

# SCHUDNIJ SKUTECZNIE

## e-kurs



### Lekcja 4

#### ZDROWE NAWYKI

Ostatnia lekcja poświęcona jest budowaniu nowych, zdrowych nawyków, bez których **skuteczne odchudzanie nie jest możliwe**.

Podzielę się z Tobą kilkoma sugestiami, które pomogą Ci skupić się na rzeczach najważniejszych, a także „trikami”, dzięki którym odchudzanie stanie się nieco łatwiejsze.

**Bardzo ważne:** w przypadku odchudzania, silna wola i determinacja **nie istnieją**, nie mają znaczenia.

Zapasy silnej woli prędzej czy później się wyczerpią, a Twój mózg (zwłaszcza jego część zwana mózgiem ssaczym, odpowiedzialna za emocje i odczuwanie przyjemności tu i teraz) zrobi wszystko, abyś wrócił do cukru, słono-tłustego, przetworzonego, wysokokalorycznego jedzenia.

I do braku aktywności fizycznej.

#### CZYM JEST NAWYK?

Nawyk to zachowanie lub praktyka, które - powtarzane regularnie – staje się **automatyczne**. Nasz mózg stale i podświadomie dąży do budowania nawyków, aby oszczędzać energię i minimalizować ilość podejmowanych decyzji.

Z punktu widzenia zdrowego stylu życia, nawyki dzielą się na takie, których chcemy się pozbyć oraz te, które chcemy budować.

Aby mózg zachował się nawykowo, otrzymać musi z zewnątrz sygnał, z którym wcześniej skojarzył określone działanie. Jeśli wchodzisz do ciemnego pokoju, podświadomie włączasz światło. Dla Twojego mózgu ciemność w pokoju = naciśnięcie włącznika. Po kilkukrotnym powtórzeniu, **formuje się nawyk**.

## **NAWYKI SĄ JAK KLOCKI**

Twoim zadaniem będzie jednoczesna budowa jak największej ilości dobrych nawyków, przy jednoczesnym rugowaniu złych ze swojego życia.

Na pierwsze rezultaty poczekaj **co najmniej 30 dni**.

Efekty będą odłożony w czasie, niczym procent składany na lokacie w banku. Na początku nie zauważysz wielkiej zmiany, jednak po pewnym efekcie kumulacji przerośnie Twoje oczekiwania.

A teraz – konkrety. Wszystkie przetestowane na niżej podpisanym 😊

- Sen – niezwykle ważny dla Twojego odchudzania, a jednocześnie najbardziej niedoceniany. Zdrowy sen to **minimum 7 godzin** na dobę. Niedobór snu = podwyższony kortyzol we krwi = brak spalania tłuszczu, degeneracja mięśni, głód cukrowy i napady podjadania od samego rana. Od planowanej godziny pobudki odlicz 7 godzin do tyłu i od tego momentu leż już w łóżku z zamkniętymi oczami. Ostatni kontakt z elektroniką – 30 minut przed zaśnięciem. Temperatura w pokoju: max 20 st. C, całkowite zaciemnienie.
- Ustaw w telefonie alarm „za 30 minut sypialnia”
- Jedzeniowe „pułapki”, przed zjedzeniem których wiesz, że nie potrafisz się powstrzymać (czekolada, ciastka, nutella, chipsy, itd.). **Pozbądź się ich całkowicie z domu**. Sorry, to jedyny sposób. W innym przypadku - nie wytrzymasz, nawet nawyki Ci nie pomogą.
- Okno żywieniowe – naklej żółte karteczki Post-It w miejscach kluczowych, wszędzie tam, gdzie często sięga Twój wzrok. Narysuj na nich coś oczywistego dla Ciebie (np. >13) jako przestrożę przed jedzeniem przed 13.00. Naklej karteczki na lodówce, na lustrze w łazience, koło TV, itd.
- Ustaw alarm w telefonie: „otwarcie okna żywieniowego” i „zamknięcie okna żywieniowego”.

- Poranny trening - zostaw ciuchy i buty treningowe w miejscu, którego rano nie zdołasz ominąć i zignorować (np. w łazience na podłodze). Taki sam nawyk w przypadku treningu wieczornego.
- Napisz na kartce i przyklej w widocznym miejscu (obok TV?), lub zrób zdjęcie kartce i ustaw sobie jako tapetę w telefonie dokładną instrukcję treningu: **CO? KIEDY? GDZIE?** Np. ćwiczę codziennie przez 30 minut o 5.30 rano w salonie. Albo: biegam/chodzę codziennie przez 30 minut o 20.30 po sąsiednich uliczkach. Taki komunikat musi być jasny i precyzyjny. Hasło „jutro powinienem pobiegać” nie wchodzi w grę, jest zbyt mało precyzyjne.
- Kiedy przyrządzasz w kuchni lub wyjmujesz z lodówki jakiegokolwiek danie, potrawę lub składnik, mów głośno, co robisz. Np: „smaruję tost dżemem”. Jeśli **wypowiesz to na głos**, istnieje ogromna szansa, że to usłyszysz i powstrzymasz sam siebie.
- Kiedy nakładasz cokolwiek na talerz (lub zamawiasz w restauracji), zapytaj sam siebie: czy osoba szczupła i zdrowa zjadłaby coś takiego? Czy zamówiłaby takie danie?
- W budowaniu i utrwalaniu nawyków ogromną pomocą będzie uczestnictwo w grupie osób, dla których nowe (dla Ciebie) nawyki, są ogólnie przyjętą normą. Zapisz się więc na zajęcia grupowe na siłowni (cross-fit, spinning, cokolwiek). Zostań członkiem grupy biegowej na FB. Nawet największy indywidualista całkowicie inaczej będzie postrzegał nowe nawyki, jeśli wszyscy wokół będą traktować je **jako normę**. Trening to norma. Zdrowa dieta to norma. Ruch to norma.

## ZIMNY PRYSZNIC

Podobno przynajmniej raz dziennie warto jest zrobić coś, co wyprowadza nas ze strefy komfortu. Z całego serca zachęcam Cię, aby był to właśnie **zimny prysznic**.

Codzienny zimny prysznic wspierał będzie Twoje odchudzanie dzięki właściwościom **brązowej tkanki tłuszczowej**, której zadaniem jest utrzymanie stałej temperatury ciała. Brązowa tkanka aktywuje się i spala tłuszcz pod wpływem niskiej temperatury.

Zimny prysznic korzystnie wpływa na krążenie i układ oddechowy, obniża stres, stany zapalne i bolesność mięśni, podnosi odporność organizmu, a także poprawia ogólną jakość snu.

Prysznic powinien trwać minimum 4 minuty, a najlepiej będzie, jeśli weźmiesz go wcześniej rano. Wówczas nie tylko doskonale Cię obudzi, ale także „bojowo” nastawi na resztę dnia.

## **CAŁA PRAWDA O ALKOHOLU**

I zupełnie na koniec – jeżeli częścią Twojej cotygodniowej rutyny są obecnie piwne wieczory z kolegami (lub relaksujące wino na koniec dnia) wiedz, że alkohol i odchudzanie nie idą w parze.

Spożycie nawet niewielkiej ilości alkoholu powoduje, że wątroba wstrzymuje wszelkie „zbędne” aktywności (w tym spalanie tłuszczu) na rzecz rozkładu etanolu. Walka z alkoholem trwać może 48 godzin, czasem nawet dłużej. Poza tym, alkohol obniża jakość snu (uwaga - kortyzol!), a także wzmacnia apetyt i impulsy do podjadania; zwłaszcza węglowodanów.

Na kacu raczej niechętnie sięgamy po brokuły 😊

W miarę możliwości, ogranicz więc alkohol. Jeżeli zbliża się zakrapiana impreza, zjedz wcześniej coś tłustego, optymalnie też – coś kwaśnego, kiszonki, pikle, itd. Kiszonki są bogate w witaminę C, będą Twoim sprzymierzeńcem.

Podczas imprezy pij dużo wody, wybieraj czyste alkohole, unikaj mieszania trunków i trzymaj się jak najdalej od likierów, nalewek, słodkich drinków, itd.

**Trzymam kciuki i życzę Ci powodzenia!**

Maciej

**PS.**

Gratuluje Ci, że zdecydowałeś się rozpocząć odchudzanie i zmienić swoje żywieniowe i zdrowotne nawyki.

W konsekwencji, zmieni się także jakość Twojego życia - masz na to moje słowo.

**Stosuj wszystkie zasady e-kursu równolegle.** Po 30 dniach zaobserwujesz u siebie prawdziwy przełom, jednak mam gorącą nadzieję, że **nowe reguły będziesz stosował już zawsze.**

Otyłość to poważna cywilizacyjna choroba, prowadząca do wielu niebezpiecznych powikłań.

Choroba skracająca życie i obniżająca jego komfort, drenująca nas z energii i fatalnie wpływająca na naszą kondycję mentalną.

Czy rzeczywiście warto pozbyć się nadwagi? Jeśli masz jeszcze jakiegokolwiek wątpliwości, [przeczytaj więcej na ten temat](#)