

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Jak uatrakcyjnić swoje ciało. Od puszystości do piękności w 100 dni

Autor: Cornel Chin

Tłumaczenie: Marta Koch Szoltysek

ISBN: 978-83-246-0703-7

Tytuł oryginału: [Bone Idle to Body Idol \(Get a Life! S.\)](#)

Format: A5, stron: 336



### Sprawdzone rady trenera hollywoodzkich gwiazd

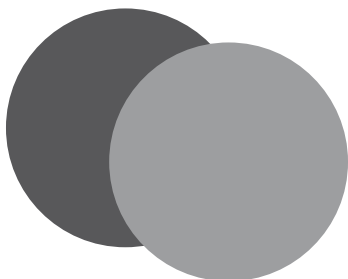
W zdrowym ciele zdrowy duch! To oczywiste, ale jak znaleźć czas i – co najważniejsze – chęć, aby zachować dobrą formę i atrakcyjne ciało? Kolejne zdobycze techniki zapewniają nam coraz większą wygodę, wydłużający się dzień pracy oraz siedzący tryb życia nie sprzyjają utrzymaniu smukłej sylwetki. Stajemy się coraz bardziej leniwi i – niestety – efekty tego stanu rzeczy doskonale widać w lustrze.

Właśnie dla leniwych i zabieganych została napisana ta książka. Bez względu na to, ile masz lat i jaki jest Twój poziom sprawności fizycznej, znajdziesz w niej wszystko, czego trzeba, aby poprawić wygląd, kondycję i samopoczucie. „Jak uatrakcyjnić swoje ciało. Od puszystości do piękności w 100 dni” jest jak osobisty instruktor fitness: szczegółowo prezentuje ćwiczenia i pomaga obserwować postępy. Możesz dowiedzieć się, jak zwiększyć swoją sprawność, elastyczność i uzyskać smukłą sylwetkę.

Znajdziesz tu:

- pełny plan budowania sprawności,
- istotne wskazówki dotyczące zachowania formy,
- podstawowe zasady odnośnie odżywiania się,
- rady motywujące do działania,
- notatnik z planem posiłków i ćwiczeń,
- testy samooceny oraz pomocne quizy.

**Oto książka, dzięki której dobierzesz program ćwiczeń odpowiadający Twojemu stylowi życia!**



# SPIS TREŚCI

## Dedykacja Podziękowania Wprowadzenie

### ROZDZIAŁ 1 — Poznaj siebie — ocena sprawności fizycznej

Poznaj siebie — ocena sprawności fizycznej

### ROZDZIAŁ 2 — Do startu gotowi, hop!

1. Przygotuj ciało do ćwiczeń
2. Elastyczność i giętkość
3. Idź na spacer!
4. Intensywność ćwiczeń
5. Pozostań elastyczny
6. Modelowanie i wzmacnianie

### ROZDZIAŁ 3 — Odżywianie

Pięciodziodniowy pobudzający plan zdrowego odżywiania

Menu — tydzień 1

7. Jeść po to, by żyć, a nie żyć po to, by jeść
8. Węglowodany
9. Białka
10. Tłuszcze
11. Witaminy i minerały
12. Błonnik i woda
13. Właściwe produkty spożywcze

### 6 ROZDZIAŁ 4 — Sen jest po to, 7 by żyć, palenie po to, by je rzucić

- 8
- Menu — tydzień 2 56
14. Oceń swój styl życia 60
  15. Mocny sen 62
  16. Bezsennność 64
  17. Dobry nocny sen 66
  18. Im więcej palisz, tym szybciej się wypalisz 68
  19. Wskazówki, jak rzucić palenie 70
  20. Rozwiązanie dla podjadaczy 72

### 20 ROZDZIAŁ 5 22 — Jedzenie na całe życie

- 24
- Menu — tydzień 3 76
21. Rady dla tych, którzy jedzą poza domem 80
  22. Posiłki w domu 82
  23. Nie pomijaj posiłków 84
  24. Kontroluj wielkość porcji 86
  25. Pokonaj swoją stabość do słodczy 88
  26. Rzeczy, z których nigdy nie zrezygnujesz 90
  27. Nie od razu Kraków zbudowano 92

### ROZDZIAŁ 6 — Mieszanka kulinarna

- 40
- Menu — tydzień 4 96
28. Wymień olej 100



<b>74.</b> Powrót do życia	208	<b>96.</b> Idź na całość!	258
<b>75.</b> Typy budowy ciała	210	<b>97.</b> Maratonie, oto nadchodzę!	260
<b>76.</b> Kiedy jest najlepszy moment?	212	<b>98.</b> Gimnastyka umysłowa	262
<b>ROZDZIAŁ 13 — Zapał i wigor</b>		<b>99.</b> Czas pokaże	264
<b>77.</b> No nie siedź tak!	216	<b>100.</b> I co dalej?	266
<b>78.</b> Biegaj swobodnie	218	<b>DODATEK A — Ćwiczenia</b>	
<b>79.</b> Pamiętaj o technice	220	Ćwiczenia rozciągające	270
<b>80.</b> Zwiększ tempo	222	Ćwiczenia rozgrzewające	274
<b>81.</b> Powiedz „nie” leniwym kościom	224	Ćwiczenia główne	276
<b>82.</b> Kształtuj swe ciało	226	<b>DODATEK B — Dzielne zapiski</b>	
<b>83.</b> Dodaj swym krokom sprężystości	228	Posiłki w ciągu dnia	292
<b>ROZDZIAŁ 14 — Dni, kiedy nie byłeś w formie, dawno już minęły</b>		Skala ćwiczeń	293
<b>84.</b> Ćwiczenia twórcze	232	Samopoczucie w ciągu dnia	293
<b>85.</b> Biegaj po radość	234	<b>DODATEK C</b>	
<b>86.</b> Pobudź swoje mięśnie	236	<b>— Kwestionariusze i testy</b>	
<b>87.</b> Biegaj po zabawę	238	Kwestionariusz wstępny	296
<b>88.</b> Pokaż, jak wspaniale sprzątasz	240	Test samopoczucia i test monitorujący	298
<b>89.</b> Liczy się każdy krok	242	Tabela stref docelowych (dzień 4.)	309
<b>90.</b> Zabawa ze sportem	244	Test na stres (dzień 37.)	310
<b>ROZDZIAŁ 15 — Z każdym krokiem</b>		<b>DODATEK D</b>	
<b>91.</b> Misja spełniona	248	<b>— Wszystko o jedzeniu</b>	
<b>92.</b> Żegnajcie, trzęsące się fałdki	250	Tabela wartości kalorycznej produktów	318
<b>93.</b> Cichy bieg	252	Witaminy i ich źródła w pożywieniu	327
<b>94.</b> Ruszaj się, ruszaj!	254	Minerały i ich źródła w pożywieniu	329
<b>95.</b> Pędź jak szalony!	256	Przydatne adresy	332



**ODŻYWIANIE**

### Pięcioletniowy pobudzający plan zdrowego odżywiania

Abyś jak najlepiej skorzystał ze swojego programu nowego stylu życia, przedstawiamy plan rozsądnego odżywiania, który pozwoli Ci nabyć zdrowsze nawyki żywieniowe. Stosuj się do zaleceń zawartych w planie podczas realizacji programu ćwiczeniowego przez pięć tygodni, a zobaczysz, jak szybko osiągniesz pozytywne rezultaty. Po upływie piątego tygodnia wykorzystaj zdobytą wiedzę, aby ułożyć własny plan żywieniowy w swoim notatniku.



Prezentowane przez nas dania są smaczne, łatwe do przyrządzenia i mają wysoką wartość odżywczą, więc wkrótce zauważysz, że zdrowe odżywianie to nie czcze gadanie. Jeśli wśród sugerowanych posiłków znajdują się takie, które nie odpowiadają Twoim kubkom smakowym, wybierz jeszcze raz jedno z lekkich dań lub jeden z głównych posiłków. Nie trzymaj się kurczowo jednej lub dwóch propozycji dań — staraj się wykorzystywać różne sugerowane posiłki, dzięki czemu łatwiej będzie Ci przestrzegać planu żywieniowego.

#### Dawki i zalecenia

##### *Woda*

Ważne jest, abyś pił przynajmniej półtora litra wody dziennie. Może być gazowana lub niegazowana, zwykła lub smakowa. To zagwarantuje Twojemu ciału nawilżanie, w szczególności gdy prowadzisz aktywne życie, ze sporą dawką wysiłku fizycznego — no i teraz, gdy właśnie rozpocząłeś program ćwiczeń.

##### *Warzywa i owoce*

Jedz przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Jedna porcja odpowiada jednemu jabłku. Staraj się sięgać po świeże produkty, zawsze je myj lub obieraj przed spożyciem.

### *Mleko*

Staraj się codziennie wypijać lub używać do gotowania przynajmniej pół litra mleka odtłuszczonego, półtłustego, sojowego lub koziego.

### *Oliwa z pierwszego tłoczenia*

Niektóre propozycje będą zawierały potrawy, do których przyrządzenia potrzebny będzie olej, a w innych olej zostanie wykorzystany do smarowania kanapek. Zawsze wybieraj oliwę z pierwszego tłoczenia, gdyż należy ona do grupy tłuszczów jednonienasyconych. To oznacza, że pomaga obniżyć poziom tzw. złego cholesterolu, nie obniżając jednocześnie poziomu dobrego cholesterolu. (Zobacz, co jeszcze napisano na temat olejów w dniu 28. ).

### *Kawa i inne gorące napoje*

Unikaj kawy za wszelką cenę. Możesz pić słabą angielską lub indyjską herbatę. Lepiej jednak pić herbatki owocowe lub ziołowe.

### *Napoje gazowane i słodzone*

Unikaj takich napojów i zastępuj je wodą lub świeżo wyciśniętym sokiem z owoców.

### *Cukier*

Jeśli już koniecznie musisz, spożywaj jedną łyżkę deserową lub trzy małe łyżki cukru dziennie. Jeśli zazwyczaj bierzesz do herbaty, kawy lub płatków śniadaniowych więcej niż wspomnianą tu ilość, wówczas albo ją zmniejsz, albo zastąp cukier słodzikiem.

### *Alkohol*

Tygodniowa dawka spożywanego przez Ciebie alkoholu powinna zamknąć się w czterech jednostkach. Jedna jednostka to jedno małe piwo, jeden średni kieliszek wina lub jedna miarka alkoholu wysokoprocentowego. To wydaje się niewiele, szczególnie wówczas, gdy zamierzasz spędzać wieczory na imprezach kilka razy w tygodniu. Jeśli jednak chcesz otrzymać dużą dawkę energii, wolno Ci spożyć jedynie cztery jednostki.

## Śniadanie

Zaproponowane poniżej dania są odpowiednie dla każdego, bez względu na to, czy masz czas, aby zasiąść do śniadania, czy jesz w biegu lub przy biurku. A więc nie ma żadnych wymówek, aby ten posiłek pominąć. Przecież śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia i jeśli je pominiemy, jest wielce prawdopodobne, że w ciągu dnia sięgniesz po wysokokaloryczne przekąski lub te o wysokiej zawartości tłuszczu. Spróbuj mieszać pomysły na śniadania podczas weekendów, gdy z pewnością spędzasz w kuchni trochę więcej czasu.

Codziennie wybierz jeden z sugerowanych zestawów śniadaniowych. Każda z przedstawionych propozycji zawiera od 280 do 300 kalorii.

- ◆ Średnia miska płatków z mlekiem  
Jedna kromka pełnoziarnistego chleba z dżemem lub marmoladą  
Jedna mała szklanka (100 ml) niesłodzonego soku pomarańczowego, jabłkowego lub żurawinowego  
*Wybierz tę opcję co najmniej trzy razy w tym tygodniu, ale unikaj lukrowanych, pokrytych cukrem płatków.*
- ◆ Batonik ze zbóż  
Jabłko, pomarańcza, trzy mandarynki lub jeden mały banan  
Jeden kartonik soku owocowego (200 ml)
- ◆ Bułeczka owocowa posmarowana oliwą i dżemem  
Herbata
- ◆ Dwie kromki pełnoziarnistego chleba z masłem i mały banan  
Herbata
- ◆ Trzy naleśniki z syropem klonowym  
Herbata

## Przekąski na późny poranek i popołudnie

Wybierz jedną z proponowanych przekąsek każdego dnia. Nie ma znaczenia, czy zjesz ją o 10 rano, o 3 po południu czy 10 wieczorem, ale sensownie jest wybrać taką porę, kiedy przekąska ta sprawi Ci największą przyjemność. Na przykład, jeśli zaczynasz pracę o 8 rano i nie jesz lunchu do godziny 1 po południu, późny poranek jest prawdopodobnie najlepszą porą na małe co nieco. Jeśli zazwyczaj pracujesz do późna i nie jesz obiadu aż do późnego wieczora, popołudniowa przekąska pozwoli Ci przetrwać ten czas.



Każda z poniższych przekąsek zawiera od 60 do 100 kalorii.

- ◆ Jeden herbatnik pełnoziarnisty
- ◆ Dwa chrupiące ciasteczka z czekoladą
- ◆ Jeden mały banan
- ◆ Jedno jabłko
- ◆ Dwie małe roladki figowe
- ◆ Dietetyczny jogurt owocowy
- ◆ Cztery ciasteczka ryżowe

## Lunch lub lekki posiłek

Jeśli odpowiada Ci spożywanie głównego posiłku w porze lunchu lub zamierzasz np. pójść na lunch do restauracji, przejdź do propozycji zawartych w kolejnej części rozdziału. Dla Twojej diety nie ma znaczenia, czy główny posiłek jesz wieczorem, czy w porze lunchu. Ale ważne jest, abyś przekąsił coś w okolicach południa, aby zapobiec podjadaniu wysokokalorycznych przekąsek w dalszej części dnia.

Propozycje wymienione poniżej zawierają od 400 do 450 kalorii.

### Kanapki

Delektuj się kanapką na lunch pięć razy w tygodniu. Z poniższych propozycji wybierz to, co stanowić będzie treść Twojej kanapki.

- ◆ Niskotłuszczowy serek śmietankowy z pieczonymi papryczkami na razowym, pełnoziarnistym chlebie (dwie kromki)  
Świeży owoc  
Herbata, woda mineralna lub napój dietetyczny
- ◆ \* Kanapka z wędzonym łososiem na chlebie razowym (dwie kromki), z sałatką z sałaty, ogórka i zielonej papryki oraz z plasterkiem cytryny  
Świeży owoc  
Herbata, woda mineralna lub sok owocowy
- ◆ \* Kanapka z tuńczykiem, kukurydzą i sałatką na razowym, krojonym chlebie (dwie kromki)  
Świeży owoc  
Herbata, woda mineralna lub sok owocowy

- ◆ Kanapka z serkiem brie i przysmakiem pomidorowym<sup>1</sup>: 2 kromki pełnoziarnistego chleba, jeden 30 g trójkącik serka i 2 łyżeczki przysmaku  
Świeży owoc  
Herbata, woda mineralna lub sok owocowy
  - ◆ Pierś z kurczaka tikka z sałatą lodową na bułce ciabatta  
Świeży owoc  
Herbata, woda mineralna lub sok owocowy
- \* Wybierz niskotłuszczowy majonez albo smaruj chleb oliwą z oliwek, nigdy nie rób kanapek z obydwojoma produktami jednocześnie. W przypadku wszystkich pozostałych propozycji kanapek unikaj sosów do sałatek i masła.

*Wskazówka:*

Unikaj kanapek z bagietek, bo odpowiadają pięciu kromkom chleba! Aby urozmaicić posiłki, sięgnij po chleb smakowy, razowy, żytni lub pełnoziarnisty, jak również biały, krojony chleb.

### Sałatki

- ◆ Sałatka Cezar bez grzanek (poproś, aby sos do sałatek podano obok i weź nie więcej niż dwie łyżeczki)  
Jedna kromka pełnoziarnistego chleba  
Świeży owoc  
Herbata, woda mineralna lub sok owocowy
- ◆ Sałatka z indyka i szynki (jeden plaster indyka i jeden plaster szynki), z zieloną sałatą, ogórkiem i zieloną papryką  
Jedna łyżeczka sosu pesto i jedna łyżeczka oleju smakowego jako dressing  
Świeży owoc  
Herbata, woda mineralna lub sok owocowy

## Posiłek główny

Możesz wybrać, czy chcesz zjeść ten posiłek wcześniej, a dopiero później jeden z lekkich posiłków proponowanych w jadłospisie na lunch — to zależy od Ciebie.

Poniższe propozycje posiłku głównego zawierają od 450 do 600 kalorii.

- ◆ *Makaron z pomidorami i gotowym sosem chilli oraz dużą ilością sałatki z ogórków i zielonej papryki*  
Weź pięć garści suchego, nieugotowanego makaronu na jedną porcję i pozwól

<sup>1</sup>Przysmak pomidorowy — przysmak sporządzany m.in. z pomidorów, cebuli, papryki, soli, pieprzu i curry — *przyp. red.*

sobie na jedną łyżkę deserową smakowego oleju do sałatek. Unikaj sosów na bazie śmietany!

◆ *Spaghetti z sosem bolońskim*

Na jedną porcję weź trzy łyżeczki sosu bolońskiego, zrobionego z dobrej jakości mięsa mielonego. Podczas smażenia mięsa nie dodawaj oleju. Podawaj z dużą ilością makaronu spaghetti.

◆ *Fajitas z kurczakiem*

Weź dwie mączne tortille na porcję, nafaszeruj je kurczakiem, cebulą, sałatą, papryką, chilli i czosnkiem. Kurczaka usmaż wcześniej na niskokalorycznym oleju, a podczas gotowania pozostałych składników dodaj puszkę pomidorów.

◆ *Kurczak lub wołowina curry z ryżem basmati*

Weź od 55 do 85 g gotowanej, chudej wołowiny lub jeden mały filet z kurczaka oraz pół filiżanki nieugotowanego ryżu na porcję. Spróbuj użyć domowego curry, które obniży zawartość kalorii. Nie dodawaj śmietany ani mleka kokosowego, bo oba produkty są wysokotłuszczowe i kaloryczne.

◆ *Ryba po chińsku*

Na oliwie podsmaż sześć krewetek lub sześć paluszków krabowych, intensywnie mieszając, dodaj cebulę i marchewkę. Następnie pod koniec gotowania dodaj trzy łyżeczki gotowego, słodkiego sosu chilli. Podawaj z ryżem i sałatką.

◆ *Omlet*

Przygotuj omlet z dwóch jaj, podsmaż na odrobinie masła i dodaj cebulę, pomidora i 15 g tartego sera cheddar. Podawaj z sałatką.

◆ *Zapiekanka z piezonego kurczaka, wołowiny, jagnięciny lub wieprzowiny*

Podawaj z dwoma gotowanymi ziemniakami i dwoma świeżymi lub mrożonymi warzywami. Przygotuj sos pieczeniowy z proszku, gdyż sok z mięsa będzie zawierał zbyt dużo tłuszczu.

*Uwaga — sałatki do dania głównego*

Wykorzystaj kombinację następujących warzyw: sałaty (wszystkich rodzajów), rukoli, ogórków, papryki, pomidorów, ale nie używaj dressingów, chyba że wskazaliśmy inaczej.

### Jeść po to, by żyć, a nie żyć po to, by jeść

To, co jesz, ma ogromne znaczenie dla Twojego samopoczucia i ilości posiadanej energii. Pokarm jest jak paliwo, które płynie przez Twoje ciało. Należy jednak pamiętać, że to także element powodujący powiększanie się masy ciała. Gdy jest go zbyt dużo, dodatkowe pożywienie przechowywane jest w postaci tłuszczu. Gdy ćwiczysz, pokarm przekształca się i zwiększa tzw. suchą masę ciała.

#### Jesteś tym, co jesz

W dzisiejszych czasach dobre odżywianie jest ważniejsze niż kiedykolwiek. Choroby serca, rak, udar i cukrzyca są bezpośrednio związane z tym, co jemy. Niewłaściwa dieta powoduje także szereg innych stanów chorobowych.

Oczywiście pożywienie samo w sobie nie jest kluczem do dłuższego i zdrowszego życia. Dobre odżywianie powinno być częścią zdrowego trybu życia, które ponadto obejmuje regularne ćwiczenia, niepalenie papierosów i unikanie nadmiernych ilości alkoholu, radzenie sobie ze stresem i ograniczanie kontaktu z zagrożeniami środowiska naturalnego, takimi jak zanieczyszczenie. Bez względu na to, jak dobrze się odżywasz, Twoje geny mogą wpływać na prawdopodobieństwo wystąpienia u Ciebie pewnych problemów zdrowotnych. Jednakże nie lekceważ wpływu tego, co jesz i jak jesz.

Na przykład arterioskleroza (stwardnienie tętnic) może mieć swe początki już w dzieciństwie, jednak proces ten można zatrzymać, a nawet odwrócić, jeśli w swoim trybie życia i swojej diecie wprowadzisz zdrowe zmiany. Możesz spowolnić stopniowe rozrzedzenie kości, którego wynikiem jest osteoporoza, gdy Twoja dieta będzie bogata w wapń, będziesz dostarczać organizmowi wystarczającą ilość witaminy D oraz regularnie ćwiczyl. Twoje geny mogą sprawić, że znajdziesz się w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę, jednak staraj się utrzymać swoją wagę w zdrowym przedziale za pomocą ćwiczeń i diety, a wówczas choroba może się u Ciebie nigdy nie rozwinąć.

#### Równowaga, różnorodność i umiar

Abyś był zdrowy, Twoje ciało potrzebuje odpowiedniego poziomu węglowodanów, tłuszczów i białek. Potrzebujesz także witamin, minerałów oraz innych przydatnych składników zawartych w pożywieniu. Niektóre produkty spożywcze są lepsze od innych, żadna grupa po-

karmowa nie posiada wszystkich elementów — dlatego różnorodność nadaje życiu smak.

Zbyt duże ilości przyjmowanego pokarmu mogą powodować przyrost wagi. Co więcej, nawet zbyt duże ilości pewnych składników odżywczych, w sytuacji gdy ogólnie jemy zbyt mało, mogą prowadzić do licznych braków składników pokarmowych i niskiej masy ciała. W trakcie czytania tej książki dowiesz się więcej na temat dobrego odżywiania.

### Ćwiczenie

#### 9-minutowy szybki spacer cardio

Dzisiaj spróbujemy kolejnego ćwiczenia związanego z chodzeniem — tym razem przez 9 minut. Pamiętaj, aby trzymać głowę wysoko, a klatkę piersiową wypiętą, tak aby mięśnie, które wspomagają lepsze oddychanie, funkcjonowały właściwie, a płuca powiększały się podczas wdychania tlenu. Niech oddychanie sprawia Ci radość! Skup się na wdechach i wydechach.

Po takim pobudzającym spacerze rozciągnij mięśnie (zobacz szczegóły związane z rozciąganiem w Dodatku A). A dlaczego nie miałbyś spędzić trochę więcej czasu na tych ćwiczeniach i wstrzymać każde napięcie? Wpłynie to na jeszcze większy stopień elastyczności i wyrobienia mięśni.



#### WSKAZÓWKA

- ◆ Gdy ćwiczenie staje się zbyt ciężkie, wyobraź sobie sylwetkę, którą chcesz osiągnąć — jak naprawdę chcesz wyglądać w Twoim kostiumie bikini lub kąpielówkach. Wtedy Twój wysiłek stanie się opłaczalny.

### Węglowodany

Każdy posiłek dostarcza inną ilość węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, minerałów, błonnika i wody.

Węglowodany są dla ciała głównym źródłem energii i powinny stanowić podstawowy składnik codziennie spożywanych posiłków. Dostarczają także energii do mózgu, co wyjaśnia, dlaczego dieta o niskiej zawartości węglowodanów powoduje, że czujesz się roztargniony. Wszystkie węglowodany zawierają mniej więcej cztery kalorie na gram. Zbyt wiele kalorii pochodzących ze spalania węglowodanów w danym momencie może spowodować ich odkładanie się w postaci tłuszczu.

#### *Węglowodany złożone*

Węglowodany, które są wolniej trawione przez organizm, są mniej podatne na odkładanie się w postaci tłuszczu i zwykle są bogate w błonnik. Do wolno spalających się węglowodanów należą na przykład:

- ◆ owsianka, chleb pełnoziarnisty, zboża, ziemniaki,
- ◆ warzywa (głównie wykorzystywane jako źródło błonnika, witamin i minerałów, a nie jako źródło energii),
- ◆ makaron i ryż — jedz brązowy ryż, który spala się wolniej niż biały.

Węglowodany złożone są odżywcze, lecz zawierają mniej kalorii na gram w porównaniu z tłuszczem. Zjedz posiłek oparty na tego rodzaju węglowodanach przez rozpoczęciem ćwiczeń gimnastycznych, bo to doda Ci energii. Węglowodany wpływają na poziom cukru we krwi, poziom glikogenu mięśniowego i produkcję insuliny. Węglowodany z grupy złożonych są odpowiednie dla diabetyków, ponieważ pozwalają na lepszą kontrolę poziomu glukozy we krwi niż węglowodany proste.

#### *Węglowodany proste*

Szybko spalające się węglowodany (zwane cukrami, węglowodanami prostymi lub cukrami prostymi) mają większą tendencję do odkładania się w postaci tkanki tłuszczowej, gdyż organizm ma zbyt mało czasu, aby spalić zawarte w nich kalorie.

Te szybko spalające się węglowodany obejmują:

- ◆ słodyczne,
- ◆ niezdrowe jedzenie zawierające cukier — herbatniki, ciastka, słodkie gazowane napoje,

- ◆ soki owocowe — nie są tak dobre jak owoce, ale to znacznie lepszy wybór niż poprzednia pozycja,
- ◆ owoce — bardzo dobre źródło błonnika, witamin i minerałów.

Kiedy spożywasz proste węglowodany, Twój poziom cukru wzrasta dość szybko, a następnie gwałtownie spada. Czujesz się wówczas zmęczony, senny, a organizm domaga się jeszcze większej dawki cukru lub węglowodanów. A więc unikaj ich!

**MIT:** Węglowodany powodują tycie.

**PRAWDA:** Ludzie jakoś przyzwyczaili się do myśli, że przyrost wagi związany jest ze spożywanymi węglowodanami, a nie kaloriami. Osoby, którzy powtarzają ten mit, nie tkną ziemniaka (ma 100 kalorii, 0 g tłuszczu), ale potem zjedzą 450-gramowy stek (915 kalorii, 57 g tłuszczu). Odmówią sobie bułki hamburgerowej (120 kalorii, 2 g tłuszczu), ale wezmą dodatkowy kawałek mięsa, by wyrównać straty (500 kalorii, 32 g tłuszczu). Liczenie kalorii ukazuje całą prawdę o tym micie żywieniowym. Niektórzy ludzie na diecie niskowęglowodanowej rzeczywiście początkowo tracą na wadze, ale dzieje się to głównie na skutek utraty wody i suchej masy mięśniowej, a nie tłuszczu. Przedawkowanie białka i ograniczenie ilości spożywanych węglowodanów nie oznacza utraty wagi, ale może powodować braki istotnych składników odżywczych występujących w bogatym w węglowodany pożywieniu, które powinno stanowić element urozmaiconej diety. Jeśli zastanawiasz się nad przejściem na dietę niskowęglowodanową, pamiętaj, aby najpierw policzyć kalorie i ilość składników odżywczych.

## Ćwiczenie

### Ćwiczenia rozciągające

Ostrożnie wykonuj każde ćwiczenie rozciągające (zobacz ćwiczenia w Dodatku A). Wyobraź sobie, jak rozluźniają i napinają się Twoje mięśnie. Poświęć chwilkę na każde rozciągnięcie. A może zrobisz każde ćwiczenie dwa razy?

# Białka

Białka stanowią ważny budulec Twoich mięśni — bez nich nie możesz rosnąć i nie urosniesz. Białka dostarczają aminokwasów do budowy i utrzymania zdrowej tkanki. Twoje ciało potrzebuje 20 istotnych aminokwasów w odpowiednich ilościach, aby prawidłowo funkcjonować — osiem z nich musi znaleźć się w Twojej diecie.

Każdego dnia staraj się spożywać minimum dwa gramy białka na jeden kilogram Twojej masy ciała. Wszystkie białka mają w przybliżeniu cztery kalorie na jeden gram. Pamiętaj, że jeśli nie dostarczasz Twojemu organizmowi odpowiedniej dawki kalorii pochodzącej z węglowodanów i tłuszczów, będzie on wykorzystywał białka jako źródła energii zamiast do budowy mięśni. To pozbawi Cię właściwie wymodelowanych mięśni i tkanki suchej, a więc spożywaj także węglowodany i tłuszcze w odpowiedniej ilości!

Źródłem białka są:

- ◆ wszystkie rodzaje mięs — także wołowina, drób i ryby,
- ◆ wszystkie produkty nabiałowe wraz z mlekiem, serem (wysoki poziom tłuszczu!) i jogurtami,
- ◆ soja i wszystkie sporządzone z niej produkty,
- ◆ rośliny strączkowe (w tym orzeszki ziemne, ziarna soi),
- ◆ orzechy — dobry sposób na zaopatrzenie organizmu w białko i zdrowe tłuszcze.

**MIT:** Dodatkowe białko sprawia, że stajesz się silniejszy.

**PRAWDA:** Organizm posiada olbrzymie rezerwy i łatwo się przystosowuje. Przekonanie o tym, by jeść określone rodzaje produktów spożywczych w określonych ilościach każdego dnia celem utrzymania określonej wydajności, oparte jest na błędnych przesłankach. Gdy jesteśmy aktywni, nasz organizm wykorzystuje swój własny tłuszcz i węglowodany jako paliwo. Dieta zawierająca białka roślinne i zwierzęce dostarcza organizmowi wszystko to, co potrzebuje, aby uzupełnić zapasy. Nie istnieje superdieta na superwydajność. Poza tym w diecie wysokobiałkowej często brakuje podstawowych składników odżywczych, które można znaleźć w pożywieniu bogatym w węglowodany. Potrzebny Ci jest więc każdy rodzaj pożywienia — unikanie danej grupy jest równie szkodliwe jak przyjmowanie suplementów żywieniowych.



## WSKAZÓWKA NR 1

- ◆ Pamiętaj, abyś zjadł posiłek przed spotkaniem ze znajomymi! Przekąś coś, zanim udasz się na imprezę, np. jajko na twardo, jabłko, i ugaś pragnienie (wodą, sokiem owocowym, herbatą). To pozwoli Ci ograniczyć ilość spożywanego alkoholu.

## WSKAZÓWKA NR 2

- ◆ Postępuj zgodnie z wytyczonymi celami w zakresie pożądanej sprawności fizycznej, traktując je jako obietnice złożone same-mu sobie, a nie jako test silnej woli.

## Ćwiczenie

### Ćwiczenia rozgrzewające — modelowanie i wzmacnianie

Czas na jeszcze większe utwardzenie i napięcie Twoich mięśni. Na końcu tej sesji jest świetne ćwiczenie kształtujące nogi i pośladki — to półprzysiady (zajrzyj do Dodatku A, znajdziesz tam główne ćwiczenia).

1. Rozgrzewające rozciąganie mięśni.
2. Pompki w oparciu o ścianę: 1 zestaw po 11 powtórzeń.
3. Tzw. pelvic tilt: 1 zestaw po 11 powtórzeń.
4. Półprzysiady na ugiętych nogach: 1 zestaw po 10 powtórzeń.

Rozluźnij się, stosując sekwencje ćwiczeń rozciągających; skup się jedynie na klatce piersiowej, brzuchu i nogach.

# Tłuszcze

Tłuszcze dostarczają energii i transportują składniki odżywcze. Podobnie jak węglowodany albo spalają się w postaci energii, albo odkładają w postaci tkanki tłuszczowej. Generalnie tłuszcze spalają się szybciej niż węglowodany, a więc łatwiej odkładają się jako tkanka tłuszczowa. Tłuszcze mają w przybliżeniu dziewięć kalorii na jeden gram. Więcej informacji o tłuszczach znajdziesz w dniu 29.

### „Zdrowe” jednonienasycone tłuszcze

„Zdrowe” tłuszcze mają wiele zalet, między innymi dają Ci energię, utrzymują poziom ogólnego zdrowia i sprawiają, że Twoja skóra i włosy lepiej wyglądają. Źródłem takich tłuszczów są:

- ◆ olej rybny (tłuszcze pochodzące z ryb),
- ◆ orzechy (dobre źródło protein i zdrowych tłuszczów),
- ◆ oliwa z oliwek,
- ◆ olej lniany — **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)**.

### „Niezdrowe” tłuszcze nasycone

„Niezdrowe” tłuszcze (tłuszcze nasycone) mogą Cię osłabiać i negatywnie wpływać na stan Twojej skóry i włosów. Znajdziesz je w:

- ◆ ciastach, ciastkach i wielu gotowych posiłkach,
- ◆ produktach smażonych na głębokim oleju (frytki, smażony kurczak),
- ◆ tłuszczach pochodzenia zwierzęcego, takich jak tłuszcze nasycone znajdujące się w wołowinie, wieprzowinie i mleku.



### WSKAZÓWKA NR 1

- ◆ Zaoszczędzisz pieniądze, jeśli będziesz brał ze sobą do pracy drugie śniadanie. Aby to zrobić, musisz być bardzo zorganizowaną osobą, jednak posiłek przygotowany w domu będzie tańszy niż codzienne kupowanie kanapek. No i z pewnością będzie on także zdrowszy, gdyż masz większą kontrolę nad tym, z czego składa się Twoje drugie śniadanie.

„Ciągłe niezmordowanie dążyć do wyznaczonego celu — oto cała tajemnica sukcesu”.

Charles Luckman, amerykański architekt i przemysłowiec

### WSKAZÓWKA NR 2

- ◆ Nie zniechęcaj się, gdy nie zauważysz natychmiastowych zmian w Twojej sylwetce. To naturalne i wszyscy tego doświadczamy. Nie zapominaj — wszystko, co dobre przychodzi do tych, którzy potrafią czekać.

**MIT:** Ludzie mają podobne tempo bicia serca w spoczynku.

**PRAWDA:** Serce przeciętnego człowieka w spoczynku bije w przybliżeniu 72 razy na minutę, podczas gdy serce osoby wysportowanej wykonuje jedynie 55 uderzeń na minutę. Taki wynik pozwala zaoszczędzić 1020 uderzeń na godzinę, 24 480 uderzeń na dobę i aż 8 910 720 uderzeń rocznie. Jeśli miałbyś podobne roczne oszczędności na benzynie, jeździłbyś na oleju napędowym z orzeszków arachidowych!

## Ćwiczenie

### 10-minutowy szybki spacer cardio

Zacznij chodzić swobodnym tempem. Zachowaj taką pozycję, aby Twoja głowa znajdowała się centralnie na linii barków, które z kolei powinny znaleźć się centralnie między biodrami. Nie pochylaj się! Wypnij klatkę piersiową i rozluźnij barki. Zawsze stawaj najpierw na piętę, pochyl się, a następnie postaw całą stopę. Utrzymuj naturalne ruchy stóp. Nie zapominaj o tylnej części ramion.

Po ćwiczeniach nadszedł czas na zestaw rozciągający. Wykonaj ćwiczenia rozciągające na mięsień czworogłowy uda, ścięgna podkolanowego, tydki i górnej partii pleców, wytrzymując za każdym razem po 30 minut.

# Witaminy i minerały

### *Witaminy*

Witaminy znajdują się w pożywieniu i są w niewielkich ilościach potrzebne organizmowi do regulacji metabolizmu i utrzymania jego prawidłowego wzrostu oraz funkcjonowania. Najbardziej znanymi witaminami są: witamina A, B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna), B5 (kwas pantotenowy), B6 (pirydoksal), B7 (biotyna), B9 (kwas foliowy), B12 (kobalamina), C (kwas askorbinowy), D, E oraz K. Witaminy B i C rozpuszczają się w wodzie, a nadmierne ilości wydalane są wraz z moczem. Witaminy A, D, E oraz K rozpuszczają się w tłuszczach i będą odkładały się w tkance tłuszczowej ciała.

### *Minerały*

Minerały, na przykład żelazo, wapno, fosfor i chrom, są niezbędne, gdyż stanowią budulec dla mięśni, tkanek i kości. Są także ważnym składnikiem wielu układów podtrzymujących życie, takich jak układ hormonalny, układ cyrkulacji tlenu czy układ enzymów.

Spójrz do tabeli w Dodatku D, aby uzyskać więcej informacji na temat najlepszych źródeł witamin i minerałów.



### WSKAZÓWKA NR 1

- ◆ Typowe dania serwowane w restauracjach są zazwyczaj wielkości dwóch porcji. Gdy jesz poza domem lub gdy bierzesz jedzenie na wynos, poproś o pół porcji lub zapakowanie resztek, które zabierzesz do domu. W ten sposób nie będziesz się czuł taki syty i zawsze możesz zostawić coś na kolejny dzień.

### WSKAZÓWKA NR 2

- ◆ Nie martw się, że nie masz w domu w pełni wyposażonej siłowni. Zamiast siedzieć i lamentować nad tym, czego nie masz, zrób dobry użytek z tego, co masz!

### Ćwiczenie

#### Aktywny dzień odpoczynku

No nie siedź tak — wstań i zrób coś! Spróbuj:

- ◆ maszerować w miejscu 100 razy,
- ◆ chodzić po schodach w górę i w dół 10 razy,
- ◆ pójść pieszo po zakupy,
- ◆ wymyć wszystkie podłogi w domu.

**MIT:** Im jesteś starszy, tym potrzebujesz mniej ćwiczeń.

**PRAWDA:** W miarę upływu lat nasze potrzeby związane z określonym typem ćwiczeń mogą się zmieniać. Ktoś może chcieć bardziej skoncentrować się na ćwiczeniach pomagających zachować równowagę wewnętrzną, np. na jodze, niż na pełnym programie aerobowym czy zajęciach ze stepem.

### Błonnik i woda

Aby jeszcze bardziej poszerzyć Twoją wiedzę na temat podstawowych składników odżywczych, prezentujemy ostatnią część lekcji o zdrowym odżywianiu.

#### Błonnik

Błonnik to zespół substancji budujących strukturę ścian komórkowych roślin; choć głównie składa się z węglowodanów, nie ma wielu kalorii i z reguły nie jest zamieniany przez organizm na energię. Częściowo trawiony jest w żołądku i jelitach. Błonnik pokarmowy znajduje się w roślinnych produktach spożywczych, takich jak owoce, warzywa, orzechy i pełne ziarna zbóż. Są dwa rodzaje błonnika: błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny.

##### *Błonnik rozpuszczalny*

- ◆ Rozpuszcza się w wodzie.
- ◆ Znajduje się w wielu owocach i warzywach, takich jak jabłka, owies, otręby, mąka żytnia, suszona fasola.
- ◆ Może obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Sam przyłącza się do cholesterolu, co pozwala na jego wyeliminowanie z organizmu. Zapobiega to ponownej cyrkulacji cholesterolu i jego absorpcji przez układ krwionośny.

##### *Błonnik nierozpuszczalny*

- ◆ Nie rozpuszcza się w wodzie, gdyż zawiera duże ilości celulozy.
- ◆ Znajduje się w otrębach zbożowych, miąższu owoców, skórce warzyw.
- ◆ Przyspiesza proces przemieszczania się pożywienia w obrębie układu trawiennego i zwiększa objętość stolca, pomaga przy zaparciach i biegunkach oraz zapobiega nowotworom okrężnicy.

#### Woda

Można przetrwać kilka tygodni bez jedzenia, ale bez wody padniesz martwy w ciągu kilku dni. Twoje ciało w około 70% składa się z wody, więc widzisz, jak jest ważna. Woda pomaga regulować temperaturę ciała, doprowadza składniki odżywcze do komórek i usuwa z organizmu końcowe produkty przemiany materii.

To wszystko — podstawowe informacje na temat odżywiania w pigułce! Te wszystkie wiadomości powodują, że z chęcią sięgniesz po łydę selera!

## WSKAZÓWKA

- ◆ Nigdy nie koncentruj się na kilogramach — odstaw na bok wagę i skup się nad problemem rozsądnego odżywiania.

**MIT:** Choć lekkie ćwiczenia przynoszą pewne korzyści, to jednak nie są tak skuteczne jak te forsowne.

**PRAWDA:** Forsowny program ćwiczeń rzeczywiście poprawia zdolności aerobowe o wiele bardziej niż lekki czy umiarkowany trening. Z drugiej strony, choć może poprawić wydajność sportową, niekoniecznie musi przekładać się na jakieś znaczące korzyści zdrowotne. Wskaźniki umieralności na zawały serca i raka są o wiele niższe w przypadku osób ćwiczących w sposób umiarkowany niż wśród tych, które nie ćwiczą w ogóle — ale tylko nieznacznie niższe wśród osób wykonujących forsowny trening niż wśród osób ćwiczących umiarkowanie. To sprawdza się także w przypadku ryzyka rozwinięcia się cukrzycy typu 2 (najczęstszego przypadku). Łagodne ćwiczenia redukują stres, niepokój i ciśnienie krwi tak samo skutecznie jak ćwiczenia forsowne. Warto dodać, że łagodne ćwiczenie, takie jak chodzenie, może wpływać na poziom wagi w równie skuteczny sposób jak energiczne ćwiczenie, np. jogging, gdyż spalanie kalorii zależy od tego, jakie pokonujesz odległości, a nie od tego, jak szybko chodzisz. Właściwie dla większości osób umiarkowany zestaw ćwiczeń jest potencjalnie skuteczniejszy niż gwałtowne ćwiczenia, gdyż człowiek jest w stanie więcej przejść, niż przebiec.

## Ćwiczenie

### Ćwiczenia rozciągające

Możliwości ruchowe Twojego ciała powinny być teraz coraz większe. Aby dalej je usprawniać, znajdź spokojne miejsce i zacznij się rozciągać! Z każdym rozciągnięciem pozwól, aby mięśnie uwolniły się od napięcia i stresu.

### Właściwe produkty spożywcze

#### Postać naturalna

Im bliżej produktom żywnościowym do natury, tym lepiej dla Ciebie. Świeże owoce i jagody są bogate w witaminy i zaspokoją każde pragnienie zjedzenia czegoś słodkiego. Zielone, pomarańczowe i żółte warzywa mają wiele witamin i minerałów. Gotuj je na parze, aby zachować jak najwięcej cennych wartości odżywczych. Ostrożnie z sosami, gdyż mogą być one wysokokaloryczne i tłuste, co nie jest dla Ciebie zbyt dobre.

#### Spróbuj makaronu pełnoziarnistego

Unikaj białego chleba i klusek, ponieważ wykonane są z mąki, z której usunięto większość składników odżywczych. Ponadto wysoka zawartość skrobi wpłynie na poziom cukru we krwi tak szybko jak zwykły cukier. Unikaj także słodkich przekąsek i ciast.

#### Kupuj chude mięso i nie zapominaj o rybach

W naszej diecie często brakuje tłuszczów Omega-3, które znajdują się w rybach morskich, więc spożywaj owoce morza dwa lub trzy razy w tygodniu. Ryby i kurczaki są zdrowsze w postaci grillowanej lub zapiekanej niż smażonej. Chude mięso, takie jak dziczyzna, jest zdrowsze niż wysokotłuszczowa wołowina. Przetworzone mięsa, hot dogi, bekon i kiełbasy zawierają wiele niezdrowych składników, jeśli jednak nie możesz się bez nich obejść, sięgaj po produkty określane mianem „zdrowej żywności”. Coraz więcej znajdziesz ich w supermarketach i u miejscowych rzeźników.

#### Spożywaj urozmaicone produkty

Jednym z dobrych powodów, aby dbać o różnorodność w pożywieniu, jest to, że wielu ludzi uczula się na często spożywane pokarmy. Próbuje różnych zbóż, zamiast pszenicy, zamiast mleko krowie na ryżowe lub sojowe. Eksperymentuj z nowymi produktami spożywczymi, nawet jeśli jesteś przekonany, że ich nie polubisz — to może być świetna zabawa i dobre ćwiczenie dla kubków smakowych.



Nie zapominaj o wodzie

Staraj się pić wodę jako Twój główny napój, unikaj gazowanych napojów (zarówno tych słodkich, jak i dietetycznych). Jeśli masz dość wody, dodaj plasterki cytryny lub limonki. Możesz także mieszać trochę soku owocowego z lekko gazowaną wodą mineralną. Niektóre zioła i zielona herbata także są dla Ciebie odpowiednie, ale unikaj zbyt dużych ilości kofeiny.

„Zrób, co tylko możesz, z tym, co masz, tam, gdzie jesteś”.  
Theodore Roosevelt, dwudziesty szósty prezydent Stanów Zjednoczonych



### WSKAZÓWKA

- ◆ Uniezależnij swój program treningowy od warunków pogodowych. Zaopatrz się w odpowiedni strój treningowy, tak aby kiepska pogoda nigdy nie stanowiła dla Ciebie wymówki.

## Ćwiczenie

### 11-minutowy spacer cardio

Możesz być teraz trochę obolały po ćwiczeniach wykonywanych w ciągu ostatnich kilku dni, ale się nie martw. Ból wkrótce minie. Poczujesz się znacznie lepiej w związku ze zmianami trybu życia i podejmowanym wysiłkiem. Dziś chodź nieco szybciej i bardziej wyprostowany niż wcześniej. To może być trochę trudne, ale wytrzymaj. Reguluj swój oddech i upewnij się, że najpierw stawiasz piętę, a następnie całą stopę w kierunku palców.

Po spacerze spędź trochę czasu na ćwiczeniach rozciągających mięśnie, szczególnie nacisk połów na mięśnie nóg.

