

SPIS TREŚCI

Wstęp.....
Rozdział 1: Nawyki	
1. Wstęp.....
2. Historia Otyłości - geneza epidemii XXI wieku.....
3. Nawyki - fundament trwałych efektów.....
4. Podsumowanie.....
Rozdział 2 : Odżywianie	
1. Wstęp.....
2. Piramida żywienia.....
3. Dieta Elastyczna - IIFYM.....
4. Intermittent Fasting.....
5. Elastyczna Dieta Rotacyjna.....
6. Co robić? Redukcja czy masa?.....
7. Jak przeprowadzić redukcję tkanki tłuszczowej.....
8. Jak przeprowadzić budowanie masy mięśniowej.....
9. Jak utrzymać sylwetkę.....
10. Alkohol.....
11. Sen.....
Rozdział 3 : Trening	
1. Wstęp.....
2. Piramida treningowa.....
3. Różnice płci.....
4. Rozgrzewka.....
5. Rozciąganie i mobility.....
6. Deload i roztrenowanie.....
7. Dla początkujących.....
8. Dla średnio-zaawansowanych.....
9. Zmiany w planie treningowym.....
10. Słuchaj się swojego ciała.....
Rozdział 4 : Zdrowie	
1. Wstęp.....
2. Niedoczynność tarczycy i hashimoto.....
3. Zespół policystycznych jajników (PCOS).....
4. Brak miesiączki typu funkcjonalnego (FHA).....
5. Zespół jelita drażliwego (IBS).....
6. Zaburzenia odżywiania.....
7. Antykoncepcja.....
Rozdział 5 : Motywacja	
1 Wstęp.....
2. S.M.A.R.T.....
3. Maraton, a nie sprint.....
4. Nierealne standardy.....
5. Porównywanie do innych.....
Zakończenie.....

Wstęp

Mijają ponad 2 lata, odkąd napisałem swojego pierwszego e-booka „Program Gladiator”, który był przeznaczony dla mężczyzn. Ostatnie 2 lata spędziłem na tym by głębiej wejść w temat odżywiania, treningu, motywacji, a także przez te ponad dwa lata starałem się zebrać jak najwięcej informacji na temat kobiecego ciała i tego jak je kształtować. Po drodze współpracowałem z dziesiątkami kobiet i na podstawie doświadczenia i wiedzy, które gromadziłem przez 6 lat stworzyłem ten poradnik - Kształtowania Kobiecej Sylwetki.

Od zawsze głównym moim celem przy współpracy z kimkolwiek, była nauka danej osoby, by sama mogła być sobie trenerem, by sama mogła ułożyć sobie dietę i skuteczny trening, żeby sama na własną rękę mogła kształtować swoją sylwetkę. Na ponad 100 stronach tej książki wytłumaczę Ci jak to zrobić.

Zanim zacząłem pisać, nie raz robiłem ankiety co powinno się znaleźć w tym e-booku, zbierałem pytania od setek kobiet, żeby kompleksowo podejść do tematu, biorąc pod uwagę nie tylko naukę i badania, ale też np. aspekty psychologiczne. Nie znajdziesz tutaj IDEALNYCH rozwiązań, IDEALNYCH treningów, IDEALNEJ diety, bo takie nie istnieją. Pokażę Ci jak ważne są preferencje w kształtowaniu sylwetki i jak wziąć je pod uwagę, czego większość trenerów nie robi. Oni sprzedają gotowca, to co działa na OGÓL, ja pokażę Ci jak dobrać to wszystko pod siebie, INDYWIDUALNIE.

Przez 6 lat spotkałem się z zaburzeniami odżywiania, z kompleksami, z problemami z motywacją do treningu, próbowaniem różnych strategii żywieniowych, a także wielu suplementów. Powiem więcej - sam z tym wszystkim miałem styczność. Miałem kompleksy, miałem złe relacje z jedzeniem, nie raz nie chciało mi się iść na siłownię i próbowałem wielu diet - bez skutku. Próbując tego wszystkiego wiem jedno - kształtowanie sylwetki jest PROSTE, ale nie jest ŁATWE, dlatego że znalezienie sposobu na siebie może zająć naprawdę długo, ale gdy już to znajdziemy - nie pozostaje nic jak powtarzać ten sam schemat, cały czas. Schemat, który Ci wytłumaczę w nadchodzących rozdziałach.

Żyjemy w czasach informacji, których jest pełno - wszędzie. Niestety wiele z tych informacji nie jest poparte badaniami czy doświadczeniem. Z drugiej strony wiele „optymalnych” rozwiązań, nie bierze pod uwagę tzw. „czynnika ludzkiego”, czyli tego, że masz pracę, studia, szkołę, partnera, rodzinę itd. Nie podporządkujesz całego życia pod cel i nie powinnaś nawet próbować, bo to gra nie warta świeczki. Pisząc ten poradnik miałem na celu znaleźć złoty środek, który pomoże Ci wszystko zrozumieć.

Daj mi i sobie szansę. Jestem pewny, że pracując według tego e-booka osiągniesz efekty. Przeanalizuj go dokładnie, daj sobie kilka dni, żeby wszystko zaplanować i działać. Życzę udanej lektury! Mam nadzieję, że oprawa graficzna się podoba, bo ona również została powierzona kobiecie - mojej drugiej połowce. Dziękuję Asiu, bez Ciebie byłaby to tylko ściana tekstu bez charakteru.

NAWYKI

I. WSTĘP

Ktoś mógłby spytać - CZEMU?! Czemu od razu nie powiesz co i ile mam jeść, żebym schudła?! Otóż odpowiedź na to pytanie, jest też tematem trzeciego podrozdziału - nawyki to fundament trwałych efektów. Czemu Twoja koleżanka albo sama doświadczyłaś efektu jo-jo? Przez brak wyrobionych nawyków. Czemu tak trudno Ci trzymać dietę? Bo nie masz wyrobionych nawyków. Czemu 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 przejść dalej.

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

- wskazówka
- zwyczaj
- nagroda

I jest to tzw. pętla nawyku Eugen'a.

Na prostym i dla większości na pewno codziennym przykładem:

Wskazówka - jesteś głodna

Zwyczaj - idziesz do najbliższego fastfooda

Nagroda - satysfakcja, pozbycie się głodu.

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 o np. codziennym myciu zębów. Jesteś osobą, która codziennie myje zęby. Koniec kropka. Utożsamiasz się z tym. Czemu 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 wesela”. 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 rzucają się na głęboką wodę (ahh ten brak cierpliwości...), zaczynają liczyć kalorie, makroskładniki, wszystko mają z góry ustalone i jest tego tak dużo, że nie da rady zrobić z tego codzienności. Dlatego jeżeli jeszcze nie zaczęłaś liczyć tego wszystkiego to proszę, skup się na tym rozdziale, a następny odnośnie odżywiania zostaw na potem, jeżeli jednak już „wpadłaś w sidła”, to ten rozdział również jest dla Ciebie, bo pokaże Ci jak można w miarę czasie kształtując sylwetkę, dbać o wyrobienie nawyków.

2. HISTORIA OTYŁOŚCI - geneza XXI wieku

Każdy kto mnie zna wie, że lubię dokładnie wszystko opisać i nigdy nie rzucam samych konkretów, czemu? Bo wg. mnie ważna jest geneza problemu, ważny jest kontekst wypowiedzi. Wiele osób mogłoby też spytać „Czemu to robię?”. Właśnie na to chce odpowiedzieć w tym podrozdziale.

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

1. Fast foody,
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 przeczytałaś w Pani Domu.

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

WIĘKSZE SPOŻYCIE KALORII!

O to właśnie nasz winowajca! Czterokrotne dożywocie to za mało dla tego nygusa!

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

Głównie jednak, to dodatkowe 400-500kcal pochodzi z... PRZEKAŚEK. Tak, to ten batonik w przerwie w pracy i to Latte z dodatkowym syropem karmelowym (mmmm pychotka). Ilość spożywanych kalorii jest NAJWIĘKSZYM czynnikiem zmiany naszej wagi ciała. Na ramach tego e-booka będę to powtarzał tyle razy, aż obudzona o 3:00 nad ranem wyśpiewasz to stojąc na rękach.

Teraz trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie - „czemu spożywamy o 400-500kcal więcej?”. Tutaj z pomocą idą nam wyżej wymienione podpunkty (których można byłoby jeszcze trochę dopisać) Także, zaczynamy!

Ad.1 Fast Foody

Jedzenie typu Fast Food, czyli rodzaj szybko przygotowanego, zazwyczaj taniego jedzenia, które jest dla większości bardzo smaczne. Czemu 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 są gorzkie. Owoce są słodkie, ale nie są tłuste. Kakao czy czekolada 90-99% jest tłusta, ale gorzka. Przez te połączenia właśnie po pierwsze ciężiej 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 przez to, że jest ograniczone w mikroskładniki oraz błonnik. Także zamiast „obiadu mamusi” który dostarczyłby 600kcal, zjemy fastfooda, którego będziemy musieli zjeść 1,5x więcej, żeby się najeść. Mamy dodatkowe 300kcal.

Ad.2 Przetworzone produkty

Tak jak wyżej. Im bardziej przetworzony produkt, tym smaczniejszy przez różne dodatki i tym mniej wartościowy odżywczo. Wszelkie przekąski, lody, słodkie bułeczki itd. Jagodzianka do kawki, ktoś coś?

Ad.3 Siedzący tryb życia

To jest właśnie powód, dlaczego na początku XX wieku jedli więcej niż w połowie XX wieku i nie mieli problemu z otyłością. Na początku XX wieku ludzie więcej się ruszali, bo nie było tak rozbudowanej komunikacji, co druga osoba nie miała samochodu, a do tego było dużo więcej prac fizycznych niż dziś. Ludzie jedli więcej, bo mieli 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 foody 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 50lat powoli będzie to szło w drugą stronę, a na pewno w którymś momencie nadejdzie odbicie. Siedzący tryb życia wiąże się z też z problemami z mobilnością stawów, przez to też problemami z ruchomością, masą kostną itd. Taka ciekawostka - stojąc spalamy 2x więcej kalorii niż siedząc.

Ad.4 Więcej stresu

Przez to, że wszystkie poważne problemy już są za nami (ubóstwo, głód, wojna itd.), to z najmniejszych pierdół robimy problemy natury państwowej. Szef na nas nakrzyczy i już chodzimy zdenerwowani, zestresowani. Także nie o tyle stresu jest więcej, co nasza wrażliwość na stres jest mniejsza. Każdy, kto zmagał się z poważnymi problemami na pewno to może potwierdzić, że potem takie „problemy” życia codziennego to błahostka, na którą nawet nie zwracają uwagi. Nie mniej jednak - stres u 2/3 osób powoduje zwiększoną ilość spożytych kalorii, zwłaszcza z przetworzonych produktów. Nie widziałem jeszcze, żeby ktoś stres zjadał marchewką, raczej tutaj mówimy o czekoladzie - tej dużej. Bierze się to z tego, że w reakcji na stres organizm zaczyna glikogen zmieniać w glukozę, żeby ją szybko wykorzystać, a białka w aminokwasy, żeby też je wykorzystać. Gdy sytuacja stresowa ustąpi, wtedy chcemy jak najszybciej nadrobić utraconą energię, a najłatwiej zrobić jedząc gęsto kaloryczne produkty. Zazwyczaj właśnie wtedy „zajadamy stres”, dopiero gdy ta 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?

Ad.5 i 6 Mniej snu i światło komputerów/telefonów

Zmora dzisiejszych czasów. Prócz tego, że zwiększyła się podaż kalorii przez ostatnie 30-50lat, to zmniejszyła się też średnia godzin snu. O śnie będzie odrębny podrozdział, ale jest to rzecz, na którą bardzo mało osób zwraca uwagę, a ma OGROMNY wpływ na nasze zdrowie i sylwetkę. Głównym powodem jest światło komputerów i telefonów oraz generalnie internet. Czemu nie śpimy? Bo oglądamy House of Cards, czatujemy ze znajomymi, oglądamy koty itd. Brak snu jest mocno skorelowany z ilością kalorii, jaką spożywamy.

Ad.7 Gluten

Lubię.

3. NAWYKI - fundament trwałych efektów

3.1 Na co to komu?

Wyrobienie nawyków, a już teraz chce żebyś wiedziała, że nie jest to takie „hop siup”, tylko długa praca, spowoduje, że łatwiej nam będzie przechodzić okres redukcji tkanki tłuszczowej, okres budowania masy mięśniowej, łatwiej nam będzie się spać i iść na trening, łatwiej będzie nam zrobić cardio, czyli w skrócie - łatwiej będzie nam kształtować naszą sylwetkę. To nie jest dieta i trening, to jest styl życia.

3.2 Jak wyrobić nawyk?

Lecimy z pierwszym konkretem po 3 stronach tekstu! Jak wyrobić nawyk? Żeby osiągnąć 95% automatyzacji zachowania, potrzebujemy uwaga... od 18 do 254dni! Tak właśnie! Wyrobienie jakiegoś nawyku może nam zająć nawet pół roku. Brzmi to strasznie, ale wiesz co? Nie jest takie, bo te pół roku i tak minie, przez te pół roku i tak będziesz miała efekty, także czemu nie spróbować? Sposobem, który sprawdza się u mnie, u moich podopiecznych i jest polecany przez ekspertów, to wybrać od 1 do 3 nawyków jednocześnie (lista będzie poniżej). Nie więcej. Z czego i tak ułożyłbym je od najważniejszego, do najmniej ważnego. Ok, wybraliśmy sobie 3 nawyki, nadaliśmy im moc obowiązującą. Co dalej?

Teraz zaczynają się schody - musimy KAŻDEGO DNIA starać się je wykonywać, przez 6 tygodni. Najlepiej wydrukować sobie je, zapisać w kalendarzu albo w specjalnej aplikacji (np. HabitBull) i tego pilnować.