

Metoda leczenia otyłości Care4Today®

Utrzymanie masy ciała

Krok po kroku



care4today®



Jak utrzymać efekty swoich wysiłków	5
10 kluczowych kroków ku utrzymaniu prawidłowej masy ciała	7
Imprezy i szczególne okazje	13
Efekt plateau	15
Skąd bierze się efekt plateau?	16
Co robić w przypadku efektu plateau?	17
Odczuwasz głód?	18

Po zapoznaniu się z tą serią broszur – lub przynajmniej z tymi, które są dla Ciebie istotne – zapewne znasz już wiele informacji, porad i wskazówek, które mogą być pomocne podczas odchudzania się.

Wiele osób na tej drodze po początkowych sukcesach popada z powrotem w dawne nawyki dotyczące odżywiania się i braku aktywności fizycznej. Taki powrót do dawnych nawyków bywa jedną z największych przeszkód w procesie odchudzania, zwłaszcza w kontekście trwałego utrzymania jego efektów. Najważniejsze to dbać o swoją motywację oraz pamiętać, dlaczego chcemy pozostać przy niższej masie ciała.

Niniejsza broszura zawiera dziesięć cennych wskazówek dotyczących utrzymania efektów odchudzania, a także kilka porad na temat postępowania w przypadku wystąpienia efektu plateau.

Po przeczytaniu tej broszury warto wyznaczyć sobie cele do realizacji **krok po kroku**. Na przykład:

„W każdym tygodniu wypróbuję nowy przepis, upewniając się, że wykorzystuje on odpowiednie grupy pokarmów we właściwych ilościach, zgodnie z moim planem diety”.

Mój pierwszy cel dotyczący utrzymania efektów odchudzania:



Podpis:

Data:



Jak utrzymać efekty swoich wysiłków

Wprowadzanie trwałych zmian dotyczących diety oraz trybu życia jest naprawdę ważne, jeśli chce się schudnąć i poprawić swój ogólny stan zdrowia. Aby dokonać prawdziwej zmiany, należy **krok po kroku** dążyć do wprowadzenia serii długotrwałych zmian trybu życia, a nie tylko przestrzegać jakiejś „diety” przez kilka tygodni.

Dokonując jednej zmiany za drugą i trzymając się ich przez długi czas, będziesz na najlepszej drodze do uniknięcia problemów związanych z otyłością.

STARAJ SIĘ MYŚLEĆ POZYTYWNIE.

JEST WIELE SPOSOBÓW NA TO, ABY NADAL CIESZYĆ SIĘ JEDZENIEM, JEDNOCZEŚNIE ZMNIEJSZAJĄC ILOŚĆ KALORII I WIELKOŚĆ PORCJI, ABY OSIĄGNAĆ SWÓJ CEL DOTYCZĄCY ODCHUDZANIA.



10 kluczowych kroków ku utrzymaniu prawidłowej masy ciała



1 RÓŻNORODNOŚĆ TO PODSTAWA!

Dbaj o to, aby nie wpaść w monotonię i podsycać swoją motywację, podejmując zróżnicowane działania. Możesz na przykład kupić nową książkę kucharską lub wypróbować nowy kurs, który masz w planach. Tego typu niewielkie zmiany sumują się, przybliżając Cię do celu!



2 WYBIERAJ WŁAŚCIWE PRODUKTY

Naprawdę ważne jest, aby wiedzieć, jakie produkty należy spożywać, pamiętać o grupach pokarmów, talerzu zdrowego żywienia i czytać etykiety na produktach spożywczych.

Zawsze możesz powrócić do broszury „Co należy jeść”.



3 KONTROLUJ SVOJE PORCJE

Pamiętaj, że nie chodzi tylko o to, co jemy, ale także o to, ile tego jemy. Dzięki temu możesz upewnić się, że nie jesz za dużo.

Zawsze możesz powrócić do broszury „Ile jeść”.

4 STARAJ SIĘ NIE MYŚLEĆ, ŻE JESTEŚ NA DIECIE – TRAKTUJ TO JAKO DŁUGOTERMINOWĄ ZMIANĘ TRYBU ŻYCIA

Wiele osób ma problemy z utrzymaniem określonej diety, gdyż traktują ją jako tymczasową. Należy uświadomić sobie, że aby czerpać korzyści z niewielkich zmian, trzeba się ich trzymać przez długi czas. Im dłużej się do nich stosujemy, tym większa jest szansa na trwale pozbycie się zbędnych kilogramów. Ma to także zastosowanie po operacji bariatrycznej, jeśli ją rozważasz.



5 SZUKAJ WSPARCIA U GRUPY LUB PRZYJACIELA

Sprawdź, czy wśród osób, które Cię wspierają, jest co najmniej jedna osoba, na którą możesz liczyć niemal przez całą dobę i z którą możesz się skontaktować zarówno w potrzebie, jak i by pochwalić się sukcesami!



6 PRZEŻUWAJ POWOLI

To coś, co nie wymaga zbyt wiele wysiłku! Jedz powoli – wtedy masz szansę poczuć sytość. Używaj też małego talerza: jest wówczas mniej prawdopodobne, że będziesz potrzebować dokładki. A kiedy jesz, siadaj przy stole; nie chodź z jedzeniem, ponieważ utrudnia to śledzenie wielkości porcji.

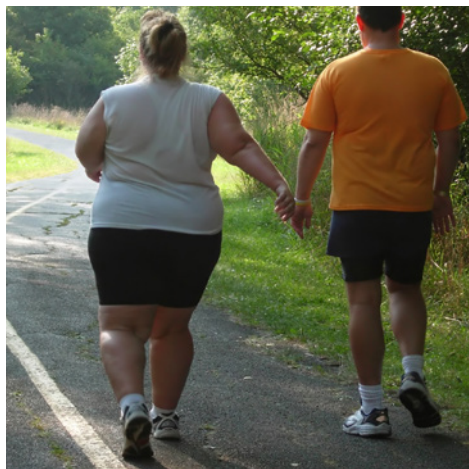
10 KLUCZOWYCH KROKÓW

ku utrzymaniu prawidłowej masy ciała



7 TRZYMAJ SIĘ PLANU

Zawsze istnieje pokusa, aby sobie odpuścić – na przykład podczas wakacji lub weekendów. Możesz robić wyjątki na szczególne weekendy, ale nie odchodź całkowicie od planu! Dalej planuj posiłki i ich nie pomijaj.



8 RUSZAJ SIĘ

Udowodniono, że osoby o aktywnym trybie życia zwykle są w stanie dłużej utrzymać zredukowaną masę ciała. Zróżnicowana aktywność jest ciekawsza oraz sprawia, że Twoje ciało nie przyzwyczaja się zbyt szybko do jednego zestawu ćwiczeń.

Zawsze możesz powrócić do broszury „*Jak być aktywnym*”.

Może warto zainteresować się nowym hobby, na którym można się skupić – może to być coś łżejszego!

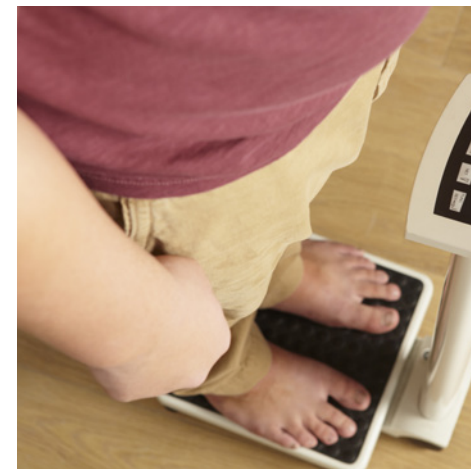


9 NIE STRESUJ SIĘ!

Znalezienie sposobu na radzenie sobie ze stresem jest niezwykle ważne, gdy próbujesz schudnąć. Stres może prowadzić do tego, że będziesz jeść więcej i na różne sposoby – na przykład w nocy lub w formie napadów objadania się.

Pamiętaj, aby rozpoznawać oznaki zbliżającego się uczucia niepokoju i praktykuj wypróbowane techniki radzenia sobie z nim.

Zawsze możesz powrócić do broszury „*Jedzenie emocjonalne*”.



10 WAŻ SIĘ

Nie bój się wagi. Często kontroluj swoją masę ciała. Zawsze dobrze jest wiedzieć, jak sobie radzisz i czy nie powracasz do dawnych nawyków żywieniowych lub czy nie występuje efekt plateau.



Imprezy i szczególne okazje

Imprezy towarzyskie często wydają się obracać wokół jedzenia i trudno jest ich uniknąć, nie tracąc przy tym dobrej zabawy! Uroczystości, czas smutku, świąt i spotkań rodzinnych – wszystko to mogą być okazje, w których centralne miejsce zajmuje posiłek.

Może wydawać Ci się, że kontakty społeczne są mniej przyjemne, ponieważ wiele z podawanych potraw i napojów o dużej zawartości kalorii nie pasuje do Twojego planu zdrowego odżywiania się.

Oto kilka pomysłów na rozwiązanie tego problemu:

- Zadzwoń wcześniej, aby dowiedzieć się, co jest przewidziane w menu; pozwoli Ci to odpowiednio zaplanować i ustalić budżet kalorii na dany dzień
- Zaproponuj, że przyniesiesz ze sobą danie, które będzie pasowało do Twojego planu diety
- Prowadź rozmowy z daleka od stołu z jedzeniem
- Trzymaj napój, aby uniknąć podjadania
- Proś o małe porcje lub zaoferuj pomoc w podawaniu
- Wybieraj potrawy o małej zawartości tłuszczu i dużej zawartości białka, a także owoce i warzywa

Przypomnij sobie broszurę „Ile jeść”, która zawiera wskazówki, jak postępować, planując posiłek poza domem.



Efekt plateau

MOŻESZ DOJŚĆ DO PUNKTU, W KTÓRYM UTRATA WAGI
ZWOLNI, ZATRZYMA SIĘ LUB NAWET COFNIE.

Gdy ciężko pracujemy nad poprawieniem swojej diety i trybu życia, aby osiągnąć docelową redukcję masy ciała, zazwyczaj postrzegamy korzyści na kilka sposobów. Na przykład możemy być w stanie łatwiej chodzić lub wchodzić po schodach, lepiej oddychać oraz oczywiście sprawdzić na wadze, ile kilogramów straciliśmy.

Pamiętaj o tym, że nawet w przypadku stosunkowo miarowej utraty masy ciała może wystąpić punkt, w którym proces ten zwolni, zatrzyma się lub nawet nieco cofnie. Jest to tak zwany efekt plateau.

Skąd bierze się efekt plateau?

W miarę stosowania diety wkrótce zaczniesz dostrzegać efekty i tracić na wadze. Kiedy chudniesz, tracisz pewną ilość tkanki tłuszczowej oraz nieco masy mięśniowej. Ta zredukowana objętość mięśni powoduje spowolnienie metabolizmu (jest to proces przekształcania pokarmu w energię) i zaczynasz spalać mniej kalorii podczas wykonywania codziennych czynności.

Jeśli będziesz trzymać się przyjętego schematu diety/aktywności fizycznej, utrzymasz nową masę ciała, ale prawdopodobnie nie będzie ona nadal się zmniejszać w dużym stopniu – osiągniesz plateau. W tym momencie musisz zwiększyć poziom aktywności fizycznej lub zmniejszyć ilość kalorii, jeśli chcesz schudnąć jeszcze więcej.

Wystąpienie plateau to często doskonały moment na to, aby wykonać kolejny krok i coś zmienić lub dodać do tego, co już robisz.

Wystąpienie efektu plateau może być stosunkowo trudne i frustrujące, ponieważ pomimo przestrzegania ścisłej diety możesz przestać obserwować efekty swojego wysiłku.

Co robić w przypadku efektu plateau?

Jest bardzo ważne, aby w tym momencie się nie zniechęcać, ale wiedzieć, jak należy zareagować, by nie powrócić do starych i złych nawyków. Zachowaj pozytywne nastawienie i pamiętaj o tym, aby działać **krok po kroku**.

Poniższe trzy wskazówki mogą Ci w tym pomóc:

- 1. Trzymaj się diety**, którą stosujesz lub którą Ci zalecono
- 2. Spróbuj znaleźć comiesięczne spotkania w grupie wsparcia**, podczas których możesz spotkać więcej osób, które doświadczają lub doświadczyły tego, przez co aktualnie przechodzisz
- 3. Wykonuj notatki w swoim dzienniczku diety**, aby wciąż mieć na oku cel i być na bieżąco ze swoimi schematami i trendami odżywiania się

Odczuwasz głód?

PRZED JEDZENIEM NAPIJ SIĘ WODY

LUB NISKOKALORYCZNEGO NAPOJU – POMOŻE CI TO OSIĄGNĄĆ UCZUCIE SYTOŚCI.

Często głód może być mylony z innymi odczuciami, takimi jak emocje czy nawet pragnienie. (Patrz broszura „*Jedzenie emocjonalne*”).

Jedną z pomocnych technik jest ocena głodu w skali od zera do pięciu. Zero oznacza, że wcale nie odczuwasz głodu, a pięć oznacza, że odczuwasz bardzo duży głód. Może to pomóc Ci powstrzymać się od podjadania, kiedy nie jesteś naprawdę głodny/-a.



OCENI SWÓJ POZIOM GŁODU

WCALE NIE
GŁODNY/-A



BARDZO
GŁODNY/-A

Mamy nadzieję, że w niniejszej serii broszur znajdziesz wszystkie porady i pomoc, których potrzebujesz, aby schudnąć i osiągnąć wyznaczony cel.

Staraliśmy się przedstawić informacje w sposób prosty, zrozumiały i pozytywny – choć zdajemy sobie sprawę z tego, że jest to duże wyzwanie.

Dlatego stale podkreślaliśmy, że należy działać **krok po kroku**. Jesteśmy przekonani, że taka technika naprawdę ułatwia wprowadzenie zmian. Dzięki temu nie masz poczucia przytłoczenia, zmiany stają się realistyczne i mogą prowadzić do lepszych, trwalszych rezultatów.

Mamy nadzieję, że metoda **krok po kroku** sprawdzi się w Twoim przypadku. Życzymy Ci samych sukcesów na drodze odchudzania. Przede wszystkim zachęcamy Cię do świętowania swoich sukcesów oraz do tego, aby zawsze być niezmiernie dumnym z tego, co się osiągnie.

care4today®

Aby jutro było lepsze

ETHICON | Shaping
the future
of surgery
PART OF THE **Johnson & Johnson** FAMILY OF COMPANIES

PROJEKT EDUKACYJNY

ETH_01_2020_ver.1

Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o.
ul. Ilżecka 24, 02-135 Warszawa, Poland
tel. +48 22 237 80 00
www.ethicon.com

Ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznie się dietę lub program ćwiczeń.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH 2017, 078345-170809 EMEA