

10 TIPÓW

AGNIESZKA STEFANIAK- PSYCHODIETETYK



JAK MIEĆ
LEPSZĄ SYLWETKĘ
I ZDROWSZE CIAŁO

Witaj!

KIM JESTEM

Nazywam się Agnieszka Stefaniak i jestem psychodietetykiem.

Choruję na niedoczynność tarczycy, Hashimoto i insulinooporność. Same leki mi nie pomogły. Dopiero, gdy zaczęłam słuchać swojego organizmu, odzyskałam zdrowie i wyrównałam wyniki.

Każdego dnia się doszkałam, czytając najnowsze badania i publikacje, odbywając kolejne szkolenia, a także obserwując zwyczaje żywieniowe oraz ich następstwa u osób z mojego otoczenia.

Rozpisanym dietom mówię stanowczo: nie!
Zdrowe jedzenie powinno stać się stylem życia. Krok po kroku pomagam wprowadzać w codzienność nowe nawyki żywieniowe.

Do każdego człowieka podchodzę holistycznie. Chcę pokazać Ci, co jest wartościowe, jak czytać składy na opakowaniu, jak się dobrze odżywiać, a nie tylko jeść.

Jestem zwolenniczką świadomego życia. Kiedyś pędziłam - teraz zwracam uwagę na każdy detal.

Kocham naturę, dobre jedzenie i siebie.



Łączę tradycję z nowoczesnością. Staram się, by pożywienie było moim lekarstwem, a nie na odwrót. Wierzę, że skoro ja odnalazłam wewnętrzny spokój i zaczęłam świadomie żyć, Ty też dasz radę!
A ja Ciebie w tym wesprę!

Bo sylwetka jest wypadkową wielu czynników:

- zbilansowanego pokarmu
- spokoju ducha i odnajdywania wewnętrznego szczęścia
- ruchu, a nie wyciskania 7 potów na siłowni, chyba że to lubisz 😊

Świadome życie to równowaga - we wszystkim, co robisz. Jeśli chcesz zabiorę Cię w podróż do zdrowszego świata.

Zapraszam serdecznie

Agnieszka



ZŁOTE ZASADY - CO ROBIĆ GDY CHCESZ SCHUDNAĆ!

ZNAJDŹ SVOJE "DLACZEGO?"

Zdecydowałaś się zgubić kilka kilogramów? Świetnie! Moje gratulacje!

Powiedz mi tylko... po co to robisz? Wiesz?
Chcesz lepiej wyglądać – ok. Ale dlaczego?

Jeśli chcesz przejść na dietę, znajdź swoje „dlaczego” i zapisz je.

To Twoja motywacja. Przyda się, kiedy będziesz miała moment zwątpienia. Najgorsze bowiem, co możesz zrobić, to zacząć odchudzanie od postanowienia, że przechodzisz na dietę i zaciskasz pasa!

O nie, nie, nie! Nie ze mną!

Z takim podejściem za miesiąc będziesz tak zestresowana i zniechęcona, że zaczniesz puchnąć!

Zmień myślenie - ok, fajnie będzie mieć większe wcięcie w tali i szczuplejsze nogi, ale ma to być efekt uboczny Twojego działania.

Po pierwsze pomyśl, że nie przechodzisz na kolejną dietę cud, a zmieniasz życie

na lepsze!



BĄDŹ WDZIĘCZNA

Pewnie się dziwisz co to za wskazówki, ale gwarantuję Tobie, że gdy wprowadzisz do swojego życia wdzięczność, staniesz się szczęśliwsza i przestaniesz pocieszać się słodyczami. Proste, prawda?

No dobrze, ale jak to robić?
Sposobów jest kilka, powodów – milion.

SPOSOBY:

- dziękuj w myślach – kiedy jedziesz autem, idziesz do pracy, jesteś na treningu;
- prowadź dzienniczek – kup piękny zeszyt i każdego dnia zapisuj w nim te rzeczy/sprawy, za które odczuwasz wdzięczność, np. dach nad głową, który daje bezpieczeństwo, zdrowie Rodziny, wsparcie przyjaciół itp. Możesz zacząć od 10 różnych powodów, a wraz z nabraniem wprawy – zwiększać tę listę;
- mów przed zaśnięciem, za jakie 3 zdarzenia z tego dnia jesteś wdzięczna, np. dziękuję, że mąż przygotował dziś pyszną kawę; dziękuję, że dobrze się dziś czułam; dziękuję, że mogłam porozmawiać z przyjaciółką.

Zobaczysz, że będziesz zasypiała szczęśliwa, a w nocy będziesz miała dobre sny. Obudzisz się wypoczęta, a to dobrze wpłynie na Twoją sylwetkę. Gwarantuję!

POWODY, czyli za co możesz dziękować:

- sprawy ogólne: za nowy dzień, kiedy się budzisz; za to, że masz gdzie spać; za to, że za oknem świeci słońce lub pada deszcz (tak woda też jest potrzebna, przecież wiesz); za to, że masz co jeść; za uśmiech, którym obdarzy Cię dziecko lub ktoś nieznanymy
- sprawy personalne: za Rodzinę, która jest Twoim oparciem; za przyjaciół, na których możesz liczyć; za koleżanki w pracy, z którymi tworzysz zgrany team; za sąsiadów, którzy doglądają Twojego mieszkania, kiedy wyjeżdżasz;
- sprawy osobiste: Twoje zdrowie; praca, którą lubisz; pasję, dzięki którym się realizujesz; osiągnięte cele; spełnione marzenia; nowo nabyte umiejętności itd.

ŚPIJ SPOKOJNIE

Tak - sen jest bardzo ważny!

Badania epidemiologiczne wykazały, iż osoby zaniedbujące sen przybierają na wadze dwukrotnie szybciej (!) od osób, które o sen dbają i przesypiają około 8 godzin.

3

W pewnym eksperymencie zauważono, że redukcja snu o każdą kolejną godzinę przekłada się na wzrost o ok. 3% tkanki tłuszczowej w dłuższej perspektywie czasu.

Zapytasz pewnie: jak mam to zrobić, kiedy w głowie kłębią się myśli, pracy jest coraz więcej, a dopiero przed zaśnięciem mam wreszcie czas na surfowanie po sieci?



Bardzo prosto: czas skończyć z wymówkami!

- wprowadź do życia wdzięczność – zobaczysz, jakie zmiany zajdą!
- odłóż telefon, laptop, ipod czy inne super sprzęty - przestań się promieniować niebieskim światłem, a przed snem poczytaj jakąś pozytywną książkę;
- daj mózgowi szansę na to, aby śnił o podróżach, gotowaniu, miłości, czy o czymkolwiek pozytywnym, na co masz ochotę;
- skrop pościel olejkiem z lawendy, a spokojny sen nadejdzie szybciej niż Ci się wydaje;



PIJ WODĘ

Spożywana woda, oczywiście ta bez dodatków, ma 0kcal! Hurra!
To oznacza, że możesz jej przyjąć aż po czubek głowy 😊

Pijąc wodę, zjadasz mniej.

4

Wybierając wodę, nie sięgasz po inne słodkie napoje, które pobudzają apetyt i nie ma co się oszukiwać – te z nazwą 0% też nie przyczyniają się do lepszego wyglądu Twojej sylwetki.

PIJ MINIMUM 8 SZKLANEK WODY DZIENNIE.

Pomyślisz: jak to dużo, nie dam rady tyle! Uwierz mi – dasz!
Każdego ranka nalej sobie 2 litry do dzbanka i nalewaj do szklaneczki przez cały dzień.

Gwarantuję, że tak pójdzie Ci łatwiej wdrożyć ten nawyk.
Nawet się nie obejrzysz, a dzbanek będzie pusty!

Jak w organizmie działa woda?

- oczyszcza toksyny z organizmu, to taka miotłeczka,
- transportuje składniki odżywcze,
- rozpuszcza wiele związków odżywczych,
- reguluje temperaturę ciała,
- tłumi uczucie głodu,
- wspomaga procesy metaboliczne,
- przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej,
- moja osobista opinia: spłyca zmarszczki 😊

Przekonałam Ciebie do picia wody?

To szklaneczka w górę i *na zdrowie!*



PIJ WODE NIEGAZOWANĄ

Zapytasz: dlaczego? Przecież woda to woda...

5

Sama bardzo lubię wodę gazowaną, lecz po pierwsze: bąbelki szkodzą na żołądek, podrażniając go; a po drugie:

GAZOWANA WODA POBUDZA APETYT!

Wiedziałaś?

Naukowcy z Uniwersytetu Birzeit w Palestynie opublikowali takie wnioski w magazynie naukowym dotyczącym otyłości (Obesity Research and Clinical Practice Journal), naturalnie - po przeprowadzeniu badań.



BĄDŹ UWAGA

Hmmm, ale co to właściwie znaczy?

Kiedy pracujesz przy komputerze, a obok stoi miseczka z czekoladkami lub ciasteczkami, to bezwiednie po nie sięgasz i wkładasz do ust. Twój mózg nawet tego nie zakodował.

6

PRZEKĄSKI/SŁODKOŚCI/KUSICIELI

pochowaj z tyłu w szafkach, a z przodu wystaw:

- orzeszki
- słonecznik
- warzywa,
- migdały
- orzechy włoskie
- pekany.



Jeśli musisz coś przegryzać, pracując, pokrój sobie w kostkę: zieloną paprykę lub marchewkę... i chrup do woli!

PAMIĘTAJ!

Nie jesteś workiem, do którego wrzuca się produkty! Jesteś mądrą, wartościową i piękną kobietą! Niech jedzenie będzie dla Ciebie chwilą mistyczną, przyjemną!

Ty wybierasz jedzenie –świadomie i z pełną premedytacją, **a nie ono Ciebie.**

Chcesz zjeść coś słodkiego? Masz do tego prawo!

Zachęcam Ciebie, abyś wybierała produkty dobre jakościowo, np. batonik naturalny, daktyle lub czekoladę z ponad 85% zawartością kakao.

Kiedy chwytasz za ciasteczko, przystań, popatrz na nie i zastanów się: czemu to robisz?

Czy faktycznie masz na nie ochotę, czy może się nudzisz, a ono było pod ręką? A może zdenerwował Cię szef? A może dziecko dało popalić w nocy i chcesz sobie zrekompensować brak snu?

Bądź uważna!

Nic nie dzieje się bez przyczyny!

Kiedy odnajdziesz powód, dla którego coś robisz, łatwiej zapanujesz nad swoim działaniem.

Jak być uważną podczas jedzenia?

To taki mały tip ode mnie:

1. Weź ciastko/czekoladę do ręki.
2. Popatrz na nie.
3. Dotykaj.
4. Porozmawiaj.
5. Powąchaj.
6. Poliz
7. Włóż do ust i wyciągnij.
8. Spójrz na nie
9. Powiedz: NIE RZĄDZISZ MNĄ. Ja jestem tu PANIĄ, zjem ciebie, kiedy będę rzeczywiście miała na to ochotę.



Praktyka mindfulness działa cuda! Wypróbuj ją!

Do Działa!

JEDZ WARZYWA DO KAŻDEGO POSIŁKU

Talerz podziel na 3 części:

7

- pierwszą część, o objętości $\frac{1}{2}$ talerza, powinny stanowić warzywa i owoce (z przewagą warzyw),
- druga część, o objętości $\frac{1}{4}$ talerza, to produkty pełnoziarniste,
- ostatnia część, również o objętości $\frac{1}{2}$ to białko.

Jakie są korzyści z jedzenia warzyw?



- zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, raka i śmiertelności,
- dostarczają do organizmu niewiele kalorii – średnio 20 – 50 kcal na 100 g, co powoduje, że możemy jeść warzywa niemal bez ograniczeń



- są sycące, szczególnie te surowe, dzięki czemu nie będziesz podjadać



- świetnie nawadniają organizm, np. ogórek, szpinak czy brokuł
- dostarczają witamin, przy których niedoborze trudno jest ruszyć z utratą wagi



- pobudzają organizm do szybszego spalania tkanki tłuszczowej



- przyspieszają przemianę materii
- pobudzają perystaltykę jelit (dzięki błonnikowi, w który szczególnie bogate są: marchew, dynia, buraki, papryka i brokuły)



- dostarczają niezbędnych dla zdrowia probiotyków, szczególnie kiszonki (naturalne ogórki i kapusta), które odznaczają się niewielką kalorycznością i wysokimi wartościami odżywczymi.

JAKIE WARZYWA WSPOMAGAJĄ UTRATĘ WAGI?



warzywa strączkowe, np. fasola, soja, bób; zapewniają uczucie sytości przez dłuższy czas; w połączeniu z produktami o wyższym indeksie glikemicznym spowalniają wchłanianie cukrów do krwiobiegu oraz zapobiegają magazynowaniu tkanki tłuszczowej;



rzodkiewki, sałata, ogórki szparagi, świeży szpinak, cukinia, jarmuż, szczypiorek; duże ilości tych produktów dostarczają niewiele kalorii; wystarczy sięgać po nie w połączeniu z dodatkiem oliwy z oliwek, by zachować sytość na dłużej;



warzywa o niskim indeksie glikemicznym: papryka, kapusta, brokuły, kalafior, pomidory, kalarepa; można sięgać po nie bez obaw podczas kuracji odchudzających;



ostra papryka (chili) jej smak spowoduje, że zjesz mniejszą ilość przygotowanej potrawy; dodatkowo papryczka chili zawiera kapsaicynę – związek zwiększający tempo metabolizmu i hamujący apetyt.



UŻYWAJ PRZYPRAW PRYŚPIESZAJĄCYCH METABOLIZM

Przyprawy i zioła rewelacyjnie wspomagają dietę!

8 Tak, tak - nie tylko pieprz i sól są ważne, ale cała gama innych smaków, które pobudzają receptory do szybszego działania, spalania, regeneracji, lepszej pracy hormonów czy narządów wewnętrznych.

Niektóre hamują apetyt, a inne regulują poziom glukozy we krwi.

Jest jeden warunek: odstaw sól, a zamiast tego - odkrywaj całą gamę smaków!

ZIOŁA I PRZYPRAWY, KTÓRE WARTO WŁĄCZYĆ DO DIETY:

- kurkuma – pomaga zmniejszyć stan zapalny organizmu. To ważne, jeśli chcesz zmniejszyć wagę;
- imbir – zmniejsza apetyt (szczególnie sproszkowany imbir), pozytywnie wpływa na choroby autoimmunologiczne, opóźnia powstawanie Alzheimer.

Imbir jest zalecany w chorobach cukrzycy oraz sercowo – naczyniowych. Natomiast napar z imbiru łagodzi nudności;



- pieprz – a dokładnie piperyna w nim zawarta – pomaga spalić więcej kalorii w procesie termogenezy;
- ostre papryczki/pieprz cayene - podnosi temperaturę ciała i sprzyja szybszemu spalaniu tłuszczu w organizmie. Pamiętaj! Stosuj je z umiarem, szczególnie, jeśli masz „wrażliwy” żołądek;
- natka pietruszki – ma właściwości moczopędne, a co za tym idzie - pomaga odtruwać wątrobę i nerki. Poprawia też trawienie, czym przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu;
- kardamon- polecany przy insulinooporności - obniża poziom glukozy we krwi i reguluje insulinę;
- kminek- pomaga na wzdęcia. Możesz go dodać do potraw, a nawet żuć.

To tylko niektóre z polecanych przypraw. Jednak same z siebie nie działają cudów - musisz chcieć dokonać zmiany i wejść na ścieżkę zdrowego trybu życia.

A one wesprą Ciebie w drodze!



UWAŻAJ NA SÓL!

Jeśli możesz obejść się bez jej smaku - szukaj ziołowych zamienników.

9

Możesz zjeść 1 łyżeczkę soli dziennie, czyli 5 g.

Założę się, że teraz sobie myślisz: „Ten problem mnie nie dotyczy, bo kto zjada tyle soli?”

Pamiętaj sól jest wszędzie: w pasztetach i wędlinach, w chlebie, w makaronach, w musztardzie, w ketchupie, w słodyczach, a nawet w napojach!

NADMIERNA ILOŚĆ SOLI W DIECIE, MOŻE WYRZĄDZIĆ WIELE SZKÓD W ORGANIZMIE:

- powoduje nadciśnienie tętnicze,
- zatrzymuje wodę, przez co czujesz się opuchnięta,
- może powodować kamice nerkową, osteoporozę, otyłość, astmę, demencję, niektóre nowotwory, szczególnie nowotwór żołądka,
- zwiększa ryzyko chorób autoimmunizacyjnych.



A CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY OGRANICZYĆ JEJ SPOŻYCIE?

1. Zmniejszaj (stopniowo) ilość soli dodawanej do posiłków podczas ich gotowania (przyzwyczajasz do tego kubki smakowe);
2. Używaj świeżych i suszonych ziół, przypraw, soku z cytryny, czosnku oraz świeżych papryczek chilli – wzmocnisz smak potraw;
3. Odcedzaj i przepłukuj pod bieżącą wodą warzywa konserwowe (zalewa często zawiera znaczne ilości soli);
4. Czytaj etykiety w celu wybrania produktu o jak najniższej zawartości soli;
5. Usuń ze stołu solniczkę, aby nie dosalać gotowych potraw.



BADAJ SIĘ REGULARNIE

10

To **bardzo ważny punkt** i powinnam go dać na początku, ale tak sobie myślę, że jak się coś zaczyna czytać od badań to od razu się odechciewa.

A nie powinno, bo **badania to podstawa**.

Czasem bardzo się starasz: tniesz kalorie, drastycznie ćwiczysz, a waga nie spada?

Zamiast być dla siebie wyrozumiałą, jeszcze sobie dołożysz: a co obniżenie kalorii i może jeszcze jakaś dieta cud, albo zabiegi medycyny estetycznej, a to nadal nic nie działa?

Kiedy komuś mówisz, że nic nie jesz, to każdy myśli swoje, prawda?

Właśnie - prawda jest taka, że badania trzeba robić regularnie!

Organizm to wspaniała maszyna – tak maszyna, która Cię nosi, wspiera, jest domem dla Twojego mózgu i organów, więc:

Kochaj te maszyny
i dbaj o nią.





Masz auto, rower albo narty?
I co z autem jeździsz na przeglądy?

Z rowerem też udajesz się do serwisu albo oliwisz, gdy coś w nim świszczy, a nawet nie musi - po prostu działasz przed sezonem.

No dobra - nie masz auta, ani roweru, to może narty? Woskujesz po sezonie, serwisujesz po to, by długo Ci służyły.

ZACZNIJ WIĘC DBAĆ O SIEBIE!

Zrób co pół roku morfologię i ob. A jeśli czujesz, że coś jest nie tak, masz problemy ze snem, puchniesz, tyjesz lub chudniesz, wypadają Ci włosy lub rosną w dziwnych miejscach... po prostu coś odbiega od Twojej normy - tak Twojej, bo każdy jest inny - reaguj!

W wypadku odstępstw od Twojej normy - dodaj do badań wit. D, wit. B6 i B12, TSH, FT3, FT4, anty TPO, anty TG, insulinę i glukozę na czczo.

To tak wiele i tak niewiele, ale ten panel pomoże Tobie ustalić, czy nie cierpisz na insulinooporność lub problemy tarczycowe.

Jeśli wszystko jest ok, wtedy możesz myśleć dalej 😊



Dziękuję, że dotrwałaś do końca.

Mam nadzieję, że znalazłaś tu coś dla siebie.

Jeśli masz ochotę na więcej- polub mój profil, możesz też napisać z jakim problemem się zmagasz, a spróbuję w miarę moich możliwości Ci pomóc.

Życzę Ci powodzenia!

Ślę dużo miłości i pozytywnej energii.

Agnieszka

Kochaj Siebie, bo kto jak nie Ty



agnieszkastefaniak.psychodietetyk



agastefaniak_psychodietetyk

