<u>12.2.4. Mikroelementy</u>	24
<u>12.2.5. Witaminy</u>	24
<u>12.2.6. Węglowodany</u>	25
<u>12.2.7. Białka i kwasy nukleinowe</u>	25
<u>12.2.8. Tłuszcze</u>	26
<u>12.2.9. Błonnik</u>	27
<u>13. NAWYKI</u>	28
<u>13.1. Nawyki a okoliczności</u>	28
<u>13.2. Mody</u>	29
<u>13.3. Przekarmianie dzieci</u>	30
<u>13.4. Ilość posiłków na dobę</u>	30
<u>13.5. Śniadanie</u>	32
<u>13.6. Popijanie pokarmu płynem</u>	32
<u>13.7. Przyprawy i ulubione smaki</u>	33
<u>14. POKARMY ZAWIERAJĄCE GŁÓWNE SKŁADNIKI ŻYWIENIOWE</u>	35
<u>14.1. Węglowodany, czyli cukry</u>	35
<u>14.1.1. Produkty zawierające dużo węglowodanów</u>	36
<u>14.2. Lipidy, czyli tłuszcze</u>	37
<u>14.2.1. Produkty zawierające tłuszcze roślinne</u>	37
<u>14.2.2. Produkty zawierające tłuszcze zwierzęce</u>	38
<u>14.3. Białko oraz peptydy</u>	38
<u>14.3.1. Produkty zawierające białko zwierzęce</u>	39
<u>14.3.2. Produkty zawierające białko roślinne</u>	39

14.4. Błonnik.....	39
14.4.1. Pokarmy zawierające błonnik.....	40
15. OWOCE I WARZYWA.....	41
16. WAPŃ.....	42
16.1. Pokarmy zawierające wapń.....	42
17. JAK JEŚĆ ZDROWO I JESZCZE DO TEGO Z PRZYJEMNOŚCIĄ	43
17.1. Jak jeść.....	43
17.1.1. Smak.....	43
17.1.2. Kęsy.....	44
17.1.3. Gryzienie i żucie.....	45
17.2. Przyjemność z jedzenia.....	47
17.2.1. Smak.....	47
17.2.2. Zdrowie.....	47
17.2.3. Sylwetka.....	47
18. SPOŻYWANIE POKARMÓW ZAWIERAJĄCYCH DUŻĄ ILOŚĆ WODY.....	48
19. KONTROLA I ILOŚĆ SPOŻYWANYCH POKARMÓW.....	50
20. PRAWIDŁOWE ŁĄCZENIE POTRAW.....	53
21. PRAWIDŁOWA KOLEJNOŚĆ SPOŻYWANIA POKARMÓW.....	57
22. BIAŁKO W POŻYWIENIU.....	60
23. PRZYPRAWY.....	62
24. NAWYKI I ZWYCZAJE.....	63
25. UŻYWKI.....	64
26. ZAKOŃCZENIE.....	66

9. Wstęp do części drugiej

Jeżeli jesteś po lekturze części pierwszej, to bardzo dobrze, gdyż masz już pewien niezbędny zasób wiadomości potrzebnych do pełnego skorzystania z opracowanej przeze mnie metody.

W moim zamyśle, do pełnego zrozumienia i właściwego korzystania potrzebna jest cała wiedza zawarta w obu częściach. Fragmentaryczne podejście do tematu nie gwarantuje powodzenia. Wynika to stąd, że i tak w całym tym opracowaniu umieściłem niezbędne minimum wiedzy potrzebnej do stosowania w praktyce.

Jeżeli nie znasz jeszcze części pierwszej, to zachęcam Cię do nabycia i zapoznania się w pierwszym rzędzie z częścią pierwszą, a dopiero później z częścią drugą.

10. Cel

Aby w ogóle coś osiągnąć, trzeba mieć wytknięty cel i określić kierunek dążenia. Ponieważ czytasz ten poradnik, mogę wnioskować, że chcesz mieć szczupłą sylwetkę. Zamiar ten może wywodzić się z różnych powodów, ale nie ma to w twojej chwili większego znaczenia. Ważne jest to, że decydujesz się osiągnąć swój cel. **Oprócz wspaniałej sylwetki, zachowasz zdrowie.** Do tego konieczne jest odpowiednie postępowanie, abyś nie zboczył/a z wytyczonego działania.

W mojej metodzie, którą ze względów autorskich i praktycznych nazwałem **metodą Tomasza Reznera**, podam Ci, jak ten cel osiągnąć w sposób przyjemny, zdrowy i fizjologiczny, a następnie utrzymać wspaniałe efekty.

Metoda, którą opracowałem, nie jest jakimś niesamowicie nowatorskim odkryciem, lecz bazuje na fizjologii organizmu ludzkiego tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Weźmy tu pod uwagę, że ludzkość też trwa już dość długo, a nasze organizmy i sposób ich funkcjonowania nie zmieniły się w sposób znaczący od przynajmniej 10 000 lat (jest to bardzo delikatne założenie).

Moja metoda opiera się na wielu znanych i jednocześnie często ignorowanych prawdach, a jest genialna ze względu na prostotę, łatwość stosowania, skuteczność, ekologię i fizjologię, wpływ na psychikę i jeszcze inne czynniki. Często tłumy ludzi przechodzą obok jakichś zjawisk i nie dostrzegają sedna sprawy, a dopiero gdy ktoś zbierze i opracuje rządzące nimi prawa, wszyscy dziwią się, że to jest

10. Cel

takie proste i oczywiste, że nawet dziecko to zrozumie, a przez tyle lat nikt na to nie wpadł. W pierwszej części książki podałem parę tego typu przykładów spośród bardzo wielu.

10.1. Uczciwość

Aby osiągnąć zamierzony efekt, musisz być względem siebie uczciwy, bo jest to Twoje zamierzenie i działanie, i nikt nie będzie Ciebie pilnować ani rozliczać. Jeśli będziesz się oszukiwać – szkoda Twego działania.

Mam dla Ciebie świetną wiadomość: moja metoda jest naprawdę przyjemna.

10.2. Świadomość

Jest konieczna, bo musisz zdawać sobie sprawę, że objadając się nadmiernie nie tylko psujesz swoją sylwetkę, lecz przyczyniasz się do swej przedwczesnej śmierci, a zanim umrzesz, wiele wycierpisz z powodu bezsensownego łakomstwa. Cierpienia związane z chorobami mającymi związek z otyłością są naprawdę poważne, więc w imię czego tak się narażać? Poza tym leczenie tych wszystkich chorób jest długoletnie i kosztowne.

Nie myśl sobie, że Twoja otyłość jest tylko Twoją prywatną sprawą. Otyłość z reguły prowadzi do inwalidztwa i ponoszenia dużych kosztów społecznych. Poza tym, jedząc nadmiernie, pozbawiasz swą rodzinę środków

finansowych, które mogłyby być z korzyścią przeznaczone na pożyteczne cele, np. na naukę, wypoczynek, podróże itd. Ponadto objadając się, tworzysz nieprawidłowy wzorzec postępowania dla innych członków rodziny, którzy na ogół nieświadomie mogą przejąć Twoje nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe – zdaj sobie sprawę z tego, że robisz im krzywdę (np. swoim dzieciom). Niestety wielu rodziców wręcz tuczy swe dzieci zmuszając je do zjadania zbyt dużej ilości pokarmów.

ZROZUM NA ZAWSZE:

**TWOIM GŁÓWNYM CELEM W ŻYCIU NIE JEST
JEDZENIE.**

Odżywianie jest jednym z procesów POMOCNICZYCH służących Twemu życiu, podtrzymaniu funkcji organizmu, przedłużenia gatunku itd., ale nie jest celem samym dla siebie.

10.3. Odpowiedzialność

Wszystko, co napisałem w tej publikacji, oparłem na wiedzy medycznej, moich obserwacjach, przemyśleniach, wnioskach i kierowałem się najlepszymi intencjami, by to wszystko służyło Ci jak najlepiej.

Mimo to, TY sam jesteś odpowiedzialny za stosowanie podanych przeze mnie zasad i sposobów, jak również za uzyskane rezultaty.

10.4. Wyznacz sobie, jaką chcesz mieć sylwetkę

10.4. Wyznacz sobie, jaką chcesz mieć sylwetkę

Musisz sobie określić, na ile chcesz mieć szczupłą sylwetkę. Nie jest powiedziane, że każdy musi być super szczupły i że jest to jakiś kanon. Posłuż się metodą liniału i określ, czy chcesz, aby brzuch nie wystawał poza określone linie, a może chcesz mieć trochę tłuszczu, np. na 2 lub 3 cm poza linię prostą wyznaczoną przy pomocy metody pomiarowej. To samo dotyczy metody pomiaru fałdu skórniego na brzuchu. Jest to Twój wybór i Twoja decyzja.

Ten sposób jest bardzo obrazowy i łatwo dociera do naszej świadomości i podświadomości.

Pamiętaj, że nigdy, ale to przenigdy nie wolno Ci wyznaczyć sobie jako celu chudnięcia bez precyzyjnego określenia granicy, do której chcesz dojść. Jeżeli nie określisz tej granicy na samym początku, możesz skończyć śmiercią głodową jako anorektyczka, mając do dyspozycji nawet nieograniczoną ilość pokarmu. Jeszcze raz przestrzegam Cię przed popełnieniem takiego błędu.

Oczywiście wizerunek, ku któremu się dąży, można modyfikować, ale to, o czym napisałem powyżej jest zawsze aktualne!

Tak na marginesie – anorektyczki nie wyglądają pięknie. W zaawansowanym stadium, są „szkieletami pokrytymi cienką skórą”, które często nie mają nawet siły, żeby chodzić, czy robić cokolwiek. Obsesyjnie myślą tylko o tym, żeby jeszcze schudnąć – tu właśnie widać brak określenia granicy chudnięcia (nieprawidłowym celem jest samo

10.4. Wyznacz sobie, jaką chcesz mieć sylwetkę

chudnięcie jako proces bez końca), a podświadomość realizuje zadane działanie z żelazną konsekwencją bez oceniania, czy jest ono dobre, właściwe, korzystne, czy nie.

W określeniu swej sylwetki bądź realistą. Podane przeze mnie zasady są uniwersalne, jednak nie wszyscy ludzie mają taką budowę ciała, by osiągnąć absolutnie każdy wymyślony i nierealny cel. Jeżeli masz np. 1,60 m wzrostu, będąc osobą dorosłą, to wiadomo, że nie osiągniesz nawet 1,65 m wzrostu, jak masz zmiany pokrzywiczne z dzieciństwa, to już tak pozostanie do śmierci. Zdrowy rozsądek jest niezbędny w działaniu.

Z pewnym przybliżeniem można założyć, że osiągalny jest kształt sylwetki i masa ciała, które miało się tuż po osiągnięciu dojrzałości fizycznej, ewentualnie troszkę więcej. Jeżeli ktoś był otyły już jako dziecko lub nastolatek, to trzeba wziąć na to poprawkę.

Pamiętaj, że masz swoją indywidualną normę sylwetki i masy ciała, a koleżanki - swoje. Dlatego nie rób niczego „na siłę”. Na świecie nie ma drugiego takiego samego człowieka jak Ty. Jesteś wspaniałą, niepowtarzalną indywidualnością i nie ma żadnego powodu, by z tego przymiotu rezygnować.

10.5. Termin osiągnięcia zamierzonych efektów

Proponuję Ci nie wyznaczać sobie jakichś „wyśrubowanych” terminów.

Twoim celem jest określona sylwetka i zasoby tkanki tłuszczowej (niewielkie), a data osiągnięcia celu jest potrzebna, ale musi być ustalona rozsądnie. Jeżeli będziesz kierować się wizerunkiem swej docelowej sylwetki, i tak osiągniesz wspaniały efekt i to nawet szybciej, niż przy sztywnym planowaniu terminów w tym względzie.

10.6. Utrzymanie wyników

Jeżeli zaaprobujesz moją metodę i wdrożysz ją, to Twoje problemy z otyłością miną bezpowrotnie, czego Ci szczerze życzę – po to napisałem tę książkę!