



MONIKA CIESIELSKA
drLifestyle.pl

Bez liczenia i wagi

SCHUDNIJ NA SWOICH ZASADACH
E-BOOK

SPIS TREŚCI

Wstęp, czyli po co Ci dieta bez diety?	9
Zdrowsze wybory na co dzień	26
Kluczowe zasady zdrowego odżywiania	31
Skrócony przewodnik po zdrow(sz)ych zakupach	40
Ruch to zdrowie (nawet jeśli nie jest sportem)	42
Owoce i warzywa to podstawa zdrowszej diety	47
Pełnoziarniste zboża mile widziane	50
Nabiał – jedz na zdrowie!	54
Chude mięso, ryby, jaja – możesz, nie musisz	55
Ile jajek można jeść?	59
Orzechy, oleje – nie bój się tłuszczu, ale nie przeceniaj jego roli	60
Na czym smażyć?	62
Jakie badania profilaktyczne warto robić?	66
Co jeść, żeby nie zwariować – zasada 80/20 w praktyce	73
Jak jeść, żeby się najeść?	90
Indeks Sytości	92
Błonnik? A komu to potrzebne?	94

Białko – najbardziej sycący makroskładnik	96
Jak jeść owoce, żeby nie tuczyły?	100
Gęstość energetyczna posiłku, czyli jedzenie oczami	104
Smacznie, smaczniej, za smacznie – nie popłyń!	109
Praktyczne wskazówki – co jeszcze możesz zrobić, żeby zwiększyć sytość?	110
Jakie powinny być odstępy między posiłkami?	121
Przestań ignorować głód, zacznij szanować sytość	124
Ignorowanie sygnałów z ciała jako główna przyczyna tycia	125
Gdzie szukać sytości i jak rozpoznać głód?	128
Skala głodu i sytości	136
W poszukiwaniu złotego środka	142
Jak obchodzić się z zachciankami	151
Nie musisz pokonywać zachcianek, ale musisz dokonywać wyborów	152
Skąd wiedzieć czy to głód, czy zachcianka?	156
<i>Mindful eating</i> – jedzenie z uważnością	160
O czym mówią zachcianki i kiedy warto ich słuchać?	170
Trening uważności	175
Jak pokonać podjadanie?	179
Dlaczego podjadanie nie ma sensu?	181
Ile posiłków jeść?	183
Czy liczba posiłków w ciągu dnia musi być stała?	185
Jak określić liczbę posiłków na co dzień?	187

Przestajesz liczyć i co dalej? 195

Bez liczenia i ważenia nie oznacza bez kontroli 196

Działania urzeczywistniające plany – o co jeszcze warto zadbać? 207

A co gdy nie będzie się dało działać zgodnie z planem? 211

Schudnij bez liczenia i ważenia 215

Jakie warunki muszą zostać spełnione, żeby schudnąć? 216

Bilans kaloryczny to niedoskonała świętość 218

Paradoks kary i nagrody w odchudzaniu 224

Jak mierzyć progres w odchudzaniu? 227

Prawidłowe tempo odchudzania 231

Analiza przeszkód w odchudzaniu 233

Co robić, jeśli odchudzanie bez liczenia i ważenia nie działa? 240

Aktywność a deficyt energetyczny 241

Jedzenie bez liczenia i ważenia a deficyt kaloryczny 243

Dlaczego warto dać szansę jedzeniu bez liczenia i ważenia? 253

Potrzebujesz więcej argumentów? 261
