



DZIENNIK DIETY  
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

---

**DLA SŁUŻB MUNDUROWYCH**

PRAKTYCZNY PORADNIK

Zachowanie zbilansowanej diety, a co za tym idzie - szczupłej sylwetki niesie za sobą więcej korzyści, niż tylko piękny wygląd. Dzięki racjonalnemu podejściu do zdrowego trybu życia, będziesz w stanie cieszyć się sprawnością intelektualną i ruchową na długi czas.



# Prowadzenie dziennika diety i aktywności fizycznej:

- pozwala oceniać oraz eliminować własne błędy,
- ułatwia kontrolę nad sposobem żywienia,  
ilością ruchu,
- zwiększa samoświadomość,
- poprawia wyniki zachowania zdrowej sylwetki,
- umożliwia przetrzymywanie informacji  
dotyczących stylu życia w jednym miejscu.





# CZY DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ JEST CI RZECZYWIŚCIE POTRZEBNY?



Dziennikiem można posługiwać się w przypadku dowolnie wybranej przez Ciebie metody dbania o dietę i zdrowie. Jego schemat dostosowany jest do każdego planu, jaki założysz. Istotne jest spisywanie wszystkiego i bieżące monitorowanie Twoich postępów. Namawiamy Cię jednak do dokonywania rozsądnych rozwiązań, które w przyszłości zaowocują poprawą stanu zdrowia i trwałą zmianą nawyków żywieniowych.

Korzystanie z restrykcyjnych "błyskawicznych" metod obniżania masy ciała skutkuje równie szybkim efektem powrotu do wcześniejszych, często złych nawyków. Traktuj siebie z szacunkiem.

Nie eksperymentuj na własnym ciele i zdrowiu!



## JAKI JEST TWÓJ CEL? CZY OCZEKUJESZ CUDU?



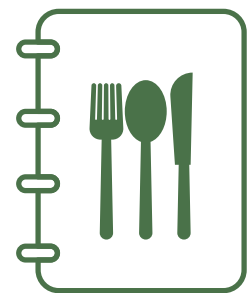
Na pewno nie raz chodziły Ci po głowie myśli:

"Chciał(a)bym ważyć 5...10...15 kg mniej. Dobrze by było, gdyby moje mięśnie były bardziej widoczne. Wypadałoby codziennie przebiec te 5 km".

Nie myśl o liczbach! Zastanów się po co to robisz? Czemu chcesz osiągnąć swój cel?

Musisz wiedzieć, że wszystkie zewnętrzne czynniki motywujące (mniejszy rozmiar ubrań, lepsza praca, itp.) pozwolą Ci zaledwie przez chwilę trwać w swoim postanowieniu. Prawdziwa motywacja zawsze powinna pochodzić z "wnętrza" problemu. Tylko wtedy daje siłę i nieustanną chęć do ciągłego działania.

Nie patrz zatem na siebie, jak na "górze tłuszczu"! Zobacz w sobie człowieka, który po zmianie stylu życia na lepsze odzyska zdrowie i pewność siebie.



# JAK TRAKTUJESZ POJĘCIE 'DIETA'? JAKĄ MASZ WIEDZĘ NA TEMAT ŻYWIENIA?



Dieta to dla wielu synonim katorgi, licznych ograniczeń. Przede wszystkim jednak panuje przekonanie, że ma ona swój początek i koniec (no i oby ten ostatni jak najszybciej nastąpił!). Pragniemy Cię namówić do zrewolucjonizowania Twojego podejścia do codziennego sposobu żywienia. Spójrz na to, jak na element stylu życia. Każdego dnia podejmujesz co najmniej kilkanaście decyzji żywieniowych. Postaraj się zrozumieć i zapamiętać, że zdrowe jedzenie pozytywnie wpływa na wszystkie aspekty Twojego życia. Rygorystyczne ograniczenia mogą odebrać Ci wigor i radość. Aby w pełni wykorzystać swoją świadomość dobrych wyborów żywieniowych, należy posiadać podstawową wiedzę o żywieniu. Przypomnij sobie czym są podstawowe składniki pokarmowe, jak białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik pokarmowy, oraz jak organizm wykorzystuje energię i wodę z pożywienia. To pomoże zrozumieć Ci, co dzieje się w Twoim organizmie. Uwierz nam, to wiele ułatwia!



# CZY ZNAJDZIESZ CZAS NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ? JAKI RODZAJ RUCHU SPRAWIA CI PRZYJEMNOŚĆ?



Czy utożsamiasz ruch, jako męczące spalanie jak największej ilości kilokalorii, solidnie oblane potem?

Nic bardziej mylnego! Aktywność fizyczna potrzebna jest przede wszystkim po to, aby poprawić swoją wydolność, wzmocnić organizm, zachować masę mięśniową, która napędza tempo przemiany materii (wykorzystuje znacznie więcej energii, niż tkanka tłuszczowa). Jeżeli będziesz ćwiczyć 2-3 razy w tygodniu, nie spalisz tylu kilokalorii, aby spowodowało to znaczny spadek masy ciała. Jednak taka ilość treningów (lub praca fizyczna, którą wykonujesz) pozwala utrzymać niezłą kondycję i nie tracić masy mięśniowej wraz z wiekiem. Postaraj się traktować aktywność fizyczną jako przyjemny element dnia, nawet jeśli na tym polega Twój zawód. Jeżeli masz pracę siedzącą i możliwość wyboru

rodzaju aktywności fizycznej, która najbardziej Ci odpowiada - zrób to! Dzięki temu z wielką przyjemnością w środowy wieczór założysz sportowe buty. Twierdzisz, że nie masz czasu w ciągu dnia na ruch? Podziel 30 min sportu na 10-minutowe sesje. Nie uda Ci się wygospodarować 10 min?

Być może nie jesteś gotowy(a) na zmianę w swoim życiu. . . Pamiętaj, każdy z Nas ma do rozplanowania 24 godziny w ciągu doby. To od Ciebie zależy, jak je wykorzystasz :)



## CZY DBASZ O SIEBIE? CZY AKCEPTUJESZ SWOJE CIAŁO?

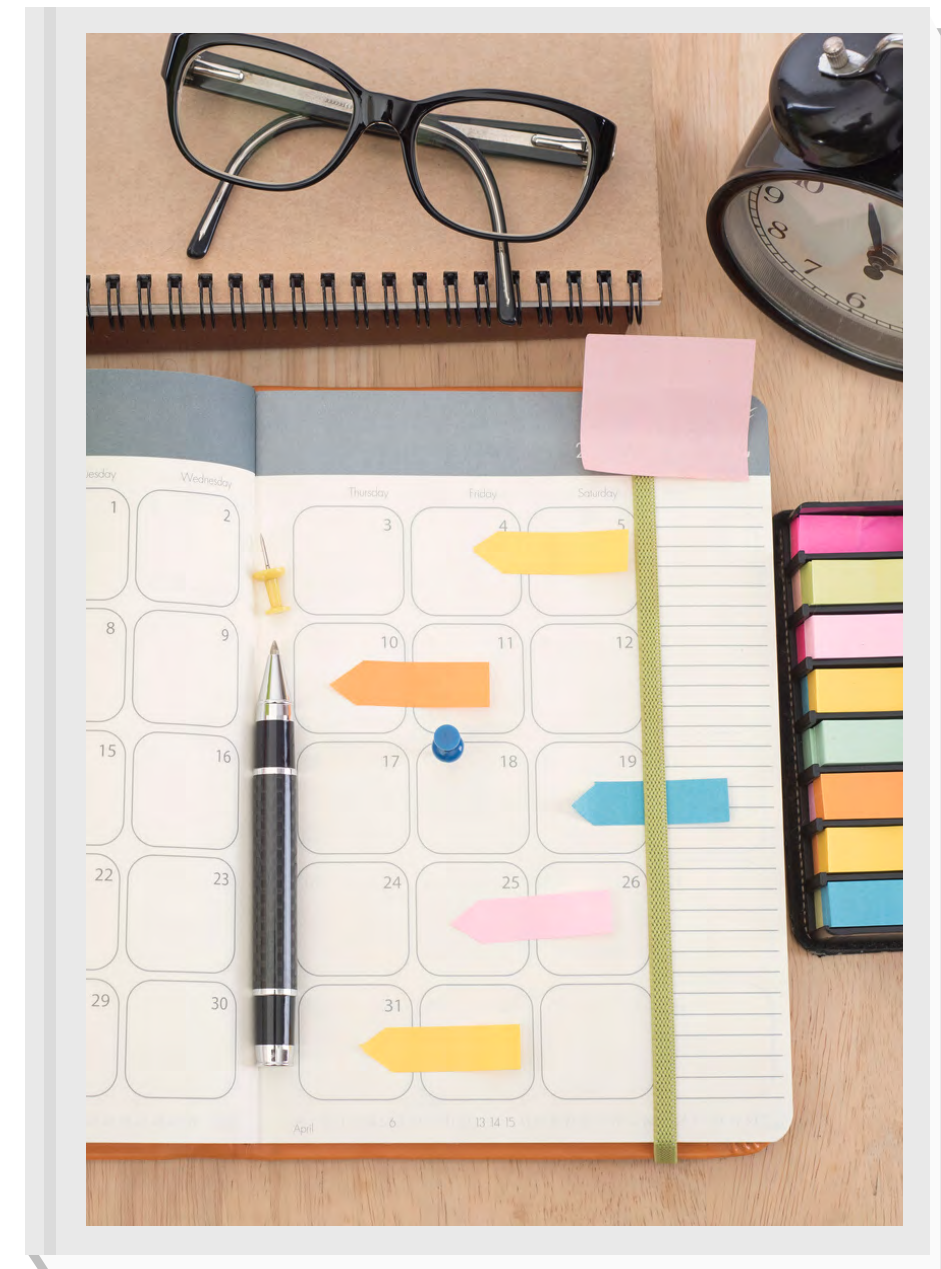


Nie odkładaj życia na czas, kiedy będziesz "w lepszej formie". Już dziś zadbaj o siebie i spraw sobie przyjemność. Być może się zdziwisz, ale znacznie lepsze rezultaty w poprawianiu swojej sylwetki osiągną osoby, które akceptują siebie w całości – ciało, charakter, temperament. Akceptacja nie musi wiązać się z bezkrytycznym spojrzeniem na siebie, ale z pewnością ułatwia radzenie sobie z potknięciami, błędami, które są nieuniknione. Osobom lubiącym siebie zdecydowanie łatwiej jest wziąć odpowiedzialność za swoje postępowanie. Dbanie o siebie to nie tylko kupno nowej pożądaney rzeczy, czy wizyta u fryzjera, lecz także profilaktyczne badania kontrolne i regularne wizyty lekarskie. Nie zapominaj o tym! Najlepiej już teraz zaplanuj sobie wizytę kontrolną połączoną z zestawem badań dopasowanych do Twojego wieku. Czy wiesz, że utrata zaledwie 10% masy ciała znacząco zmniejsza ryzyko chorób serca i niektórych rodzajów nowotworów?



# JAK PRAWIDŁOWO WYPEŁNIĆ DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

*Zanim rozpoczniesz swoją przygodę z notowaniem, musisz wiedzieć co znaczą poszczególne podstawowe parametry, które są niezbędne, aby prawidłowo monitorować swoje postępy w zmianie stylu życia na lepsze.*



# MASA CIAŁA

Wiemy, że będzie kusić Cię, aby sprawdzać masę ciała każdego dnia. Być może robisz to nawet kilka razy dziennie.

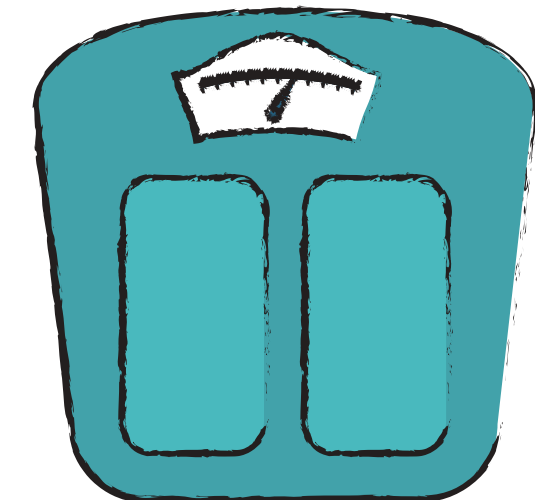
Jesteśmy ciekawi, czy wybierasz wynik najbardziej czy najmniej korzystny? Proponujemy inne rozwiązanie.

Musisz być świadomy, że masa ciała może wahać się nawet w ciągu dnia i to jest zupełnie normalne. Wynika to z wielu różnych czynników, między innymi z powodu wypełnienia przewodu pokarmowego (przecież to co zjadasz też ma swoją masę!), czy zmian w poziomie nawodnienia organizmu. Dokonywanie pomiarów masy ciała raz na dwa tygodnie to częstotliwość optymalna, która z jednej strony pozwala zaobserwować spadek masy ciała bez narastającej frustracji, a z drugiej umożliwia szybką reakcję w razie niezadowolających wyników.

---

## POMIAR MASY CIAŁA NALEŻY SPRAWDZAĆ PRZY POMOCY WAGI ŁAZIENKOWEJ:

- dwa razy w miesiącu;
- rano, najlepiej po wypróżnieniu (pusty przewód pokarmowy sprawi, że pomiar będzie bardziej wiarygodny); nago (ubranie szczególnie zimowe: ciepłe spodnie plus gruby sweter może ważyć nawet do 1,5 kg, średnio masa ubrań wynosi około 0,8 kg);
- w przypadku Pań najlepiej ważyć się w połowie i na początku cyklu (dzięki temu do minimum ograniczamy ryzyko wahań masy ciała związane z gromadzeniem wody).



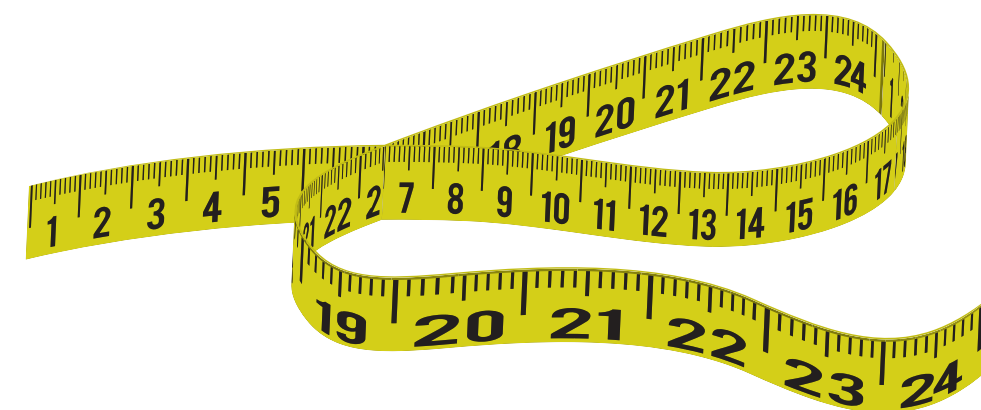
# OBWÓD TALII

Obwód talii to jeden z najlepszych wskaźników tzw. otyłości brzusznej, która powoduje zwiększenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2, czy nadciśnienie. Z punktu widzenia zdrowia organizmu ważna jest ogólna zawartość tkanki tłuszczowej, ale także jej rozmieszczenie. Im większa „oponka” tym gorzej. Według najnowszych zaleceń o otyłości brzusznej możemy mówić wtedy, gdy obwód talii u kobiet przekracza 88 cm, zaś u mężczyzn 94 cm. Zatem miarki krawieckie w dłoń!

---

## POMIAR OBWODU TALII DOKONUJE SIĘ W TEN SPOSÓB:

- należy przyjąć pozycję wyprostowaną;
- obwód pasa mierzy się po wydechu, a przed ponownym wdechem w najwęższym punkcie talii;
- wyniki należy sukcesywnie spisywać w dzienniku.



# BMI (BODY MASS INDEX)

BMI jest najprostszym współczynnikiem pozwalającym orientacyjnie określić, czy proporcje masy ciała w stosunku do wzrostu są prawidłowe. Wskaźnik BMI obliczany jest jako iloraz masy ciała (wyrażanej w kilogramach) do wysokości ciała (w metrach) podniesionej do kwadratu. Musisz pamiętać jednak, że współczynnik ten ma czysto orientacyjny charakter i do określenia Twojej sylwetki to nie wystarczy. Najczęstszym przypadkiem, kiedy BMI nie znajduje zastosowania są pomiary wykonywane dla osób z ponadprzeciętną aktywnością fizyczną. Takie osoby mają znacznie bardziej rozbudowaną tkankę mięśniową, a mięśnie są cięższe niż tkanka tłuszczowa. Zbyt wysoki współczynnik BMI nie świadczy w takim przypadku o nadmiernej masie ciała, bo nadwaga i otyłość wynikają bezpośrednio z nadmiernego gromadzenia zapasowej tkanki tłuszczowej. Na podstawie BMI możemy wyznaczyć zakres prawidłowych wartości masy ciała.

## POMIAR:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

### Interpretacja wyników według norm WHO (Światowej Organizacji Zdrowia)

- < 18,5 - niedowaga
- 18,6-24,9 - prawidłowa waga
- 25-29,9 - nadwaga
- > 30,0 - otyłość



# JAK WYZNACZYĆ DOCELOWĄ MASĘ CIAŁA?

Optymalne wartości BMI mieszczą się w granicach 20-22. Należy brać pod uwagę ten zakres, wyznaczając docelową masę ciała.

Zatem docelowa masa ciała osoby przy wzroście 164 cm będzie mieścić się w granicy 59,2 kg, przy idealnym zachowaniu parametru BMI, wynoszącym np. 22.



PRZYKŁAD: Osoba 164 cm wzrostu, 72 kg masy ciała - aktualne BMI: 27,5. Docelowe BMI: 20-22.

Aby obliczyć idealną masę ciała, posłuż się poniższym schematem:

$$\text{BMI } 22 = y/1,64^2 = y/2,69$$

$$y = 2,69 \times 22 = 59,2 \text{ kg}$$



# PROCENT TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Kiedy dietetyk definiuje cel redukcji masy ciała zawsze ma na myśli utratę tkanki tłuszczowej. Przecież nie chcesz zmniejszać masy mięśniowej, prawda? Niestety ani masa ciała, ani współczynnik BMI nie wskazują jednoznacznie jaka jest masa tkanki tłuszczowej w organizmie. Do tego może służyć badanie zwane analizą składu ciała. Metoda ta polega na pomiarze oporu elektrycznego tkanek

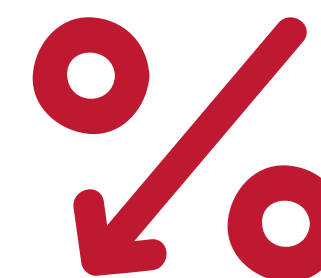
Opiera się na fakcie, że tkanka mięśniowa zbudowana jest w około 80% z wody i elektrolitów, przez co jest bardzo dobrym przewodnikiem prądu elektrycznego. Tkanka tłuszczowa zawiera znacznie mniej wody (ok. 20%), jest tym samym o wiele słabszym przewodnikiem sygnałów elektrycznych. Stosując analizę składu ciała można określić między innymi: zawartość tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała, stopień nawodnienia organizmu oraz jego podstawową przemianę materii.

---

## POMIAR:

- należy stanąć boso (jak na wadze łazienkowej) na analizatorze składu ciała;
- właściwa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie wynosi:
  - 17-28% w przypadku kobiet
  - 18-20% w przypadku mężczyzn

*Zastanawiasz się gdzie można dokonać procentowego pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej? Najlepiej u specjalisty, który dysponuje profesjonalnym sprzętem, a także będzie w stanie prawidłowo zinterpretować wyniki analizy.*



# PPM (PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII)

Krok po kroku wprowadzamy Cię w coraz szersze arkana profesjonalnej wiedzy dietetycznej. Wychodzimy jednak z założenia, że do zmiany stylu życia na lepsze i prowadzenia dziennika diety oraz aktywności fizycznej podchodzisz poważnie i chcesz uzyskać jak największą ilość przydatnych informacji. Pokażemy Ci zatem jak wyznaczyć ilość energii (kilokalorii, w skrócie kcal) jaką należy dostarczyć wraz z pożywieniem, aby zachować prawidłową masę ciała bez uszczerbku na zdrowiu. Na początek zaczniemy od określenia podstawowej przemiany materii. To ilość energii, która jest niezbędna do utrzymania podstawowych funkcji życiowych organizmu (takich jak oddychanie, praca serca i inne), na czczo, w warunkach zupełnego spokoju fizycznego i psychicznego oraz w optymalnym mikroklimacie.

---

## PPM DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN W RÓŻNYM WIEKU (KCAL/DOBĘ):

KOBIETY	WIEK	MĘŻCZYŹNI
<b>14,7 x mc + 496</b>	18 - 29 lat	<b>15,3 x mc + 679</b>
<b>8,7 x mc + 829</b>	30 - 59 lat	<b>11,6 x mc + 879</b>
<b>9,2 x mc + 684</b>	> 60 lat	<b>11,8 x mc + 697</b>

*Podstawowa przemiana materii to jednak nie wszystko. Indywidualne dobowe zapotrzebowanie kaloryczne wymaga jeszcze określenia CAŁKOWITEJ PRZEMIANY MATERII (CPM).*

# CPM (CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII)

Podstawowa przemiana materii to minimum kilokalorii na dobę, jakie jest Ci potrzebne do przeżycia. Nie uwzględnia ono żadnej aktywności fizycznej, która u wielu z Was jest podstawowym elementem pracy. Aby obliczyć indywidualne dobowe zapotrzebowanie kaloryczne (co jest równoznaczne z całkowitą przemianą materii), należy wziąć pod uwagę tzw. współczynnik aktywności fizycznej. Mnoży się go razy ilość kilokalorii dopasowanych wg przeliczeń podstawowej przemiany materii (PPM). Możesz skorzystać z kalkulatorów na naszej Platformie

---

## WSPÓŁCZYNNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- 1,4 dla aktywności fizycznej małej. Należy ją zastosować dla osób o siedzącym trybie życia, uprawiających sport rekreacyjnie 2-3 razy w tygodniu.
- 1,7 dla aktywności fizycznej umiarkowanej. Taki współczynnik powinny przyjąć osoby pracujące w ruchu (ale nie pracujące fizycznie), które trenują 3-4 razy w tygodniu.
- 2,0 dla aktywności fizycznej dużej. Aktywność fizyczna duża dotyczy tych z Was, którzy pracują fizycznie lub profesjonalnie uprawiają sport.

*Jeśli Twoim celem jest zrzucenie zbędnych kilogramów musisz doprowadzić do tzw. ujemnego bilansu energetycznego. To sytuacja, w której Twój organizm spala więcej energii niż dostarczasz mu z pożywieniem.*



# JAK WYZNACZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE W TRAKCIE DIETY ODCHUDZAJĄCEJ?

Zdrowe tempo utraty masy ciała zakłada, chudnięcie w tempie 0,5-1 kg tygodniowo.

Aby stracić 1 kg tkanki tłuszczowej musisz spalić około 7000 kcal. Ponieważ tydzień ma 7 dni w tygodniu, należy codziennie odjąć od wartości CPM od 500 kcal (dla tempa odchudzania 0,5 kg/tydzień) do 1000 kcal (dla tempa odchudzania 1 kg/tydzień).



PRZYKŁAD: Osoba 164 cm wzrostu,  
72 kg masy ciała, wiek: 34 lat,  
aktywność fizyczna mała,  
CPM=2037 kcal

Zapotrzebowanie kaloryczne (odchudzanie)  
 $2037 \text{ kcal} - 500 \text{ kcal} = 1537 \text{ kcal/dobę}$   
(dla tempa odchudzania 0,5 kg/tydzień)



# WSKAZÓWKI DO PRAWIDŁOWEGO UZUPEŁNIENIA DZIENNIKA DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Kontrola tego co spożywasz, w jakich ilościach i odstępach czasu oraz ilość prowadzonych treningów, wraz z dziennikiem jest znacznie łatwiejsza, niż poleganie jedynie na własnym przeczuciu czy dobrze robisz. Bez prowadzenia rzetelnych notatek (przynajmniej na początku Twojej drogi do zmiany swojego życia na lepsze) istnieje szansa, że szybciej się pogubisz, nie będziesz wyciągać odpowiednich wniosków i w konsekwencji poddasz się. Niemniej jednak samo zapisywanie spostrzeżeń i wyników nie jest tak proste i oczywiste jakby mogło się wydawać. Prowadząc odpowiednie zapiski należy pamiętać o wielu istotnych kwestiach. Poznaj strukturę dziennika, aby uniknąć popełniania najczęstszych błędów.



# CO NOTOWAĆ?

## GODZINA POSIŁKU

Dzięki temu zaobserwujesz czy jadasz regularnie, jakie długie przerwy następują między posiłkami oraz, czy często zdarza Ci się podjadać.

## MIEJSCE POSIŁKU

Notuj wszystkie posiłki, zarówno te jadane w domu, jak i spożywane poza nim. Nie zapominaj o kawie w stołówce/bufecie/kawiarni, (ilości dodanego cukru do niej) - to wszystko się liczy! Po pewnym czasie zauważysz, w których miejscach spożywania posiłków dokonujesz "grzesznych" wyborów.

## SKALA GŁODU

Opracowaliśmy dla Ciebie prostą skalę głodu, która pozwoli Ci stwierdzić, czy jesz z głodu, czy też z innych powodów. Notuj swój poziom głodu przed i po posiłku. Posługuj się w tym celu poniższą skalą.

- |   |  |
|---|--|
| 1 - dokuczliwy głód<br>2 - umiarkowany głód<br>3 - ani głód, ani sytość<br>4 - umiarkowana sytość<br>5 - przejedzenie | Wartości 1, 2 oznaczają, że możesz zjeść posiłek. Natomiast przy 3, 4 i 5 należy z niego zrezygnować. Jedzenie kończ zawsze na poziomie 3, 4. Nie dopuszczaj do poziomu 5! |
|---|--|

# CO NOTOWAĆ?

## DOKŁADNY OPIS POSIŁKÓW

Im więcej informacji zapiszesz, tym łatwiej będzie Ci korygować błędy żywieniowe. Pamiętaj więc, aby opisując posiłek podawać:

- wszystkie użyte do przygotowania dania surowce (również dodatki – masło na kromce chleba, majonez w sałatce, olej do surówki itd.),
- opisy produktów (np. serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, ser gouda, sok pomarańczowy 100% bez dodatku cukru, chleb razowy żytni) – możesz też notować nazwy producenta oraz wartości odżywcze spisane z opakowania,
- metodę przygotowywania posiłków (gotowane, gotowane na parze, smażone itd.),
- spożyte do posiłku napoje (w tym także cukier do herbaty, bitą śmietanę do kawy itd.).

## WIELKOŚĆ POSIŁKU

Nie musisz ważyć wszystkiego co zjadasz, wręcz przeciwnie. Nie chcemy uzależniać Cię od wagi kuchennej. Ważniejsze jest to, nauczyć się wybierać się odpowiednie wielkości porcji. Notując postaraj się określić jak najwięcej szczegółów wizualnych posługując się stwierdzeniami: mały, duży, średni, wielkości dłoni, itd. Możesz też stosować tzw. miary domowe: łyżki, szklanki lub spisywać masę produktu z opakowania.

DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SŁUŻB WOJSKOWYCH

MIESIĄC :	TYDZIEŃ :	DZIEŃ :	DATA :
-----------	-----------	---------	--------

Posiłek	Opis posiłków / produktów	Wielkość porcji	Aktywność fizyczna
Śniadanie <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
II śniadanie <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
Obiad <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
Podwieczorek <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
Kolacja <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
PODJADANIE <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			

DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DOSTĘPNY JEST DO ODDZIELNEGO POBRANIA

# CO NOTOWAĆ?

## WYKONANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch dobrze jest planować z wyprzedzeniem, dlatego na początku każdego dnia prosimy Cię o zanotowanie Twojej założonej aktywności fizycznej. Może być to przykładowa forma "6.00-6.45 bieganie/18.00-19.30 trening na siłowni". Pod koniec dnia postaw sobie plusa, jeżeli udało Ci się zrealizować swój plan, lub wykreśl te czynności, których nie dało się wykonać. Jeżeli Twoja praca wymaga ponadprzeciętnego ruchu - zapisz wszystkie te czynności które Cię naprawdę zmęczyły. To też jest powód do dumy!

## KARTA POSTĘPÓW I PODSUMOWANIE TYGODNIA

Są to oddzielne dwie karty, w których podsumujesz wszystkie osiągnięcia, które udało Ci się zdobyć w ciągu całego tygodnia i spisziesz wszystkie potrzebne Ci dane do prawidłowego monitorowania się. Nawet jeżeli nie wszystko poszło po Twojej myśli - nie martw się! Gwarantujemy Ci, że jeśli będziesz sumienny, z tygodnia na tydzień tych sukcesów będzie więcej. W podsumowaniu, oprócz rubryki z sukcesami znajdziesz także miejsce na zapisanie czynności, których warto unikać lub należy zmodyfikować, aby zmienianie stylu życia było jeszcze bardziej efektywne. Nie zabraknie również miejsca aby przyznać się przed samym sobą, czy starczyło Ci czasu, aby zadbać tylko o siebie i swoje zdrowie. Tu możesz zapisać wszystkie wizyty kontrolne do specjalistów, a nawet drobne przyjemności, które sprawią, że będzie Ci się przyjemniej żyło.

## KARTA POSTĘPÓW

MIESIĄC: .....

TYDZIEŃ: .....

### Parametry

Masa ciała:

BMI:

Procent tkanki  
tłuszczowej:

Obwód talii:

MIESIĄC: .....

TYDZIEŃ: .....

### Parametry

Masa ciała:

BMI:

Procent tkanki  
tłuszczowej:

Obwód talii:

KARTA POSTĘPÓW DOSTĘPNA JEST DO ODDZIELNEGO POBRANIA



## *PODSUMOWANIE TYGODNIA*

*Największy sukces:*

*Co zmienić?*

*Ważne informacje:*

PODSUMOWANIE TYGODNIA DOSTĘPNE JEST DO ODDZIELNEGO POBRANIA

JAKICH BŁĘDÓW NIE POPEŁNIAĆ W  
TRAKCIE WYPEŁNIANIA DZIENNIKA  
DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?



# NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:



- Niedokładny opis posiłków, brak gramatury (jeżeli możliwe jest zważenie produktów), określenia rodzaju użytych produktów.
- Brak informacji o sposobie przygotowania posiłku (smażony/duszony/surowy, itp.).
- Brak informacji o dosładzaniu napojów, dodania np. ilości mleka do kawy.
- Używanie zwrotów "kilka" zamiast konkretnej ilości użytego produktu, np. plastry szynki.
- Brak informacji o podjadaniu, ilości spożytych niezdrowych (dodatkowych<sup>2</sup>) produktów.
- Niedokładne określenie czasowe spożytych posiłków.
- Brak zapisania ilości i rodzaju wypitych płynów.
- Niesumienne wypisanie skali głodu przed i po posiłku, przez co nie jest wiadomym czy dotyczy ona odczuć przed jedzeniem, w trakcie, czy po nim.

# *JAKIE CZYNNOŚCI WARTO ZMIENIĆ?*



Największym błędem żywieniowym jest pozostawienie zbyt długich przerw między posiłkami, np. 5,5h między podjadaniem ciasteczek a bardzo późnym obiadem. Skutkiem tego jest zazwyczaj niepotrzebny „przeгляд lodówki” (zjedzenie kilku plasterków szynki) przed spożyciem właściwego dania. Regularne rozłożenie posiłków – co 3-4 h, pozwala unikać napadów niekontrolowanego głodu oraz pomaga uregulować metabolizm.

Kolejny błąd to podjadanie samych niezdrowych przegryzek- ciastka, batonik, chipsy. Warto zamienić przynajmniej część takich produktów na owoce i warzywa. Szukaj zdrowych alternatyw! Zamień zwykły baton na zbożowy (zaoszczędzone minimum 100 kcal), a chipsy ziemniaczane na chipsy marchewkowe lub jabłkowe. (zaoszczędzone 150 kcal). Idealną sytuacją byłoby zaplanowanie 2 przegryzek w ciągu dnia, pomiędzy 3 głównymi posiłkami.

Co ze śniadaniem? Warto jest dodać ekstra porcję warzyw i owoców, a także zadbać o to, aby pieczywo było pełnoziarniste a szynka chuda.

Na obiad lepiej jest spożyć pieczony schab, niż kotleta z dużą ilością panierki, która wchłania ogromne ilości tłuszczu.

# TRIKI W DIECIE I SPORCIE



- Suszone owoce są cenną przekąską, ale bardzo łatwo jest zjeść ich całą paczkę. Zawsze kiedy sięgasz po suszoną morelę (najlepiej tę bez użycia konserwantów - niesiarkowaną) wyobraź sobie, że kiedyś był to świeży owoc. Zjedzenie 6 suszonych moreli nie stanowi problemu, ale czy dałabyś radę zjeść 6 świeżych?



- Nigdy nie chodź na zakupy z pustym żołądkiem. Kupisz przypadkowe produkty spożywcze i skusisz się na to co akurat będzie w zasięgu wzroku. Szczególnie uważaj na tzw. strefę kas, znajdziesz tam stosunkowo tanie, ale wysokokaloryczne przekąski i napoje (batony, napoje energetyzujące).

- Zainwestuj w dobrą patelnię i oliwę z oliwek w sprayu (możesz też użyć pędzelka kuchennego). Dzięki temu do minimum ograniczysz wchłanianie tłuszczu w trakcie smażenia. Co zyskasz? Filet z piersi kurczaka (150g) usmażony na minimalnej ilości oliwy z oliwek to tylko 170 kcal, ten sam filet panierowany usmażony na głębokim tłuszczu to już ok. 350 kcal.





- Jesteś ciągle niewyspany? Uważaj! Niewystarczająca ilość snu zwiększa oporność tkanek na insulinę i zmniejsza wydzielanie hormonu wzrostu. Te dwa czynniki powodują, że organizm znacznie łatwiej gromadzi tkankę tłuszczową.

- Nie masz ochoty na ćwiczenia? Powąchaj olejek miętowy lub zjedz kilka liści mięty. Udowodniono, że substancje aromatyczne zawarte w tej roślinie mają działanie pobudzające i mocno orzeźwiające.



- Kiedy masz chwilę wolnego wyjdź na spacer! Promienie słoneczne pobudzają bowiem wydzielanie serotoniny w mózgu dzięki czemu zmniejsza się ochota na słodycze. Poza tym spacerując w szybkim tempie "spalasz" dodatkowe kalorie!

- Wydaje Ci się, że nigdy nie polubisz niesłodzonej herbaty? Spróbuj! Kubki smakowe zlokalizowane na języku bardzo szybko adaptują się do zmian i w stosunkowo niedługim czasie przyzwyczajają się do mniejszego poziomu słodkości. Po dwóch tygodniach może okazać się, że herbata z 2 łyżeczkami cukru nie będzie Ci już smakować.



- Jak zdrowo zagęścić zupę? Z pewnością nie zasmażką! Dobrym sposobem, który nie zwiększa kaloryczności jest miksowanie. Kiedy przygotowujesz zupę z dowolnych jarzyn połowę ugotowanych warzyw wyjmij na oddzielny talerz, resztę zupy zmiksuj (w ten sposób zupa będzie bardziej zawieszista), a następnie z powrotem dodaj warzywa z talerza.

- Czysty alkohol jest źródłem tzw. „pustych kalorii”. Oznacza to, iż poza energią nie wnosi do organizmu żadnych związków odżywczych, zaś wynikiem jego metabolizmu są toksyny (przede wszystkim aldehyd octowy), który wywołuje zestaw objawów zwany potocznie „kacem”.





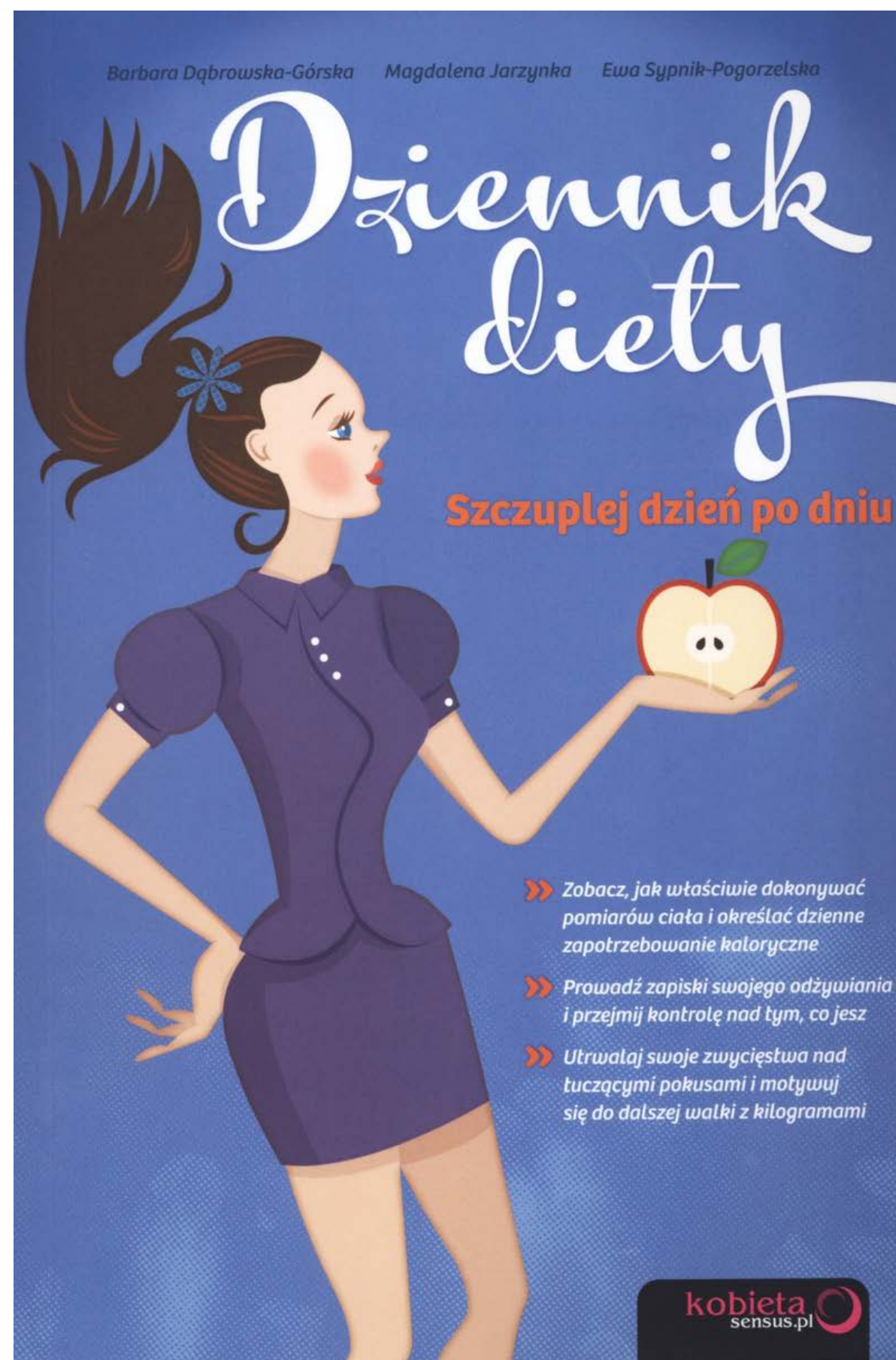


- Początek odchudzania wiąże się zazwyczaj z szybkim spadkiem wskazań masy ciała, potem tempo utraty masy ciała maleje, aż wreszcie następuje tzw. faza „plateau” – kiedy przez jakiś czas nie zauważysz żadnych efektów. Bądź na to gotowy, to normalne! W tym czasie zwiększ aktywność fizyczną, ale nie zmieniaj diety, to prosty sposób na „plateau”.

- Schudłeś/aś 3 kg? Gratulacje! Następnym razem, kiedy będziesz robić zakupy weź do ręki 15 kostek smalcu (czyli 3 kg tłuszczu!), a uświadomisz sobie jak dużą pracę masz już za sobą. Oby tak dalej!



- Aby zwiększyć dzienny wydatek energetyczny nie musisz codziennie biegać na siłownię. Potrzebna jest tylko konsekwentna mała zmiana. Zamiast jechać windą przejdź się schodami, wyjdź z autobusu przystanek wcześniej i przejdź się szybkim marszem do zamierzonego celu. Pamiętaj, że rekomendowane jest wykonanie 10 TYSIĘCY KROKÓW DZIENNIE. To wcale nie jest tak dużo!



PRZYGOTOWANY DLA CIEBIE  
DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ  
STWORZONY JEST NA PODSTAWIE KSIĄŻKI:

- *Barbary Dąbrowskiej-Górskiej,*
- *Ewy Sypnik-Pogorzelskiej,*
- *Magdaleny Jarzynka-jędrzejewskiej*

2

PT. "DZIENNIK DIETY.  
SZCZUPLEJ DZIEŃ PO DNIU"

*Zadanie finansowane ze  
środków Narodowego  
Programu Zdrowia na lata  
2016-2020*



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

