

Barbara Dąbrowska-Górska

Magdalena Jarzyńska

Ewa Sypnik-Pogorzelska

Dziennik diety

Szczuplej dzień po dniu



- » Zobacz, jak właściwie dokonywać pomiarów ciała i określać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne
- » Prowadź zapiski swojego odżywiania i przejmij kontrolę nad tym, co jesz
- » Utrwalaj swoje zwycięstwa nad tłuczycymi pokusami i motywuj się do dalszej walki z kilogramami



Autorstwo: Barbara Dąbrowska-Górska, Magdalena Jarzynka,
Ewa Sypnik-Pogorzelska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki i ilustracje na okładce: Magdalena Stasik

Projekt składu i skład: Rafał Szyma

Materiały graficzne wewnątrz książki zostały wykorzystane za zgodą IstockPhoto Inc. oraz Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?zoswod>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-2982-4

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wstęp

- 10 Jak wypełniać dziennik diety?
- 19 Tydzień za tygodniem,
dzień za dniem
 - 19 Na początek każdego tygodnia
 - 21 Każdego dnia
 - 23 Przykłady
 - 30 Na koniec każdego tygodnia
- 33 O mnie

Miesiąc I

35 Tydzień 1.

53 Tydzień 2.

71 Tydzień 3.

89 Tydzień 4.

Miesiąc II

107 Tydzień 5.

125 Tydzień 6.

143 Tydzień 7.

161 Tydzień 8.

Miesiąc III

179 Tydzień 9.

197 Tydzień 10.

215 Tydzień 11.

233 Tydzień 12.

Dodatki

256 Ulubione przepisy

268 Lista zakupów



Miesiąc I



CYTAT TYGODNIA:
**„Dobrze zaczęte
jest w połowie zrobione”**
— przysłowie greckie

Tydzień 1.

superprodukt

Jogurtowa owsianka

(1 porcja): 3 – 4 łyżki mieszanki płatków owsianych z otrębami, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 1 średnie jabłko, ½ łyżeczki cynamonu, łyżeczka pestek słonecznika. Płatki z otrębami zalać na 2 – 3 minuty małą ilością wrzątku, następnie wymieszać z pokrojonym w kostkę jabłkiem, jogurtem, pestkami słonecznika i cynamonem.

Chłodnik litewski

(2 porcje): ½ pęczka boczwy wraz z małymi buraczkami, 1 mały ogórek, 2 łyżki posiekanego koperku, łyżka posiekanego szczypiorku, ząbek czosnku, około 3 szklanek jogurtu naturalnego, ulubione zioła do smaku, 1 małe jajko ugotowane na twardo. Botwinę wymyć, następnie drobno posiekać, buraczki zaś pokroić w kostkę. Włożyć warzywa do garnka, zalać około ½ szklanki wody i dusić mniej więcej 10 minut. Gdy buraczki wystygną, wymieszać je z jogurtem, czosnkiem, ogórkiem i zieleniną. Doprawić do smaku i odstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać z pokrojonym jajkiem (½ sztuki na 1 porcję).



JOGURT

Ze względu na swój skład jogurt jest liderem wśród przetworów mlecznych. Dwie szklanki tego białego „napoju” pokrywają dzienne zapotrzebowanie na wapń i dostarczają pełnowartościowego białka (artykuł ten w trakcie produkcji jest zagęszczany odtłuszczonym mlekiem, dzięki czemu ma jeszcze więcej białka), co korzystnie wpływa m.in. na budowę kości. Ponadto zawarte w nim bakterie probiotyczne hamują rozwój szkodliwych drobnoustrojów i pobudzają pracę jelit, dzięki czemu zapobiegają zaparciom. Dodatkowo jogurt jest doskonałą alternatywą dla mleka, szczególnie w przypadku osób cierpiących na nietolerancję laktozy, gdyż wspomniany cukier mleczny jest w tym produkcie częściowo lub całkowicie rozkładany w procesie fermentacji.

Niech Cię jednak nie zmylą kolorowe napisy i reklamy kremów czy deserów jogurtowych, które nie mają nic wspólnego z prawdziwym jogurtem. Dokonując wyboru produktu, zaufaj rozsądkowi. Im więcej pozycji w składzie artykułu, tym bardziej jest on sztuczny i daleki od ideału. Najlepsze są jogurty zawierające mleko i bakterie (probiotyczne z wyszczególnioną nazwą zastosowanego szczepu), wolne od syntetycznych barwników, aromatów, skrobi modyfikowanej czy pektyn.

ZADANIA DO WYKONANIA:

- Rozpocznij skrupulatne prowadzenie dzienniczka.
- Ustal realny cel odchudzania.
- Nigdy nie zapomnij o zjedaniu śniadania.

plan treningowy

trening	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	So	Nd
cardio							
czas trwania							
siłowy							
czas trwania							
rozciąganie							
czas trwania							

Posiłek

Opis posiłków/produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się:

0	0	0	0	0	Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
0	0	0	0	0	Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
0	0	0	0	0	Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
0	0	0	0	0	Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
0					Trening (minimum 15 minut)
0					1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: _____

Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

Inne informacje

trik dnia

Suszone owoce są cenną przekąską, ale bardzo łatwo jest zjeść ich całą paczkę. Gdy sięgasz po taki produkt, wyobraź sobie, że kiedyś był to świeży owoc. Zjedzenie 6 suszonych moreli nie stanowi problemu, ale czy zdołałbyś (zdołałabyś) zmieścić w sobie 6 świeżych?

zamiennik

Kotlet schabowy (200 g) w panierce z bułki i mąki smażony na oleju (558 kcal) zamiast na schab pieczony (200 g) w folii z ziołami (261 kcal)

– **oszczędzisz 297 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków/produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się:

0	0	0	0	0	Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
0	0	0	0	0	Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
0	0	0	0	0	Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
0	0	0	0	0	Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
0					Trening (minimum 15 minut)
0					1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: _____

Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

Inne informacje

trik dnia

Masz swoje ulubione produkty spożywcze? Poszukaj lepszych! W trakcie zakupów czytaj informacje znajdujące się na opakowaniach, sprawdzaj skład żywności, zawartość cukru i tłuszczu. Może się okazać, że na rynku pojawił się zdrowszy i smaczniejszy produkt. Dzięki porównywaniu etykiet artykułów wzmocnisz swoją czujność „żywieniową”.

zamiennik

Talerz zupy pomidorowej
z ryżem i śmietaną (152 kcal)
zamień na krem
z pomidorów (65 kcal)
– **oszczędzisz 87 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków/produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się:

0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0
0

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)

Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)

Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)

Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)

Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)

Tłuszcz roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)

Trening (minimum 15 minut)

1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: _____

Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

Inne informacje

trik dnia

Jak ognia unikaj „wód smakowych”. Ich opakowania sugerują, że w butelce znajduje się woda mineralna, choć w rzeczywistości produkty te są napojami. Przeczytaj etykietę, a dowiesz się, że artykuł zawiera cukier, sztuczne substancje słodzące, środki konserwujące, regulatory kwasowości czy też aromaty.

zamiennik

Chipsy ziemniaczane
(100 g — 530 kcal) zamień na
chipsy jabłkowe (100 g — 382 kcal)
— **oszczędzisz 148 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków/produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się:

0	0	0	0	0	Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
0	0	0	0	0	Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
0	0	0	0	0	Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
0	0	0	0	0	Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
0					Trening (minimum 15 minut)
0					1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: _____

Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

Inne informacje

trik dnia

Kiedy jesteś w restauracji, nie bój się pytać o szczegóły dotyczące przygotowywania potraw. Menu napisane jest w taki sposób, aby kusić klientów, dlatego często znajdują się w nim długie i wymyślne nazwy, które sprawiają, że „ślinka leci”. Nie daj się nabrać, zawsze pytaj kelnera o skład dania, sposób jego przygotowywania, dodatki i wymagaj odpowiedzi.

zamiennik

Drożdżówkę (325 kcal)
zamień na plaster
placka drożdżowego (250 kcal)
— **oszczędzisz 75 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków/produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się:

0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0
0

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
Trening (minimum 15 minut)
1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: _____

Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

Inne informacje

trik dnia

Żołądek potrzebuje około 10 dni na obkurczenie się i przyzwyczajenie do mniejszych porcji żywności. Bądź konsekwentny(a) i wytrwały(a)! Musisz mieć świadomość, że jednorazowe przejedzenie się może spowodować, że cały wysiłek pójdzie na marne, ponieważ żołądek ponownie się rozciągnie. Kiedy masz na coś ogromną ochotę, zjedz to, ale w niewielkiej ilości — to najlepszy sposób na to, by nie kojarzyć diety z ogromnymi wyrzeczeniami.

zamiennik

Marchewkę z groszkiem z zasmażką (150 g — 403 kcal)
zamień na marchewkę z groszkiem z łyżeczką masła (150 g — 160 kcal)
— **oszczędzisz 243 kcal.**

Posilek

Opis posiłków/produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się:

0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0
0

Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
Trening (minimum 15 minut)
1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: _____

Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

Inne informacje

trik dnia

Czy wiesz, że aby stracić 1 kg tkanki tłuszczowej, musisz spalić 7000 kcal (to 46 kg pomidorów lub 24 pączki!). Co to oznacza? Jeśli odchudzasz się rozsądnie, w wolnym tempie (0,5 kg/tydzień), powinieneś (powinnaś) zjadać dziennie tylko o 500 kcal mniej, niż wynosi Twoje zapotrzebowanie kaloryczne (sprawdź na stronie 17, jak je obliczyć).

zamiennik

Purée ziemniaczane z masłem i śmietaną (250 g — 297 kcal) zamiernie na gotowane ziemniaki z wody z koperkiem (250 g — 150 kcal)
— **oszczędzisz 147 kcal.**

Posiłek

Opis posiłków/produktów

Śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

II śniadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Obiad

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podwieczorek

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Kolacja

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Podjadanie

Godz.:

Miejsce:

Skala głodu:

Sprawdź się:

0	0	0	0	0	Produkty zbożowe pełnoziarniste (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Warzywa (zalecane 3 - 5 porcji)
0	0	0	0	0	Owoce (zalecane 2 - 4 porcje)
0	0	0	0	0	Nabiał (zalecane 2 - 3 porcje)
0	0	0	0	0	Mięso, ryby, jaja, orzechy (zalecane 1 - 2 porcje)
0	0	0	0	0	Tłuszcze roślinne (zalecane 1 - 2 porcje)
0					Trening (minimum 15 minut)
0					1,5 litra płynów

> Dzień tygodnia: _____

Wielkość porcji

masa produktów, miary domowe

Inne informacje

trik dnia

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 (150 g) usmażony na minimalnej ilości oliwy z oliwek (lub oleju rzepakowego) ma tylko 170 kcal; ten sam filet panierowany i usmażony na głębokim tłuszczu ma już około 350 kcal.

zamiennik

Pizzę pepperoni na grubym cieście (618 kcal) zamień na pizzę margheritę na cienkim cieście (365 kcal)
– **oszczędzisz 253 kcal.**

Podsumowanie tygodnia

Największy sukces:

Największa porażka:

Czego dowiedzieliś
(dowiedzieliś) się o sobie?

Co zrobisz (zrobiłaś) dla siebie?

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Od poniedziałku się odchudzam!

Zacnę od poniedziałku... po świętach, od Nowego Roku, schudnę na wiosnę! Brzmi znajomo??? A potem mijają kolejne poniedziałki, święta, a nawet lata, zanim ponownie stanęłaś przed lustrem i na widok rozkosznych rubensowskich fatdek z przekonaniem obiecałaś sobie: „Od poniedziałku biorę się ostro za siebie!”. A kiedy już udało Ci się dziarsko wkroczyć na nową, lżejszą drogę życia, mur konsekwencji padł w starciu z „najbardziej kuszącym kawalkiem serniczka”, jaki widziałaś w życiu. Niestety, bez odpowiedniej motywacji nawet sądowy zakaz zbliżania się do jedzenia nie jest w stanie uchronić Cię od kalorycznych grzeszków w trakcie diety — musisz bowiem spojrzeć nie tylko w lustro, ale i prawdzie w oczy!

Zatóż dziennik diety!

Badania dowiodły, że osoby, które prowadziły zapiski dotyczące przebiegu odchudzania, osiągały aż o 50% lepsze wyniki od tych, które ich nie robiły! Dlaczego? Ponieważ codzienne notatki pozwalają lepiej poznać i kontrolować swoje zachowania żywieniowe, zdiagnozować szkodliwe przyzwyczajenia i największe słabości, ale przede wszystkim dokumentować kolejne sukcesy! To właśnie odnotowane przez Ciebie drobne wygrane nad tuczącymi pokusami i cudowne chwile radości po wejściu na wagę będą najlepiej motywować Cię do dalszej pracy nad swoim ciałem i pomogą przetrwać gorsze chwile podczas odchudzania.

Nie czekaj na kolejny poniedziałek! Zaczynj chudnąć już dziś!

Przed Tobą opracowany przez zespół znanych i doświadczonych dietetyków, opatrzony praktycznymi radami profesjonalny dziennik do notowania przebiegu diety! Dziennik ten pasuje do wszystkich sposobów odżywiania, jakie zechcesz zastosować na drodze do wymarzonej figury. Wraz z nim otrzymasz niezbędne wskazówki, które pozwolą Ci w pełni wykorzystać potencjał tego niezwykle skutecznego narzędzia do walki z niechcianymi kilogramami!

O autorkach

Autorki **Dziennika diety. Szczuplej dzień po dniu** na co dzień pracują w warszawskiej poradni dietetycznej **Dietosfera** (www.dietosfera.pl). To wyjątkowe miejsce, gdzie z pomocą doświadczonych specjalistów można trwale zmienić nawyki żywienia. Domeną Dietosfery jest indywidualne podejście do pacjenta. Autorki w codziennej pracy wciąż poszukują nowych rozwiązań, mających za zadanie ułatwić odniesienie sukcesu podczas stosowania diety. Efektem wieloletniej pracy jest dziennik, który właśnie trzymasz w rękach. Dziennik ten powstał w odpowiedzi na potrzeby osób stosujących dietę. Specjaliści z Dietosfery uwzględnili w nim wszystkie niezbędne elementy, pozwalające śledzić proces odchudzania, utrzymywać motywację i obserwować postępy.

Autorki **Dziennika diety. Szczuplej dzień po dniu** to osoby z wyższym wykształceniem żywieniowym i bogatym doświadczeniem w pracy z pacjentami. Ich wiedzę doceniają media — często występują w roli ekspertów ds. żywienia.

Patroni medialni:

SHAPE

fit  **pl**

Uroda  **zdrowie.pl**

Osobowość  **ONOWA**

Nr katalogowy: 6 0 6 8

 **Księgarnia internetowa:**
<http://sensus.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**
0 801 339900
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nawosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-2982-4



9 788324 162982 4