

ADAM STRUCIŃSKI • DIETETYK KLINICZNY

PROSTY START

**PLAN ODCHUDZANIA
BEZ LICZENIA I BEZ GŁODU**

BO NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, ŻEBY POCZUĆ SIĘ DOBRZE WE WŁASNYM CIELE.

WORKBOOK DO WYPEŁNIENIA

Darmowy materiał do filmu „10 sekretów odchudzania, których nikt nie mówi początkującym”

KILKA SŁÓW ODE MNIE

Cieszę się, że tu jesteś. Skoro pobrałaś ten materiał, to pewnie znasz już mój film o dziesięciu zasadach odchudzania — a jeśli nie, znajdziesz je w skrócie na następnej stronie.

Najważniejsza myśl z tego filmu brzmi tak: **chudnie się od kilku prostych rzeczy powtarzanych codziennie, a nie od restrykcji i ciągłej kontroli**. Nie od kolejnego treningu, nie od suplementów i nie od jałowej diety, na której chodzisz głodna.

Tak schudła moja mama — 25 kg po pięćdziesiątce, bez efektu jojo. Zaczynała od 83 kg, dziś waży 57 kg i utrzymuje szczupłą sylwetkę. Wcześniej próbowała diet z gazet, głodówek i dziwnych suplementów, a każda próba kończyła się powrotem do punktu wyjścia. Zmieniło się dopiero wtedy, gdy przestała kombinować i oparła się na prostych zasadach. Ja sam przeszedłem tę samą drogę — z 92 kg schudłem 20 kg.

Ten workbook prowadzi Cię przez cztery krótkie ćwiczenia. Najpierw skreślisz to, co nie działa. Potem zaplanujesz swoje posiłki, ułożysz z nich powtarzalny tydzień i ustalisz, jak będziesz sprawdzać postępy. Po wypełnieniu masz gotowy własny plan na pierwsze tygodnie — wiesz, co jesz, czego nie robisz i po czym poznasz, że idzie w dobrym kierunku.

Wydrukuj ten plik albo wpisuj odpowiedzi w telefonie czy w notesie. Nie spiesz się — wystarczy kwadrans.

Adam Struciński

DIETETYK KLINICZNY

10 ZASAD W PIGUŁCE

1

O wyniku decyduje dieta, nie liczba treningów.

Godzina szybkiego marszu spala około 300 kcal — jeden batonik zjedzony w drodze do domu to prawie 250 kcal.

2

Żaden spalacz tłuszczu Cię nie odchudzi.

Suplementy to ułamek procenta wyniku. Problem i rozwiązanie są w jedzeniu.

3

Restrykcyjne diety kończą się efektem jojo.

Działa stała kaloryczność i kilka powtarzalnych posiłków, które po prostu lubisz.

4

Napis „fit” na opakowaniu możesz od razu zignorować.

Napis z przodu ma Ci produkt sprzedać. Prawda jest z tyłu — w tabeli wartości odżywczych.

5

Żeby schudnąć, trzeba jeść dużo.

Objętościowe posiłki z warzywami, białkiem i błonnikiem sycą — głód na diecie to znak, że jest źle ułożona.

6

Twój metabolizm nie zwolnił.

Spalanie kalorii jest stabilne między 20. a 60. rokiem życia. Zwolniło się życie — mniej ruchu w ciągu dnia.

7

Zasada 80/20.

80% kalorii to odżywcze, sycące jedzenie. 20% to przyjemność — nawet pączek ma miejsce w Twojej diecie.

8

Waga nie mierzy tłuszczu.

Liczba na wadze skacze z dnia na dzień, szczególnie u kobiet. Patrz na trend z kilku tygodni, obwody i lustro.

9

Zmieniaj plan tylko przy konkretnych sygnałach.

Jeśli wszystko idzie w dobrym kierunku — niczego nie ruszasz i nie kombinujesz.

10

Z dwóch dań o tej samej kaloryczności wybieraj to, które syci na dłużej.

Nie chodzi o jadłospis, tylko o to, żeby nauczyć się jedzenia.

SKREŚL TO, CO NIE DZIAŁA

Zacznijmy od porządków. Poniżej masz listę rzeczy, które większość kobiet robi na starcie odchudzania — i które nie przybliżają ich do celu. Zaznacz te, które robisz dziś. Potem weź długopis i **skreśl je grubą kreską**. Od dziś nie są częścią Twojego planu.

ZAZNACZ I SKREŚL

- ☐ Kupuję spalacze tłuszczu albo suplementy „na odchudzanie”
- ☐ Ważę się codziennie i po jednym porannym pomiarze oceniam, czy dieta działa
- ☐ Wybieram produkty z napisem „fit” albo „bez cukru”, nie sprawdzając tabeli wartości odżywczych
- ☐ Kiedy waga stoi, dokładam kolejny trening w tygodniu
- ☐ Jem małe porcje i chodzę głodna, bo „tak trzeba na diecie”
- ☐ Robię głodówki albo ostre restrykcje, żeby schudnąć szybko
- ☐ Piję szklankę wody zamiast jedzenia, żeby zagłuszyć głód
- ☐ Dojadam „zdrowe przekąski” między posiłkami, które dokładają kalorii

Dlaczego to ważne: moja mama przed naszą współpracą przeszła prawie wszystko z tej listy. Diety z gazet, głodówki, suplementy — i za każdym razem wracała do punktu wyjścia. Wszystko, co skreśliłaś, możesz od dziś z czystym sumieniem odpuścić. W kolejnych ćwiczeniach zobaczysz, co robić zamiast tego.

BIĄŁKO I WARZYWA W KAŻDYM POSIŁKU

To zasada, na której schudła moja mama: w każdym głównym posiłku porcja białka i warzywa. Białko i błonnik sycą na długo, więc głód i wieczorne podjadanie znikają. Wpisz przy każdym posiłku, co konkretnie u Ciebie będzie tym białkiem i warzywami — np. pierś z kurczaka, serek wiejski, skyr.

ŚNIADANIE

Moja porcja białka:

Moje warzywa lub owoce:

OBIAD

Moja porcja białka:

Moje warzywa:

KOLACJA

Moja porcja białka:

Moje warzywa:

Jesz śniadanie na słodko? Nic nie szkodzi. Do owsianki dodaj skyr albo serek wiejski i owoce — porcja białka zostaje, a śniadanie syci do obiadu zamiast przez godzinę.

SPRAWDŹ TO JESZCZE DZIŚ

Dołóż do najbliższego posiłku porcję białka i ulubione warzywa. Po jedzeniu zapisz, czy jesteś bardziej najedzona niż zwykle:

TWOJE STAŁE POSIŁKI

Z moją mamą nie liczyliśmy każdego grama. Ustaliliśmy jeden cel kaloryczny i kilka powtarzalnych posiłków, które lubiła i na których mogła wytrzymać długoterminowo. Jeśli miała ochotę na nuggetsy, robiła je w domu z piersi kurczaka — taka sama przyjemność, a kalorii o połowę mniej. Teraz Twoja kolej: wypisz potrawy, które znasz, lubisz i możesz jeść co tydzień.

MÓJ CEL KALORYCZNY NA DZIEŃ

Mama miała wyliczone 2000 kcal, ale to sprawa bardzo indywidualna — zależy od masy ciała, wzrostu, wieku i tego, ile ruszasz się na co dzień. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, skorzystaj z kalkulatora zapotrzebowania albo zapytaj dietetyka.

2–3 ŚNIADANIA, DO KTÓRYCH BĘDĘ WRACAĆ

2–3 OBIADY, DO KTÓRYCH BĘDĘ WRACAĆ

2–3 KOLACJE, DO KTÓRYCH BĘDĘ WRACAĆ

MOJE 20% PRZYJEMNOŚCI

Deser lub przekąska, której nie zamierzam sobie zakazywać — bo nie tyje się od jednego produktu, tylko od nadwyżki w całym tygodniu:

MIERZ TO, CO MA ZNACZENIE

Waga nie mierzy tłuszczu i potrafi skakać z dnia na dzień — dlatego wiele kobiet rzuca plan dokładnie w tygodniu, w którym zaczyna on działać. Zamiast codziennego ważenia: **raz w tygodniu** waga i obwody, do tego lustro i to, jak leżą ubrania. Liczy się trend z kilku tygodni, nie jeden poranek.

TYDZIEŃ	DATA	WAGA (KG)	TALIA (CM)	BIODRA (CM)	JAK LEŻĄ UBRANIA?
Start					
1					
2					
3					
4					

Kiedy cokolwiek zmieniać w planie? Tylko przy konkretnych sygnałach: obwody stoją drugi miesiąc, energia siada i nie masz siły na treningi albo czujesz się głodna nawet po jedzeniu. Poza tymi sytuacjami niczego nie ruszasz — trzymasz ustaloną kaloryczność i dajesz planowi czas. Cierpliwość jest w odchudzaniu mocno niedoceniana.

NA KONIEC

MASZ SWÓJ PLAN. TERAZ GO OBROŃ.

Jeśli wypełniłaś ten workbook, masz teraz to, czego mojej mamie brakowało przez lata prób: wiesz, czego nie robisz, co jesz i po czym poznasz, że idzie w dobrym kierunku. Nie potrzebujesz do tego jadłospisu ani liczenia każdego grama.

Na start wybierz z dziesięciu zasad tę, którą łamiesz najczęściej, i przez najbliższy tydzień zmień tylko ją. Jedna zmiana, powtarzana codziennie, zrobi więcej niż wielki plan, który porzucisz po tygodniu.

I pamiętaj: przyjdzie dzień, w którym pomyślisz to samo, co mówiła moja mama — „mnie się nie uda”. Mama zaczynała z tym przekonaniem po pięćdziesiątce. Dziś waży 57 kg, przebiegła maraton i nie wróciła do starej wagi ani na chwilę.

CHCESZ PRZEJŚĆ TĘ DROGĘ Z MOJĄ POMOCĄ?

Tak jak mama i moje podopieczne — w programie „Odzyskaj Siebie” prowadzę Cię krok po kroku, bez jadłospisów i zakazów. Zaczynamy od bezpłatnej rozmowy.

DARMOWA KONSULTACJA

Adam Struciński

DIETETYK KLINICZNY