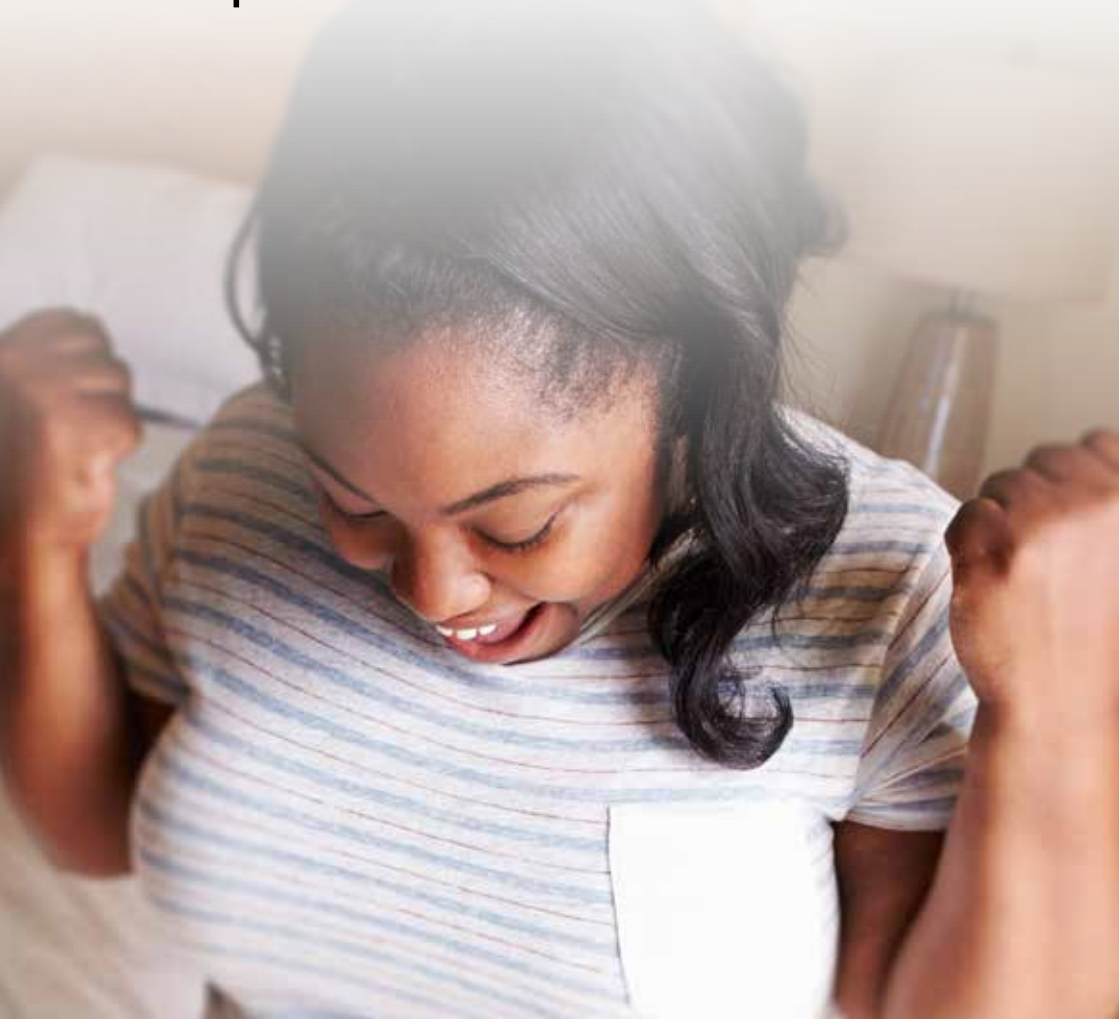


Metoda leczenia otyłości Care4Today®

Wyznaczanie celów dotyczących odchudzania Krok po kroku



care4today®



Otyłość: nie jesteś sam/a	5
Jak sprawdzić, czy jestem otyły/-a?	6
Jaka jest moja docelowa masa ciała?	8
Dlaczego warto się odchudzać?	10
Dlaczego odchudzanie jest takie trudne?	12
Dlaczego warto ustalać cele?	15
Jak wybrać odpowiednie cele?	17
Wyznaczenie sobie celu SMART	18
Dodatkowe informacje	20

Otyłość występuje częściej niż może Ci się wydawać. Jest to problem, który dotyczy wielu osób, a odchudzanie to droga, na której nie będziesz sam/a. Opisany tu program ma pomóc Ci na tej drodze – zaczynając od tej serii broszur.

Z broszury „Wyznaczanie celów dotyczących odchudzania” dowiesz się, dlaczego otyłość staje się coraz powszechniejsza, oraz jak ustalić własny stopień otyłości. Następnie broszura przybliży Ci ważną koncepcję: wyznaczanie sobie celów dotyczących odchudzania. Znajdziesz tu wskazówki i porady, dlaczego jest to ważne oraz co zrobić, by metoda ta okazała się skuteczna.

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

„Schudnę o 5% w ciągu najbliższych 3 miesięcy”

Mój pierwszy cel dotyczący odchudzania:



Podpis:

Data:



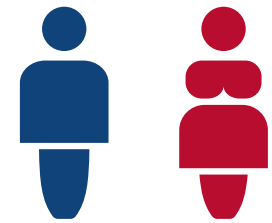
Otyłość: nie jesteś sam/a

Rozpowszechnienie otyłości na całym świecie zwiększyło się ponad dwukrotnie od roku 1980¹.

U każdej osoby przyczyny przybierania na wadze są zazwyczaj złożone i mają charakter indywidualny, jednak zwykle występują dwa wspólne czynniki:

- niezdrowa dieta oraz
- brak aktywności fizycznej.

Jeśli chodzi o dietę, jedną z przyczyn jest wzrost różnorodności i dostępności żywności. Spożywamy obecnie więcej wysokokalorycznych słodkich lub tłustych potraw i mamy do dyspozycji więcej słodzonych napojów, które w przypadku częstego spożywania mogą powodować przyrost masy ciała. Porcje stały się większe i zawierają więcej kalorii, co również zwiększa ryzyko rozwoju otyłości.



60%

MĘŻCZYŹN

50%

KOBIET

najprawdopodobniej będzie borykać się z otyłością do 2050 r.²

W porównaniu z poprzednimi dekadami nasza praca wymaga mniej aktywności fizycznej, a większa dostępność środków transportu jeszcze bardziej skłania nas do siedzącego trybu życia.

Pewną rolę może również odgrywać brak snu, czynniki genetyczne, niektóre schorzenia, a także leki.

Proste zmiany trybu życia mogą pomóc zredukować masę ciała.

Niniejszy program pomoże Ci wprowadzić takie zmiany – **krok po kroku.**

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en> (stan na 26.10.2017)

2. Health & Social Care Information Centre [HSCIC], Health Survey for England – 2013 [NS]; data publikacji: 10 grudnia 2014 r. <http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB16076> (stan na 26.10.2017)

Jak sprawdzić, czy jestem otyły/-a?

Eksperci w dziedzinie zdrowia używają wskaźnika masy ciała (BMI) do oceny, czy dana osoba ma prawidłową masę ciała, nadwagę lub otyłość.

Osoby z BMI powyżej 25 mają nadwagę.

Osoby z BMI powyżej 30 są otyłe.

Gdy wartość BMI osiąga poziom nadwagi lub otyłości, nasilają się niektóre zagrożenia dla zdrowia – w szczególności dotyczy to chorób układu krążenia, takich jak zawał serca, a także ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2¹. Pełny wykaz schorzeń, które mogą być związane z otyłością, przedstawiono w drugiej broszurze z tej serii: Zrozumieć ryzyko.

Aby obliczyć swój wskaźnik BMI, należy **podzielić masę ciała** w kilogramach **przez wzrost** w metrach podniesiony do kwadratu.



Przykład:

Ważę 99 kg

Mam 1,50 m wzrostu

Obliczenie:

$m \div w \div w = BMI$

$99 \div 1,5 \div 1,5 = 44$

Wartość BMI wynosi

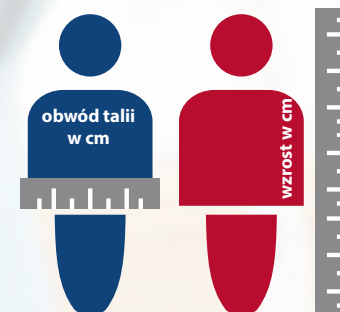
44

1. Osoby pochodzenia południowoazjatyckiego są genetycznie narażone na większe ryzyko chorób układu krążenia (problemy z ciśnieniem krwi i sercem) przy niższych wartościach BMI niż u innych populacji. Dla takich osób redukcja masy ciała może być korzystna nawet przy wartościach BMI niższych niż wspomniane powyżej.

2. Waist-to-height ratio is a better screening tool than waist circumference and BMI for adult cardiometabolic risk factors: systematic review and meta-analysis M. Ashwell, P. Gunn and S. Gibson Obesity Reviews (2012) 13, 275–286 doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00952.x



Jeśli to wszystko wydaje się bardzo skomplikowane, można stosować prostą zasadę: aby być zdrowym², dbaj, aby Twój obwód talii nie był większy niż połowa wzrostu.



Jaka jest moja docelowa masa ciała?

NA POCZĄTEK POSTARAJ SIĘ ZGUBIĆ **5–10%** **SWOJEJ MASY CIAŁA.**

Być może chcesz ostatecznie osiągnąć „idealną masę ciała”, jednak ważne jest wyznaczenie realistycznego celu.

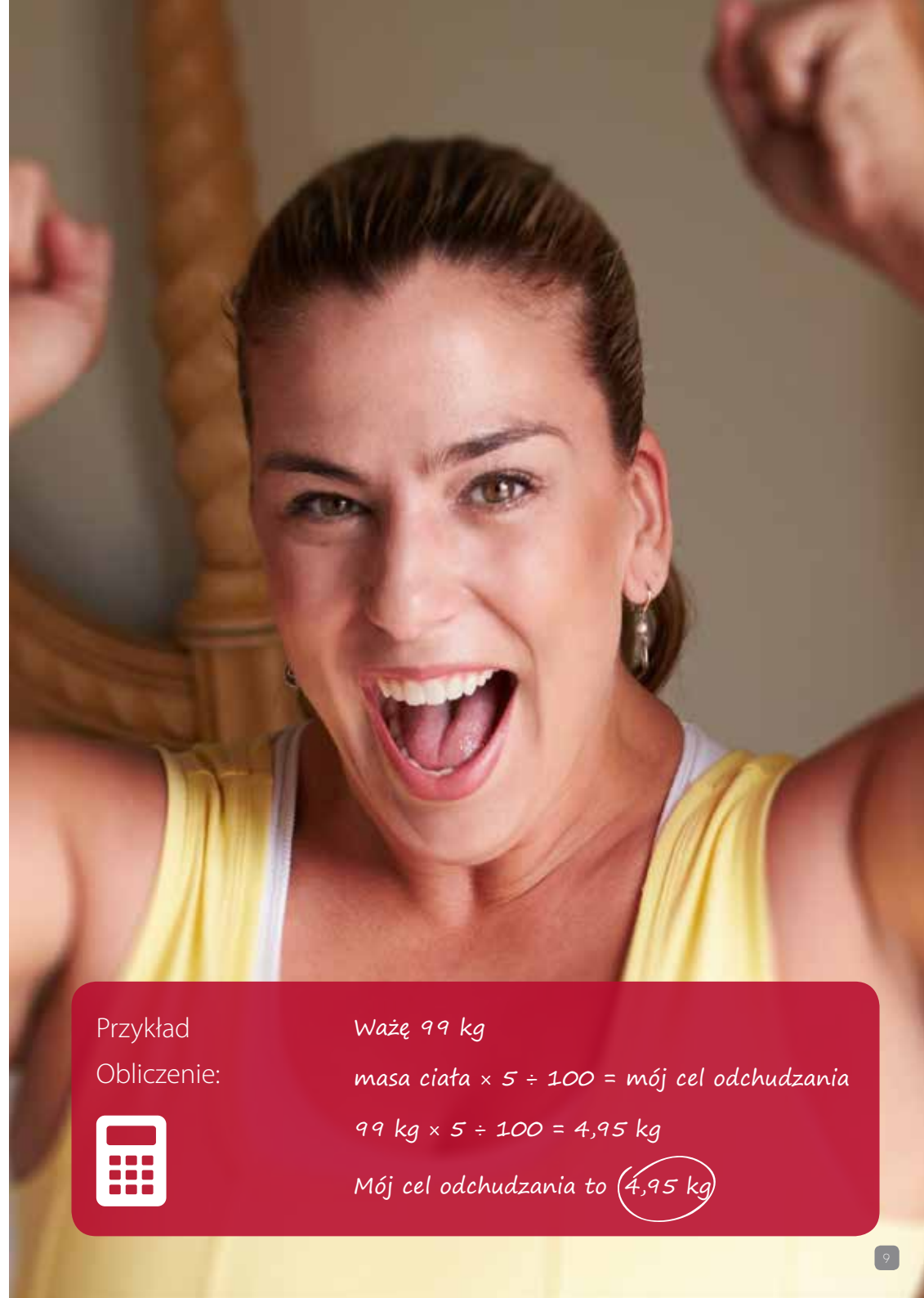
Badania wykazały, że redukcja masy ciała o 5–10% może przynieść duże korzyści dla zdrowia (patrz strona 10). Jest to świetny krótkoterminowy cel w kontekście odchudzania.

Nie oznacza to, że nie można lub nie należy schudnąć o więcej niż 10%. Po osiągnięciu początkowej redukcji masy ciała należy zrewidować swoje założenia i jako następny cel przyjąć zrzućcie 5–10% swojej nowej masy ciała.

W miarę postępów w procesie odchudzania można za każdym razem dążyć do redukcji masy ciała o 5–10% aż do osiągnięcia prawidłowej wartości.

Nawet w przypadku osób, które chcą poddać się operacji bariatrycznej, częściowa redukcja masy ciała stanowi dobry sposób na przygotowanie się do operacji oraz zwiększa szanse na jej korzystny efekt.

Dla wielu osób takie podejście „**krok po kroku**” jest o wiele łatwiejsze do realizacji niż wyznaczenie jednego dużego celu na samym początku.



Przykład

Ważę 99 kg

Obliczenie:

$\text{masa ciała} \times 5 \div 100 = \text{mój cel odchudzania}$

$99 \text{ kg} \times 5 \div 100 = 4,95 \text{ kg}$

Mój cel odchudzania to **4,95 kg**



Dlaczego warto się odchudzać?

Oto jakie korzyści może przynieść redukcja masy ciała o 5–10%¹⁻².

Dobra wiadomość jest taka, że korzyści zdrowotne pojawiają się już po zrzuceniu co najmniej 5% początkowej masy ciała. Dlatego właśnie ustalenie celu dotyczącego odchudzania jest ważne dla zapobiegania zagrożeniom związanym z nadwagą lub otyłością.

Może pomóc obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, co zmniejszy ryzyko chorób serca i udaru

Może złagodzić bóle pleców i stawów

Może zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę lub ułatwić jej kontrolę u osób, które już cierpią na tę chorobę

Może zmniejszyć ryzyko wystąpienia niektórych chorób nowotworowych

Może zwiększyć mobilność

Może poprawić płodność

Może zmniejszyć duszność

Może pomóc poprawić nastrój i zwiększyć poczucie własnej wartości

Dlaczego odchudzanie jest takie trudne?

Wprowadzenie zmian wymaga starannego przemyślenia i wysiłku. Często wiemy, co powinniśmy robić, lecz ciężko nam zachować konsekwencję – zwłaszcza że czuwanie nad prawidłową masą ciała to zadanie na całe życie.

Najważniejsze to działać **krok po kroku.**



CZĘSTE TRUDNOŚCI

napotykane podczas prób odchudzania:

- Niedostateczna ilość czasu
- Zbyt duży stres
- Koszty zdrowych produktów
- Radzenie sobie z zachciankami
- Nuda
- Życie społeczne lub rodzinne
- Brak wiedzy na temat zdrowej diety
- Efekt plateau
- Efekt jojo





Dlaczego warto ustalać cele?

Ustalanie celów jest ważne. Powinny one być oparte na jasnej wizji „nowego, zdrowszego ja”.

Ważne jest, aby wybierać konkretne cele, a nie niejasną koncepcję. Na przykład: „Będę wyprowadzać psa co drugi dzień” brzmi lepiej niż „Będę więcej ćwiczyć”.

Na następnej stronie znajdziesz kilka dodatkowych wskazówek, jak ustalić własne cele.

Należy często odwoływać się do swoich celów i oceniać postępy. Należy przy tym być wobec siebie uczciwym!

Trzeba przypominać sobie, że wszystko, co robisz, albo przybliży cię do celu, albo od niego oddali.

Należy uświadamiać sobie **drobne osiągnięcia i cieszyć się z nich**, nawet jeśli wydają się nieistotne. Powolny postęp z czasem daje duże wyniki. Racjonalne cele pomagają cieszyć się z każdego etapu na drodze do odchudzenia, a także pozwalają skupić się na oczekiwanej nagrodzie.

Chcę używać w samolocie zwykłego pasa bezpieczeństwa, bez przedłużacza



Jak wybrać odpowiednie cele?

CELE SĄ OSOBISTE. POWINNY ODZWIERCIEDLAĆ TO, NA CZYM NAJBARDZIEJ CI ZALEŻY.

Przy ustalaniu indywidualnych celów pomocne może być zapoznanie się z kilkoma przykładami, ale pamiętaj, aby zamienić te przykłady w konkretne cele, które będą Cię motywować.

Chcę mieć wystarczająco dużo energii, by nadążyć za moim wnukiem

Chcę, aby córka mogła usiąść mi na kolanach

Chcę lepiej spać w nocy

Chcę brać udział w spotkaniach grupy wsparcia

Chcę móc korzystać z atrakcji w parku rozrywki razem z moimi dziećmi

Wyznaczenie sobie celu SMART

MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z PONIŻSZYCH WSKAZÓWEK,

ABY USTALIĆ SWÓJ CEL SMART

KONKRETNY

Zdecyduj, co chcesz zrobić i jak to osiągniesz

Zamiast mówić „Będę mniej jeść”, określ wyraźnie, jak to osiągniesz. Czy zmniejszysz porcje, czy może zrezygnujesz z przekąsek?

Przykład
Będę mniej jeść – zmniejszę liczbę przekąsek

MIERZALNY

Musisz być w stanie zmierzyć swój sukces

Określ swój cel liczbowo, aby móc sprawdzić, czy udaje Ci się wprowadzić zmianę.

Przykład
Mogę zjeść tylko jedną przekąskę pomiędzy posiłkami

OŚIĄGALNY

Zacznij od stopniowych zmian, które będą dla Ciebie realistyczne

Nie rób planów, które nie są realistyczne. Staraj się wprowadzać niewielkie, stopniowe zmiany – wtedy masz większe szanse na sukces.

Przykład
Zadbam o to, aby moje przekąski były zdrowe

ISTOTNY

Upewnij się, że niezależnie od tego, na czym polega Twój plan, jest on dla Ciebie istotny

Wyznacz sobie niewielkie cele, możliwe do osiągnięcia. Masz większe szanse na osiągnięcie ogólnego celu, wprowadzając zmiany krok po kroku.

Przykład
Zamierzam zjadać tylko owocową przekąskę pomiędzy śniadaniem a obiadem

TERMINOWY

Wyznacz sobie termin lub określ, jak często będziesz wprowadzał zmianę

Określ ramy czasowe dla wybranego celu. Dzięki temu możesz sprawdzić, czy udało Ci się go osiągnąć.

Przykład
Będę dążyć do tego, aby za miesiąc wystarczała mi jedna zdrowa przekąska pomiędzy posiłkami

Przede wszystkim uwierz w to, że taka zmiana jest możliwa! Masz większe szanse na osiągnięcie celu, jeśli będziesz wierzyć w siebie.

Zaufaj swoim możliwościom **i wprowadzaj zmiany krok po kroku.**



Bibliografia

1. Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and Over. Obesity Reports. 6(2):187-194, czerwiec 2017 r. DOI: 10.1007/s13679-017-0262-y

2. Intentional weight loss and cancer risk.

Luo J, Hendryx M, Chlebowski RT

Oncotarget. 8(47):81719-81720, 10 października 2017 r. DOI: 10.18632/oncotarget.20671

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, 099243-180921 EMEA