



Zalecenia żywieniowe dla osób Otyłych.

DIETA jak to z nią jest?

Witajcie Kochane

Dziś napiszę troszkę o co się dzieje z waszymi postanowieniami dietetycznymi i motywacją. Zauważyłam, że dużo osób źle interpretuje pewne rzeczy, niewłaściwie podchodzi do tematu diety. Dieta ma być przecież przyjemna i przede wszystkim dopasowana.

Nie można powiedzieć sobie: od dzisiaj jestem na diecie kapuścianej w związku z tym nie jem zbóż i nabiału.

Trzeba sobie zadać na początku pytanie, czy ta dieta jest dla mnie właściwa? Takich diet było mnóstwo: Kwaśniewskiego, Dukana, Atkinson. Czy ja naprawdę muszę być na diecie, która się w konkretny sposób nazywa? Czy ja nie mogę być na moim określonym sposobie, stylu odżywiania?

Nie bój się łączyć różnych metod odżywiania. Jeżeli chcesz być na diecie kapuścianej, to dlaczego nie możesz zjeść czasem surowego nabiału z dobrych źródeł, na przykład prosto od kozy czy owcy? Jeżeli nie masz nietolerancji pokarmowych, to wszystko jest w porządku.

Dlaczego nie miałbyś zjeść raz na jakiś czas prawdziwego masła? Dlaczego nie miałbyś zjeść pseudo zbóż, typu komosa ryżowa, amarantus czy gryka albo kasza jaglana – może akurat tobie będą one dobrze służyły?

Ja zawsze dietę czy trening moim podopiecznym urozmaicam i nigdy nie ma tego samego w kolejnym miesiącu. Dlatego mają takie niesamowite efekty. Dla mnie jest najważniejsze, żeby nie zamykać się ściśle w jednym, określonym sposobie odżywiania, jeśli nie ma potrzeby tak dużej eliminacji.

Jeśli kobieta do mnie pisze, że chce schudnąć 20 kg w ciągu miesiąca, a uwierzcie mi ze takich wiadomości mam co dziennie bardzo dużo, to automatycznie odrzucam współpracę.

Ja nie mam magicznej różdżki, która wymachuje na lewo i prawo i są efekty...NIESTETY.

Więc przede wszystkim można sobie odpuścić nabiał przemysłowy i pszenicę, której współczesna odmiana jest najbardziej zmodyfikowana.

Ale dlaczego by nie zjeść chleba żytniego na zakwasie? Sam proces ukwaszania, fermentacji powoduje zwiększenie dostępności pewnych aminokwasów i zmniejszenie zawartości glutenu. Jeśli nie ma takiej potrzeby, po co zamykać się w ramach diety, która jest trudna do zastosowania?

Potem jedziesz na urlop i nagle masz problem co zjeść. Zaczynasz jeść te produkty, które miałaś przed dietą. I co się dzieje? Organizm zaczyna puchnąć, nabierać wody i w ciągu

tygodnia przybierasz 5 kg. Po powrocie z urlopu przychodzi brak motywacji, pieniędzy na konsultacje czy treningi.

Po dwóch miesiącach jesteś w tym samym miejscu co byłaś przed wyjazdem na urlop. I tak w koło...a po dwóch latach ważysz już 25 kg więcej plus urodziłaś do tego jeszcze małe dziecko.

I znowu jest problem. U mnie moje podopieczne jedzą z głowa tak, aby na urlopie mogły sobie pozwolić na to czy, tam to!

Dziewczyny zacznijcie myśleć.

Mam nadzieję, że tym wpisem choć trochę Ci pomogłam i udało mi się wyjaśnić, jak ważne jest odpowiednie jedzenie. Nie będzie przesadą, gdy powiem, że 1000 kobietom odmieniłam życie! Mogę odmienić i Twoje!

Zdrowe odżywianie czy odpowiednia aktywność fizyczna jest dla nich sposobem na życie i spełnienia marzeń nie tylko na wakacje czy zbliżające się Święta Bożego Narodzenia

PAMIĘTAJ, ŻE NIE WOLNO NIC NIE JEŚĆ.

To jest wielka głupota. Trzeba jeść! Jak się nie je, organizm nie ma składników na walkę, spada poziom witamin, komórki słabną, można zaliczyć w tempie ekspresowym krwawienie z nosa, omdlenia, osłabnięcia i różne dziwne dolegliwości.

Bardziej opłaca się człowieka leczyć niż wyleczyć, oraz lepiej sprzedawać rzeczy bezużyteczne lub szkodliwe, pod pozorem świetnych efektów chudnięcia oraz koszenia wielkich zysków przez lobby.

Jeśli masz problem z ułożeniem diety lub nie wiesz, jak trenować napisz do mnie. Pomogłam już wielu kobietom, pomogę i TOBIE.

Przestrzegaj na początek tych dziesięć zasad, a już poczujesz zmiany na swoim ciele 🍷🍷

1. Wprowadź regularną aktywność np. trening interwałowy lub trening obwodowy na siłowni.
2. Planuj posiłki z wyprzedzeniem i spożywaj je regularnie co 3-4 godziny.
3. Zadbaj o urozmaicenie posiłków np. kasze, ryże, makarony to źródło węglowodanów. Zapewniają źródło niezbędnych składników odżywczych.
4. Warzywa i owoce to źródło witamin, a najlepsze są ze skórką i gotowane al-dente, kiedy współczynnik glikemiczny nie przekracza 60.
5. Ryby to podstawa twojej diety, dorsz i halibut, łosoś. Spożywaj 3 razy w tygodniu.
6. Uzupełnij dietę w źródła tłuszczów nienasyconych takich jak; olej rzepakowy, olej kokosowy, orzechy, nasiona.
7. Unikaj słodzonych napoi, kawy, ogranicz sól i cukier. Sprawdzaj opakowania każdego produktu, który kupujesz.

8. Wypijaj 2 lity płynów w ciągu dnia - koktajle, woda z cytryną, herbaty.
9. Unikaj smażenia, a zacznij grillować, parować i gotować.
10. Przy stwierdzonych niedoborach warto włączyć suplementację: Wit D, żelazo, Selen, B12,

Powodzenia i czekajcie na kolejne wskazówki!

Pozdrawiam Gosia Klos Twój Dietetyk i Trener Osobisty
www.mataleo.eu