

PRAWDZIWE HISTORIE  
wnioski · opinie · porady

„SZOKI!”  
~ "dieta" tasiemcowa?

BEZ CENZURY!

KTÓRE

# DIETY

NAPRAWDĘ DZIAŁAJĄ!

NA BAZIE DOŚWIADCZEŃ TYSIĘCY LUDZI  
ZDECYDUJ, KTÓRĄ DIETĘ WYBRAĆ!

40 diet!  
RELACJE I OPINIE



~ Natasha Nevidea & ~ Marcin Black

- Przyczyny i skutki nadwagi
- Które diety to czysta fikcja
- Kontrowersyjne "diety - cud"
- Setki osobistych doświadczeń
- Opinie o skuteczności diet
- Jak uniknąć efektu jo-jo

!ALE!  
HISTORIE!

Nr 1 TAKA SERIA  
WYDAWNICZA  
www.alehistorie.pl

NATASHA NEVIDEA & MARCIN BLACK

KTÓRE  
DIETY  
NAPRAWDĘ  
DZIAŁAJĄ!

PRAWDZIWE HISTORIE

WNIOSKI \* OPINIE \* PORADY

**!ALE HISTORIE!**

© Copyright by **!ALEHISTORIE!**, wyd. II, Warszawa 2015.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Żaden fragment nie może być publikowany  
ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.**

**Projekt okładki:  
Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska  
AMARAND Studio ([www.amarand.pl](http://www.amarand.pl))**

**Skład: Marcin Kalisz ([kalisz.mar@gmail.com](mailto:kalisz.mar@gmail.com))**

**ISBN: 978-83-941854-4-2**

**Autorzy, wydawnictwo oraz właściciel praw do niniejszej publikacji dołożyli wszelkich starań, aby informacje w niej zawarte były rzetelne, kompletne i prawdziwe. Nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za cytowane wypowiedzi i opinie anonimowych osób, za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenia praw, w tym praw autorskich. Nie ponoszą także żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z niewłaściwego wykorzystania treści, informacji, opinii czy porad zawartych w książce oraz rekomendują profesjonalne konsultacje dietetyczne i lekarskie przed zastosowaniem którejkolwiek opisywanej w publikacji diety lub kuracji odchudzającej.**

**!ALE HISTORIE!  
ul. Bełska 6, 02-638 Warszawa  
[kontakt@alehistorie.pl](mailto:kontakt@alehistorie.pl)  
[www.alehistorie.pl](http://www.alehistorie.pl)**

**!ALE!  
HISTORIE!**

# SPIS TREŚCI

<u>Od autorów</u> .....	6
<u>Wprowadzenie</u> .....	11
<u>1. Skąd bierze się nadwaga</u> .....	16
<u>2. Prawdziwe historie walki z nadwagą</u> .....	35
<u>3. Prawdziwa skuteczność diet. Prawdziwe relacje</u> .....	104
<u>3.1. Dieta 1000 kalorii</u> .....	111
<u>3.2. Dieta 5 czynników</u> .....	129
<u>3.3. Dieta Andersona</u> .....	133
<u>3.4. Dieta antycellulitowa</u> .....	135
<u>3.5. Dieta Atkinsa</u> .....	142
<u>3.6. Dieta bananowa</u> .....	151
<u>3.7. Dieta Cambridge</u> .....	154
<u>3.8. Dieta dr Kwaśniewskiego</u> .....	165
<u>3.9. Dieta antywrzodowa</u> .....	175
<u>3.10. Dieta dla 20, 30, 40-latków</u> .....	178
<u>3.11. Dieta grejpfrutowa</u> .....	181
<u>3.12. Dieta grup krwi 0, A, B, AB</u> .....	184
<u>3.13. Dieta Diamondów</u> .....	194
<u>3.14. Dieta na płaski brzuch</u> .....	202
<u>3.15. Dieta jogurtowa</u> .....	207
<u>3.16. Dieta kefirowa</u> .....	211
<u>3.17. Dieta kapuściana</u> .....	213
<u>3.18. Dieta kopenhaska (szwedzka)</u> .....	218
<u>3.19. Dieta Montignac</u> .....	229
<u>3.20. Dieta Strażników Wagi</u> .....	236
<u>3.21. Dieta Makrobiotyczna</u> .....	239
<u>3.22. Dieta Owsiana (jednodniowa)</u> .....	242
<u>3.23. Dieta Proteinowa (Dukana)</u> .....	244
<u>3.24. Dieta Rozdzielna (nie łączenia białek z węglowodanami)</u> .....	253
<u>3.25. Dieta Ryżowa</u> .....	263

<u>3.26. Dieta „South Beach”</u> .....	266
<u>3.27. Dieta Śródziemnomorska</u> .....	277
<u>3.28. Dieta Smacznie Dopasowana</u> .....	281
<u>3.29. Dieta (terapia) Gersona</u> .....	288
<u>3.30. Dieta Ziemniaczana</u> .....	295
<u>3.31. Dieta Warzywno-Owocowa</u> .....	297
<u>3.32. Dieta „Siła Błonnika”</u> .....	304
<u>3.33. Dieta Pszeniczna</u> .....	308
<u>3.34. Dieta Kliniki Mayo</u> .....	311
<u>3.35. Dieta Ketogeniczna</u> .....	315
<u>3.36. Dieta Amerykańska</u> .....	320
<u>3.37. Dieta Turbo</u> .....	327
<u>3.38. Dieta Wall Street</u> .....	332
<u>3.39. Dieta Wodna</u> .....	337
<u>3.40. Dieta Tasiemcowa (?)</u> .....	343
<u>4. Co naprawdę działa i jak uniknąć efektu jojo</u> .....	349
<u>5. Koniec z nadwagą. Teraz to jest życie!</u> .....	379

## OD AUTORÓW

Niniejsza książka to kolejna publikacja w naszej serii wydawniczej „ALE HISTORIE!”.

Zaczęliśmy od tematu zdrady i niewierności („Jego zdrada. Historie prawdziwe” i „Jej zdrada. Historie prawdziwe”), gdyż sami doświadczyliśmy bólu z tym związanego i szukaliśmy odpowiedzi „DLACZEGO!”. Powstały książki, które wraz komentarzami ukazały relacje tysięcy ludzi, którzy doświadczyli traumatycznych przeżyć związanych z niewiernością partnera. Dowiadujemy się co robić, a czego nie robić gdy taka sytuacja się zdarza. Otrzymaliśmy konkretną odpowiedź na nurtujące nas pytania i pojęliśmy w naszym właściwe decyzje, nie popełniając kolejnych błędów. Udało nam się stworzyć książki, które stanowią swego rodzaju terapię pozwalającą dowiedzieć się „jak to było u innych i jak się skończyło, zależnie od podejmowanych kroków”. I kończąc pracę nad tymi publikacjami stwierdziliśmy, że ich formuła jest tak unikatowa i pomocna w podejmowaniu życiowych wyborów, iż zdecydowaliśmy się stworzyć całą serię wydawniczą, która prezentuje „w dużej pigułce” zmaganie się tysięcy ludzi z określonymi problemami. W tym wypadku, z odwiecznym problemem nadwagi, walki z nią i trudną decyzją, którą dietę wybrać dla siebie, aby nasze wysiłki były rzeczywiście skuteczne.

W pierwotnym zamyśle, niniejsza publikacja miała stanowić swego rodzaju kompendium wiedzy na temat przyczyn i skutków nadwagi oraz stanowić wykaz poszczególnych diet. Źródłem wiedzy miały być liczne publikacje na ten temat, szczegółowe opisy sposobów na odchudzanie oraz szereg prac naukowych i klinicznych. Jednocześnie chcieliśmy jednak „sprowadzić” naszą publikację bliżej rzeczywistości, aby nie bazować wyłącznie na teorii i gotowych, nie zawsze w pełni obiektywnych, receptach... Tak, jak w przypadku zdrady i niewierności, potrzebne nam było zilustrowanie prezentowanych teoretycznych

wywodów poprzez autentyczne wypowiedzi ludzi doświadczonych problemem nadwagi. Zaczęliśmy więc, z pomocą kilku osób, przedzierać się przez setki tysięcy postów na niezliczonych forach internetowych, gdzie tematyka ta była poruszana. Po długich analizach doszliśmy do wniosku, że internauci mają do powiedzenia o wiele więcej „prawd z życia wziętych” i relacji z pola bitwy z nadwagą, niż niejeden publicysta, naukowiec czy psycholog. Absolutnie nie kwestionujemy ich wniosków, teorii ani opinii – wręcz przeciwnie, uznajemy, że są one swego rodzaju profesjonalnym podsumowaniem wyników z przeprowadzanych badań dotyczących żywienia i diety. Co więcej, zgadzamy się, że najlepszą, najbardziej optymalną dietę, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby określonej osoby, może dobrać tylko profesjonalny dietetyk i po lekturze niniejszej publikacji, właśnie z dietetykiem powinny kontaktować się osoby, które chcą podjąć skuteczną walkę z nadwagą,... walkę, która nie będzie jednocześnie szkodliwa dla naszego zdrowia.

Ponieważ w zakresie metod walki z nadwagą powstało już bardzo wiele publikacji, uznaliśmy świadomie, że formuła naszej książki będzie inna.

Zgodziliśmy się, że najbardziej miarodajnym obrazem rzeczywistości są autentyczne wypowiedzi ludzi, którzy na co dzień walczą z problemem nadwagi i wciąż szukają i eksperymentują z różnymi dietami. Znaleźliśmy niezliczoną ilość naturalnie prawdziwych, opartych na faktach wypowiedzi, które skłoniły nas do weryfikacji pierwotnego zamysłu wydawniczego. Postanowiliśmy niemal całkowicie oddać głos internautom – ludziom, którzy sami piszą o swoich doświadczeniach i dzielą się z nami tą wiedzą. Jakże zaskakujący był fakt, że na podstawie tych wielu wypowiedzi, można wyrobić sobie opinię na tematy, które dziś mogą być dla nas wielką niewiadomą. Czy rzeczywiście mam nadwagę? Czy nadwaga powoduje, że jestem gorzej postrzegana? Czy istnieje dla mnie dobra dieta? Jak bardzo ryzykuję podejmując odchudzanie na własną rękę za pomocą jakiejś nowej „cud-diety”? Czy szereg przeciwstawnych opinii na temat określonej diety nie powinien być sygnałem alarmowym i skłaniać do pogłębienia wiedzy lub skonsultowania się z profesjonalnym dietetykiem?

Internauci poruszają te wszystkie kwestie śmiało i bez barier związanych często z sytuacjami, o których oficjalnie wstydzimy się

rozmawiać. W dobie Internetu, dzięki zachowaniu anonimowości, możemy dzielić się swoimi problemami z innymi ludźmi, prosić o radę lub ich udzielać, opowiadać swoje historie, toczyć dyskusje... wreszcie samemu wyciągać wnioski na podstawie wymiany poglądów z ludźmi, którzy już wcześniej doświadczyli tego, co dziś jest naszym udziałem. Ci doświadczeni (często wielokrotnie zmagający się z efektem jojo), potrafią nam powiedzieć, co nas czeka dalej, jeśli nie będziemy konsekwentnie trzymać się określonych zasad. Jeśli tylu ludzi mówi to samo o „kolejach rzeczy”, czyż w moim indywidualnym przypadku może być inaczej? Oczywiście, może tak być. Jednak w większości przypadków, doświadczenia innych ludzi (w tym wypadku – w temacie walki z nadwagą), są często spójne i bardzo uczące. Dają też wewnętrzny spokój, gdyż otrzymujemy wiedzę, czego należy się spodziewać i jak stosować określone diety. Dzięki temu szybciej odnajdujemy naszą drogę do nowego, na pewno bardziej komfortowego życia. Bez nadwagi, bez kompleksów, z wysoką samoocena i ze wspaniałym samopoczuciem, że aż się chce „góry przenosić”!

Spodziewamy się, że niniejszą publikacją będą zainteresowane zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dlatego forma komentarzy i wniosków jest zazwyczaj bezosobowa. Czasem jednak, może być wyrażona w formie rodzaju żeńskiego lub męskiego, na co nie należy zwracać uwagi.

Niniejsza książka to swego rodzaju Wielka Księga Cytatów opatrzona wprowadzeniem i naszym komentarzem na początku każdego rozdziału. Dokonałmy autorskiego wyboru poszczególnych postów tak, aby zachować obiektywną równowagę wśród przeciwstawnych czasem opinii. Czasem są to indywidualnie opowiedziane historie i szereg komentarzy internautów, innym razem – swobodnie dobrane opinie z wielu różnych forów internetowych, jednak zawsze związane z tematem danego rozdziału.

Starając się być w zgodzie z prawami cytatu, pod wszystkimi wypowiedziami znajduje się ich źródło w formie nazwy strony internetowej (lub jej podstrony), z której pochodzi dana wypowiedź. Jak wynika z natury Internetu, wypowiedzi internautów są anonimowe. Ich opinie nie są nigdy podpisane, a jeśli już, to wyłącznie



jako „gość” lub za pomocą przypadkowego „nicka”, tak więc nie jest możliwe ich zweryfikowanie. Mimo to, ze względu na szczególną dbałość o maksymalną ochronę prywatności osób, które dobrowolnie umieszczały swoje wypowiedzi na publicznie dostępnych forach internetowych, podjęliśmy w tym zakresie dodatkowe starania.

Świadomie zrezygnowaliśmy z publikacji daty umieszczania postów. Wszystkie postacie, daty, imiona, nicki, wiek, nazwy miast i krajów zostały zmienione. Zachowano oryginalną treść wypowiedzi oraz komentarzy z niewielkimi korektami błędów ortograficznych, interpunkcji i stylistyki, a także wykropkowano wulgaryzmy. W niektórych przypadkach dokonano pomięcia nieistotnych dla treści lub niemożliwych do zrozumienia elementów wypowiedzi, co uwidacznia symbol „(...)”.

Ponieważ część wypowiedzi nie posiadała znaków przystankowych, jako przerywnik stosowano symbol „ ... ” oraz „ – ” lub stosowano zatrzymanie ciągu zdaniowego, rozpoczynając, po kropce, nowe zdanie z dużej litery (bez wpływu na ciąg myślowy i sens treści).

Cytaty wewnątrz przytaczanych wypowiedzi oznaczone są symbolami „>>.....<<”.

W pojedynczych przypadkach zastosowano znak „[...]” dla oznaczenia przypisu autorów.

W książce nie wykorzystano świadomie żadnej wypowiedzi ani cytatu z oficjalnych autorskich publikacji, książek, czy artykułów pisanych lub w formie elektronicznej. Treść pochodzi wyłącznie z dobrowolnych, anonimowych wypowiedzi internautów. Autorzy, nie ingerując w ich treść zgodnie z prawem cytatu, nie mogą brać odpowiedzialności za nieuświadomioną możliwość wystąpienia w tych wypowiedziach fragmentów treści publikacji innych autorów. Co więcej, cytowane treści są wielokrotnie powielane lub dublowane na wielu różnych portalach internetowych, o czym Autorzy mają prawo nie wiedzieć. Podawane źródło określa miejsce w sieci internetowej, w którym dana wypowiedź została odnaleziona w ciągu ostatniego roku pracy nad materiałem do książki. Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za późniejsze zarchiwizowanie lub usunięcie wybranych wypowiedzi przez administratorów poszczególnych portali, jak również za fakt zakończenia działalności przez niektóre z nich.

Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za konsekwencje jakichkolwiek prób stosowania przez czytelników metod odchudzania relacjonowanych lub opiniowanych w tej publikacji, jeśli zostaną podjęte bez wcześniejszej konsultacji u lekarza lub profesjonalnego dietetyka.

**Jakiegokolwiek podobieństwo określonych fragmentów niniejszej książki do zdarzeń i relacji opisanych w innych publikacjach oraz do sytuacji, które mogą czytelnikom kojarzyć się ze znanymi im prywatnymi historiami - jest czysto przypadkowe i nie dotyczy ich samych ani osób, które są im znane.**

# KTÓRE DIETY NAPRAWDĘ DZIAŁAJĄ?

## WPROWADZENIE

W Internecie odchudzanie jest ciągle tematem nr 1. Fora internetowe, zrzeszające ludzi z nadwagą i otyłością, żyją własnym intensywnym życiem, zrzeszają tysiące internautów, są miejscem dramatycznych zwierzeń, świadkiem sukcesów i upadków. Kto kiedykolwiek czytał takie forum, łatwo zauważy, że osoby tam piszące, jeśli zaczynają się odchudzać po raz pierwszy – epatują zapałem i chęcią do walki bez kompromisów; weterani natomiast często mówią o nieudanych próbach zrzucenia zbędnych kilogramów. Udaje im się zwykle wytrwać na diecie kilka tygodni, nawet miesięcy, po czym powracają do swoich dawnych niezdrowych nawyków i odrabiają z nawiązką utracone kilogramy. Przełamują potem swój wstyd i wracają do życzliwego grona wirtualnych znajomych. Wracają po słowa pocieszenia, po kubek zimnej wody, bo potrzebują czyjś trzeźwego spojrzenia na swoje życie. I to jest zastanawiające – w czym tkwi fenomen takiego internetowego „dietowania”? Dlaczego garniemy się do odchudzania w sieci, piszemy osobiste dzienniczki odchudzania, publikujemy swoje zdjęcia „przed” i „po”?... No owszem, niby to

oczywiste – łatwiej się otworzyć przed grupą nieznanym osob, które są dla nas tylko jakimś wirtualnym spowiednikiem, powiernikiem bez twarzy i fizycznej obecności. Taka spowiedź w sieci jest bardzo wygodna, eliminuje w pewnym stopniu element wstydu. Staje się swoistym katharsis i pierwszym dobrym krokiem w stronę nowego życia. Piszesz na forum: zlinczujcie mnie, jestem żalony, bez woli walki, nie chce mi się prze to przechodzić. A na to odzywa się, jak w tragedii greckiej, chór dobrych głosów... głosów wyrażających pełną wiarę w ciebie i w twoje możliwości. Piszą ci: na pewno dasz radę, jesteśmy z tobą, miej w nas oparcie...

Czynne uczestnictwo w forum jest czysto terapeutyczną formą zmotywowania się do pozytywnych działań. Osoba pragnąca schudnąć zaczyna czuć się częścią wspólnoty, zaczyna dzielić radości i problemy typowe dla większej grupy osób, z którymi wchodzi w relacje często bardzo zażyłe. Jest się tym kimś z wewnątrz, nie obcym, nie intruzem. Nasza wspólnota jest tu dla ciebie, chce Cię wspierać i motywować do walki. Za każdy utracony kilogram otrzymasz od nas oklaski, za każdy grzeszek – spadnie na ciebie lawina ostrzeżeń i pouczeń. I tak to się kręci... stajesz się elementem struktury, niezbędnym trybikiem w maszynie, jednym z nas. A każdy marzy o życiu we wspólnocie, w akceptacji i zrozumieniu. Forum staje się płaszczyzną wymiany doświadczeń, zawierania przyjaźni, poszukiwania pomocy i wsparcia.

Na forach dotyczących odchudzania piszą bardzo różni ludzie. Różnią się ze względu na płeć, wiek, przynależność do grup zawodowych, społecznych, majątkowych. Ale te wszystkie cechy stają się absolutnie nieważne, łączy was jedno: chęć utraty wagi. Ktoś chce schudnąć 40 kilogramów, komuś innemu sen z powiek spędzają dodatkowe 4 kilogramy. To sprawa drugorzędna, najważniejszy jest cel i realizacja planu.

A skąd na forach dietowych takie tłumy? Statystyki są przerażające. Na otyłość cierpi już prawie 20% Polaków. Nadwagę lub otyłość powinno leczyć prawie 50 % społeczeństwa! Nic dziwnego, że przy takim stanie rzeczy z paniką zaczynamy szukać skutecznych sposobów na schudnięcie, a sięgamy oczywiście do Internetu, bo potrzebujemy rzetelnych porad, subiektywnych sądów, a nie reklamowych bzdurek, które nie są poparte wiarygodnymi dowodami skuteczności. No bo któż ci prawdę powiem jak nie inni ludzie, którzy z problemem nadwagi już się zmierzili i często osiągnęli sukces?

Aby oszczędzić Twój czas, zebraliśmy w tej książce informacje dotyczące najskuteczniejszych i najczęściej polecanych sposobów na schudnięcie. Znajdziesz tu tysiące wypowiedzi, specjalnie wyselekcjonowanych w gąszczu zalewających Cię informacji. Wypowiedzi zostały dobrane tak, aby zawsze dać jak najpełniejszy obraz opisywanego zagadnienia, a dodatkowo uzupełniliśmy je naszym komentarzem na początku każdego rozdziału.

Nie mamy interesu w tym, aby nakłonić Cię do wyboru określonej diety czy w ogóle sposobu odżywiania. Jedyne nasze zainteresowanie tkwi w tym, aby umożliwić ci satysfakcjonujący wybór i dobrą orientację w świecie dietetyki, który wcale nie musi być skomplikowany i niejasny. Wybrane wypowiedzi zebraliśmy w pocie czoła na wielu różnych forach internetowych. Zostały one uważnie wyselekcjonowane z setek dyskusji na rozmaite tematy związane z nadwagą i dietami. Dzięki temu masz pewność, że nie czytasz stroniczo wyselekcjonowanych peanów na cześć konkretnego producenta suplementów lub jakiejś kliniki odchudzającej. Przedstawiamy ci rzetelne, pełnowartościowe opracowanie, napisane nie przez zawodowych dietetyków, ale słowami takich jak Ty, zdeterminowanych ludzi, którzy na własnej skórze przetestowali wszelkie możliwe środki i sposoby walki z nadwagą.

Swoją drogą, praca w branży związanej z odchudzaniem to teraz doskonały sposób na zrobienie dużych pieniędzy. Wystarczy wziąć jakąś mniej lub bardziej sprawdzoną dietę, trochę ją zmodyfikować, udziwnić, nazwać egzotycznie... i wypuścić na rynek książkę z zasadami nowej super skutecznej diety. I najlepiej, jeśli na okładce będzie jakaś znana twarz, wtedy sukces murowany. No bo kto się oprze zapewnieniom celebrytki, która zachwycona rezultatami stosowania super diety zapewnia, że... tylko ta dieta, że rezultaty momentalne, że będziesz chudnąć w oczach, odniesiesz sukces i przeistoczysz się w demona seksu! Tak naprawdę ludziom można sprzedać wszystko, jeśli ubierze się to w piękne słowa i jeszcze piękniejsze, podretuszowane zdjęcia. A najlepiej działają „podrasowane” lub nieprawdziwe często fotografie z zestawieniem „przed” i „po”, które bardzo pobudzają wyobraźnię i wiarę w skuteczność prezentowanego specyfiku.

I tu świetnie wpasowuje się nasza książka – mówimy: usiądź spokojnie, nie podchodź do odchudzania emocjonalnie. Odchudzanie zaczyna się w głowie, a nie w sercu. Nie chcesz chyba, by motywował cię

słomiany zapal! Musisz przemyśleć swoje cele, skonstruować misterny plan działania, który nie zawali się przy pierwszej chwili słabości. A praktyczną wiedzę najlepiej czerpać od doświadczonych. Po co uczyć się na swoich błędach? Szkoda na to czasu, energii i pieniędzy. Wszelkie informacje znajdziesz w tej publikacji, sensownie i intuicyjnie posegregowane, ułożone tematycznie i zawierające prawdziwe relacje z pola bitwy z nadwagą.

Zapraszamy do zapoznania się z tematyką odchudzania na kilku płaszczyznach. Najpierw warto uzmysłowić sobie, skąd tak naprawdę bierze się nadwaga i otyłość. Jakie są przyczyny tego, że ciągle odkładasz zbędny tłuszcz, zamiast cieszyć się zgrabną sylwetką. Dlaczego w ogóle stałeś się otyły? Jak do tego doprowadziłeś? Jakie działania należy wyeliminować, a jakie wprowadzić do swojego życia, żeby zmienić sytuację na lepszą?

Bardzo ciekawym i pouczającym rozdziałem jest ten zawierający prawdziwe historie walki z nadwagą. Uświadomi ci, że nie jesteś jedyną osobą na świecie z takimi problemami, w takiej sytuacji życiowej, rodzinnej czy zawodowej. Tu każdy znajdzie odbicie swojej historii wśród prezentowanych wypowiedzi i zrozumie, że pewne mechanizmy mogą być skuteczne tylko w określonych sytuacjach. Bardzo ciekawa lektura, otwierająca oczy i prowadząca do twórczych wniosków.

Nie zabraknie również rozdziału szczegółowo opisującego także poszczególne diety. Specjalnie dla Ciebie zebraliśmy informacje i relacje ludzi na temat prawie 40 różnych diet odchudzających (!). Warto odnieść się do nich krytycznie i poszukać najlepszego rozwiązania dla siebie.

Jeden z rozdziałów to esencja wszystkich zgromadzonych informacji. W zwięzły i przejrzysty sposób internauci opisują wszystkie zasady zdrowego chudnięcia i metody zapobiegawcze w walce z efektem jojo. Z każdej niemal diety selekcjonują ważne wskazówki postępowania, tak, aby dać ci do ręki wartościowego gotowca, opracowanie idealne i kompleksowe. Czegoż więcej potrzeba?

I na deser dowiesz się, jak może wyglądać twoje życie po schudnięciu. Na co wpływa tak naprawdę poziom Twojej wagi, jakie aspekty życia poprawisz, gdy wyszczuplejesz? Jakie pozytywy dostrzegają odchudzeni internauci? Warto się nacieszyć realną wizją szczupłej przyszłości, warto unaocznić sobie, co konkretnie można osiągnąć, zyskać świadomość, że ta gra naprawdę jest warta świeczki.

Odchudzanie musi być procesem długotrwałym, aby jego efekty nie zostały zaprzepaszczone. Z całą mocą ciągle powtarzamy, że w skuteczne odchudzanie musi zostać zaangażowany zdrowy rozsądek, a plan działania musi obejmować także okres utrwalania nowej wagi. Najlepiej, jeśli podczas diety zakodujemy sobie naprawdę zdrowe zasady odżywiania i będziemy im wierni przez całe życie, ciesząc się zdrowiem i piękną sylwetką.

Zapraszamy do wciągającej lektury!

## ROZDZIAŁ 1.

### SKĄD BIERZE SIĘ NADWAGA...

No i stało się. Podczas zeszłorocznych wakacji nosiłaś tę sukienkę i zbierałaś same komplementy, teraz... z trudem ją dopięłaś, a gdy się nachyliłaś, poleciały dwa guziki... Trudno już to ignorować. Twoje ulubione džinsy wkładasz tylko na leżąco, dostajesz zadyszki po wejściu na drugie piętro, wagę omijasz szerokim łukiem... Brzmi znajomo? Dostrzeżenie przyczyny to połowa sukcesu, a zarazem pierwszy krok w całym procesie odchudzania. Trzeba się z tym wreszcie zmierzyć i zrobić sobie rachunek sumienia: JAK DO TEGO DOSZŁO?!... Skąd się wzięły te kilogramy tłuszczu, które teraz zatruwają Ci życie? To naprawdę niesamowite, jak jakaś drobnostka typu wieczorne kanapeczki czy dojadanie po dziecku słodyczy - może doprowadzić do wielokilogramowej nadwagi. I co się okazuje – na efekty nie trzeba wcale długo czekać! Ile osób, tyle przyczyn nadwagi. Każda puszysta osoba powinna sobie zdać sprawę z tego, co przyczyniło się do powstania tej oponki na brzuchu czy nadmiernego zaokrąglenia się bioder.

Na pewno bardzo pomocne będzie zapoznanie się z wypowiedziami osób, które odkryły przyczynę swojej nadwagi. Ten rozdział otworzy ci oczy, sprawi, że dostrzeżesz także swoje błędy żywieniowe i złe nawyki w życiu codziennym Osoby, których wypowiedzi za chwilę poznasz,



uczyniły milowy krok w procesie odzyskiwania pięknej sylwetki. One zdiagnozowały swoje błędy i podzieliły się swoimi spostrzeżeniami właśnie po to, byś i Ty mógł zmienić swoje życie na lepsze. Chcesz się dowiedzieć, na co zwrócić uwagę? Nie masz pojęcia, jakie błędy popełniasz? Domyślasz się, że Twoje niektóre przyzwyczajenia mogą prowadzić do otyłości, ale nie jesteś pewien, czy te przypuszczenia są słuszne? Jeśli choć na jedno z pytań odpowiedziałeś twierdząco, to gratulujemy! Znakomicie trafiłeś, ta publikacja otworzy Ci oczy i pokaże czarno na białym, że sam nieświadomie pracujesz na swoją nadwagę. I co najważniejsze – nie jesteś jedyną osobą, która popełniła takie błędy.

Jakie więc są przyczyny nadwagi czy otyłości? Na to pytanie zwykle uzyskamy wiele odpowiedzi. Nasza publikacja jest swoistym kompendium wiedzy, jaką zdobyło tysiące osób doświadczających efektów przeróżnych mniej lub bardziej „cudownych” diet. Książka prowokuje do wykonania swoistego rachunku sumienia i szczegółowo wskazuje, jakie elementy codziennego życia i żywienia należy pod lupę własnej szczegółowej i krytycznej analizy.

Jak się okazuje, pozycje top na liście grzechów głównych zajmują niepodzielnie fast foody. W biegu chwytamy kebaba, frytki, hamburgera, nie zastanawiając się, jakie spustoszenie może siać w naszym organizmie takie szybkie niezdrowe jedzenie. Niestety, życie według schematu: pobudka – biegiem do pracy – hot dog w locie - stres w pracy – śmieciowy lunch i parę kaw z cukrem i ciasteczka, potem biegiem do domu – obfita i tłusta kolacja – krótki sen poprzedzony przekąską... Wszystko to może przynosić tylko negatywne efekty dla naszego zdrowia. Nie mam czasu, aby celebrować posiłki, w ciągu wygospodarowanego kwadransa na obiad najłatwiej zjeść coś szybko, a pod ręką zwykle tylko budka z kebabami czy hamburgery... I na efekty nie trzeba długo czekać! Osoby cytowane w tym rozdziale podkreślają zatem, że bardzo ważna jest odpowiedź nie tylko na pytanie CO JESZ, ale także JAK JESZ? Czy masz czas na pierwsze śniadanie przed wyjściem z domu? Czy możesz znaleźć pół godziny na spokojny obiad w czasie godzin pracy, ale nie nad własnym biurkiem?

Bo fast food to nie tylko szybko przygotowane jedzenie. Fast food jest konsekwencją naszego trybu życia, a zarazem nieodłącznym elementem współczesnej kultury i codzienności. Fast food wrósł w naszą rzeczywistość i tylko od nas zależy, czy będziemy partycypować w tym

ciągłym pędzie, zabijając głód naprędce kupioną ciepłą kanapką, czy zwolnimy na chwilę, i nauczymy się rozpieszczać swój rozregulowany organizm. Pośród zebranych tu wypowiedzi napotkamy świadectwa osób puszystych, których nadwaga jest smutną konsekwencją prowadzonego trybu życia. Bo zbyt szybko, po za późno, bo za dużo... Bo od dziecka karmiły się chipsami ze szkolnych automatów. Bo pierwsze śniadanie jadły dopiero w południe. Bo zastąpiły pożywną zupę porcją frytek i kotлетem w bułce. Czy odnajdujesz tutaj siebie?

A jeśli w twoim menu nie ma miejsca na fast foody i lubisz sobie porządnie podjeść – czy kontrolujesz to, co zjadasz pod kątem zawartości tłuszczu, cukru, wreszcie wielkości posiłków? Jak się okaże, pomimo cywilizacyjnego rozwoju, nie potrafimy świadomie komponować wartościowych posiłków. Nie potrafimy z dwóch powodów: albo nie znamy podstawowych zasad racjonalnego żywienia, albo nie chcemy odmawiać sobie przyjemności zjedzenia kotleta schabowego, ptasiego mleczka czy placka po zbójnicku. Nie smakuje zupa bez porządnej łychy śmietany, kanapka z ciemnego pieczywa nie zastąpi białej, pulchnej bułeczki, a soki przecierowe nie umywają się do coli czy zimnego piwa. W zebranych wypowiedziach odnajdziesz całą litanię potraw, które z pewnością nie zapewnią ci sylwetki jak z żurnala.

Nie dość, że jemy zbyt dużo, to jeszcze brakuje nam ruchu. Spędzamy całe dnie w pracy przy biurku, w domu przed telewizorem. Podwórka są wyludnione, bo dzieciaki przejmują nas sposób bycia – trzepak już nie jest najważniejszą instytucją podwórkową, nie widać chodnikowych gier w klasy, a skakanka czy guma przeszły do lamusa. Wypowiedzi, z którymi za chwilę się zetkniesz, obnażają smutną prawdę o dziecie współczesnych dzieci, którymi też niedawno byliśmy i już na tym etapie pracowaliśmy wytrwale na nasze dzisiejsze problemy. Jak wygląda dieta współczesnych nastolatków? Jakie błędne nawyki i przyzwyczajenia wpajamy naszym dzieciom? Czy wiesz, że raz powstała komórka tłuszczowa nigdy nie zniknie, może tylko zmaleć i będzie cierpliwie czekać na chwilę naszej słabości, aby znów się wypełnić? Im więcej komórek tłuszczowych wytworzy młody organizm, tym trudniej będzie mu pozostać szczupłym w dorosłym życiu. Sport bywa postrzegany jako zbyt drogi, zbyt kosztowny luksus, dodatek do codzienności, na który zawsze brakuje czasu i chęci... Sport to marginalnie traktowana alternatywa dla zakupów w centrum handlowym lub dla kina z pudłem

popcornu w rękach. Nasze dzieci muszą znać kilka języków obcych, od małego chodzą na korepetycje, aby wyszlifować materiał z matematyki i ślęczą godzinami przed komputerem lub telewizorem. Na sport nie znajdujemy już czasu - smutna prawda, niestety. Na efekty takiego trybu życia nie trzeba długo czekać... Zresztą, poczytajcie i sami się przekonajcie...

A co ze sferą emocji i odczuwania? Często spotykamy się z tzw. „zajadaniem” stresu, smutku, nerwów. A w drugą stronę – takie kompulsywne „zajadanie” prowadzi do wyrzutów sumienia, braku akceptacji własnego ciała, odrzucenia swojej fizyczności czy zaprzeczenia własnej atrakcyjności. Kto jest najbardziej podatny na takie wyniszczające emocje? Jak do nich nie dopuszczać, jak bronić się przed autodestrukcją emocjonalną prowadzącą do tycia (i powodowaną przez tycie)? W wypowiedziach powtarza się postulat potrzeby samoakceptacji, ale... czy znajdzie się nań recepta? Jaka ona jest?... Któż lepiej to sformułuje, niż sami doświadczający takich sytuacji? Oddajmy głos ludziom takim, jak Ty, pozwólmy sobie czerpać z ich doświadczeń i wspierać się pozytywnymi przykładami umiejętnej analizy własnych uczuć i powiązanych z nimi operacji myślowych, które zaprowadzą Cię na właściwą drogę ku równowadze duchowej i fizycznej!

Trudno uwierzyć, że nadwagę i otyłość powodują uwarunkowania genetyczne. Tak naprawdę otyłość spowodowana np. problemami hormonalnymi czy innymi zaburzeniami łaknienia stanowi niewielki procent przedstawionych tu przypadków. Nie sposób wymienić wszystkich szczegółowych powodów tycia, wymienionych przez internautów. Dlaczego tyjemy?

Zapraszamy do czasem wstrząsającej lektury, która otworzy ci oczy na wiele ignorowanych dotąd aspektów Twojego życia i nawyków żywieniowych.

~ **Szarlotka**

*„Brak śniadań, brak obiadów, ale za to obfite kolacje plus słodycze – nadwaga w moim przypadku.”*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

~ **eureka**

*„(...) Główną przyczyną otyłości jest nadczynność szczęk :-)”*

Źródło: [www.onet.pl](http://www.onet.pl)

~ **ogólnie**

*„Przyczyn nadwagi i otyłości jest wiele. Czasami uwarunkowania są:*

- genetyczne,*
- wynikające z różnych chorób,*
- są efektem małej aktywności fizycznej,*
- niewłaściwej diety lub...*
- mają podłoże psychiczne.*

*Rodzaj otyłości w dużej mierze zależy od wieku i płci.”*

Źródło: [www.medigo.pl](http://www.medigo.pl)

~ **sepia**

*„Brak śniadań, jadłam do samego pójścia spać, bardzo dużo słodyczy, żywiłam się głównie kanapkami i kotletami :P.”*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

~ **Kimi**

*„Już wiem dlaczego... bo wiecznie zjadam resztki po moim synu, resztki obiadku, budyniu, serka, biszkopta. Chodzę i zbieram rozsypane chrupki i ładuję sobie do dzioba. Zjadam skórki z kanapek, resztę zostawionego śniadanka itd... I przez 3 dni tego nie jadłam, wrzucałam do specjalnego kosza i wiecie co? Nazbierała się tego niezła kupka, jakieś z 1000 kcl. Oprócz tego zjadam również swoje porcje. Koniec tego! Kupię kury albo wszystkożernego psa i będę mieć spokój, ech... Wy też tak macie? Co robicie z tym jedzeniem, bo ja jestem z tych chowana, co jedzenia wyrzucać nie wolno, teraz noszę rybom i kaczkom nad rzekę :)”*

Źródło: [www.rodzice.pl](http://www.rodzice.pl)

~ **Emigrant**

*„Otyłość bierze się stąd, że do jedzenia dodawane są antybiotyki, fosforany, kwas cytrynowy, sztuczne barwniki i sztuczne aromaty.*

*Mieszkalem w Polsce i pierdziałem w stołek za biurkiem - nie tylem. Wyjechałem na emigrację (USA, Kanada i UK), zapierniczam na budowach jak woół po naście godzin i... mam bebzon [brzuch] większy niż kiedykolwiek (nie piję piwa, jakby co)*

*Chrońcie zdrowe polskie jedzenie, zdrowe polskie rolnictwo i małe gospodarstwa.*

*To takie proste."*

Źródło: [www.onet.pl](http://www.onet.pl)

### **~ Lidelia**

*„Nie wzięliście pod uwagę otyłości, która nie wynika z czyjejs winy. Np. ja byłam normalną nastolatką do czasu, gdy zachorowałam na tarczycę. Ciągłe łykanie hormonów i problemy z tarczycą przyczyniły się do tego, iż jestem gruba i nie mogę w żaden sposób pozbyć się swojej nadwagi... a skoro chodziłam do dietetyka, który mi powiedział, że szkoda moich nerwów i pieniędzy, bo i tak to nic nie da, to kto może mi pomóc?"*

Źródło: [www.papilot.pl](http://www.papilot.pl)

### **~ różowy\_kwiatek**

*„U mnie to brak ruchu i codziennie jakieś słodycze: jak nie ciastka to jakieś orzeszki w czekoladzie, ptasie mleczko to umiałam całą pakę zjeść. Oprócz tego fast foody: kebaby, hot-dogi, hamburgery, nieregularne jedzenie, no i przede wszystkim wolny metabolizm, który nie zdążył tego wszystkiego spalić. Ehhh... Ale przysięgłam sobie, że zmienię nawyki żywieniowe i póki co to robię."*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

### **~ lira**

*„Ja zawałam tym, że objadałam się słodyczami i fast foodami (pizza, kebab...), jadłam późne i obfite kolacje. To z domu rodziców wyniosłam złe nawyki żywieniowe, czyli taki mix [przyczyn]."*

Źródło: jw.

### ~ **Blondi**

*„Grubi ludzie są sami sobie winni! No oprócz chorób. Ale mało jest tak naprawdę chorych otyłych... są tylko otyli z własnej głupoty, którzy nie mogą się powstrzymać od zjedzenia głupiej czekolady. A potem się żalą, że są taaaakie grube! A co mnie to obchodzi!? Sam/sama tak chciałaś, więc o co chodzi?”*

Źródło: [www.papilot.pl](http://www.papilot.pl)

### ~ **kotlet**

*„Dlaczego przytyłem? Bo trudno było odmawiać dobrego jedzenia, bo dużo słodyczy zjadałem każdego dnia po pracy, bo jadłem dużo białego pieczywa, bo mój żołądek był rozepchany i domagał się dużo jedzenia.”*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl).

### ~ **makowa**

*Czynniki powodujące nadwagę:*

- *obciążenia rodzinne,*
- *siedzący tryb życia,*
- *niska aktywność fizyczna,*
- *częste spożywanie pokarmów,*
- *stres.*

Źródło: jw.

### ~ **pomarańcza**

*„Zawsze byłam okrągła, a do tego siedząca praca: wciąż w samochodzie, mało ruchu (nawet bardzo mało), brak śniadań, objadanie się na noc i dużo słodyczy - to moje najgorsze przewinienia. I się przytyło.”*

Źródło: jw.

### ~ **Nauczyciel**

*„Pracuję jako nauczyciel świetlicy w szkole podstawowej (...) Dzieci od rodziców dostają pieniądze na zakupy do sklepiku. Normalnie zgroza, co te dzieciaki kupują! Chipsy, gazowane, słodzone napoje, >>lody<<. (czyli zamrożona kolorowa woda w plastikowych, podłużnych opakowaniach), batoniki, jakieś waflowate >>coś<<. (duże, prostokątne z namalowanym*

*banknotem - takie niby pieniądze do jedzenia), lizaki oraz masa innych pseudożywnościowych śmieci. Jedzą to już z rana, a potem obiadu nawet nie tkną. Już wprowadziliśmy zakaz jedzenia słodczy przed obiadem, ale zanim dziecko przyjdzie do świetlicy, to po drodze zapcha się tym syfem. Nieraz mówię o zasadach zdrowego odżywiania, sam świecę przykładem jedząc razowe pieczywo z chudą szynką, a potem jabłuszko. Raz zapomniałem kanapek, idę do sklepiku i szok! Kolorowo i słodko! Nawet niegazowanej wody nie było, wszystko smakowe i kolorowe. Sam zrzuciłem 25 kg i nie chcę, by te dzieci miały nadwagę, ale podstawą jest to, co dziecko wyniesie z domu. W krajach skandynawskich jest zakaz sprzedaży w szkole słodczy i w ogóle zakaz przynoszenia z domu. Czytałem o jednej Polce, która wyjechała do pracy Szwecji i tam zamieszkała. Dała raz córce do szkoły chipsy. Została wezwana w trybie pilnym i dostała niezły ochrzan. A u nas? No cóż, mogłoby być lepiej!”*

Źródło: [www.onet.pl](http://www.onet.pl)

#### **~ rydzyk**

*„Jedzenie nie jest przyczyną nadwagi. Przyczyną jest mało ruchu i choroby.”*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

#### **~ onemorettime**

*„Ja zawsze byłem chorobliwie szczupła, ale od kiedy poszłam do liceum rozleniwiłam się kompletnie. Po powrocie do domu tylko jadłam czekoladę i inne słodczy, żeby poprawić sobie humor. Potem szłam na popołudniową drzemkę, wstawałam, jadłam fast foody, znowu czekoladę, słodczy i szłam spać. Od tych wszystkich świństw, nie dość że przytyłam, to jeszcze dostałam straszego trądziku.”*

Źródło: jw.

#### **~ kolorowa**

*„Myślę, że również brak ruchu robi swoje. Jakąś namiastkę ruchu w szkole mają, ale czas wolny spędzają na siedząco. Jeśli człowiek – a w szczególności młody – ćwiczy, biega, jego przemiana materii nakręca się i staje się szybsza. Jeżeli natomiast siedzi przed komputerem, telewizorem, jedząc chipsy, popcorn, batoniki, etc. - tyje.”*

Źródło: [forumowisko.pl](http://forumowisko.pl)

### ~ laleczka

*„U każdego nadwagę powoduje co innego. Ja jestem zbyt gruba, bo za dużo jem i mam słabą przemianę materii. Inni mają uwarunkowania genetyczne, różne choroby, itd. Stosowanie nieodpowiednich diet bez porozumienia z dietetykiem też może skutkować skokami wagi. O 16-m chromosomie czytałam na facebooku. Chodzi o to, że ubytki w tym chromosomie powodują u dzieci, że ich mózg nie wytwarza poczucia najedzenia. Zobacz sobie tutaj, jest tam link do ciekawego artykułu na ten temat: <http://www.facebook.com/VIMED>.”*

Źródło: jw.

### ~ tanita

*„Ja do 2000 roku ważyłam 53 kg. Potem zaczęły się te problemy z tarczycą, teraz ważę 79 kg, biorę Euthyrox 125, mam 44 lata. Kiedy spotykam ludzi sprzed lat, to mnie po prostu nie poznają, a jeżeli już, to słyszę: >>Jak ty utyłaś!<<. Rodzina niby w dobrej wierze mówi: >>Zrób coś ze sobą, przecież byłaś zawsze taka szczupła!!!<<. Ja naprawdę jem niewiele, odstawiłam alkohol, słodycze. Staram się jak najwięcej ruszać, piję dużo wody, herbatek. Choć muszę się przyznać, że bywają dni, kiedy nic mi się nie chce – tylko spać. Jeżeli ktoś ma podobne problemy, to proszę o odpowiedź, a jeszcze lepiej niech mi ktoś napisze jak schudł przy niedoczynności [tarczycy].”*

Źródło: f.kafeteria.pl

### ~ Hekate

*„Co myślę o otyłości? Hmm, jeśli wiem, że jest to spowodowane np. chorobą lub przyjmowaniem leków, to wszelka interpretacja i ocena wyglądu takiej osoby pod względem wagi ciała byłaby nie na miejscu, ponieważ to, jak wygląda nie zależy w tym wypadku od niej. Ale nawet jeśli osoby są otyłe z tego powodu, nie znaczy że muszą być zaniedbane. Wiadomo, że jak ktoś jest otyły, to fakt, że nie dba zewnętrznie o siebie potęguje tę jego nadwagę i czyni z niej osobę nader nieatrakcyjną. Jeśli natomiast otyłość jest wynikiem własnego zaniedbania i zwykłego obżarstwa, to mój stosunek do takiej osoby będzie nieco inny. Ale umówmy się, że parę kilo nadwagi to jeszcze nie tragedia. Są osoby, które np. uwielbiają słodycze lub jakiś inny rodzaj jedzenia i trudno im z niego zrezygnować. Nie każdy musi być przecinkiem. A z doświadczenia wiemy*



sami, że czasem waga lubi się wahać. Ale znaczna nadwaga, rzucająca się w oczy, to już myślę jest problem. I tylko świadczy na niekorzyść tej osoby. No bo co: powoli się zabijać na własne życzenie? Fundować sobie choroby serca, niewydolność krążenia i oddychania? Bole stawów i tuziny rehabilitacji? I jeszcze robić to z premedytacją! W wakacje pracowałam w Ośrodku Rehabilitacyjnym Dzieci (w uzdrowisku), gdzie były dzieciaki z całej Polski. Napatrzyłam się trochę na młode dziewczyny, które przy wzroście około 160 cm, czasem mniej lub więcej dochodziły wagą do 70-80 kilogramów. Nie wiem jaki tam procent był rzeczywiście chory, a jaki na własne życzenie. Wiem jedno: jeśli w tak młodym wieku dziewczyna musi korzystać z rehabilitacji, to co będzie w przyszłości? Najgorsze jest chyba to, że one się w ogóle nie przejmowały swoim wyglądem! A kiedy usłyszałam, co powiedziała jedna babka, to mi ręce opadły. Kobieta w średnim wieku, full kasy. Waży tak dużo, że stawy odmawiają jej posłuszeństwa. Siedzi w domu przed szklanym ekranem i wpie...a jedzenie. Jej waga jest tak duża, że na rehabilitację wozi ją samochodem mąż, bo sama nie da rady chodzić na dłuższym odcinku. Kiedy jej się zwraca uwagę, żeby zaczęła się ruszać, wychodzić z domu – bo w przeciwnym razie w ogóle nie będzie się mogła ruszyć niebawem – to ona narzeka, że w Warszawie miała windę, a tu nie ma...”

Źródło: [www.forum.o2.pl](http://www.forum.o2.pl)

### ~ **Kusia**

„Podejrzewam, że wystarczy ustalić sobie kilka określonych reguł, np. skuteczną metodą unikania nadwagi jest ograniczenie białego chleba, makaronu, ziemniaków i potraw smażonych z panierką (czyli po prostu **KLASYKA** zdrowego żywienia :P).

Poza tym, starać się utrzymywać jakiś porządek czasowy spożywanych posiłków (zwracać uwagę na to, by **NIE JEŚĆ PRZED SNEM**). Ponadto jeść tylko wtedy, gdy odczuwamy lekki głód, nie >>zapychamy<< się w nadmiarze i jemy **MNIEJ**, a **CZĘŚCIEJ**.

Poza tym dobrze jest jeść na kolację białko, a śniadanie zacząć czymś pożywnym. Te zasady wg mnie nie są rygorystyczne. Wiadomo, że każdy organizm ma inną przemianę materii i to **TY** sama musisz zaobserwować, jak Twoje żywienie zamienia się na liczbę na wadze. ;)”

Źródło: [www.babyboo.vitalia.pl](http://www.babyboo.vitalia.pl)

~ **rossi**

„(...) Obecnie ważę jakieś 58-60kg. Jest mi z tym bardzo źle... A więc moja historia jest banalna – kiedyś byłam szczupła, normalna. Ważyłam średnio 50kg przy wzroście 158cm. Jeszcze w liceum ćwiczyło się trochę na w-fie, a potem... Potem zapuszczałam się coraz bardziej, szczególnie, że jestem typem gruszki - mam grube nogi (uda!), łydki też się >>obtłuściły<<, pośladki, pupa i brzuch – oponki totalne :( Biust marny (czyt. rozmiar A), przez co wyglądam nieproporcjonalnie. Postanowiłam się wziąć za siebie, bo będzie coraz gorzej! Próbowałam ograniczyć jedzenie – kończyło się wieczornym obżarstwem. Nigdy nie przepadałam za słodkościami, jadłam tylko kiedy naprawdę miałam smaka, a teraz... Teraz ciągle mam smaka, mam wrażenie, że im bardziej myślę o odchudzaniu, tym bardziej czuję się głodna, nie pomaga napchanie się chrupkim pieczywem czy surówkami. Niby czuję, że jestem pełna, ale nie czuje sytości, mam ochotę zjeść coś >>konkretnego<<, bo inaczej ciągle czuję głód... Jak to możliwe!? Nie potrafię się odchudzać. Czytałam tu o dietach, planach, niestety nie pracuję i nie stać mnie. Nasuwa się wam pewnie pytanie: >>a ćwiczysz kobieto?<< A więc... po 5 brzuskach wysiadam... Mam rowerek stacjonarny, na którym jeżdżę, dodatkowo planuję zakup twisterka. Mam nadzieję, że ktoś dotrwał do końca i potrafi mi doradzić, pomóc. Bo ja naprawdę chcę schudnąć, ale okazało się to dla mnie górą lodową, najgorzej jest z jedzeniem. (...)”

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

~ **Audrey**

„A teraz coś ode mnie... Kiedy zaczęłam podstawówkę, moi rodzice zaczęli prowadzić sklep i nigdy ich w domu nie było. Obiady były tuż przed snem, a np. w niedzielę około 17, gdzie dziś w niedzielę jemy o 13. Powiem Wam, że do trzeciej klasy chodziłam na popołudniową zmianę i jakoś zawsze jadłam śniadanie przed wyjściem z domu (babcia pilnowała), a o 12-tej był w szkole obiad; a od czwartej klasy miałam już na rano do szkoły. Nie jadłam śniadania, bo... trudno mi dziś powiedzieć... wolałam drożdżówki. Dziś, jak sobie wszystko poukładam, to tyć zaczęłam około czwartej klasy. Często było tak, że po szkole jadłam jakieś chrupki, batoniki. Wówczas modne zaczęły być chipsy. Masakra...  
Ja nie obwiniam moich rodziców i nie mam do nich żalu. Mam żal do pielęgniarki szkolnej. Przez całą szkołę pisała mi w dokumentach, że

*pouczono mnie o sposobie odżywiania. Normalnie płakać mi się chciało, bo nikt - ani mnie, ani rodziców nie pouczał...*

Źródło: jw.

### **~ Kama**

*„No wiesz , jeśli rodzina Cię tak w dzieciństwie dokarmia i uczy jeść do syta, tłusto itp. , to potem trudno odciągnąć człowieka od takiego jedzenia. Dlatego tak często dzieci, młodzież ma nadwagę (otyłość), a potem ciężko to zmienić - no bo spróbuj tak nagle przestać jeść batoniki, czekoladki, chipsy, pizzę, coca colę, skoro wychowałeś się na takim jedzeniu.”*

Źródło: [www.papilot.pl](http://www.papilot.pl)

### **~ Aurelia**

*„No niestety, tak to jest... Rodzice nie mają czasu, bo zapracowani, to dzieciom się wciska różne przekąski, albo daje kasę na >>drugie śniadanie<<, które zazwyczaj składa się ze słodyczy. Moi rodzice trochę zawinili, no ale czasu już się nie cofnie... ja tyć zaczęłam w podstawówce i to w tempie zastraszającym. A pielęgniarki też nic nie zrobiły, tylko krzywo patrzyły, kiedy na wadze było coraz więcej kilogramów. Pamiętam liceum – 1 klasa, wuefista dosr...ł mi wtedy, mówiąc >>zrób coś ze sobą<<, bo nie umiałam wykonać ćwiczenia... To był koszmar... :-( Mam nadzieję, że sama nie popełnię tego błędu i moje dzieci będą się zdrowo odżywiały (...)”*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

### **~ Danielle**

*„Zastanowiłaś się, co pieszysz? Chyba ktoś im na takie jedzenie musi dać pieniądze! Nie można mówić, że dzieci będą jadły co chcą, i że jak dorosną, to zmądrzeją! To w końcu rodzice są za dzieci odpowiedzialni, powinni dbać o ich zdrowie! Ja na miejscu takich dzieci miałabym do rodziców żal do końca życia, bo dzieci niestety nie są świadome tego, że objadanie się słodyczami i fast foodami grozi otyłością. Od tego mają rodziców... Ja nigdy na śniadanie do szkoły nie dostawałam słodyczy, ani pieniędzy na nie. Zawsze mama robiła mi kanapki, dawała jakiś owoc, dbała o to co i w jakich ilościach jem.”*

Źródło: jw.

### ~ Edith

*„Tak. Nigdy nie objadałam się słodyczami ani innymi rzeczami. Zawsze więcej od koleżanek, ale w granicach normy. Przytyłam tak poważniej dopiero pod koniec liceum, a przyczyna prosta, brak ruchu... Za moich czasów nie było jeszcze takiej manii odchudzania wśród nastolatek. Dziewczyny mogły wyglądać trochę okrągłej i nie mieć z tego powodu kompleksów.”*

Źródło: jw.

### ~ Hektor

*„Słodycze oraz tłuste jedzenie popijane napojami gazowanymi z plastikowych butelek sprzyjają tyciu. Nie tyją tylko osoby genetycznie na to odporne (każdy zna osoby pożerające tony jedzenia a chude jak patyk.”*

Źródło: [www.onet.pl](http://www.onet.pl)

### ~ Doris

*„Jak byłam malutka, moja babcia dawała mi słodycze cichaczem, by nikt nie widział. Bo rodzice, a szczególnie tata, starali się ograniczać smakołyki w domu. Moje dwie siostry były szczuplutkie, a ja okrągłutka. Ciekawe dlaczego? Ach te babcie, ale nie mam do nikogo żalu, to przestroga. (...)”*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

### ~ Dominika

*„Złe nawyki żywieniowe to na pewno jedno. Skłonności dziedziczne do tycia to drugie. Ale gdy dorastamy i uświadamiamy sobie co możemy zrobić dla siebie, żeby być zdrowym i szczupłym, to okazuje się, że jedzenie pełni w naszym życiu tyle dodatkowych funkcji, że to coś okropnego. I zgadzam się z (...): >>No i do tego doszedł ten kompulsywny sposób zaspokajania emocji, skrytych miłości i innych... Pączki, ziemniaki, ptasie mleczko, bułki, czekolada – wszystko, wszystko.<< Dokładnie tak było ze mną. Zrobiłam się pyzą właśnie w okresie dojrzewania. Bo nie radziłam sobie z emocjami. W moim wypadku jedzenie stało się jeszcze sposobem wymierzania sobie kary. Jakoś koło 18-19 lat zeszczuplałam samoczynnie, ale do tej pory mój sposób jedzenia mnie męczy. Do tego stopnia, że ja,*

*prawie czterdziestoletnia baba, poszłam z tym do psychologa, bo już mam dość rozmyślań o bułeczkach, ptasim mleczku, kremach czekoladowych, bleeee!!!*

*I myślę sobie, że osoby z bulimią czy anoreksją przechodzą przez piekło. A szokuje mnie fakt, że takie (...) problemy jak ja ma ponoć około 40% kobiet. Echh, nie tracę jednak optymizmu.”*

*Źródło: jw.*

**~ Elais**

*„Proste – dzisiejsze dzieciaki mało się ruszają. Wiem, bo pamiętam jak to wyglądało np. 15 lat temu. Wszystkie boiska na osiedlu były zawsze pozajmowane. Grał ten, kto był wystarczająco dobry. A ten, który nie był, to sobie obok np. zonglował piłką czy odbijał ją od ściany lub mógł sobie pójść zacząć inną dyscyplinę sportu uprawiać (tenis itd.). Dzisiaj, jak patrzę, to boiska są puste. Orliki jeśli są zajęte, to najczęściej są zajmowane przez gości w przedziale +20, a najczęściej +25. Czasem pojawiają się 8-9-latki, ale to, bym powiedział, jest taki pierwszy rzut. Jest ogromna wyrwa gdzieś tak pomiędzy dziećmi, młodzieżą 13-20 lat – to tu zaczęło się play station, Internet itd. Era dzieci Internetu robi swoje – te dzieci nie wiedzą, jak wygląda świat bez Internetu, bez komputera... więc nie korzystają z niego. Nie ma kultury spędzania czasu razem z kolegami, uprawiając jakiś sport. Co najwyżej... jest kultura siedzenia pod blokiem, albo przed komputerem.*

*Oczywiście te wszystkie >>McDonaldsy<< też robią swoje. Kiedyś mówiono, że sport to zdrowie i w jakiś sposób próbowano to promować w mediach. Dzisiaj wiadomo, że na tym nie można zarobić – lepiej wypromować co innego, np. obsesję na punkcie swojego wyglądu, obsesję na punkcie pieniędzy, za które można sobie pokupować piękne gadżety typu iphone, ipad, samochód, itd., itp.*

*Myślę, że to sam >>system<< doszedł do wniosku, że tak naprawdę otyłość to... żyła złota. Więcej konsumują, więcej wydają na leczenie, są mniej pewni siebie, więc są bardziej podatni na sugestie mediów pokroju kup to, kup tamto... to poczujesz się lepiej. Albo np. zastosuj dietę - schudniesz. A jak schudniesz, to co wtedy? Ano pójdziesz do sklepu kupić nowe ciuchy ;)*

*To wszystko to jeden wielki biznes. :)”*

*Źródło: www.forumowisko.pl*

### ~ Cynek

*„(...) Zanedbanie, wpychanie jedzenia przez rodziców, fast foody, wiele przyczyn można znaleźć. (...)”*

Źródło: pogaduchynaluzie.pl

### ~ Demeter

*„Mi się wydaje, że to nie do końca jest kwestia DNA, komórki tkanki tłuszczowej produkują się, kiedy jeszcze jesteśmy dziećmi. Im bardziej pulchne dziecko, tym tego więcej – ale nie znaczy, że w przyszłości nie ma szans sobie z tym poradzić, chociaż w momencie gdy rodzice >>utuczylili<< dziecko, mają sami złe przyzwyczajenia, które przekazują dzieciom, przez co te komórki tłuszczowe z wiekiem stają się coraz większe – a dziecko już jako dorosły człowiek boryka się z otyłością i złymi przyzwyczajeniami...”*

Źródło: www.polityka.pl

### ~ Jokasta

*„[Jedzenie] to nie skłonność, to podstawowa potrzeba. Po prostu mamy wszystkiego za dużo! Pamiętam z dzieciństwa (młodszym polecam powojenne filmy), wszyscy dorośli byli szczupli ! I my – dzieciaki – też! W bogatszych krajach ludzie za dużo jedzą (w Nepalu trudno spotkać otyłego człowieka!)”*

Źródło: jw.

### ~ Madame

*„[Przyczyny nadwagi to] na pewno zaburzenia hormonalne - zwłaszcza zespół Cushinga (ale objawem jest nie tylko otyłość), cukrzycę, zespół tłuszczowo-płciowy...(...)... To choroba pochodzenia podwzgórzowego, objawia się gromadzeniem tłuszczu w okolicy bioder, brzucha pośladków, piersi, ud, nad - i podobojczykowych, na szyi. Ponadto występuje niedorozwój płciowy.*

*Ale u zdecydowanej większości ludzi jedyną przyczyną nadwagi jest brak silnej woli i nieodpowiedni tryb życia.”*

Źródło: www.gazeta.pl

### ~ Andrew

*„To jest często błędne koło – im ktoś robi się grubszy, tym mniej mu się chce ruszać. W efekcie, jedynym ruchem jest udanie się po kolejne żarcie, i ani się obejrzy, a tu 120 kg na liczniku.*

*W mojej (i równoległej) klasie, w podstawówce (w sumie około 70 osób) może ze trzy [osoby] by się znalazły, o których można było wówczas powiedzieć >>gruby<<. Choć pewnie według aktualnych standardów byłiby oni (one) zaledwie przeciętne. A jak to teraz wygląda, szczególnie w dużych miastach, to aż przykro patrzeć. Nieraz widzę wycieczki szkolne udające się na Stare Miasto – toż to stada wielorybów a nie młodzież!*

*Ale kiedyś przy mojej szkole (podstawówka i LO) trzy boiska do nogi + jedno do siatki były praktycznie wciąż zajęte aż do wieczora. A teraz zostało jedno, zwykle puste po południu, a na pozostałych najwyżej samochody parkują.*

*Ja jestem czterdziestokilkulatkiem, i wciąż 3-4 razy w tygodniu uprawiam sport. Gdyby nie to, pewnie też nosiłbym ciuchy o kilka rozmiarów większe, bo zjeść także lubię. Ale na szczęście nie fast foody i colę.”*

Źródło: [www.polityka.pl](http://www.polityka.pl).

### ~ Denise

*„Jak dla mnie... bzdury. Znam mnóstwo otyłych ludzi i oni wszyscy, podkreślam wszyscy, mają mało ruchu i jedzą dużo świństwa. Cudów nie ma, samo nie zniknie. Wszyscy oni są też przekonani, że mało jedzą – jakiś system zaprzeczania i spojrzenia prawdzie w oczy im się włącza. Pewnie badania doprowadzą do wynalazku jakiegoś cuda i kolejne firmy będą zbijały fortuny na nieszczęśliwych ludziach.”*

Źródło: jw.

### ~ Fryderique

*„Zgodzę się, że genetyczne uwarunkowanie otyłości istnieje, ale to będzie znikomy procent w morzu grubasów. Mieszkam w UK. Dlaczego jest tu tak wiele otyłych kobiet i dziewcząt? (...) Główną przyczyną jest >>pożeranie<<. Nie piszę nawet - jedzenie, bo one się nie żywią, one zwyczajnie żrą. Do tego zapijają ubóstwianą tu colę dietetyczną (hehe). Mimo, że w marketach czy na ryneczku jest wybór owoców i soków, mało która ze znanych mi Angielek lubi jeść owoce, o sokach nawet nie wspomnę.*

*Do tego siedzący tryb życia przed TV, ogłupianie się programami typu x-factor i macie otyłość...”*

Źródło: jw.

### **~ Gaja**

*„Ja jestem za zakazem sprzedaży chipsów w szkołach. Dzieciaki potrafią zjeść 5 paczek dziennie. Na każdej przerwie jedną. Na pewno winą za nadwagę dzieci jest ich niewłaściwe odżywianie. Ale niektóre dzieci mają kiepską przemianę materii czy różne choroby wywołujące nadwagę. Często się to wyrównuje po okresie dojrzewania. Młodociane grubaski nieraz są chudzielcami w dorosłym życiu i na odwrót. A o brakach w chromosomach czytałam. To jakieś odkrycie naukowe. Podobno jest jakaś dysfunkcja w chromosomie 16-ym, która powoduje że mózg nie wysyła sygnału o najedzeniu. Dzieci nie wiedzą, że są syte i jedzą bez opamiętania, stąd nadwaga i otyłość (...).”*

Źródło: [www.forumowisko.pl](http://www.forumowisko.pl)

### **~ Gisele**

*„Po prostu ludzie coraz mniej się przejmują swoim stylem życia. Jedzą niezdrowo... Nie uprawiają sportu. :)”*

Źródło: [www.medykforum.pl](http://www.medykforum.pl)

### **~ Gracjan**

*„Witam. Nie zapominajcie jednak o problemach endokrynologicznych. W dzisiejszej dobie leczenia hormonalnego taka przyczyna otyłości nabiera coraz większego znaczenia. Często źle ustawiona terapia hormonalna może spowodować pojawienie się skutków ubocznych rozregulowania hormonalnego... jak otyłość właśnie, łojotok, trądzik czy nadmierne owłosienie. Często kobiety nie mogą sobie z tym poradzić latami. Pozdrawiam.”*

Źródło: jw.

### **~ Florencja**

*„Rzeczywiście, u większości z nas zły sposób odżywiania się i brak ruchu, u innych chorobowe przyczyny (problemy z prawidłowym metabolizmem, itd.) Jeśli stosowanie diety i leki nie pomagają,*



*proponuję skierować się w stronę medycyny naturalnej, wspomaganie ziołami, odpowiednie dobraną dietą - z tego co się orientuję, to są zaskakujące efekty – np. medycyna chińska, czy tybetańska...”*

Źródło: jw.

### **~ Izylda**

*„Przykre, ale prawdziwe. Niestety dieta większości dzieci pozostawia wiele do życzenia. Za dużo tłuszczu, cukrów i soli. Do tego kompletny brak ruchu i nie ma się co dziwić, że dzieci są otyłe. Nawet jeśli rodzic nie jest typem sportmena, to powinno mu zależeć, by dziecko uprawiało sport. Można je wysłać na obozy sportowe (np. Ok-Tours ma takie w swojej ofercie), jest wtedy szansa, że będzie utożsamiało ruch z przyjemnością.”*

Źródło: [www.wbobas.pl](http://www.wbobas.pl)

### **~ Sfinks**

*„Chipsy, coca-cola, masa białego pieczywa, piwo, jakieś obrzydliwe napoje kolorowe - dzieci z brzuskami jak balony wcinają to wszystko. To jest absolutny brak świadomości. Nadmienię również owoce – masę cukru prostego, natychmiast zamienianego w tłuszcz.”*

Źródło: [www.forum.wp.pl](http://www.forum.wp.pl)

### **~ Selena**

*„Nadwaga to problem emocji. Ci z nas, którzy sobie z nimi nie radzą, rekompensują w sobie nadmiar negatywnych emocji jedzeniem ponad miarę. Uważam, że tutaj psychologom mogliby pomóc otyłym osobom. Kiedy jestem zakochana i mam dużo pozytywnych emocji, dużo motywacji do radosnego odbierania życia, wtedy chudnę bez żadnych diet i katowania się ćwiczeniami. Kiedy mam >>złamane serce<<, wszystko traci sens i zaczynam objadać się słodyczami (lody, ciastka) i zaczynam tyć. Myślę, że jeśli kobieta jest spełniona w związku (tak prawdziwie, dogłębnie), nie będzie tyła, będzie dbała o siebie, o swoje zdrowie i o wygląd.”*

Źródło: [www.kobieta.wp.pl](http://www.kobieta.wp.pl)

~ **Sophie**

*„Zgodzę się w 100%. Dokładnie tak jest. Gdy kobieta jest spełniona w związku (tu jednak rola jest nie tylko po stronie kobiety, ale i mężczyzny!), to nie będzie się objadać. Jakoś tak w dziwny sposób poczucie bycia kochaną i to, że się podoba (bezwarunkowo!) 2-jej osobie sprawia po prostu, że nie ma sobie czego rekompensować jedzeniem. Tak widać skonstruowana jest natura kobiety, a może człowieka... W końcu jedzenie to też pewnego rodzaju przyjemność, choć nijak porównywać ją do uczucia!”*

Źródło: jw.

## ROZDZIAŁ 2.

### PRAWDZIWE HISTORIE WALKI Z NADWAGĄ...

Nie sztuka się odchudzać, sztuką jest schudnąć. A zmagania ze zbędnymi kilogramami to historie ciężkiej walki, trudnych wyrzeczeń, całe karty pamiętników zroszonych potem i łzami. Osoby odchudzające się piszą, by pochwalić się efektami i pomóc innym „dietującym”. Piszą również po to, by się wyświadczyć ze swoich grzeszków, dać sobie zmyć głowę i przystąpić do działania. Dzielenie się swoimi przeżyciami ma działanie oczyszczające, terapeutyczne, a zarazem dla czytających jest świetnym czynnikiem wspierającym i utwierdzającym ich w przekonaniu, że można. Że trzeba. Że nawet jeśli polegniesz w walce, trzeba się podnieść i iść dalej. Bo odchudzanie to codzienna walka - tak widzą to chyba wszyscy „dietujący”.

Życie na diecie to funkcjonowanie w odcinku 24 godzinnym. Od przebudzenia się do zaśnięcia. I ciągłe myślenie o stałych porach posiłków, o ich kaloryczności, o ich przynależności do poszczególnych grup pokarmowych. W ciągu dnia wolno mi zjeść tyle i tyle, to połączyć z tym, a po tym już niczego nie wolno, tylko wodę. I czas na trening: bieganie, basen, siłownię. Osoba odchudzająca się wizualizuje sobie swoje życie na osi czasu, podzielonej na dzienne odcinki, z grotem

strzałki wskazującym jakąś nieokreślona przyszłość. Bo najbezpieczniej jest nie nastawiać się na określony efekt co do dnia, miesiąca, nawet roku. Teraz chudniesz 1 kilogram tygodniowo, za kilka tygodni waga może zupełnie się zatrzymać na dłuższy czas.

Każda osoba odchudzająca się ma swoją unikalną, wyjątkową historię. Każda historia odchudzania zaczyna się w momencie, kiedy człowiek zdaje sobie sprawę, że chce schudnąć. Odchudzają się wszyscy – uczniowie gimnazjów, studenci, osoby w średnim wieku. Kobiety i mężczyźni, dzieci i młodzież. Osoby, które muszą zrzucić kilkadziesiąt kilogramów irytują się, czytając rozpaczliwe wypowiedzi osób z pięciokilogramową nadwagą. Dziewczęta ważące 60 kg zamiast upragnionych 50 kg - otwierają z przerażenia oczy, gdy widzą opisy ponad stukilogramowych młodych kobiet, no bo, jak można się tak zaniedbać? Odchudzają się po raz pierwszy z życia, odchudzają się po raz piąty w tym roku. Odchudzają się, bo takie było ich postanowienie noworoczne, bo planują ślub, bo przytyły po ciąży. Odchudzają się, bo nie mogą wejść na trzecie piętro, bo taka moda, bo chcą wejść w sukienkę w rozmiarze 32, bo już nie dopinają się w koszuli w rozmiarze 50.

Sytuacja początkowa jest naprawdę arcyciekawym momentem w całym procesie odchudzania. Wyjściowa waga, stopień motywacji, etap w życiu, warunkują dalsze sukcesy lub sromotne porażki. Polecamy zwrócenie na to uwagi, odnalezienie bliźniaczej osoby z podobnymi problemami i czerpanie z jej doświadczeń dla własnej korzyści. Bo jeśli można uczyć się na cudzych błędach, to warto oszczędzić sobie czasu, nerwów i zdrowia, nieprawdaż?

W zebranych tu wypowiedziach można znaleźć mnóstwo rad i zasad odchudzania, nie zawsze zdrowego, nie zawsze skutecznego. Są osoby, które zgłosiły się do dietetyka, robiły regularnie badania, i pod okiem specjalistów stosowały diety dobrane indywidualnie dla siebie. Są osoby, które wypróbowały na sobie rozmaite zioła, środki farmaceutyczne, kremy, masaże, nawet hipnozę. Niektórzy zaufali chińskim tabletkom ze sklepów internetowych, łykali bez mrugnięcia okiem środki przeczyszczające, inni zaopatrywali się w aptekach. I jak się to przełożyło na efekty odchudzania w każdym osobnym przypadku? Warto się przekonać czytając kolejne historie...

A ty – jak daleko posuniesz się, by osiągnąć efekt? Czy masz jakieś granice, których nigdy nie przekroczysz? Olbrzymia fantazja

i nieograniczona wręcz pomysłowość popycha do irracjonalnych czasem kroków. Gwarantujemy, że lektura wypowiedzi nieraz postawi ci włosy dęba. No chyba, że i Ty wypróbowałaś lub wypróbowałeś już wszystko i szukasz nowych pomysłów na odchudzanie. Oto przed tobą cały leksykon mniej lub bardziej skutecznych środków, do wyboru do koloru, a nuż znajdziesz coś dla siebie!

Śledzenie autentycznych historii dotyczących odchudzania, które zakończyły się sukcesem, jest na pewno bardzo motywujące dla osób przystępujących do działania. A co motywuje do walki z kilogramami? Najbardziej kontrowersyjnym stwierdzeniem będzie tu zdanie, że osiągnięcie celu przyniesie szczęście, da szczęśliwe życie. Czy to naiwne, życzeniowe, czy też realne wyobrażenie siebie „PO”? Często osoby odchudzające się postrzegają ten moment osiągnięcia wymarzonej sylwetki jako kamień milowy, wyraźny punkt graniczny, dzielący ich życie na dwa różne etapy.

Do odchudzania motywują drobiazgi, z pozoru często błahe.... Skrzydeł dodają zdumione komentarze znajomych, kupienie bluzki o rozmiar mniejszej, kolejny zrzucony kilogram. Osoby odchudzające się lubią także oglądać swoje zdjęcia sprzed kuracji, wypatrywać różnic w budowie ciała, wyglądzie twarzy. Każdy zgubiony gram się liczy, wpływa pozytywnie na postrzeganie diety. Przez różowe okulary patrzymy wtedy w przyszłość, nabieramy przekonania, że upragniony moment szybko nastąpi.

Historie odchudzania zawarte w tym rozdziale ukazują także korzyści, jakie płyną ze zmniejszenia swoich wymiarów. Bo przecież ludzie odchudzają się głównie po to, by uzyskać estetycznie korzystniejszy wygląd swojego ciała. Ale często zapomina się o tym, co podkreślają osoby odchudzone. Otóż nowa sylwetka to nie tylko mniejsze ciuszki i sensowniejszy wygląd. Osiągnięcie prawidłowego BMI [skrót z ang. Body Mass Index czyli Wskaźnik Masy Ciała – współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach] pozytywnie owocuje w zakresie zdrowia i samopoczucia: znikają bóle stawów, poprawia się kondycja, wygląd i stan skóry. Mądre odchudzanie przynosi poprawę wyników badań, np. poziomu cholesterolu we krwi. Ktoś cieszy się, że już nie chrapie, ktoś inny czerpie radość z tego, że nie puchną mu nogi, nie meczą zaparcia. Wszystkie historie odchudzania zakończone happy endem niosą

ogromny pozytywny ładunek emocjonalny. Komfort życia podnosi się niesamowicie, wiele czynności, które dotąd sprawiały kłopot, można wykonywać bez problemów. Schudłem, więc atrakcyjniej wyglądam i jestem lepszym kochankiem. Schudłam, więc bardziej pociągam męża i mogę trenować na ścianie wspinaczkowej. Ważę 20 kg mniej, więc jest mi łatwiej znaleźć partnera. Przykłady można mnożyć, zatem odsyłamy do lektury...

Duży odsetek diet kończy się jednak niepowodzeniem. Niepowodzeniem, bo np. zrzucone kilogramy w krótkim czasie wracają z nawiązką. Niepowodzeniem, bo nieudolne odchudzanie doprowadziło do chorób trzustki, problemów z zębami, problemów z zajściem w ciążę. Ileż razy słyszeliśmy od znajomych: „od jutra się odchudzam!” Takich podejść zakończonych niepowodzeniem wiele osób ma na koncie kilka, kilkanaście rocznie, a warto pamiętać, że każda kolejna próba jest teoretycznie coraz mniej skuteczna, bo rozregulowany organizm broni się jak może przed utratą kilogramów. Historie opowiedziane w tym rozdziale to sprawozdania z trudnych, dni. Odchudzający się traktują ten proces albo jako walkę, gdzie każdy dzień, każdy posiłek jest bitwą, którą można przegrać, ale dąży się do tego, aby w ogólnym rozrachunku odnieść sukces i wygrać tę wojnę... Inni podchodzą do tematu nieco bardziej pokojowo – zaprzyjaźniają się ze swoim ciałem i wsłuchują w jego potrzeby, rozpieszczają je, dbają o dobry metabolizm, o wewnętrzną równowagę i zaspokajanie potrzeb w taki sposób, aby przywrócić zdrowie i przy okazji zrzucić zbędny balast kilogramów.

Prześledzenie kolejnych historii pozwoli także sprawdzić, jak umiejętnie wpleść ruch i trening w codzienny plan zajęć. Co motywuje ludzi do chodzenia na pływalnię o 6 rano? Jak efektywnie rozplanować czas, by zdążyć przygotować sobie dietetyczne dania, przy okazji karmiąc zdrowo i do syta rodzinę. Jak można zrezygnować z tłuszczu, soli, białej mąki i radzić sobie w nowej sytuacji, eksperymentować z nowo odkrytymi smakami? Jak z pozoru trudne ograniczenie w zakresie jedzenia może paradoksalnie poszerzyć horyzonty kulinarne i pomóc odkrywać bogaty, zmysłowo kuszący świat nowych aromatów, jak wprowadzić nutkę orientu do swojej kuchni czy to w M-2 w wielkiej płycie, czy w apartamencie w piwem i golonką w lodówce? Jak okiełznać wielowiekową wiedzę zielarzy i z bogobojnym szacunkiem czerpać z tradycji kulinarnych z całego

świata... Bo w rezultacie, odchudzanie to nie tylko odmawianie sobie czegoś – to pozwolenie sobie na luksus bycia zdrowym i szczęśliwym. Jak przebiega proces odchudzania? Jakie fazy można w nim zaobserwować? Jakie środki farmaceutyczne, zioła, jakie grupy pokarmów są polecane przez odchudzających się? Jakie są rezultaty ograniczeń narzucanych sobie przy odchudzaniu? Arcyciekawa lektura, zbiór autentycznych historii, okupionych nieraz potem i łzami, okraszonych szczęśliwym śmiechem triumfu, historie odbijania się od dna i rozpaczki poddających się...

Te słowa pisało samo życie... Przeczytacie tu o tym, jak różni ludzie walczyli z nadwagą i o efektach stosowania różnych diet, choć w dalszej części, każdej z nich poświęcimy jeden podrozdział (!).

### ~ butterfly

*„Aktualnie obecność kilku zbędnych kilogramów spowodowana jest: brakiem ruchu, stresem, problemami (tzn. zajadaniem na pocieszenie i ze złości), brakiem umiaru w słodyczach... Jeszcze wcześniej (to co zmieniło się przez 3 lata): brak śniadań, tylko słodkie i smażone [potrawy], żadnych zup, warzyw, jeśli serki - to czekoladowe itd. Dodatkowo słodczyce - zazwyczaj wieczorem. Przy takiej diecie przez całą 1 klasę gimnazjum i połowę wakacji przytyłam około 10kg. Wcześniej też zawsze byłam pulchnym dzieckiem. [Byłam] niejadkiem, więc karmiono mnie samymi słodyczami, frytkami, naleśnikami, racuchami, plackami ziemniaczanymi, żebym jadła cokolwiek.*

*Potem bardzo rygorystycznie się odchudzałam. Nie wiem jak to zrobiłam, że przez 2 lata w ogóle nie jadłam słodyczy. Teraz próbuję wprowadzić do jadłospisu więcej warzyw, itd. (niejadkiem nadal zostałam, ale i tak jem dużo zdrowiej niż kiedyś). Zmiany, które zaszły w moim domu (tzn. nie tylko ja to stosuję):*

- *Mama przestała smażyć większość rzeczy na smalcu, w domu pojawiło się coś takiego jak oliwa. Do niektórych rzeczy nadal używa smalcu, bo twierdzi, że potrawy tracą na smaku jak są pieczone na oleju.*
- *Kiedyś ziemniaki były polewane tłuszczem, teraz nikt tego nie robi.*
- *W domu jest nie tylko białe pieczywo, na zmianę jest kupowane: ciemne, orkiszowe, bułeczki z ziarnem i podobne.*

*I to chyba na tyle, ale śmiesznie zaobserwować, jak się uczy rodziców jeść :-)*

Źródło: [www.vitalia.pl](http://www.vitalia.pl)

~ **xmen**

*„Witajcie, mam ten sam problem. Kiedy zaczęłam się leczyć w 2000 roku, ważyłam 71 kg. Zawsze byłam puszysta, ale wtedy... byłam szczupła jak na mnie. A teraz, ku mej rozpacz, ważę już 96 kg, a po zimie było nawet powyżej setki. Zawsze walczyłam z nadwagą, ale tak trudno jak teraz - nigdy nie było. 10 lat temu w ciągu 4-ch miesięcy zrzuciłam 27kg i było mi super, ale teraz - nic mi się nie udaje, najwyżej parę kilo i to tylko kiedy dużo się ruszam, intensywnie maszeruję lub pokonuję masę schodów. Zażywam Euthyrox125 i wiem że przez niego tak się męczę, ale bez niego nie mogę funkcjonować, bo moja psychika siada, a wtedy dopiero zaczyna się jazda z objadaniem się.”*

Źródło: [www.f.kafeteria.pl](http://www.f.kafeteria.pl)

~ **buraczek**

*„Przetestowałam na sobie [dietę] kopenhaską i mimo, że rygorystycznie jej przestrzegałam, ubyły mi tylko 3 kg. Potem się zniechęciłam, ale teraz na nowo zaczęłam się odchudzać. Od miesiąca jestem na diecie 1000 [kcal], oprócz tego piję dużo wody, bo ok 6-7 litrów dziennie i codziennie jeżdżę na rowerze 1,5h. Odstawiłam słodczyce, pieczywo, makarony, mięso, alkohol, a waga spadła mi niecałe 3kg. Rodzina też mnie >>bardzo wspiera<< w tym odchudzaniu – koncentrują się na docinkach dotyczących mojej wagi i komentowaniu tego, co mam na talerzu – jak na rodzinnej imprezie sięgnęłam po jedno ciastko, to czułam się jak alkoholik-recydywista, widząc spojrzenia całej rodziny.”*

Źródło: jw.

~ **flesz**

*„Witam serdecznie. Postanowiłem przedstawić swoją historię walki z nadwagą i ogólnym zaniedbaniem. Wszystko zaczęło się w 2003 roku, kiedy miałem 16 lat. Postanowiłem wtedy, że w dorosłe życie wejdę jako zupełnie inny człowiek. W wakacje 2003 moja waga pokazała 117kg, zaś w grudniu tego roku było nawet 135kg. Poprzez totalną głupotę, jak i brak wiedzy o racjonalnym (nie*