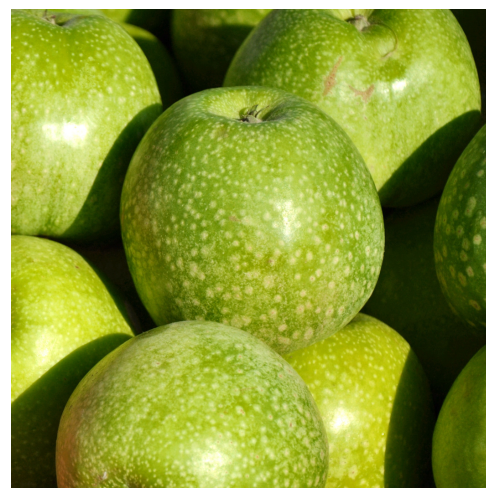


EBOOK

8 SEKRETÓW SZCZUPŁEJ SYLWETKI

JAK JEŚĆ, BY BYĆ FIT



STUDIO ZDROWIA

Warszawa, Broniewskiego 28

Hanna Kaczorek 601816993,

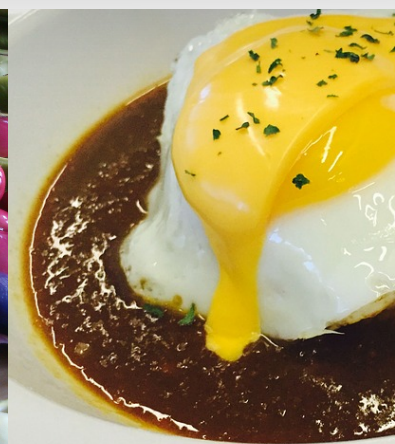
www.studiozdrowia.com

<https://www.facebook.com/studiozdrowiawarszawa>

SPIS TREŚCI

Rozdział 1: JEDZ CZĘSTO MAŁE PORCJE- 5 A NAWET 6 W CIĄGU DNIA.....	str.2
Rozdział 2: JEDZ PRAWDŁOWE ŚNIADANIE ZARAZ PO OBUDZENIU.....	str.3
Rozdział 3: PAMIĘTAJ O BIAŁKU Z RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ.....	str.4
Rozdział 4: NIE REZYGNUJ ZE ZDROWYCH WĘGLOWODANÓW.....	str.5
Rozdział 5: DOPASUJ DIETĘ DO SWOJEGO RYTMU DOBOWEGO.....	str.6
Rozdział 6: UZUPEŁNIJ NIEDOBORY WITAMIN I MINERAŁÓW.....	str.7
:	
Rozdział 7: PIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ PŁYNÓW.....	str.8
Rozdział 8: ZACZNIJ SIĘ RUSZAĆ.....	str.9
Podsumowanie.....	str.10
O nas.....	str.11

str.1



SEKRET 1

Jedz często małe porcje: 5. a nawet 6. razy dziennie

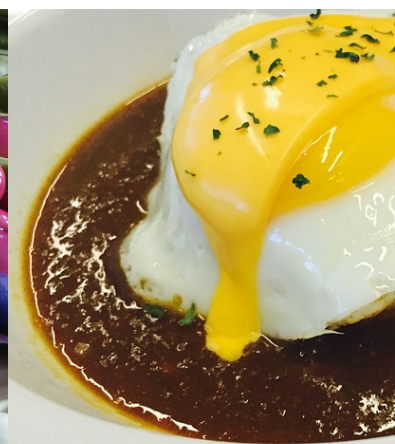
Najwyższy poziom metabolizmu, a tym samym spalania tkanki tłuszczowej utrzymuje się wówczas, gdy w naszym żołądku znajduje się trawiony posiłek. Gdy jedzenie przechodzi dalej - do dwunastnicy- otrzymujemy sygnał SPOWOLNIJ! Nie wiadomo kiedy znowu Cię nakarmią! Właśnie dlatego osoby, które zaczynają jeść dopiero koło południa i ograniczają swoją dietę jedynie do obiadu i kolacji mają ogromny kłopot z utrzymaniem prawidłowej masy ciała.

Jedzenie często (co 3-4 godziny), za to małych porcji sprawi, że będziesz utrzymywać wysokie tempo przemiany materii, więc spalanie tkanki tłuszczowej przez cały dzień i kontrolowanie wagi nie będzie stanowiło żadnego problemu!

Częste a małe posiłki zapobiegają też uczuciom głodu, co sprawi, że nie będziesz czuć potrzeby jedzenia na raz dużych ilości*.

Doprowadzi to do zmniejszenia objętości żołądka, zapobiegnie zbyt niemu obciążeniu przewodu pokarmowego oraz zaleganiu niestrawionych resztek.

*Być może nie masz czasu na stanie przy kuchni i gotowanie przemyślanych posiłków, choć bardzo Ci zależy na zdrowym odżywianiu i kontrolowaniu wagi. Jeśli szukasz sposobu, by nie rezygnować ze zdrowego jedzenia, mimo stresu i pędu codziennego dnia, możesz wesprzeć swoją dietę zastępnikami posiłków renomowanych producentów.



SEKRET 2

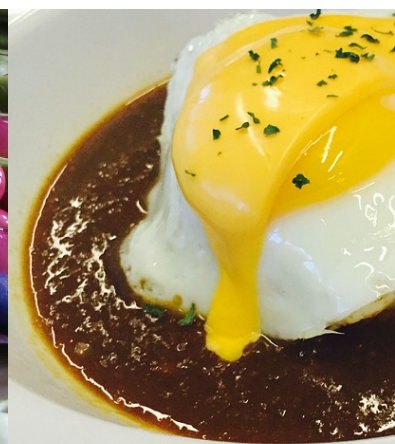
Zjedz prawidłowe śniadanie - zaraz po obudzeniu

Dopiero, gdy pierwszy posiłek dnia pojawi się w żołądku „włącza” się nasz – „uśpiony” do tej pory metabolizm. Jasne jest więc, że dopiero po zjedzeniu śniadania w naszym ciele zaczyna się spalanie tkanki tłuszczowej. Wniosek? Im szybciej zjemy śniadanie tym lepiej. Najlepiej zaraz po obudzeniu lub maksymalnie 1 godz. od wstania z łóżka. Kalorie dostarczone rankiem do organizmu powinny być wartościowe pod względem odżywczym. Śniadanie musi być lekkostrawne, ale bogate w makro i mikro składniki.

Dostarczyć do naszych komórek ponad 100 składników odżywczych: białko jako budulec (minimum 15g), zdrowe węglowodany złożone jako źródło zrównoważonej energii, zdrowe tłuszcze (omega-3), błonnik i całe spektrum witamin, minerałów i składników fitoodżywczych. Bardzo istotne, by było ono ubogie w cukier i inne węglowodany proste. Unikniemy wówczas uporczywego uczucia głodu i ochoty na słodkie oraz produkty mączne, który pojawi się w późniejszych godzinach, gdy spadnie poziom glukozy w naszej krwi*.

*Dobrym wyborem może być zastąpienie posiłku zbilansowanym koktajlem odżywczym.

Można postarać się zrobić taki koktajl samodzielnie. Jest to jednak trudne ze względu na właściwy dobór składników i proporcji dlatego łatwiej i zdrowiej jest sięgnąć po gotowy koktajl sprawdzonej firmy odżywczej.



SEKRET 3

Pamiętaj o białku w każdym posiłku

Jedzenie odpowiednich ilości białka w trakcie diety odchudzającej to podstawa. Po pierwsze białko chroni tkankę mięśniową, a to właśnie ona jest głównym „spalaczem” kalorii w naszym ciele. Gdy podaż białka jest zbyt niska, organizm - równolegle z tłuszczem - spala swoje własne mięśnie. Z czasem masa mięśni maleje, a wraz z nią zdolność spalania energii, w rezultacie organizm gromadzi jeszcze więcej tłuszczu.

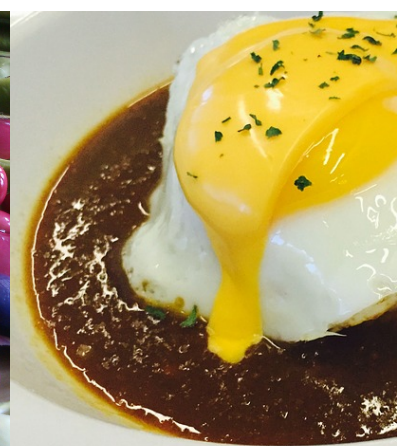
Po drugie, białko przyspiesza metabolizm i daje uczucie sytości.

Posiłki zawierające białko i zdrowe węglowodany złożone dają przez wiele godzin wysoką przemianę materii i nasycenie.

Zapotrzebowanie na białko zależy od płci, aktywności fizycznej, wieku i celu wagowego, ale można przyjąć, że w zdrowej diecie na utrzymanie masy ciała nasze zapotrzebowanie na białko to 1g na każdy kg masy ciała. W zdrowej diecie odchudzającej natomiast 1,5 g/kg masy ciała*. Ważne jest także, by białko znalazło się w każdym posiłku i aby w codziennej diecie sięgać do zróżnicowanych źródeł białka (nie przesadzić z ilością mięsa - najwyżej 1 porcja dziennie).

Minimum 50% protein powinno pochodzić ze źródeł roślinnych: strączków, orzechów, pestek, kasz.

*Jeszcze dokładniej można określić zapotrzebowanie na proteiny na podstawie badania składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej, które pozwala poznać zawartość beztłuszczowej masy ciała w organizmie. W naszym Studio Zdrowia możesz bezpłatnie wykonać taką analizę i dowiedzieć się: jaką masz dokładną zawartość tkanki tłuszczowej podskórnej i brzusznej, zawartość mięśni i zapotrzebowanie na białko, metabolizm podstawowy i zapotrzebowanie na kalorie, nawodnienie i zapotrzebowanie na płyny, wysycenie mineralne kości i zapotrzebowanie na wapń.



SEKRET 4

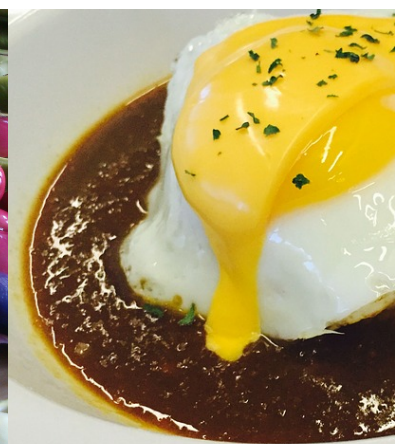
Nie rezygnuj ze zdrowych węglowodanów

Żeby schudnąć należy ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów, nie znaczy to jednak, że należy je całkowicie wyeliminować. Są najlepszym źródłem energii dla naszego ciała, odżywiają komórki mózgowe, nerkowe i krwinki oraz dają uczucie nasycenia. Powinniśmy jednak unikać węglowodanów prostych i przetworzonych zarówno ze względu na możliwość wzrostu masy ciała jak i na zdrowie. A to oznacza, że trzeba się pożegnać z tym, co jest słodkie i białe: słodyczami, białym makaronem, białym ryżem, białym pieczywem, drobnymi kaszami. Te oczyszczone ziarna pozbawione swoich zewnętrznych osłonek nie dadzą nam potrzebnego błonnika, witamin i minerałów.

str.5

Wszystko, co białe i słodkie da nam skok glukozy i spowoduje wyrzut insuliny do krwi. W związku z tym nasz organizm zacznie odkładać tkankę tłuszczową, tworzyć blaszki miażdżycowe, a trzustka będzie wydzielać duże ilości insuliny, co w konsekwencji spowoduje rozwój cukrzycy typu II. Pokochajmy więc produkty pełnoziarniste: brązowy ryż, razowe pieczywo, razowy makaron, grube kasze, mąkę 2000, otręby i płatki owsiane.

Dobra wiadomość jest taka, że owoce i warzywa to także węglowodany! Warzywa możemy jeść niemal bez ograniczeń, kiedy chcemy i ile chcemy, co oznacza nawet 7 porcji w ciągu dnia. Z owocami należy obchodzić się ostrożniej. Ze względu na zawarty w nich cukier, zjadamy ich maksymalnie dwie porcje i to w pierwszej połowie dnia.



SEKRET 5

Jedz zgodnie ze swoim rytmem dobowym

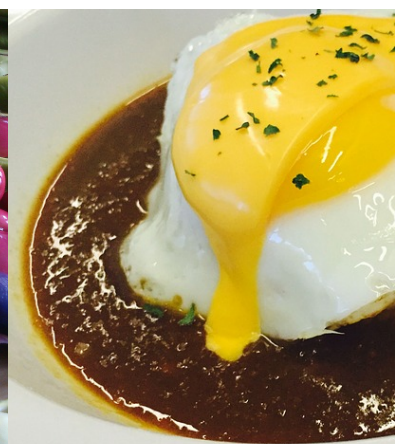
W chronoodżywianiu najważniejsze jest dopasowanie składów posiłków do pory ich spożywania. Chodzi o respektowanie domowego rytmu warunkującego poziom enzymów i hormonów w ciele. Jak to ma wyglądać? Najwięcej powinniśmy jeść przed południem, najmniej na kolację. Śniadanie może zawierać białko, warzywa, owoce i pieczywo, ze względu na wysoki poziom kortyzolu i innych enzymów odpowiedzialnych za sprawne trawienie.

Na talerzu obiadowym powinno znajdować się białko, skrobiowe produkty pełnoziarniste i mnóstwo warzyw – wysoki poziom enzymów (proteaz) trawiących białko i drugi dobowy szczyt kortyzolu pozwoli nam na strawienie „cięższego” posiłku.

str.6

Podwieczorek i kolacja to już tylko białko i warzywa. Ta ostatnia, jedzona między 18.00 a 20.00, musi być lekkostrawna i nie przekraczać dawki 25% dziennych kalorii. Tempo metabolizmu o tej porze spada, a organizm pracuje na zwolnionych obrotach szykując się do snu, którego potrzebujemy go ok. 7-8 godzin.

Niedostatek snu powoduje zaburzenia w wydzielaniu niektórych hormonów: wzrost hormonu stresu odpowiedzialnego za odkładanie tłuszczu brzuszego, spadek poziomu leptyny (odpowiedzialnej za hamowanie apetytu), a wzrost ilości greliny (odpowiedzialnej za uczucie głodu). W związku z tym niedostatek snu sprawia, że po obudzeniu się zaczynamy jeść więcej, a co najgorsze mamy ochotę na produkty wysokoenergetyczne.



SEKRET 6

Uzupełniaj niedobory witamin i minerałów

Wydawało by się teoretycznie, że dorosła zdrowa osoba nie wymaga dodatkowego podawania preparatów witaminowych czy mineralnych. Okazuje się jednak, że większość z nas wykazuje niedobory witamin i minerałów. Wpływa to m.in. na zaburzenia pracy komórek i spowolnienie metabolizmu, a także przemiany aminokwasów, tworzenie kolagenu, spalanie tkanki tłuszczowej i inne procesy.

Każda witamina współpracuje w naszym organizmie z innymi witaminami i odpowiednimi pierwiastkami np. witamina A z cynkiem, witamina D z wapniem, witamina E z selenem, witamina C z żelazem, a grupa witamin B z magnezem. Tak więc należy koniecznie – przechodząc na program odchudzający – zadbać o uzupełnienie diety preparatami wielowitaminowymi z makro- i mikroelementami. Tylko wtedy odchudzanie będzie skuteczne i zdrowe a osiągnięte przez Ciebie rezultaty będą trwałe.

*dużym ułatwieniem będzie uzupełnienie jadłospisu dobrze zbilansowanymi, bogatymi w mikroskładniki odżywcze, gotowymi koktajlami, które zastąpią nam posiłki i umożliwią prawidłowe dożywienie organizmu



SEKRET 7

Pij odpowiednią ilość płynów

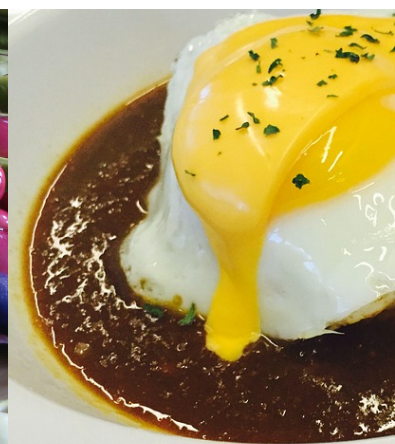
Wypijanie właściwej ilości płynów przyspiesza przemianę materii, więc przy dostatecznym nawodnieniu nasze odchudzanie będzie zdecydowanie efektywniejsze. Przy okazji toksyny uwalniane z tkanki tłuszczowej podczas jej spalania sprawnie wypłukiwane z organizmu.

Ile powinniśmy pić? Jeśli nie chcemy się odchudzać to 30 ml na każdy kg masy ciała, natomiast w diecie odchudzającej więcej: 33 ml/kg masy. Połowę spożywanych płynów powinna stanowić woda, poza nią możemy pić słabe herbaty czarne, zielone i ziołowe, kompoty gotowane bez dodatku cukru, soki warzywne...

Kawa i mocna herbata wykazuje właściwości moczopędne, więc nie liczą się do ogólnego bilansu spożytych płynów.

Ponieważ w nocy – poprzez oddychanie, pocenie się i zbieranie moczu w pęcherzu - tracimy od $\frac{3}{4}$ do 1 litra wody, więc jak najszybciej należy rano uzupełnić jej niedobory. Do południa powinniśmy wypić $\frac{2}{3}$ naszego dziennego zapotrzebowania na płyny.

Warto też zwrócić uwagę na to, że te 30 – 33 mililitrów/ kilogram masy ciała potrzebujemy zimą i w sytuacji, gdy nie uprawiamy sportu. Gorącym latem, i uprawiając jakąkolwiek aktywność fizyczną, powinniśmy wypijać więcej.



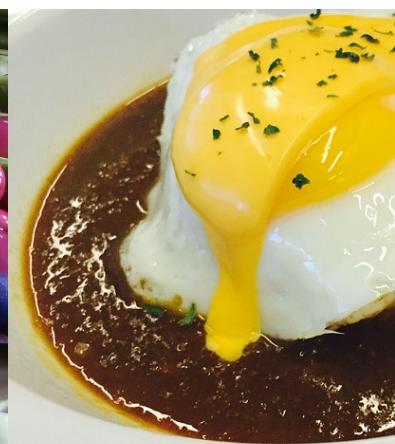
SEKRET 8

Zwiększ wydatek energetyczny - ruszaj się

Żeby odchudzanie przyniosło jeszcze lepsze efekty, dobrze jest dołączyć aktywność fizyczną. Nasz wygląd jest wynikiem w 80% naszej diety ale w 20% - aktywności fizycznej! Jest to szczególnie ważne, gdy przybywa lat i maleje masa mięśniowa (spadek mięśni co rok o 1-2 % to norma). Ruch i zapewnienie dostatecznej ilości białka w diecie sprawi, że mimo upływu lat utrzymamy a może nawet rozwinieśmy masę mięśni. Przy każdej okazji rób użytek ze swoich mięśni. Winda jest dla matek z wózkami, osób starszych i chorych – Ty używaj wyłącznie schodów. Nie wsiadaj do tramwaju, by przejechać jeden przystanek, ale przejdź go piechotą....

W pracy od czasu do czasu odrywaj się od zajęć i rozciągnij ciało. Telefony odbieraj na stojąco. Liczy się każdy wysiłek! Codziennie kwadrans marszu to 60 spalonych kalorii, jeśli do tego zjesz pół kromki chleba mniej (40 kcal), to w ciągu roku zaoszczędzisz 36500 kcal i stracisz ok. 5 kg. Dobierz rodzaj aktywności odpowiedni dla siebie. Jeśli nie przepadasz za siłownią, spróbuj tańca, szybkich spacerów, pływania, jazdy na rowerze, pilatesu lub jogi. To ćwiczenia dobre dla wszystkich, niezależnie od wieku i kondycji. Ważne, by uprawiać wybraną dyscyplinę regularnie, 2-3 razy w tygodniu po 45 minut.

str.9



PODSUMOWANIE

Dotarłaś do końca naszego ebooka. Czy podobało Ci się to, co otrzymałaś?

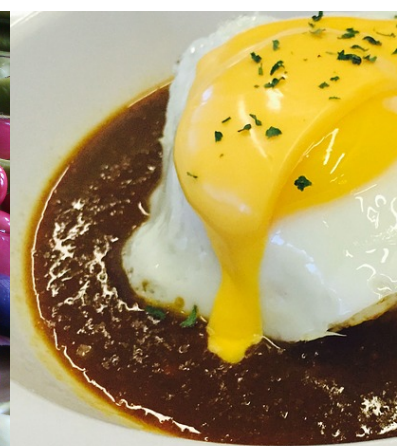
Mamy nadzieję, że tak i że nasze podpowiedzi przydadzą Ci się w osiągnięciu szybkich i trwałych rezultatów i nigdy już nie będziesz miała problemów z utrzymaniem pięknej sylwetki.

Przygotowałyśmy na koniec małe podsumowanie naszych sekretów:

1. Najlepiej jeść często, małe porcje: 5 a nawet 6 razy dziennie
2. Należy jeść bogate, zbilansowane i niskoglikemiczne śniadanie zaraz po obudzeniu.
3. W każdym posiłku trzeba zjeść białko: dziennie przy odchudzaniu 2,2g /kg beztłuszczowej masy ciała,

dla utrzymania wagi na stałym poziomie 1g/kg masy ciała.

4. Nie powinniśmy rezygnować z węglowodanów – wybierajmy te o niskim IG czyli warzywa, owoce (2 porcje w pierwszej połowie dnia) i pełne ziarna (również w pierwszej połowie dnia)
5. Dobrze jest dopasować dietę do swojego rytmu dobowego, by "zgrać" ją z intensywnością wydzielania hormonów i enzymów.
6. Trzeba dożywić organizm w witaminy i minerały.
7. Koniecznie należy pić właściwą ilość płynów: min. 30ml/kg masy ciała.
8. Należy zadbać o ruch: minimum 30 minut dziennie lub 2-3 razy w tygodniu po 45 minut.



I COŚ O MNIE

Może chciałabyś/chciałbyś dowiedzieć się o mnie więcej? Prowadzę Klub Zdrowego Odżywiania i Odchudzania dla osób, które chcą poprawić swoją sylwetkę i styl życia. Pracujemy online i off-line. Wykonujemy konsultacje i porady dietetyczne u nas w klubie oraz telefonicznie, prowadzimy warsztaty odchudzania on-line, grupę wsparcia na fb dla tych, którzy chcą dbać o zdrowie i prawidłową masę ciała oraz prowadzimy messengerowo-facebookowy program "Wyzwanie 21 dni", który jest połączeniem programu edukacyjnego, grupy wsparcia i konkursu spadku wagi... Jeśli chciałabyś/chciałbyś przyjść do nas na indywidualną konsultację, wziąć udział w warsztatach czy programie on-line albo masz jakieś pytania, zadzwoń

Hanna Kaczorek
tel: 601815993

Jestem biologiem, dietetykiem i od 28 lat Partnerem Herbalife Nutrition.

Udoskonalenie diety i wprowadzenie do niej produktów Herbalife pozwoliło mi 28 lat temu schudnąć 15 kg i bardzo poprawić samopoczucie. Pozwoliło mi także utrzymać osiągniętą, wagę i dobrą formę do dzisiaj

Od wielu lat pomagam innym schudnąć oraz poprawić wygląd, a także zdrowie i kondycję

