

Bieganie i odchudzanie dla kobiet

Jeff Galloway

autor bestsellera *Bieganie metodą Gallowaya*
oraz *Maraton. Trening metodą Gallowaya*

Barbara Galloway

Książka zawiera porady żywieniowe autorstwa Nancy Clark



ZDROWA I PIĘKNA KAŻDEGO DNIA

Ruszaj po formę!

- ▶ Skuteczne metody spalania tłuszczu: 5, 10, 15... 50 kg mniej
- ▶ Techniki treningowe i żywieniowe
- ▶ Program kontroli automotywacji



Tytuł oryginału: Running and Fat Burning for Women

Tłumaczenie: Wojciech Białas

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-246-3927-4

© 2009 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

2nd edition, 2009

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION 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 HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/biespa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- [Lubię to!](#) » [Nasza społeczność](#)



Przeczytaj to najpierw!	5
To Ty decydujesz!	7
Pozytywne nastawienie do jedzenia	10
Kluczem do sukcesu są spokojne ćwiczenia	14
1. Kobięce sprawy	22
Specyficznie kobiece aspekty ćwiczeń.	24
Bohaterki — kobiety takie jak Ty, które zdołały schudnąć	42
Bajecznie krągła figura	49
Kwestie związane z rodziną i przyjaciółmi	54
Angażowanie do ćwiczeń dzieci oraz dorosłych.	55
2. Mądre reguły żywienia	60
Wyjaśnienie zasad akumulacji tłuszczu i jego spalania	62
Twój arsenał do walki z tłuszczem	68
Kontrola spożycia kalorii	72
Plan odżywiania: posiłek po posiłku.	76
Praktyczne kwestie związane z odżywianiem.	84
Odpowiedni poziom cukru we krwi = motywacja	90
Żywnościowe porady Nancy Clark	93

3. Ćwiczenia to świetna zabawa!	100
Czego Ci trzeba, by rozpocząć?	102
Najlepsze ćwiczenia do spalania tłuszczu	108
Pierwszy tydzień — jak zacząć i jak kontynuować	110
Program treningowy — kolejne 3 tygodnie	117
Następne 22 tygodnie	121
Jak spalić do 30 kg na rok.	124
Odżywianie się z myślą o treningu	127
4. Motywacja.	134
Dość wymówek	136
Jak zdobyć motywację i ją utrzymać	140
5. Porady i techniki.	144
Odpowiednie buty mają ogromne znaczenie.	146
Sylwetka podczas marszu i „dreptanie”	150
Metoda marszobiegu Gallowaya	154
Zapobieganie kontuzjom	157
6. Rozwiązywanie problemów	162
Jak zacząć na nowo po przerwie?	164
To boli! Czy to jedynie przelotny ból, czy prawdziwa kontuzja?	164
Nie mam dziś energii.	166
Kolka.	167
Jednego dnia czuję się świetnie, ale drugiego już nie	167
Skurcze mięśni	169
Mdłości i biegunka	170
Ból głowy	172
Czy powinnam ćwiczyć z przeziębieniem?	173
Bezpieczeństwo na ulicy	174
Psy	176
A Ubraniowy termometr	178
B Co mówią badania?	179



Mądre reguły żywienia

Wyjaśnienie zasad akumulacji tłuszczu i jego spalania

Twój arsenał do walki z tłuszczem (BMI, strony internetowe, licznik kroków itd.)


Kontrola spożycia kalorii

Plan odżywiania: posiłek po posiłku

Praktyczne kwestie związane z odżywianiem

Odpowiedni poziom cukru we krwi = motywacja

Żywieniowe porady Nancy Clark





Wyjaśnienie zasad akumulacji tłuszczu i jego spalania

Tłuszcz to nasza genetyczna polisa ubezpieczeniowa na wypadek katastrofy — ale i coś znacznie więcej. To wydajne paliwo, z którego Twój organizm może korzystać podczas ćwiczeń. Biologiczny mechanizm, nazywany homeostazą, odpowiada za to, że z każdym kolejnym rokiem życia akumulacja tłuszczu w naszych organizmach przybiera na sile po to, by zapewnić nam zwiększone szanse przeżycia w przypadku długiej choroby, braku pokarmu albo odniesienia obrażeń. Jest więc czymś w pełni naturalnym, że mając 47 lat, będziesz ważyła więcej niż w okolicach czterdziestki. Odkładanie większych ilości tłuszczu w miarę upływu czasu jest właściwym zachowaniem ze strony organizmu, a nie oznaką, że „całkiem sobie odpuściliśmy”. Ale istnieje pewna nadzieja dla tych osób, które pragną nieco uszczuplić tę „polisę ubezpieczeniową”. Mając wiedzę, jak kontrolować spożycie kalorii, będziesz mogła cieszyć się jedzeniem, panując jednocześnie nad procesem akumulacji tłuszczu w organizmie. Samo zmniejszenie konsumpcji nie jest szczególnie przyjemną częścią starań o obniżenie poziomu tkanki tłuszczowej — a w dłuższej perspektywie czasowej nie jest to również strategia, dzięki której mogłabyś osiągnąć ten cel. Choć stosowanie diety (czyli redukcja ilości spożywanych pokarmów) bez wątplenia może prowadzić do zmniejszenia wagi ciała, to prawie zawsze jest to jedynie przejściowa zmiana. Odmawianie sobie jedzenia uaktywnia tzw. odruch obrony przed zagłodzeniem, który prowadzi do odbudowy zapasów tłuszczu, gdy tylko dieta dobiegnie końca. Udowodniono, że ćwiczenia są najlepszym sposobem na spalanie tłuszczu i zapobieganie jego ponownemu nagromadzeniu. Łagodnie poszerzając zakres treningów i kontrolując odżywianie, uruchamiasz pomyślny proces, nad którym możesz sprawować kontrolę. Najlepsze jest zaś to, że dzięki ćwiczeniom nie musisz cały czas chodzić głodna.

Trenowanie dodaje naszemu życiu kolorów. Jeśli jeszcze nie doświadczyłaś tego uczucia, to znaczy, że zabierałaś się do tego w niewłaściwy sposób. W części poświęconej ćwiczeniom znajdziesz ukierunkowany na spalanie tłuszczu rozkład zajęć, który nie wymaga żadnych gwałtownych działań, obejmuje kilka opcji oraz prowadzi do bezbolesnej likwidacji zapasów tłuszczu. Kiedy odkryjesz, że jakieś ćwiczenie sprawdza się w Twoim przypadku, każda sesja treningowa pomoże Ci uzyskać zapał i dobre nastawienie do życia — będziesz chciała wracać do tych zajęć, by ponownie się nimi cieszyć. Ćwiczenia zapewnią Ci większą siłę na cały dzień i zniwelują albo osłabiają stres, rozpalając jednocześnie piec, który poprzez spalanie tłuszczu może wyzwolić zmagazynowaną w nim potencjalną energię.

Stosując ten plan, jesz częste posiłki, regularnie zażywasz ruchu i jesteś aktywną osobą, nieobawiającą się życia. Zapewnia Ci to energię, dzięki której zachowujesz jasność myślenia, wywiązujesz się z codziennych obowiązków oraz cieszysz się rodziną i życiem. Kontrola jest w Twoich rękach.

Jak dochodzi do akumulacji tłuszczu?

Kiedy jesz pokarm, który zawiera tłuszcz, to równie dobrze mogłabyś wpakować ten tłuszcz do strzykawki i wstrzyknąć go sobie w brzuch albo w uda. Gram zjedzonego tłuszczu to gram zmagazynowany w Twoim organizmie. Ponadto, kiedy zjadasz więcej kalorii, niż potrzebujesz danego dnia, to choćby ich źródłem były białka (ryby, kurczak, wołowina, tofu) albo węglowodany (chleb, owoce, warzywa, cukier), nadmiar i tak zostanie przekształcony w tłuszcz i zmagazynowany w organizmie.


Akumulacja tkanki tłuszczowej umożliwiła przetrwanie gatunku

Przez ponad milion lat ewolucji gatunku ludzkiego nasze organizmy były zaprogramowane, by chronić zgromadzone zapasy tłuszczu, a służyło to bardzo ważnemu celowi: przetrwaniu gatunku. Zanim ludzie zrozumieli mechanizm powstawania chorób i nauczyli się przechowywania zapasów pokarmu, byli narażeni na wyniszczające choroby i śmierć z głodu. Te osoby, które posiadały ponadprzeciętnie duże zapasy tłuszczu, mogły przetrwać okres głodu i choroby, przekazując tę korzystną w zastanych warunkach cechę swojemu potomstwu. Powtarzanie tego procesu przez tysiące generacji doprowadziło do ukształtowania się potężnego mechanizmu **akumulacji tłuszczu**.

Ten stworzony przez naturę mechanizm samozachowawczy ma za zadanie coroczne zwiększanie zapasów zgromadzonego tłuszczu. Dążenie do jego zmiany oznacza sprzeciw wobec procesu, który funkcjonuje już od milionów lat, z czego wynika, że nie jesteś w tym starciu faworytką. Redukcja poziomu tkanki tłuszczowej w organizmie jest możliwa, ale kiedy pragniesz kontrolować ten proces, musisz postawić sobie realistyczne cele.

Najniższy poziom akumulacji występuje w pierwszych latach po ukończeniu dwudziestego roku życia

Wielu ekspertów jest zgodnych, że do 25. roku życia nasz organizm gromadzi taką ilość tłuszczu, którą ciało intuicyjnie identyfikuje jako swój najniższy dopuszczalny poziom zasobów tej substancji. Organizm jest zaprogramowany, by każdego roku nieznacznie podwyższać ten poziom. Tempo tego wzrostu jest przed trzydziestką i w pierwszych latach po jej przekroczeniu tak niskie, że zwykle nie zdajemy sobie z niego sprawy — aż do momentu, kiedy mniej więcej 10 lat później dostajemy zaproszenie na spotkanie klasowe.



Gromadzenie tłuszczu jest nieodłączną cechą ludzkiej natury. Ale mechanizm akumulacji wykonuje swoją pracę aż za dobrze, bo nie ustaje w zwiększaniu odsetka magazynowanej tkanki tłuszczowej, która przyrasta rok za rokiem. A skala tego wzrostu zdaje się nabierać rozmachu, w miarę jak przybywa nam lat. Nawet kiedy przydarzy Ci się rok, kiedy stres albo choroba uniemożliwią zwykły przyrost zapasów tłuszczu, mechanizm akumulacji postara się to nadrobić, wskutek czego przez kolejny rok albo dwa będziesz miała lepszy apetyt niż normalnie. Możesz się do woli oburzać na tę niesprawiedliwość, ale mechanizm akumulacji nie pójdzie na żadne ustępstwa, po prostu odłoży w Twoim organizmie kolejną porcję tłuszczu. Ale jest nadzieja. Wielu osobom udało się obniżyć swój współczynnik akumulacji przy pomocy ćwiczeń.

Gromadzenie tłuszczu u mężczyzn i u kobiet zachodzi w odmienny sposób

U mężczyzn odkładanie tłuszczu zachodzi z reguły pod powierzchnią skóry, natomiast u kobiet (szczególnie u dwudziestokilkulatek i trzydziestokilkulatek) najpierw zapełniają się obszary magazynowe zlokalizowane wewnątrz organizmu. Młode kobiety szczypią się, żeby sprawdzić, ile mają tłuszczu, i nie widzą powodów do zmartwień, dopóki nie dojdzie do zapełnienia tych wewnętrznych obszarów magazynowych, w następstwie czego tłuszcz zaczyna gromadzić się na powierzchni ciała.

Od kobiet po trzydzieście albo tuż po czterdzieście można powszechnie usłyszeć następującą skargę: „Moje ciało mnie zdradziło — w ostatnim roku nagle zaczęłam obrastać w tłuszcz”. W rzeczywistości tłuszcz odkładany był już od wielu lat, i to we w miarę jednostajnym tempie, ale cały ten proces zachodził w ukryciu, niedostrzegalny dla naszych oczu. Wiele kobiet zauważa u siebie przyrost tkanki tłuszczowej dopiero wtedy, kiedy wewnętrzne przestrzenie magazynowe ich organizmu zostaną zapełnione.

Mężczyznom spalanie tłuszczu przychodzi łatwiej niż kobietom

Kiedy mężczyźni zaczynają regularnie ćwiczyć, wielu z nich udaje się na wiele miesięcy pozbyć tłuszczu i nadwagi. Natomiast kobietom spalanie tłuszczu przychodzi z większą trudnością, co ma zapewne przyczynę w uwarunkowaniach biologicznych, takich jak mechanizmy ochronne na wypadek macierzyństwa. Prawda jest taka, że nawet jeśli tylko utrzymujesz tę samą wagę, to i tak idzie Ci lepiej niż większości naszego społeczeństwa. Z poziomu akumulacji tłuszczu typowego dla przeciętnej czterdziestopięcioletki ze Stanów Zjednoczonych wynika, że powinna ona każdego roku tyć o 1,5 – 2 kg. Regularne ćwiczenia (w tym również zwiększenie liczby kroków, jakie wykonujesz każdego dnia)

zwykle umożliwiają kobietom utrzymanie współczynnika akumulacji tłuszczu na stałym poziomie przez całe lata, a to duży sukces. Innymi słowy, współczynnik ten daje się kontrolować, nawet jeśli każdego roku masz taką samą wagę.

Restrykcyjne diety nie działają, ponieważ uruchamiają „odruch obrony przed zagłodzeniem”

Nie ma wątpliwości, że jesteśmy w stanie zmniejszyć ilość konsumowanych pokarmów na całe dni, tygodnie, a nawet miesiące po to, by obniżyć zawartość tłuszczu w ciałach i zrzucić wagę. Jest to forma głodzenia się, a mechanizm akumulacji ma długą pamięć. Powiedzmy, że w ciągu dwóch miesięcy poprzedzających spotkanie klasowe uda Ci się zrzucić 5 kg. Następnie, kiedy dieta dobiegnie końca, pojawi się u Ciebie odruch obrony przed zagłodzeniem: nastąpi lekkie zaostrenie apetytu i nasilenie głodu, które będzie trwało całymi tygodniami i miesiącami, aż ilość tłuszczu odłożonego w Twoim organizmie przekroczy poziom sprzed początku diety. Tak wyglądają fakty. Większość osób, które pozbywają się tłuszczu przy pomocy diet, w ciągu kilku miesięcy od ich zakończenia przybiera na wadze o więcej kilogramów, niż udało im się zrzucić.

Zbyt długie zwlekanie z jedzeniem również uruchamia odruch obrony przed zagłodzeniem

Kiedy robisz sobie ponad trzygodzinną przerwę między kolejnymi posiłkami, mechanizm dbający o zapasy tłuszczu Twojego organizmu, zgromadzone na ciężkie czasy, zaczyna podejrzewać, że nastał okres głodu. Im dłużej będziesz zwlekała z posiłkiem, tym mocniej zaznaczą się u Ciebie następujące trzy objawy odruchu obrony przed zagłodzeniem:

1. Redukcja tempa metabolizmu: będziesz ospała, rozleniwiona i pozbawiona energii. Wyobraź sobie, że wewnętrzny głos mówi Ci mniej więcej coś takiego: „Skoro chcesz pozbawić mnie jedzenia, to lepiej będzie spowolnić metabolizm, by oszczędzać dostępne zasoby”. Wolniejszy metabolizm oznacza, że nie będziesz miała energii, by trenować i zażywać ruchu.
2. Zwiększone wydzielanie enzymów odpowiedzialnych za odkładanie tłuszczu. Im dłużej zwlekasz z kolejnym posiłkiem, tym więcej takich enzymów krąży w Twoim organizmie i tym więcej tłuszczu zostanie w nim zmagazynowane, kiedy coś w końcu zjesz.
3. Wzrost apetytu. Im dłużej zwlekasz z posiłkiem, tym bardziej wzrasta prawdopodobieństwo, że przy kolejnych kilku posiłkach będziesz odczuwała zaostreny apetyt: nawet po tym, jak już zjesz, wciąż będziesz odczuwać głód.



Wyznania lodożerców (opowiedziane przez Jeffa)

(Pokazuje przykład odruchu obrony przed załodzeniem).

Oboje z Barbarą lubimy pewien rodzaj lodów, i to do tego stopnia, że zjadaliśmy ich cały litr, a nawet więcej, praktykując taką dietę przez kilka wieczorów w tygodniu. Była to dla nas nagroda za realizację treningowych celów, jakie postawiliśmy sobie na ten dzień. Ale w pierwszy dzień nowego roku zdecydowaliśmy się wyeliminować z naszej diety miętowe lody z wiórkami czekoladowymi, którymi raczyliśmy się już od ponad 10 lat. Udało nam się wytrzymać przez dwa lata. Po jednym z przyjęć urodzinowych zostało pudełko tych lodów i tym sposobem wróciliśmy do nałogu, a nawet zwiększyliśmy konsumpcję w porównaniu z tym, ile jedliśmy wcześniej — ponieważ tyle czasu odmawialiśmy sobie tej przyjemności.

Możesz wzbraniać się przed jedzeniem uwielbianych przez siebie potraw przez naprawdę długi okres. Ale w pewnym momencie, w nieokreślonej przyszłości, kiedy znajdziesz się sam na sam z taką potrawą... zwykle będziesz ją jadł bez opamiętania. A oto jaki środek zaradczy na ten problem zastosował Jeff:

1. Zawarłem ze sobą umowę. Mogę zjeść trochę swojego ulubionego jedzenia, kiedykolwiek zechcę — o ile zachowam umiar.
2. Postawiłem sobie za cel doprowadzenie do takiej sytuacji, że za 5 lat będę zjadał jedną miseczkę na tydzień.
3. Za 4 lata będę zjadał jedną miseczkę na 5 dni.
4. Za 3 lata będę zjadał jedną miseczkę na 4 dni.
5. Nauczę się lubić zdrowe słodczyce, takie jak np. sałatki owocowe czy batony energetyczne, które będę jadł w zastępstwie lodów.

Plan zadziałał! Obecnie prawie w ogóle nie jem lodów... ale czasami zdarza mi się zjeść miseczkę, jeśli akurat mam ochotę. Ale rozumiecie chyba, że robię to tylko ze względów zdrowotnych.

Przekręt z dietą ubogą w węglowodany

Nie ma wątpliwości, że dieta ograniczająca spożycie węglowodanów może Ci pomóc zrzucić wagę, ale będzie to tylko strata wody. Taki spadek wagi jest powierzchowny, a zgubione w ten sposób kilogramy łatwo wracają. Zasada działania tej metody jest następująca. By dokonać jakiegokolwiek wysiłku, potrzebujesz szybkiego źródła energii, zwanego glikogenem, który jest pewną formą przetworzonych węglowodanów, zmagazynowaną w mięśniach, wątrobie i w kilku innych miejscach. Zapasy te muszą być codziennie uzupełniane. Pojemność miejsc składowania glikogenu jest ograniczona, a poza tym stanowi on również podstawowe źródło energii dla kluczowych narządów, takich jak mózg. W pobliżu obszarów magazynowania glikogenu gromadzone są również duże ilości wody (jest potrzebna do jego przetwarzania).

Odmawiając sobie węglowodanów, osoby stosujące taką dietę przeżywają gwałtowny spadek dostępności glikogenu — a co za tym idzie, dochodzi u nich do spadku energii. Ale jeśli w tkankach nie magazynuje się glikogen, to nie gromadzi się w nich również woda. Eliminacja obu tych substancji może prowadzić do poważnego spadku wagi, i to w ciągu kilku dni — na okres kilku tygodni.

Nie dochodzi wtedy do spalania tłuszczu. Ba, tłuszcz jest często ważnym składnikiem wielu diet o obniżonej zawartości węglowodanów. A ponieważ ludzie stosujący takie diety spożywają więcej tłuszczu, to często zwiększa się jego zawartość w ich organizmach. Ale nie zdają sobie oni z tego sprawy, ponieważ przy ważeniu widzą spadek masy ciała — spowodowany zmniejszeniem zapasów wody i glikogenu. Kiedy na późniejszym etapie uzupełnią te braki, ich waga wróci do dawnego poziomu. A wkrótce ogólna masa ich ciała będzie większa niż wcześniej, ponieważ w ich organizmach odłożył się tłuszcz pochodzący z diety ubogiej w węglowodany.

Ponieważ źródło energii, jakim jest glikogen, jest u nich bardzo uszczuplone albo wyczerpane, ludzie konsumujący niewielkie ilości węglowodanów nie mają zbyt wiele energii do ćwiczeń. To dlatego można od nich usłyszeć skargi na niski poziom energii, brak chęci, by się poruszać, niezdolność do ukończenia treningu, a czasem również na niemożność utrzymania koncentracji (niski poziom glikogenu oznacza mniej paliwa dla mózgu).

Nawet jeśli „weźmiesz to na przetrzymanie” albo zaczniesz łamać zasady tej diety, Twoja zdolność wykonywania choćby i umiarkowanych wymagających ćwiczeń będzie znacznie ograniczona. Kiedy zapasy energii są niemal całkowicie wyczerpane, trening naprawdę wymaga walki z samym sobą i nie daje żadnej radości. Ograniczenie ilości ćwiczeń i w ogóle aktywności ruchowej prowadzi zwykle do obniżenia poziomu metabolizmu, co oznacza, że podczas wykonywania codziennych obowiązków nie uda Ci się spalić zbyt wielu kalorii.

DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA UKRYWA PRZED TOBĄ, ŻE...

- Nie spalasz tłuszczu — a wiele osób zwiększa jego zawartość w organizmie.
- Spadek wagi jest zwykle pochodną utraty wody, związanej z utratą glikogenu.
- Prawie każda osoba stosująca tę dietę w ciągu kilku tygodni albo miesięcy powraca do zwykłych nawyków żywieniowych.
- Prawie wszystkie osoby stosujące tę dietę przybierają na wadze więcej kilogramów, niż udało się im zrzucić.
- Tracisz energię i motywację do ćwiczeń.
- Tracisz zdolność do ćwiczeń, która może Ci pomóc w utrzymaniu właściwej wagi, kiedy już powrócisz do normalnych nawyków żywieniowych.
- Poziom metabolizmu obniża się, utrudniając Ci utrzymanie stałej wagi.

Twój arsenał do walki z tłuszczem

TE PROSTE ŚRODKI ZAPEWNIĄ CI KONTROLĘ NAD PROCESEM SPALANIA TŁUSZCZU.

BMI (*Body Mass Index*), czyli wskaźnik masy ciała, pozwoli Ci monitorować przyrost lub spadek zawartości tłuszczu w Twoim organizmie, pokazując, czy mieścisz się w normie, czy masz nadwagę albo czy jesteś otyła.

Strony internetowe albo oprogramowanie do analizy wartości odżywczej spożywanych pokarmów. Programy komputerowe w rodzaju Weight Watchers (strażnicy wagi) oraz strony internetowe takie jak www.prozdrowie.pl albo <http://www.pfpz.pl> pozwolą Ci monitorować liczbę spożywanych kalorii — możesz sprawdzać tam wartość odżywczą zjadanych potraw. Te metody pomogą Ci w codziennym bilansowaniu kalorii, tak byś czuła się syta, miała więcej ener-

gii, a jednocześnie nie spożywała ich zbyt wiele. Będziesz też mogła sprawdzić, czy Twoja dieta zapewnia Ci taką ilość witamin, składników mineralnych itd., jaką powinnaś przyjmować każdego dnia.

Licznik kroków. Więcej kroków oznacza więcej spalonych kalorii. Najlepszą okazją do spalania tłuszczu jest wykonywanie przez cały dzień wielu kroków — chodzenie zamiast siedzenia. Sprawdzanie aktualnego wyniku kilka razy dziennie może Cię motywować, by dodać jeszcze kilka kroków to tu, to tam. Pojedyncze kroki szybko składają się na ładny wynik. Udaj się do sklepu dla biegaczy dysponującego sprzętem elektronicznym i wybierz urządzenie dobrej jakości (kosztują zwykle 40-50 zł).

Waga w łazience. Waż się od razu po wstaniu z łóżka.

Buty. Wybierz takie, które będą wygodne i odpowiednie dla Twojego typu stopy. Zob. rozdział 5.

Dziennik. Powinien być wystarczająco mały, byś mogła go ze sobą nosić, mając dzięki temu pod ręką miejsce do zapisywania tego, co zjadłaś, liczby kroków oraz innych ćwiczeń.

Kawałek sznurka. By śledzić zmniejszanie się własnego obwodu w pasie.

BMI może służyć do monitorowania poziomu tłuszczu w organizmie

Najlepszym sposobem na sprawdzenie, do jakiego stopnia mieścisz się w normie, jest wyliczenie własnego wskaźnika masy ciała. Może to prowadzić do pewnej frustracji, ponieważ nawet najlepsze wagi wykazują wahania, bez żadnego widocznego uzasadnienia. Powinnaś zwracać uwagę na tendencje, jakie zarysowują się w pomiarach. Nie zniechęcaj się, jeśli używana przez Ciebie waga zdaje się odmawiać współpracy. Trafiają się dni, kiedy pomiary wskażą przyrost tkanki tłuszczowej, mimo ograniczania liczby spożywanych kalorii i intensyfikacji treningów. Jeśli zdołasz skupić się na wypełnianiu swojego planu, polegającego na kontrolowaniu spożycia i zwiększaniu albo utrzymywaniu aktualnej ilości ćwiczeń, osiągniesz swój cel. Podczas zwiększania ilości ćwiczeń możesz początkowo zaobserwować wzrost wagi, co jest zdrowym objawem, dzięki któremu Twoje treningi będą lepsze i łatwiejsze (zwiększona objętość krwi, więcej glikogenu do zasilania mięśni itd.).

Co to jest BMI? Do obliczania Twojego „wskaźnika masy ciała” służy proste równanie, wymagające zastosowania dwóch zmiennych: aktualnej wagi i wzrostu. Ta metoda ewaluacji stała się już międzynarodowym standardem, a większość osób może się dzięki niej dowiedzieć, czy mieszczą się w „normie”, czy mają nadwagę lub czy są może otyłe. Niewielka grupa bardzo szczupłych, ale muskularnych osób może uzyskać w tych obliczeniach wynik wskazujący na przekroczenie normy. Jeśli podejrzewasz, że tak właśnie jest w Twoim przypadku, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Ujednolić swoją codzienną procedurę pomiarową. Używaj tej samej wagi i dokonuj pomiarów od razu po przebudzeniu, zanim jeszcze coś zjesz albo wypijesz. Sporządź wykres i od razu nanosź na niego nowe wyniki.

BMI to najlepsza znana mi metoda ewaluacji procesu spalania tłuszczu. Pod koniec każdego miesiąca albo co dwa miesiące dobrze jest zrobić sobie „test”, obliczając swój współczynnik masy ciała. Po pierwsze, znajdź swoją średnią wagę z danego miesiąca. Następnie wykorzystaj poniższe formuły obliczeniowe.

Formuła BMI dla dorosłych:

Centymetry i kilogramy: wagę ciała wyrażoną w kilogramach należy podzielić przez wzrost wyrażony w metrach i podniesiony do kwadratu.

Przykład: osoba ważąca 50 kg o wzroście 160 cm = $50 : 1,6^2 = 50 : 2,56 = 19,53$ punktów BMI.

Przykład: osoba ważąca 100 kg o wzroście 160 cm = $100 : 1,6^2 = 100 : 2,56 = 39,06$ punktów BMI.

- Wynik poniżej 25 punktów uważany jest za normalny.
- Wynik od 25 do 29,9 punktu u dorosłego uważa się za oznakę nadwagi.
- Kiedy wynik przewyższa 30 punktów, uznaje się to za oznakę otyłości (rodzice powinni skonsultować się z pediatrą, zanim zdecydują się obliczyć BMI swojego dziecka).

Strony internetowe i programy do analizy wartości odżywczej

Aby spalanie tłuszczu zakończyło się sukcesem, należy monitorować liczbę konsumowanych kalorii oraz wartość odżywczą jedzenia, dzięki czemu można zachować kontrolę nad całym procesem, śledzić postępy oraz wprowadzać ulepszenia. Masz do wyboru przeróżne strony internetowe oraz programy skonstruowane specjalnie z myślą o kontrolowaniu wagi (takie jak Weight Watchers), które za-

pewnią Ci potrzebne wsparcie. Niezależnie od tego, na jakie rozwiązanie się zdecydujesz, bezwarunkowo powinnaś założyć dziennik, w którym będziesz odnotowywała jedzenie konsumowane każdego dnia: rodzaj albo pochodzenie spożywanych potraw oraz ich ilość. Dane te należy albo wpisać w odpowiednią rubrykę na stronie internetowej, albo zgłosić na cotygodniowym zebraniu osób stosujących dany program. My same używałyśmy programów ze strony www.fitday.com¹, z których korzystałyśmy zarówno online, jak i w formie oprogramowania. Niektóre serwisy nie tylko zapewniają Ci dostęp do stale aktualizowanych zestawień wartości kalorycznych, ale też pozwalają dostrzec wszelkie braki obecne w Twojej diecie, w rodzaju niedostatecznej ilości wapnia, żelaza, witaminy B, protein itp.

Licznik kroków

Nie wszystkie liczniki kroków są takie same. Wiele z nich odznacza się takim brakiem dokładności, że mogłabyś założyć cztery sztuki tej samej marki, a pod koniec dnia wskazywałyby one liczby różniące się o tysiąc kroków. Przed zakupem dobrze zasięgnąć rady w sklepie dla biegaczy, który handluje sprzętem elektronicznym. Ceny porządnych urządzeń wahają się od 40 do 50 złotych. Przyczep licznik do paska, a pod koniec dnia spis zarejestrowaną liczbę kroków. Za każdym razem, kiedy robisz krok, spalasz tłuszcz. Ten przyrząd powie Ci, ile spaliłaś.

Waga łazienkowa

Większość wag jest godna zaufania. Radzimy Ci poszukać w Internecie, byś mogła się przekonać, które wagi są najdokładniejsze. Z punktu widzenia naszych ćwiczeń powinno Ci zależeć jedynie na rejestrowaniu wagi. Od razu po przebudzeniu rano wejdź na wagę i zapisz wynik.

Buty

Buty są zaprojektowane w ten sposób, by wspierać stopę podczas marszu albo biegu. Wyszkolony personel w dobrym sklepie dla biegaczy może Ci doradzić w kwestii wyboru. Ale najpierw przeczytaj rozdział poświęcony temu zagadnieniu w dalszej części naszej książki.

Dziennik

Nie musi to być żadne urządzenie elektroniczne. Powinien być wystarczająco mały, byś mogła go nosić w torebce albo w kieszeni. Badania wskazują, że osobom zapisującym, co zjadły, z reguły udaje się ograniczyć liczbę spożywanych kalorii. Zawsze kiedy coś zjesz, zapisuj rodzaj jedzenia, jego ilość albo wagę,

¹ Strona anglojęzyczna. Polskie serwisy udostępniające kalkulatory wartości odżywczej: www.tabele-kalorii.pl, www.pfpz.pl i www.prozdrowie.pl — przyp. red.

a jeśli to możliwe lub potrzebne, to również skład. Możesz też zapisywać liczbę kroków, jakie stawiasz każdego dnia, rodzaj i długość trwania wykonywanych ćwiczeń oraz wszelkie inne dane, które mogą Ci pomóc w zliczaniu, ile kalorii skonsumowałaś, a ile spaliłaś.

Kawałek wstążki

Znajdź kawałek jasnej wstążki. Przy początku programu spalania tłuszczu obwiąż wstążkę wokół najwyższego miejsca talii, które zwykle znajduje się tuż nad pępkiem. Zaznacz zmierzony obwód i zanotuj datę. Raz na miesiąc ponownie dokonuj pomiarów i zapisuj datę.

SZYBKI TEST W UJĘCIU LICZBOWYM

Przygotuj wykres do zawieszenia na ścianie i nanoś na niego kolejne dane, w odstępach 6 miesięcy.

Waga

BMI

Tętno spoczynkowe

Całkowity poziom cholesterolu

Poziom dobrego cholesterolu HDL

Poziom złego cholesterolu LDL

Poziom cukru we krwi (cukrzyca)

Obwód w pasie

Kontrola spożycia kalorii

„Tym, którzy zapisują wszystko, co zjadają, z reguły udaje się ograniczyć udział nieodrobionego pożywienia w diecie”.

Niniejszy rozdział nauczy Cię prostych kroków, które umożliwią Ci śledzenie liczby kalorii, jakie spożywasz każdego dnia. Jeśli będziesz kontynuowała ten program przez tydzień albo dwa, zaczniesz nabierać coraz większej wprawy w przetwarzaniu informacji i w monitorowaniu danych. Zrozumiesz, w czym kryją się kalorie, jakie rodzaje jedzenia ponoszą główną winę za Twoje kilogramy oraz jakich składników odżywczych brakuje w Twojej diecie — tak byś mogła je uzupełnić.

To dobry moment na osobiste wyznanie: zapisywanie wszystkiego i późniejsze wstukiwanie tych danych na stronę internetową albo do laptopa jest początkowo całkiem frustrujące. Ale przyzwyczaisz się. W ciągu kilku tygodni większość kobiet uświadamia sobie, że to zapisywanie stanowi najważniejszą część kontroli

nad spożyciem kalorii. Ta wiedza może dać Ci panowanie nad Twoją własną dietą — a prowadzenie dziennika to wspaniała metoda na osiągnięcie tego celu.

Większość znanych nam kobiet, które nie potrafią kontrolować swojej wagi, nie prowadzi dziennika. Kiedy po kilku tygodniach praktyki nauczysz się już analizowania zawartości kalorycznej różnych potraw, będziesz w stanie bardzo dokładnie odgadnąć liczbę kalorii ukrytą w różnych produktach z półki sklepowej oraz ich wartość odżywczą na podstawie zwykłej obserwacji. Wciąż będziesz mogła zjeść tylko część albo całą potrawę — ale świadomie.

1. Kup sobie dziennik i noś go wszędzie ze sobą, zapisując wszystko, co zjesz! Udaj się do sklepu z artykułami biurowymi albo do księgarni i poszukaj dziennika, który będzie Ci odpowiadał pod względem formatu, zmieści się w Twojej torebce itd.
2. Kiedy coś zjadasz albo wypijasz (w tym również wodę), od razu zapisuj to w swoim dzienniku.
3. Początkowo przy mierzeniu potraw konieczna może się okazać pomoc małej wagi, łyżki pomiarowej albo filiżanki. Naucz się rozmiarów porcji swoich ulubionych potraw. Podpowiem Ci, że porcja jest mniej więcej wielkości pięści albo talii kart.

KIEDY JESZ W RESTAURACJI:

- Chodź do restauracji, która udostępnia tabelę albo broszurę zawierającą wykaz składników odżywczych wchodzących w skład serwowanych potraw.
- Kiedy już jesteś na miejscu, zapytaj, czy mają skoroszyt z przepisami albo stronę internetową, która pokazywałaby skład serwowanych potraw.
- Kiedy kupujesz gotowe jedzenie w sklepie, patrz na etykiety.
- Niektóre książki z przepisami zawierają analizę zawartości kalorycznej opisywanych potraw oraz wyliczają zawarte w nich składniki odżywcze.
- Wiele stron internetowych umożliwia zapoznanie się z zawartością kaloryczną i odżywczą standardowych potraw (nawet z fast foodów). Możesz więc po prostu wpisać „jedna tortilla z fasolą”, a komputer sam zajmie się obliczeniami.

Podpowiedź: Kiedy podejrzewasz (albo dowiadujesz się), że jakaś potrawa z menu spowodowałaby, że przekroczysz swój limit kalorii, poproś o pojemnik do pakowania dań na wynos. Od razu po podaniu jedzenia zapakuj porcję do pojemnika.

Zarezerwuj sobie czas pod koniec dnia, który przeznaczysz na wpisywanie skonsumowanych potraw na stronę internetową albo do dziennika. Jeśli bę-

dziesięć z tym zwlekała dwa albo trzy dni, to często zdarzy Ci się zapomnieć dokładne ilości albo niechcący coś pominiesz.

Postaraj się wszystko uprościć. Notuj konsumowane potrawy, żebyś wieczorem mogła je szybko wprowadzić do programu komputerowego albo do dziennika. Pomocne jest zapisywanie szacunkowej oceny całkowitej liczby kalorii, jakie skonsumowałaś aż do danego momentu dnia. Chodzi jedynie o przybliżone oszacowanie. Przeglądając codziennie wpisywane przez siebie dane i analizy, nabędziesz coraz większej wprawy w szacowaniu swojego spożycia kalorii.

Podstawowa przemiana materii: 22 kalorie na kilogram

Każdego dnia spalasz około 22 kalorie na każdy kilogram swojej wagi tylko po to, by podtrzymać bicie serca, oddychanie, pracę mózgu itd. Kalorie spalane podczas ćwiczeń spowodują dalszy wzrost liczby spalanych kalorii — ale ogranicz ich liczbę do wielkości przedstawionych w kolejnej części. Jeśli zmniejszysz swoje spożycie do 22 kalorii na kilogram masy ciała, nie będziesz miała żadnej dodatkowej energii na trenowanie i przez cały dzień będziesz chodziła głodna. Nie próbuj tego.

Spożycie kalorii powinno być zwiększone: wybierz A lub B.

Rodzaj ćwiczeń

26 kalorii na każdy kilogram masy ciała w przypadku aktywnej kobiety, która codziennie maszeruje 3 – 5 km.

33 kalorie na kilogram masy ciała w przypadku aktywnej kobiety, która codziennie biega 10 km.

Albo

Zrób tabelę według długości trwania i rodzaju ćwiczeń wykonywanych danego dnia. Możesz to załatwić automatycznie, jeśli posłużysz się stroną internetową w rodzaju potreningu.pl. Możesz to zrobić również ręcznie, wykorzystując poniższą tabelę:

Spalanie kalorii przez jedną godzinę ćwiczeń

podnoszenie ciężarów	130 kalorii
maszerowanie (5 km/h)	180 kalorii
jazda na rowerze (15 km/h)	250 kalorii
jazda na rowerze stacjonarnym	250 kalorii

przeciętny aerobik	280 kalorii
zaawansowany aerobik	400 kalorii
skoki na skakance	450 kalorii
ćwiczenia na ergometrze wiosłarskim	400 – 500 kalorii
bieg z przerwami na marsz w tempie 7,5 min. /1 km	500 kalorii
bieg z przerwami na marsz w tempie 5,5 min. /1 km	700 kalorii

Dzienny deficyt kalorii: nie więcej niż 500 kalorii

Ogólnie rzecz biorąc, radzimy Ci, by Twój dzienny deficyt kaloryczny nie przekraczał 500 kalorii. Jedząc 6 – 9 razy na dzień i zwiększając liczbę wykonywanych kroków, możesz utrzymywać taki deficyt przez kilka tygodni.

Przykład: Kobieta, która waży 63 kg, powinna spożywać 1400 kalorii dziennie przy siedzącym trybie życia, 1680 kalorii, kiedy jest aktywna, a 2100 kalorii, kiedy jest bardzo aktywna.

Jeśli kobieta ta będzie zjadała tę liczbę kalorii każdego dnia, a jednocześnie każdego dnia będzie wykonywała 5000 kroków niezależnie od treningu, to spali około 1 kg na miesiąc. Tym kobietom, które jedzą 6 – 8 razy dziennie, z reguły nie brakuje energii, a poza tym nie czują się zmęczone ani nie mają wrażeń, jakby odmawiały sobie jedzenia.

Codzienne posiłki

W następnym rozdziale zajmiemy się konkretnymi decyzjami dotyczącymi jedzenia spożywanego o różnych porach dnia. Poniżej sugeruję, kiedy należy jeść drobne posiłki, by odbywało się to z maksymalną korzyścią dla organizmu: mniej więcej co 2 – 3 godziny. Aby ustalić zawartość kaloryczną każdego posiłku, sięgnij po swój całodniowy przydział kalorii i podziel tę wartość przez 8. Nic się nie stanie, jeśli dodasz po kilka kalorii do niektórych posiłków, takich jak śniadanie albo obiad, zmniejszając jednocześnie zawartość kaloryczną innych posiłków o tę samą liczbę.

Śniadanie — wcześnie rano
 Drugie śniadanie — przedpołudnie
 Trzecie śniadanie — południe
 Lunch — wczesne popołudnie
 Przed treningiem — 100 kalorii
 Po treningu — 100 – 150 kalorii
 Obiad
 Kolacja

Przy każdym posiłku zapisuj rodzaj i ilość konsumowanego jedzenia, a jeśli ma to znaczenie, to również markę. Następnie możesz wpisać te dane do swojego programu. My same korzystamy ze strony www.fitday.com. Niezależnie od tego, czy posłużysz się tym albo innym programem obliczeniowym, czy też osobiście zajmiesz się rachunkami, postaraj się to zrobić pod koniec każdego dnia. Dłuższe odwlekanie tej czynności często prowadzi do nieścisłości. Dokładne dane sprawią, że będziesz w stanie wprowadzić pożądane zmiany i przejmiesz kontrolę nad swoim odżywianiem.

Plan odżywiania: posiłek po posiłku

Barbara Galloway

Ja i Jeff jesteśmy Twoimi doradcami do spraw odżywiania. Nie jesteśmy dyplomowanymi ekspertami od dietetyki. Przedstawimy Ci sprawdzone strategie działania umożliwiające przejęcie kontroli nad swoim odżywianiem, dzięki którym Twoje posiłki zapewnią Ci energię, którą będziesz wykorzystywała przez cały dzień. Nancy Clark, dyplomowana specjalistka ds. żywienia, prezentuje informacje we fragmentach naszej książki, a także w swojej własnej książce pt. *Sports Nutrition Guidebook*. Jeśli poszukujesz informacji popartych badaniami naukowymi, to gorąco polecamy Ci jej książki i artykuły.

Jedzenie z myślą o konkretnym celu

1. Zapoznaj się z wartością kaloryczną i odżywczą konsumowanych przez siebie pokarmów (czytaj etykiety albo wykorzystaj strony internetowe, takie jak www.pfpz.pl).
2. Skoncentruj się na pozytywnym myśleniu. Myśl: „Mogę jeść więcej pysznych owoców i warzyw”, a nie: „Muszę jeść mniej _____”.
3. Wyobrażaj sobie, że jedzenie z talerza znajduje się już w Twoim żołądku. Zadaj sobie pytania: „Czy chodzi mi o to, by rozepchać sobie żołądek po to, żeby zmieścić do niego więcej jedzenia?” i „Czy potrzebuję akurat w tej chwili tyle jedzenia?”.
4. Nie spożywaj więcej niż trzech potraw przy jednym posiłku.
5. Używaj przypraw w celu poprawienia smaku jedzenia. Pikantne jedzenie zwykle sprawia, że czujesz się bardziej syta.
6. Przed posiłkiem wypij szklankę wody (0,17 – 0,2 l), a kolejne 0,1 – 0,15 l wypijaj w trakcie posiłku.
7. Gorące napoje (herbata, kawa, rosół) sprawiają, że czujesz się bardziej syta niż po wypiciu zimnych płynów.

8. Jeśli jesteś bardzo głodna, to nigdy nie jedz przed posiłkiem tłustych przekąsek. Zamiast tego wybierz zupę, sałatkę, gorącą herbatę albo ciepłe od-tłuszczone mleko.
9. Podczas posiłków zażywaj witaminy, po czym przez pół godziny unikaj ko-feiny.
10. Nawet nie myśl o wypadzie do bufetu.
11. Kiedy odwiedzasz sklep spożywczy, to w konkretnym celu. Miej ze sobą listę wyliczającą, co masz kupić, i kupuj tylko te rzeczy, które figurują na tej liście.
12. Warzywa: gotuj je na parze, opiekaj albo podsmażaj — bądź też jedz je na surowo lub w sałatkach.
13. Do sałatek używaj sosów niezawierających tłuszczów albo sosów w spreju.
14. Jedz powoli! Każdy kęs przeżuwasz przez dłuższy czas — prowadzi to do większego poczucia sytości.
15. Licz każdą skonsumowaną kalorię — kiedy „zapominasz” o pewnych potra-wach przy zliczaniu całkowitego spożycia, wyświadczasz tym sobie niedź-wiedzią przysługę.
16. Kalorie pochodzące z płynów gromadzą się szybko i niespostrzeżenie. Pod-chodź z umiarem do alkoholu, soków owocowych itd.
17. Kupuj jedzenie najwyższej jakości: chude mięso, owoce, warzywa i pro-dukty z pełnego ziarna. Jest ono trochę droższe, ale docenisz jego wartość, szczególnie kiedy odkryjesz lepszy smak. Będziesz spokojniejsza, wiedząc, że zadbałaś o to, co jesz.
18. Zioła i przyprawy mogą polepszać smak potraw, powodując, że czujesz się syta mimo mniejszej liczby spożytych kalorii.
19. Spróbuj czerpać swoją codzienną dawkę witamin i składników mineralnych prosto z jedzenia. Jeśli po analizie Twojej diety okaże się, że nie zawiera ona należytej ilości składników odżywczych (zgodnie z zalecaną dawką dzien-nego spożycia), to poszukaj jakichś dobrych suplementów witaminowych. Jeff dużo podróżuje i zażywa witaminy Cooper Complete, których skład zo-stał opracowany przez dr. Kennetha Coopera.
20. Wybierając restaurację, poszukaj w Internecie, by znaleźć taką, która poka-zuje w menu skład serwowanych potraw. Jeśli zaplanujesz to z wyprzedze-niem, unikniesz jedzenia pod wpływem impulsu.
21. Inna opcja to zasięgnięcie wiadomości na temat składu danej potrawy już po przybyciu do restauracji i przeanalizowanie uzyskanych informacji przed złożeniem zamówienia.
22. Postaraj się unikać tłuszczów trans i nasyconych albo przynajmniej ogra-nicz ich spożycie do minimum.

Opcje do wyboru

Poniższy grafik obejmuje tylko niektóre z licznych dostępnych opcji. Większość osób wybiera jeden posiłek na każdą porę dnia. Wpisując skonsumowane potrawy, dowiesz się, jaką ilość danego pokarmu możesz zjeść, nie przekraczając przy tym przy tym założonego limitu kalorii i/albo dostosowując w odpowiedni sposób wielkość innych posiłków. Strona internetowa podpowie Ci też, czy Twoja dieta zawiera odpowiednią ilość protein, nabiału/wapnia, owoców, warzyw, ziarna oraz błonnika — których potrzebujesz. Czytaj etykiety na każdym opakowaniu, a potem nakładaj porcję na talerz. Nie zapomnij pić około $\frac{1}{3}$ litra wody do każdego posiłku bądź przekąski albo po nich, by zwiększyć poczucie sytości. Temu samemu celowi może służyć również konsumpcja większej ilości błonnika.

Uwaga: Kiedy będziesz spożywała 6 – 9 posiłków na dzień, musisz ograniczyć wielkość porcji niektórych potraw. Nadwyżkę schowaj do pojemnika i włóż do lodówki, by wykorzystać ją w porze kolejnej przekąski, byś nie musiała nic przygotowywać od nowa.

Poranek (około 300 – 400 kalorii)

- Tost z pieczywa pełnoziarnistego z jogurtem owocowym i sok albo mrożony koncentrat z soku jako syrop
- Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z owocami i jogurtem
- Porcja musli, odtłuszczone mleko, jogurt bez tłuszczu i owoce
- Porcja „Specjalnej owsianki Barbary” z 4 szklankami soku pomarańczowego
Pół szklanki gotowanej owsianki (z owsa siekanego albo prasowanego)
Ćwierć szklanki odtłuszczonego mleka
Półtora deka orzechów
Łyżka suszonych owoców
Dwie łyżeczki brązowego cukru albo jedna łyżeczka melasy

Rachunek kalorii:

Ogółem: 419

Kalorie z tłuszczu: 103 w 12 g

Kalorie z węglowodanów: 266 w 67 g

Kalorie z białka: 42 w 11 g

Błonnik: 6 g

- Jajka na toście z owocami
Dwa jajka
2 kromki pieczywa pełnoziarnistego
0,1 l soku pomarańczowego
1 banan, średniej wielkości jabłko albo średniej wielkości pomarańcza

Rachunek kalorii:

Ogółem: 454

Z tłuszczu: 94 w 11 g

Z węglowodanów: 264 w 66 g

Z białka: 73 w 19 g

Błonnik: 5 g

- Solidne śniadanie z ośmiu zbóż Mavis Lindgren
Mavis była chorowitym dzieckiem, a później kobietą. Zaczęła ćwiczyć przed sześćdziesiątką, po czym przez długie lata nie złapało jej nawet przeziębienie. Była wspaniałą osobą, startowała w maratonach jeszcze długo po osiemdziesiątych urodzinach i podzieliła się z nami poniższą recepturą.
1 szklanka ziaren pszenicy — gotuj je przez 2 – 3 minuty we wrzątku, a później przechowuj w misce zalane zimną wodą.

W innym naczyniu przygotuj:

5,5 szklanki wrzątku z łyżeczką soli

Pół szklanki płatków owsianych

Po ćwierć szklanki prosa, płatków z żyta, pełnoziarnistego brązowego ryżu, płatków z soi oraz łyżeczka siemienia lnianego

Całość doprowadź do wrzenia i gotuj przez 10 minut (jeśli to możliwe, to w podwójnym garnku). Zostaw na noc.

Następnego dnia rano wsyp pszenicę i podawaj z mlekiem, ziarnami słonecznika, bananem, daktylami, orzeszkami ziemnymi, musli albo z tym, co sama wymyślisz.

- Musli z mlekiem i owocami
1 porcja musli Kellog's Smart Healthy Heart
Pół szklanki odtłuszczonego mleka
1 banan
Łyżeczka syropu czekoladowego Hershey's (do wyboru, zawiera 50 kalorii)

Rachunek kalorii:

Ogółem: 404

Z tłuszczu: 10 w 1 g

Z węglowodanów: 333 w 84 g

Z białka: 48 w 12 g

Błonnik: 6 g

Przed południem (około 150 – 200 kalorii)

- Odtłuszczony twaróg z owocami
- Pełnoziarniste pieczywo, obwarzanek itd.
- Odtłuszczony jogurt z orzechami i owocami
- Mała miseczka pełnoziarnistego musli z owocami
- Baton energetyczny

Południe (około 400 kalorii)

- Kanapka z tuńczykiem, pieczywo pełnoziarniste, odtłuszczony majonez, sałatka (z odtłuszczonym sosem)
- Kanapka z indykiem i z sałatką, musztardą albo keczupem bądź odtłuszczonym majonezem, seler i marchewki
- Burger warzywny z pełnoziarnistego pieczywa z odtłuszczonym majonezem i z wybraną sałatką
- Sałatka szpinakowa z orzeszkami ziemnymi, ziarnami słonecznika, migdałami, odtłuszczonym serem, odtłuszczonym sosem i płatkami z pełnego ziarna albo grzankami
- Zupa i sałatka
1 szklanka zupy, na przykład jarzynowej z fasolą
1 szklanka niskotłuszczowych chipsów z tortilli

Sałatka:

2 szklanki wymieszanych warzyw

4 pomidory koktajlowe

4 pokrojone ogórki

2 krążki papryki

3 małe marchewki

2 łyżeczki niskotłuszczowego sosu

$\frac{1}{3}$ l niesłodzonej herbaty albo napoju dietetycznego

Rachunek kalorii:

Ogółem: 340

Z tłuszczu: 106 w 12 g

Z węglowodanów: 198 w 50 g

Z białka: 36 w 9 g

Błonnik: 10 g

- Pieczone ziemniaki z leczo warzywnym
1 średniej wielkości pieczony ziemniak o średnicy około 8 cm
1 cytryna (witamina C) do smaku
1 szklanka warzywnego leczo z fasolą

Rachunek kalorii:

Ogółem: 415

Z tłuszczu: 9 w 1 g

Z węglowodanów: 331 w 83 g

Z białka: 60 w 15 g

Błonnik: 15 g

Wczesne popołudnie (około 150 – 200 kalorii)

- Szklanka zupy
- Pół kanapki z masłem orzechowym — 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego z masłem orzechowym
- Baton energetyczny
- Mała sałatka i kubek odtłuszczonego twarogu
- Kanapka z indykiem (najlepiej przeciąć ją na pół i zamrozić drugą część na następny dzień)
8 dag piersi indyka
2 kromki pieczywa pełnoziarnistego
2 łyżeczki niskotłuszczowego majonezu
3 deka szwajcarskiego sera (jeden plasterek)
4 listki szpinaku
1 plaster pomidora

Rachunek kalorii:

Ogółem: 483

Z tłuszczu: 200 w 25 g

Z węglowodanów: 118 w 30 g

Z białka: 163 w 41 g

Błonnik: 4 g

- Kanapka z masłem orzechowym z jabłkiem i z mlekiem (jeśli umknie Ci lunch)
1 kromka pieczywa pełnoziarnistego
1 łyżeczka masła orzechowego
Pół średniej wielkości jabłka w plasterkach
Pół szklanki odtłuszczonego mleka

Rachunek kalorii:

Ogółem: 286

Z tłuszczu: 81 w 9 g

Z węglowodanów: 143 w 36 g

Z białka: 50 w 13 g

Błonnik: 6 g

Przekąska przed treningiem (około 150 kalorii)

- Baton energetyczny
- Tost z miodem albo dżemem (ale bez masła ani margaryny)
- Kubek kawy
- ...albo, jeśli nie przed treningiem nic nie przekąsiłaś i jesteś trochę głodna, możesz wypić napój energetyczny o zawartości 100 – 150 kalorii

Przekąska po treningu, do 30 minut po zakończeniu ćwiczeń (około 100 – 200 kalorii)

- Porcja napoju dla sportowców zawierającego węglowodany i białko w proporcji 4:1, o zawartości 200 kalorii (przygotowany przez zalanie proszku)
- Bądź też baton energetyczny, o takiej zawartości tłuszczu, by obejmował on nie więcej niż 15% ogólnej wartości kalorycznej batona

Obiad (około 400 – 500 kalorii)

Czasopisma kulinarne zawierają mnóstwo świetnych przepisów, które można też znaleźć na takich stronach internetowych jak <http://www.alepyszne.pl> czy <http://www.dieta.pl>. Podstawowe pokarmy zostały przedstawione poniżej. Tym, co sprawia, że posiłek nabiera barw, są przyprawy wyliczane w przepisach. Możesz zastosować różnorodne substytuty tłuszczu.

- Ryba albo chuda pierś z kurczaka bądź tofu (albo inne źródło protein) z makaronem z pełnego ziarna i z warzywami gotowanymi na parze

- Ryż z warzywami i jakimś źródłem białka
- Sałatka z dużą ilością różnych warzyw, orzechów i chudego sera albo mięsa z indyka, ryby, kurczaka bądź też tofu
- Kebab z kurczakiem albo z tofu, z brązowym ryżem i gotowanym szpinakiem
10 dag piersi kurczaka albo tofu
1 szklanka gotowanego brązowego ryżu
1 szklanka gotowanego szpinaku
Olej roślinny

Rachunek kalorii:

Ogółem: 493

Z tłuszczu: 110 w 13 g

Z węglowodanów: 209 w 29 g

Z białka: 174 w 441 g

Błonnik: 8

- Gazpacho
Nasza przyjaciółka Linda Kappel dała nam ten przepis na potrawę, która może być samodzielnym posiłkiem, jedzonym z pełnoziarnistym pieczywem.

1 ząbek czosnku

Pół małej cebuli

1 seler

Pół małej zielonej papryki

3 duże obrane pomidory

1 średni obrany ogórek

1 – 1,5 szklanki soku pomidorowego albo innego soku warzywnego

3 łyżeczki octu

2 łyżeczki oliwy

1,5 łyżeczki soli

1,5 łyżeczki suszonej bazylii

Ćwierć łyżeczki pieprzu

Odrobina sosu tabasco

Umieść wszystkie składniki (w podanej kolejności) w mikserze. Zmiksuj je na najwyższych obrotach, aż osiągną pożądaną konsystencję. Schłódź.

- Prażona kukurydza
- Kawałek czekolady
- Kieliszek wina
- Szklanka wody

Praktyczne kwestie związane z odżywianiem

Posilając się co 2 – 3 godziny, można w skali roku zrzucić 3,5 – 5 kg

Jeśli ostatni raz jadłaś około 3 godziny temu, to Twój organizm zaczyna wy-czuwać, że wkraczasz w okres głodu i zaczyna spowalniać tempo metabolizmu, zwiększając jednocześnie wydzielanie enzymów odpowiedzialnych za odkłada-nie tłuszczu. To zaś oznacza, że nie będziesz spalała tak wielu kalorii jak nor-malnie i że większa niż zwykle część Twojego kolejnego posiłku zostanie zma-gazynowana w postaci tłuszczu, a Ty sama prawdopodobnie nie będziesz w tak dobrej formie pod względem psychicznym i fizycznym, jak mogłabyś być.

Spalać więcej tłuszczu dzięki częstszym posiłkom — świetny układ! Jeśli od-ruch obrony przed zagłodzeniem uruchamia się po 3 godzinach, to zastanów się nad jedzeniem co 2 godziny. Osoba, która obecnie je 2 – 3 razy na dzień, może zrzucić dodatkowe 3,5 – 5 kg w ciągu roku, jeśli zacznie się posilać 6 – 9 razy dziennie. Zakładamy, że w przypadku obu tych rozkładów posiłków chodzi o konsumpcję takiej samej liczby kalorii.

Wielkie posiłki Cię spowalniają

Duże posiłki to wielkie wyzwanie dla układu trawiennego. Krew zostaje skiero-wana do długiego i krętego jelita oraz żołądka. Z powodu tego obciążenia pracą organizm z reguły zmniejsza dopływ krwi do innych obszarów, przez co czujesz się bardziej ospała.

Małe posiłki dodają Ci werwy

Mniejsze ilości jedzenia zwykle dają się łatwiej przetworzyć, bez obciążania układu trawiennego. Za każdym razem, kiedy zjadasz mały posiłek albo prze-kąskę, dochodzi do aktywacji Twojego metabolizmu. Killkukrotne rozpędzenie metabolizmu w ciągu dnia przekłada się na większą liczbę spalonych kalorii.

A przy okazji, przez kolejne dwie godziny po małym posiłku będziesz mogła liczyć na przyływ energii.

Częste jedzenie pomaga w radzeniu sobie z mechanizmem akumulacji tłuszczu

Kiedy przerwy między posiłkami trwają dłużej niż 3 godziny, mechanizm akumulacji tłuszczu aktywuje odruch obrony przed zagłodzeniem. Ale jeśli jesz co 2 – 3 godziny, odruch ten często pozostaje w uśpieniu — dzięki regularnym dostawom pokarmu.

Kiedy częściej się odżywasz, wzrasta Twoja motywacja

Niski poziom motywacji popołudniami jest często skutkiem nieregularnego spożywania posiłków w ciągu całego dnia: pominięcia śniadania, niedostarczenia organizmowi dostatecznej liczby kalorii albo bardzo niewielkich ilości jedzenia konsumowanych między lunchem a popołudniowym treningiem. Jeśli nie jadłaś od co najmniej 4 godzin, a tego popołudnia planujesz ćwiczenia, to przekonasz się, że często będzie Ci brakowało motywacji — z powodu niskiego poziomu cukru we krwi i słabego tempa metabolizmu. Ale możesz to zmienić, nawet jeśli danego dnia odżywiałaś się w nieprawidłowy sposób, jeśli tylko na 30 – 60 minut przed treningiem coś przekąsisz. Bogaty w błonnik baton energetyczny popity kubkiem kawy (albo herbaty czy niesłodzonego napoju) może zmienić negatywne nastawienie i uzupełnić braki energii. Jedzenie śniadania i późniejsze posilanie się co 2 – 3 godziny pomoże Ci zachować stały dopływ energii.

Nasylenie po małym posiłku — by uniknąć przejadania się

Liczbę kalorii, jaką konsumujesz każdego dnia, można zredukować poprzez taki dobór potraw i takie ich zestawianie, które zapewnią Ci dłuższe poczucie sytości. Cukier to pokarm, który najbardziej przeszkadza w kontrolowaniu spożycia kalorii i osiągnięciu poczucia sytości. Kiedy pijesz jakiś słodzony napój, cukier jest przetwarzany w bardzo szybkim tempie, tak że już po 30 minutach ponownie poczujesz się głodna — nawet po skonsumowaniu dużej liczby kalorii. W następstwie takiego stanu rzeczy pojawiają się 3 niepożądane konsekwencje:

1. Będziesz więcej jadła, by zaspokoić głód.
2. Mimo to wciąż będziesz głodna, co uruchomi odruch obrony przed zagłodzeniem.
3. Dodatkowe kalorie zostaną przetworzone w tłuszcz.

Twoim zadaniem jest znalezienie odpowiedniej kombinacji pokarmów wchodzących w skład Twoich małych posiłków, tak byś przez kolejne 2 – 3 godziny po ich zjedzeniu czuła się syta. Po upływie tego czasu zjesz kolejny posiłek, który zapewni Ci taki sam efekt. Z czasem uda Ci się odkryć coraz więcej połączeń różnych pokarmów, które prawdopodobnie będą uboższe w kalorie, ale zabezpieczą Cię przed poczuciem głodu aż do kolejnego posiłku.

Składniki odżywcze, które zapewnią Ci dłuższe poczucie sytości

Tłuszcz

Tłuszcze są natychmiast odkładane w Twoim organizmie. Ani odrobina zawartego w diecie tłuszczu nie jest zużywana w celu wytworzenia energii. Kiedy jesz jakąś tłustą potrawę, to równie dobrze mogłabyś wstrzyknąć sobie ten tłuszcz w brzuch albo w uda. Tłuszcz spalany jako paliwo może pochodzić jedynie z zasobów zmagazynowanych w Twoim organizmie. Dobrze jest więc spożyć trochę tłuszczów w przekąsce (by się nasycić), ale zbyt duża ilość tych substancji będzie oznaczała zwiększenie ich zapasów na Twoim ciele.

Pewna ilość tłuszczów zawarta w przekąsce albo w posiłku zapewni Ci dłuższe poczucie sytości, ponieważ spowalniają one trawienie, ale nawet drobna ich ilość zostanie z Tobą na dłużej. Każdy gram zjedzonego tłuszczu jest magazynowany w organizmie — powinnaś więc kontrolować jego

spożycie. Kiedy odsetek tłuszczów zawartych w posiłku (czyli stosunek kalorii ukrytych w tłuszczach do ogólnej liczby kalorii) przekroczy 30%, zaczniesz się czuć lekko ospała, ponieważ tłuszcze są bardziej ciężkostrawne. Ogólnie rzecz biorąc, najlepiej spożywać takie potrawy, w których tylko 15 – 20% ich wartości kalorycznej pochodzi z tłuszczów.

Niedobry tłuszcz: Istnieją dwa rodzaje tłuszczów, które zgodnie z odkryciami naukowymi ponoszą odpowiedzialność za zwężanie arterii wieńcowych i prowadzących do mózgu — tłuszcze nasycone i tłuszcze trans. Tłuszcze mono

i nienasycone, których źródłem jest pokarm roślinny, często są zdrowe — oliwa z oliwek, orzechy, awokado i olej z krokosza barwierskiego. Niektóre tłuste ryby zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które, jak dowiedziono, wywierają ochronny wpływ na serce. Wiele ryb zawiera tłuszcze, które wcale nie mają działania osłonowego — więc powinnaś to sprawdzić. Większość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego to tłuszcze nasycone.

Sprawdź uważnie etykiety, ponieważ dużo przetwarzanych pokarmów zawiera oleje roślinne, które zostały zmienione w tłuszcze trans. Wiele wypiekanych wyrobów i innych pokarmów zawiera te tłuszcze. Pomocne może być czytanie etykiet albo telefon do odpowiedniej placówki, gdzie powinnaś znaleźć odpowiedź na pytanie, w których pokarmach nie dochodzi w procesie produkcji do rozkładu zawartych w nich tłuszczów. Innym łatwym rozwiązaniem jest po prostu unikanie wszelkich potraw, które nie są właściwie oznakowane — szczególnie jeśli chodzi o wszystkie pieczone produkty.

Białko — wybieraj to chude!

Białko jest Ci potrzebne każdego dnia w celu odbudowy tkanki mięśniowej, która jest rozkładana podczas ćwiczeń, a także ulega zwykłym rozdarciom i zużyciu. Ale osoby praktykujące ćwiczenia wydolnościowe (a nawet biegacze stosujący duży kilometr) nie muszą wcale jeść dużo więcej protein niż ludzie prowadzący siedzący tryb życia. Ale jeśli tacy sportsmeni nie dostaną swojej zwykłej dawki protein, to różne bóle i dolegliwości (oraz ogólne osłabienie) dopadną ich prędzej niż przeciętnego człowieka.

Spożywanie białka w każdym posiłku sprawi, że będziesz się czuć nasycona przez dłuższy okres. Ale zjedanie większej liczby kalorii pochodzących z białka, niż potrzebujesz, doprowadzi do tego, że nadmiar zostanie przetworzony w tłuszcz. Jeśli chodzi o dzienne spożycie protein, ogólne zalecenie jest takie, by zjadać 0,9 grama na każdy kilogram wagi ciała.



Ostatnio z bardzo dobrymi efektami dodaje się białko do napojów dla sportowców. Kiedy na 30 albo mniej minut przed treningiem spożyjesz napój składający się w 80% z węglowodanów, a w 20% z białka, zapewnisz sobie lepszą aktywację glikogenu, co spowoduje szybszy dopływ energii. Spożywając napój o takich samych proporcjach składników w ciągu 30 minut od zakończenia ćwiczeń, zapewnisz sobie, jak wskazują badania, większą efektywność odbudowy mięśni.

Złożone węglowodany obniżają łaknienie i zapewnią Ci poczucie sytości

Pokarmy takie jak seler, fasola, kapusta, szpinak, rzepa, musli orzechowe, płatki z pełnego ziarna itd. zużywają nawet 25% zawartych w nich kalorii w procesie trawienia. W przeciwieństwie do tłuszczów (które są odkładane bezpośrednio w Twoim organizmie od razu po ich zjedzeniu), w tkankę tłuszczową jest zmieniana tylko nadmiarowa ilość węglowodanów. Po obiedzie możesz spalić ten nadmiar zakumulowany w ciągu dnia na przykład poprzez spacer po okolicy. Dodatkowy błonnik zawarty w tych warzywach sprawi, że na dłużej zachowasz poczucie sytości.

tłuszcze + białko + złożone węglowodany = poczucie sytości

Przekąszenie czegoś, co zawiera kombinację wszystkich trzech wymienionych składników, wydłuży Twoje poczucie sytości — nawet jeśli zjesz małą porcję. Wszystkie trzy składniki wymagają dłuższego trawienia, dzięki czemu utrzymują metabolizm na pełnych obrotach.

Inne ważne składniki odżywcze

Błonnik

Kiedy jedzenie zawiera błonnik, to spowalnia on proces trawienia, przedłużając tym samym poczucie sytości. Błonnik rozpuszczalny w wodzie wydaje się gwarantować dłuższe poczucie sytości niż błonnik, który nie rozpuszcza się w wodzie, taki jak otręby pszeniczne. Ale pomocny jest każdy rodzaj tej substancji.

Zalecane proporcje wyżej wymienionych trzech składników odżywczych:

Są na ten temat różne opinie. Poniżej prezentujemy wskazania poparte autorytetem wielu najwyższej klasy specjalistów od żywienia, u których się uczyłam i których o to wypytywałam. Są one ułożone wedle odsetka codziennej dawki kalorii, jakiego dostarczają.

Białko: między 15 a 25%.

Tłuszcze: między 15 a 25%.

Węglowodany: pozostała część kalorii — najlepiej w formie węglowodanów złożonych.

Węglowodany proste przyczyniają się do odkładania tłuszczu

Ten rodzaj węglowodanów występuje w pokarmach „od poprawy samopoczucia”, takich jak cukierki, ciasta, słodzone napoje (w tym również soki owocowe i napoje izotoniczne) oraz większość deserów. Pewna ilość węglowodanów prostych jest wskazana, o ile konsumujesz je w ciągu 30 minut od zakończenia ciężkiego treningu. Ale kiedy zależy Ci na spalaniu tłuszczu, musisz ograniczyć spożycie tych rodzajów jedzenia do minimum. To po prostu kwestia kontroli swojej konsumpcji kalorii.

Zawarty w tych produktach cukier ulega tak szybkiemu strawieniu, że nie zapewniają Ci one właściwie żadnego poczucia sytości albo jest ono minimalne. Po ich zjedzeniu często czujesz ochotę, by zjeść jeszcze więcej, a jeśli zechcesz przeciwstawić się temu pragnieniu, uaktywni się odruch obrony przed zagłodzeniem. Ponieważ cukry podlegają szybkiemu przetwarzaniu, to dość szybko ponownie chwyta Cię głód, przez co znowu coś jesz, gromadząc dodatkowe kalorie, które zwykle są przerabiane na tłuszcz.

Jak wspominałam w ostatnim rozdziale, eliminacja ze swojej diety wszystkich potraw zawierających węglowodany proste nigdy nie jest dobrym pomysłem. Najgorsze, co możesz zrobić, to powiedzieć: „Nigdy już nie zjem...”. Na skutek takiej decyzji będziesz narażona na wpadnięcie w sidła, jakie zastawi na Ciebie Twój własny odruch obrony przed zagłodzeniem: w trudnej do przewidzenia przyszłości, kiedy znajdziesz się w pobliżu takiego jedzenia, rzucisz się na nie i będziesz jeść i jeść. Kiedy czujesz ochotę, by zjeść którąś ze swoich ulubionych potraw, to ugryź kęs albo dwa — ale tylko tyle. Jednocześnie staraj się polubić smak potraw zawierających więcej błonnika, a pozbawionych rafinowanego cukru (a także ubogich w tłuszcz).

Odpowiedni poziom cukru we krwi = motywacja

Poziom cukru we krwi (glikemia) decyduje o tym, jak dobrze się czujesz. Kiedy osiąga on prawidłową, umiarkowaną wartość, czujesz się opanowana oraz pełna energii i motywacji. Jeśli zjesz zbyt dużo cukru, innych węglowodanów prostych albo skrobi, nastąpi zbyt duży wyrzut cukru do krwi. Przez jakiś czas będziesz się czuła naprawdę dobrze. Ale nadmierna ilość cukru we krwi spowoduje wydzielanie insuliny, co zwykle kończy się zredukowaniem poziomu cukru do zbyt niskiego poziomu. W takim stanie odczujesz spadek energii, zaburzenia koncentracji oraz kłopoty z motywacją.



Kiedy Twój poziom cukru we krwi będzie się utrzymywać przez cały dzień na stabilnym poziomie, będziesz bardziej zmotywowa-

wana do ćwiczeń i z entuzjazmem powitasz możliwość przyjęcia bardziej aktywnego trybu życia. Ogarnie Cię pozytywne nastawienie do świata i będziesz sobie lepiej radziła ze stresem i z rozwiązywaniem problemów. Tak jak jedzenie o różnych porach dnia podtrzymuje metabolizm, tak też stały napływ zrównoważonych składników odżywczych pozwala utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Nie pozwól, by poziom cukru w Twojej krwi osiągnął nieprawidłową wartość. Niski poziom glikemii obciąża cały organizm i dosłownie miesza nam w głowie. Twój mózg jest zasilany cukrem transportowanym przez krew, więc kiedy dostawy tego paliwa zostają zmniejszone, zwiększa się psychiczne obciążenie. Jeśli przez kilka godzin poprzedzających trening nic nie jadłaś, odczujesz nasilenie negatywnych komunikatów mówiących Ci, że nie masz wystarczająco dużo energii, by ćwiczyć, że sprowadzi to na Ciebie ból itd.

Prosta czynność, taka jak przekąszenie czegoś na maksimum 30 minut przed treningiem (przekąska powinna zawierać węglowodany proste i mniej więcej 20% białka) zredukuje negatywne wpływy, poprawi Twoje nastawienie i pomoże Ci wyjść na zewnątrz. To, czy masz pod ręką przekąskę, która posłuży Ci za narzędzie podnoszenia poziomu cukru we krwi, będzie często decydowało o tym, czy zdecydujesz się danego dnia na trening, czy nie.

Wahania poziomu cukru we krwi

Zjedzenie przekąski zawierającej zbyt dużo kalorii albo węglowodanów prostych może mieć negatywny wpływ na poziom cukru we krwi. Jak już wspomniałam, kiedy jest zbyt wysoki, organizm zaczyna wydzielać insulinę, co kończy się spadkiem poziomu cukru. Pojawia się wtedy impuls, by zjeść coś jeszcze, czego skutkiem jest nadmierna liczba skonsumowanych kalorii — które są przetwarzane w tłuszcz. Ale jeśli powstrzymasz się od jedzenia, to i tak będziesz głodna i dość nieszczęśliwa — zupełnie w nieodpowiednim nastroju do ćwiczeń i do zażywania ruchu.

Najlepiej jeść co 2 – 3 godziny

Kiedy osoby wykonujące ćwiczenia eksperymentują z różnymi przekąskami, większość przekonuje się, że bardziej stabilny poziom cukru we krwi udaje się im osiągnąć dzięki zastosowaniu zindywidualizowanej kombinacji małych posiłków. Jak już wspomniałam w poprzednim rozdziale, w celu osiągnięcia tego rezultatu najlepiej jest stosować połączenie węglowodanów złożonych z proteinaми i z niewielką ilością tłuszczów.

Czy muszę jeść przed treningiem?

Tylko jeśli Twój poziom cukru we krwi jest zbyt niski

Większość osób, które trenują wczesnym rankiem, nie musi niczego jeść przed rozpoczęciem ćwiczeń. Jak już wspominałam, jeśli popołudniami masz niski poziom cukru we krwi, a zbliża się pora treningu, pomocne może się okazać przekąszenie czegoś na około 30 minut przed początkiem ćwiczeń. Jeżeli czujesz, że dobrze by Ci zrobiła również poranna przekąska, to nie ma problemu, ale nie przejadaj się, żeby nie rozboleł Cię brzuch.

Aby uzyskać jak najlepszy efekt przy podwyższaniu poziomu cukru we krwi, kiedy jest on zbyt niski (na góra 30 minut przed treningiem), około 80% kalorii zawartych w przekąsce powinno pochodzić z węglowodanów, a 20% z białka. Doprowadzi to do wydzielania insuliny, która zwiększa dostępność glikogenu dla mięśni. Jeśli zaś zjesz baton energetyczny zawierający składniki odżywcze właśnie w takich proporcjach, to pamiętaj, by popić go 0,15 – 0,2 l wody.



Jedzenie podczas treningu

Większość trenujących nie musi się martwić o jedzenie ani picie w trakcie ćwiczeń, dopóki nie będą się one ciągnęły dłużej niż 60 minut (dla większości z moich klientów nawet 90 minut). Granica ta jest różna u różnych osób. Większość osób czeka przynajmniej do mniej więcej 40. minuty treningu, zanim zaczną sięgać po swoje pierwsze dodające sił przekąski — ale to, jak szybko nadejdzie ten moment, zależy od indywidualnych uwarunkowań. Wypróbuj różne strategie odżywiania podczas długich treningów i wybierz tę, która sprawdza się najlepiej.

Żele energetyczne — są zapakowane w małe torebki i mają konsystencję miodu albo gęstego syropu. Najwygodniejszy sposób ich konsumpcji polega na wyciśnięciu jednego albo dwóch opakowań do małej plastikowej butelki. Co 10 – 15 minut wyciśnij trochę na język, popijając wodą.

Baton energetyczny — potnij go na 8 – 10 kawałków i zjadaj je pojedynczo co 10 – 15 minut, popijając wodą.

Słodycze — a szczególnie żelki. Zwykła dawka to 2 – 4 małe żelki co 10 – 15 minut.

Napoje energetyczne — nie polecam ich szczególnie gorąco, ponieważ spory odsetek osób, które konsumują te napoje podczas treningów, skarży się na zawroty głowy. Jeśli jednak przekonałeś się, że te produkty sprawdzają się w Twoim przypadku, to korzystaj z nich tak samo, jak do tej pory.

Ważne jest, by uzupełnić paliwo po treningu — w ciągu 30 minut

Po skończeniu ciężkiego albo długiego (w Twoim odczuciu) treningu zawsze przyda się przekąska o zawartości 100 – 200 kalorii, która pomoże Ci szybciej odzyskać siły. Także i w tym przypadku najlepiej sprawdza się kombinacja węglowodanów i białka w proporcjach 80:20. Produktem, który wykazał się największą skutecznością wśród tysięcy osób, z którymi pracuję każdego roku, jest Endurox R4.

Żywniowe porady Nancy Clark

Jedna z najlepszych ekspertek w kwestii odżywiania podczas treningów

Mit: musisz ćwiczyć, żeby pozbyć się tłuszczu

Żeby możliwa była likwidacja odłożonego na ciele tłuszczu, w organizmie musi zaistnieć deficyt kalorii. Możesz go wywołać poprzez podjęcie treningu (co przyczynia się do poprawy ogólnego stanu zdrowia i sprawności) albo poprzez redukcję liczby spożywanych kalorii. Zanik tłuszczu często ma miejsce u chorych osób, a przecież one nie ćwiczą; za to dochodzi u nich do deficytu kalorycznego. Podobnie jest z kontuzjowanymi sportowcami, którzy również mogą gubić tłuszcz mimo braku ćwiczeń. Ale najczęściej odbywa się to w następujący sposób. Zdanie: „Przytyłem, kiedy walczyłem z kontuzją, ponieważ nie mogłem ćwiczyć” można zmodyfikować, by było bardziej zgodne z prawdą, a będzie wtedy brzmiało: „Przytyłem, kiedy walczyłem z kontuzją, ponieważ nudziłem się i byłem przygnębiony. Aby się pocieszyć i rozerwać, zacząłem za dużo jeść...”

Mit: im więcej ćwiczysz, tym więcej tłuszczu Ci ubywa

Często jest tak, że im więcej ćwiczysz, tym mocniejszy chwytą Cię głód i

- tym więcej jesz,
- tym bardziej jesteś przekonana, że zasłużyłaś, żeby dobrze zjeść, albo
- tym bardziej pragniesz coś zjeść w ramach nagrody za to, że udałaś się do klubu fitness i dotrwałaś do końca sesji treningowej.

Ale jeśli spędzisz 60 minut na ćwiczeniach, spalając przy tym 600 kalorii, tylko po to, by nagrodzić się za to dwunastoma ciastkami Oreo (600 kalorii), to w ciągu niecałych 3 minut zaprzepaścisz wszystkie swoje wysiłki na rzecz pozbycia się tłuszczu.

Wpływ ćwiczeń na redukcję wagi ma złożony i niejednoznaczny charakter. Znamy starsze osoby (56 – 78 lat), które brały udział w intensywnych marszach, a mimo to ich dzienne zapotrzebowanie kaloryczne pozostało właściwie niezmiennione (2400 kalorii bez ćwiczeń i 2480 kalorii z ćwiczeniami). Jak to możliwe? Rzec w tym, że uczestnicy tych treningów częściej ucinali sobie drzemki, a przez pozostałą część dnia utrzymywali aktywność na poziomie zmniejszonym o 62%².

² Goran, *Am J Physiol*, 263:E950, 1992

Inne badania, dotyczące kobiet po menopauzie, wykazały identyczne rezultaty po 8 tygodniach umiarkowanych treningów. Dobowe zapotrzebowanie energetyczne tych kobiet pozostało niemal niezmienione od początku do końca trwania programu³. A oto wniosek: odżywianie należy dostosować do całodniowego poziomu aktywności, a nie jedynie do stopnia intensywności przeprowadzonych danego dnia ćwiczeń.

Mit: jeśli przygotowujesz się do maratonu, to całkowicie pozbędziesz się wszelkiego tłuszczu

To myślenie życzeniowe. Często zdarza mi się wysłuchiwać skarg maratończyków, triatlonistów i sportowców z innych wydolnościowych dyscyplin, którzy narzekają: „Po wszystkich tych ćwiczeniach, które wykonuję, powinienem być chudy jak ołówek...”. Nie udaje im się pozbyć tłuszczu, ponieważ, podobnie jak opisane powyżej osoby trenujące w celu podtrzymania sprawności, całą swoją energię inwestują w ćwiczenia, natomiast przez resztę dnia prowadzą z reguły dość siedzący tryb życia, regenerując się po ciężkim wysiłku. Badania przeprowadzone na zawodnikach uprawiających sporty wydolnościowe dowiodły, że poza porą dnia przeznaczoną na trening są oni generalnie mniej aktywni od swoich rówieśników⁴. Płynie z tego następujący morał: niezależnie od tego, ile trenujesz, powinnaś chodzić po schodach, a nie jeździć windą!

Natomiast co do sportowców narzekających, że jedzą tyle, co kot napłakał, a mimo to nie mogą pozbyć się tłuszczu, to możliwe, że zgłaszane przez nich ilości konsumowanego jedzenia są po prostu niedoszacowane. Badania przeprowadzone wśród maratonek wskazują, że grubsze zawodniczki zaniżają swoje spożycie kalorii w większym stopniu, niż ma to miejsce w przypadku chudszych biegaczek⁵. Pamiętaj, bezwiednie spożyte kalorie, konsumowane kiedy stoisz albo jesteś w biegu, liczą się tak samo, jak kalorie pochodzące z posiłków.

Mit: pary, które wspólnie trenują, razem pozbywają się tłuszczu

Podczas 16-miesięcznych badań koncentrujących się na treningu prowadzonym w celu zrzucenia wagi, zarówno mężczyznom, jak i kobietom kazano wykonywać identyczną ilość ćwiczeń. Okazało się, że mężczyźni schudli o 5 kg,

³ Keytel, *Int J Sport Nutr*, 11:226, 2001

⁴ Thompson, *Med Sci Sports Exerc*, 27:347, 1995

⁵ Edwards, *Med Sci Sports Exerc*, 25:1398, 1993

natomiast kobiety zachowały tę samą wagę!⁶ Są też inne badania, do których zaangażowano kobiety i mężczyzn prowadzących dotychczas siedzący tryb życia i odznaczających się normalną wagą, po czym poddano ich 18-miesięcznym przygotowaniom do startu w maratonie. Mężczyźni zwiększyli swoją dzienną konsumpcję o mniej więcej 500 kalorii, natomiast kobiety zwiększyły ją jedynie o 60 kalorii — mimo że zaczęły biegać po 80 km na tydzień. Mężczyźni schudli o mniej więcej 2,25 kg; kobiety o 1 kg⁷.

O co tutaj chodzi??? Rzecz w tym, że mąż, który zacznie stosować ćwiczenia, ma szansę zrzucić więcej kilogramów dlatego, że jest prawdopodobnie cięższy od swojej żony, dzięki czemu podczas takiego samego treningu spala więcej kalorii niż kobieta. Natomiast podchodząc do tego zagadnienia z punktu widzenia teorii ewolucji, wydaje się, że natura chroni kobiety ze względu na ich rolę rozrodczą i pragnie, by dysponowały one odpowiednią ilością tłuszczu w organizmach, dzięki czemu będą w stanie wykarmić zdrowe dzieci. Stąd też kobiety potrafią wykorzystywać energię w bardziej efektywny sposób. Badacze z NY Columbia University, którzy zajmują się kwestią otyłości, sugerują, że aby stracić jeden kilogram, mężczyźni potrzebują niedoboru około 5500 kalorii, natomiast u kobiet ten niedobór musi sięgać 7700 kalorii!!!⁸ Nic dziwnego, że kobietom jest trudniej schudnąć niż mężczyznom...

Morał

Jeśli trenujesz po to, by schudnąć, zachęcam Cię do oddzielnego traktowania ćwiczeń i wagi. Tak, powinnaś trenować dla zdrowia, sprawności, złagodzenia stresu, a co najważniejsze, dla własnej przyjemności (w końcu każda litera słowa „ćwiczenie” mogłaby symbolizować uczucie euforii!). Ale nie radzę Ci trenować w celu spalania kalorii; powoduje to, że ćwiczenia zdają się być swego rodzaju karą za nadmiar tłuszczu w organizmie. Kiedy traktujesz ćwiczenia raczej jako coś, czemu poddajesz swoje ciało, a nie jako coś, co robisz dla swojego ciała, to w końcu z nich zrezygnujesz. To zły pomysł. Zwracaj uwagę na spożycie kalorii. Zmniejszenie wieczornej przekąski nawet tylko o 100 kalorii może prowadzić w efekcie do straty 5 kg w skali roku. Czy to nie łatwiejsze niż godziny wylewania potu?

⁶ Donnelly, *Arch Intern Med*, 163:1343, 2003

⁷ Janssen, *Int J Sports Med*, 10:S1, 1989

⁸ Pietrobelli, *Int J Obes Relat Metab Disord*, 26:1339, 2002

Poskromienie ciasteczkowego potwora

Nancy Clark

„Wiem, że nie powinnam jeść ciastek — ale po prostu nie mogę przestać. Jestem ciasteczkowym potworem!”

Brzmi znajomo? Wszyscy wiedzą, że ciastka (oraz cukierki, ciasta, torty, lody i inne słodczyce) to nie najlepsza dieta. W takim razie dlaczego są tak popularne? Dlaczego zjadamy ich tak dużo, więcej niż zamierzaliśmy?

Dlaczego? Ponieważ ciastka (i inne słodczyce) są pyszne. Ponieważ sportowcy — i w ogóle wszyscy ludzie — którzy za bardzo zgłodnieją, mają zwykle ochotę na ciastka. Większość sportowców sądzi, że ciastka to problem. Nie zgadzam się z tym. Moim zdaniem ciastka to symptom, problemem jest zaś zbyt głód. Chodzi o to, że kiedy jesteś zbyt głodna, odczuwasz bardzo silną potrzebę, żeby coś zjeść. Ciastek!!!

Głód, czyli zwykła prośba o paliwo

Głód to potężny odruch fizjologiczny, który budzi w nas silne pragnienie jedzenia. Kiedy dziecko narzeka, że zgłodniało, rodzice natychmiast je karmią. Ale kiedy głodny robi się sportowiec, to albo „nie ma czasu”, by coś zjeść, albo, jeśli dba o swoją wagę, jedzenie kojarzy mu się z tyciem; jeść znaczy tyć.

Większość sportowców je, wcale od tego nie tyjąc. W końcu jedzenie to paliwo. Ale problemy z ciastkami pojawiają się, kiedy mający mało czasu albo stosujący jakąś dietę sportowcy konsumują jakiś nieodpowiedni rodzaj paliwa, przez co głód staje się u nich zwykłym stanem. W rezultacie kształtuje się nienormalne zjawisko, wygłodzenie — które streszcza się często w jednym zdaniu: „Jestem na diecie”. Choć wygłodzenie kojarzy się powszechnie z klęskami nieurodzaju w biednych krajach, to zdarza się ono nierzadko również wśród wiecznie zajętych, stosujących dietę sportowców.

W roku 1950 Ancel Keys i jego koledzy z University of Minnesota przeprowadzili badania nad fizjologią głodu. Bacznie obserwowali 36 młodych, zdrowych, normalnych pod względem psychicznym mężczyzn, którym przez okres 6 miesięcy pozwalano jeść tylko połowę ich zwykłego spożycia (to sytuacja podobna do bardzo restrykcyjnej diety). Przez 3 miesiące poprzedzające tę głodową dietę naukowcy uważnie badali zachowanie każdego z mężczyzn, ich osobowość oraz nawyki żywieniowe. Ponadto przez 3 do 9 miesięcy obserwowali proces intensywnego uzupełniania braków wywołanych niedożywieniem, który rozpoczął się po zakończeniu eksperymentu.



W miarę jak badani chudli, naukowcy przekonywali się, że liczne symptomy, które można by uznać za typowe dla kompulsywnego objadania się, są w rzeczywistości rezultatem wygłodzenia. Najbardziej uderzającą zmianą był drastyczny wzrost zainteresowania jedzeniem. Głodni ochotnicy nieustannie myśleli właśnie o jedzeniu. Rozmawiali o nim, marzyli o nim, a nawet zbierali przepisy. Nastąpił u nich ogromny wzrost konsumpcji kawy i herbaty, poza tym spożywali za dużo gum do żucia. Dopadło ich przygnębienie, mieli potężne wahania nastroju i byli podenerwowani, gniewni i niespokojni. Stali się wycofani i stracili poczucie humoru. Ich stopy i dłonie zrobiły się zimne, a ponadto czuli się osłabieni i oszołomieni. W trakcie eksperymentu niektórzy z mężczyzn nie byli w stanie kontrolować swojego odżywiania. Kiedy trafiała się im dogodna okazja, rzucali się do kompulsywnego objadania — co przypominało „zarzucanie diety” albo objadanie się ciastkami.

Kiedy badania dobiegły końca i mężczyźni odzyskali swobodę jedzenia, wielu z nich zaczęło jeść bez przerwy — duże dania, po których brali się za przekąski. Jedli i jedli — jak ciasteczkowy potwór. Jakie wnioski na temat kompulsywnego objadania możemy wysnuć z tego eksperymentu?

1. Nadmierna koncentracja na ciastkach (czy ogólnie słodyczach) wskazuje, że Twój organizm jest zbyt wygłodzony. Głód generuje potężne pragnienie jedzenia.
2. Opychanie się ciastkami jest skutkiem wygłodzenia. Jeśli po tym, jak zaczynasz jeść, nie potrafisz przestać, to prawdopodobnie byłaś potwornie wygłodniała (albo bardzo zestresowana).
3. Osoby na bardzo restrykcyjnych dietach bardzo często robią sobie „wolne od diety”, co przynosi im pewne korzyści: redukcję głodu, ciastka (i inne słodkie) oraz przypływ energii.

Życie bez głodu

W naszym społeczeństwie ludzie żyją z uczuciem głodu, ponieważ dominują komunikaty w rodzaju: „Nie mam czasu na jedzenie” i „Od jedzenia się tyje”. Sportowcy sądzą, że najlepszym sposobem na zrzucenie wagi jest ostre ograniczenie liczby spożywanych kalorii. Jedyną okazją, by najeść się ciastek (i innych pysznych rzeczy), jest dla takiego sportowca zarzucenie diety i przemiana w ciasteczkowego potwora. Ale istnieje też odmienny sposób na radzenie sobie z problemem ciastek:

1. Zapobiegaj głodowi, jedząc wystarczająco dużo w trakcie posiłków. Możesz schudnąć, jedząc o 10 – 20% mniej kalorii, ale nie kiedy obcinasz ich liczbę o połowę.
2. Pozwól sobie na ciastko albo dwa w ramach ogólnego dziennego planu żywieniowego.

By ustalić, na ile kalorii (i ciastek) możesz sobie pozwolić dla odpędzenia głodu i zachowania kontroli nad swoją wagą, wykonaj następujące proste obliczenie:

- Pomnóż swoją wagę (albo taką wagę, która byłaby odpowiednia przy Twoich warunkach fizycznych) przez 22. Wynik będzie oszacowaniem Twojego spoczynkowego tempa przemiany materii (czyli ilości energii potrzebnej Ci do utrzymania się przy życiu, do napędzania krwioobiegu, oddechu itd.). Jeśli ważysz 63 kg, to Twój spoczynkowy metabolizm wynosi około 1400 kalorii — to tyle, ile spaliłabyś podczas biegu na 22 km!
- Dodaj do swojego metabolizmu spoczynkowego mniej więcej połowę jego wartości, by uwzględnić codzienne zajęcia. Na przykład, jeśli ważysz 63 kg i jesteś umiarkowanie aktywna (zakładamy, że nie trenujesz), to codzienne zajęcia wymagają od Ciebie dostarczenia organizmowi około 700 kalorii. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, to dodaj niższą wartość.

- Następnie dodaj kalorie konieczne do wykonywania ćwiczeń. Przykładowo, osoba ważąca 63 kg będzie potrzebowała około 1400 kalorii (spoczynkowe tempo przemiany materii) + 700 kalorii (codzienne zajęcia) + 300 kalorii (30-minutowy trening) = 2400 kalorii koniecznych do utrzymania wagi. Aby schudnąć, odejmij od tej liczby 20%, uzyskując około 1900 kalorii. To zaś przekłada się na 600 kalorii w ramach śniadania/przekąski, 700 kalorii na lunch/przekąskę i następane 600 kalorii w ramach obiadu/przekąski.

Następnym razem, kiedy zagrozi Ci popadnięcie w ciasteczkowe obżarstwo, wykorzystaj etykiety, by obliczyć swoje dzienne spożycie kalorii. Najprawdopodobniej zobaczysz ogromną przepaść między tym, co zjadłaś, a tym, czego potrzebuje Twój organizm. Nic dziwnego, że masz ochotę na ciastka! Kiedy zdasz sobie sprawę z siły głodu, będziesz mogła podjąć adekwatne kroki, by mu zapobiec, jedząc, zanim poczujesz się zbyt głodna.

Życie z ciastkami

Jeśli za bardzo lubisz ciastka — do tego stopnia, że masz kłopoty z powstrzymaniem się przed ich zjedzeniem, kiedy zdarzy Ci się do nich dobrać — to dobrym sposobem na odebranie im ich zniewalającego czaru jest częstsza konsumpcja (w odpowiedniej ilości) oraz rezygnacja z prób „trzymania się od nich z dala”. Podejrzewam, że jabłka nie mają nad Tobą żadnej „władzy”, a to dlatego, że pozwalasz sobie na jedzenie jabłek, kiedy tylko masz na to ochotę. Natomiast jeśli będziesz sobie regularnie odmawiała ciastek, to będziesz zdana na ich łaskę. Pozwalając sobie na jedno ciastko do każdego lunchu, zmniejszysz swoje zapotrzebowanie na ich konsumpcję. Stracą one swój powab, a ciasteczkowy potwór zostanie zamknięty w klatce, całkiem już spokojny.

Nancy Clark doradza osobom uprawiającym różne sporty w organizacji Healthworks w Chestnut Hill w Massachusetts. Jej książki, Sports Nutrition Guidebook oraz Food Guide for Marathoners dostarczą Ci jeszcze dalszych wiadomości na temat kontrolowania wagi. Można je kupić przez stronę www.nancyclark.com⁹.

⁹ Strona anglojęzyczna — *przyp. red.*

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

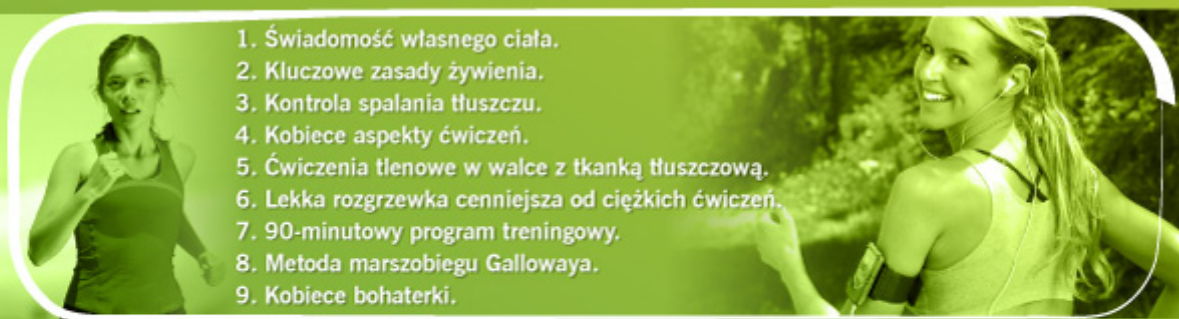


dobiegu.pl Gotowy, Start!



Wszyscy dziś biegają, jedni po bułki, inni po zdrowie. Nie wszyscy jednak lubią albo mogą biegać. Jeśli obawiasz się, że Twoja obecna waga nie pozwala Ci na tak duży wysiłek, wypróbuj program idealnie dopasowany do Twoich potrzeb. Energetyzujący marsz oraz proste codzienne ćwiczenia pomogą skutecznie zrzucić zbędne kilogramy i sprawią, że poczujesz się piękna w swojej skórze.

Tysiące kobiet skorzystały już z profesjonalnych rad Jeffa Gallowaya i jego żony Barbary, dzięki czemu przeżywają obecnie najlepsze lata swojego życia. Jesteś gotowa na efektywną metamorfozę? Nadszedł wreszcie czas, abyś odzyskała energię, zdrowie i smukłą sylwetkę. Żadnych skomplikowanych diet, forsownych ćwiczeń i żywieniowych restrykcji. **Ten program zapewni Ci kontrolę nad motywacją, chęcią do ćwiczeń, nawykami żywieniowymi oraz Twoim nastawieniem do życia. Pozbądź się zbędnej tkanki tłuszczowej. Bądź piękna i tryskaj zdrowiem!**



1. Świadomość własnego ciała.
2. Kluczowe zasady żywienia.
3. Kontrola spalania tłuszczu.
4. Kobięce aspekty ćwiczeń.
5. Ćwiczenia tlenowe w walce z tkanką tłuszczową.
6. Lekka rozgrzewka cenniejsza od ciężkich ćwiczeń.
7. 90-minutowy program treningowy.
8. Metoda marszobiegu Gallowaya.
9. Kobięce bohaterki.

Jeff i Barbara Galloway mieszkają w Atlancie w stanie Georgia. Jeff był grubym trzynastolatkiem, zmuszonym w szkole do ćwiczeń. I choć przez kilka lat nie odnosił żadnych sukcesów, wciąż trenował i nie przerywał treningów — uczył się na własnych błędach. Czternaście lat później zdołał zakwalifikować się do olimpijskiej kadry Stanów Zjednoczonych. Od pięćdziesięciu lat bada i testuje różne strategie oraz programy treningowo-żywieniowe. Barbara ukończyła studia w zakresie wychowania fizycznego. Była nauczycielką, tworzyła programy treningowe, a w ciągu swojego trwającego już ponad trzydzieści lat małżeństwa z Jeffem współpracowała z nim przy realizacji różnych projektów i warsztatów. Jest też współautorką jego książek.



PATRONI MEDIALNI:

SHAPE

Milion Kobiet.pl

Cena: 32,90 zł

ISBN 978-83-246-3927-4



9 788324 639274

Nr katalogowy: 8 4 8 1



Księgarnia Internetowa:
<http://septem.pl>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>