



GLADIATOR

2.0



PIOTR **SZMEXY** TOMASZEWSKI



INFORMACJE WSTĘPNE

E-book ten nie jest przeznaczony do leczenia lub profilaktyki chorób, ani jako substytut leczenia, ani jako alternatywa dla lekarza. Zastosowanie wytycznych jest wyborem czytelnika i przyjmuje on pełną odpowiedzialność za swoje czyny.

○ Prawa autorskie

© **Piotr Tomaszewski**. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Ten e-book, albo jakakolwiek jego część nie może być powielana lub zarejestrowana w jakiegokolwiek innej formie bez zezwolenia, z wyjątkiem krótkich cytatów zawartych w recenzjach lub omówieniach.

Więcej informacji: piotr.tomaszewski.93@gmail.com

Oprawa graficzna: **Bartek Stępniewski**



SPIS TREŚCI

I. Nawyki	7
Historia otyłości	7
Nawyki – fundament trwałych efektów	12
II. Odżywianie	49
Piramida odżywiania	49
Dieta elastyczna IIFYM	75
Intermittent fasting	80
Elastyczna dieta rotacyjna	86
Co robić? Redukcja czy masa?	89
Jak przeprowadzić redukcję tkanki tłuszczowej	93
Jak przeprowadzić budowanie masy mięśniowej	125
Jak utrzymać sylwetkę	135
Alkohol	136
Sen	138
III. TRENING	141
Piramida treningowa	142
Rozgrzewka	153
Rozciąganie i mobility	155
Przerwy w treningu	157
Trening brzucha	158
Pierwszy raz na siłowni	160
Plany Treningowe	161
Zmiany w planie treningowym	180
Słuchaj się swojego ciała	184
IV. 6-PAK W 12 TYGODNI	186
Jadłospis	192
V. Motywacja	224
S.M.A.R.T.	224
Maraton, a nie sprint	225
Nierealne standardy	227
Porównywanie się do innych	227
Zakończenie	230



WSTĘP

To już 4 lata, kiedy pojawił się Program Gladiator, czyli pierwszy w Polsce e-book o tematyce fitness. Stało się to, zanim jeszcze założyłem kanał na YouTube, z którego pewnie większość mnie zna. Obecnie na rynku można zobaczyć wiele e-booków, które pomogą w kształtowaniu sylwetki, dlatego aktualizuję Gladiatora i podnoszę poprzeczkę w branży. Wiele przez ten czas się nauczyłem, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Dam Wam tylko tyle informacji, ile sam zgromadziłem przez 8 lat nauki.

Pomysł na Program Gladiator przyszedł mi do głowy w momencie, gdy nie miałem już miejsca na prowadzenie on-line. Nie chciałem zostawiać ludzi z niczym, żeby przypadkiem nie trafili do jakiegoś trenera, który nie wie, co mówi, i życzy sobie 200 zł za miesięczne prowadzenie. Książka ta miała wyjaśnić, jak krok po kroku wyrzeźbić sylwetkę i zbudować mięśnie, nauczyć się układać dietę – być dla siebie trenerem. Na tych, którzy czytali pierwszą wersję, czeka wiele nowości, dodatkowych informacji, nowe plany treningowe. Dla tych, którzy mają Gladiatora pierwszy raz w ręku, jest to totalne kompendium WSZYSTKIEGO, co muszą wiedzieć. Z tymi informacjami bez problemu będziecie w stanie budować masę mięśniową i redukować tkankę tłuszczową, mając więcej wiedzy niż niejeden trener personalny. Kto wie, może Was to też pochłonie w takim stopniu, że nim zostanieie jak wielu moich podopiecznych? Dla kogoś, kto dopiero zaczyna, jest to przewodnik, który wystarczy na PRZYNAJMNIEJ rok kształtowania sylwetki.

W kolejnych rozdziałach dowiesz się, z czego wynika problem otyłości w naszym społeczeństwie oraz jak temu zaradzić. Jak wyrobić zdrowe nawyki, żeby utrzymywać efekty latami, bez liczenia kalorii. W rozdziale odżywiania (mój konik) dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć, żeby ułożyć dietę czy to pod redukcję tkanki tłuszczowej, czy budowanie masy mięśniowej.



W kolejnych rozdziałach dowiesz się, z czego wynika problem otyłości w naszym społeczeństwie oraz jak temu zaradzić. Jak wyrobić zdrowe nawyki, żeby utrzymywać efekty latami, bez liczenia kalorii. W rozdziale odżywiania (mój konik) dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć, żeby ułożyć dietę czy to pod redukcję tkanki tłuszczowej, czy budowanie masy mięśniowej.

W części o treningu poznasz 10 przykładowych planów treningowych, i zdobędziesz wiedzę na temat tego, co jest najważniejsze w treningu siłowym, jak stać się silnym i umięśnionym.

Rozdział czwarty przyszedł mi do głowy w ostatniej chwili. Wstępnie miał to być inny e-book, który chciałem wypuścić jeszcze w 2018 roku. Ale pomyślałem - po ch**?! Tutaj uzyskasz KONKRETNA informację, ile masz spożywać kalorii, jakie zmiany wprowadzać, żeby w ciągu 12 tygodni stracić ok. 6-10% tkanki tłuszczowej. Jeżeli masz jej obecnie 15-20%, to bardzo możliwe, że po tych 3 miesiącach będziesz miał formę plażową, której pozazdrości niejeden znajomy, ale najważniejsze, że TY poczujesz się lepiej. Będziesz pewniejszy siebie. Będziesz gotowy na kolejne wyzwania, nie tylko na siłowni, ale i w życiu!

Rozdział piąty to dawka motywacji, która pomoże Ci wytrwać w całym procesie, bo aspekt psychologiczny to dalej coś, co wiele osób zaniedbuje i nie zwraca na to uwagi.

Mam nadzieję, że jesteś już tak podjarany jak ja na myśl o zmianie ciała o 180 stopni. Zaczynamy!



I. NAWYKI



NAWYKI

Ktoś mógłby zapytać: „DLACZEGO?! Dlaczego od razu nie powiesz, co i ile mam jeść, żebym miał sześciopak?!”. Otóż odpowiedź na to pytanie jest też tematem trzeciego podrozdziału – nawyki to fundament trwałych efektów. Dlaczego? Doświadczyłeś kiedyś efektu jo-jo? Schudłeś 10 kg, a potem przytyłeś 10-15 kg? Znasz kogoś, kto dużo je i jest chudy jak patyk, a Ty tyjesz od powąchania czekolady? To wszystko przez brak wyrobionych nawyków. tak trudno Ci utrzymać dietę? Bo nie masz wyrobionych nawyków. Dlaczego musisz wszystko kontrolować i liczyć każde ziarenko ryżu, żeby utrzymać wagę ciała? Bo nie masz... no właśnie.

Nawyk – jest to CZYNNOŚĆ, którą nabywa się w wyniku ĆWICZEŃ (głównie przez powtarzanie). Wiemy już, czym jest nawyk, możemy więc przejść dalej.

Czy można pozbyć się jakiegoś nawyku? Niestety nie da się, ALE możemy go zmienić w dobry nawyk albo wyrobić nowy. Świetnie opisał to w książce Siła nawyku, którą gorąco polecam, Charles Duhigg. Według niego na nawyk składają się 3 czynniki:

- wskazówka,
- zwyczaj,
- nagroda.

I jest to tzw. pętla nawyku Eugene'a.

Prostym i dla większości na pewno codziennym przykładem:

Wskazówka: jesteś głodny.

Zwyczaj: idziesz do najbliższego fast fooda.

Nagroda: satysfakcja, pozbycie się głodu, a do tego walory smakowe.

Nie możemy walczyć ze wskazówką czy nagrodą, dlatego możemy skupić się jedynie na zwyczaju. Co w tym przypadku będzie prawidłowym podejściem? Tak, masz rację! Zjeść pełnowartościowy posiłek.



Zauważ, że nie myślisz np. o codziennym myciu zębów. Jesteś osobą, która codziennie myje zęby. Koniec, kropka. Utożsamiasz się z tym. Dlaczego niektórym tak łatwo przychodzi dbanie o sylwetkę? Właśnie dlatego, że to są osoby, które utożsamiają się ze zdrowym trybem życia. To nie jest nic na chwilę, to nie jest nic na 3 miesiące, to nie jest nic „do lata”. Oni o tym nawet nie myślą i nie zastanawiają się nad tym. I Ty też musisz się tego nauczyć.

Naprawdę żałuję i przykro mi, że gdy zaczynałem lub gdy to robi wiele osób, od razu rzuca się na głęboką wodę (rak cierpliwości...), liczą kalorie, makroskładniki, wszystko mają z góry ustalone i jest tego tak dużo, że nie da rady zrobić z tego codzienności. Dlatego jeżeli jeszcze nie zacząłeś liczyć tego wszystkiego, to, proszę, skup się na tym rozdziale, a następny o odżywianiu zostaw na później. Jeśli jednak już „wpadłeś w sidła” liczenia kalorii, to ten rozdział również jest dla Ciebie, bo pokaże Ci, jak można w międzyczasie kształtując sylwetkę, dbać o wyrobienie nawyków.

o Historia otyłości – geneza epidemii XXI wieku

Ten, kto mnie zna, wie, że lubię dokładnie wszystko opisać i nigdy nie dzielę się samymi konkretnymi. Dlaczego? Bo, według mnie, ważne są geneza problemu oraz kontekst wypowiedzi. Wiele osób mogłoby też zapytać, dlaczego to robię. Właśnie na to pytanie chcę odpowiedzieć w tym podrozdziale.

Skąd wzięła się otyłość w XXI wieku? Hipotez jest wiele:

1. Fast food i łatwy dostęp do jedzenia
2. Przetworzone produkty
3. Siedzący tryb życia
4. Więcej stresu
5. Mniej snu
6. Światło z komputerów/telefonów
7. Gluten (WTF?!)
8. Wpisz coś, co przeczytałeś w Men's Health.



W tym wszystkim jest ziarenko prawdy (prócz glutenu, aczkolwiek on jest w ziarnach), ale FAKTEM jest to, że głównym powodem otyłości jest, uwaga, ...
WIĘKSZE SPOŻYCIE KALORII!

Oto właśnie nasz winowajca! Czterokrotne dożywocie to za mało dla tego skurw**y-na!

Spożycie kalorii średnio przez ostatnie 50 lat zwiększyło się o około 400-500 kcal w krajach wysoko rozwiniętych (co ciekawe, na początku XX wieku było wyższe, ale o tym później). Bez większej aktywności te 400-500 kcal mogą powodować wzrost wagi o ok. 10-15 kg, co z osoby z prawidłową wagą ciała może zmienić w osobę z nadwagą czy nawet otyłością. Dodatkowo zmienił się sposób dostarczania tych kalorii.

Głównie jednak te dodatkowe 400-500 kcal pochodzą z... PRZEKĄSEK. Tak, to ten batonik w przerwie w pracy, drożdżówka z makiem czy pizzerka. Liczba spożywanych kalorii jest NAJWIĘKSZYM czynnikiem zmiany naszej wagi ciała. W tym e-booku będę powtarzał tę prawdę tyle razy, aż obudzony o 3.00 nad ranem wyśpiewasz to, stojąc na rękach i nigdy nie uwierzysz pseudoznawcom, że jest inaczej. Teraz trzeba sobie zastanowić się, dlaczego spożywamy o 400-500 kcal więcej. Tutaj z pomocą przychodzą nam wyżej wymienione podpunkty (których można byłoby jeszcze trochę dopisać). Tak że zaczynamy:

■ Fast food

Dlaczego jedzenie typu fast food, czyli rodzaj szybko przygotowanego, zazwyczaj taniego jedzenia, które większości smakuje, jest bardzo smaczne? Bo jest bardzo kaloryczne, a my lubimy, jak jest coś bardzo kaloryczne, a jeszcze bardziej – jak znajdziemy nienaturalne połączenia, np. słodkie i słone jednocześnie. Tłuste i słodkie. Tłuste, słodkie i ostre. Zauważ, że w naturze praktycznie nie ma takich produktów. Orzechy są tłuste, ale także gorzkie. Owoce są słodkie (choć nie tak jak czekolada), ale nie tłuste.



Kakao czy czekolada 90-99% jest tłusta, ale znowu gorzka. Połączenia te powodują, że, po pierwsze, trudniej nam się najeść takim posiłkiem. Po drugie, mamy ochotę na więcej przez to, że bardzo dobre jedzenie wpływa na nasz układ nerwowy (o tym później). Po trzecie, na krótko nas syci, bo jest ograniczone w mikroskładniki oraz błonnik. Tak że zamiast „obiadu mamusi”, który dostarczyłby 800 kcal, jemy fast fooda, którego będziemy musieli zjeść 1,5x więcej, żeby się w ogóle najeść. Mamy więc dodatkowe 400 kcal.

■ **Przetworzone produkty**

Tak jak wyżej. Im bardziej przetworzony produkt, tym smaczniejszy dzięki różnym dodatkom i tym mniej wartościowy odżywczo. Wszelkie przekąski, lody, słodkie bułeczki itd. Jagodzianka do kawki. Ktoś, coś? Dodatkowo fakt, że możemy go mieć na wyciągnięcie ręki, jest dla nas dużym plusem. Nie musimy gotować ani wcześniej robić zakupów. Wchodzimy do najbliższego sklepu, kupujemy i jedyny nasz wysiłek to ewentualnie rozpakowanie i zjedzenie. Gdybyś musiał sam go upiec, prawdopodobnie nawet byś nie pomyślał, że masz na to ochotę. A gotowanie i zakupy swoją drogą zwiększają liczbę spalanych kalorii.

■ **Siedzący tryb życia**

To jest właśnie powód, dlaczego na początku XX wieku ludzie jedli więcej niż w późniejszym czasie i nie mieli problemu z otyłością. Częściej się ruszano, bo nie było tak rozbudowanej komunikacji. Prawie nikt nie miał auta, a do tego było dużo więcej prac fizycznych niż dziś. Ludzie jedli więcej, bo mieli DUŻO większe zapotrzebowanie. Niestety potem nadszedł, według mnie, najgorszy okres dla ludzkiej masy ciała, bo w tym samym czasie wszystko się pojawiło: dobrobyt, siedzący tryb życia, fast food na każdym kroku i pieniądze, za które można to kupić. Raczej mało kto ma problem związany z tym, że nie stać go na jedzenie, co kiedyś nie było niczym dziwnym.



Według mnie, (i jeżeli tak będzie, to, proszę, NIECH KTOŚ TO ZGŁOSI) przez najbliższe 50 lat powoli będzie to szło w drugą stronę, a na pewno w którymś momencie nadejdzie odbicie. Siedzący tryb życia wiąże się z też z problemami mobilności stawów, a więc problemami z ruchomością, masą kostną itd. Taka ciekawostka: stojąc, spalamy dwa razy więcej kalorii, niż siedząc, a chodząc – prawie cztery razy więcej, niż siedząc. Swoją drogą, w niektórych biurach za granicą zaczęto wprowadzać biurka stojące.

■ Więcej stresu

Przez to, że wszystkie poważne ludzkie problemy mamy już za sobą (ubóstwo, głód, wojna itd.), to z tych najmniejszych stwarzamy problemy natury państwowej. Stresu jest więcej, nasza wrażliwość na niego jest mniejsza, bo mamy mniej złych doświadczeń. Każdy, kto zmagał się z dużymi problemami, na pewno to może potwierdzić, że potem takie „problemy” życia codziennego to błahostka, na którą nawet nie zwracają uwagi. Niemniej jednak stres u 2-3 osób powoduje zwiększoną liczbę spożytych kalorii, zwłaszcza z przetworzonych produktów. Nie widziałem jeszcze, żeby ktoś zjadał go marchewką, tylko czekoladą – tą dużą, ewentualnie flaszką wódki. Wynika to z tego, że w reakcji na stres organizm zaczyna glikogen zmieniać w glukozę, żeby ją szybko wykorzystać, a białka w aminokwasy. Gdy sytuacja stresowa ustąpi, chcemy jak najszybciej nadrobić straconą energię, a najłatwiej to zrobimy, jedząc kaloryczne produkty, które jednocześnie się szybko strawią. Zazwyczaj właśnie wtedy „zajadamy stres”, kiedy ta trudna sytuacja się skończy, a nie w trakcie. W trakcie stresu działa nasz układ współczulny, który odpowiada za ucieczkę bądź walkę. Wyobrażasz sobie uciekać przed lwem, zjadając frytki? Oczywiście są osoby, które chudną ze stresu – to dlatego, że ta sytuacja stresowa dla nich trwa cały czas



■ Mniej snu i światło komputerów/telefonów

Zmora dzisiejszych czasów. Prócz tego, że zwiększyła się podaż kalorii przez ostatnie 30-50 lat, to zmniejszyła się też średnia liczba godzin snu. O śnie będzie odrębny podrozdział, ale jest to taka kwestia, na którą bardzo mało osób zwraca uwagę, a jednak ma OGROMNY wpływ na nasze zdrowie i sylwetkę. Głównym powodem jest światło komputerów i telefonów oraz generalnie Internet. Dlaczego nie śpimy? Bo oglądamy najnowsze seriale na Netfliksie, czatujemy ze znajomymi, oglądamy koty itd. A brak snu jest mocno skorelowany z liczbą kalorii, które spożywamy, oraz decyzjami, jakie podejmujemy.

■ Gluten

Lubię.

■ Inne powody

Na pewno spotkałeś się też z innymi, pochodzącymi od różnych trenerów, hipotezami na ten temat. Owoce tuczą, węglowodany tuczą, białko tuczy, mała liczba posiłków tuczy. Generalnie wszystko tuczy – jeśli bierzemy pod uwagę opinie niektórych ekspertów.

○ Nawyki – fundament trwałych efektów

Już teraz chcę, żebyś wiedział, że nie jest to takie hop-siup, tylko długa praca, która spowoduje, że łatwiej Ci będzie przechodzić okres redukcji tkanki tłuszczowej, budowania masy mięśniowej, spać się i pójść na trening, zrobić cardio. W skrócie: o wiele szybciej ukształtujesz swoją sylwetkę. To nie jest dieta i trening, to jest styl życia.



■ Jak wyrobić nawyk?

Żeby osiągnąć 95% automatyzacji zachowania, potrzebujemy... od 18 do 254 dni! Tak właśnie! Wyrobienie jakiegoś nawyku może nam zająć nawet ponad pół roku. Brzmi to strasznie, ale wiesz co? Nie jest takie, bo to pół roku i tak przeminie, a Ty i tak będziesz miał efekty. Dlaczego by nie spróbować, żeby mieć „spokój” na całe życie?

Sposobem, który sprawdza się u mnie, moich podopiecznych i jest polecany przez ekspertów, jest wybrać od 1 do 3 nawyków jednocześnie (lista będzie poniżej). Nie więcej. Później ułożyć je od najważniejszego do najmniej istotnego. OK. Wybraliśmy sobie 3 nawyki, nadaliśmy im moc obowiązującą. Co dalej?

Teraz zaczynają się schody. KAŻDEGO DNIA przez 6 tygodni musimy starać się te czynności wykonywać. Najlepiej je wydrukuj, zapisz w kalendarzu albo w specjalnej aplikacji (np. HabitBull) i tego pilnuj. Poniżej znajdzie się także tabelka nawyków do wydrukowania.

Żebyś się nie przestraszył – nie traktuj tego jak coś, od czego zależy Twoje życie. Potraktuj to jak wyzwanie, zabawę, challenge, zwał, jak zwał. Jeżeli się nie uda po 4 dniach i odpuścisz, to będziesz 4 dni do przodu, prawda? W momencie gdy któryś się nie uda, nic z tym nie rób. Idź dalej, a na koniec tego okresu 6 tygodni policz dni, w których się nie udało i w których się udało. Gdy będziesz miał 80% skuteczności (33 dni z 42), to możesz przybić sobie piątkę! Jeżeli skuteczność będzie mniejsza – przedłuż pracę nad danym nawykiem o kolejne 4 tygodnie (przykład tego, jak mogłoby to wyglądać, podam pod koniec tego podrozdziału).

Poniżej znajduje się lista nawyków, które KAŻDY powinien wyrobić i podkreślam to już teraz – musisz dostosować je pod siebie. Przykładowo: dla mnie nawyk związany z alkoholem nie byłby żadnym wyczynem, bo prawie go nie spożywam. Z kolei dla kogoś, kto lubi imprezować, wypicie 5-6 piw w weekend to norma. Wyzwaniem wtedy może być ograniczenie tego do 3 piw. Podam różne poziomy, przez które będziemy mogli przechodzić jak w grze komputerowej, żeby ułatwić ten proces.



Kolejność tutaj jest przypadkowa. O wszystkim tym jeszcze będę pisał, tak że nie przejmuj się. Dowiesz się wszystkiego. Znajdź poziom, na którym jesteś, i staraj się jeden po drugim przechodzić aż do ostatniego. Jeżeli osiągniesz ostatni – gratuluję, wyrobiłeś nawyk i możesz iść dalej.

■ Nawyki do wyrobienia:

1. Alkohol:

Każdy od czasu do czasu lubi sobie wypić, czy to w zaciszu domowym lampkę wina, czy to pół litra w klubie do odcinki. Alkohol jednak niezbyt dobrze działa z kształtowaniem sylwetki, dlatego należy go ograniczyć. Będę tutaj posługiwał się wartością „1 drinka, który odpowiada ok. 15 g etanolu, czyli:

40-50 g alkoholu o zawartości 40% (wódka, whisky)

albo

130-150 g alkoholu o zawartości 12% (wino, szampan)

albo

300-350 g alkoholu o zawartości 5% (piwo)

Poziom nr 1 – 75 g etanolu na tydzień (5 drinków)

Poziom nr 2 – 45 g etanolu na tydzień (3 drinki)

Poziom nr 3 – 30 g etanolu na tydzień (2 drinki)

Poziom nr 4 – 0-15 g etanolu na tydzień (1 drink)

Oczywiście bierzemy tutaj pod uwagę dłuższy okres niż jeden tydzień. Załóżmy: jeżeli ktoś wypije raz na 2 miesiące 8 drinków, to średnia wychodzi i tak 1 drink na tydzień. Poziom nr 3 jest już poziomem satysfakcjonującym i jeżeli alkohol dla kogoś to część życia (nie mówię o nałogu, lecz o częstym wychodzeniu ze znajomymi i życiu towarzyskim), to może pozostać na tym poziomie. Podobnie jest z okresami typu wakacje – jak ktoś wyjedzie na tydzień i będzie tam więcej pił, a przez cały rok jest abstynentem, to również będzie superwynik! Sam na wakacjach piję drinki prawie codziennie, ale od czego są wakacje, prawda?



2. Jedzenie na mieście

Nie zawsze mamy ochotę na gotowanie, czasem też fajnie po prostu wyjść ze znajomymi czy partnerem na miasto zjeść coś smacznego. Tutaj będziemy bazować na liczbie zjedzonych posiłków w ten sposób (pamiętaj, że obiad z deserem i przystawką to 3 posiłki, a nie 1). Posiłkiem będzie WSZYSTKO, czego nie da się wliczyć (o tym później), co jest podawane w kawiarniach, lokalach typu fast food czy restauracjach. Kawa ze Starbucksa będzie liczona jako posiłek. Dwie gałki lodów na rynku będą posiłkiem. Pad thai też będzie posiłkiem. Musisz nauczyć się sam robić sobie większość posiłków. Jedynym tutaj wyjątkiem będą gotowe FIT posiłki z cateringów oraz restauracji, które charakteryzują się fit kuchnią oraz podaną liczbą makroskładników i kalorii.

Poziom nr 1 – 8-10 posiłków na tydzień

Poziom nr 2 – 6-8 posiłków na tydzień

Poziom nr 3 – 4-6 posiłków na tydzień

Poziom nr 4 – 0-4 posiłki na tydzień

Podobnie jak to było wyżej z alkoholem – bierzemy pod uwagę dłuższy okres. Jeżeli ktoś zje więcej posiłków na mieście w ciągu jednego tygodnia, a przez resztę miesiąca będzie sam wszystko gotował – również to będzie dobry poziom. Kolejnym trikiem, który polecam przy korzystaniu z jedzenia na mieście, to – po pierwsze – mieć wcześniej zaplanowane, gdzie idziemy, a po drugie – najlepiej wiedzieć, co dokładnie zjemy. Wiedząc, że idziesz do tajskiej restauracji na ulicę Odchudzania, żeby zjeść pad thai z kurczakiem, zjesz prawdopodobnie mniej kalorii i będziesz miał z tego większą satysfakcję, niż gdy będziesz błądził po ulicy Otyłości w poszukiwaniu knajpy i nagle wejdiesz do pierwszej lepszej i zamówisz coś, co dobrze brzmi lub wygląda, a co najczęściej też jest kaloryczne.

■ 3. Spontaniczna aktywność

Spontaniczna aktywność to wszystko, co robisz, co nie jest jednocześnie treningiem. Spacer, tupanie nogą, żucie gumy, stanie zamiast siedzenia w autobusie. Wszystko.



To wszystko może mieć OGROMNY wpływ na Twoje zapotrzebowanie kaloryczne i to wszystko właśnie decyduje, dlaczego Twój kolega „je przecież tak dużo i jest chudy”. Więcej się rusza. Ty też możesz. Poniżej podam Ci przykłady, co możesz zrobić, żeby zwiększyć liczbę spalanych kalorii w ciągu dnia, nawet o tym nie myśląc. Dla motywacji napisałem dla Ciebie w nawiasie, ile kalorii spala godzinna czynność danego wysiłku (w przybliżeniu oczywiście):

- spacer (220 kcal)
- chodzenie po schodach (360 kcal)
- stanie w miejscu (120 kcal)
- żucie gumy (12 kcal)
- prasowanie (140 kcal)
- gotowanie (150 kcal) – to odpowiedź także na to, dlaczego gotowanie w domu własnych posiłków jest takie ważne.

Jest tego oczywiście dużo, dużo więcej, to będzie wszystko, na co wpadniesz. Podam Ci teraz moje ulubione i wyjaśnię, dlaczego takie są.

Po pierwsze – spacer. Kocham spacerować (oczywiście jak dopisuje pogoda). Zażyję trochę słońca, pooddycham w miarę świeżym powietrzem (o ile można nazwać takim to warszawskie), mam chwilę na przemyślenia, mogąc słuchać muzyki czy audiobooka. Nie jest męczący, wręcz może rozluźnić – to tzw. aktywna regeneracja. Jeszcze poczytasz o tym w tej książce. Spaceruję też w przerwach między seriami na siłowni, nierzadko przechodząc, według krokomierza, ponad kilometr drogi.

Po drugie – sprzątanie. Tak, jestem facetem i lubię sprzątać, ale nie tylko dlatego, że lubię porządek, ale lubię dużo jeść. Plusem jest to, że mogę czymś zająć ręce, więc nie mam wolnej ręki, by sięgnąć po batonik. Poza tym panuje u mnie porządek, a ja... no, mogę zjeść więcej.

Po trzecie – parkowanie na końcu parkingu. Ktoś by mógł powiedzieć, że to strata czasu, ale każdy, kto próbował zaparkować pod wejściem do centrum handlowego, wie, że miejsca szuka się czasem kilka dobrych minut, a ja przez ten czas zdążę zaparkować na samym końcu bez żadnego problemu i przejść się do głównych drzwi – nie denerwując się i spalając więcej kalorii.



Określając swoją aktywność we wszelkich kalkulatorach i wzorach, należy wziąć pod uwagę naszą aktywność w ciągu dnia. Jeżeli ktoś pracuje w korporacji za biurkiem, i jedzie do niego samochodem, wraca samochodem, zakupy zamawia online, a jedyny spacer to do kuchni i do ubikacji, ma gospozię, która sprząta i gotuje, ale trenuje 5 razy w tygodniu, to jak myślisz, jaki ma tryb życia? SIEDZĄCY. Jest to średnia aktywność, mimo że może trenować 10 godzin tygodniowo, to tydzień ma tych godzin 168. Śpi 7 godzin dziennie, więc aktywność to 10% jego całego czasu. Z drugiej strony mamy znowu kogoś, kto pracuje w biurze, ale tu już jest inaczej. Do pracy idzie spacerem 30 minut, wraca również spacerem. Do tego gotuje i sprząta w domu, co zajmuje kolejną godzinę i w międzyczasie pojedzie na siłownię rowerem (20 minut), ale tylko 3 razy w tygodniu na godzinę. Jaki więc prowadzi tryb życia? AKTYWNY. Przez 5 dni wyrabia 15 godzin aktywności, mimo że trenuje mniej. Już widzisz, gdzie znajduje się różnica? Trening jest ważny, ale w 1-2 godziny nie jesteśmy w stanie spalić tyle kalorii co przez 14 godzin w ciągu dnia i też nie możemy trenować 2 godziny dziennie. Możliwe natomiast jest robić te wszystkie powyższe aktywności każdego dnia.

Jednym z wyznaczników aktywnego trybu życia jest liczba kroków w ciągu dnia, a dokładniej 10 000. Jest to ok. 1,5 godziny spacerowania (rozłożone na cały dzień). Na tym też bym się skupił, bo jest to aktywność, którą najłatwiej zmierzyć, dlatego że większość telefonów ma wbudowaną aplikację do mierzenia kroków (S Health czy ZDROWIE), albo można taką ściągnąć. Ewentualnie możemy kupić opaskę, która będzie nam mierzyła te kroki (koszt ok. 120 zł). Oczywiście możemy ten podpunkt rozpisać sobie inaczej i zwiększać ilość sprzątania w ciągu tygodnia, zaplanowanych spacerów itd.

Poziom nr 1 – 5000 kroków dziennie

Poziom nr 2 – 7000 kroków dziennie

Poziom nr 3 – 8500 kroków dziennie

Poziom nr 4 – 10 000 kroków dziennie lub więcej



Oczywiście chodzi tutaj też o średnią w skali tygodnia. Nie każę Ci iść na spacer, gdy za oknem jest mróz albo ulewa, bo to wszystko ma sprawiać, mimo wszystko, przyjemność i być nawykiem, a raczej nikt nie ma nawyku nabijania kroków, moknąc czy zamarzając. Gdy jest zła pogoda, wtedy po treningu można chodzić na bieżni, oglądając ulubiony serial na Netfliksie, to osiągniesz od 3000 do 5000 kroków.

Jedna porada ode mnie dla osób, które jak ja prowadzą siedzący tryb życia: starajcie się NIE siedzieć dłużej niż 40-60 minut jednocześnie. U kierowców to duży problem, ale u pracowników biurowych może być już mniejszy. Co 40-60 minut postaraj się wstać i przejść czy porozciągać przez kwadrans. Jednocześnie prawdopodobnie poprawi to efektywność Twojej pracy. Ponadto zniweluje trudności, jakie generuje długie siedzenie i ułatwi spalanie większej liczby kalorii. Taka ciekawostka: w 12-15 minut chodzenia po mieszkaniu (czy gabinecie) można bez problemu zrobić 1000 kroków. Robiąc przerwy przez 8 godzin, jesteś w stanie spalić dodatkowe 300 kcal, to praktycznie tyle co na treningu siłowym.

4. Wolniej jeść

Może to kogoś zaskoczyć, ale prędkość jedzenia ma znaczenie i to pod wieloma względami. Jedząc wolniej, mamy mniejszą tendencję do wszelkich dolegliwości żołądkowych (np. wzdęć). Istnieje większa szansa, że bardziej najemy się taką samą porcją posiłku oraz dłużej będziemy najedzeni. Sygnał przechodzący z żołądka do mózgu również potrzebuje czasu, żeby się do niego przedostać, a to zajmuje ok. 15-20 minut, dlatego też jemy, czasem nie czując pełności, aż nagle po kilku następnych kęsach przychodzi stan PRZEJEDZENIA. To nie te ostatnie 4 kęsy, to te ostatnie 30 kęsów zjedzonych za szybko.

Jasne, minusem jest „strata czasu”, chociaż wątpię, że te dodatkowe 5-10 minut kogośkolwiek zbawi, ale jeżeli musisz – włącz sobie w trakcie coś do posłuchania czy obejrzenia. Raczej nie polecam niczego z obrazem, bo to, że patrzymy na posiłek, również ma znaczenie, i powinniśmy widzieć, co jemy i ile. Jedzenie nie wydaje dźwięku (zazwyczaj), więc możemy bez problemu pozwolić sobie na zajęcie zmysłu słuchu czymś innym.



Wiedziałeś, że ludzie zjedzą więcej popcornu w przyciemnionym kinie, oglądając film, niż w domowym salonie przy świetle i muzyce? Jeżeli Ci to pomoże, możesz coś włączyć w tle.

Idealnym przelicznikiem byłoby 20-30 przeżuć, zanim coś połknjemy, ale nie jestem na tyle nienormalny, żeby kazać Ci to liczyć. Jeżeli jemy ze znajomymi, najłatwiejszym sposobem jest trzymanie tempa osoby najwolniej jedzącej (zauważ, że raczej nie ma problemu z nadmiernymi kilogramami, prawda?). Jeżeli jemy sami z muzyką/serialem czy też w ciszy, możemy zerkać co jakiś czas na zegarek lub przez pierwsze dni ustawić timer. Oczywiście, nie przy każdym posiłku. Według mnie, jedzenie jednego posiłku dziennie w ten sposób wystarczy, najlepiej tego największego (zazwyczaj w połowie dnia). Ewentualnie dwóch czy trzech, jeżeli Ci to odpowiada. Tutaj poziomy musisz dostosować pod siebie, ale moja propozycja jest następująca.

Poziom nr 1 – 8 minut na posiłek

Poziom nr 2 – 12 minut na posiłek

Poziom nr 3 – 15 minut na posiłek

Poziom nr 4 – 18 minut lub więcej na posiłek

Tutaj również wyciągnąłbym średnią. Nie będziemy przecież jeść jabłka przez 18 minut, tylko zjemy je szybciej, ale z drugiej strony – taka pierś z kurczaka, z ziemniakami i surówką powinna zająć nam właśnie te 15-20 minut. Dobrym sposobem może być też odkładanie widelca na 1-2 minuty po zjedzeniu każdej większej części posiłku.

5. Jedz, gdy musisz, nie gdy chcesz

MATKO KOCHANA, kto ostatnio jadł, jak był głodny, i ma problemy z nadwagą? Z ręką na sercu mogę powiedzieć, że 90% spożywanych przeze mnie posiłków wynika z nudy, z ochoty na jedzenie, apetytu, nudy, z tego, że ktoś je obok, że widziałem reklamę, jak ktoś je, z nudy (nie bez powodu powtórzyłem 3 razy). Tak ma większość z nas. W dzisiejszych czasach w krajach rozwiniętych nie ma głodu. Poza tym jesteśmy uczeni od małego, żeby jeść dla samego faktu jedzenia.



Nie wiem jak Tobie, ale pamiętam, jak rodzice „wciskali” we mnie jedzenie, mimo że nie miałem na to ochoty jeść. Według mnie, jest to błąd wychowawczy. Rozumiem, że rodzic martwi się o dziecko, że niektóre dzieci są niedożywione, ale jak nie zje jednego z 4 zaplanowanych posiłków, to nic się złego nie stanie. Spójrz na to – zwierzęta w dzikich warunkach nie mają problemu z nadwagą. Owszem, umierają czasem z głodu, ale nie z zawału, który jest spowodowany nadciśnieniem, a nadciśnienie otyłością. Niedźwiedź z cukrzycą, widział ktoś? Musisz wiedzieć, że nasz organizm działa trochę jak termostat. Jeżeli jest niedostatek energii, zaczynamy odczuwać głód. Im mniej dostępnej energii, tym głód jest większy. Gdy mamy wystarczająco dużo energii, głodu nie ma, jeżeli jest jej naprawdę dużo, pojawia się przejedzenie. W naturalnych warunkach (na drzewach w lesie nie rosną cheesburgery) zwierzęta się nie przejadają. Zatem dlaczego ludzie jedzą? Powodów jest kilka:

1. Smak jedzenia. Im jedzenie jest smaczniejsze, tym trudniej się od niego oderwać i dłużej nam to zajmuje, zanim zostaniemy zaspokojeni, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Nienaturalnie smaczne jedzenie, np. połączenie tłuszczów trans z cukrami prostymi w postaci syropu glukozowo-fruktozowego, może oddziaływać na nasz układ nagrody. Dodatkowo organizm „czuje”, ile jemy kalorii. Uwierz, dla naszego ciała zjedzenie 550 kcal w 100 g to jak znalezienie skarbu (550 kcal w 100 g ma czekolada). Przecież ile to energii, a tak mało trzeba jeść i tak mało trawić.
2. Wychowanie – to, co już wcześniej napisałem. Nie lubimy marnować jedzenia (którego i tak jest nadmiar). Jesteśmy nauczeni „czyścić talerz”. Jesteśmy nauczeni spożywać posiłki z bliskimi i MUSIMY jeść z nimi. Społeczeństwo po prostu wymaga od nas, żebyśmy jedli. Każde święto, spotkanie ze znajomymi jest mocno powiązane z ucztowaniem.
3. Zajadanie stresu (o tym pisałem wcześniej)
4. Jedzenie jest wszędzie. Dosłownie. Niemal możemy potknąć się o wiadro lodów. Tutaj pojawia się bilans zysków i strat. Dzikie zwierzę musi sobie przekalkulować, czy jest sens przejść 5 czy 10 kilometrów i spalić przy tym dużą liczbę kalorii, żeby coś sensownego upolować, co też jest męczące. U człowieka to jest prosta kalkulacja: