

EDYTA DRAUS

PIĘKNA  
PAPRYCZKA  
UWODZI  
KSZTAŁTEM

ZAMIEŃ KILOGRAMY  
NA ZABÓJCZĄ  
PEWNOŚĆ SIEBIE

WYDANIE II

*Jedz  
i trenuj  
z głową*

*Motywator dietetyczno-treningowy  
ze szczytą zdrowego dystansu*

– autorka

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.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Skład: Małgorzata Rej  
Projekt okładki: Jan Paluch

Autorzy fotografii:

Karolina Gorzelańczyk (I i IV strona okładki oraz zdjęcia na stronach: 12, 135, 303)

Jowita Trzcielińska (II skrzydełko i zdjęcia na stronach: 25, 73, 183)

Rafał Jagodziński (zdjęcia treningowe w rozdziale 14 i zdjęcia na stronach: 21, 43, 61)

Roger Kołomłocki (zdjęcia na stronach: 243, 287)

Materiały graficzne na okładce i w książce zostały wykorzystane za zgodą Edyty Draus.

Pisownia oryginalna, zgodna z życzeniem autorki.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/piekn2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9096-1

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

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

## SPIS TREŚCI

JUŻ NA WSTĘPIE...	15
1. Z WILLENDORFU CZY Z MIŁO?	17
<b>Szpilki w szafie</b>	18
<b>After party</b>	19
2. I KTO TU RZĄDZI?	23
3. Z BUDYNIU W STAL	27
<b>Wyreguluj dopływ</b>	29
<b>Tankuj jakość</b>	29
<b>Zahamuj rozpadowę</b>	30
<b>Uzupełniaj płyny</b>	30
<b>Wrzuć na luz</b>	32
4. DOM CZY ZAMKI NA PIASKU?	35
<b>Z automatu czy na miarę?</b>	37
<b>Białkoprzymiarka</b>	38
5. JEGO WYSOKOŚĆ INDEKS GLIKEMICZNY	45
<b>Wesoła lokomotywa</b>	47
<b>Eko</b>	48
<b>Kłamczucha</b>	48
<b>Węglowodanowe ciach</b>	49
<b>Indeksownia</b>	52
niski GI	53
wysoki GI	55
<b>Ładunek glikemiczny</b>	56
<b>Babski softler</b>	59
<b>Nocna zmiana</b>	59
6. TWÓJ PRZYJACIEL TŁUSZCZ	63
<b>Zbić czy żyć?</b>	64
<b>Wolniej, proszę</b>	65
<b>Aleją gwiazd</b>	66

oleje tłoczone na zimno	67
ryby mają głoś	67
wiesiołek	68
orzechy i masło orzechowe	68
nasiona	69
tłuszcze nienasycone	69
tłuszcze trans	69
olej w głowie	70
<b>Teoria względności i fluks</b>	70
<b>7. DIABEŁ TKWI W SZCZEGÓŁACH</b>	75
<b>Witaminy z grupy B</b>	75
B1 (tiamina)	76
B2 (ryboflawina)	76
B3 (niacyna, kwas nikotynowy, PP)	76
B5 (kwas pantotenowy)	77
B6 (pirydoksyna, adermana)	77
B7 (H, biotylna)	77
B9 (kwas foliowy, folacylna)	78
B12 (kobalamina)	78
<b>Witamina C (kwas askorbinowy)</b>	78
<b>Witamina A (retinol)</b>	79
<b>Witamina D</b>	79
<b>Witamina E</b>	79
<b>Witamina K</b>	80
<b>Wolnorodnikowy syndrom niespełnienia</b>	80
chrom	81
cynk	81
magnez	81
mangan	82
miedź	82
potas	82
selen	83
wapń	83
żelazo	84
koenzym Q10	84
karotenoidy	84
bioflawonoidy	85
<b>Szanuj zielen</b>	85

8.	ADDIO, POMIDORY	87
	<b>Lektyny się lepia</b>	88
	<b>Pierwsi na piersi</b>	89
	<b>Skęcaj zawsze w swoją stronę</b>	89
	<b>Zakazana miłość</b>	90
	<b>Grupa 0</b>	91
	wysoce wskazane	92
	unikać	93
	<b>Grupa A</b>	94
	wysoce wskazane	96
	unikać	97
	<b>Grupa B</b>	98
	wysoce wskazane	99
	unikać	100
	<b>Grupa AB</b>	101
	wysoce wskazane	102
	unikać	103
9.	OBCIACH W PUDEŁKU	105
	<b>Karmnik</b>	106
	<b>After placking</b>	107
	słodki lub słony plus Twój ulubiony	108
	<b>Dwa obiady plus kolacja</b>	109
	<b>Czujnik zużycia z pokrętleń zmian</b>	109
	<b>Zbiórka zasad dietetycznych</b>	111
10.	WYPIJMY ZA BŁĘDY	113
	<b>Taki słodki, a taki kwaśny</b>	115
	produkty zakwaszające (pH 0,5 – 7,0)	116
	produkty zasadowotwórcze (pH 7,0 – 9,0)	116
	<b>Babcia chrust</b>	117
	<b>Odczyniarnia</b>	118
	<b>Twarda życia warta</b>	129
	<b>Jonizacja</b>	130
	<b>Mów do mnie czule</b>	131
	<b>Skruszyć ten lód</b>	132
	<b>Nabici w butelkę?</b>	133

11. TEN TYP TAK MA	137
<b>Małe jest wielkie</b>	138
<b>Zredukuj biegi</b>	140
<b>Gapiomania</b>	140
ekto	141
endo	142
mezo	142
<b>Sennik.pl</b>	143
melatonina i spółka	144
nocne marki	145
12. W JASKINI LWA	147
<b>Twój pierwszy raz</b>	149
<b>Ciałoprzekaznik</b>	149
<b>Chemia trenera</b>	150
<b>Siła partnera</b>	151
<b>Trening siłowy</b>	151
miszmasz obwodowy	152
role podzielone	153
zbiornik zasad treningowych	154
pogotowie techniczne	159
zmiany, czyli wal zasady	163
<b>Trening funkcjonalny</b>	164
<b>Aerolajt</b>	165
progokontrola	166
kurs na puls	166
czas start	167
w swoim rytmie	168
<b>Interwał</b>	171
<b>Odnudzacz prawie funkcjonalny</b>	172
13. ZAPISANE W PAMIĘCI	175
<b>Mięśnie czynne całą dobę</b>	176
zginacze vs prostowniki	177
obracacze	177
odwodziciele vs przywodziciele	177
antagoniści vs synergisci	177
stabilizatory	177
<b>Czuj głębiej</b>	178

<b>Cała czerwono-biała</b>	179
<b>Niezapominalskie</b>	180
<b>Streczuj</b>	181
<b>Joguj</b>	181
<b>Rozgrzewka i wyciszka</b>	182
<b>14. LECISZ Z KOKSEM</b>	185
<b>Plecy</b>	186
ściągnięcie drążka wyciągu do karku	187
ściągnięcie drążka wyciągu do klatki piersiowej	188
podciąganie ze wspomaganie	190
ściągnięcie drążka wyciągu do brzucha	191
wiosłowanie w opadzie tułowia	192
przyciągnięcie ciężaru do boków na maszynie	194
wiosłowanie przy wyciągu poziomym	196
wyprostowanie tułowia	198
<b>Klatka piersiowa</b>	199
wypychanie ciężaru do przodu na maszynie	200
wyciskanie sztangielek leżąc	202
rozpiętki na maszynie butterfly	204
rozpiętki ze sztangielkami	206
rozpiętki z rączkami wyciągów	208
<b>Barki</b>	210
wyciskanie sztangielek siedząc	211
unoszenie sztangielek bokiem	212
unoszenie sztangielek przodem	213
unoszenie gryfu w szerokim chwycie do klatki piersiowej	214
unoszenie gryfu łamanego w wąskim chwycie do brody	215
unoszenie sztangielek bokiem w opadzie tułowia	216
odwodzenie ramion do tyłu z linkami	218
delta z linkami wyciągów	220
<b>Ramiona</b>	221
uginanie przedramion z gryfem łamanym	222
uginanie przedramion ze sztangielkami	224
uginanie przedramion na modlitewniku	225
uginanie przedramienia w oparciu o udo	226
uginanie przedramion z rączkami wyciągów	227
wyprostowanie francuskie przedramion	228
wyprostowanie przedramion przy wyciągu	229

wyciskanie francuskie z gryfem łamanym	230
wyciskanie sztangi w wąskim chwycie	232
pompki na poręczach	234
szwedzkie pompki	236
wyprosty przedramienia ze sztangielką w pochyleniu	238
<b>Nogi</b>	240
przysiady	244
przysiad bułgarski	246
wykroki	247
wypychanie ciężaru na suwnicy	248
prostowanie podudzi na maszynie	250
przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie	251
uginanie podudzi na maszynie	252
dzień dobry	254
martwy ciąg	255
uginanie podudzi w leżeniu tyłem w oparciu o piłkę	256
odwodzenie nogi do tyłu przy wyciągu	258
wypychanie ciężaru do tyłu na maszynie	259
unoszenie bioder w leżeniu tyłem	260
wspięcia na palce stojąc	262
wspięcia na palce siedząc	263
<b>Brzuch</b>	264
skłony tułowia	266
spięcia brzucha	268
podpór przodem na przedramionach	270
syczoryk w podporze przodem	271
przyciąganie kolan do klatki piersiowej	272
unoszenie nóg w leżeniu	273
unoszenie nóg w podporze na poręczach	274
rosyjskie obroty z piłką	275
<b>Z karty czy fristajl?</b>	276
<b>Twój plan treningowy</b>	278
trening obwodowy	278
trening dzielony	280
<b>Zbiórka zasad treningowych</b>	286
<b>15. NATURALNY MINIMALIZM</b>	289
<b>Odżywki białkowe</b>	290
<b>Aminokwasy</b>	291



<b>Leucyna</b>	292
<b>Glutamina</b>	292
<b>Carbo</b>	292
<b>Vitargo vs vextrago</b>	292
<b>Gainery</b>	293
<b>Kreatyna</b>	293
<b>Arginina</b>	294
<b>Beta-alanina</b>	294
<b>HMB</b>	295
<b>Spalacze</b>	295
<b>Termogeniki</b>	296
<b>L-karnityna</b>	296
<b>CLA</b>	296
<b>Tauryna</b>	297
<b>Tyrozyna</b>	297
<b>ZMA</b>	297
<b>Żeń-szeń</b>	298
<b>Glukozamina</b>	298
<b>Spirulina</b>	298
<b>Co z tego wyrośnie...</b>	299
<b>16. MÓJ EPILOG – TWÓJ START</b>	301
<b>Podziękowania</b>	302





3

# Z BUDYNIU W STAL

Na siłowni zaczynałam po omacku. Chciałam poprawić w sobie wszystko, ale długo lekceważyłam dietę, więc słabo reagowałam na trening. Szkoda Twojego czasu i energii. Zmień dietę — zmienisz sylwetkę.

Dieta to 80% Twojego wyglądu. Dobra wiadomość, jeśli stronisz od wysiłku. Gorsza, jeśli zaczynasz po południu od ciastka, a kończysz pizzą o północy. Pozostałe 20% to trening i regeneracja — niezbędne jak sól i pieprz. Jasne, że siłownia jest nudna jak flaki z olejem, zwłaszcza po 10 latach, ale czy naprawdę nie da się polubić czegoś, co pomoże Ci uzyskać wymarzone kształty? Wizyta u kosmetyczki czy dentysty też rzadko bywa przyjemna. Większość naszych czynności jest nudna i rutynowa, a jednak czemuś lub komuś służą. Wciąż nie znoszę prasowania, ale nie muszę już tego robić sama. Twojego ciała nikt za Ciebie nie wyprasuje. Trening siłowy to naprawdę świetna droga do ukształtowania sylwetki, a jeśli większość dyscyplin sportowych się nim wspomaga, musi kryć jakiś sekret. Ostatecznie możesz zjeść te flaki w jakimś dobrym towarzystwie albo je trochę przyprawić.

Regeneracja to Twój odpoczynek, lenistwo, czas wolny, gorąca kąpiel i masaż, sen, chwile z rodziną i przyjaciółmi, wakacje, hobby, dobra książka, film, ulubiona płyta, kontakt z naturą, czuły dotyk, medytacja, wizualizacja, marzenia. O czym marzysz? Jeśli wciąż o metamorfozie, przyjrzyj się temu, co i jak jesz, bo bez względu na problem musisz zacząć od diety. Jeśli jesz śmieciowo i przypadkowo, żaden trening Ci nie pomoże.

W swojego ukochanego dizla nie lejesz benzyny, psiakowi nie podsuwasz na obiad tortu, a w siebie wrzucasz cały śmietnik. Jak to ciało musi Cię kochać, skoro chce mu się ciągle sprzątać po Tobie i regenerować. Wyglądasz tak, jak jesz. Narzekasz na luźne zawieszenie i miękkie oponki, ale kolejny dzień jedziesz na jogurcie i ciastkach? Potrzebujesz lepszego paliwa. Przetrzyj lampki, zatankuj i wymieniaj punkty na nagrody.

Starszy rocznik, lata zaniedbań, pół życia na wychowywaniu dzieci, niechęć do sportu, za późno na zmiany, o rany. A może za wcześnie, by niczego w swoim życiu nie zmieniać. Późno zaczynasz, późno kończysz. Może Twój serwis potrwa dłużej, ale ciało na pewno zareaguje, bo taką ma naturę i zdolność. To właśnie dzięki zmianom żyjesz. Chociaż nie widzisz tego gołym okiem, każdego dnia podlegasz wymianie. Średnio raz w miesiącu wymieniasz skórę, co sześć tygodni wątrobę, za trzy miesiące będziesz miała nowe kości, a po roku Twoje ciało będzie niemal całkowicie nowym zestawem atomów.

To jak ze sprzątaniami — jeśli nie dbasz o porządek systematycznie, za każdym razem wymaga od Ciebie coraz więcej wysiłku. Właśnie dlatego warto wprowadzić racjonalną dietę i ruch jako ten naturalny i nieodłączny element dnia i nie urządzać już więcej nerwowych akcji last minute, bo przyszło lato. Co Ty na to?

Geny to kiepska wymówka jak dla mnie, bo w spadku po mamie i dziadku masz nawyki i przekonania. Jeśli się jednak upierasz, potraktuj je jak wyzwanie — w końcu nawet najlepsze genetycznie ciało bez treningu i diety przegrywa z czasem. Jasne, że mamy mało testosteronu i większą niż faceci zawartość tkanki tłuszczowej, ale nie jesteśmy przecież całkiem skazane na budyń.

Geny to rzeczywiście nie zawsze udany prezent, ale tylko od Ciebie zależy, co z nim zrobisz. Możesz mu się całe życie z żalem przyglądać albo rozłożyć ten prezencik na części i zrobić z niego całkiem niezłe działko. Potrzebujesz wyobraźni i wiary. Jeśli nepalscy uliczni szewcy robią z tramppek lakierki, ludzie bez nóg wchodzą na szczyty, zaledwie centymetrowy strzel bombardier wali jak z armaty w dużo większe żaby, a poczwarka to tylko stadium motyla — magia działa w każdym aspekcie. Nie ma takiego budyniu, którego nie można zamienić w stal. Jak się uprzesz, będzie sukces.

## WYREGULUJ DOPŁYW

Jeśli jesz raz dziennie jak Twój pies, dwa razy, kiedy sobie wieczorem przypomnisz, że jesteś głodna jak pies, albo jak większość obywateli trzy razy dziennie, podjadając ciasteczka — zapomnij. Jeśli postanowiłaś schudnąć i wpadłaś na genialny pomysł, żeby nie jeść w ogóle, też jesteś na drodze donikąd. Musisz jeść, żeby chudnąć. Nieregularne jedzenie, szczególnie kompulsywne nadrabianie zaległości wieczorową porą, zdecydowanie zaburza Twój metabolizm.

Podobnie działa późne jedzenie śniadania albo niejedzenie go w ogóle. Czy tego chcesz czy nie, śniadanie to najważniejszy posiłek i powinnaś je zjeść zaraz po przebudzeniu, chyba że idziesz na marszobieg. Rano masz ochotę tylko na kawę? To nawyk, który możesz zmienić od jutra.

Zwiększ liczbę posiłków do pięciu, a nawet sześciu. Jeśli do tej pory jadłaś dwa lub trzy razy dziennie, już cztery posiłki w ciągu dnia będą sukcesem. Chodzi o niewielkie porcje, objętościowo i kalorycznie zbliżone, które będziesz zjadać w odstępach mniej więcej 3 – 4 godzin. Systematyczna dostawa paliwa wyreguluje, a z czasem może nawet przyspieszy Twoją przemianę materii. Jeśli nawet nie poprawi spalania — bo różne są na ten temat badania — pozwoli Ci zapanować nad apetytem. Po 10 godzinach niejedzenia nie masz przecież ochoty na jabłuszko, a na schabowego z podwójną porcją frytek, sernik i lody.

Do niejedzenia można się rzeczywiście przyzwyczaić, ale to duży stres dla organizmu, który w mechanizmie obronnym zaczyna magazynować. W efekcie z czasem tyjesz, patrząc na jedzenie. Jeśli już bardzo chcesz się katować, ogranicz w diecie węglowodany, bo w kwestii spalania to zdecydowanie efektywniejsze niż głodówka. Głodując, tracisz masę mięśniową i wodę, a tkanki tłuszczowej — niewiele.

Dzięki częstszym posiłkom utrzymasz poziom cukru we krwi na stałym poziomie, przestaniesz dygotać z zimna, nie dopadnie Cię żaden wilczy głód czy wisielczy nastrój, a energią i spokojem będziesz wkurzać otoczenie.

## TANKUJ JAKOŚĆ

Trzy godziny to wystarczająco dużo czasu, żeby znaleźć dobrą stację paliw w okolicy, ale najlepiej zorganizować ją sobie we własnej kuchni lub torbie. Unikniesz przypadkowego jedzenia i innych awarii. Porcja wysokich oktanów na talerzu to Twoja tarcza w walce z czasem i jeszcze długo nie będziesz potrzebować skalpela ani psychoterapeuty.

Jakościowa dieta to ta oparta na nieprzetworzonych produktach, bogata w pełnowartościowe białko, złożone węglowodany, zdrowy tłuszcz, witaminy i minerały. Kawałek pachnącej ziołami ryby to lepszy wybór niż pierogi z serem, a jabłko — niż tort czekoladowy. Dobrze jednak, żebyś wiedziała, na ile możesz sobie pozwolić i kiedy zapala się czerwone światło. Ostra jazda bez pasów ekscytuje, ale ma też swoje konsekwencje. Będziesz mniej głodna, jeśli zaczniesz jeść jakościowo.

## ZAHAMUJ ROZPADÓWĘ

Katabolizm nie odpuszcza w dzień i w nocy, choć strach przed tym nocnym jest grubo przesadzony. Rozpad białek mięśniowych dotyczy wszystkich bez wyjątku. Pojawia się w okresie dłuższego postu, w momentach dużego wysiłku fizycznego i w stresie. Apogeum swojej destrukcji osiąga nad ranem, dlatego warto zjeść śniadanie.

Facetom spadają obwody. Nam się też rozpada, ale bardziej niż o obwód łapy martwiłabym się o jakość Twojego ciała, bo wraz z utratą mięśni może przybywać tłuszczu. Sprytny organizm uzupełnia straty energetyczne w pierwszej kolejności właśnie z białek mięśniowych, tłuszcz w instynkcie przetrwania pozostawiając prawie nietknięty. I tak gromadzisz ten piękny zapas i mimo mniejszych obwodów czy nawet niższej wagi cieszysz się ciągle tą samą, a z czasem nawet większą zawartością fatu, i tylko w ubraniu wyglądasz szczupło. Takie szczupłe dziewczyny z nadwagą wyglądają smutno.

Im częściej wpadasz w stany kataboliczne i im dłużej przeciągają się w czasie, tym gorsze prognozy na Twoją zgrabną przyszłość, ale na efekt jo-jo — murowane. Jeśli nie wiesz, o jakim bumerangu mówię, spróbuj po takim inteligentnym odchudzaniu wreszcie najeść się do syta. Mięśnie, których się tak bardzo obawiasz, pomagają spalać tkankę tłuszczową. Zaraz się wkurzę, a kto powiedział, że mają być duże?

## UZUPEŁNIAJ PŁYNY

Prawie cała jesteś zbudowana z wody, dlatego pij, gdziekolwiek jesteś. Nie w czasie jedzenia i tuż po, ale małymi łykami między posiłkami. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników, m.in. temperatury otoczenia, tempa metabolizmu, masy ciała, aktywności fizycznej, wieku, płci, a nawet tego, co jesz. Wiadomo, że jeśli podstawą Twojej diety są warzywa i owoce, nie będziesz potrzebowała tyle wody, co ponad 100-kilogramowy zwierzożerca.



Na ogół zaleca się picie przynajmniej 2 – 2,5 l wody dziennie (1 l/30 kg masy ciała), najlepiej alkalicznej. W przypadku osób aktywnych fizycznie to jednak pewne minimum, bo żeby uzyskać właściwe nawodnienie, potrzebujesz tak naprawdę 3 – 4 l (1 l/18 kg m.c.). Piję co najmniej tyle, ale nie jest to zwykła woda mineralna. Po odstawieniu jej trzy lata temu zaczęłam pić wodę przegotowaną, potem — z filtra z aktywnym węglem na przemian ze strukturowaną i wodą mineralną o silnie zasadowym pH, aż w końcu dojrzałam do alkalicznej wody jonizowanej. Wszystkie te rodzaje wody mają zdecydowanie lepsze parametry niż mineralna ze sklepu, ale musiałabyś się o tym przekonać.

Woda transportuje substancje odżywcze i tlen do komórek, reguluje temperaturę ciała, chłodzi i uzupełnia straty płynów w czasie upałów czy intensywnego treningu, jest źródłem niezbędnych minerałów. O ile nie pijesz 10 l dziennie, oczyszcza organizm z toksyn i ułatwia pracę nerek. Ma ogromny wpływ na równowagę wodno-elektrolitową, kwasowo-zasadową i oksydacyjno-redukcyjną organizmu. Nie polecam ciągłego picia wody gazowanej czy wysoko zmineralizowanej ze względu na niskie pH, a w przypadku większości popularnych wód ze sklepu — dodatkowo wysoki potencjał redox. Woda alkaliczna z kolei będzie zapobiegać zakwaszeniu.

Picie wody podnosi subtelnie poziom przemiany materii. Kiedy pijesz zimną wodę, organizm musi wygenerować porcję dodatkowej energii, która ogrzeje ją do temperatury ciała. Oczywiście nie masz pewności, czy Twój organizm pobierze ją z tkanki tłuszczowej, ale na pewno zwiększona ilość płynów, bez względu na ich temperaturę, przyspiesza metabolizm. Ponieważ uczucie pragnienia i uczucie głodu wynikają zawsze ze spadku energii, w pierwszym odruchu częściej niż po wodę sięgasz właśnie po coś do zjedzenia. Kiedy jesteś nawodniona, jesz tylko tyle, ile potrzebujesz.

Uważaj na soki i napoje gazowane, bo często zawierają cukier. Sok najlepiej zrób sobie sama i najlepiej z warzyw. Często nie bierzesz pod uwagę kaloryczności soków owocowych, a ponieważ te nie dają uczucia sytości, nie jesz wcale mniej i tyjesz. Masz jeszcze herbatę i kawę. Ziołowe i zielona są najmniej przetworzone. Zielona herbata to świetny antyoksydant, ale w nadmiarze przestaje być już taka przyjazna. Filiżanka kawy poprawia nastrój i pobudza, ale kofeina — choć termogeniczna — w większych ilościach mocno zakwasza i obciąża wątrobę. Picie małych ilości wody w ciągu dnia albo zastępowanie jej kawą, herbatą czy słodzonymi napojami prowadzi jedynie do szybszego starzenia się i chorób, w tym otyłości. Tym bardziej że ta ostatnia często wynika właśnie z zakwaszenia organizmu.

Na nerwy działają mi dyskusje na temat zdrowotnych korzyści płynących z picia umiarkowanych ilości alkoholu i uwagi na temat cholesterolu w ogó-

le. Gdyby podwyższony cholesterol rzeczywiście powodował zawały, połowa umierających w ten sposób nie miałaby go w normie. Umiarkowane picie z kolei brzmi jak umiarkowany seks. Miałam taki w przedszkolu. Wiadomo, że na jednym kieliszku się nie skończy. Alkohol to smaczne, ale puste kalorie. Utrudnia albo wręcz niweczy odchudzanie, bo wątroba, zamiast zająć się tłuszczem, musi rozłożyć promile.

Po kulturze wódki kultura wina nam się w kraju rozwija. Lampka białego wina do posiłku obniża poziom cukru we krwi po jedzeniu. Resweratrol w czerwonym wydłuża życie. Czy dłużej znaczy lepiej? Wino to kwas. Jeśli nawet w jednej lampce jest ten resweratrol, to przecież nie w leczniczej dawce, a w butelce — już tylko siarczyny. Jeśli nie musicie, nie pijcie, dziewczyny.

## WRZUĆ NA LUZ

Przestań się wściekać, bo uwalniasz kortyzol, a ten też lubi popatrzeć, jak tyjesz, zwłaszcza kiedy masz zwyczaj zajadać problemy. Wyłącz kalkulator, skończ z obsesyjnym liczeniem kalorii i wchodzeniem na wagę po każdym posiłku. Kaloryczność i waga są względne. Nawet większa liczba kalorii pochodząca z chudego mięsa czy warzyw będzie bezpieczna i dobroczynna dla Ciebie w porównaniu z tą samą pochodzącą z ciastek, czipsów czy coli. Waga nie jest z kolei żadnym wyznacznikiem atrakcyjnego wyglądu, a w zależności od jakości Twojego ciała, masy mięśniowej, zawartości wody czy budowy kośćca — też różnie z nią bywa.

Według powszechnie przyjętych norm i innych genialnych tabel mam dychę nadwagi. Mięśnie są cięższe niż tkanka tłuszczowa, dlatego niećwicząca 60-kilogramowa dziewczyna średniego wzrostu będzie wyglądać grubo przy swojej koleżance tej samej wagi, ale z jakościową masą mięśniową i niskim poziomem tkanki tłuszczowej. Od lat ważę tyle samo i mam tyle samo mięśni, ale w zależności od tego, co jem i jak trenuję, wyglądam różnie. Jeśli musisz już patrzeć — patrz w lustro.

Przestań myśleć, że jesteś gruba i nieatrakcyjna albo że czegoś Ci brakuje. Przestań się porównywać z innymi, bo z tego jest albo frustracja, albo pycha. Skup się na tym, jak chcesz wyglądać, a nie na tym, co Cię w tym wygładzi wkurza. Wyobrażaj sobie to wymarzone ciało. Polub wszystko, co robisz dla niego, a ono się odwzajemni.

Jesteś zła na swoje nogi i biodra, ale uparcie sięgasz po słodycze i owoce późnym wieczorem. Znajdź kompromis. Nie wszystko, co lubisz, w tym momencie Ci służy. Wsłuchaj się w potrzeby swojego ciała. Obserwuj, jak reagu-

je na dietę i trening, ale daj mu czas. Najpierw tracisz tłuszcz od wewnątrz, a dopiero potem efekty widoczne są gołym okiem. Proces chudnięcia nie jest stały i zawsze taki sam. Czasami bywa żmudny. Zwalnia z wiekiem. Po pierwszej, z reguły szybkiej reakcji na zmianę diety organizm przyzwyczaja się do bodźca i przestaje współpracować, dlatego z czasem będziesz musiała nauczyć się go zaskakiwać i oszukiwać.

Kiedy podejmiesz już decyzję o zmianach, wprowadzaj je spokojnie, krok po kroku, niczego nie wymuszając. Spójrz, jak to robią ślimaki. Bez gwałtownych ruchów kierownicą i wyprzedzania. Zaufaj sobie i naturze, bo ta jest cała doskonała.



# 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>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Nic tak nie poprawia kobiecie samopoczucia jak piękne ciało.

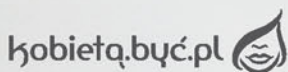
Piękne ciało – pod ręką, w lustrze, o każdej porze roku. Twoje piękne ciało. I uwierz, że żadne inne nie będzie Cię kręcić tak samo.

Znowu o rozmiar większa? Cudowne plastry odchudziły tylko portfel, a w lustrze beczka śmiechu? Hej, szukasz wymówki czy wskazówki? Piękna papryczka nie jest ideałem. Ideały są nudne. Ale ona wie, jak osiągnąć wymarzone kształty – i już się nie wykręcisz, a z każdym traconym centymetrem będziesz miała ochotę na więcej. Rusz swój słodki ciężar i kuś los!

*Cuda się zdarzają. Brzydkie kaczątka zamieniają się w labędzie, kociuszki w księżniczki, tylko ropuchy jakoś rzadziej w księżąt z bajki. W realu zmiany nie następują jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ale zawsze wtedy, kiedy jesteś na nie gotowa.*

A Ty – czy jesteś gotowa na zmianę?

PATRONI MEDIALNI:



**OSOBYWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 20645



**Księgarnia internetowa:**  
**<http://sensus.pl>**



**Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

• <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

• <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-9096-1



9 788324 690961