

**JAK WYJŚĆ
Z BŁĘDNEGO KOŁA
ODCHUDZANIA**

*„Dziś jeszcze najem się do syta, zjem to, na co mam ochotę
- na obiad kotlet schabowy z frytkami, a wracając do domu
kupię czekoladę o smaku toffi i jeszcze chipsy serowe!*

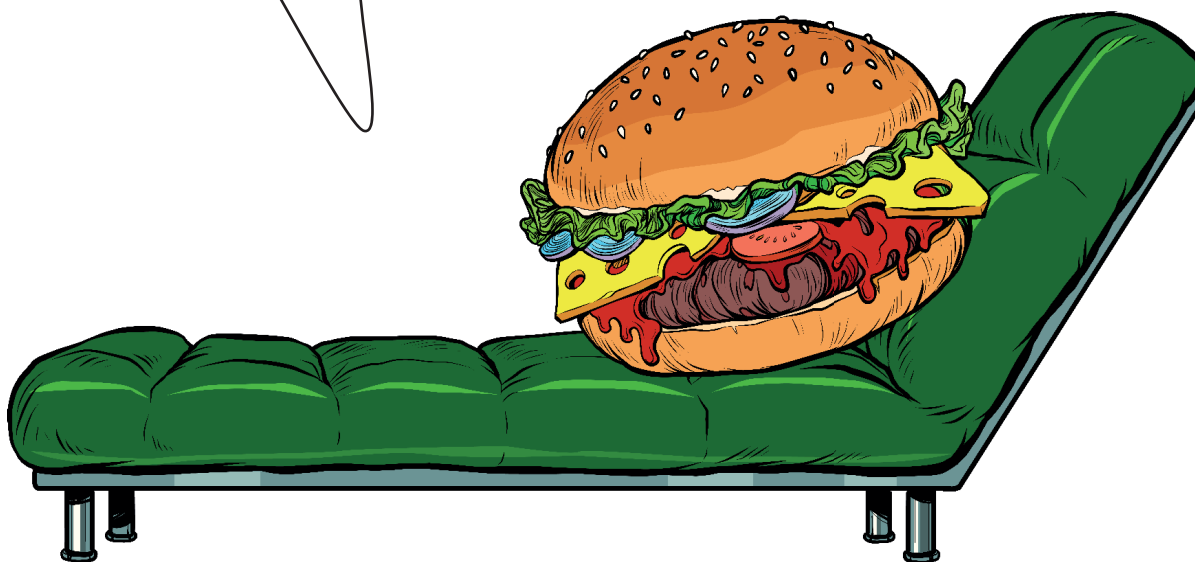
A co!

*Ale od jutra definitywny koniec z takim jedzeniem. Muszę
wreszcie wziąć się za siebie, nie tknę żadnych słodczy,
niczego smażonego, nawet nie spojrzę na ser żółty, odstawię
też pieczywo i makaron - przechodzę na dietę.*

Muszę zrzucić 10 kg – i to jak najszybciej!”

– czy może brzmi to dla Ciebie znajomo?

Właśnie taka postawa
nierzadko powoduje, że wpadamy w tzw. błędne koło
odchudzania, które polega na naprzemiennym występowaniu
okresów objadania się i restrykcyjnego odchudzania.



BŁĘDNE KOŁO ODCHUDZANIA KROK PO KROKU

Błędne koło odchudzania to występowanie okresów restrykcji żywieniowych na przemian z okresami objadania się, które przebiega w następujących etapach:

- Z reguły rozpoczyna się od niezadowolenia i braku akceptacji swojego wyglądu oraz podjęcia decyzji o przejściu na dietę
- Okres odchudzania to czas ścisłych ograniczeń żywieniowych, eliminacji z codziennego jadłospisu wielu grup produktów (długa lista „produktów zakazanych”), częstego sięgania po „modne” diety, które obiecują spektakularne efekty w krótkim okresie czasu (tzw. „diety cud”), a także podejmowania codziennej, intensywnej aktywności fizycznej

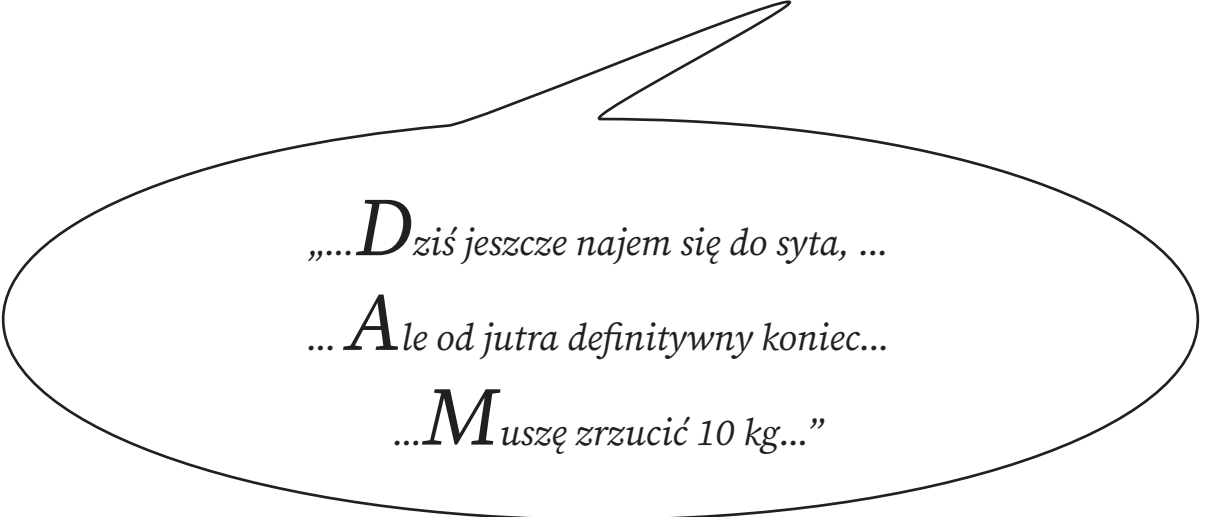




- Dieta deficytowa, tj. taka, która nie zaspokaja podstawowych potrzeb organizmu oraz codzienne, wyczerpujące ćwiczenia fizyczne powodują narastające uczucie zmęczenia, pogorszenie sprawności poznawczej, w tym m.in. trudności z zapamiętywaniem i koncentracją uwagi, uczucie rozdrażnienia, spadek motywacji do kontynuowania zaplanowanych działań nawet jeżeli na wadze są dostrzegalne ich pierwsze efekty
- Codzienny „reżim” dotyczący diety i aktywności fizycznej staje się coraz trudniejszy w utrzymaniu i w pewnym momencie, np. w sytuacji spotkania ze znajomymi, przyjęcia urodzinowego, odpoczynku po ciężkim dniu pracy, ale też w chwili smutku, złości, napięcia czy stresu, powoduje sięgnięcie po „upragniony” produkt z „listy produktów zakazanych”
- Jednorazowe odstępstwo od diety wywołuje silne poczucie winy, obniżenie nastroju, przekonanie, że nie ma sensu kontynuować odchudzania, skoro jego plan i tak już został przerwany (bo przecież jeżeli się odchudzam to tylko na sto procent!) i w konsekwencji – powrót do starych nawyków żywieniowych



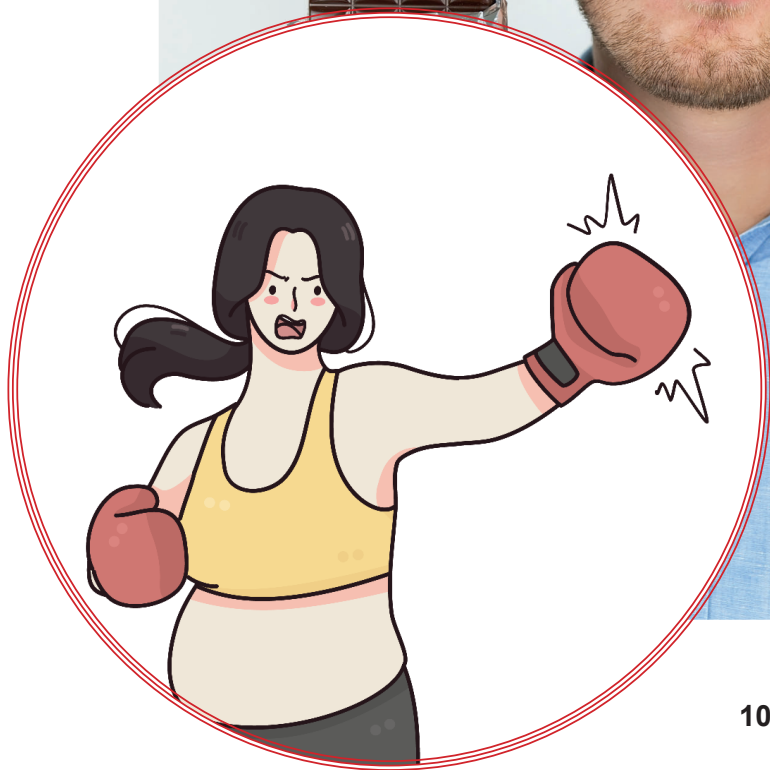
- Po okresie restrykcji żywieniowych bardzo często następuje okres nadmiernego jedzenia, zwłaszcza ulubionych pokarmów, czyli tych z listy tzw. „zakazanych”; okres ten może trwać kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy z ciągłym postanowieniem rozpoczęcia diety „od jutra”
- Naturalną konsekwencją nadmiernego przyjmowania pokarmów jest wzrost masy ciała, pojawienie się tzw. efektu jo-jo, brak akceptacji własnego wyglądu i w efekcie – podjęcie decyzji o przejściu na dietę, która to rozpoczyna cały proces na nowo ...



*„...**D**ziś jeszcze najem się do syta, ...*

*...**A**le od jutra definitywny koniec...*

*...**M**uszę zrzucić 10 kg...”*



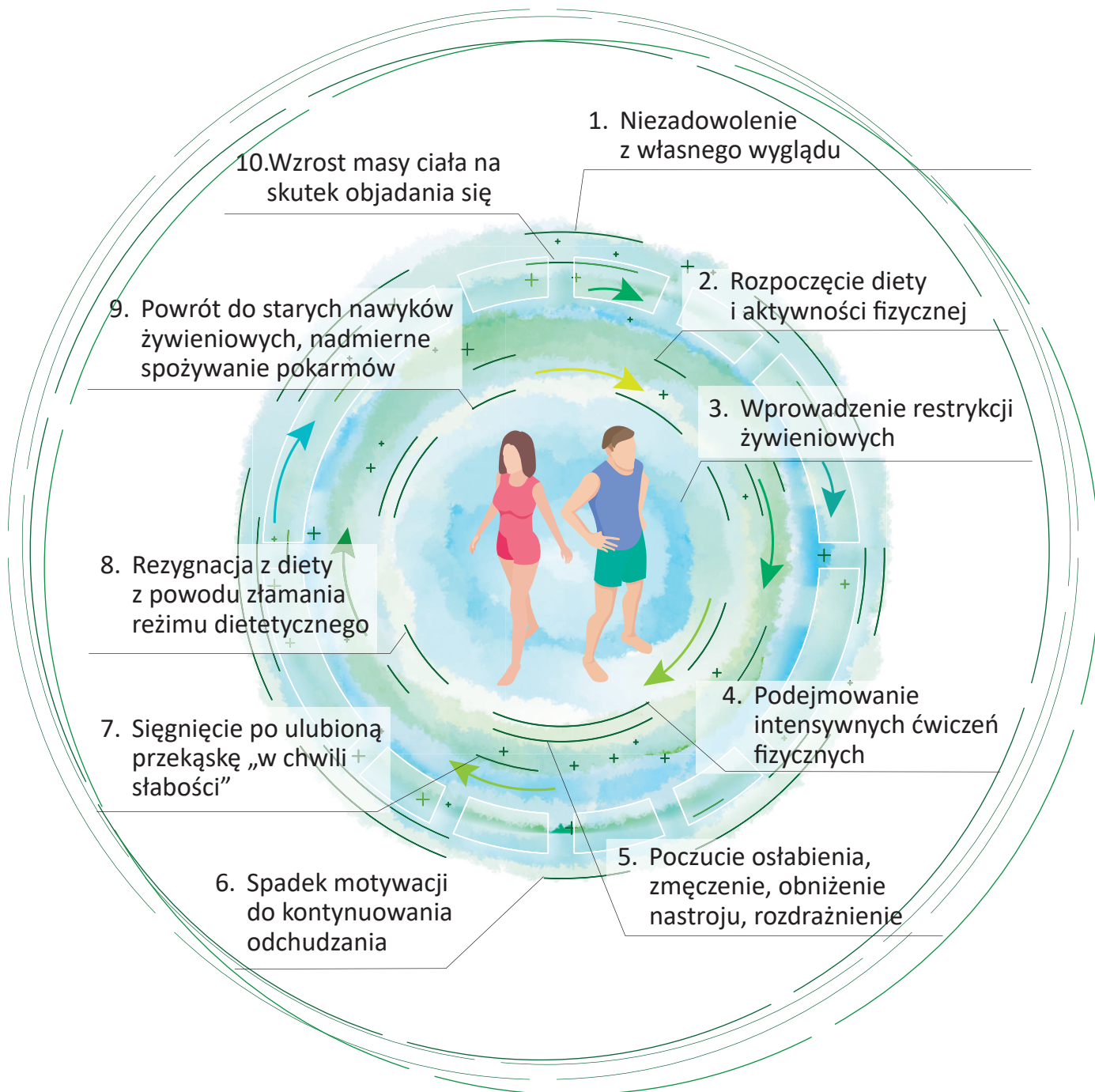
JAK PRZERWAĆ NAPRZEMIENNY CYKL ODCHUDZANIA I OBJADANIA SIĘ?

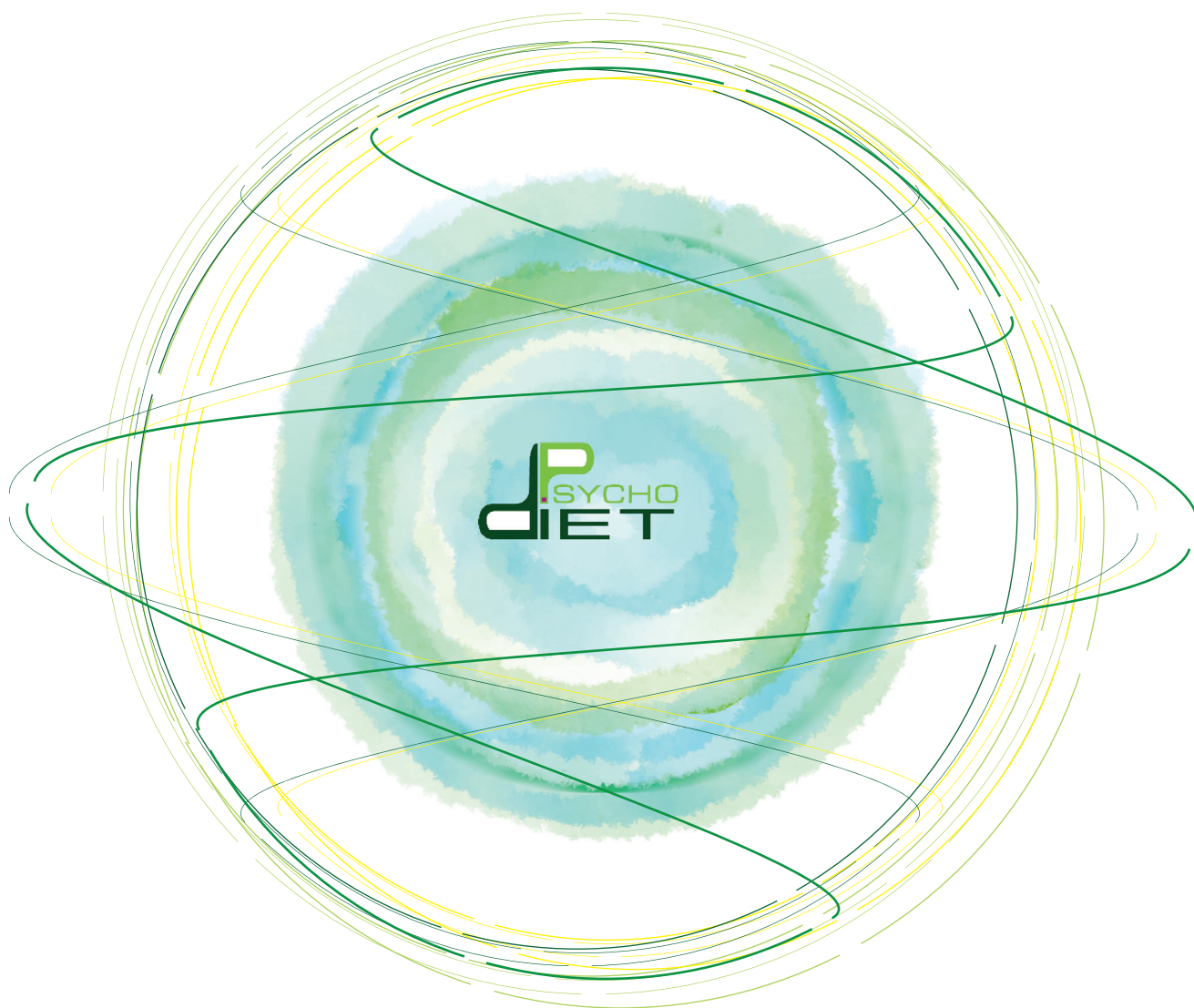
- Nie traktuj jedzenia w kategoriach „0-1”, tzn. „jem wszystko bez żadnych ograniczeń” vs. „maksymalnie ograniczam wielkość i ilość posiłków w ciągu dnia”
- Nie rozpoczynaj diety czy też aktywności fizycznej „od jutra”, „od poniedziałku” itp. – już teraz zrezygnuj z połowy porcji deseru, na kolację przygotuj sałatkę z ulubionych warzyw, wyjdź na długi spacer, zapisz się na lekcje tańca – wprowadzaj zmiany „od teraz”, stosując metodę „małych kroków”

- Nie myśl o odchudzaniu jako o okresie „od – do”, tj. np. „od jutra do końca miesiąca” – potraktuj ten czas jako etap wprowadzania trwałej zmiany codziennych nawyków żywieniowych, które powinny obowiązywać przez całe życie, a nie jedynie w krótkim okresie czasu
- Jeżeli planujesz zrzucenie zbędnych kilogramów, miej na uwadze przede wszystkim poprawę swojego zdrowia i samopoczucia
- Zdrowa dieta może być naprawdę smaczna i urozmaicona, natomiast ścisłe restrykcje żywieniowe oraz całkowite wyłączenie z diety ulubionych produktów spowodują, że wytrwanie w postanowieniu będzie bardzo trudne w realizacji w dłuższej perspektywie czasowej i prędzej czy później spowoduje powrót do starych nawyków żywieniowych
- Odchudzanie nie musi wcale oznaczać „drogi przez mękę” – może być dobrym momentem na przemianę, zadbanie o siebie i własne potrzeby, czasem refleksji, wglądu i poznania siebie, a także przeprowadzenia trwałej zmiany stylu życia



- „Jeżeli się odchudzam to tylko na sto procent!” – takie myślenie to błąd, pozwól sobie czasami na ustępstwa, pamiętaj, że jeżeli zdarzy Ci się zjeść coś wysokokalorycznego, „zakazanego” – to wcale nie oznacza, że Twoje dotychczasowe osiągnięcia „legły w gruzach” i że należy przerwać zdrową dietę, przeciwnie – zrekompensuj sobie nadwyżkę kalorii i np. wybierz się na długi spacer
- Nie wierz w żadne „diety cud”, metody, które pozwalają schudnąć szybko i bez żadnych wyrzeczeń – takich metod po prostu nie ma, natomiast skuteczna zmiana nawyków żywieniowych to proces długotrwały
- Zwróć się po pomoc do specjalisty – dietetyka, psychodietetyka, psychologa, który pomoże Ci odzyskać kontrolę nad procesem jedzenia oraz udzieli wsparcia w procesie trwałej zmiany stylu życia





Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik



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