



**DIETETYKA
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

WYZWANIE ZDROWE ODŻYWANIE

POZNAJ TAJNIKI ZDROWEGO ODŻYWIANIA!

WWW.ZUZANNANOWAKDIETETYK.PL



POWODZENIA

*Nie oczekuj od siebie niemożliwego, daj sobie czas
i pamiętaj: mały krok wielka zmiana!
Mocno trzymam kciuki za Twój sukces!*

Zuzanna Nowak

PODEJMIJ WSPÓŁPRACĘ ZE MNĄ I ZMIEN
SWOJE MARZENIA W RZECZYWISTOŚĆ.
DODATKOWO NA STRONIE
WWW.ZUZANNANOWAKDIETETYK.PL/SKLEP
ZNAJDZIESZ GOTOWE JADŁOSPISY ORAZ
INDYWIDUALNE W CENIE OD 59ZŁ!
NIE CZEKAJ! DZIAŁAJ!

WWW.ZUZANNANOWAKDIETETYK.PL

TEL. 608-585-490

UL. SIKORSKIEGO 9, CZĘSTOCHOWA



JAK BILANSOWAĆ POSIŁKI?

METODA TALERZOWA

Jedną ze strategii, które możemy zastosować podczas odchudzania. Polega ona na ułożeniu makroskładników w określony sposób na talerzu. Dzięki tej metodzie dostarczymy odpowiednią ą ilość białek, tłuszczu i węglowodanów. Do zastosowania metody talerzowej potrzebujemy tylko talerz, nic nie musimy ważyć czy odmierzać, składniki na talerzu powinny być układane intuicyjnie. Węglowodany powinny stanowić od 45-50% całego talerza, 20-25% białka, 30-35% tłuszczu.

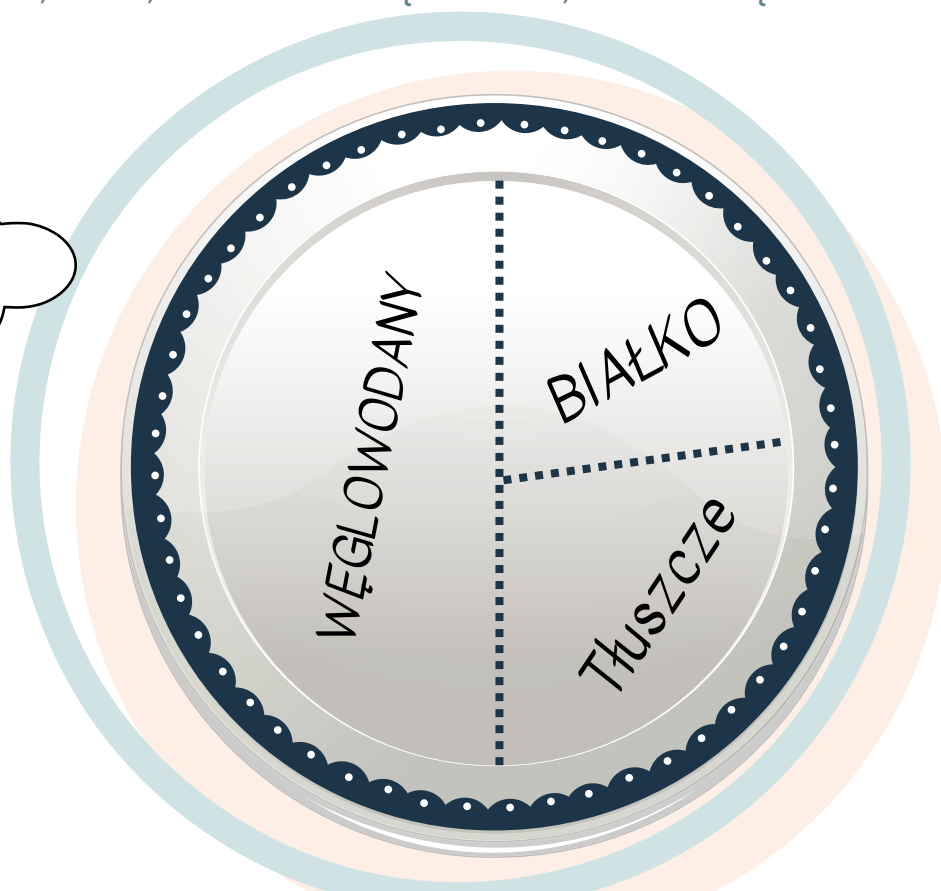
ŹRÓDŁA MAKROSKŁADNIKÓW

ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW: KASZE, MAKARONY, RYŻ, PIECZYWO, MĄKA, WARZYWA I OWOCE

ŹRÓDŁA TŁUSZCZY: OLEJE, OLIWY, ORZECY, PESTKI, NASIONA, MASŁO, OLEJ KOKOSOWY, AWOKADO

ŹRÓDŁA BIAŁKA: CHUDY NABIAŁ, JAJA, ROŚLINY STRĄCZKOWE, CHUDE MIĘSO I RYBY

RADA DIETETYKA
Pamiętaj, aby połowę puli węglowodanów stanowiły warzywa! Jest to cenne źródło błonnika



NAWODNIENIE – ILE PIĆ WODY?

Każdy z Nas wie, że wodę należy pić, jednak bardzo często zapominamy o nawodnieniu i wody wypijamy za mało. Najprostszy wzór na nawodnienie to $30 \text{ ml} \times \text{masa ciała w kilogramach}$ dla przykładu osoba ważąca 60 kg powinna wypijać 1800ml ($60\text{kg} \times 30\text{ml} = 1800 \text{ ml}$). Jest to ilość, którą powinniśmy codziennie wypijać, jeśli jesteśmy aktywni fizycznie to należałoby zwiększyć ilość wody o około 0,5l w dni treningowe.

SPOSOBY NA WYPIJANIE WODY

SZKLANKA WODY DO KAŻDEJ KAWY! - KAWA NIE ODWADNIA, ALE DZIAŁA MOCZOPĘDNIĘ, DLATEGO WARTO ZAWSZE WYKORZYSTAĆ CHWILĘ RELAKSU Z KAWĄ NA UZUPEŁNIENIE PŁYNÓW

WODA ZAWSZE W ZASIĘGU WZROKU! - NALEJ WODĘ DO DZBANKA I POSTAW W WIDOCZNYM MIEJSCU, JEŚLI JESTEŚ CAŁY DZIEŃ POZA DOMEM NOŚ WODĘ ZE SOBĄ!

ZAINSTALUJ APLIKACJE W TELEFONIE- APLIKACJA BĘDZIE KONTROLOWAĆ I PRZYPOMINAĆ O NAWODNIENIU, BEZPŁATNE APLIKACJE ZNAJDZIESZ W SKLEPIE GOOGLE

*Zacznij od małych kroków!
Wcześniej wypijałeś 2 szklanki
wody przez cały dzień? Nie porywaj
się na głęboką wodę, tylko zacznij
od 1!*



JAK CHUDNAĆ BEZ LICZENIA KALORII?

Schudnięcie bez liczenia kalorii brzmi jak nierealne marzenie, prawda? Mam dla Ciebie dobrą informację - **MOŻNA SCHUDNAĆ BEZ LICZENIA KALORII**, wystarczy tylko skupić się na tym jak spożywamy posiłki, a także popracować na kontrolę swojego ośrodka głodu i sytości! Bardzo często mylimy uczucie głodu z uczuciem pragnienia, najczęściej sięgamy wtedy po owoce lub pitne jogurty, które zawierają spore ilości wody. Dziś poznasz skalę sytości, dzięki której nauczysz się w którym momencie należy sięgnąć po pożywienie, a w którym momencie skończyć jeść!

SKALA SYTOŚCI

Skala sytości jest narzędziem, które pozwala nam przejąć kontrolę nad nieuważnym jedzeniem, przejadaniem się lub jedzeniem emocjonalnym. Przedział skali jest od 1-10, każdy stopień określa uczucie głodu lub sytości. Przed każdym posiłkiem spróbuj przypasować poziom głodu, natomiast po zjedzonym posiłku spróbuj dopasować stopień najedzenia. Swoje obserwacje zapisuj!

- 1- WILCZY GŁÓD, JESTEŚ W STANIE ZJEŚĆ COKOLWIEK NAWET NIELUBIANY GROSZEK ZMACHEWKĄ.
- 2- SILNE UCZUCIE GŁODU, TWOJE MYŚLI KRAŻĄ TYLKO WOKÓŁ JEDZENIA, POTRZEBUJESZ COŚ ZJEŚĆ IM SZYBCIEJ TYM LEPIEJ.
- 3- CZUJESZ SIĘ GŁODNY, ALE GŁÓD JEST ON DO OPANOWANIA.
- 4- ODCZUWASZ LEKKI GŁÓD, CHĘTNIE JUŻ COŚ ZJESZ.
- 5- NIE ODCZUWASZ ANI GŁODU ANI W 100% NAJEDZENIA. PO POSIŁKU CZUJESZ SIĘ LEKKO.
- 6- JESTEŚ NAJEDZONY, POSIŁEK ZASPOKOIŁ TWOJE UCZUCIE GŁODU.
- 7- CZUJESZ SIĘ LEKKO PRZEJEDZONY, KOLEJNA DOKŁADKA NA TALERZ NIE BYŁA KONIECZNA.
- 8- KOŃCZYSZ POSIŁEK Z PRZEJEDZENIEM, ZACZYNASZ ODCZUWAĆ DOŁĘGLIWOŚCI ZESTRONY ŻOŁĄDKA.
- 9- NIE JESTEŚ W STANIE WSTAĆ Z PRZEJEDZENIA, POTRZEBUJESZ ODPOCZAĆ PO POSIŁKU I ZAŁOŻYĆ LUŻNIEJSZE UBRANIE. CZUJESZ, ŻE TWÓJ ŻOŁĄDEK SIĘ ROZCIĄGNĄŁ.
- 10- PO POSIŁKU JEST CI NIEDOBRCZE, TOWARZYSZĄ CI MDŁOŚCI.

StaraJ się zaczynać swój posiłek pomiędzy 3/4 a kończyć 5/6!
Pamiętaj, że sygnał Jesteśmy już naJedzeni z żołądka do mózgu idzie kilkanaście minut!





Z D R O W E N A W Y K I

DATA _____

	DIETA	NASTRÓJ	8 H SNU	RELAKS	RUCH	NAWODNIENIE
Poniedziałek	Śniadanie ☒					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Wtorek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Środa	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Czwartek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Piątek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Sobota	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Niedziela	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					

LEGENDA

Odznacz  każdy zdrowy posiłek.

Oceń swój dzisiejszy nastrój:

Zamaluj chmurkę, jeśli prześpisz 8h.

Zamaluj buzię, jeśli znajdziesz 15 min dla siebie

Zamaluj  jeśli udało Ci się ćwiczyć przez 30 min.

Zamaluj każdą kropelkę, gdy wypijesz 0,5l wody. Staraj się wypijać min. 2l.



Z D R O W E N A W Y K I

DATA _____

	DIETA	NASTRÓJ	8 H SNU	RELAKS	RUCH	NAWODNIENIE
Poniedziałek	Śniadanie ☒					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Wtorek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Środa	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Czwartek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Piątek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Sobota	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Niedziela	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					

LEGENDA

Odznacz  każdy zdrowy posiłek.

Oceń swój dzisiejszy nastrój:

Zamaluj chmurkę, jeśli prześpisz 8h.

Zamaluj buzię, jeśli znajdziesz 15 min dla siebie

Zamaluj  jeśli udało Ci się ćwiczyć przez 30 min.

Zamaluj każdą kropelkę, gdy wypijesz 0,5l wody. Staraj się wypijać min. 2l.



Z D R O W E N A W Y K I

DATA _____

	DIETA	NASTRÓJ	8 H SNU	RELAKS	RUCH	NAWODNIENIE
Poniedziałek	Śniadanie ☒					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Wtorek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Środa	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Czwartek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Piątek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Sobota	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Niedziela	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					

LEGENDA

Odznacz  każdy zdrowy posiłek.

Oceń swój dzisiejszy nastrój:

Zamaluj chmurkę, jeśli prześpisz 8h.

Zamaluj buzię, jeśli znajdziesz 15 min dla siebie

Zamaluj  jeśli udało Ci się ćwiczyć przez 30 min.

Zamaluj każdą kropelkę, gdy wypijesz 0,5l wody. Staraj się wypijać min. 2l.



Z D R O W E N A W Y K I

DATA _____

	DIETA	NASTRÓJ	8 H SNU	RELAKS	RUCH	NAWODNIENIE
Poniedziałek	Śniadanie ☒					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Wtorek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Środa	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Czwartek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Piątek	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Sobota	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					
Niedziela	Śniadanie ☐					   
	II Śniad ☐					   
	Obiad ☐	  				   
	Kolacja ☐					

LEGENDA

Odznacz  każdy zdrowy posiłek.

Oceń swój dzisiejszy nastrój:

Zamaluj chmurkę, jeśli prześpisz 8h.

Zamaluj buzię, jeśli znajdziesz 15 min dla siebie

Zamaluj  jeśli udało Ci się ćwiczyć przez 30 min.

Zamaluj każdą kropelkę, gdy wypijesz 0,5l wody. Staraj się wypijać min. 2l.