

# DIETA



pro  
teinowa

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ,  
*by*  
RAZ NA ZAWSZE POZBYĆ SIĘ  
ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW.



POLA MAJKOWSKA



# Spis treści

Wstęp .....	9
„Tak” czy „nie” dla diety proteinowej?.....	13
Poznaj przyczyny nadwagi .....	27
Uwaga — choroby powodujące otyłość.....	28
Jeśli jesteś kobietą i masz około pięćdziesiątki.....	31
Jakie przyjmujesz leki? .....	32
Genetyczne uwarunkowania .....	33
Zweryfikuj swoje nawyki jedzeniowe .....	33
Używki .....	36
Gdzie i jak żyjesz? .....	37
Jak pracujesz? .....	38
Brak snu a nadwaga.....	40
Zmniejszona aktywność fizyczna .....	40
Jedzenie — najprzyjemniejsza część dnia?.....	40
Perfekcjonizm prowadzi do stresu.....	41
Emocje a nadwaga .....	43
Niska samoocena .....	44
Miewasz zmienne nastroje?.....	45
Jedzenie — Twój największy przyjaciel.....	45
Jak traktujesz sam siebie?.....	46
Znasz już przyczynę swojej nadwagi? .....	47
Ustal cel i zobacz, jak zmieni się Twoje życie.....	49
Cel podstawowy: ilu kilogramów planujesz się pozbyć?.....	51
Cel pierwszy: przeczytać całą publikację.....	51
Cel drugi: dalsza nauka cierpliwości.....	52
Cel trzeci: otwieram się na zmiany w moim życiu .....	53

Cel czwarty: zmiana samego siebie .....	58
Cel piąty: jesteś znowu jedną osobowością.....	59
Cel szósty: mam ducha zwycięzcy, nie poddam się .....	60
Cel siódmy: biorę odpowiedzialność za życie .....	61
Cel ósmy: nie będę się więcej wstydzić .....	62
Cel dziewiąty: moja waga nie będzie już nigdy tajemnicą ..	63
Cel dziesiąty: lepsze relacje z rodziną .....	63
Cel jedenasty: praca.....	65
Cel dwunasty: odkryj na nowo swoją kobiecość.....	66
Cel trzynasty: będę zdrowy!.....	67
Napisz swój manifest.....	68
Zanim zaczniesz dietę.....	71
Ustal datę rozpoczęcia diety .....	73
Skonsultuj się z lekarzem .....	74
Przygotuj tygodniowy plan jedzenia .....	75
Prowadź dzienniczek.....	76
Gotuj większe porcje 2–3 razy w tygodniu.....	78
Staraj się o różnorodność na talerzu .....	79
Spraw sobie segregator .....	79
Uwzględnij odpowiednią ilość snu w codziennym planie dnia.....	80
Zakupy rób z listą.....	81
Nie rób zakupów, gdy jesteś głodny .....	82
Zapoznaj się z półką produktów dozwolonych.....	82
Sprawdź, ile kosztują poszczególne produkty z listy dozwolonej.....	83
Przygotuj wagę łazienkową.....	83
Ustal dzień pomiaru.....	84

Poinformuj najbliższe otoczenie.....	84
Znajdź „krąg wsparcia” .....	87
Przygotuj przekąski .....	88
Unikaj pokus .....	89
Przestrzegaj prawidłowych nawyków jedzeniowych .....	91
Alkohol nie jest wskazany w czasie diety .....	94
Zaopatr się w odpowiednie przybory kuchenne .....	95
Przygotuj „niezbędnik” .....	98
Zaplanuj ruch .....	108
Przed datą startu zrób porządne zakupy.....	109
Zacznij dietę!.....	109
Czy ktoś mówił o problemach? .....	111
Zatrzymanie wagi .....	112
Znudzenie diety .....	115
Pokusy — jak z nimi walczyć?.....	116
Lustreczko prawdę Ci powie.....	117
Efekt szminki, czyli nagradzaj się.....	119
Szaleństwo zakupów .....	120
Jak się ubierać na początku diety? .....	121
Racjonalnie myśl o jedzeniu .....	123
Ochota na podjadanie .....	123
Gdy masz ochotę na coś słodkiego .....	123
Gdy pojawiają się lepsze i gorsze dni.....	125
Co mam zrobić, gdy „zgrzeszę”? .....	127
Czujesz się zmęczony i osłabiony.....	128
Suchość w ustach .....	130
Pojawiła się wysypka .....	130
Gdy męczą zaparcia .....	131

Jak sobie poradzić z apetytem nocnym .....	134
Jeśli pojawia się zgaga .....	137
Pojawił się podwyższony cholesterol .....	139
Cierpisz na bóle głowy? .....	140
Przyszły bezsenne noce .....	142
Nie wiesz czegoś? Ucz się! .....	144
Nowy „ja” — odniosłem sukces .....	145
Bibliografia .....	153

## **Dodatek**

Wstęp .....	157
Śniadania i kolacje .....	159
Pieczywo proteinowe .....	160
Bułeczki .....	161
Chlebek .....	162
Śniadaniowy przysmak — granola .....	163
Jajecznice, omlety, jaja .....	164
Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem .....	165
Omlet z serkiem żółtym .....	165
Jajecznica z szynką i cebulą .....	166
Jeszcze bardziej żółty omlet .....	167
Jajecznica z pieczarkami lub kurkami .....	167
Jajecznica ze świeżym ogórkiem .....	168
Jajecznica „konserwowa” .....	169
Jajecznica z papryką i pieczarkami .....	169
Inne pomysły śniadaniowo-kolacyjne .....	170
Znajdź swój serek .....	170
Parówki z jajkiem sadzonym .....	173
Polak — Węgier dwa bratanki .....	173

Drób, czyli kurczak i indyk na różne sposoby .....	175
„Czerwona” indyjska rewolucja .....	176
Polędwiczka w marynacie paprykowo-ziołowej .....	177
Polędwiczka pomidorowa z czosnkiem .....	178
Kolorowe pałeczki .....	180
Złoty kurczak .....	182
Jogurtowe kurczaki .....	184
Kurczak po staropolsku w nowym wydaniu .....	185
Szyneczka z indyka .....	186
Sznicelki z indyka .....	188
Cytrynowe sznicelki .....	189
Grillowany kurczak zapiekany w sosie cebulowym .....	190
Przepyszny kurczak z warzywami z wo(r)ka .....	192
Faszerowane papryki .....	193
Faszerowane pieczarki .....	195
Złoty kurczak na pierzynie z warzyw .....	196
Schabowe z piersi kurczaka .....	199
Indyk na pierzynie z buraków .....	200
Suflet lub muffinki z kurczaka .....	201
Leczo z parówkami drobiowymi .....	203
Gyros .....	204
Orientalne potrawy .....	206
Kurczak po azjatycku .....	206
Kurczak po indyjsku .....	207
Wątróbka drobiowa z cebulą .....	208
Gulasz z kurczaka .....	209
Faszerowane mięsa na różne sposoby .....	210
Dodatkowy sposób na roladki .....	212

Dodatkowy pomysł na mięso mielone .....	213
Duo kurczak — rolady drobiowe .....	214
Kurczak ze szpinakiem .....	215
Szaszłyki drobiowe .....	216
Piersi kurczaka gotowane z ziołami.....	217
Wołowina, czyli mięso to podstawa.....	219
Pulpety cebulowo-czosnkowe .....	220
Gołąbki bez zawijania.....	221
Hamburgery.....	223
Pieczeń à la rzymska .....	224
Pizza z mielonym mięsem i papryką .....	225
Pulpety faszerowane parówką .....	227
Zapiekanka z mięsa mielonego.....	229
Zrazy wołowe z ogórkiem i wędliną.....	230
Wołowina w sosie jogurtowo-musztardowym.....	231
Gulasz wołowy .....	232
Wołowina à la Strogonow .....	234
Cukinie faszerowane.....	235
Polędwica wołowa w pomidorach .....	236
Desery, czyli słodkie co nieco.....	239
Kulki migdałowe, rumowe, kawowe i cynamonowe.....	240
Kulki waniliowe.....	242
Sernik na zimno .....	242
Sernik .....	244
Ciasto jogurtowe.....	244
Krem kakaowy.....	245
Muffinki kakaowe.....	246
Bezy różne smaki.....	247

# Zanim zaczniesz dietę

*Lepiej nie zaczynać, niż zacząwszy,  
nie dokończyć.*  
**Konfucjusz**

Podsumujmy, czego się do tej pory dowiedziałeś:

1. Poznałeś zasady diety proteinowej.
2. Rozpoznałeś przyczynę swojej nadwagi.
3. Określiłeś cel: dokąd zmierzasz, i zobaczyłeś swoje „nowe” życie.

Czy to już wystarczy, żeby rozpocząć dietę? Zdecydowanie nie.

Czy musisz odczekać jeszcze kilka dni, zanim w końcu rozpoczniesz dietę?

Zdecydowanie tak. Żeby zrozumieć, dlaczego to tak ważne, zadaj sobie proste pytanie i od razu bardzo uczciwie odpowiedz: ile to już razy próbowałeś schudnąć, ile to już było w Twoim życiu właśnie „tych poniedziałków”, od których nieodwołalnie zaczynasz dietę?

Skoro kupiłeś publikację *Dieta proteinowa*, zgaduję, że wiele.

Dlatego tym razem będzie inaczej. Osiągniesz swój wymarzony sukces. Ale najpierw musisz się dobrze przygotować do diety, do momentu kiedy przekroczysz linię „start”.

Początek realizacji każdego celu jest bardzo ważny. Bilans inwestycji *versus* oczekiwany efekt w I fazie przeważa jeszcze na korzyść nakładów, łatwo więc stracić motywację.

Dodatkowo początek czegoś nowego wiąże się ze zmianami, które mają wpływ na nasze codzienne życie. Często trzeba wyjść ze swojej strefy komfortu, co dla niektórych wydaje się jednak za dużym ryzykiem. Pewnie gdyby były jakieś statystyki na ten temat, myślał, że 90% rezygnacji z realizacji wymarzonych celów nastąpiłoby właśnie na samym początku.

Żeby więc bezboleśnie i pewnie przejść przez pierwszy etap drogi, która prowadzi nas ku osiągnięciu sukcesu, trzeba się dobrze przygotować.

Wyruszając w każdą dłuższą podróż, najpierw się przygotowujesz. Czy to są wakacje, czy podróż służbowa — zawsze dbasz o to, aby Tobie i Twojej rodzinie niczego w czasie podróży nie brakowało oraz żeby być przygotowanym na wszelkie okoliczności, które mogą się pojawić.

Przewidujesz więc, co ewentualnie może się zdarzyć, i automatycznie zabierasz ze sobą rozwiązanie. Mogą być korki na autostradzie, zabierasz więc wodę i kanapki. A być może będzie zimno w nocy, więc jako bagaż podręczny zabierasz ze sobą coś cieplejsze-

go, mimo że wyruszasz, gdy za oknem jest ponad 20 stopni.

Jednym słowem, zdajesz sobie sprawę, że nie będzie ani czasu, ani możliwości, żeby wrócić do domu, dlatego starasz się przygotować do drogi jak najlepiej.

Dokładnie tak samo jest z początkiem realizacji Twojego celu. Im lepiej się przygotujesz, tym mniej niespodzianek napotkasz na swojej drodze. Porady, które znajdziesz poniżej, pozwolą Ci na komfortowy start.

## **Ustal datę rozpoczęcia diety**

Musisz wyznaczyć sobie prognozowaną datę rozpoczęcia. Po przeczytaniu wszystkich punktów ocenisz, czy jest realistyczna. Data rozpoczęcia diety będzie Cię mobilizowała do przygotowania się i odrobienia zadania domowego w postaci odhaczenia punktów z listy poniżej. Bądź uczciwy wobec siebie samego i nie przekładaj jej na kolejny poniedziałek.

Odradzam rozpoczynanie diety, kiedy w perspektywie są święta, urlop lub jakakolwiek kilkudniowa uroczystość, która może zdekoncentrować Cię na początku odchudzania.

Według mnie powinien być to miesiąc od dnia, w którym czytasz tę część niniejszej publikacji.

### ***Dlaczego miesiąc, a nie krócej?***

Spójrz na zawartość tego rozdziału. Składa się on z kilkunastu punktów, które powinieneś wziąć pod

uwagę, zanim rozpoczniesz dietę. Zakładając, że będą to aktywności dodatkowe, które pojawią się na Twojej miesięcznej liście obowiązków, oceń realistycznie, czy będziesz w stanie wykonać je wcześniej. Nie ma sensu na samym początku nadawać sobie zbyt ostrego tempa.

### ***Dlaczego miesiąc, a nie dłużej?***

Jest to wystarczający czas na to, żebyś wykonał wszystkie zadania wynikające z tego rozdziału. Nie odkładaj momentu rozpoczęcia diety w nieskończoność. Po pierwsze dlatego, że możesz zapomnieć już o niektórych wytycznych, a po drugie dlatego, że prawdopodobnie stracisz cały entuzjazm, jaki aktualnie posiadasz, szczególnie po przeczytaniu rozdziału mówiącego o tym, jakie będzie Twoje życie, kiedy odniesiesz sukces.

I nie objadaj się w tym miesiącu, niepotrzebnie możesz przybrać kilka kilogramów w tak krótkim czasie.

## **Skonsultuj się z lekarzem**

Być może po lekturze 2. rozdziału zorientowałeś się, że jedną z przyczyn otyłości może być jakaś choroba. Mam nadzieję, że wizytę u lekarza masz już za sobą.

Jeśli nie odnalazłeś u siebie żadnych objawów i czujesz się świetnie (oprócz oczywiście tych dodatkowych kilogramów), to i tak mocno zalecam wizytę u lekarza.

Wyniki badania krwi i moczu, które zrobisz na początku diety, pomogą kontrolować Twoje zdrowie w jej

trakcie. Jeśli planujesz 10-dniową fazę uderzeniową, konsultacja lekarska będzie bardzo wskazana.

## **Przygotuj tygodniowy plan jedzenia**

Planowanie jedzenia to bardzo istotny punkt w przygotowaniu się do rozpoczęcia diety. Szczególnie ważny na samym początku, kiedy to dopiero zaczynasz poruszać się na tym poligonie produktów dozwolonych. I aby unikać zaminowanych terenów, zarówno w sklepie, jak i we własnej lodówce, tygodniowy plan jedzenia jest kluczowy.

Zastanów się nad tym, co lubisz jeść. Twoje menu nie może składać się z produktów, na których widok wcześniej odwracałaś się z obrzydzeniem. Lista produktów dozwolonych jest naprawdę szeroka, a wybór w sklepie przeogromny, więc na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Tygodniowy plan jedzenia powinien odzwierciedlać tak naprawdę fazę odchudzania, w której aktualnie się znajdujesz. Ma także pomóc w prawidłowym przejściu do kolejnego etapu diety.

Poznaj korzyści wynikające z planowania jedzenia:

### ***Systematyczność***

Z planu wynika, kiedy powinieneś zrobić zakupy, nie będzie więc to przypadkowe działanie. Możesz więc tak planować swoje tygodniowe aktywności, żeby uwzględnić sklep na swojej liście „do zrobienia”.

### ***Oszczędzasz czas***

Robisz „efektywne” zakupy, czyli poruszasz się tylko w rejonach sklepu z produktami dozwolonymi. Kupujesz te rzeczy, których potrzebujesz, a wszystko to trwa zdecydowanie krócej niż dotychczas.

### ***Oszczędzasz pieniądze***

Kierując się listą zakupów, unikasz pokus w postaci produktów niedozwolonych, nawet jeśli są akurat w niesamowitej promocji. Ponadto nie kupujesz produktów, których w danym tygodniu nie wykorzystasz i być może w konsekwencji musiałbyś je wyrzucić.

### ***Gotujesz to, co zaplanowałeś***

Masz wszystkie produkty potrzebne do ugotowania danej potrawy, o niczym tym razem nie zapomniałeś.

### ***Nie myślisz ciągle o jedzeniu***

Masz plan, który sam sobie stworzyłeś, więc zakładam, że są tam pozycje, które lubisz i akceptujesz. Nie musisz ciągle myśleć o tym, że jesteś na diecie. Zapominając o jedzeniu, możesz koncentrować się na codziennych obowiązkach. Twoje myśli niech raczej krążą wokół tego, jakie będzie Twoje życie, jak już odniesiesz sukces, niż wokół tego, co możesz, a czego nie możesz zjeść.

## **Prowadź dzienniczek**

Punkt mocno związany z poprzednim. Plan jedzenia prowadź w dzienniczku. Najlepiej zaadaptuj sobie

kalendarzyk, w którym możesz robić notatki. Może być także zwykły zeszyt, do którego dopiszesz daty. Wybierz, co wolisz i co masz akurat pod ręką.

W takim dzienniczku, oprócz już omówionego tygodniowego planu jedzenia, możesz notować swoje uwagi: smakowało, nie smakowało, ile kosztuje, na ile dni starcza, ile czasu zajęło przygotowanie danej potrawy, chcę ten przepis powtórzyć, warto podzielić się ze znajomymi. Wszystkie obserwacje, które są dla Ciebie istotne i o których nie chcesz zapomnieć.

Oczywiście tutaj także zapisuj Twoje cotygodniowe wyniki pomiaru.

Zapiski pomogą również zrozumieć swoje nawyki jedzeniowe. Notuj, o której godzinie zjadasz konkretny posiłek. Pomimo że możesz jeść produkty dozwolone w nieograniczonych ilościach, podstawowe zasady żywieniowe pozostają bez zmian (o tym więcej za chwilę).

Dzięki dzienniczkowi będziesz wiedział, w jakich godzinach jadasz największe posiłki i z czego to wynika. Czasami nie mamy świadomości, że to wieczorem spożywamy najbardziej obfite porcje.

Notuj także informacje o emocjach, jakie Ci towarzyszą przy jedzeniu. Zrozumienie „dlaczego” jesz w danym momencie, pozwoli Ci na lepsze przygotowanie się. Jeśli to jest odreagowanie stresu i podjadasz zawsze po powrocie do domu, może lepiej na ten czas zaplanować spacer albo wizytę na basenie? Ogólnie mówiąc, jakąkolwiek aktywność, która pomoże Ci

wyciszyć się po pracy i jednocześnie zapobiegnie podjadaniu pod wpływem impulsu.

## **Gotuj większe porcje 2–3 razy w tygodniu**

Nie musisz gotować codziennie. Spokojnie możesz robić to 2–3 razy w tygodniu, czyli prawdopodobnie tak, jak do tej pory. Po przygotowaniu podziel danie na mniejsze porcje i albo przechowaj w lodówce na kolejny dzień, albo zamróż.

Po pewnym czasie zgromadzisz w zamrażarce już różne dania i wtedy każdego dnia odmrażaj sobie to, co zaplanowałaś. Zapisuj w swoim dzienniczku, co aktualnie wrzucasz do zamrażarki — dzięki temu będziesz miał nad tym pełną kontrolę.

Takie „kilkudniówki” pomogą Ci także w planowaniu już kolejnych potraw, masz bowiem czas na zastanowienie się, poszukanie nowych interesujących przepisów i w konsekwencji przemyślane zakupy odpowiednich składników.

Dieta nie może Ci się kojarzyć z codziennym obowiązkiem, a gotowanie z czynnością, od której na samą myśl robi się gorąco. Eksperymentuj, próbuj nowych przepisów, baw się jedzeniem i gotowaniem, odkrywaj nowe smaki. Pokaż swoją kreatywność w kuchni. Jedyne ograniczenie, jakie masz na tym polu, to lista dozwolonych składników. Na większe szaleństwa kulinarne pozwól sobie wtedy, kiedy masz więcej czasu.

## Staraj się o różnorodność na talerzu

Najgorsza w życiu jest monotonia. W wypadku diety jest ona podwójnie niebezpieczna, może bowiem skłonić Cię albo do zjedzenia czegoś spoza listy produktów dozwolonych, albo w najgorszym wypadku do całkowitej rezygnacji z niej. Nie wspomnę już o wyrzutach sumienia, które pojawiają się zawsze po chwili krótkotrwałej ekstazy spowodowanej zjedzeniem zakazanego owocu. Czy warto się na nie narażać?

Jednym ze sposobów, abyś nie szukał chwilowych przyjemności, jest planowanie różnorodnych posiłków. Dieta proteinowa jest tak skonstruowana, że masz całkiem duży zasób produktów już od pierwszej fazy. Później stopniowo rozszerzasz gamę produktów dozwolonych. Nie osiągniesz sukcesu, jeśli będziesz traktować dietę jako zło konieczne.

Jedzenie powinno być smaczne, pachnące przyprawami, kolorowe — czyli takie, żeby działało na Twoje zmysły. Unikaj nudy i rutyny, dodawaj do swojej diety zupełnie nowe przepisy.

## Spraw sobie segregator

Przepisy na potrawy z diety proteinowej są już szeroko dostępne. Powstały nawet książki poświęcone tylko temu zagadnieniu. Dostęp do wiedzy jest więc bardzo łatwy. W punkcie o różnorodności na talerzu pisałam o tym, jak ważne jest unikanie rutyny. Miej więc oczy i uszy otwarte na nowości, zbieraj najbar-

dziej ciekawe przepisy w jedno miejsce, drukuj, wycinaj i twórz swoją księgę przepisów. Twórz ją przez cały czas: zobaczysz, ile satysfakcji przyniesie Ci powiększający się zbiór.

Najlepszy do tego jest właśnie segregator. Możesz w nim zrobić odpowiednie sekcje, np. drób, wołowina, ryby, warzywa, zupy, śniadania. Przy planowaniu kolejnego tygodnia, zamiast poszukiwania pomysłów, wystarczy, że otworzysz swoją księgę i rozwiązanie gotowe. Każdy przepis posiada listę składników, nie ma więc mowy o tym, że o czymś zapomnisz.

## **Uwzględnij odpowiednią ilość snu w codziennym planie dnia**

Dlaczego to tak ważne, zauważył już Cynceron<sup>1</sup>: „Czym sen dla ciała, tym przyjaźń dla ducha — odświeża siły”.

I na tym właściwie moglibyśmy zakończyć, ten cytat tłumaczy praktycznie wszystko.

Spójrzmy jednak jeszcze na bardziej naukowe wytłumaczenie wpływu braku snu na nadwagę. Zacząć należy od tego, że posiadamy 2 przeciwstawne sobie hormony odpowiedzialne w naszym organizmie za łaknienie: grelinę i leptynę. Pierwszy z tych hormonów ma za zadanie przekazać organizmowi informację o tym, że jesteśmy głodni. Zadanie drugiego natomiast jest wręcz odwrotne: to on przesyła do mózgu wiadomość, że jesteśmy już syści.

---

<sup>1</sup> Cynceron (102–43 p.n.e.) — rzymski polityk, żołnierz i pisarz.

Gdzie więc wpływ snu? Już odpowiadam. W niewyspanym organizmie poziom greliny wzrasta, a lektyny spada. W praktyce oznacza to nic więcej jak zwiększoną skłonność do jedzenia. Masz większy apetyt, i co więcej, zjadasz duże ilości pokarmu, a Twój mózg wciąż otrzymuje sprzeczne informacje, że nadal jesteś głodny. Jeśli dodam jeszcze do tego, że obniżenie poziomu lektyny wpływa także na spowolnienie przemiany materii, tym bardziej dostrzeżemy istotę wpływu ilości snu na naszą wagę ciała.

Jakże miłe zalecenie: wysypiaj się dobrze.

## **Zakupy rób z listą**

Planowanie jedzenia niezmiernie pomaga także w rozsądnych zakupach. Doskonale wiesz, że można wyjść ze sklepu z tysiącem produktów, których wcale nie zamierzałeś kupić, ale zupełnie przypadkowo znalazły się w Twoim koszyku. Promocja ciastek: „Kup jedno, drugie dostaniesz gratis” to przecież wyjątkowa okazja, jak mogłeś ją ominąć! Dałeś się skusić na spróbowanie nowego jogurtu z owocami, a przecież jak już spróbowałeś, to nie wypada odmówić zakupu, więc kupujesz całą zgrzewkę, bo tylko tak sprzedają. Przykłady można mnożyć w nieskończoność.

Dlatego planuj zakupy (zobacz też punkt o planowaniu jedzenia), do sklepu idź z gotową listą produktów, które powinieneś mieć. Trzymaj się jej konsekwentnie, a zobaczysz, że dieta pomoże Ci nawet w ograniczeniu wydatków miesięcznych.

## **Nie rób zakupów, gdy jesteś głodny**

To bardzo ważna zasada. Niestety głód może wygrać ze zdrowym rozsądkiem i pod wpływem zapachu skusisz się na to, co niedozwolone. Szczególnie należy uważać na świeże pieczywo, którego zapach czasem wprost zniewala. A im bardziej jesteś głodny, tym bardziej odczuwasz wszelakie „jedzeniowe” zapachy. Rób więc zakupy wtedy, gdy jesteś najedzony.

## **Zapoznaj się z półką produktów dozwolonych**

Zdecydowanie lepiej jest zrobić to zanim rozpoczniesz dietę. Wybierz się do sklepu tylko w tym celu. Poświęć trochę czasu na zaznajomienie się z półkami z produktami, które za chwilę staną się Twoimi dobrymi przyjaciółmi.

Możesz na początku czuć się trochę zagubiony, bo wybór samych serków i jogurtów jest ogromny. Sprawdź, w którym miejscu w sklepie znajdziesz otręby owsiane czy słodzik, produkty z Twojego „niezbędnika”. Obejrzyj półkę z wędlinami, popatrz na skład produktu (nie zawsze nazwa koresponduje ze składem, np. parówki z indyka mogą w istocie zawierać także mięso wieprzowe).

Kiedy przyjdzie już godzina zero, będziesz doskonale wiedział nie tylko co kupować, ale w jakim konkretnie miejscu powinieneś tych produktów szukać.

A jak zrobisz już kilka prób smakowych, czyli kupisz parę produktów z tej samej linii, to rewelacja. Bę-

dzies bogatszy o wiedzę na temat tego, co Ci smakuje (każdy musi znaleźć swój ulubiony serek) i rozpoczniesz dietę już w pełni profesjonalnie.

## **Sprawdź, ile kosztują poszczególne produkty z listy dozwolonej**

Nie wiem, w jakiej sytuacji finansowej się znajdujesz. I chociaż moim zdaniem dieta proteinowa jest jedną z tańszych, musisz ocenić to sam.

Sprawdź w sklepie, ile kosztują poszczególne rodzaje mięs, zrób sobie listę cen i uwzględnij to w swoim planie tygodniowym. Nie zawsze musisz jeść tatar i steki z polędwicy wołowej: wybieraj to, na co po prostu Cię stać.

## **Przygotuj wagę łazienkową**

Jeśli takowej nie posiadasz, kup ją. Jeśli stoi gdzieś zakurzona, sprawdź, czy działa prawidłowo, czy są sprawne baterie, czy wyświetlają się wszystkie potrzebne informacje.

Chcesz przecież monitorować swoje sukcesy w odchudzaniu i Twoja własna, prywatna waga jest do tego niezbędna. Ważenie się w innych miejscach niż Twoja łazienka nie jest wskazane. „Obca” waga może być uszkodzona, przekrecona, po prostu zepsuta, a w Twoim wypadku ważna jest dokładność i precyzja.

Używanie jednej wagi daje pewność, że zmiany, które widzisz, są prawdziwe.

Waga ma być tylko narzędziem do realizacji Twojego planu odchudzania. Jej zadanie to pokazać, na ile plan jest skuteczny, jakie są Twoje postępy. Służy wyłącznie do analizy.

## **Ustal dzień pomiaru**

Ustal, w jaki dzień tygodnia będziesz się ważył i o jakiej porze dnia (zawsze o tej samej, najlepiej rano, na czczo, po wypróżnieniu i bez ubrań), i rób to tylko raz w tygodniu. Żeby nie kusilo codzienne ważenie się, schowaj wagę do szafy.

Używaj dodatkowo miary krawieckiej, aby mierzyć obwód tych samych części ciała. Często jest tak, że sylwetka zaczyna się modelować, a ubytku kilogramów jeszcze nie widać.

Cotygodniowe pomiary zapisuj oczywiście w swoim dzienniczku. Takie podejście eliminuje wszystkie niepotrzebne emocje, które pojawiają się w związku z codziennym ważeniem: od euforii po rozczarowanie. Chłodnym okiem musisz oceniać swoje postępy, a całą energię kumulować wokół sukcesu, który zapewniam, nadejdzie w odpowiednim czasie.

## **Poinformuj najbliższe otoczenie**

Wsparcie i zrozumienie najbliższych jest bardzo istotne. Od psychicznych aspektów, takich jak mo-

tywowanie, po bardzo trywialne rzeczy, jak podział w gotowaniu czy miejsca w lodówce.

### ***Jeśli jesteś „wolnym strzelcem”***

Jeśli sam prowadzisz swoje gospodarstwo, to teoretycznie masz łatwiej. Gotujesz tylko dla siebie, lodówkę zaopatrujesz tylko w produkty z listy dozwolonej. Masz całą przestrzeń tylko dla siebie.

Nie masz natomiast codziennego wsparcia od domowników i rozliczasz się tak naprawdę sam przed sobą. Twoja wola osiągnięcia sukcesu i zrzucenia zbędnych kilogramów musi być bardzo świadoma.

Dlatego, żeby pomóc sobie, warto wtajemniczyć np. rodziców. Mimo że od dawna z nimi nie mieszkasz, podtrzymanie na duchu płynące od osób, które cenisz, jest bardzo ważne. Także niedzielne obiady u mamy będą wyglądać inaczej, bo z pewnością dostosuje swoje menu do tego, co możesz, a czego nie powinienes jeść.

Zastanów się, z kim chcesz podzielić się tą informacją. Chociaż to Ty jesteś głównym aktorem tego spektaklu, dobrze mieć, jak już się wyjdzie na scenę, suflera, który wesprze w chwilach zwątpienia.

Ostatni punkt, ale bardzo ważny. Świadomość tego, że także inne osoby wiedzą o Twoim wyzwaniu, będzie kolejnym motywatorem, aby w diecie wytrwać. Publiczne przyznanie się do porażki nie należy przecież do najłatwiejszych...

### ***Jeśli jesteś częścią gospodarstwa domowego***

Czyli po prostu nie mieszkasz sam. Poza wspomnianymi powyżej aspektami motywującymi i dopingującymi, należy zadbać o ważne „technikalia”:

- ◆ Czy cała rodzina będzie jadła posiłki skomponowane na podstawie diety proteinowej?

Jeśli masz dzieci, pewnie nie. Jeśli masz drugą połowę, która nie wyobraża sobie obiadu bez kotleta schabowego, to także raczej nie przewalczysz takiej opcji.

Dlatego porozmawiaj o tym z partnerem. Być może na jakiś czas to on przejmie pałeczkę przygotowania posiłków dla rodziny. Jeśli takie rozwiązanie jest niemożliwe, to staraj się mimo wszystko gotować jeden posiłek, a do potraw reszty domowników dokładaj: ziemniaki, ryż, surówki czy warzywa.

A co ze wspomnianym wcześniej kotлетem schabowym? Filet z kurczaka w dobrej panierce (tylko dla niego, Ty jadasz bez) może rozwiązać problem.

- ◆ Zrób podział miejsca w lodówce

Wydziel półkę tylko na swoje produkty dozwolone. Poinformuj rodzinę, żeby przestrzegała tej zasady i nie podkładała na Twoje miejsce czegoś, czego Ty jeść nie możesz.

- ◆ Unikaj bycia kuszonym

Poproś, aby jak najrzadziej w Twojej obecności jedzone były przekąski typu chipsy, batoniki, orzeszki, zgodnie z zasadą: czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal. Im mniej pokus, tym lepiej. Uprzedź także do-

mowników, aby nie chowali tych produktów po szafkach, półkach, do których Ty codziennie zaglądasz.

## **Znajdź „krąg wsparcia”**

To trochę coś innego niż poinformowanie najbliższego otoczenia o fakcie przejścia na dietę. To znalezienie osób, które przeżywają dokładnie to samo co Ty.

### ***Sposób numer 1: namów koleżankę (kolegę)***

Idealne rozwiązanie. Przechodźcie przez wszystkie etapy wspólnie, wspieracie się nawzajem w trudnych momentach, podajecie sobie rozwiązania ewentualnych problemów, wymieniacie się przepisami. Rozejrzyj się, czy w Twoim otoczeniu nie ma osoby, która wcześniej albo się już odchudzała, ale jej się nie powiodło, albo wiesz, że chciałaby zrzucić zbędne kilogramy. Jeśli nie zna diety proteinowej, pokaż jej zasady, może zdecyduje się na rozpoczęcie diety wraz z Tobą. Nawet jeśli ta decyzja przesunie trochę Twój wyznaczony dzień startu, warto go opóźnić o te kilka dni. Zyskujesz bowiem naprawdę ważne, codzienne wsparcie.

### ***Sposób numer 2: znajdź „autorytet”***

Poszukaj osoby, która ma już dietę za sobą, a co najważniejsze, osiągnęła zamierzony efekt. Może być ona Twoim mentorem, który w trudnych dla Ciebie momentach zwątpienia porozmawia z Tobą, pomoże w doborze przepisów, podsunie sprawdzony sposób na ewentualny problem.

Nawet jeśli te spotkania nie będą tak częste, samo przypomnienie tej osoby pozwoli Ci przegonić czarne myśli. Jeśli jej się udało, to dlaczego nie ma się udać Tobie? Zobacz tę osobę w myślach, jak teraz wygląda i co dzięki temu osiągnęła. To na pewno pomoże.

### ***Sposób numer 3: poszukaj kręgu wsparcia w internecie***

Miejsc poświęconych diecie i odchudzaniu jest w internecie naprawdę dużo. Poświęć chwilę czasu tylko temu tematowi, znajdź forum, które będzie Ci odpowiadało. Zapisz się na nie w momencie rozpoczęcia diety i poproś o wsparcie. Z pewnością znajdziesz bardzo szybko nowych znajomych, którzy tak jak Ty zmagają się ze zbędnymi kilogramami.

## **Przygotuj przekąski**

Wybierając dietę proteinową, jesteś w bardzo dobrej sytuacji: możesz bowiem jeść bez ograniczenia ilości, oczywiście tylko dozwolone produkty. Ale nie chodzisz głodny, co jest bardzo ważne.

Tym niemniej, myśli o jedzeniu nadal pojawiają się często w najmniej odpowiednich momentach. Dlatego musisz od samego początku diety mieć zawsze pod ręką dozwolone przekąski. W Twojej lodówce muszą być serki (nie jeden czy dwa, ale co najmniej kilka), jogurty, kabanosy czy parówki drobiowe i jajka.

A co jak idziesz do pracy? Tam też pewnie jest lodówka, więc wypełnij także i ją. Jeśli jednak jesteś

w miejscu, gdzie niekoniecznie jest miejsce na przechowywanie, miej jogurt pod ręką i ugotowane jajka. Spokojnie wytrzymają bez lodówki te kilka godzin.

## Unikaj pokus

*Nawała pokus równie jako morska  
burza dzielnych pływaków wznosi,  
a słabych zanurza.*

**Adam Mickiewicz**

Każdy z nas ulega pokusom. A jeśli masz nadwagę, to im wcześniej zrozumiesz, że w kwestii jedzenia nie masz silnej woli, tym lepiej. Tym większe szanse, że dobrze przygotujesz się do diety.

Co więc należy zrobić?

1. Wyrzuć jedzenie nie tylko z myśli. Oczyść najbliższą przestrzeń ze wszystkich produktów, które są niedozwolone w czasie diety (przypomnij sobie listę rzeczy zakazanych). Wyeliminuj zapasy z lodówki, szafek, skrytek, tylko Tobie znanych szufladek. Wyrzuć wszystko, co w chwilach słabości może Cię skusić. Postępuj zgodnie z przypomnianą wcześniej zasadą: czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal.
2. Unikaj sytuacji związanych z niedozwolonym jedzeniem. Jeśli masz możliwość wyboru terminu wakacji czy szkolenia, lepiej zaplanuj je na II fazę diety. Zwłaszcza w I fazie diety minimalizuj liczbę imprez, szczególnie tych ze szwedzkim stołem. Jak

już znajdziesz się na tego typu przyjęciu, świadomie sięgaj po produkty ze swojej dozwolonej listy. Zawsze miej taki spis pod ręką, lepiej upewnij się, zanim sięgniesz po coś nowego.

3. Jeśli wybierasz się do dobrych znajomych, poinformuj ich, że zaczynasz dietę. Jeżeli nie ma opcji, żeby chociaż jedno danie było przygotowane z myślą o Tobie, to poproś, aby nie namawiali Cię do jedzenia („Nie jesz, pewnie nie smakuje ci to, co zrobiłam” wytrąci z rytmu nawet najbardziej wytrwałych).
4. Podobna sytuacja może mieć miejsce w pracy, najlepiej poinformuj kolegów, że jesteś na diecie. Jeśli jednak z różnych względów nie chcesz mówić o sobie, po prostu w czasie ciasteczka złóż życzenia okolicznościowe i udawaj, że śpieszysz się na kolejne spotkanie.
5. Zerwij z rutyną. Jeśli zazwyczaj podjadałeś w czasie oglądania TV, zajmij się w tym czasie czymś innym. Idź na spacer, posprzątaj albo przeczytaj książkę. Dzięki temu wprowadzisz nowy zwyczaj, eliminując w ten sposób stare nawyki.
6. Staraj się mieć kilka sposobów na uniknięcie pokusy, zanim jedzenie pojawi się w okolicach Twojego wzroku. Niestety, często zapachy i kolory wymykają się spod kontroli (unikaj piekarni i cukierń jak ognia!).

## **Przestrzegaj prawidłowych nawyków jedzeniowych**

Dieta proteinowa pozwala jeść dozwolone produkty w ilościach nieograniczonych. Tym niemniej lepiej jest przestrzegać zasad, które mogą tylko dodatkowo wesprzeć realizację Twojego celu, czyli osiągnięcie sukcesu i pozbycie się zbędnych kilogramów. Parę więc słów na temat prawidłowych nawyków jedzeniowych.

### ***Śniadanie to podstawa***

Chińskie przysłowie: śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi, pokazuje wagę pierwszego posiłku, który spożywamy w ciągu dnia. I chociaż zmieniły się standardy jedzeniowe w kontekście liczby spożywanych posiłków (więcej na ten temat poniżej), śniadanie nadal jest najważniejsze. Dostarcza bowiem organizmowi jakże potrzebnej do funkcjonowania przez cały dzień energii. Jeśli do tej pory zapominałeś o śniadaniu, powinno się to zmienić.

Niech pozycja „śniadanie” znajdzie się najwyżej na Twojej liście rzeczy do zrobienia.

### ***Ile posiłków jeść w ciągu dnia?***

Jest to sprawa zależna od typu danego organizmu i jego zapotrzebowania energetycznego. Jeśli prowadzisz bardzo aktywne życie i wykonujesz pracę fizyczną lub też ćwiczysz intensywnie, na pewno po-

trzebujesz więcej posiłków niż osoba, która pracuje w biurze.

Z pewnością jednak nie należy się objadać. Zanim nałożysz sobie kolejną porcję, odczekaj około 10 minut, bo tyle potrzeba, aby informacja, że jesteś już najedzony, dotarła do mózgu.

Pewnie słyszałeś już o „rozciąganiu żołądka”, czyli o możliwościach elastycznych tego organu. Niestety to prawda. Im więcej jesz, tym większy on się staje. A im większy żołądek, tym większych porcji będzie się domagał. Jedząc mniej, a częściej, nie rozciągasz żołądka, przez co mniej odczuwasz głód. Całe szczęście ta zasada działa także w drugą stronę — żołądek się kurczy. Można więc swoje nawyki żywieniowe zmienić, przez co nasz żołądek nie będzie rozciągnięty.

Nie ma także sensu opuszczać posiłków, to wbrew pozorom wcale nie pomaga w szybszym odchudzaniu. Organizm magazynuje wtedy nagromadzony posiłek, broni się, ponieważ nie wie, kiedy dostanie kolejną dawkę jedzenia. I tak tworzy się tkanka tłuszczowa.

No dobrze, w takim razie jaka jest prawidłowa odpowiedź na pytanie: ile powinienem jeść posiłków w ciągu dnia? I chociaż różne źródła podają inne liczby posiłków, odpowiedź moim zdaniem jest bardzo indywidualna. Musisz wsłuchać się w swój organizm, on bowiem podpowiada Ci, kiedy jesteś głodny i w którym momencie powinieneś zatrzymać się na chwilę, żeby dostarczyć mu kolejnej dawki energii. Nie lekceważ tych sygnałów. Zazwyczaj normalny or-

organizm wysyła takie informacje do mózgu co 3–4 godziny, co oznacza spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia.

### ***Kiedy należy jeść ostatni posiłek?***

Nie ma jednej, ustalonej, „ostatniej” konkretnej godziny na spożycie ostatniego posiłku w danym dniu. Nie jest to 18, 19 czy jakaś inna godzina. Punktem wyjścia powinno być ustalenie, kiedy kładziesz się spać. Ostatni posiłek powinieneś zjeść na 2–3 godziny przed udaniem się w objęcia Morfeusza. Jest to optymalny czas, aby organizm strawił już część jedzenia. Dzięki temu, że nie kładziesz się z pełnym brzuchem i śpisz lepiej, nie odkładają Ci się niepotrzebne fałdki tłuszczu.

### ***Co zrobić z nocnym podjadaniem?***

Organizm nocą działa inaczej niż w ciągu dnia. Ponieważ metabolizm obniża się do minimum, nasz organizm ma spore trudności ze spalaniem wszystkiego, co zostało pochłonięte późną porą. W konsekwencji może powstać kolejny wałeczek tłuszczu. Postaraj się nad tym zapanować i jeść ostatni posiłek 2–3 godziny przed snem.

Jeśli zauważasz, że jedzenie znika z lodówki, rano zastajesz bałagan w kuchni, pomimo że sprzątałeś wieczorem, i kompletnie nie jesteś świadomy swoich nocnych wycieczek kulinarnych, to być może cierpisz na zespół jedzenia nocnego. Najlepiej jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.

### ***Kiedy pić wodę?***

Z punktu o „niezbędniku” dowiesz trochę więcej o tym, dlaczego woda jest tak ważna dla naszego organizmu. Tym razem podpowiedz w kontekście wody i posiłków.

Staraj się wypić szklankę wody na 10 minut przed jedzeniem. Wtedy mózg zdąży już otrzymać informacje, że jesteś syty. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że zjesz mniej.

Unikaj popijania w czasie jedzenia. Płyn powoduje, że pokarm zgromadzony w żołądku „ubija się”, możesz więc zjeść większe ilości. Zostają także rozcieńczone soki trawienne i w konsekwencji mogą pojawić się wzdęcia.

### **Alkohol nie jest wskazany w czasie diety**

Często nazywany jest „pustymi kaloriami”, ponieważ oprócz kalorii nie posiada żadnych składników odżywczych. Ponadto obciąża układ trawienny, a w szczególności wątrobę — zmniejsza jej zdolność do spalania tłuszczów.

Kolejny negatywny wpływ alkoholu na nasz organizm to wypłukiwanie „dobrych” elementów, czyli witamin i innych istotnych dla prawidłowego funkcjonowania mikroelementów.

Ponadto działa odwadniająco: 1 ml alkoholu wypłukuje z organizmu aż 10 ml wody. A w wypadku diety proteinowej woda ma ogromne znaczenie.

Należy także pamiętać, że po alkoholu rośnie apetyt, a spada silna wola, co może bardzo niekorzystnie wpłynąć na Twoją dyscyplinę żywieniową.

W czasie diety organizm reaguje na niego zupełnie inaczej. Może zdecydowanie szybciej zaszumieć Ci w głowie, nie mówiąc już o ogromnym „kacu” następnego dnia. Bądź więc ostrożny.

## **Zaopatrzyć się w odpowiednie przybory kuchenne**

Zrób przegląd zawartości swojej kuchni. Podejrzewam, że dużo rzeczy z listy poniżej już posiadasz. Jeśli nie, pomyśl o tym w ten sposób: na początku każdej inwestycji trzeba ponieść pewne koszty, a w tym wypadku to inwestycja w samego siebie, więc tym bardziej warto.

Co powinieneś mieć w kuchni, rozpoczynając dietę proteinową?

### ***Waga kuchenna i miarka***

Szczególnie ważna dla młodych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z gotowaniem. Z pewnością będziecie korzystali z przepisów dla diety proteinowej, a najczęściej podawane są tam konkretne ilości składników, których należy użyć. Bez wątpienia waga i miarka ułatwią Wam gotowanie, zanim zaczniecie się bardziej samodzielnie poruszać po kuchni.

### ***Patelnia grillowa***

Niezastąpiona w przyrządzaniu potraw bez tłuszczu, właściwie wszystkich rodzajów mięs, ryb oraz warzyw. Można powiedzieć, że konieczny zakup w wypadku ograniczania tłuszczu w diecie.

### ***Ręczny blender kuchenny***

Służy do miksowania lub mieszania. Idealny do II fazy, kiedy możesz jeść zupy.

### ***Naczynie do gotowania na parze***

Może być to 2-częściowy garnek ze stali nierdzewnej, bambusowy koszyk z pokrywką, który ustawia się na garnku, sito do gotowania na parze lub parowar elektryczny.

Idealny do ryb, drobiu, mięsa mielonego oraz warzyw. Potrawy zachowują wszystkie składniki odżywcze, warzywa nie tracą kolorów i wreszcie nie trzeba potraw dosalać. Główna zaleta: wszystkie potrawy gotujesz bez użycia ani grama tłuszczu!

### ***Ostry nóż***

Główne narzędzie w kuchni, więc tylko w kwestii przypomnienia. Podstawą diety proteinowej jest mięso. Aby dobrze je kroić, porcjować czy też oddzielać skórę, potrzebujesz naprawdę dobrego noża.

### ***Mniejsze talerze***

Jeśli do tej pory miałeś zwyczaj jadać na olbrzymich talerzach, zaopatr się w mniejsze. Dieta proteinowa co prawda nie ogranicza jedzenia pod względem ilo-

ści, tym niemniej nie ma sensu rozciągać sobie żołądka. Mniejsze talerze ograniczają wielkość i liczbę porcji. Jak skończysz jeść, poczekaj 10 minut i wsłuchaj się w swój organizm, czy aby nadal jesteś głodny i czy warto dołożyć kolejną porcję.

### ***Folie – rękaw do pieczenia oraz folie aluminiowe***

Rękawów do pieczenia możesz szukać w sklepie w dwóch miejscach: pierwsze to półki z foliami aluminiowymi, foremkami do pieczenia, drugie natomiast to półka z przyprawami, sosami w proszku — tam znajdziesz rękaw do pieczenia już razem z odpowiednio dobraną mieszanką przypraw. Rękaw do pieczenia jest idealny: z jednej strony pozwala na pieczenie w piekarniku bez dodatku tłuszczu, z drugiej natomiast minimalizuje liczbę naczyń, jakich używasz w kuchni, przez co sprzątanie jest łatwiejsze i szybsze.

Folia aluminiowa pozwala na zabezpieczenie potrawy przed nadmiernym wysuszeniem w trakcie pieczenia.

### ***Patyczki do szaszłyków***

Szaszłyki drobiowe stanowią bardzo ważną część diety proteinowej, dają też możliwość niesamowitej inwencji, np. szaszłyki z papryką i pomidorkami koktajlowymi, kurczak w pistacjach i z bazylią. I dużo, dużo innych możliwości. W zależności od tego, w jakiej fazie diety jesteś, tak komponujesz szaszłyki. Dlatego miej zawsze w swojej szafce patyczki. Możesz zainwestować w metalowy sprzęt — takie patyki ze stali nierdzewnej także znajdują się w sklepach.

# Czy ktoś mówił o problemach?

*Gdyby człowiek posiadał wytrwałość,  
nic nie byłoby niemożliwe.*  
**przysłowie chińskie**

Przede wszystkim muszę Ci pogratulować. Jeśli czytasz ten fragment publikacji, to oznacza, że masz już na swoim koncie konkretne osiągnięcia:

1. Jesteś świadomy przyczyny swojej nadwagi i pracujesz już nad tym (nie mówię wyłącznie o rozporządzeniu diety!).
2. Masz jasno określone cele związane z życiem „po” otyłości.
3. Przygotowałeś się do przejścia na dietę, zrealizowałeś zalecenia z poprzedniego rozdziału.
4. I przede wszystkim jesteś już na diecie, przekroczyłeś magiczną linię startu i konsekwentnie zmierzasz do celu!

Droga, na którą wkroczyłeś, nie będzie prosta. Znajdziesz wiele zakrętów i przeszkód, które będziesz musiał pokonać. Nie odwracaj się nigdy, idź naprzód, być może zwolnij na jakiś czas tempo, ale konsekwentnie przyjdź do

przodu. Dokonałeś już tak wiele (spójrz na początek tego rozdziału), nie powinieneś rezygnować w tej chwili.

Niech Twoim motto stanie się hasło: „Możesz, jeśli myślisz, że możesz”<sup>2</sup>. Każdy z nas miewa gorsze dni, kiedy to pojawiają się emocje, nad którymi trudno zapanować. To jest zupełnie normalne. Na rynku jest więcej publikacji na temat pozytywnego myślenia i motywacji, nie bój się sięgać po nie w trudnych dla Ciebie momentach.

W czasie stosowania diety proteinowej napotkasz konkretne przeszkody, ale jak to z większością przeszkód bywa, zawsze istnieją metody, aby je ominąć czy pokonać.

Poniższy materiał pokazuje, co może Cię spotkać w czasie stosowania diety oraz zdradza konkretne sposoby na rozwiązanie tych problemów. Miej na uwadze, że trudności, jakie pokonujesz, wzmacniają Twoją osobowość. Mówił już o tym Seneka Młodszy: „Drzewo niesmagane wichrem rzadko kiedy wyrasta silne i zdrowe”<sup>3</sup>.

## Zatrzymanie wagi

*Można i powoli, byle dotrzeć do celu.*  
***przysłowie malgaskie***

Na początku diety proteinowej chudniemy bardzo intensywnie. W tym czasie organizm pozbywa się nad-

---

<sup>2</sup> N.V. Peale, *Możesz, jeśli myślisz, że możesz*, Warszawa 2010.

<sup>3</sup> *Encyklopedia cytatów* [dok. elektr.] [www.cytaty.hdwapo.pl/cytat-269-seneka\\_mlodszy.html](http://www.cytaty.hdwapo.pl/cytat-269-seneka_mlodszy.html) [dostęp: 27.01.2011].

miaru wody, dzięki temu znikają opuchnięcia rąk, nóg czy twarzy. Dzieje się tak, ponieważ minimalizujemy dostarczaną do organizmu ilość soli i węglowodanów. Organizm intensywnie oczyszcza się także z różnego rodzaju toksyn.

Po fali uderzeniowej następuje zazwyczaj zastój wagi. Dzieje się tak, ponieważ organizm przyzwyczał się już do nowego sposobu odżywiania. Jest to normalne zjawisko, nie należy ponownie wracać do fazy uderzeniowej. Błędem jest także rezygnowanie z regularnych posiłków, myśląc, że jeśli mniej zjem, to być może szybciej schudnę.

Zatrzymanie spadku masy ciała jest normalnym zjawiskiem fizjologicznym w trakcie każdego procesu odchudzania. Warto o tym pamiętać, zanim powiesz sobie, że prawdopodobnie Ty nigdy nie wygrasz z nadwagą.

Musisz uzbroić się w cierpliwość. Ważne, abyś wiedział, że właśnie w tym czasie następują w Twoim organizmie ważne procesy wpływające na końcowy efekt odchudzania. Zaczyna się bowiem etap spalania tłuszczu, przy jednoczesnym nawadnianiu się organizmu — dlatego właśnie ma miejsce chwilowy zastój spadku wagi.

Przygotuj się psychicznie na ten tymczasowy brak efektów. To jest jedna z tych przeszkód, którą musisz umiejętnie, w sposób świadomy, ominąć. A w tym konkretnym wypadku, po prostu przeczekać. Pamiętaj, że z każdym dniem jesteś bliżej realizacji swojego

celu, czyli osiągnięcia zgrabnej sylwetki i rozpoczęcia „lepszego” życia. Prędej czy później nadejdzie moment, że waga zacznie ponownie spadać. Nie trać nigdy wiary w to, że Ci się uda.

Tempo spadku wagi zależy także od wagi wyjściowej, czyli im jesteś „grubszy”, tym większy spadek wagi obserwujesz. Jeśli nie masz dużo kilogramów do zrzucenia, cały proces przechodzi wolniej. Również wiek ma wpływ na to, jak szybko chudniemy. Panie po 40. roku życia na pewno potrzebują więcej czasu na zrzucenie dodatkowych kilogramów niż młodsze kobiety.

Dodatkowo przebyte choroby, przyjmowanie leków hormonalnych, „grzeszki” w trakcie diety oraz cykl miesięczny kobiety ma wpływ na wagę. Przed miesiączką waga może nawet zwiększyć się o 2 kg. Związane jest to z nagromadzeniem wody w organizmie.

Czy możemy w jakiś sposób przyspieszyć spadek wagi? Raczej nie. Każdy organizm to indywidualna jednostka, która musi odpowiednio zareagować na taką sytuację. Tym niemniej na pewno nie zaszkodzi, jeśli:

1. Zwiększysz w tym czasie ilość wypijanej zielonej herbaty.
2. Lekko zweryfikujesz swoje menu: dodasz więcej ryb, a zamiast serków i jogurtów zaczniesz jeść więcej twarogu.
3. Ograniczysz sól.
4. Nie przestaniesz pić dużo wody.

5. Zwiększysz delikatnie aktywność fizyczną (przyspiesza metabolizm), czyli więcej spaceruj, zamiast windy wybierz schody, korzystaj z roweru.
6. Będziesz zaczynać dzień od śniadania, to ono napędza metabolizm na resztę całego dnia.
7. Będziesz jadł regularnie posiłki w ciągu dnia i zastosujesz się do pozostałych dobrych nawyków jedzeniowych.
8. I... będziesz cierpliwy, po każdej burzy wychodzi słońce!

## Znudzenie diety

Wcześniej do woli korzystałeś z dobrodziejstwa kuchennych rarytasów. Nagłe ograniczenie produktów, w kręgu których możesz się teraz poruszać, może doprowadzić do znudzenia. A to pierwszy krok do sięgnięcia po coś z listy produktów niedozwolonych.

Jeśli takie myśli przychodzą do Twojej głowy, przypomnij sobie, do czego doprowadziło to „morze możliwości” jedzeniowych, jakie wcześniej miałaś. Nie byłeś wtedy szczęśliwy, dlatego rozpocząłeś walkę z nadwagą. Nie możesz się cofać, tam nie czeka na Ciebie nic dobrego.

Nuda pojawia się w naszym życiu, ale niekoniecznie musi być związana z jedzeniem. Możesz jednak z nią walczyć, a najlepsza metoda to zerwanie z rutyną. Więcej na temat konieczności urozmaicenia diety pisałam w rozdziale: *Zanim zaczniesz dietę*.

Dieta proteinowa naprawdę nie musi być nudna. Istnieje już bardzo dużo przepisów na każdą jej fazę, a codziennie internauci dokładają zupełnie nowe rozwiązania. Inspiruj się doświadczeniami innych, bądź kreatywny w kuchni, używaj przypraw, baw się kolorami. Nie przerywaj diety z tak błahego powodu, jakim jest nuda na talerzu. Możesz nad nią naprawdę zapanować i każdego dnia odkrywać zupełnie nowe smaki i zapachy. Dla chcącego nic trudnego.

## **Pokusy — jak z nimi walczyć?**

*Nikt nie może stracić z oczu tego, czego pragnie. Nawet kiedy przychodzą chwile, gdy zdaje się, że cały świat i inni są silniejsi. Sekret tkwi w tym, by się nie poddać.*

**Paulo Coelho**

Pokusy są wszędzie, można wręcz powiedzieć, że nas osaczają. Możesz tak właśnie to teraz odczuwać, że cały świat mści się na Tobie i kusi, kiedy to Ty nie możesz korzystać (w sensie jedzeniowym) z jego całego dobrodziejstwa. Zauważasz „pyszne” reklamy ciasteczek czy chipsów, które wcześniej nie robiły na Tobie najmniejszego wrażenia. Czujesz smaki, które absolutnie ignorowałeś do tej pory. Tak już jest istota ludzka stworzona, że im coś bardziej niedozwolone, tym bardziej takiej rzeczy pożądamy. To jest właśnie słynny zakazany owoc, który kusi nas każdego dnia.

Jak sobie radzić z pokusami? Pisałam o tym dość szczegółowo w rozdziale *Zanim zaczniesz dietę*. W tym rozdziale skupię się natomiast na tym, w jaki sposób możemy się sami skutecznie motywować, aby pokusie nie ulec.

Każdy z nas ma inne sposoby na motywację. Nie można ich podzielić na dobre czy złe, bo taki podział nie istnieje. Najważniejsze, żeby były skuteczne. A jeśli mają być skuteczne, to trzeba znać dobrze osobę, którą próbuje się zmotywować. Kto więc zna Cię najlepiej, drogi Czytelniku? To nie są ani rodzice, ani druga połowa, ani przyjaciele. Tym kimś jest ta osoba, którą codziennie widzisz w lustrze.

Tak, to Ty siebie znasz najlepiej. I wiesz doskonale, co Cię motywuje do dalszej pracy. Sięgnij więc po pokłady wiedzy o samym sobie, to Ty jesteś teraz najważniejszy.

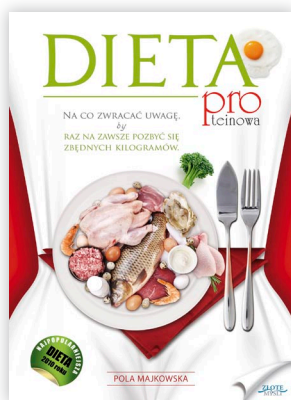
Poniżej kilka sposobów na motywowanie się do dalszego odchudzania. Być może zadziałają także na Ciebie, nie zaszkodzi sprawdzić.

## **Lustreczko prawdę Ci powie**

Osoby z nadwagą często nie chcą widzieć swojego oblicza, unikają więc bardzo skutecznie luster, nie lubią być fotografowane. Odsuwają swój problem z nadwagą i żyją jakby w innym świecie, w którym to nadal są „piękne i młode”. Takie postępowanie nie prowadzi do rozwiązania problemu. Zawsze więc kiedy nadejdzie pokusa, idź do lustra, popatrz na siebie i powiedz do

swojego odbicia: „Hej, ty, niedługo będziesz zupełnie inną osobą, więc głowa do góry, uwierz w siebie i nie rób głupstw”. Miej też w swoim dzienniczku albo nawet gdzieś w widocznym miejscu zdjęcie, na którym wyglądasz bardzo niekorzystnie, niech ono motywuje Cię do dalszej pracy!

## DLACZEGO WARTO MIEĆ PEŁNĄ WERSJĘ?



### **Dieta proteinowa Pola Majkowska**

Czy wiesz, co łączy 1 013 000 000 otyłych ludzi z całego świata? Wszyscy oni są na diecie. Problem w tym, że większość z nas nie ma wystarczająco silnej woli, by utrzymać ostry reżim żywieniowy wymagany przez dietetyków, w efekcie czego frustracja wywołana otyłością potęgowana jest niezaspokojonym łaknieniem...

Pod tym względem dieta proteinowa autorstwa doktora Pierre'a Dukana jest zupełnie wyjątkowa — w trakcie jej stosowania człowiek traci wagę... jedząc. Wtedy, kiedy chce oraz tyle, ile chce. Oczywiście, by odnieść sukces, należy wiedzieć, jak ją stosować — i tu z pomocą przychodzi niniejszy poradnik.

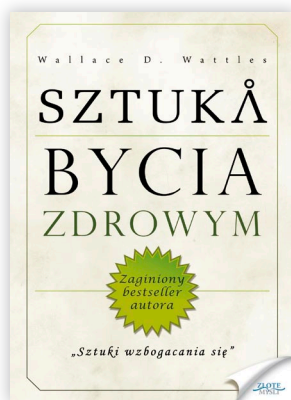
*Dieta proteinowa* Poli Majkowskiej to bogate kompendium wiedzy, zestawiające najważniejsze informacje ze wszystkich dostępnych na rynku publikacji na ten temat, wraz z doświadczeniem dziesiątek ludzi, którzy poznali odchudzającą moc protein. Bez tracenia czasu i pieniędzy dowiesz się z niej, jak skutecznie przejść przez wszystkie

Teraz nie musisz już dłużej wybierać pomiędzy dobrym samopoczuciem, jakie gwarantuje Ci jedzenie, a świetnym wyglądem, który utoruje Ci drogę do lepszego życia! Z *Diety proteinowej* Poli Majkowskiej nauczysz się, jak mieć jedno i drugie!

Pełna wersja publikacji dostępna jest na stronie:

<http://www.zlotemysli.pl/pub/dieta-proteinowa/pola-majkowska.html>

## POLECAMY KSIĄŻKI



### Sztuka bycia zdrowym

#### Wallace D. Wattles

Poznaj drugą książkę Wallace'a D. Wattlesa, która podobnie jak pierwsza z tej serii — *Sztuka wzbogacania się* — zrobiła ogromne wrażenie na wszystkich czytelnikach z całego świata. Lektura, która potrafi szeroko otworzyć oczy na temat naszego zdrowia, pomimo faktu, że została napisana w 1910 roku, wciąż przekazuje aktualne prawdy.

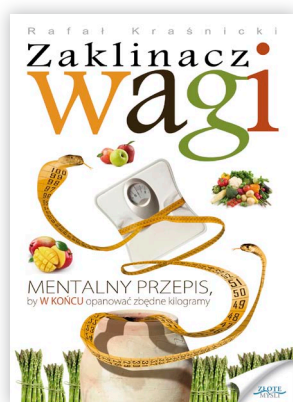
Zdrowie bowiem może być wynikiem naszego pozytywnego myślenia, jeśli tylko sami zaczniemy się odpowiednio do tego stosować. Każdy z nas ma swoje własne „Źródło Zdrowia”, które może uzdrowić każdą naszą chorobę — jeśli będziemy myśleć i postępować zgodnie ze Sztuką Bycia Zdrowym.

Sam autor oraz setki innych osób, które stosowały te praktyki przez dwanaście lat, odnieśli niebagatelny sukces. O Sztuce Bycia Zdrowym oraz rządzących nią prawach mówią, że jeśli tylko są konsekwentnie stosowane, działają niezawodnie, tak jak niezawodne są prawa geometrii. Jeżeli tkanki twojego ciała nie są permanentnie zniszczone, zawsze możesz odzyskać dobre samopoczucie — jeżeli tylko będziesz myślał i postępował według zasad zawartych w tej książce.

Książkę możesz zamówić na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://byc-zdrowym.zlotemysli.pl>

## POLECAMY KSIĄŻKI



### **Zaklinacz wagi** **Rafał Kraśnicki**

Być może pragniesz zrzucić zbędne kilogramy, być może wyrzeźbić swoją sylwetkę. Istnieje też duża szansa, że podjąłeś już kilka mniej lub bardziej udanych prób osiągnięcia swojego celu. Nie zamierzamy Cię oszukiwać: nie znajdziesz w tej książce ani przepisu na cudowną i działającą na każdego dietę, ani też informacji na temat tego, jak bez wysiłku nadać

wyraźności swoim mięśniom — nie jest to bowiem lektura science fiction.

*W moim 10-letnim doświadczeniu w treningu, prawidłowym odżywianiu, regeneracji i stosowaniu narzędzi psychologii nauczyłem się między innymi jednej ważnej rzeczy. Poznałem sekret zarządzania wagą. Jest to niezwykle interesujący i wciągający temat.*

*Sekret ten jest taki, że nie ma ŻADNEGO sekretu, jest tylko ciężkie nieraz zmaganie się z samym sobą. Nie istnieje droga na skróty. Ta praca ma też wymiar satysfakcji, euforii oraz pasji.*

*Dążenie do lepszej sylwetki nie musi być przykre, tak jak i dieta nie musi oznaczać ograniczania zjadanych pokarmów. W mojej książce znajdziesz gotowe do zastosowania praktyczne porady, techniki i ćwiczenia ukierunkowane na zarządzanie swoją wagą poprzez trwałą zmianę jakości życia, nawyków i wyborów osobistych.*

Książkę możesz zamówić na stronie wydawnictwa Żłote Myśli:

<http://zaklinacz-wagi.zlotemysli.pl>



### **Efekt jo-jo w motywacji** **Zbigniew Ryżak**

Jak uchronić się przed efektem jo-jo w motywacji i dlaczego czasem tracimy nasz zapał już po tygodniu? Prawdopodobnie masz świadomość, w jaki sposób tak naprawdę wpływają na Ciebie książki lub szkolenia motywacyjne. Albo po prostu chcesz tego efektu uniknąć. To trochę tak jak z udaną dietą — na początku jest cudownie, jesteś lżejszy o kilka

kilogramów, czujesz się fantastycznie, znajomi i rodzina Cię podziwiają. Zachwył ten może jednak zostać zburzony przez najbardziej złowieszczy efekt, jaki znamy. Jest nim efekt jo-jo.

Ta książka nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych z brakiem motywacji, ma jednak coś, co wyróżnia ją z setek poradników — pozwoli Ci wreszcie motywować się bez spadków energii i motywacyjnych dołków. Dowiesz się z niej:

- ☞ jak pracować nad trwałym sukcesem w naszym życiu bez efektu jo-jo,
- ☞ w jaki sposób uwolnić się raz na zawsze od zewnętrznych motywatorów,
- ☞ jak praktykować naprawdę skuteczną dyscyplinę,
- ☞ jak dotrzeć do ukrytych zasobów energii, z których na co dzień nie zdajemy sobie sprawy.

Książkę możesz zamówić na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://efekt-jo-jo.zlotemysli.pl>

## DOŁĄCZ DO NAS



<http://pp.zlotemysli.pl>

### Dołącz do Złotego Klubu

Należą do niego ludzie ambitni, którzy wiedzą, że aby osiągnąć sukces, należy się doskonalić i poszerzać wiedzę. Zapisz się za darmo, a pomożemy Ci z sukcesem.

- 👉 Zbieraj Złote Punkty
- 👉 Korzystaj ze stałych rabatów do 25%
- 👉 Co tydzień specjalne promocje i propozycje tylko dla członków Złotego Klubu.



<http://zlotemysli.pl/u/rejestracja.html>