



**DIETETYKA  
HOLISTYCZNA**

by Zuzanna Nowak

# JESIENNE WYZWANIE ZDROWE ODŻYWIANIE

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](http://WWW.ZUZANNANOWAKDIETETYK.PL/SKLEP)  
ZNAJDZIESZ GOTOWE JADŁOSPISY ORAZ  
INDYWIDUALNE.  
NIE CZEKAJ! DZIAŁAJ!



[WWW.ZUZANNANOWAKDIETETYK.PL](http://WWW.ZUZANNANOWAKDIETETYK.PL)

TEL. 608-585-490

UL. JASNOGÓRSKA 75, 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 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

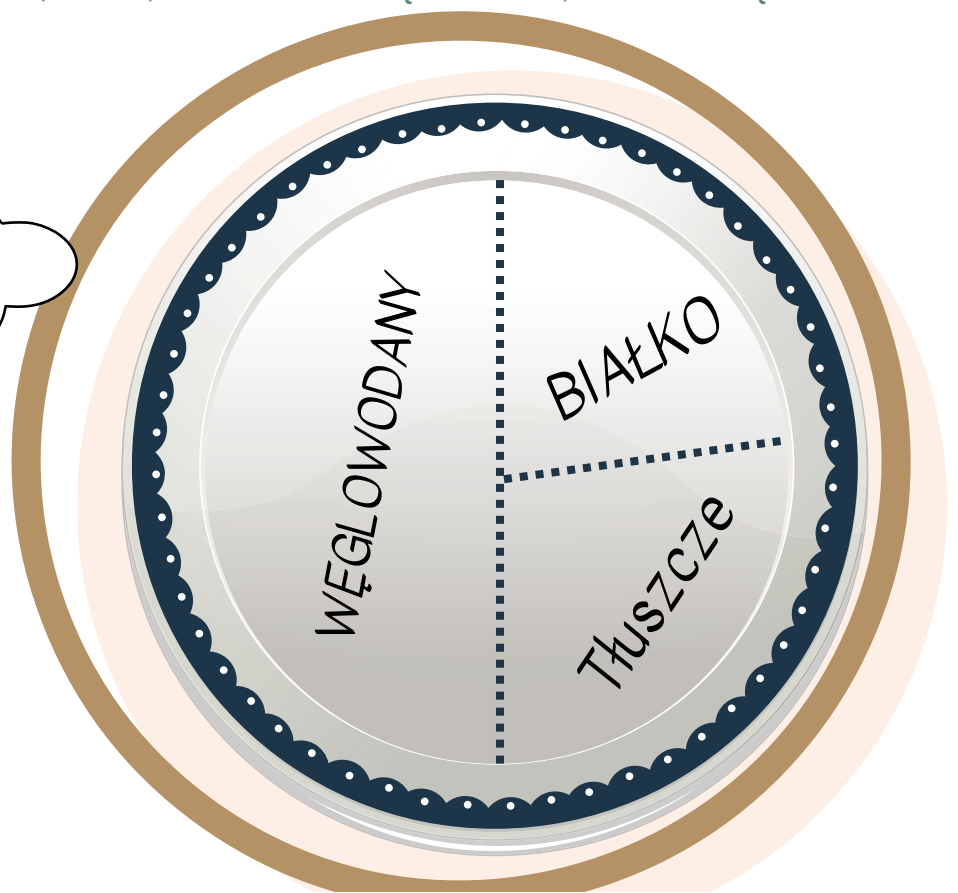
**ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW:** KASZE, MAKARONY, RYŻ, PIECZYWO, MAKA, WARZYWA I OWOCE

**ŹRÓDŁA TŁUSZCZY:** OLEJE, OLIWY, ORZECHY, 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 ml x masa ciała w kilogramach dla przykładu osoba ważąca 60 kg powinna wypijać 1800ml (60kg x 30ml = 1800 ml). Jest to ilość, którą powinniśmy codziennie wypijać, jeśli jesteśmy aktywni fizycznie to należałoby zwiększyć ilość wody o około 0,5l w dni treningowe.

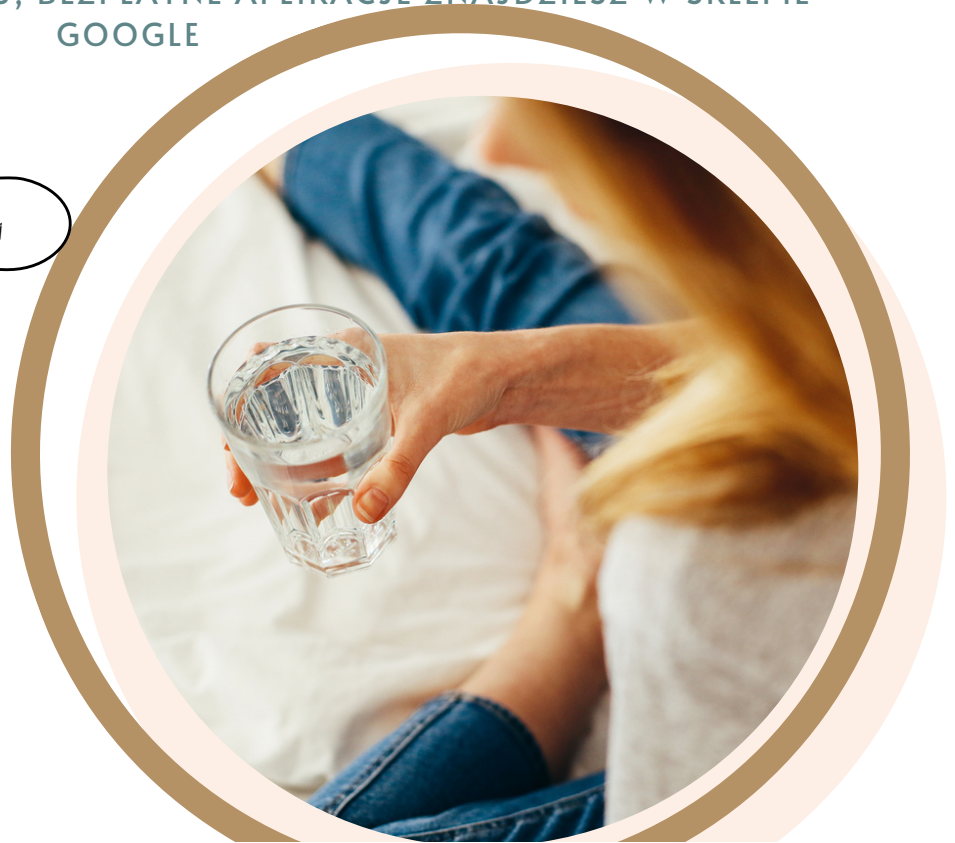
## SPOSOBY NA WYPIJANIE WODY

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

**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.

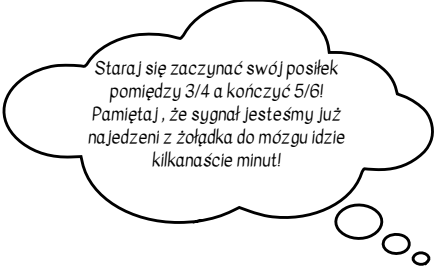
Dzisiaj poznasz skalę sytości, dzięki której nauczysz się w którym momencie należy sięgnąć po pożywienie, a w którym momencie skończyć jeść!

## 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 ZMARCHEWKĄ.
- 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 DOLEGLIWOŚCI 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 NIEDOBRZE, TOWARZYSZĄ CI MDŁOŚCI.



Starać się zaczynać swój posiłek pomiędzy 3/4 a skończyć 5/6!  
Pamiętaj, że sygnał jesteśmy już najedzeni z żołądka do mózgu idzie kilkanaście minut!



## CO SUPLEMENTOWAĆ W OKRESIE JESIENNYM?

Nie jestem zwolenniczką przyjmowania suplementów garściami. Uważam, że wszystkie składniki powinny być dostarczane z pożywieniem, jednak w związku ze słabą dostępnością niektórych substancji czasem jest to niemożliwe. Przykładem jest witamina D, którą znajdziemy w śladowych ilościach w pożywieniu, a w okresie jesienno-zimowy synteza przez skórę nie jest wystarczająca, w takich przypadkach zachęcam do suplementacji. Rekomendowana dawka to 2000IU/dziennie, warto jednak oznaczyć poziom witaminy D, aby dostosować dawkę do swojego wyniku. Wszystkie inne suplementy należy dobierać indywidualnie w oparciu o wywiad zdrowotno-żywniowy.

## TWÓJ WŁASNY CEL

Jedna rubryka została pusta, jest to miejsce w którym możesz zapisać swój własny cel. Nie musi być on związany z żywieniem czy aktywnością fizyczną. W tym miejscu możesz skupić się na dowolnej czynności, którą zawsze chciałeś robić, ale brakowało Ci czasu lub motywacji. Przedstawię Ci kilka moich propozycji np. nauka języka angielskiego przez 15 minut dziennie, czas tylko dla siebie codziennie przez 30 minut dziennie, przesypianie 7-8h w ciągu nocy itp.

## CZYM ZASTĄPIĆ SŁODYCZE?

W wyzwaniu skupiamy się na ograniczaniu słodkości, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, abyś sklepowe słodycze pełne białego cukru zastąpił zdrowymi zamiennikami. Wiele przepisów na proste i smaczne zdrowe słodycze znajdziesz na mojej stronie. Pamiętaj jednak, że nawet częściowe zmniejszenie spożywanych słodczy jest ogromnym sukcesem. Erytrol, ksylitol, stewia czy suszone owoce idealnie sprawdzą się do osłodzenia fit deseru. Poniżej przedstawiam Ci kilka propozycji zdrowych słodkości, wszystkie przepisy znajdziesz na mojej stronie w zakładce blog!





## ZDROWE NAWYKI

DATA \_\_\_\_\_

	MINDFUL EATING	BEZ SŁODYCZY	5 PORCJI WARZYW	SUPLE	RUCH	WODA	TWÓJ NOWY NAWYK
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							
Czwartek							
Piątek							
Sobota							
Niedziela							

**LEGENDA** Odhacz każdy jeżeli zjadłeś posiłki bez rozpraszaczy. Zamaluj, jeśli nie zjadłeś słodyczy Zamaluj warzywo, jeśli zjadłeś 5 porcji warzyw w ciągu dnia Zamaluj tabletki, jeśli przyjąłeś suplementy Zamaluj jeśli udało Ci się ćwiczyć przez 30 min. Zamaluj kropkę, jeśli wypiteś minimum 1,5l wody



## ZDROWE NAWYKI

DATA \_\_\_\_\_

	MINDFUL EATING	BEZ SŁODYCZY	5 PORCJI WARZYW	SUPLE	RUCH	WODA	TWÓJ NOWY NAWYK
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							
Czwartek							
Piątek							
Sobota							
Niedziela							

**LEGENDA** Odhacz każdy  
jeżeli zjadłeś posiłki  
bez rozpraszaczy.

Zamaluj, jeśli nie  
zjadłeś słodyczy

Zamaluj warzywo,  
jeśli zjadłeś 5 porcji  
warzyw w ciągu dnia

Zamaluj tabletki,  
jeśli przyjąłeś  
suplementy

Zamaluj jeśli  
udało Ci się ćwiczyć  
przez 30 min.

Zamaluj kroplę,  
jeśli wypiteś  
minimum 1,5l wody





## ZDROWE NAWYKI

DATA \_\_\_\_\_

	MINDFUL EATING	BEZ SŁODYCZY	5 PORCJI WARZYW	SUPLE	RUCH	WODA	TWÓJ NOWY NAWYK
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							
Czwartek							
Piątek							
Sobota							
Niedziela							

**LEGENDA** Odhacz każdy  
jeżeli zjadłeś posiłki  
bez rozpraszaczy.

Zamaluj, jeśli nie  
zjadłeś słodyczy

Zamaluj warzywo,  
jeśli zjadłeś 5 porcji  
warzyw w ciągu dnia

Zamaluj tabletki,  
jeśli przyjąłeś  
suplementy

Zamaluj jeśli  
udało Ci się ćwiczyć  
przez 30 min.

Zamaluj kroplę,  
jeśli wypiteś  
minimum 1,5l wody



## ZDROWE NAWYKI

DATA \_\_\_\_\_

	MINDFUL EATING	BEZ SŁODYCZY	5 PORCJI WARZYW	SUPLE	RUCH	WODA	TWÓJ NOWY NAWYK
Poniedziałek							
Wtorek							
Środa							
Czwartek							
Piątek							
Sobota							
Niedziela							

**LEGENDA** Odhacz każdy  
jeżeli zjadłeś posiłki  
bez rozpraszaczy.

Zamaluj, jeśli nie  
zjadłeś słodyczy

Zamaluj warzywo,  
jeśli zjadłeś 5 porcji  
warzyw w ciągu dnia

Zamaluj tabletki,  
jeśli przyjąłeś  
suplementy

Zamaluj jeśli  
udało Ci się ćwiczyć  
przez 30 min.

Zamaluj kroplę,  
jeśli wypiteś  
minimum 1,5l wody