

wersja rozszerzona

# Skuteczne odchudzanie

Radostław Smolik



CENTRUM  
SZKOLEŃ  
SPORTOWYCH

Prawa autorskie:

**Centrum Szkoleń Sportowych ©**

Wszelkie prawa zastrzeżone

Kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie w jakimkolwiek celu oraz w jakiegokolwiek postaci bez pisemnej zgody autora i wydawcy jest zabronione.

Autor oraz Centrum Szkoleń Sportowych dołożyło wszelkich starań, by zawarte w tej książce treści były rzetelne, poparte dowodami naukowymi oraz kompletne. Autor oraz Centrum Szkoleń Sportowych nie bierze jednak odpowiedzialności za ich wykorzystanie, w tym za skutki działań wynikające z wykorzystania informacji zawartych w tej książce. Niniejsza publikacja nie jest przeznaczona do leczenia i nie zastępuje porad medycznych.

Tytuł:

Skuteczne odchudzanie – wersja rozszerzona

Autor:

Radosław Smolik

Wydawca:

Centrum Szkoleń Sportowych

Konsultanci Naukowi:

Damian Parol, Tadeusz Sowiński

Numer ISBN:

978-83-955512-0-8



# O nas

Jesteśmy ekspertami w swojej dziedzinie, nastawionymi na skuteczność, z misją tworzenia świadomego społeczeństwa poprzez realizację rozmaitych szkoleń sportowych.

Jesteśmy grupą osób, których pasją jest edukowanie innych poprzez rzetelną wiedzę opartą na doświadczeniu oraz badaniach naukowych.

Jesteśmy po to, by pomagać ludziom osiągnąć ich zaplanowane cele poprzez dostarczanie odpowiedniej dawki wiedzy.

Jesteśmy również sportowcami.

Każdy z nas trenuje i odpowiednio oddaje się swoim dyscyplinom. Pomaga nam to zrozumieć błędy wielu kursantów, które również nas spotkały.

Jesteśmy żywym dowodem na to, że chcesz to móc. Zrealizowaliśmy ponad 200 szkoleń, podczas których przeszkoliliśmy ponad 8000 osób.

A to wszystko dla Was – szalenie ambitnych osób, które edukacji nie zaprzestają.

Nieustannie pracują, aby być najlepszą wersją siebie. Niezależnie czy jesteś amatorem, trenerem, sportowcem czy pasjonatem – nasza wiedza jest dla Ciebie!



## O autorze

### Radosław Smolik

Popularyzator wiedzy, twórca projektu Dietetyka oparta na faktach, członek Centrum Szkoleń Sportowych, autor wielu opartych na dowodach naukowych publikacji dotyczących żywienia, żywności i suplementacji.



## Konsultanci naukowi

### Damian Parol

Z wykształcenia jest magistrem dietetyki (SGGW) i psychodietetyki (SWPS). Posiada również legitymację instruktora kulturystyki (PAS) i przez wiele lat miał okazję pracować jako trener personalny.

### Tadeusz Sowiński

Specjalista w dziedzinie żywienia oraz suplementacji w sporcie. Członek kadry dydaktycznej PZKFITS, autor ponad 3500 artykułów. Prelegent podczas wielu konferencji, kongresów, wystąpień.

# Spis treści

Wstęp	05
-------	----

---

## 01

### Jak schudnąć? - kluczowe pytanie

Koncepcja bilansu energetycznego	07
Dlaczego odchudzanie jest jednocześnie tak proste i tak skomplikowane?	15
Jem mało i nie chudnę?	24
*Adaptacje metaboliczne	27
Ile powinien wynosić deficyt kaloryczny?	34
Jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne i makroskładniki?	36
O czym warto pamiętać przy odchudzaniu bez diety?	40
Jak komponować posiłki?	42
Najlepsza dieta?	45
Ocena składu ciała - kontrola postępów	50
Relacja z jedzeniem - zmiana nawyków	52

---

## 02

### Różnice płci - kobieta vs mężczyzna

Czy dieta ma płęć?	56
Tkanka tłuszczowa - różnice płci	58
Proces odchudzania - różnice płci	59

---

## 03

### Przerywane posty a odchudzanie

Czym jest IF i jakie posiada strategie?	62
IF a odchudzanie	63

---

## 04

### Przerwy od diety

Cheat meal - czy to ma sens?	66
Refeed - czy znajduje swoje zastosowanie?	68
Czy przerwy od diety mogą przyspieszyć odchudzanie - diet break?	70

---

## 05

### Kontrola apetytu - odchudzanie bez głodu

Na co mamy wpływ w kontekście kontroli łaknienia?	73
Interwencje żywieniowe pozwalające zmniejszyć łaknienie	75
Niedietetyczne aspekty kontroli apetytu	79

---

## 06

### Radek, to zbyt skomplikowane. Napisz wprost - co mam robić?

Dlaczego odchudzanie jest jak oszczędzanie pieniędzy?	82
Optymalne strategie	83
Najczęstsze pytania	88

---

## 07

### Co dalej?

Co zrobić by przełamać zastój w odchudzaniu?	92
Różne strategie wyjścia z odchudzania i ich skuteczność	93

---

## 08

Suplementacja	95
---------------	----

---

## 09

Przykładowy jadłospis	101
-----------------------	-----

---

Zakończenie	105
Bibliografia	107

---

# Wstęp

Nadmierna masa ciała to aktualnie bardzo poważny problem cywilizacyjny. Ponad 50% dorosłych Polaków ma nadprogramową masę ciała (nadwagę lub otyłość), a procent ten rośnie wraz z czasem [1,2]. Warto mieć na uwadze, że wyższy poziom tkanki tłuszczowej to nie tylko kwestia estetyki związanej z wyglądem samej sylwetki, lecz niebagatelny problem zdrowotny. Do konsekwencji zdrowotnych nadwagi i otyłości należą m.in. powikłania sercowo-naczyniowe (w tym nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zaburzenia lipidowe), cukrzyca typu II, zaburzenia płodności, czy liczne nowotwory [2].

Chęć utraty masy ciała i próby odchudzania podejmowane są na masową skalę. Różnorodnych diet mających pozwolić raz na zawsze pozbyć się nadmiernych kilogramów także jest mnóstwo, a mimo to problem dalej występuje. Ponadto, jak wskazują niektóre dane - **aż 80% osób, które podjęło się stosowania najróżniejszych diet odchudzających, powraca do początkowej masy ciała**, a wiele z nich zyskuje jeszcze więcej [3]. Stąd oprócz kwestii związanej z samą redukcją tłuszczu zapasowego, wybitnie problematyczne jest utrzymanie uzyskanych efektów. Niejednej osobie zwyczajnie udaje się osiągnąć utratę kilogramów, lecz dokonanie to nie trwa wiecznie i już w krótkim czasie odbija się w postaci efektu jo-jo. Wkrótce następuje błędne koło odchudzania.

Istnieje pewna kwestia, którą dobitnie chcę podkreślić w tej książce. Pojęcie „dieta” bywa skrajnie inaczej rozumiane w różnych kręgach i wywołuje kompletnie różne emocje. Wielu kojarzy się ono z ograniczeniami i jedzeniem wyłącznie „zdrowych” pokarmów, innym z utratą masy ciała, a jeszcze innym z konkretnym modelem żywienia (np. dietą ketogeniczną, wegańską, nisko-tłuszczową, bezglutenową, paleo, sokową, detox, itd.). Należy jednak pojąć, że **„dieta” nie jest chwilowym rozwiązaniem „od - do”**, tylko stanowi sposób odżywiania. Niezależnie jak się teraz odżywasz - masz swoją dietę. W tej książce nie znajdziesz gotowego rozwiązania, lecz praktyczną wiedzę, za pomocą której (mam nadzieję) zrozumiesz kluczowe kwestie związane z regulacją masy ciała, nauczysz się zdrowych nawyków i zdrowego podejścia do żywienia oraz **skutecznie i bezpowrotnie zredukujesz masę ciała**.

Co jeszcze pragnę mocno podkreślić - wiedza jaką znajdziesz w treści jest oparta na dowodach naukowych. Niestety dietetyka jest dziedziną, w której głos zabierają praktycznie wszyscy. W końcu temat żywienia w mniejszym lub większym stopniu dotyczy każdego z nas. Stąd też sprzecznych twierdzeń znaleźć można od groma. Jednemu celebrycie udało się schudnąć na diecie xyz, tymczasem innej celebrytce na diecie zyx. Słuchając obiegowych przekonań można się pogubić co jest zdrowe, a co nie, co odchudza, a co tuczy. Bardzo często argumenty oparte są na własnych lub zasłyszanych przeżyciach i obserwacjach, które oczywiście mogą odzwierciedlać faktyczny stan rzeczy, lecz bardzo, bardzo często tak nie jest. Przekonanie pokroju „To musi być prawda, na mnie działa” pomija cały szereg innych ważnych faktów. **To, że coś przytrafia się komuś nie jest wystarczające by móc uogólnić ten wniosek na resztę populacji.**

Kluczem do pozyskania wartościowych informacji są dowody naukowe. To obiektywne treści o odpowiednio wysokim standardzie, rozdzielające korelacje od związków przyczynowych, biorące pod uwagę całość dostępnych dowodów i zachowujące sceptycyzm w zagadnieniach niepewnych. Choć książka nie stroni od praktycznych przykładów, zaleceń i podsumowań, to jest oparta o publikacje fachowe tworząc rzetelną treść pozwalającą nie tyle co schudnąć, lecz zrozumieć proces i kluczowe aspekty związane z żywieniem.

*Liczby na jakie najpewniej zwrócisz uwagę w kwadratowych nawiasach np. [1,2], to odnośniki w bibliografii. Pod konkretnym numerem znajdziesz cytowanie publikacji, na jakiej bazowałem pisząc poszczególne zdania.*

Na początku znajdziesz także sporo teoretycznych zagadnień, co ma na celu objaśnienie aspektów fundamentalnych oraz przynajmniej istotnych z punktu widzenia odchudzania i odżywiania.

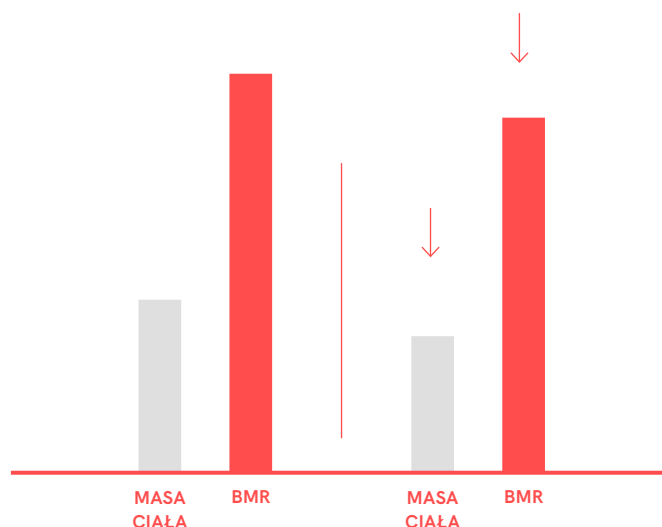
## Adaptacje metaboliczne\*

Na wstępie pragnę silnie podkreślić, że mimo, iż w obiegowych przekonaniach za adaptacje metaboliczne uznaje się wyłącznie spadek tempa przemiany materii, to zagadnienie jest znacznie bardziej rozległe. Jest to szeroki zestaw adaptacji, który obejmuje m.in. regulację wydatku energetycznego, funkcji reprodukcyjnych, równowagi między anabolizmem a katabolizmem, czy kontrolę apetytu. Jest to więc wieloaspektowe przystosowanie metaboliczne do zmieniających się warunków.

Wracając - wraz z redukcją masy ciała dochodzi do obniżenia tempa metabolizmu (a więc spadku zapotrzebowania kalorycznego). Zwyczajnie organizm zaczyna się bronić przed zbyt niską podażą energii i próbuje znaleźć sposób na to by się na swój sposób przystosować i nie tracić swoich zapasów. **Włącza stopniowo tryb oszczędzania** (jak w telefonie, czy laptopie aby zaoszczędzić energię). Jak to się dzieje? W konsekwencji zmian każdej ze składowych całkowitej przemiany materii. Stąd od początku:

**BMR** - Spadek masy ciała (związany zarówno z tkanką tłuszczową, jak i beztłuszczową) wiąże się logicznie i nierozdzielnie z obniżeniem podstawowej przemiany materii. **Chudniemy = zmniejszamy samoistnie BMR** (co najprościej można udokumentować za pomocą wzorów na wyliczenie zapotrzebowania energetycznego - w każdym z nich należy podać całkowitą lub beztłuszczową masę ciała). W jednym z badań po 3 tygodniach bardzo wysokiego deficytu kalorycznego, zanotowano m.in. zmniejszenie mięśni szkieletowych o -5%, wątroby o -13%, czy nerek o -8% [1-3].

Tutaj warto podkreślić, że choć w obiegowych przeświadczeniach można usłyszeć, że podczas redukcji masy ciała może dojść nawet do 40% obniżenia BMR (w naprawdę skrajnych przypadkach), to wynika to przede wszystkim ze wspomnianej wcześniej utraty kilogramów (nie żadnej magii).

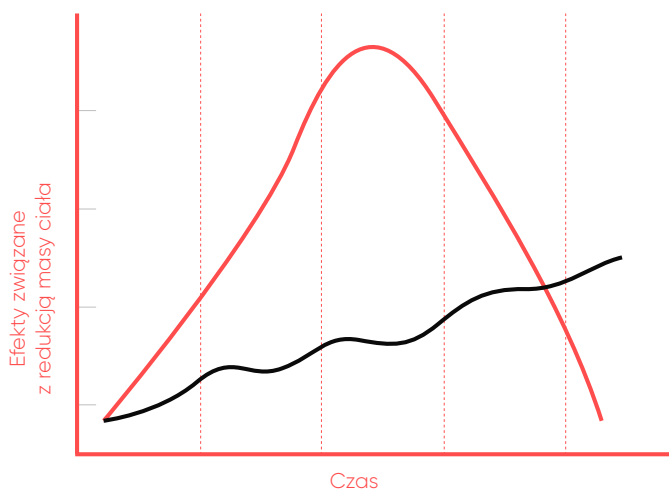


Ponadto do adaptacji dochodzi na poziomie mitochondrialnym. Postaram się to wyjaśnić w miarę przystępnie i w ogromnym skrócie. Energia powstająca w naszym organizmie ma dwie postacie - użyteczną (ATP) i ciepłą (regulowaną przez białka rozprzegające - UCP). Produkcja ciepła ma dość istotny udział w wydatkach energetycznych (odpowiadając za około 20-30% spoczynkowej przemiany materii - RMR u szczurów - u ludzi może być więc trochę inaczej). W warunkach ograniczenia kalorii dochodzi prawdopodobnie do zmniejszenia aktywności UCP - co za tym idzie zmniejsza się produkcja ciepła (przy czym nie musi objawiać się to na poziomie pomiaru termometrem, lecz subiektywnego odczucia)

Bardzo często pod wpływem zbyt wysokiego deficytu kalorycznego, oprócz utraty tłuszczu zapasowego, dochodzi do utraty tkanki mięśniowej. Niestety, gdy w końcu odpuścimy i wrócimy do starych nawyków - zyskamy przede wszystkim tkankę tłuszczową.

W efekcie kończymy w gorszej sytuacji niż zaczynaliśmy. Mamy nierzadko wyższy poziom tkanki tłuszczowej, niższe wydatki energetyczne ze względu na zaistniałe adaptacje i niższą beztłuszczową masę ciała, a na dodatek jesteśmy psychicznie zmęczeni odchudzaniem.

Co najbardziej problematyczne - nierzadko taki schemat bywa powtarzany wiele razy przez osoby, które od lat próbują schudnąć.



- osoba, która podejmuje się radykalnych działań, oczekując błyskawicznych rezultatów (dieta bardzo niskokaloryczna → efekt jojo)
- osoba, która rozważnie podchodzi do redukcji masy ciała

Są osoby, u których taka strategia się sprawdzi, ale jest ich niewiele. Wysoką skutecznością charakteryzuje się powolna zmiana nawyków i powolna, lecz konsekwentna utrata masy ciała.

Ponadto, diety skrajnie niskoenergetyczne są praktycznie zawsze niedoborowe, wiążą się z wyższym ryzykiem powikłań zdrowotnych i nie polecam z nich korzystać.

W kontekście nawyków żywieniowych, podobnie jest z wszelkimi wyzwaniem z gatunku "od dziś kompletnie bez cukru". To nie są rozwiązania budujące świadomość żywieniową. Wytrzymamy tydzień, dwa. I co potem?



## DO ZAPAMIĘTANIA

Najlepsza dieta to taka, która jest możliwa do utrzymania długoterminowo.



Świetnym pomysłem jest modyfikowanie aktualnego sposobu żywienia w oparciu o zdrowe nawyki.



Na dzień dzisiejszy możemy uznać, iż prawdopodobnie w przypadku utraty tkanki tłuszczowej, nie ma istotnych, klinicznych różnic między dietą wysokowęglowodanową a wysokotłuszczową (o ile nie ma różnicy w spożyciu kalorii i białka).



Diety bardzo niskokaloryczne najczęściej są złym pomysłem.



# Interwencje żywieniowe pozwalające zmniejszyć łaknienie

Warto zdać sobie sprawę, że to nie kaloryczność poszczególnych produktów żywieniowych odpowiada za zaspokajanie uczucia głodu. Wszelkie pokarmy mogą różnić się znacznie między sobą pod względem zdolności nasycania, mimo tej samej ilości dostarczanych kalorii. Istnieje wiele aspektów, na które warto zwrócić uwagę w kontekście kontroli apetytu.

## Indeks sytości

Indeks sytości jest swego rodzaju wskaźnikiem, który informuje o **zdolności nasycania danego produktu żywieniowego**. Opublikowano już kilka badań, które sprawdziły poziom sytości po spożyciu danego produktu, przy czym zestawia się w nich produkty żywnościowe o tej samej wartości energetycznej (240kcal), a nie tej samej gramaturze. W jednym z pierwszych, za "wzorzec" uznano sytość grupy po spożyciu białego chleba. Tak więc, biały chleb miał wynik IS 100%, a wyniki innych produktów wyrażono jako "procent białego chleba". Jak się okazało, największym wskaźnikiem sytości charakteryzują się warzywa, owoce, produkty z wysoką zawartością białka oraz produkty wysokobłonnikowe. Produkty o niskim indeksie sytości to przeważnie wyroby cukiernicze, słodczyce i produkty wysokotłuszczowe. Za najbardziej sycący pokarm uznane zostały gotowane ziemniaki. Tym samym przykładowo, pod względem chęci zmniejszenia łaknienia, warto wybrać gotowane ziemniaki niż np. biały ryż [1,2].

Należy niemniej podkreślić, że omawiany parametr oceniany był subiektywnie przez osoby badane. Warto więc rozważać go na poziomie indywidualnym, a tabele uznać za swego rodzaju punkt odniesienia. Co więcej - poziom sytości badano przez 3 godziny po spożyciu każdego z posiłków testowych, stąd może się okazać, że niektóre pokarmy, mimo iż początkowo "sycą mniej", to "sycą na dłużej". Ciekawym pomysłem w praktyce może okazać się notowanie **co się zjadło**, a następnie **jak bardzo** i **na jak długo** syciło.



GOTOWANE ZIEMNIAKI	323 %
MOLWA (RYBA)	225 %
OWSIANKA	209 %
POMARAŃCZE	202 %
JABŁKA	197 %
MAKARON PEŁNOZIARNISTY	188 %
WOŁOWINA	176 %
PIECZONA FASOLA	168 %
WINOGRONA	162 %
CHLEB RAZOWY	157 %
CHLEB PEŁNOZIARNISTY	154 %
POPCORN	154 %
JAJA	150 %
SER	146 %
SOCZEWICA	133 %
BRĄZOWY RYŻ	132 %
KASZA JĘCZMIENNA	128 %
BIĄŁY RYŻ	119 %
PŁATKI KUKURYDZIANE	118 %
CIASTO DROŻDŻOWE	116 %
BIĄŁY CHLEB	100 %







+48 795 000 085

ebooki@szkoleniacss.com

 [www.szkoleniacss.com](http://www.szkoleniacss.com)

 [www.instagram.com/centrumszkolensportowych](https://www.instagram.com/centrumszkolensportowych)

 [www.facebook.com/CentrumSzkolenSportowych](https://www.facebook.com/CentrumSzkolenSportowych)

