



Dieta dla zdrowia

13 zasad skutecznego odchudzania

Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA



**Nazywam się Małgosia Wasiak.
Jestem chemikiem, dietetykiem, mentorem
witalnym i pasjonatką życia
w Energii Zdrowia czyli życia pełnego
witalności.**

**Moją misją jest pomagać Wam czuć się z sobą
fantastycznie każdego dnia.**

Wiesz, jak to jest – teoria brzmi świetnie.

Wiesz, co jeść, jak się ruszać, ile spać... i jak dbać o siebie. Ale ile z tych zasad naprawdę udało Ci się wprowadzić na dłużej niż tydzień? Ile razy próbowałaś zmienić wszystko naraz i po kilku dniach zrezygnowałaś? Nie martw się – to całkowicie normalne. Zdrowa zmiana to nie sprint, to małe kroki, które z czasem stają się Twoim nowym stylem życia. Czasem wystarczy wprowadzić dwie, trzy zasady na raz, a potem stopniowo dokładać kolejne – to naprawdę działa!

Zapraszam Cię do wspólnej przygody z dbaniem o swoje zdrowie. Te 12 zasad zdrowego odchudzania przygotowałam tak, żeby były proste, praktyczne i możliwe do zastosowania w codziennym życiu. To Twój przewodnik, który pomoże Ci zadbać o sylwetkę, energię i dobre samopoczucie – krok po kroku, bez presji i wyrzutów sumienia.

Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA

Kiedy warto pomyśleć o redukcji wagi?

Nie każda dodatkowa fałdka to sygnał alarmowy. Warto myśleć o redukcji wtedy, gdy nadmiar tkanki tłuszczowej zaczyna wpływać na zdrowie.

Najbardziej niebezpieczna jest otyłość brzuszna – czyli odkładanie się tłuszczu wokół narządów.

Żeby sprawdzić jak sytuacja wygląda u Ciebie zmierz swój parametr WHR

Jak obliczyć WHR (Waist-Hip Ratio)?

1. Zmierz obwód talii w najwęższym miejscu (najczęściej kilka cm nad pępkiem).
2. Zmierz obwód bioder w najszerszym miejscu pośladków.
3. Podziel obwód talii przez obwód bioder.

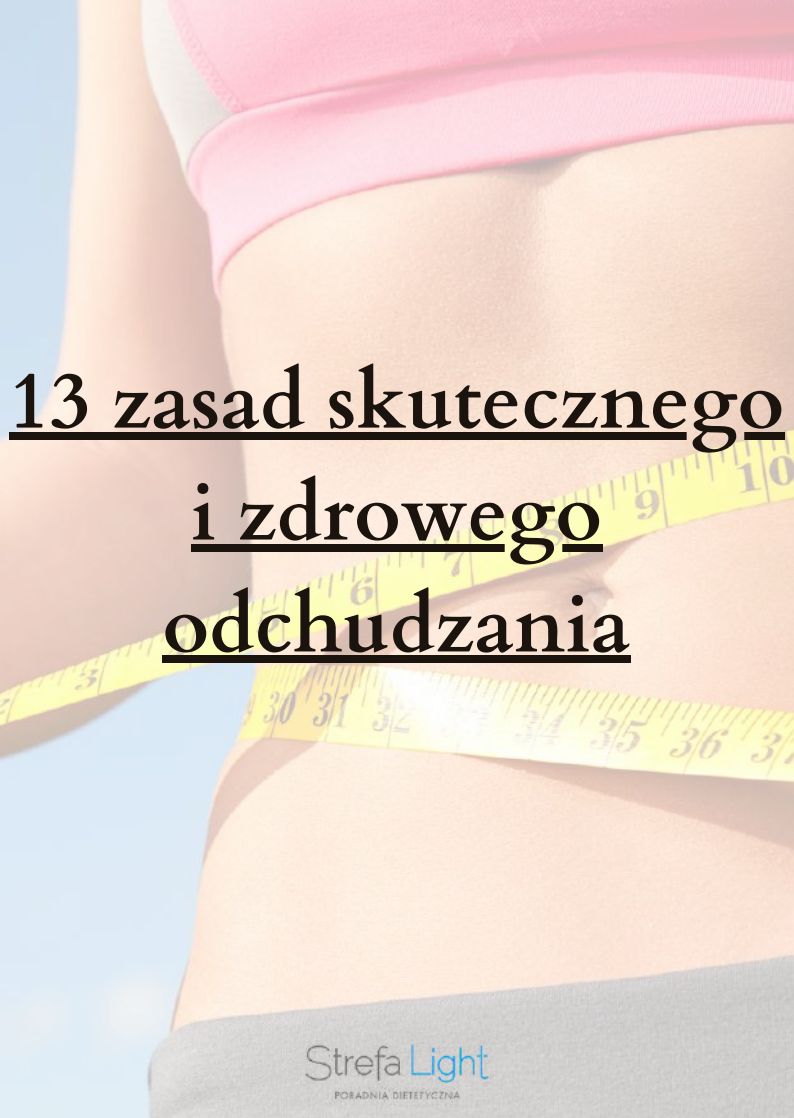
👉 Przykład:

- Talia: 82 cm
- Biodra: 98 cm
- $WHR = 82 \div 98 = 0,84$

Interpretacja:

- Kobiety: norma $\leq 0,85$, powyżej = ryzyko otyłości brzusznej.
- Mężczyźni: norma $\leq 0,90$, powyżej = ryzyko otyłości brzusznej.

📌 Jeśli Twój WHR jest za wysoki, to czerwona lampka – warto pomyśleć o redukcji.



13 zasad skutecznego i zdrowego odchudzania

Strefa **Light**

PORADNIA DIETETYCZNA

Dbaj o racjonalny deficyt energetyczny

- Oblicz CPM (całkowite zapotrzebowanie energetyczne)
- Odejmij 500–700 kcal, aby uzyskać zdrową redukcję (0,5–0,7 kg/tydzień)
- Nie stosuj diet poniżej 1600 kcal (kobiety) i 2000 kcal (mężczyźni) ale dokładną kaloryczność dopasuj do swojego wieku/wagi/wzrostu/aktywności fizycznej.

Kontroluj ilość przyjmowanych kalorii

- Nawet zdrowe produkty mogą w nadmiarze prowadzić do nadwyrżki kalorycznej.
- Świetnym narzędziem jest aplikacja do liczenia kalorii (np. Fitatu, MyFitnessPal) lub dzienniczek żywieniowy.
- Przykład: garść orzechów = 150–200 kcal, 2 łyżki oliwy = 250 kcal – łatwo o „ukryte” kalorie.
- Nie chodzi o obsesyjne liczenie, ale o świadomość, ile faktycznie zjadamy.

Jedz odpowiednią ilość białka

- Zalecenie: 1–1,2 g/kg masy ciała
- Daje sytość, chroni mięśnie, wspiera metabolizm
- Źródła: chude mięso, ryby, jajka, nabiał, strączki

Stawiaj na węglowodany złożone

- Wybieraj kasze, brązowy ryż, pieczywo pełnoziarniste, warzywa, owoce
- Unikaj nadmiaru słodyczy i soków
- Przykład praktyczny: zamiast białego makaronu → pełnoziarnisty z warzywami

Tłuszcze — wybieraj mądrze

- 25–30% energii powinna pochodzić z tłuszczów
- Zdrowe źródła: oliwa, orzechy, pestki, awokado, tłuste ryby
- Unikaj tłuszczów trans (fast food, margaryny utwardzone).

Jedz regularnie i świadomie

- 3–4 posiłki dziennie, w miarę regularnych odstępach.
- Jedz wolno, skup się na posiłku, unikaj jedzenia „na autopilocie” przy telefonie/TV.

Pij wodę i kontroluj nawodnienie

- potrzebujesz 30–35 ml na każdy kilogram masy ciała (dla 70 kg: ok. 2,1–2,5 l)
- Zamiast słodkich napojów – woda, herbaty ziołowe, napary

Ruszaj się codziennie

- Zaplanuj minimum 150 min tygodniowo ruchu o umiarkowanej intensywności
- Świetne formy: nordic walking, slow jogging, rower, pływanie
- Wplataj aktywność w codzienność: schody zamiast windy, krótki spacer po pracy.

Wysypiaj się

- 7–9 h snu to fundament
- Niewyspanie zaburza gospodarkę hormonalną (więcej greliny = większy apetyt)
- Wieczorne rytuały: brak telefonu przed snem, relaksująca herbata, oddech przeponowy.

Unikaj drastycznych diet i detoksów

- Głodówki, diety 1000 kcal czy monodiety niszczą metabolizm
- Efekt: szybka utrata wody i mięśni, a potem efekt jo-jo
- Postaw na zmianę nawyków – powoli, ale na stałe

Monitoruj postępy wielowymiarowo

- Nie tylko waga!
- Obserwuj: WHR, obwody ciała, zdjęcia sylwetki, samopoczucie, siłę na treningach.
- Waga może stać w miejscu, a ciało zmienia się na lepsze.

Badaj się

- Raz do roku: morfologia, lipidogram, glukoza i insulina, TSH, próby wątrobowe
- Przy nadwadze/otyłości: HbA1c, kwas moczowy, badanie tarczycy, witamina D
- Dzięki temu odchudzanie jest bezpieczne i dostosowane do potrzeb organizmu

Wspieraj się ziołami i suplementami

- Podstawy: witamina D (w Polsce niemal obowiązkowa), kwasy omega-3, probiotyki (w razie potrzeb).
- Wsparcie redukcji: zielona herbata, yerba mate, berberyna (przy insulinooporności — po konsultacji).
- Na apetyt/stres: ashwagandha, melisa, magnez z B6.
- Zawsze dopasowuj suplementy do wyników badań i stylu życia.

Gratuluję!

Dotarłaś do końca tego przewodnika, a to już pierwszy krok w kierunku zdrowszego, bardziej świadomego życia.

Pamiętaj – nie musisz wprowadzać wszystkich zasad naraz. Wybierz te, które wydają Ci się najprostsze i najbliższe Twojemu stylowi życia, i zacznij od nich.

Każdy mały krok przybliży Cię do celu.

- Jeśli poczujesz, że potrzebujesz wsparcia, indywidualnego dopasowania diety, planu aktywności czy motywacji, jestem tutaj dla Ciebie. Razem możemy stworzyć program, który naprawdę zadziała dla Twojego ciała i Twojego życia.
-  Skontaktuj się ze mną i zacznijmy wspólną przygodę z Twoim zdrowiem:
malgorzata.wasiak@strefalight.pl
- Nie czekaj – Twój czas na zmianę jest **TERAZ!**

Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA