



Kroki

*na drodze do
redukcji masy
ciała*

Prowadź dzienniczek żywieniowy

przeprowadź analizę aktualnego sposobu żywienia. Będzie to pomocne w opracowaniu odżywiania odpowiadającego twoim celom. Prowadzenie dzienniczka żywieniowego jest najlepszym narzędziem samokontroli. Możesz wykorzystywać w tym celu dostępne bezpłatne aplikacje na telefon lub pobrać wzór dzienniczka z naszej strony: www.ezaf.pl





Nie ograniczaj drastycznie podaży kalorii

dzienny deficyt energetyczny powinien wynosić od 500 do 800 kcal, w odniesieniu do indywidualnego zapotrzebowania ustalonego przez dietetyka/psychodietetyka, specjalistę ds. żywienia.



Jedz regularnie

zapobiegiesz wówczas wahaniom glukozy w organizmie i napadom „wilczego głodu”, dzięki czemu mniej będziesz podjadać. Ustal wcześniej pory posiłków.



Planuj posiłki

planuj posiłki na cały tydzień z założeniem, że gotujemy co drugi dzień i przez dwa dni jemy to samo.



Jedz powoli

jedz bardzo powoli, każdy kęs przeżuвай ok. 20 raz, zjesz o połowę mniej. Delektując się smakiem. Zapoznaj się z filozofią mindfulness w jedzeniu.



Kreuj obfitość

potrawy nakładaj na mały talerz, dodawaj dużo nastroszonej sałaty, a mniejszy kawałek mięsa.



Odczekaj po posiłku

po każdym posiłku odczekaj 15-20 minut zanim sięgniesz po dodatkę, właśnie po takim czasie twój mózg otrzymuje sygnał, że żołądek jest już pełny.



Popijaj wodę

między posiłkami popijaj jak najwięcej wody mineralnej lub ssij kostki lodu.



Wybieraj mądrze

wybieraj produkty nieprzetworzone, o prostym składzie i niskim indeksie glikemicznym.



Jedz surowe warzywa

surowe warzywa możesz jeść „prawie” bez ograniczeń. Warto je planować w każdym posiłku.



Rób uważnie zakupy

nigdy nie rób zakupów, gdy jesteś głodny/a – kupisz więcej jedzenia niż potrzebujesz i zjesz je tłumacząc sobie, że „nie wolno marnować pożywienia”.



Zwracaj uwagę na jakość posiłków

zwracaj przede wszystkim uwagę na jakość tego co jesz!!!! Wybierając produkty w sklepie, czytaj etykiety i odrzucaj te, które zawierają dużo sztucznych dodatków oraz dużą ilość kalorii w 1 g.



Odczekaj

kiedy masz „smaka” na słodycze – sięgnij po owoce, zjedz słodką owsiankę, ulubioną słodkość zjedz raz czy dwa razy w tygodniu, w bardzo małej ilości, np. 1-2 kostki czekolady deserowej.



Używaj w kuchni ziół

sól w kuchni zastąp paletą ziół i przypraw: bazylią, oregano, tymianek, rozmarynem, kminem czy szałwią, które doskonale podkreślą walory smakowe potraw.



Dąż konsekwentnie do celu

sukces w leczeniu otyłości nie jest mierzony liczbą utraconych kilogramów i szybkością uzyskania efektu, ale ich trwałością oraz poprawą parametrów metabolicznych i jakości życia.



Odżywiaj się zdrowo

zamiast odchudzać się odżywiaj się zdrowo! Pamiętaj, żeby schudnąć trzeba jeść.



Wprowadź dobre nawyki żywieniowe

zawsze najlepszym momentem na rozpoczęcie zmiany swoich nawyków żywieniowych jest tu i teraz.

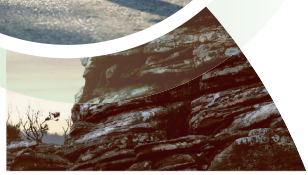
Jutro – to tylko kolejny dzień.





Aktywność fizyczna

Zwiększenie aktywności fizycznej, powinno zostać zastosowane równocześnie ze zmianą sposobu odżywiania



Najważniejsze zasady treningu w profilaktyce i leczeniu nadwagi i otyłości:



jeżeli nie możesz mniej jeść, musisz więcej się ruszać



odpoczynek bierny zastąp aktywnym spędzaniem czasu



zamiast jechać windą, korzystaj ze schodów



wysiądź kilka przystanków wcześniej i przejdź je pieszo



wybierz rodzaj aktywności ruchowej, która najbardziej Ci odpowiada



ćwicz codziennie



ćwicz z umiarkowaną intensywnością przez 45-60 minut



nie rezygnuj z ćwiczeń z błahych powodów



bądź uśmiechnięty

Ćwicząc w domu należy:



wybrać stałe miejsce do ćwiczeń tak, aby nie przeszkadzać innym domownikom i aby oni nie przeszkadzali w ćwiczeniach



pamiętać o dobrym wywietrzeniu pokoju przed ćwiczeniami (wskazane jest ćwiczenie przy otwartym oknie przez cały rok)



ćwiczyć w stroju niekrępującym ruchów



ćwiczyć z podkładem muzycznym najlepiej dostosowanym do zamierzonego tempa ćwiczeń



w początkowym okresie należy ćwiczyć mniej intensywnie i stopniowo zwiększać ilość powtórzeń i czas ćwiczeń



w przypadku zmęczenia i występujących w początkowym okresie ćwiczeń bólów mięśniowych, nie należy rezygnować z ćwiczeń, lecz jedynie zmniejszyć ich intensywność



zaprosić do wspólnych ćwiczeń inną osobę (domownika lub znajomego)



po ćwiczeniach wykąpać się w ciepłej wodzie

Aktywności i sporty, które są bezpieczne dla osób z nadwagą i chorych na otyłość:



proste ćwiczenia w wodzie

z zaangażowaniem wielu mięśni jednocześnie – np. maszerowanie w miejscu, lekkie podskoki z wymachami ramion, trzymanie się rękoma barierki (twarzą skierowaną do niej, lub plecami), a następnie uniesienie nóg w wodzie i poruszanie nimi



wodny aerobic

ćwiczenia pod kontrolą instruktora, a jeśli w grupie to osób o podobnym stopniu zaawansowania choroby i podobnych możliwościach ruchowych



wybrane przez fizjoterapeutę ćwiczenia pilates

dostosowane do stopnia zaawansowania otyłości i możliwości ruchowych ćwiczącego



jazda na rowerze

stacjonarnym i terenowym (osobom chorym na otyłość olbrzymią zalecany jest rower trójkołowy jako stabilniejszy)



pływanie

ta forma ruchu jest doskonałym sposobem na utratę wagi i zachowanie idealnej sylwetki. Oprócz tego ma wiele innych zalet, m.in: równomiernie wzmacnia wszystkie mięśnie, nie obciąża stawów, ma pozytywny wpływ na układ krwionośny i oddechowy, reguluje poziom cholesterolu. W ciągu godziny pływania spalasz około 500 kalorii. Dla porównania, biegając, spalisz tylko 300 kalorii w tym samym czasie



nordic walking

ta forma aktywności pomoże Ci schudnąć, poprawi pracę serca i równowagę. Jeśli nie lubisz biegania lub innych rodzajów ćwiczeń, chodzenie z kijkami może się okazać stworzone dla Ciebie! Godzina nordic walking pozwala spalić około 400 kcal (zależnie od masy ciała i intensywności treningu), podczas gdy tradycyjny spacer 280 kcal.



Wiadomo jednak, że aby trening przyniósł rezultaty powinien trwać:

od minimum 30 min. do maksymalnie 90 min.

trening o niskiej dynamiczności, np. spokojny marsz, spokojna jazda na rowerze

do 60 min.

trening o wysokiej dynamiczności – np. szybki marsz nordic walking, jedna sesja zajęciowa z aqua aerobicy



WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCyny LOTNICZEJ

ul. Krasiańskiego 54/56

01-755 Warszawa

www.wiml.waw.pl



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne: dr inż. Agata Gażdźńska
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik