KAMIL WOJCIECHOWSKI

ZEROPIJCA

METAMORFOZA CIAŁA I UMYSŁU

WYDANIE III

INFORMACJE

E-BOOK ZEROPIJCA METAMORFOZA CIAŁA I UMYSŁU JEST CAŁKOWICIE

DARMOWY

PROSZĘ JEDYNIE O LIKE LUB SUBSKRYPCJĘ NA:

ODWIEDŹ STRONĘ:

http://zeropijcy.pl

DZIĘKUJĘ ☺

PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy e-book może być rozpowszechniany na dowolnej stronie internetowej jedynie w formie niezmienionej.

Sprzedaż, kopiowanie i przedruk e-booka **ZEROPIJCA – Metamorfoza ciała i umysłu** bez zgody autora, Kamila Wojciechowskiego, zabronione.

Zdjęcia przedstawiające moją osobę zamieszczone w e-booku chronią prawa autorskie. Wykorzystywanie ich do celów komercyjnych i prywatnych bez zgody autora zabronione.

Część zdjęć w niniejszym e-booku wykorzystywanych jest zgodnie z zasadami portalu https://unsplash.com/

Autor: Kamil Wojciechowski,
zeropijcy.pl © Wszelkie prawa zastrzeżone

Spis treści

1. Wstęp.....5
2. Moja historia.....6
3. Alkohol.....47
4. Dieta.....79
5. Sport.....146
6. Stres.....188
7. Podsumowanie...209

Wstęp

Niniejszy Ebook opisuje moje długoletnie zmagania związane ze spożywaniem alkoholu oraz nadwagą. Opisałem w nim skrót historii mojego życia, genezę powstawania problemu, przyczyny i skutki oraz jak ostatecznie poradziłem sobie z nałogiem i wyszedłem na prostą.

Ebook zawiera wiele wskazówek, które mogą pomóc Wam lepiej zrozumieć problem alkoholowy, jest on też elementem motywującym do zmiany stylu życia i poprawy kondycji fizycznej.

Opisuję w nim zmiany mojego ciała i umysłu na przestrzeni lat i miesięcy. Znajdziecie tu zdjęcia mojej sylwetki, w jaki sposób się zmieniała i opisy moich przemyśleń na poszczególnych etapach życia.

Moja historia

Alkohol uczynił mnie niewolnikiem. Przyłożyło się do tego wiele czynników. Mój ojciec sięgał chętnie po alkohol, więc tłumaczyłem sobie, że mam identyczne geny i też muszę pić. Alkohol był obecny w naszym domu od zawsze, każdy wiedział, że robi on wiele złego, jednak nikt, nigdy nie przestał go pić. Od młodych lat, każda moja imprezka na wzór moich rodziców musiała być zakrapiana. Głęboko zakorzeniono w mojej głowie, że alkohol = dobra zabawa, choć sam wielokrotnie widziałem, co działo się po alkoholu. Wesoło było jedynie, gdy ktoś się kompromitował, a poza tym, zakrapiane imprezy były pełne agresji i natarczywych, wypaczonych zachowań.

Jako dziecko wiedziałem już, że alkohol to zło, mówiłem sobie, że nigdy nie będę go pił, że nie będę jak mój ojciec, jednak szybko się złamałem.

Ciężko utrzymać się w postanowieniu nie picia, gdy od strony rodziców nie ma dobrego przykładu, wszyscy rówieśnicy piją, a osoby nie pijące są uważane za dziwaków.

Jeśli nie masz silnego charakteru i nie umiesz się postawić, to ten system Cię tłamsi i stajesz się jego niewolnikiem.

Okazało się, że ja nie umiałem się postawić, złamałem się w wieku 17 lat. Chciałem być częścią grupy, nie chciałem być odludkiem.

Z góry byłem skazany na niepowodzenie. Byłem słabym, niedojrzałym dzieckiem i całe moje środowisko piło. Jedyni znani mi niepijący byli alkoholikami, którzy nie pili, bo ich organizmy były na tyle wyniszczone, że dalsze picie groziło śmiercią.

Po alkoholu na przestrzeni lat doświadczyłem wielu kompromitacji, kłótni i awantur. Po każdej nieprzyjemnej sytuacji, mówiłem sobie, że już więcej nie będę pił, jednak moje postanowienia były chwilowe. Problem alkoholowy wracał jak bumerang. Nie potrafiłem się z tego wyrwać niezależnie od tego jak mocno komplikowało się moje życie i jak wiele doświadczałem upokorzeń.

Dodatkowo picie alkoholu powodowało u mnie wieczne poczucie, że coś można zrobić później. Alkohol otępiał mnie, wysysał energię i niszczył moje ciało, a szczególnie moją motywację do działania. Oszukiwał mój mózg, że wszystko jest dobrze, choć nie raz organizm dawał znać, że tak nie jest.

Z perspektywy czasu wiem, że szedłem na łatwiznę. Łatwiej było się upić i zapomnieć o problemach, odłożyć zmiany w swoim życiu. Łatwiej było wmawiać sobie, że bez alkoholu nie można szczęśliwie żyć, że tylko procenty mogą dać mi zapomnienie i szczęście.

Piłem po to, żeby odciążyć swój mózg od myślenia. Po prostu RESET, odlot i cały świat stawał się dla mnie obojętny, nic nie było w tej chwili ważne, ani bliscy, ani rodzina. Najważniejszy w tej chwili byłem JA i moja przyjemność.

Kończyłem wielokrotnie z alkoholem, szczególnie po sytuacjach, które były dla mnie źródłem wstydu.

Początkowo mówiłem sobie „ograniczę picie, 3 piwa i koniec, mam nad tym kontrolę", jednak imprezy zawsze rządziły się swoimi prawami, na przestrzeni wielu godzin wypicie tylko 3 piw było nierealne i zawsze ktoś namówił mnie na następne.

W późniejszym okresie decydowałem się, że skończę z alkoholem definitywnie, jednak po kilku miesiącach znowu decydowałem się sięgnąć po procenty.

Jakiś mały głosik w głowie, powoli, ale regularnie tworzył mi myśl w głowie, że po co się męczyć? Po co te wyrzeczenia. Przecież nic wielkiego się nie stało, a kompromitacje są już dawno zapomniane.

W końcu zapominałem o tym, co było w przeszłości złe i scenariusz się powtarzał.

Byłem w pułapce bez wyjścia, dodatkowo zaniedbałem kondycję fizyczną. Doprowadziłem się do sporej nadwagi i każdy ruch sprawiał mi znaczne trudności.

Zrobiłem badania i okazało się, że moja wątroba zaczyna być stłuszczona. Wpływ na to miały zła dieta, brak ruchu i oczywiście alkohol. Wszystko to zmierzało do tragicznego końca.

W tym momencie masa krytyczna została przekroczona. Zobaczyłem, że zniszczyłem swoje zdrowie, moje dzieci patrzą na mniej jak ja na swojego ojca, a moje życie zmierza do nikąd.

Zrobiłem szczery, wewnętrzny rachunek sumienia. Starałem się ocenić co w życiu dał mi alkohol i okazało się, że nie dał mi nic, a co gorsze, **wiele mi zabrał, głównie zdrowie i dobre relacje z bliskimi**.

Kolejny raz zrobiłem podejście do zmiany swojego życia, jednak tym razem zrobiłem to na wielu płaszczyznach:

1. Postanowiłem całkowicie odstawić alkohol;

2. Postanowiłem stosować dietę;

3. Postanowiłem trenować dla poprawy kondycji;

4. Postanowiłem zredukować poziom stresu.

Dzisiaj wiem, że tylko **całkowite przeorganizowanie życia** może przynieść pożądany efekt, a powyższe zmiany były w moim życiu niezbędne. Pominięcie któregoś z punktów z pewnością doprowadziłoby do rezygnacji.

Kluczem jest uzyskanie równowagi między ciałem, a umysłem.

Otyłość i nadwaga powodują brak energii, a to wpływa na brak chęci do działania. Zmęczenie sprzyja poddawaniu się.

Stres to kolejny czynnik, który powoduje, że z łatwością sięga się po alkohol. Dodatkowo stres silnie demotywuje.

W moim przypadku sport dał mi energetycznego kopa, a w momencie, kiedy zobaczyłem jak spada mi z miesiąca na miesiąc waga, poczułem przypływ pewności siebie i dużą dawkę motywacji.

Obecnie nie chcę zaprzepaścić tego, co już osiągnąłem, bo wiem, ile włożyłem w to wysiłku. Zaprzestanie picia nie kosztowało mnie prawie nic w przeciwieństwie do treningu i diety. Ciężka praca, jaką wykonałem, stanowi dla mnie wielką wartość.

Obecnie jestem innym człowiekiem. Bardzo opanowanym, skupionym bardziej na innych, mniej na sobie, świetnie dogadującym się ze znajomymi i rodziną. Mam ze wszystkimi o wiele lepsze, zdrowe relacje, czuję, jak z dnia na dzień rośnie moja więź z dziećmi ,dla których mam o wiele więcej czasu, szczególnie w weekendy i święta.

Nie tęsknię za alkoholem. Już po metamorfozie próbowałem go i nie wciągnął mnie. Okazuje się, że obecnie nie jest w stanie dać mi czegoś więcej niż to, co mam na trzeźwo. Więc po co pić? Dla kaca? Dla mnie picie nie ma już żadnego sensu. Ze znajomymi piję czasem piwo 0%, tylko po to, żeby dotrzymać im towarzystwa. Jestem tolerancyjny dla pijących i nie komentuje ich wybryków. Każdy musi samemu dorosnąć do zmian, sprzyjają temu błędy i upadki.

Moja zmiana stała się inspiracją dla wielu osób. Wiem w 100%, że moje działanie na rzecz propagowania zdrowego trybu życia ma sens i zamierzam to kontynuować.

Przez całe życie byłem szanowanym, przykładnym obywatelem, który nie miał nigdy konfliktu z prawem i problemów w szkole czy pracy. Wydawać się mogło, że wszystko jest w pełni w porządku, jednak tak nie było. To była tylko pozorna stabilizacja i szczęście.

Dopiero teraz mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwy. W momencie, kiedy dorosłem i w końcu znalazłem w sobie siłę, aby dotrzymać postanowienia z dzieciństwa o nie piciu.

Swoim dzieciom dam więcej niż to, co ja dostałem od swoich rodziców. Dam im dobry przykład i udowodnię, że można przejść przez życie inaczej, bez alkoholu i innych używek.

Każdy, kto czyta ten poradnik, jest o krok do bycia lepszym człowiekiem.

Nadwaga

Ciężko mi określić kiedy dokładnie moja waga zaczęła iść w złym kierunku. Nie zauważyłem tego momentu. Przez to, że proces ten przebiegał powoli, zmiany nie były dla mnie uciążliwe, a moje otoczenie również nie zwracało na to uwagi. Myślę, że co najmniej 10 lat swojego życia obciążałem swój organizm poprzez złe odżywianie, brak ruchu i konieczność dźwigania nadprogramowych kilogramów tłuszczu.

Początkowo nadwaga mi nie przeszkadzała. Pomimo dodatkowych kilogramów jako 30 latek byłem całkiem sprawny. Teraz już wiem, że w tym momencie dokonywałem destrukcji moich stawów i wątroby.

W końcu doszedłem do punktu krytycznego. Kiedy organizm się zbuntował i zaczęły mi doskwierać różne dolegliwości, nadciśnienie, bóle brzucha, duszności przy wysiłku.

To był moment, kiedy postanowiłem wziąć się za siebie , moja waga wynosiła prawie 100 kg, a wątroba zaczynała szwankować.

Miałem motywację, ale nie byłem pewien, czy wytrwam w postanowieniach. Kolejny raz podejmowałem walkę.

WYNKI BADAŃ

Aminotransferaza alaninowa	**96** U/l	Norma: 10-40
Cholesterol całkowity	**244** mg/dl	Norma: 115-190
Triglicerydy	**276** mg/dl	Norma: < 150

Podwyższony poziom **aminotransferazy alaninowej** i **cholesterolu** spowodowane złym odżywianiem i otyłością. **Często występują przy stłuszczonej wątrobie.**

Podwyższony poziom **triglicerydów** spowodowany brakiem aktywności fizycznej i złą dietą.

Zalecenia lekarza? Ograniczyć alkohol, a najlepiej zupełnie z niego zrezygnować, ćwiczyć i stosować dietę zwalczając tym samym czynnik ryzyka rozwoju ostrego zapalenia trzustki.

Stężenie triglicerydów powyżej 200 mg/dl jest związane **ze zwiększonym ryzykiem rozwoju miażdżycy oraz z incydentem sercowo-naczyniowym w postaci udaru mózgu lub zawału serca.**

Czy od razu wszedłem na właściwe tory?

Niestety NIE, popełniałem jeszcze wiele błędów:

DIETA – odchudzałem się bez żadnego przygotowania, założyłem, że muszę mało jeść to waga spadnie. Nie miałem pojęcia ile jem kalorii dziennie. Początkowo waga mi spadała, ale traciłem energię, zapał i siły. Dodatkowo doszedłem do momentu, że moja waga stanęła w miejscu i nie chciała zejść w dół. Przez nieświadome odchudzanie zablokowałem swój metabolizm, a organizm zaczął magazynować zapasy bo dostarczałem mu za mało kalorii. W tym momencie zacząłem się edukować na temat sposobów odchudzania i zasad funkcjonowania ludzkiego organizmu. Dowiedziałem się jak prawidłowo powinienem się odchudzać i wprowadziłem to w życie. Okazało się, że mogę się najadać, jeść smacznie i chudnąć. W tym momencie dostałem spory zastrzyk energii.

TRENING – ćwiczenia kiedyś były dla mnie zbyt wyczerpujące i nie chciało mi się ich robić. Początki były ciężkie, jednak z tygodnia na tydzień szło mi coraz lepiej, wręcz zaczynało mi brakować aktywności fizycznej w dni kiedy odłożyłem trening. Ćwiczenia stały się dla mnie czymś naturalnym jak jedzenie. Wkomponowałem je w mój dzienny grafik i po prostu są, przy czym tak je dobrałem, żeby się nie zniechęcić. Ćwiczenia muszą być dostosowane do Twoich możliwości. Wystarczy określić swój plan minimum i go realizować. Przy redukcji masy ciała ważna jest regularność, a nie ilość czy intensywność treningu. Jeśli wprowadzisz w życie np. 30min lub 1h szybkiego spaceru dziennie zamiast treningu siłowego, zobaczysz jak mocno spadnie Ci waga. Dieta i szybki spacer 5 razy w tygodniu to wszystko, co musisz zrobić, aby osiągnąć zadowalające efekty. Jeśli masz siłę na trening siłowy to rób pompki lub podnoś ciężary tak, aby nie zniechęcić się do dalszej pracy.

STRES – jest jednym z głównych czynników ,który działa na nas demotywująco i odbiera nam chęci do zmiany życia na lepsze. Bagatelizujemy ten temat i nie robimy nic, aby zredukować poziom stresu w naszym życiu, a wystarczy dokonać w tym celu prostych zabiegów. Ja osobiście stosuję codziennie ćwiczenia oddechowe, które mnie dotleniają, dodatkowo słucham codziennie muzyki, wyciszam się oraz rano i przed snem piję napar z rumianku na uspokojenie. To całkowicie wystarcza, aby poczuć się lepiej. Staram się też nie denerwować sytuacjami dnia codziennego. Omijam osoby, które powodują u mnie napady złości, nie reaguję też wybuchowo na wszystkie sytuacje stresogenne, chociażby drogowe, podczas jazdy samochodem. Staram się wyciszać i być bardziej tolerancyjny dla ludzi, nawet jeśli ich zachowania są irracjonalne i drażniące. Trzeba otworzyć się na ludzi i zacząć ich akceptować.

PRZEMIANA

WAGA:
98 kg

TKANKA TŁUSZCZOWA:
31 %

PRZEMIANA

WAGA:
90 kg

TKANKA TŁUSZCZOWA:
25 %

PRZEMIANA

WAGA:
85 kg

TKANKA TŁUSZCZOWA:
18 %

PRZEMIANA

WAGA:
80 kg

TKANKA TŁUSZCZOWA:
16 %

PRZEMIANA

WAGA:
75 kg

TKANKA TŁUSZCZOWA:
14 %

PRZEMIANA

WAGA:
70 kg

TKANKA TŁUSZCZOWA:
11 %

PROGRES

Pomiary ciała Dodaj

Data	Pomiar (kg)	Zmiana (kg)
06 lut 2021	80.0	▼ 2.0
28 sty 2021	82.0	0.0
19 gru 2020	82.0	▼ 1.0
01 gru 2020	83.0	0.0
31 paź 2020	83.0	▼ 1.0
03 paź 2020	84.0	▼ 4.0
29 lip 2020	88.0	▲ 4.0
16 lip 2020	84.0	▼ 1.0
27 cze 2020	85.0	▼ 1.0
28 maj 2020	86.0	0.0
12 maj 2020	86.0	▼ 2.0
28 kwi 2020	88.0	0.0
13 kwi 2020	88.0	▼ 1.0
02 kwi 2020	89.0	▼ 1.0
23 mar 2020	90.0	0.0

Monitorowałem spadek wagi od **90 kg** do **70 kg**

W okresie wakacyjnym w lipcu, na **10 dni** odpuściłem trening i dietę, przybrałem wtedy **4 kg** które zrzucałem, aż **2 miesiące**.

PROGRES

Wykres zmiany wagi

PROGRES

Zmiany w obwodach ciała od 90 kg do 75 kg

Pomiary ciała

Dodaj

Obwody ciała

Od początku

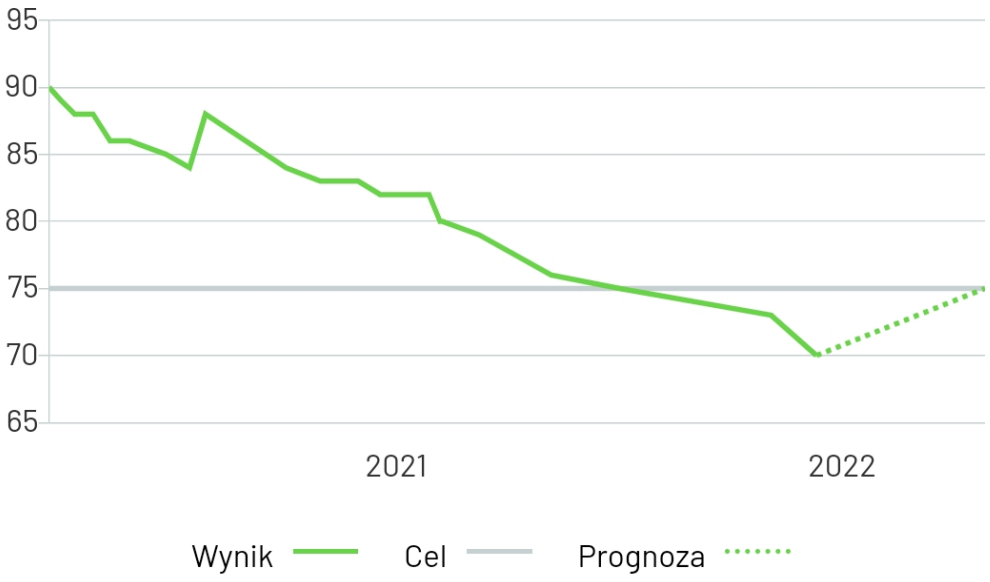
Obwody (cm)	Pierwszy	Ostatni	Zmiana
Szyja/kark	39.0	37.0	-2.0
Kl. piers.	108.0	98.0	-10.0
Ramię/biceps	36.0	32.0	-4.0
Talia	98.0	81.0	-17.0
Brzuch	103.0	86.0	-17.0
Biodra	100.0	90.0	-10.0
Udo	56.0	43.0	-13.0
Łydka	41.0	35.0	-6.0
Zawartość tłuszczu (%)	24.6	13.7	-10.9

Spadki w obwodach nastąpiły na wielu partiach ciała.

Poziom tkanki tłuszczowej został zmniejszony do niskiego dla mojego wieku.

PROGRES

Zakończenie redukcji



Data	Pomiar (kg)	Zmiana (kg)
11 gru 2021	70.0	▼ 3.0
04 lis 2021	73.0	▼ 2.0
03 lip 2021	75.0	▼ 1.0
08 maj 2021	76.0	▼ 3.0
10 mar 2021	79.0	▼ 1.0
08 lut 2021	80.0	0.0
07 lut 2021	80.0	0.0

PROGRES

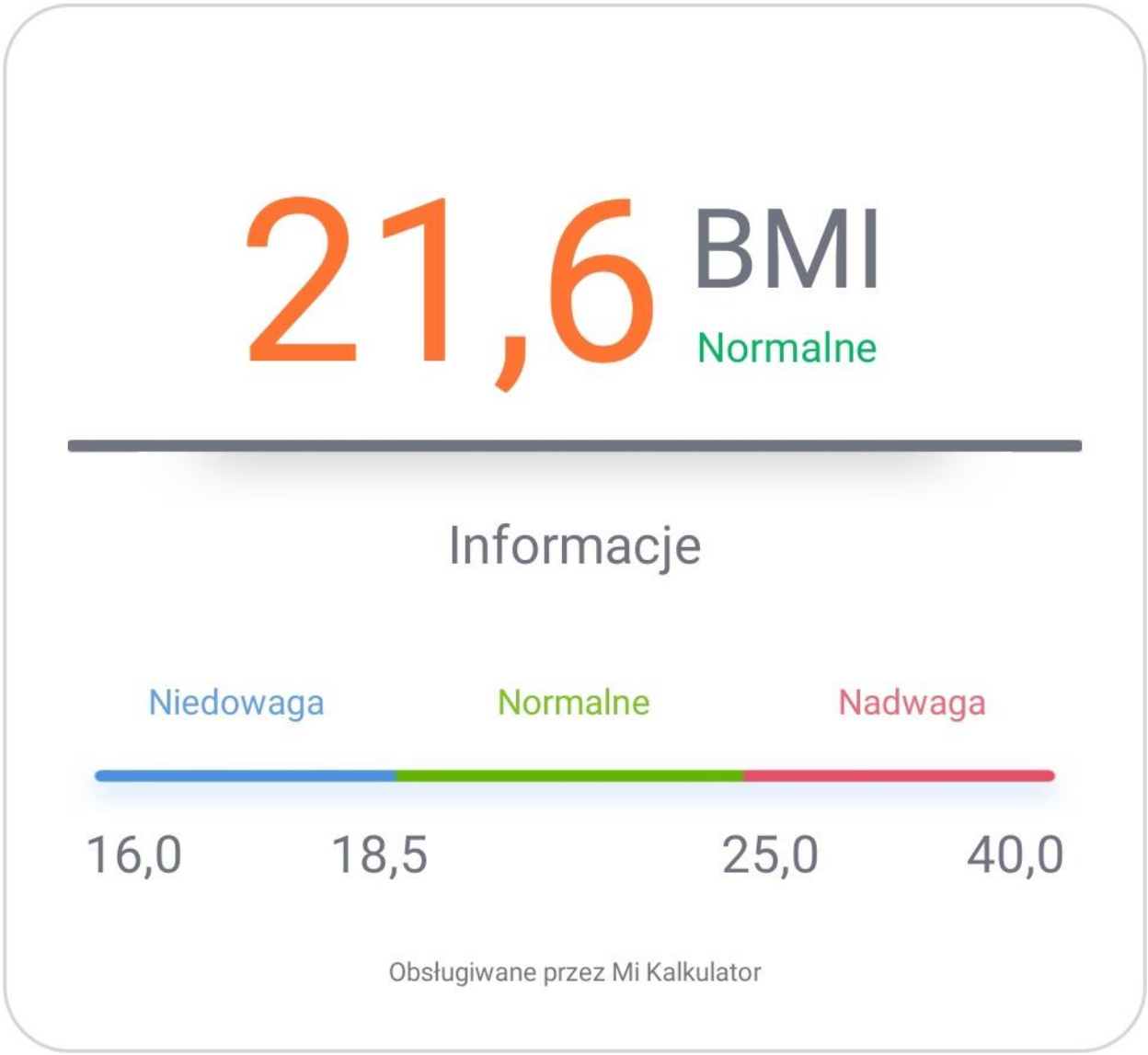
Zakończenie redukcji

Obwody ciała | Od początku

Obwody (cm)	Pierwszy	Ostatni	Zmiana
Szyja/kark	39.0	37.0	-2.0
Kl. piers.	108.0	98.0	-10.0
Ramię/biceps	36.0	32.0	-4.0
Talia	98.0	78.0	-20.0
Brzuch	103.0	83.0	-20.0
Biodra	100.0	89.0	-11.0
Udo	56.0	43.0	-13.0
Łydka	41.0	34.0	-7.0
Zawartość tłuszczu (%)	24.6	11.0	-13.6

WSKAŹNIK BMI

WZROST: **180 cm** WAGA: **70 kg**



PORÓWNANIE PO 14 MIESIĄCACH

PRZED		PO	
Wiek:	**40 lat**	Wiek:	**41 lat**
Waga:	**98 kg**	Waga:	**70 kg** **-28 kg**
Poziom tkanki tłuszczowej:	**31 %**	Poziom tkanki tłuszczowej:	**11%** **-20 %**
Obwód pasa:	**108 cm**	Obwód pasa:	**83 cm** **-25 cm**

WYNIKI BADAŃ

Aminotransferaza alaninowa	**18** U/l	Norma: 0-55
Cholesterol całkowity	**180** mg/dl	Norma: 115-190
Triglicerydy	**117** mg/dl	Norma: < 150

Po 12 miesiącach stosowania diety, ćwiczeń i całkowitego odstawienia alkoholu **wartości aminotransferazy alaninowej, triglicerydów oraz cholesterolu zmalały do właściwego poziomu**.

W przypadku gdy wykryjecie w wynikach badań małe odchyłki od normy, nie jest zalecana diametralna zmiana diety. Należy dokonać małych, prostych modyfikacji.

Po kilku miesiącach stosowania nowej diety, warto zrobić kolejne badania lekarskie które pozwolą nam szybko zareagować na nieprawidłowości .

Co zmieniło się u mnie po metamorfozie?

Jestem sprawny fizycznie. Bieg na 3 km nie stanowi dla mnie większego wyzwania. Jestem w stanie zrobić ponad 100 pompek z przerwami bez większego wysiłku. Ćwiczenia stanowią dla mnie przyjemność, a nie przykry obowiązek.

Mam dużo energii, nie czuję wiecznego zmęczenia jak to miało miejsce wcześniej. Krótki trening, nawet 20 minutowy, nastraja mnie pozytywnie i nie czuję się ospały.

Skończyło się u mnie planowanie picia. Teraz wychodzę do znajomych dobrze się bawić i mam inne oczekiwania od imprezy. Nie zastanawiam się, co będziemy pić, a skupiam się na muzyce, jedzeniu i rozmowach. Jeśli towarzystwo jest już w takim stanie upojenia, że nie ma możliwości normalnie porozmawiać, po prostu żegnam się, wsiadam do auta i jadę do domu ☺

NIE MAM OCHOTY PIĆ ALKOHOLU

PO PROSTU

NIE CHCE MI SIĘ

JESTEM JEDNAK CZUJNY, WIEM, ŻE OCHOTA NA PICIE MOŻE KIEDYŚ WRÓCIĆ.

WIEM, ŻE NIE MOGĘ OKAZAĆ NAJMNIEJSZEJ ULEGŁOŚCI BO POWRÓT NA DNO JEST BARDZO PROSTY !!!

W którymś momencie „**przestawiła mi się klapka w mózgu**”. Zacząłem inaczej myśleć, a wcześniejsze problemy i ograniczenia stały się dla mnie błahe. Osobiście uważam, że stało się tak w momencie, kiedy zacząłem naprawiać nie tylko swój umysł, ale i ciało. Oba te elementy są ściśle ze sobą powiązane i nie możemy żadnego z nich zaniedbać.

Człowiek sprawny, wypoczęty jest jednocześnie bardziej otwarty na zmiany w swoim życiu, a przede wszystkim jest bardziej wytrzymały umysłowo. **Sprawne ciało i wypoczęty umysł pozwalają Ci osiągać trudne cele**, w moim przypadku były to problem alkoholowy i nadwaga.

Dlaczego piszę **problem alkoholowy**, a nie **alkoholizm**?

Słowa alkoholik/alkoholizm są dla mnie obraźliwe. Ludzie używają ich z pogardą. Nie uważam, że ktokolwiek na to zasługuje i wierzę, że **nikt z natury nie jest alkoholikiem**.

Jesteśmy atakowani promocją alkoholu z każdej strony, szczególnie w telewizji w czasie filmów czy reklam. Uczymy się z telewizora jak ma wyglądać dobra zabawa, oglądamy pijaną młodzież i wmawia się nam, że to jest super.

Czy aby na pewno tak jest?

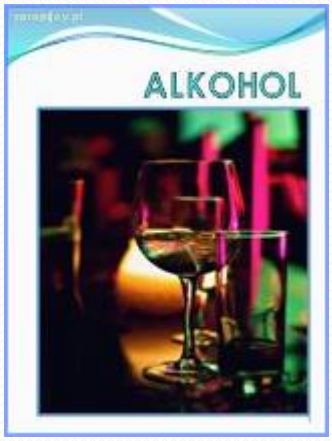
Filmowe popijawy są pełne ludzkich kompromitacji i awantur. Każda impreza jest porażką wielu osób. Patrząc obiektywnie, czy to jest ideał dobrej zabawy? Według mnie, zdecydowanie NIE.

Kolejny problem to wmawianie ludziom, że przez geny lub środowisko, w którym się wychowują, są skazani na problemy alkoholowe i że jest to czymś normalnym i nieuniknionym.

Jeśli masz jeszcze jakieś wątpliwości to mogę Ci powiedzieć tylko jedno:

TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU I LOSIE, A NIE GENY, MEDIA CZY TEŻ TWOJE OTOCZENIE !!!

W dalszej części niniejszego e-booka znajdziesz wszystkie niezbędne informacje które pomogą Ci skutecznie dokonać własnej metamorfozy. Jest to zbiór doświadczeń i wiedzy przetestowane na moim organizmie.



ALKOHOL - warto pogłębiać wiedzę na temat szkodliwości alkoholu oraz utwierdzać się w przekonaniu, że nowa ścieżka, jaką wybrałeś/aś , jest właściwa.

DIETA – zanim zaczniesz się odchudzać, musisz dowiedzieć się wszystkiego o zdrowym żywieniu, aby być gotowym do stworzenia własnego jadłospisu, dostosowanego do celu, jaki chcesz osiągnąć.

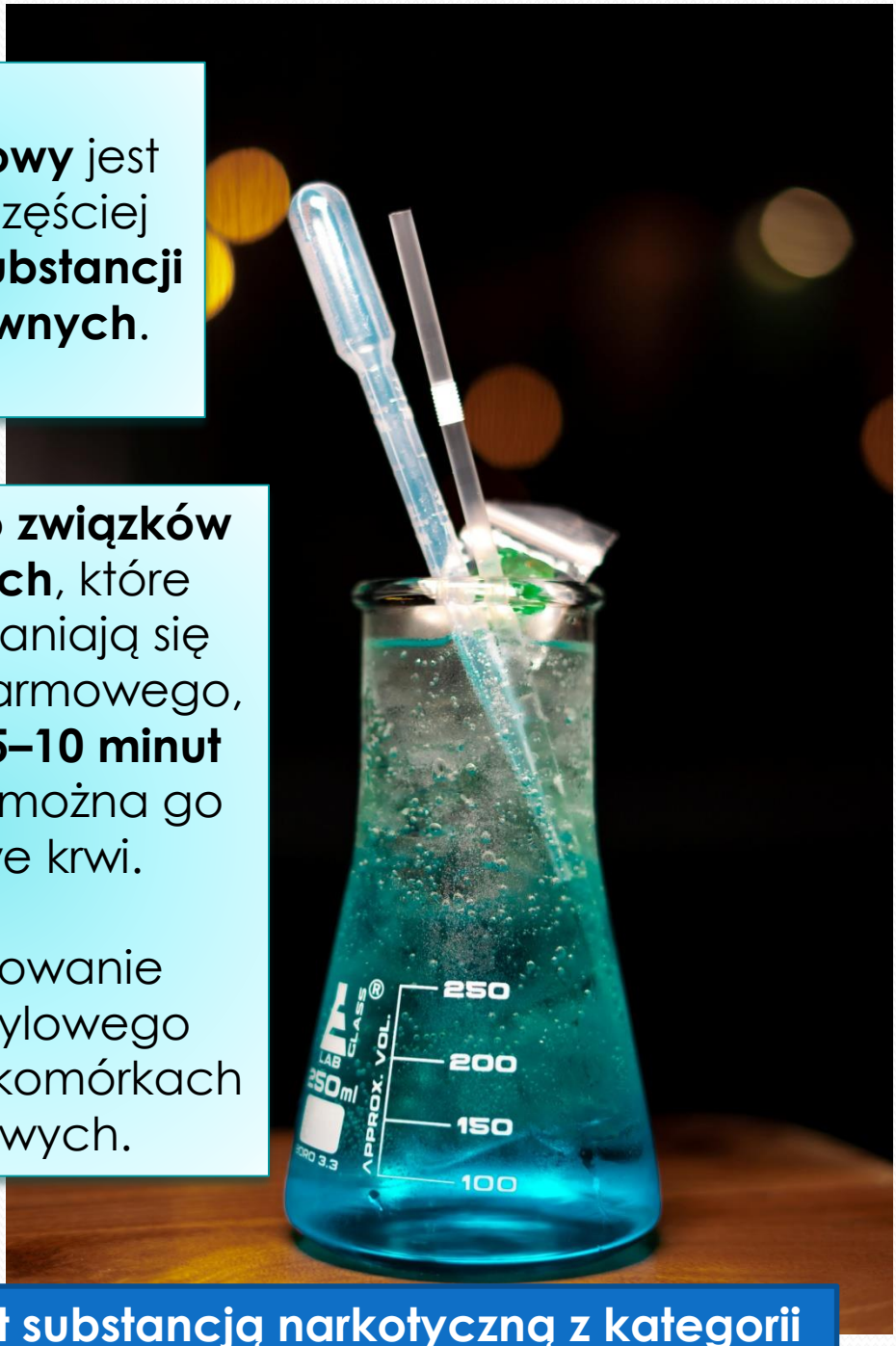
SPORT – trening jest ważnym elementem wpływającym na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Dzięki ćwiczeniom poprawisz metabolizm i zwiększysz poziom swojej motywacji.

STRES – nie jesteś w stanie walczyć ze swoimi słabościami jeśli w Twoim życiu będzie królował stres. Dowiesz się, w jaki sposób możesz się go pozbyć lub znacznie zredukować.

ALKOHOL

Czym jest ALKOHOL?

Alkohol etylowy jest jedną z najczęściej używanych **substancji psychoaktywnych**.

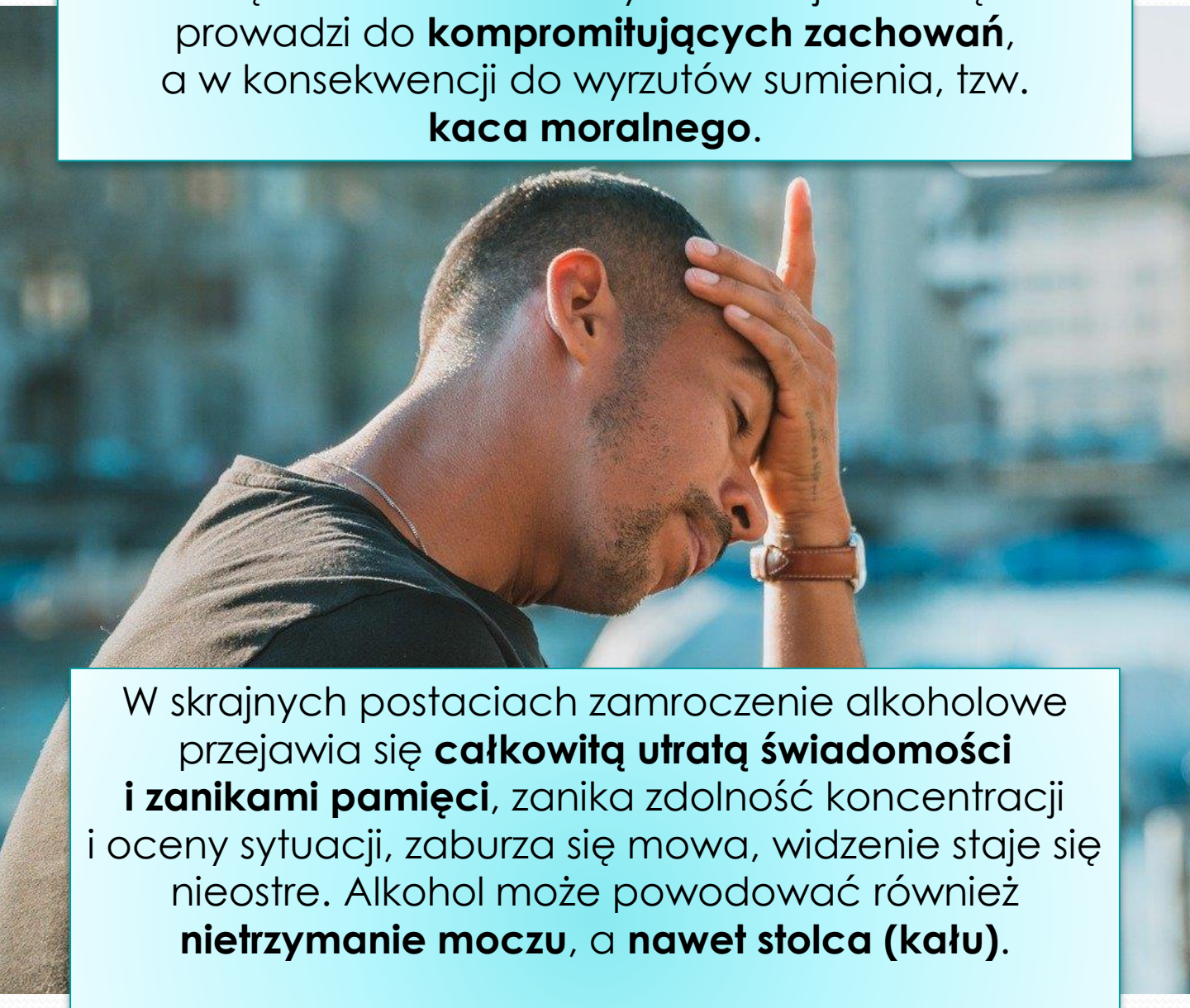


Należy on do **związków chemicznych**, które szybko wchłaniają się z układu pokarmowego, już w ciągu **5–10 minut** po spożyciu można go wykryć we krwi.

Metabolizowanie alkoholu etylowego przebiega w komórkach wątrobowych.

Alkohol jest substancją narkotyczną z kategorii DEPRESANTÓW

Zamroczenie alkoholem objawia się utratą sprawności ruchowej, problemami z utrzymaniem równowagi, utratą kontroli nad własnymi emocjami. Często prowadzi do **kompromitujących zachowań**, a w konsekwencji do wyrzutów sumienia, tzw. **kaca moralnego**.



W skrajnych postaciach zamroczenie alkoholowe przejawia się **całkowitą utratą świadomości i zanikami pamięci**, zanika zdolność koncentracji i oceny sytuacji, zaburza się mowa, widzenie staje się nieostre. Alkohol może powodować również **nietrzymanie moczu**, a **nawet stolca (kału)**.

Często alkohol leży u podstaw **zachowań agresywnych i impulsywnych** oraz zaburza zdolność logicznego myślenia

Skutki picia ALKOHOLu

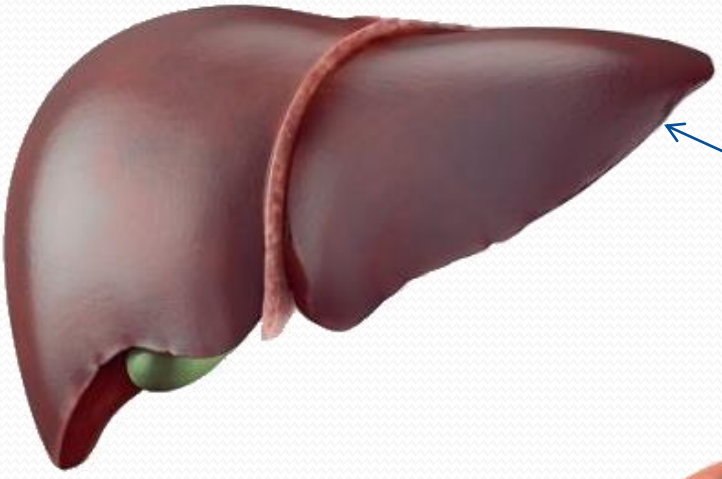
Sporadyczne spożywanie alkoholu zwykle nie powoduje uzależnienia, jednak systematyczne jego spożywanie – nawet w niewielkich ilościach prowadzi do pełnego, **fizycznego uzależnienia**.

Nagłe odstawienie lub zmniejszenie spożywania alkoholu powoduje wystąpienie objawów zespołu abstynencyjnego, a u ok. 5% alkoholików – *majaczenia alkoholowego*.

Zespół uzależnienia od alkoholu bywa nazywany także **alkoholizmem**.

Znaczne upojenie alkoholowe może skutkować **ostrym nieżytem żołądka**, a nawet prowadzić do groźnego **krwotocznego zapalenia żołądka**.

Spożywanie alkoholu działa **niszcząco również na wątrobę**, początkowo powodując jej odwracalne **stłuszczenie**, a po wielu latach picia **nieodwracalną marskość**.



Zdrowa wątroba

Stłuszczenie wątroby

Marskość wątroby

Do objawów marskości wątroby należą **obrzęki** (zatrzymywanie płynów w ustroju), **żółtaczka**, **podbarwienie skóry i białkówek oczu**, **puchlina brzuszna i krwawe wymioty**.

Hmmm, masz jeszcze ochotę na jednego głębszego?

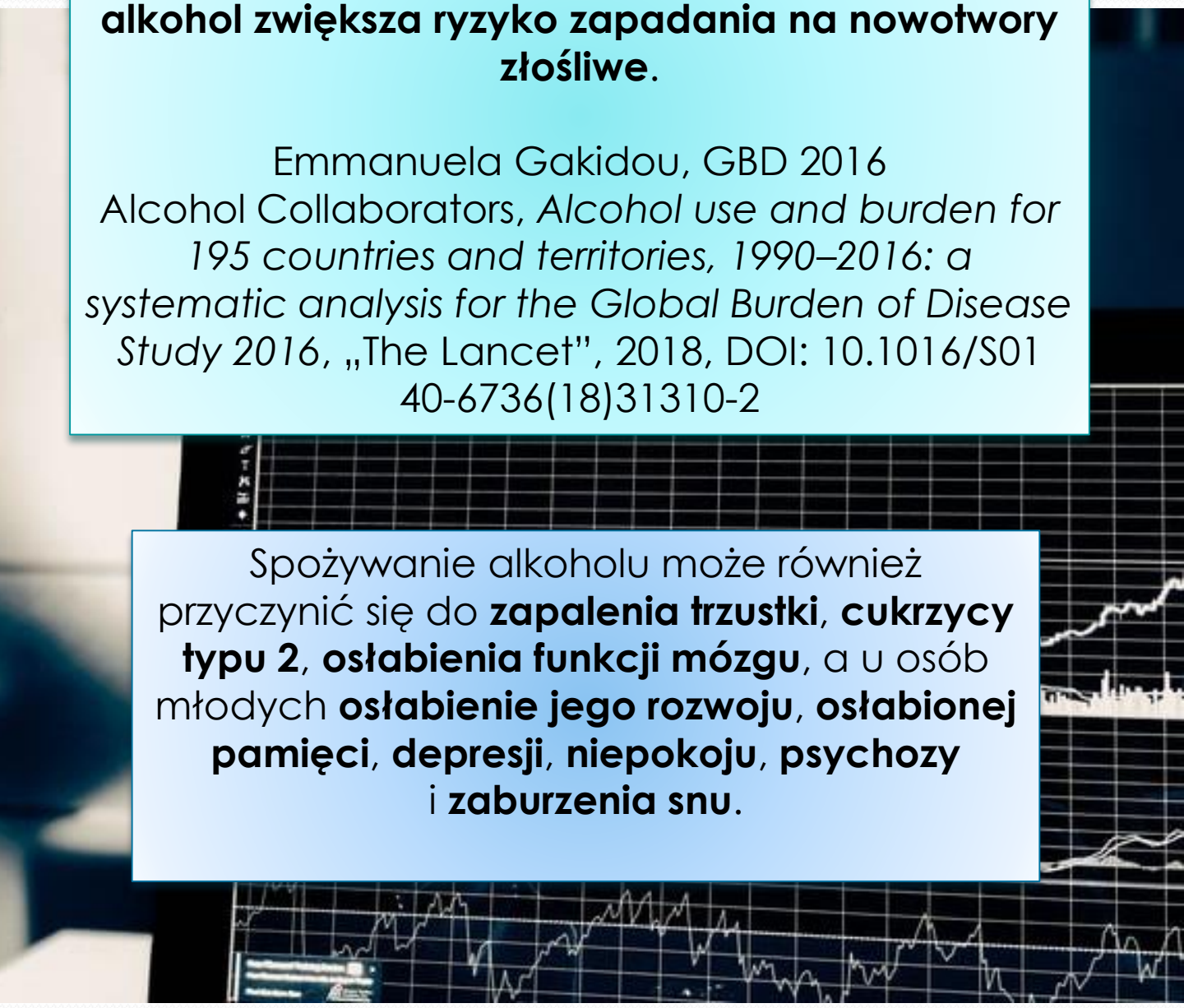
Jeśli tak to czytaj dalej, ostrzegam, że poniższa lektura nie jest dla wrażliwych.

Alkohol zmniejsza aktywność leukocytów, co powoduje **spadek sprawności układu odpornościowego**. U alkoholików zmniejsza się wytwarzanie trombocytów. Pod wpływem etanolu może się również **zmniejszać potencja**, mimo odczuwanego często w stanie nietrzeźwym podniecenia seksualnego.

Spożycie alkoholu etylowego jest związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia **raka dna jamy ustnej**, **raka gardła**, **krtani**, **przełyku** i **wątroby** (w przypadku wystąpienia marskości tego narządu) oraz prawdopodobnie **raka piersi**, **okrężnicy** i **odbytnicy**.

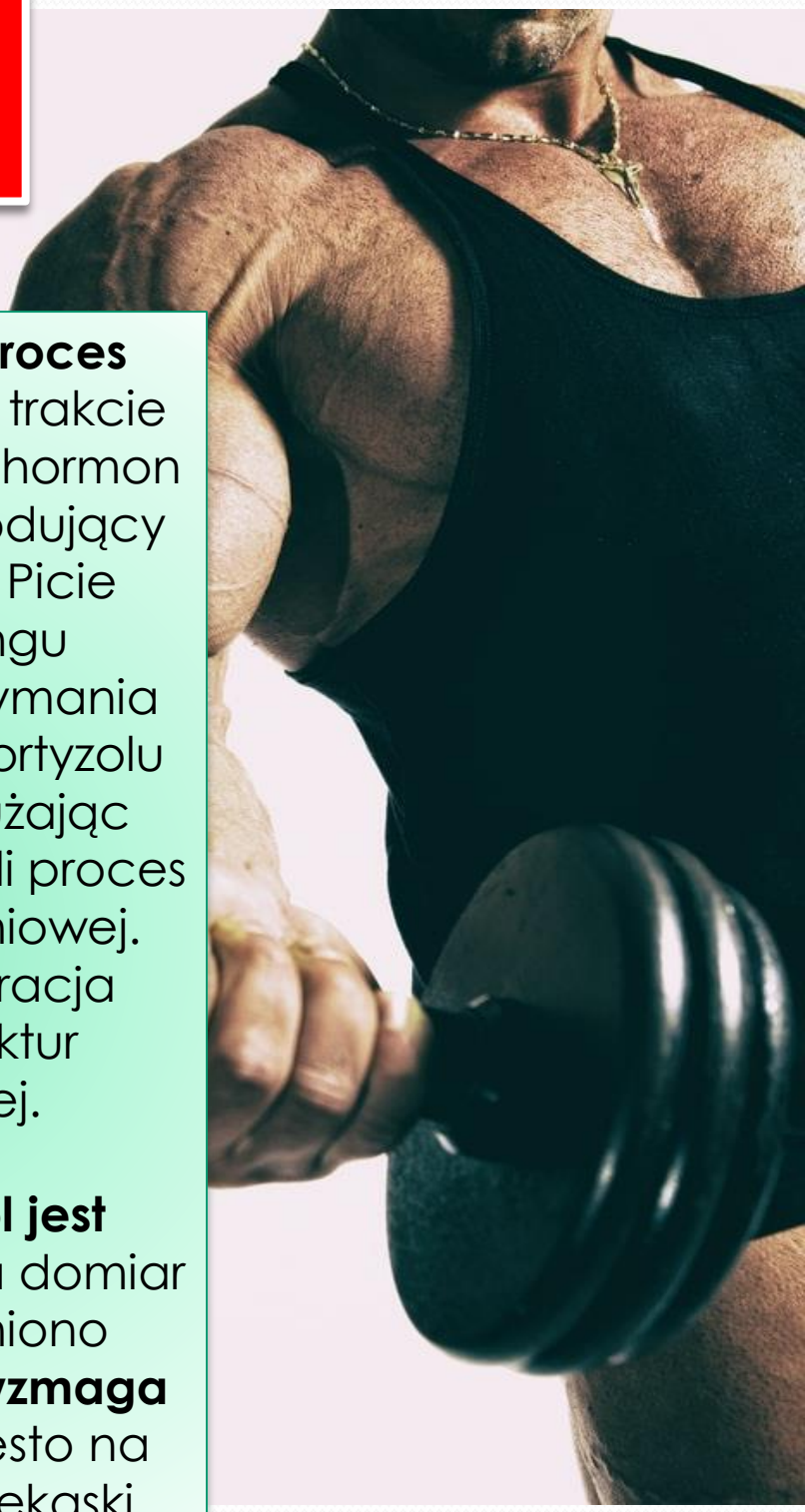
W opublikowanym w 2018 roku globalnym badaniu obciążenia chorobami stwierdzono, używanie alkoholu jest zawsze szkodliwe dla zdrowia, niezależnie od spożywanej ilości. **W szczególności alkohol zwiększa ryzyko zapadania na nowotwory złośliwe**.

Emmanuela Gakidou, GBD 2016 Alcohol Collaborators, *Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016*, „The Lancet", 2018, DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31310-2



Spożywanie alkoholu może również przyczynić się do **zapalenia trzustki**, **cukrzycy typu 2**, **osłabienia funkcji mózgu**, a u osób młodych **osłabienie jego rozwoju**, **osłabionej pamięci**, **depresji**, **niepokoju**, **psychozy** i **zaburzenia snu**.

Pijąc alkohol zapomnij o dobrych wynikach w sporcie i ładnej sylwetce.



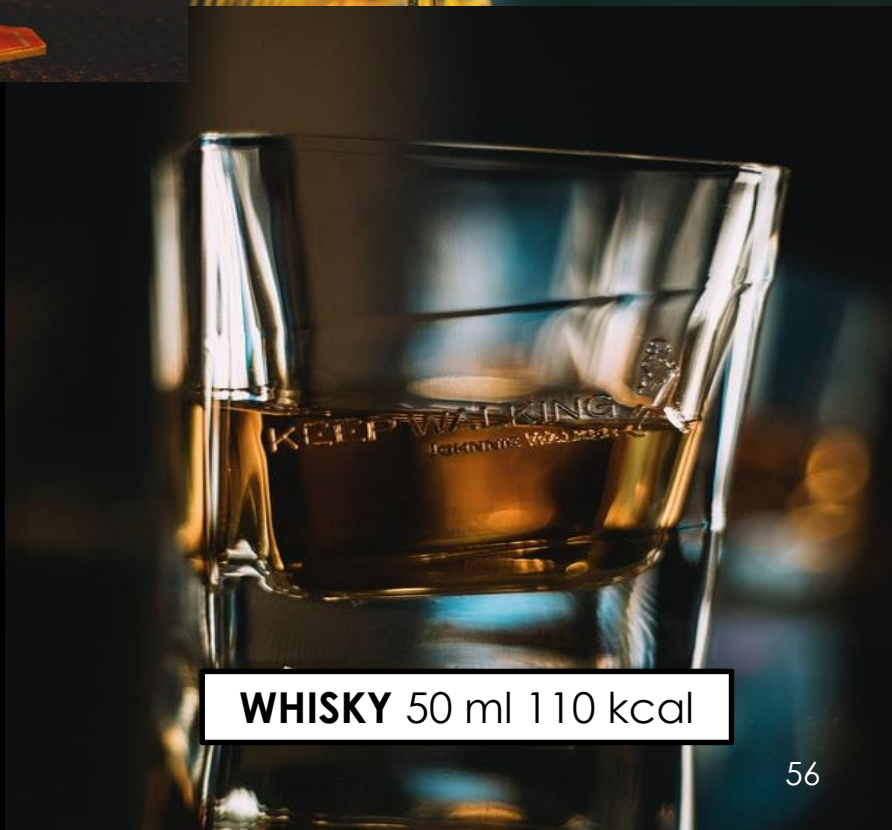
Alkohol upośledza **proces regeneracji mięśni**. W trakcie ćwiczeń produkujemy hormon stresu - **kortyzol**, powodujący degradację białek. Picie alkoholu po treningu przyczynia się do utrzymania wysokiego poziomu kortyzolu w organizmie, wydłużając **katabolizm mięśni**, czyli proces rozpadu tkanki mięśniowej. Tym samym regeneracja uszkodzonych struktur przebiega wolniej.

Dodatkowo **alkohol jest wysoko kaloryczny**, na domiar złego, co udowodniono licznymi badaniami, **wzmaga znacząco apetyt**, często na tłuste i niezdrowe przekąski.

PIWO 0,5 L 240 kcal

WINO 150 ml
100 kcal

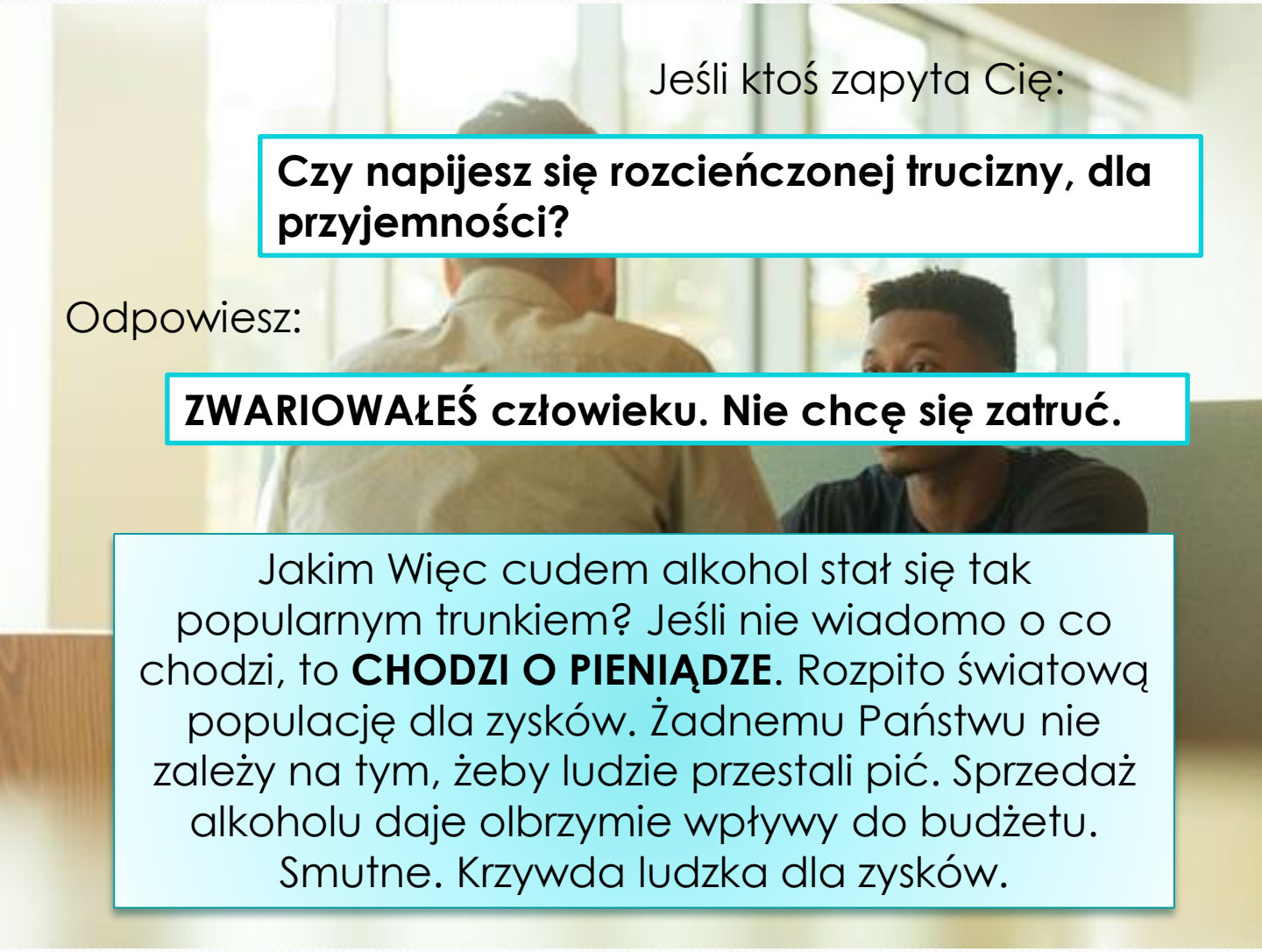
WÓDKA
25 ml
55 kcal
SMIRNOFF
Triple Distilled
VODKA


WHISKY 50 ml 110 kcal

Co ja sądzę o alkoholu?

Szkodliwość alkoholu doskonale obrazuje poniższa grafika Światowej Organizacji Zdrowia:

Nad szkodliwością alkoholu można rozpisywać się na setki stron. Najnowsze badania wskazują, że nawet **małe ilości alkoholu niszczą nasz mózg i narządy wewnętrzne**, alkohol często prowadzi do poważnych chorób i raka. Każdy wie, że jest niezdrowy, jednak ilość jego zwolenników nie maleje.



Jeśli ktoś zapyta Cię:

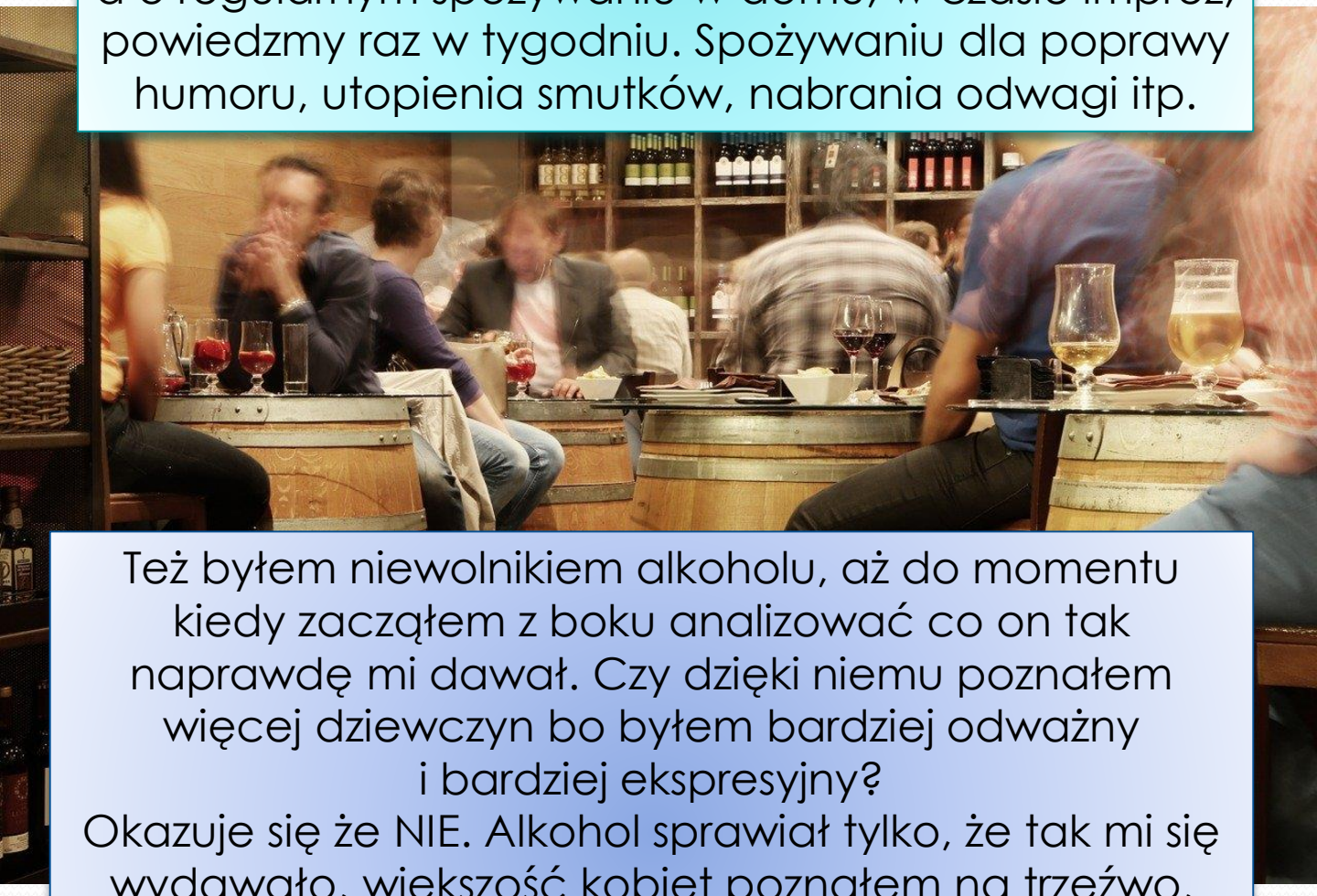
Czy napijesz się rozcieńczonej trucizny, dla przyjemności?

Odpowiesz:

ZWARIOWAŁEŚ człowieku. Nie chcę się zatruć.

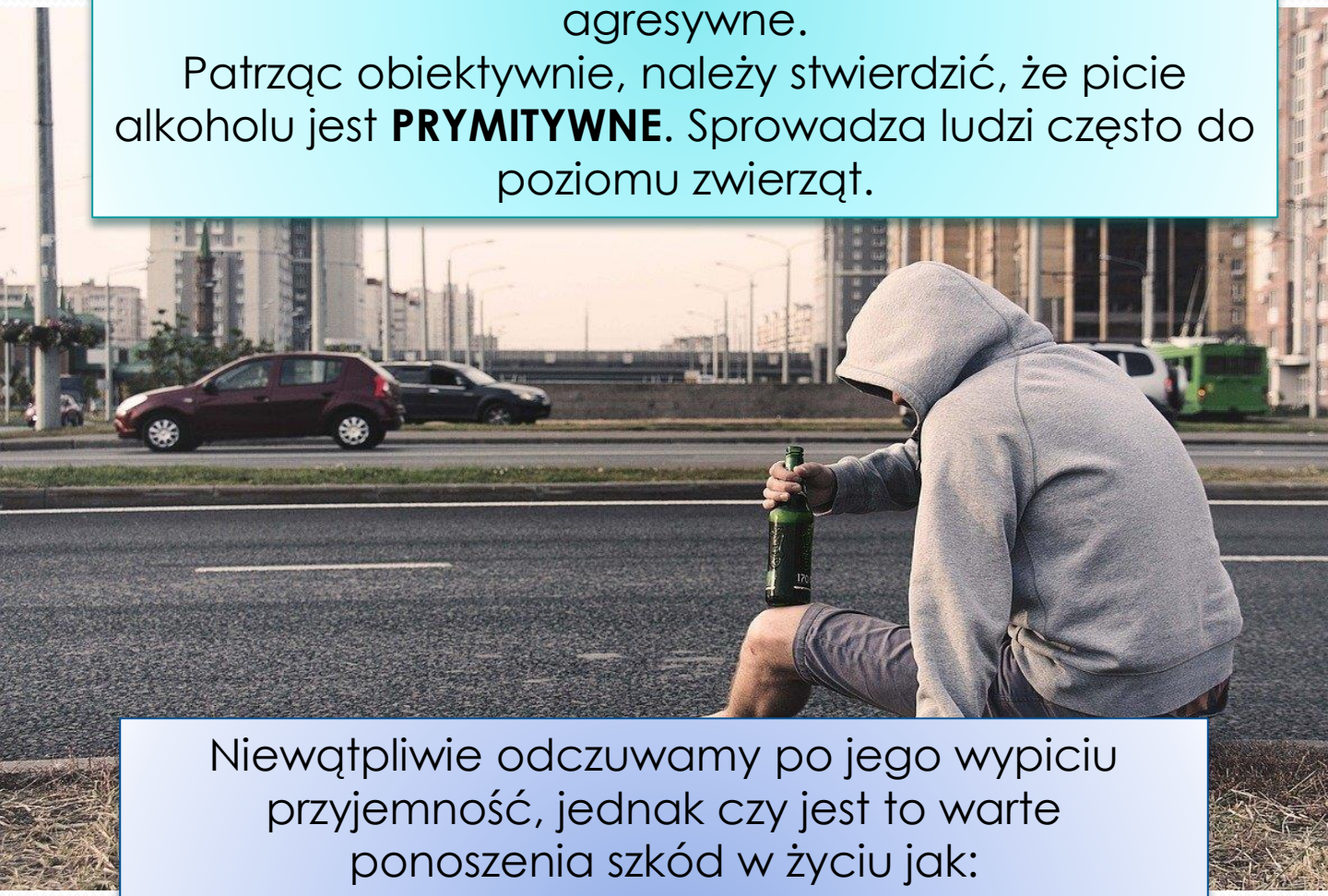
Jakim Więc cudem alkohol stał się tak popularnym trunkiem? Jeśli nie wiadomo o co chodzi, to **CHODZI O PIENIĄDZE**. Rozpito światową populację dla zysków. Żadnemu Państwu nie zależy na tym, żeby ludzie przestali pić. Sprzedaż alkoholu daje olbrzymie wpływy do budżetu. Smutne. Krzywda ludzka dla zysków.

Alkohol daje pewien poziom przyjemności który ciężko jest zastąpić czymś innym. Optymalnie byłoby nigdy go nie spróbować i wtedy człowiek miałby spokój, jednak wielu z Nas zaryzykowało i wpadło w jego sidła. Nie mówię, tu o alkoholizmie, a o regularnym spożywaniu w domu, w czasie imprez, powiedzmy raz w tygodniu. Spożywaniu dla poprawy humoru, utopienia smutków, nabrania odwagi itp.



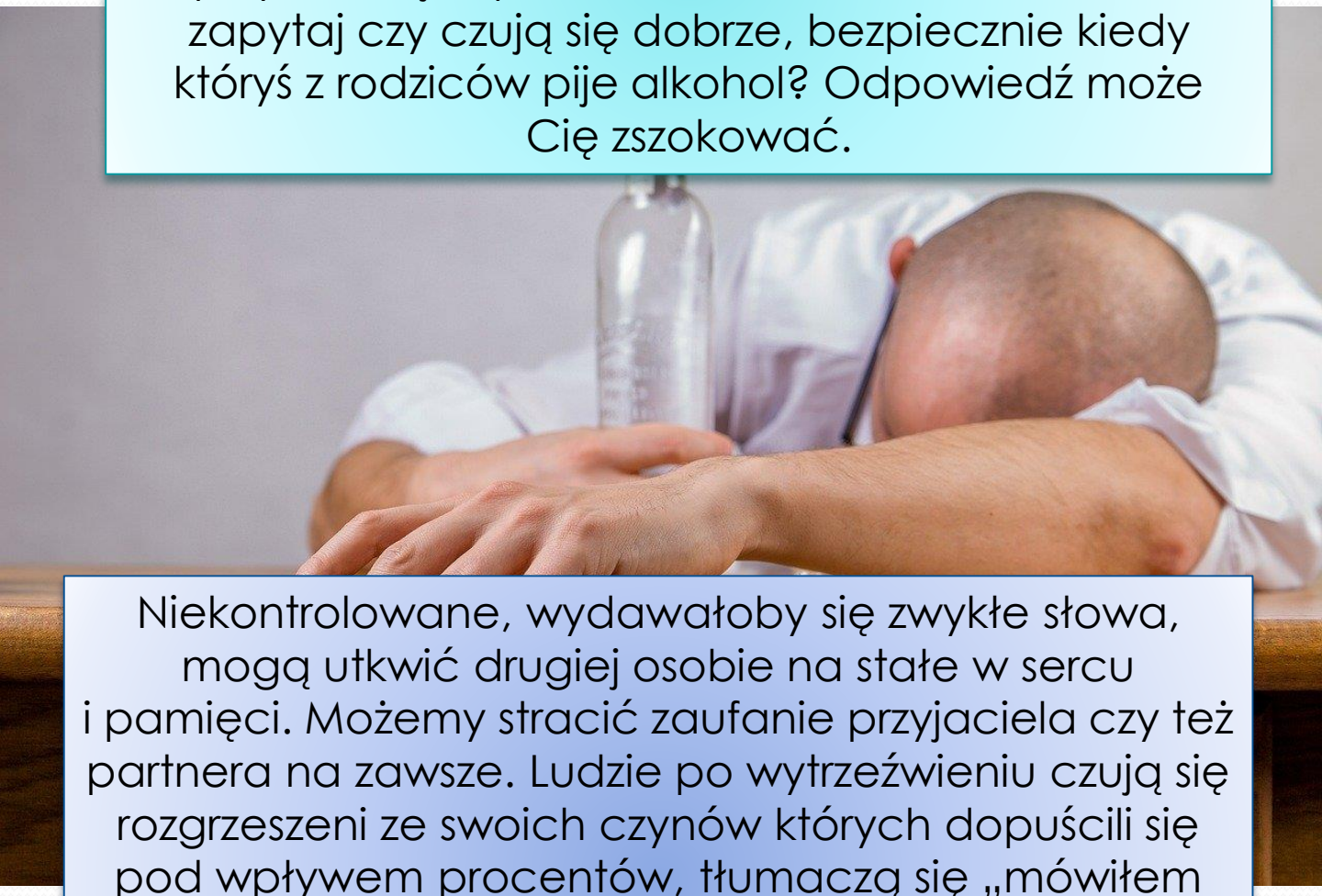
Też byłem niewolnikiem alkoholu, aż do momentu kiedy zacząłem z boku analizować co on tak naprawdę mi dawał. Czy dzięki niemu poznałem więcej dziewczyn bo byłem bardziej odważny i bardziej ekspresyjny?
Okazuje się że NIE. Alkohol sprawiał tylko, że tak mi się wydawało, większość kobiet poznałem na trzeźwo, bez żadnych dopalaczy, po prostu byłem sobą. Jeśli od początku pracowałbym na swoim charakterem i starał się przełamywać moje bariery nie licząc na alkohol to byłbym dzisiaj mistrzem podrywu.

Jak głupim trzeba być, żeby wierzyć, że alkohol zmieni Naszą osobowość na lepsze? Alkohol robi z ludzi karykatury człowieka, śmierdzące, nieprzewidywalne i w skrajnych przypadkach agresywne.
Patrząc obiektywnie, należy stwierdzić, że picie alkoholu jest **PRYMITYWNE**. Sprowadza ludzi często do poziomu zwierząt.



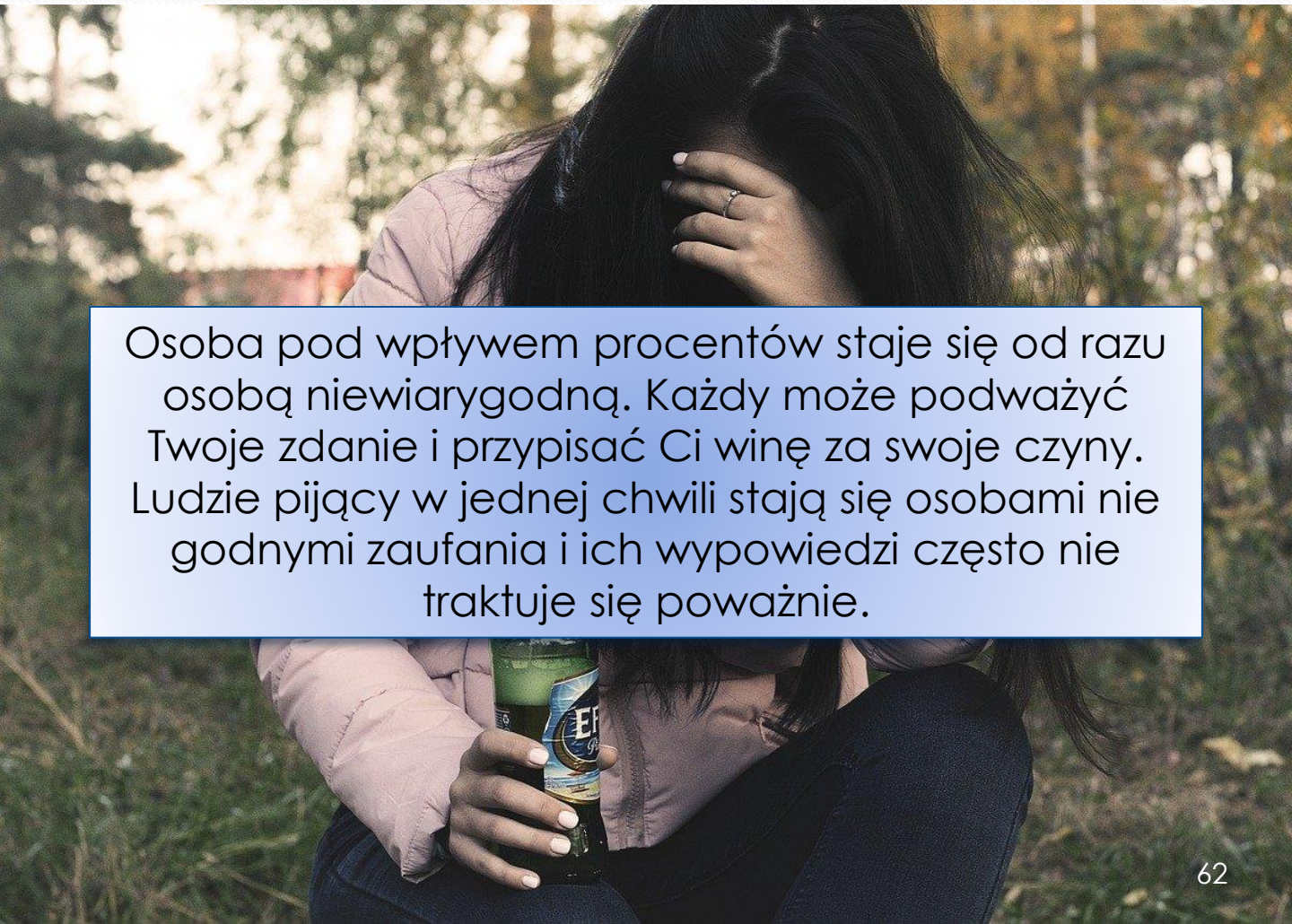
Niewątpliwie odczuwamy po jego wypiciu przyjemność, jednak czy jest to warte ponoszenia szkód w życiu jak:
- wszelkie upokorzenia po niekontrolowanych zachowaniach;
- kac;
- degradacja organizmu;
- niszczenie naszej osobowości i motywacji do działania;
- krzywda osób postronnych, często bliskich.

Po alkoholu krzywdzimy innych na wiele sposobów, często nie zdając sobie z tego sprawy, nieświadomie niszczymy trwale relacje między ludzkie. **Krzywdzimy szczególnie swoje DZIECI** które przeżywają traumę przy każdej imprezie. Jeśli masz dzieci choć raz zapytaj czy czują się dobrze, bezpiecznie kiedy któryś z rodziców pije alkohol? Odpowiedź może Cię zszokować.



Niekontrolowane, wydawałoby się zwykłe słowa, mogą utkwić drugiej osobie na stałe w sercu i pamięci. Możemy stracić zaufanie przyjaciela czy też partnera na zawsze. Ludzie po wytrzeźwieniu czują się rozgrzeszeni ze swoich czynów których dopuścili się pod wpływem procentów, tłumaczą się „mówiłem głupoty przez alkohol", „na prawdę tak nie myślę", jednak **krzywdy nie da się tak łatwo cofnąć**, a my często nie zdając sobie sprawy, że krzywdziliśmy (urwany film) nie zamierzamy za nic przepraszać i przechodzimy do codzienności.

Pijąc alkohol nie jesteśmy w stanie nikim się zająć. Jesteśmy wyłączeni z opieki nad bliskimi. Nie udzielimy nikomu prawidłowej pomocy medycznej, nie zawieziemy do lekarza, nie podejmiemy optymalnych działań w sytuacji kryzysowej. Nasze działania pod wpływem alkoholu mogą też wyrządzić komuś wiele fizycznych szkód, szczególnie kiedy w sposób niekontrolowany i chaotyczny będziemy udzielać pomocy poszkodowanemu czy też choremu.



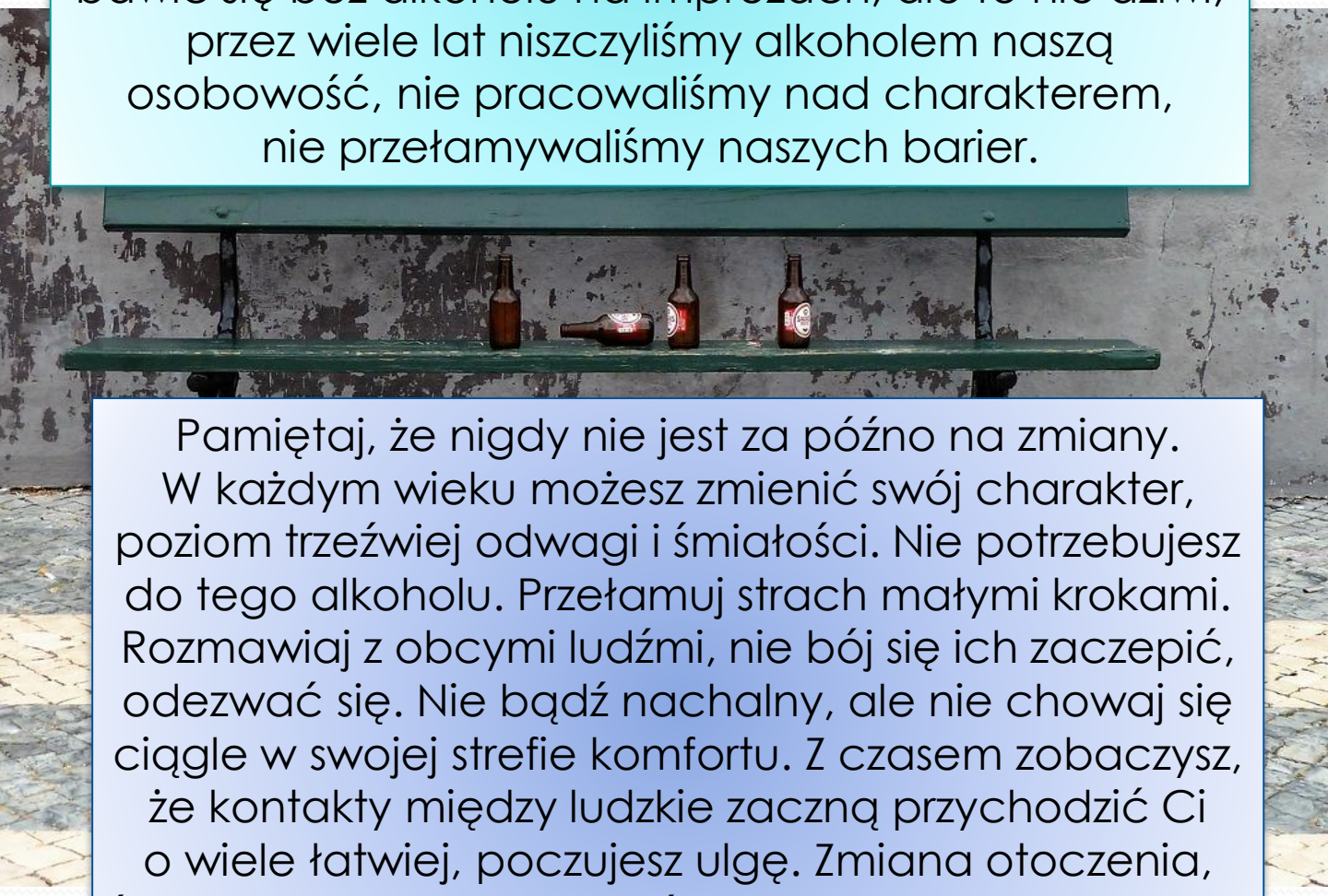
Osoba pod wpływem procentów staje się od razu osobą niewiarygodną. Każdy może podważyć Twoje zdanie i przypisać Ci winę za swoje czyny. Ludzie pijący w jednej chwili stają się osobami nie godnymi zaufania i ich wypowiedzi często nie traktuje się poważnie.

Nie pijący alkoholu, którzy zrezygnowali z picia tacy jak ja, są teraz bacznymi obserwatorami. Co widzimy i czujemy u pijanych, nawet przy niedużych ilościach wypitego alkoholu?

- smród z ust, jest to szczególnie odpychające u płci przeciwnej;
- zmiana osobowości nawet po jednym piwie, irytujące cwaniactwo;
- wygłaszanie irracjonalnych tez na temat życia;
- obrażanie publiczne bliskich jako okazanie swojej „siły";
- zapominanie o partnerach, o związkach, o uczuciach bliskich osób, pijący przechodzą w tryb „króla życia" czyli mogę robić co chcę i nie obchodzi mnie co inni o tym myślą i co czują.

Całość tych zachowań jest wyjątkowo żenująca.

Alkohol wypaczył życie społeczne, szczególnie w Polsce. Dwóch facetów, kumpli, nie może spotkać się na rozmowę tylko zazwyczaj na picie. Spotykanie się bez alkoholu nie ma dla ludzi sensu, okazuje się, że nie spotykają się dla rozmowy tylko dla picia. Picie jest priorytetem, a rozmowa dodatkiem. Nie umiemy bawić się bez alkoholu na imprezach, ale to nie dziwi, przez wiele lat niszczyliśmy alkoholem naszą osobowość, nie pracowaliśmy nad charakterem, nie przełamywaliśmy naszych barier.



Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno na zmiany. W każdym wieku możesz zmienić swój charakter, poziom trzeźwiej odwagi i śmiałości. Nie potrzebujesz do tego alkoholu. Przełamuj strach małymi krokami. Rozmawiaj z obcymi ludźmi, nie bój się ich zaczepić, odezwać się. Nie bądź nachalny, ale nie chowaj się ciągle w swojej strefie komfortu. Z czasem zobaczysz, że kontakty między ludzkie zaczną przychodzić Ci o wiele łatwiej, poczujesz ulgę. Zmiana otoczenia, środowiska, przestanie być problemem, a Ty spojrzysz szerzej i radośniej na świat.

Jak skończyć z alkoholem?

1

Uświadom sobie, że alkohol to Twój problem, że działa negatywnie na Twoje życie, to podstawa. Czytasz ten poradnik więc jesteś na dobrej drodze ☺

2

Bądź gotowy na DUŻĄ zmianę swojego życia. Nie na chwilową abstynencję. Nie planuj nic na chwilę, podejmij nie odwołalną decyzję na zawsze, na resztę życia;

3

Musisz być otwarty na ból i cierpienie oraz diabła który będzie Ci szeptał do ucha, że to nie ma sensu, że nie warto pozbawiać się zastrzyku przyjemności, że dasz radę to kontrolować, musisz to wszystko w sobie zwalczyć;

4

Jeśli choć raz urwał Ci się film, zrobiłeś coś co było poza Twoją kontrolą, oznacza to, że **KATEGORYCZNIE NIE MOŻESZ PIĆ ALKOHOLU**, jeśli nie chcesz tego zrobić dla siebie zrób to dla innych osób, **nie masz prawa krzywdzić ludzi po pijanemu**, a wierz mi każdy pijany człowiek to robi, słowem, gestem i często siłą;

5

Wypisz sobie najgorsze rzeczy jakie spowodował w Twoim życiu alkohol, schowaj te zapiski w portfelu. Miej je zawsze w gotowości, szczególnie wtedy gdy najdzie Cię słabość i zaczniesz czuć, że Twoja wola walki słabnie, a pokusy są silne. Człowiek ma słabą pamięć do złych rzeczy. Szybko je wypieramy, staramy się usprawiedliwić swoje błędy. Liczymy, że tym razem będzie inaczej, ale czy mamy prawo ryzykować? Czy mamy prawo narażać innych ludzi na krzywdę wywołaną naszymi słowami i czynami? NIE, nie sadzę.

6

Musisz mieć zainteresowania, znajdź czas na kino, sport, słuchanie muzyki, medytację czy kontakt z Bogiem. Musisz codziennie dać swojemu mózgowi dawkę pozytywnej energii. Nie pijąc znajdziesz czas na realizację wielu projektów które zawsze były odkładane.

7

To w jakiej kondycji jest Twoje ciało ma wielki wpływ na Twoją wolę walki. Musisz zadbać o ruch i zdrową dietę. Powiedzenie „w zdrowym ciele, zdrowy duch" jest w tym przypadku w 100% trafione.

8

Sport to zdrowie, sport to też motywacja do nie picia. Pijąc nie osiąga się efektów, a kontrolowanie diety jest prawie nie wykonalne. Sport sprawia, że jest Ci o wiele łatwiej powiedzieć NIE;

9

Jeśli to będzie konieczne zmień swoje środowisko. Unikaj ludzi którzy mocno imprezują i lubią duże ilości alkoholu, przynajmniej na początku, zanim nauczysz się odmawiać.

Jeśli masz partnera to porozmawiaj z nim szczerze. Powiedz, że chcesz zrezygnować z alkoholu i potrzebujesz z drugiej strony wsparcia. Przetrzymajcie pół roku bez imprezowania.

10

11

Czy rzucanie alkoholu jest łatwe? Nie, nie jest łatwe, potrzebna do tego jest silna wola. Jeśli jej nie masz, musisz zgłosić się do ludzi którzy pomogą Ci przejść tą długą drogę. Takimi osobami się członkowie klubów AA. Możesz znaleźć w sieci wiele grup wsparcia. Możesz też wygadać się na naszej stronie w mediach społecznościowych, wejdź na stronę zeropijcy.pl, znajdziesz tam odnośniki do naszych portali. Każdy znajdzie u Nas poradę i wsparcie. Ludzi podobnych do Ciebie są setki tysięcy w całej Polsce i wielu z nich prowadzi już szczęśliwe trzeźwe życie;

12

MOTYWCJA jest kluczowa, musi Cię coś motywować do zmian. Ludzie często nie dbają o swoje zdrowie, nie martwią się o swoją krzywdę podczas picia, dlatego ciężko jest wytrwać w postanowieniu. Celem może być poprawa kondycji fizycznej lub poprawa stosunków międzyludzkich w rodzinie lub w związku. Szybko możemy poprawić swoje relacje z bliskimi będąc trzeźwym i rozmawiając racjonalnie i z rozwagą. Sport również mocno motywuje do nie picia, każdy chce mieć fajną sylwetkę, warto pójść w tym kierunku. Mnie motywuje dodatkowo chęć bycia lepszym człowiekiem, nie chcę krzywdzić ludzi wokół siebie. Lubiłem alkohol, jednak nie kochałem siebie. Dzisiaj kocham siebie i mogę z dumą stanąć przed lustrem. Nie mam już kaca moralnego, a po każdej imprezie kiedy widzę pijanych moja motywacja wzrasta 1000 krotnie. Cieszę się, że idę w dobrym kierunku, cieszę się, że zacieram błędy przeszłości, cieszę się, że poprawia się moja sylwetka jak nigdy przedtem.

Jak ja odstawiłem alkohol

Kiedyś porozmawiałem z moim synem, po jednym z sąsiedzkich spotkań. Powiedział mi, że rodzicie na imprezie dziwnie mówią i dziwnie się zachowują, stwierdził, że takie sytuacje wywołują u niego strach i że jeden z rodziców nie powinien pić żeby opiekować się rodziną. Jego słowa mocno mnie poruszyły, były bardzo dojrzałe jak na 8 latka. Widziałem w jego oczach może nie przerażenie, ale strach i niepokój jak o tym opowiadał. Ciężko coś takiego przełknąć kiedy rozmawiasz z kimś kogo kochasz i oddałbyś za niego życie. To nie były imprezy rodziny uznawanej ogólnie za patologiczną, gdzie wszyscy upijają się do nieprzytomności, ja piłem 4 piwa, żona 2 kieliszki wina. Wystarczyło to, żeby zmienić nasze osoby na niegodne zaufania dla dziecka.

W jednym momencie zdecydowałem, że syn już nigdy nie zobaczy mnie z piwkiem czy innym trunkiem alkoholowym w ręku.

DOTRZYMAŁEM SŁOWA

Wielokrotnie chciałem zrezygnować ze spożywania alkoholu, ale zawsze znalazłem wytłumaczenie, że jeszcze nie teraz, że zacznę od poniedziałku. Wiecznie oszukiwałem się, że jestem w stanie to kontrolować, że wypiję np. 3 piwa i powiem STOP. Tylko jak można coś kontrolować jeśli procesy chemiczne zachodzące w mózgu po wypiciu alkoholu są **NIEPRZEWIDYWALNE?** Nie da się.
Zawsze bagatelizowałem problemy które alkohol powodował, zamiatałem je pod dywan i dokonywałem powolnego, samo rozgrzeszenia, aż czas leczył rany, a kac moralny cichł na tyle, że kolejne piwko znowu nie wydawało się czymś złym.

Dopiero słowa syna sprawiły, że zrobiłem to zdecydowanie i bezkompromisowo.
Zrozumiałem, że alkohol niszczy nie tylko mnie, ale i moje otoczenie, krzywdzi najmłodszych którzy nie czują się bezpiecznie gdy dorośli się bawią. Alkohol jest dla **EGOISTÓW**, którzy nie dbają o innych ludzi. Ja już nie jestem egoistą, otworzyłem się na ludzi i naprawdę nie są mi obojętni. Odkryłem w sobie pokłady **ODWAGI**, nie mam problemu z komunikowaniem się z ludźmi, otworzyłem oczy i widzę ile złego wyrządzały moje egoistyczne zachowania.

Pociąg do alkoholu niestety jest ciągle w moim życiu, ale łatwiej jest mi go zwalczać niż kiedyś. Wiem, że zwykłe piwo, pół piwka może znowu sprowadzić mnie na dno. **Ciągle się pilnuję i zabijam złe myśli**.

Obecnie mam kontrolę nad swoim życiem, wiem kiedy muszę postawić na swoim, a kiedy mogę odpuścić. 99% konfliktowych sytuacji jestem w stanie rozładować. Po alkoholu to było nie możliwe. Gdybym w młodym wieku prezentował podobną postawę dzisiaj miałbym piękne ciało i umysł. Zacząłem późno zmiany od zera, jest to trudniejsze, ale wykonalne. **Nie chcę powrotu do poprzedniego życia !!!**

Jestem z siebie dumny i bardzo szczęśliwy !!!

Tak jak wspomniałem wcześniej, uważam że, **NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA DOBRE ZMIANY**.

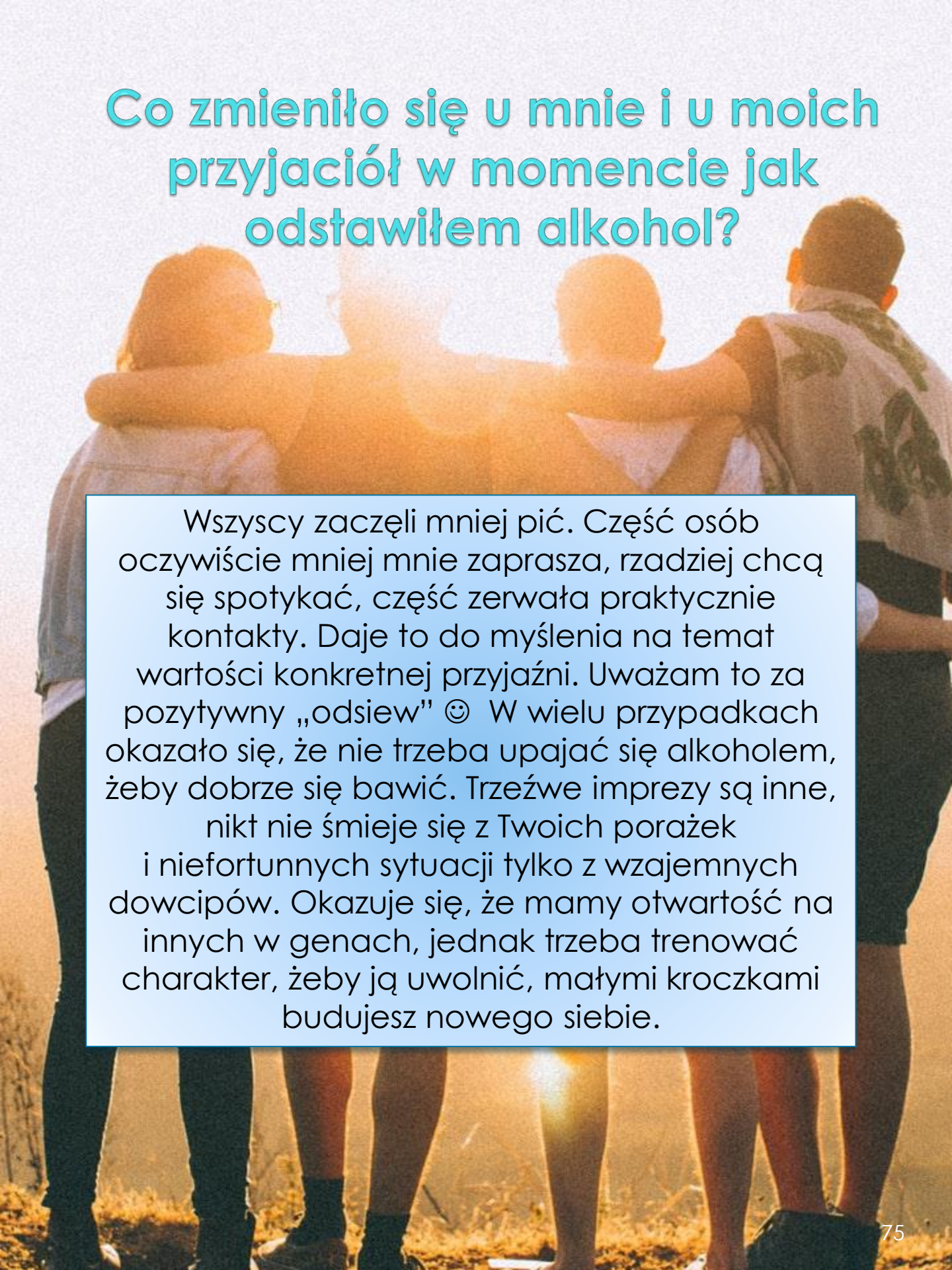
Jak odmawiać wypicia alkoholu

Warto być szczerym niepijącym, ale to zazwyczaj powoduje pewną uciążliwość. Szczerość narazi Cię na ciągłe namawianie. Ludzie pod wpływem alkoholu lubią namawiać i co gorsza są w tym namawianiu wytrwali.
Po prostu powiedz, że masz podrażnione ściany żołądka i na razie nie możesz pić. Za jakiś czas powiesz, że nie możesz w ogóle pić, żeby nie doprowadzić do nawrotu choroby. Problemy medyczne są z reguły skutecznym czynnikiem odstraszającym ☺

Oczywiście możesz być szczery i powiedzieć „dzięki nie piję bo nie chcę". Po kilku imprezach też uda Ci się uzyskać spokój, jednak swoje wycierpisz ☺
Innym problemem nie pijących jest fakt, że pijący niechętnie imprezują z trzeźwymi. Powód jest oczywisty, pijący nie dogada się z trzeźwym, może do pewnego poziomu, ale to trzeźwy bardziej cierpi ☺ Pijący boją się, że trzeźwi będą wypamiętywać im pijackie ekscesy.

Musisz uczyć ludzi w twoim środowisku nowej sytuacji. Przekonać ich do siebie. Przede wszystkim nie wyśmiewać pijanych, nie wypominać, a tym bardziej nie rejestrować ich głupich zachowań np. na telefonie.
Można pić piwo bezalkoholowe i wtopić się lepiej w otoczenie. Na pewno zawsze musisz mieć dla siebie napoje. Nigdy nie idź na imprezę bez zabezpieczenia picia dla siebie i niech nie będzie to jedna butelka. Kup zgrzewkę piwa bezalkoholowego i wypij tyle ile chcesz, jak zostanie może zachęci to gospodarzy do spróbowania i przynajmniej częściowej zmiany nawyków. Jeśli piwo bezalkoholowe, to zbyt duża pokusa dla Ciebie, kup inny ulubiony napój, zrób np. własną lemoniadę.

Co zmieniło się u mnie i u moich przyjaciół w momencie jak odstawiłem alkohol?



Wszyscy zaczęli mniej pić. Część osób oczywiście mniej mnie zaprasza, rzadziej chcą się spotykać, część zerwała praktycznie kontakty. Daje to do myślenia na temat wartości konkretnej przyjaźni. Uważam to za pozytywny „odsiew" ☺ W wielu przypadkach okazało się, że nie trzeba upajać się alkoholem, żeby dobrze się bawić. Trzeźwe imprezy są inne, nikt nie śmieje się z Twoich porażek i niefortunnych sytuacji tylko z wzajemnych dowcipów. Okazuje się, że mamy otwartość na innych w genach, jednak trzeba trenować charakter, żeby ją uwolnić, małymi kroczkami budujesz nowego siebie.

Pierwsze pozytywy po odstawieniu prze zemnie alkoholu:

Świetne relacje z ludźmi, jestem otwarty i staram się być pozytywnie nastawiony, mam świetny kontakt z dziećmi, widać wzrost zaufania;

Mniejszy poziom podenerwowania, mam świadomość, że nie będzie odstresowania w sobotę w postaci piwka, radzę sobie innymi sposobami, redukuję stres;

Mam dużo energii i głowę pełną pomysłów;

Okazuje się, że znalazłem dużo czasu na realizację ciekawych zajęć czy to sportowych czy też wyskoczenie do kina;

Czuję się zdrowy, potwierdzają to też regularne badania;

Mam wrażenie, że jestem dobrym przykładem dla innych i powoli zarażam kolejne osoby z mojego otoczenia do rezygnacji z alkoholu.

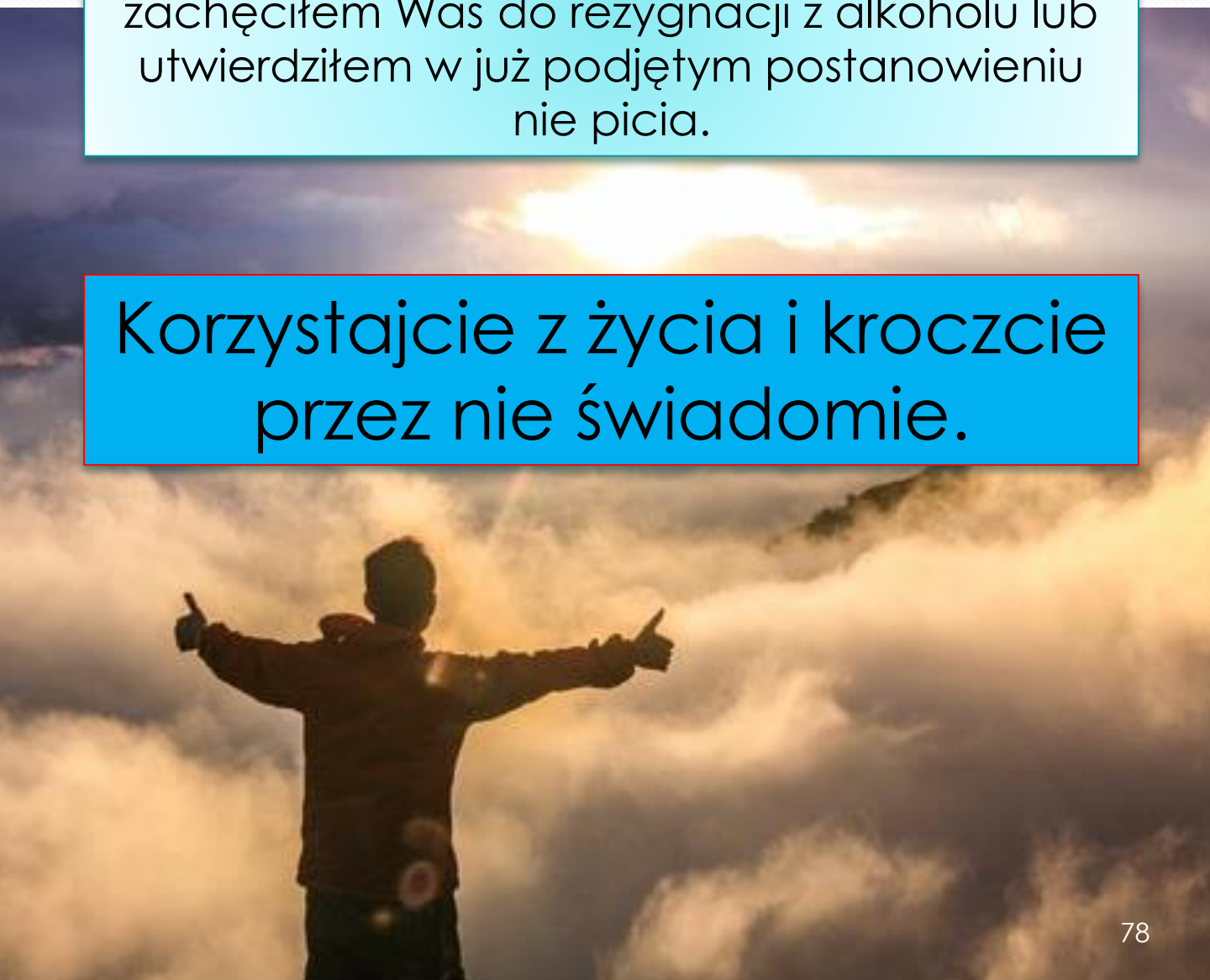
I najważniejsze, zacząłem bardziej lubić siebie.

Codziennie mogę spojrzeć w lustro i powiedzieć sobie, **DOBRA ROBOTA**, dajesz radę. Osiągając wyniki w budowaniu sylwetki, dostajemy kolejny zastrzyk pozytywnej energii. Widzisz zmiany i motywacja wzrasta, po pewnym czasie nie chcesz zaprzepaścić tego co wypracowałeś. Jeśli wytrzymasz w postanowieniach 4 miesiące, później zaczyna być o wiele łatwiej.

Podsumowanie

Życzę wszystkim wytrwałości, a przede wszystkim zdrowia. Mam nadzieję, że zachęciłem Was do rezygnacji z alkoholu lub utwierdziłem w już podjętym postanowieniu nie picia.

Korzystajcie z życia i kroczcie przez nie świadomie.



DIETA

Praktyczne porady

Zanim rozpoczniesz naszą dietę, koniecznie zapoznaj się z poniższymi poradami:

1. **Nie nastawiaj się na spektakularne wyniki w krótkim czasie**, dobór odpowiedniej diety może trwać kilka tygodni, dodatkowo każdy pozbywa się zbędnych kilogramów w różnym tempie, u jednych będzie to regularny, stabilny spadek u innych skoki wagi w różnych odstępach czasu;

2. **Nie martw się nie spadającą wagą**, ćwicząc zwiększasz również ciężar mięśni, w wielu przypadkach powinno mierzyć się jedynie poziom tkanki tłuszczowej i obwody partii ciała, brak zmian na wadze nie oznacza, że dieta jest nie skuteczna;

3. **Przed rozpoczęciem diety zrób film ukazujący twoją sylwetkę**, zarówno z przodu jak i tyłu, wykonaj dodatkowo zdjęcia, uzyskany materiał posłuży porównaniu postępów po osiągnięciu zamierzonego celu;

4

Regularnie dokonuj pomiarów swojego ciała, aby analizować swoje postępy.

5

Pomyśl ile lat odżywiałeś się nieprawidłowo i realnie odpowiedz sobie na pytanie czy można to nadrobić w krótkim czasie? **Większość metamorfoz ma pierwsze większe efekty dopiero po 6 miesiącach** restrykcyjnego stosowania, a realnie należy zakładać, że metamorfoza potrwa 1 rok;

6

Bezpiecznie odchudzanie to 0,5 do 1kg na tydzień. Miesięcznie powinno to być maksymalnie 4kg, oczywiście jeśli masz wysoką wagą, zazwyczaj powyżej 110kg twoje wyniki będę początkowo lepsze.

7

Dieta zbyt uboga w kalorie początkowo daje dobre efekty, jednak ostatecznie pozbawia Nas energii, mięśni i destabilizuje Nasz metabolizm, a ostatecznie gdy już jesteśmy fizycznie i psychicznie wyczerpani powoduje efekt jojo, rezygnację i powrót do dawnego nie zdrowego życia.

8

Skuteczne odchudzanie, to walka na wielu frontach. Walczysz o likwidację kilogramów, walczysz o zachowanie mięśni, walczysz o utrzymanie witalności organizmu i psychicznej motywacji. To trudne, ale wykonalne zadanie jednak musisz być konsekwentnym w realizacji zadań które opisałem w niniejszym poradniku.

Czy sama dieta bez ćwiczeń wystarczy?

Odpowiedź brzmi TAK. Jednak wygląd ciała jaki uzyskasz nie będzie dla Ciebie zadowalający. Twoja sylwetka nie będzie podkreślać mięśni, będzie tzw. chudo-tłusta (skinny-fat), nieestetyczna. Ćwiczenia budują mięśnie, poprawiają metabolizm, mogą też spalić nadmiar kalorii jeśli przekroczysz swój poziom danego dnia. Ćwicząc poprawia się Twoja motywacja, dostajesz zastrzyk pozytywnej energii która przekłada się na wytrwałość.

Co jest kluczowe w diecie?

Cierpliwość, cierpliwość i jeszcze raz cierpliwość. Każdy chce chudnąć z dnia na dzień, jednak trzeba na to miesięcy. Zakładając, że zmiany przebiegają bardzo powoli, nie zauważalnie dla Ciebie, powoduje to zwątpienie, a ostatecznie rezygnację. Jeśli chcesz osiągnąć sukces daj sobie rok. Zrób zdjęcia ciała i pomiary przed i po metamorfozie. W rok możesz stracić zdrowo 24kg (w przypadku wagi powyżej 110kg o wiele więcej) i naprawdę poprawić wizualnie sylwetkę.

Stosuj się do poniższych zasad, a efekt jest gwarantowany. Są to sprawdzone i nie zawodne standardy. Najsłabszym ogniwem jest nasza konsekwencja i wiara w ostateczne powodzenie metamorfozy.

Porady dietetyczne przedstawione w poradniku są dla osób zdrowych. Ludzi którzy mają cukrzycę lub problemy z układem naczyniowym, oddechowym lub nerwowym powinny dokonywać zmian w swoim odżywianiu i funkcjonowaniu wyłącznie pod kontrolą lekarza.

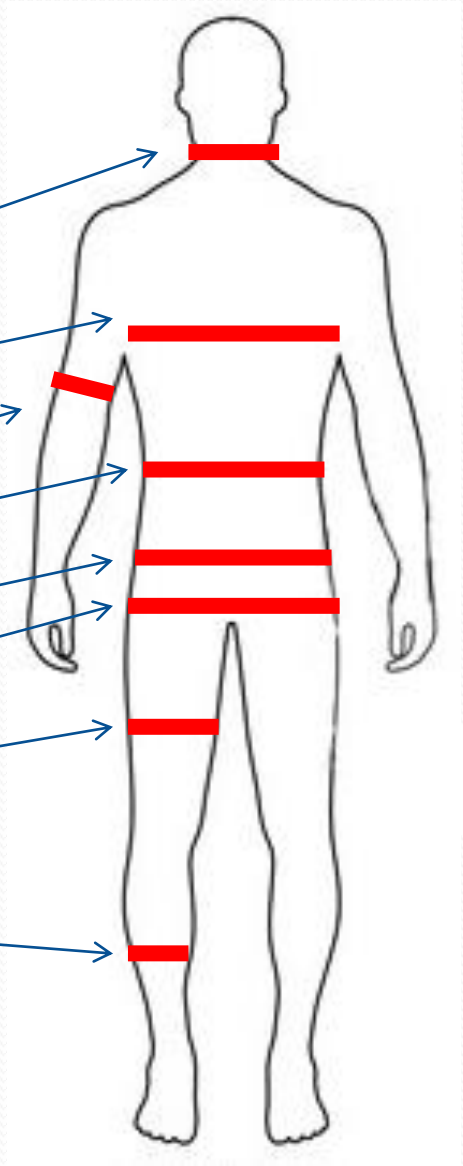
Więc jeśli chcesz schudnąć, jesteś zdrową i zmotywowaną osobą to możesz bez obaw stosować poniższą dietę i jej zasady.

Od czego zaczynamy?

Robimy zdjęcia naszej sylwetki. Z przodu, tyłu i z boku. Możemy też nakręcić film jak się obracamy.

Dokonujemy pomiarów Naszego ciała:

- Szyja
- Klatka piersiowa
- Biceps
- Talia
- Brzuch
- Biodra
- Udo
- Łydka



Mierzymy poziom tkanki tłuszczowej za pomocą fałdomierza (koszt ok 15 zł),
lub za pomocą specjalnego urządzenia elektronicznego.

Na koniec określamy Nasz cel.
Schudnięcie, utrzymanie wagi ciała czy też wzrost wagi ciała.

Nasz poziom tkanki tłuszczowej mogą dodatkowo obliczyć aplikacje na telefon typu **Fitatu** poprzez algorytm matematyczny po wprowadzeniu danych z naszych pomiarów.

Obliczenie wskaźnika masy ciała - BMI

Obliczamy nasz wskaźnik masy ciała **BMI (Body Mass Index)**. BMI służy do określania czy nasza waga jest w normie czy też nie. Wskaźnik ten nie dotyczy wszystkich osób, szczególnie kulturystów, którzy mają inne proporcje ciała niż przeciętny człowiek.

Dietę i przeliczenia opiszę na moim przykładzie

Początkowo ważyłem **90kg** przy wzroście **180cm**. Moje **BMI** kształtowało się następująco:

$$90 : (1{,}80)^2 = 25$$

Co niestety oznaczało nadwagę.

Klasyfikacja masy ciała osób dorosłych na podstawie BMI

Kategoria	BMI	Waga ciała	Ryzyko chorób
Wygłodzenie	< 16,0	niedowaga	średnie
Wychudzenie	16,0-16,99		małe
Niedowaga	17,0-18,49		minimalne
Pożądana masa ciała	**18,5-24,99**	**optimum**	**minimalne**
Nadwaga	25,0-29,99	nadwaga	średnie
Otyłość I stopnia	30,0-34,99	otyłość	wysokie
Otyłość II stopnia	35,0-39,99		b. wysokie
Otyłość III stopnia	≥ 40,0		ekstremalne

Optymalna waga przy wzroście **180cm** wynosi ok **76kg**.

Założyłem, że chcę schudnąć **10kg** do wagi **80kg**, licząc na wystarczającą poprawę sylwetki.

Moje **BMI** wyniosłoby:

$$80 : (1{,}80)^2 = 22$$

Zgodnie z powyższą tabelą nowe BMI byłoby w normie.

Określenie poziomu tkanki tłuszczowej

Za pomocą fałdomierza obliczyłem poziom mojej tkanki tłuszczowej który wynosił **25,3 %** przy wieku **40 lat** i był na poziomie **umiarkowanym** zgodnie z poniższą tabelą:

Prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej u mężczyzn

	Wiek				
Poziom	20-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Niski	< 13	< 14	< 16	< 17	< 18
Optymalny	**14-20**	**15-21**	**17-23**	**18-24**	**19-25**
Umiarkowany	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Wysoki	> 23	> 24	> 26	> 27	> 28

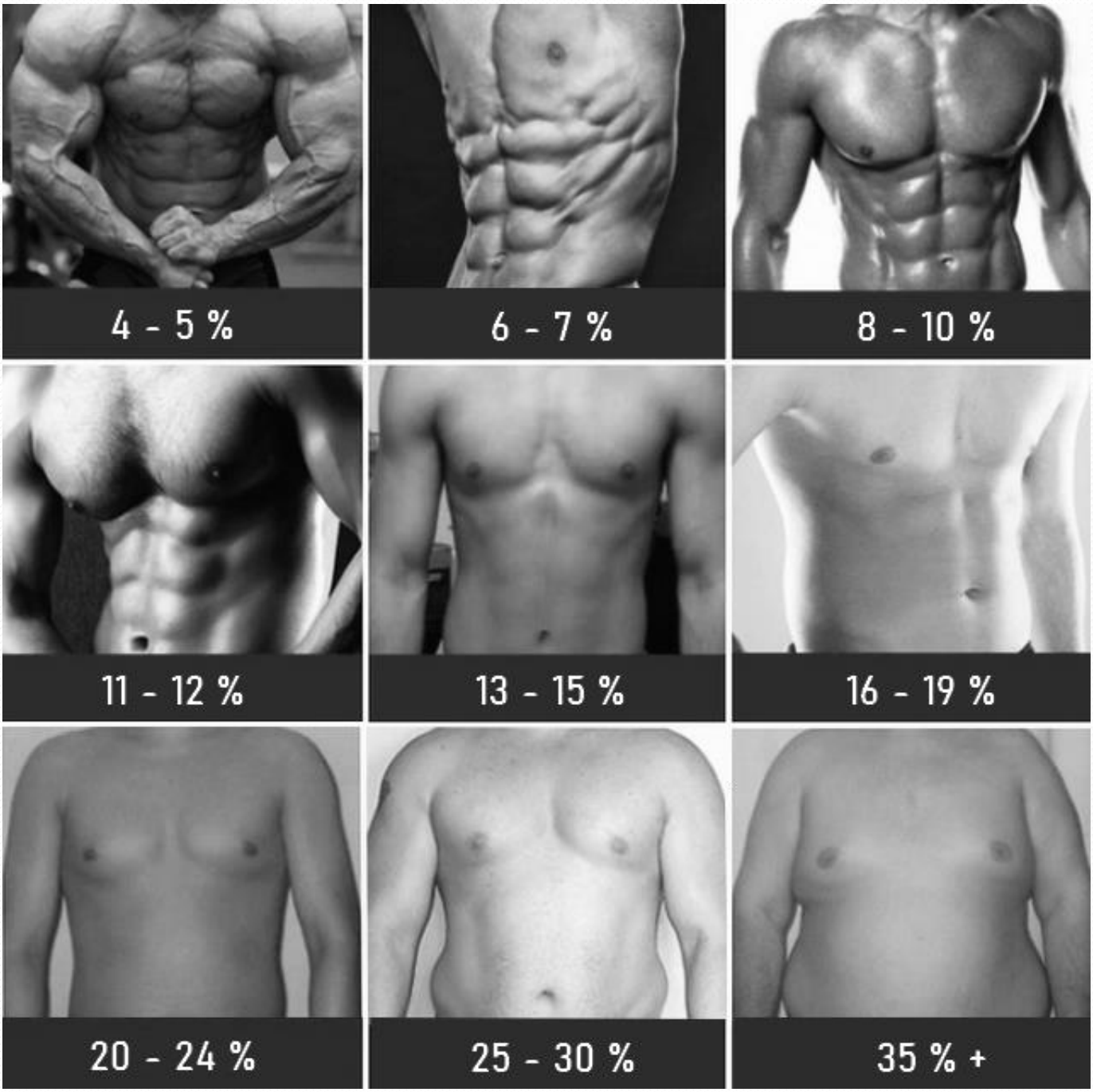
Moim celem było osiągnięcie poziomu niskiego dla mojego wieku czyli poniżej **16%**.

Prawidłowy poziom tkanki tłuszczowej u kobiet

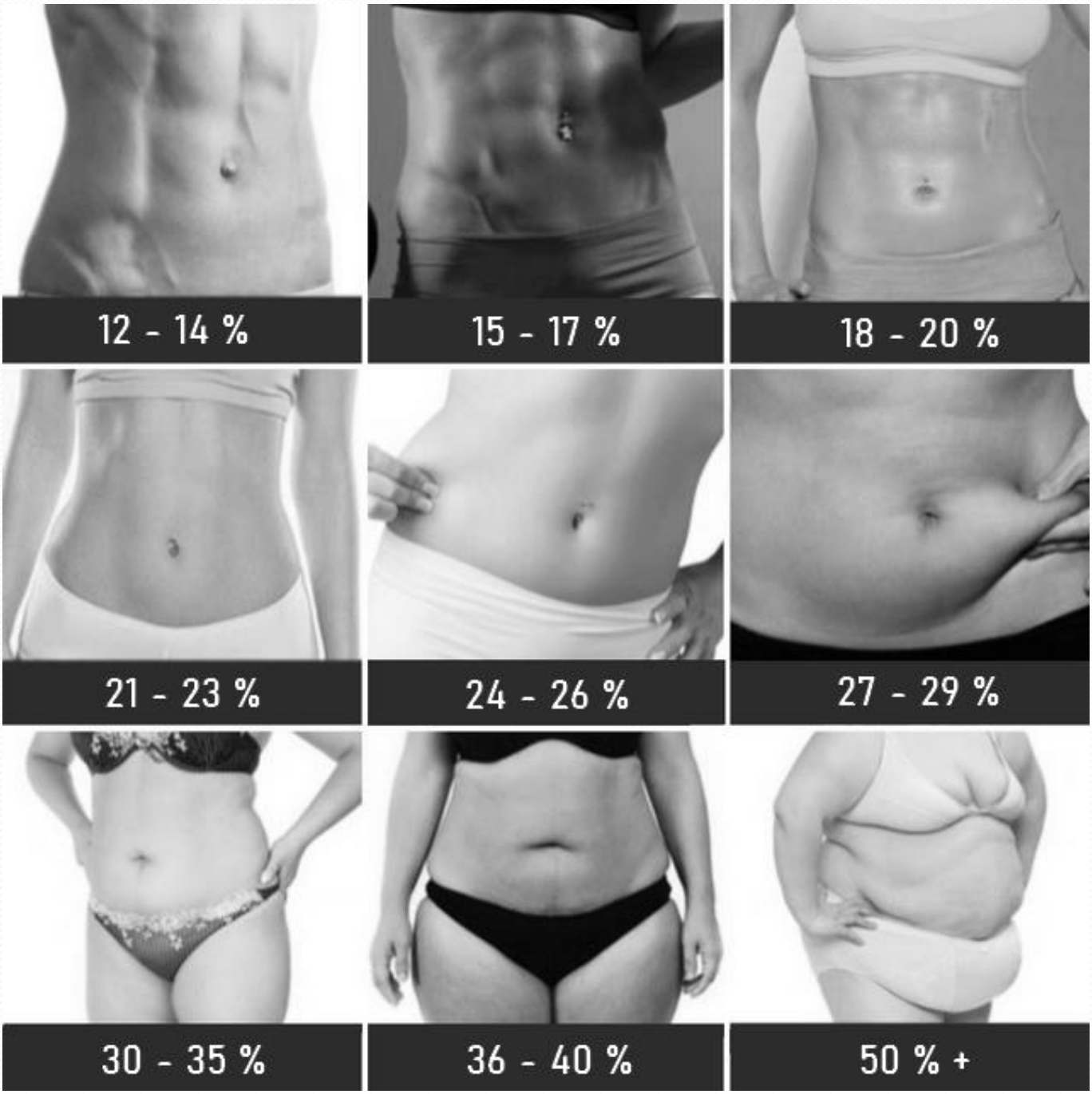
	Wiek				
Poziom	20-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Niski	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23
Optymalny	**20-28**	**21-29**	**22-30**	**23-31**	**24-32**
Umiarkowany	29-31	30-32	31-33	32-34	33-35
Wysoki	> 31	> 32	> 33	> 34	> 35

Czas jaki był mi potrzebny do bezpiecznej i trwałej redukcji **10kg** to **5 miesięcy**. 0,5kg tygodniowo, 2kg miesięcznie.

Poziom tkanki tłuszczowej u mężczyzn



Poziom tkanki tłuszczowej u kobiet



Określenie całkowitej przemiany materii - CPM

Kolejnym krokiem jest określenie naszego zapotrzebowania kalorycznego **BMR (BASAL METABOLIC RATE)**.

WZÓR

KOBIETY:	BMR = waga w kg x 22
MĘŻCZYŹNI:	BMR = waga w kg x 24

Moje BMR wynosiło:

90 kg x 24 = **2160 kcal**

W drugiej kolejności określamy Nasz poziom aktywności fizycznej (**PAL** – z ang. **PHISICAL ACTIVITY LEVEL**), przy czym są to zarówno treningi jak i prace fizyczne czy spacery.

Określamy swoją aktywność:

nieaktywny, siedzący tryb życia – **1,2**

dość aktywny (spacery i ćwiczenia 1 do 2 razy w tygodniu) – **1,3**

umiarkowanie aktywny (ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu) – **1,4**

aktywny tryb życia (ciężkie ćwiczenia minimum 3 razy w tygodniu) – **1,5**

bardzo aktywny – (ciężkie ćwiczenia codzienne) – **1,7**

Zakładając, że będę ćwiczył ok 3 razy w tygodniu niezbyt intensywnie, określiłem swój poziom na **1,4.**

Chcąc otrzymać Nasze **dzienne zapotrzebowanie kaloryczne** - **CPM (całkowita przemiana materii)** należy pomnożyć wyniki **BMR x PAL**.

Dokonałem przeliczenia:

2160 x 1,4 = **3024 kcal**

3024 kcal było liczbą która pozwalała mi utrzymać wyjściową masę ciała czyli **90kg**.

Co zrobić, żeby bezpiecznie schudnąć?

Zmniejszamy liczbę kalorii w diecie o około **15 %**

Co zrobić żeby nabrać masy ciała?

Zwiększamy liczbę kalorii od **10** do **20 %**

Moim celem było zmniejszenie wagi ciała, więc dokonałem poniższego wyliczenia:

3024 kcal – 15% = **2570 kcal**

Kolejnego przeliczenia liczby spożywanych kalorii, wymaganych do redukcji wagi dokonujemy po zrzuceniu każdych kolejnych **5 kg**, aż do osiągnięcia wagi docelowej.

Wiemy już od czego należy zacząć. W moim przypadku miałem jeść dziennie ok **2570 kcal**.

Ogólnie przyjmuje się, że do zrzucenia **1 kg** potrzebujesz spalić **7000 kcal**

Teraz najważniejsze pytanie, co jeść?
Dowolne produkty?

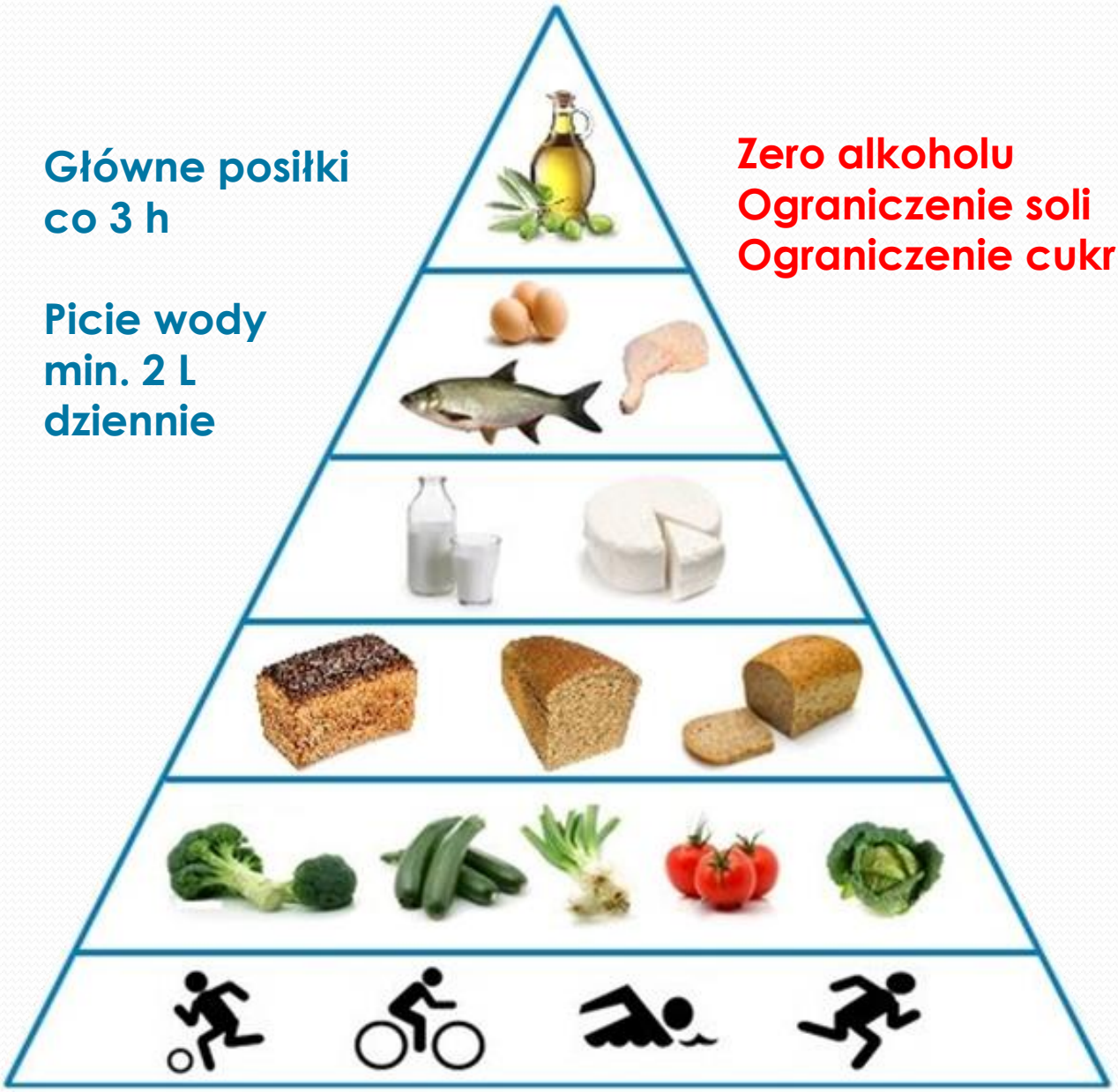
Oczywiście, że nie. Musisz poznać podstawy zdrowego żywienia, zapraszam do dalszej lektury.

Piramida żywienia

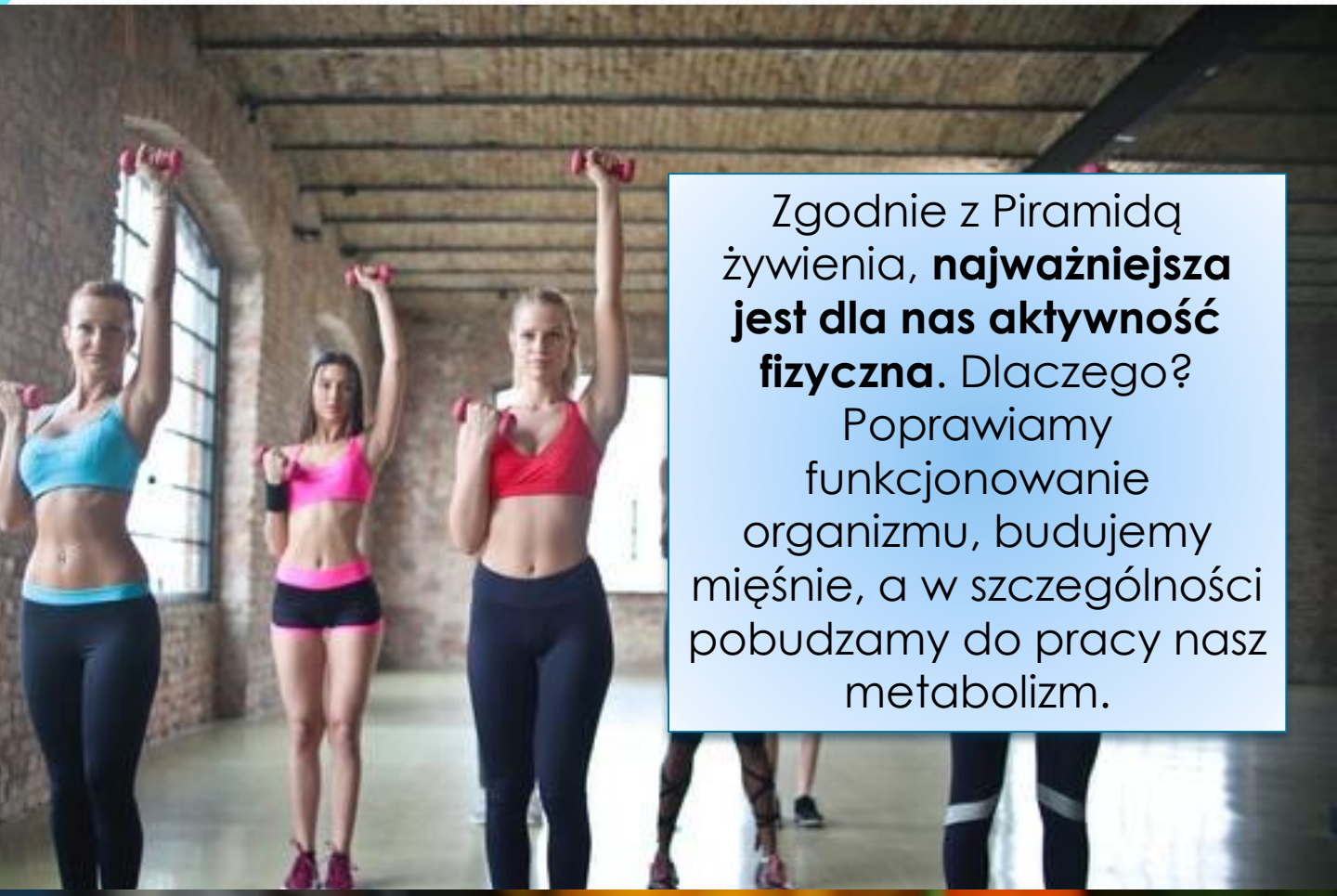
Główne posiłki co 3 h

Picie wody min. 2 L dziennie

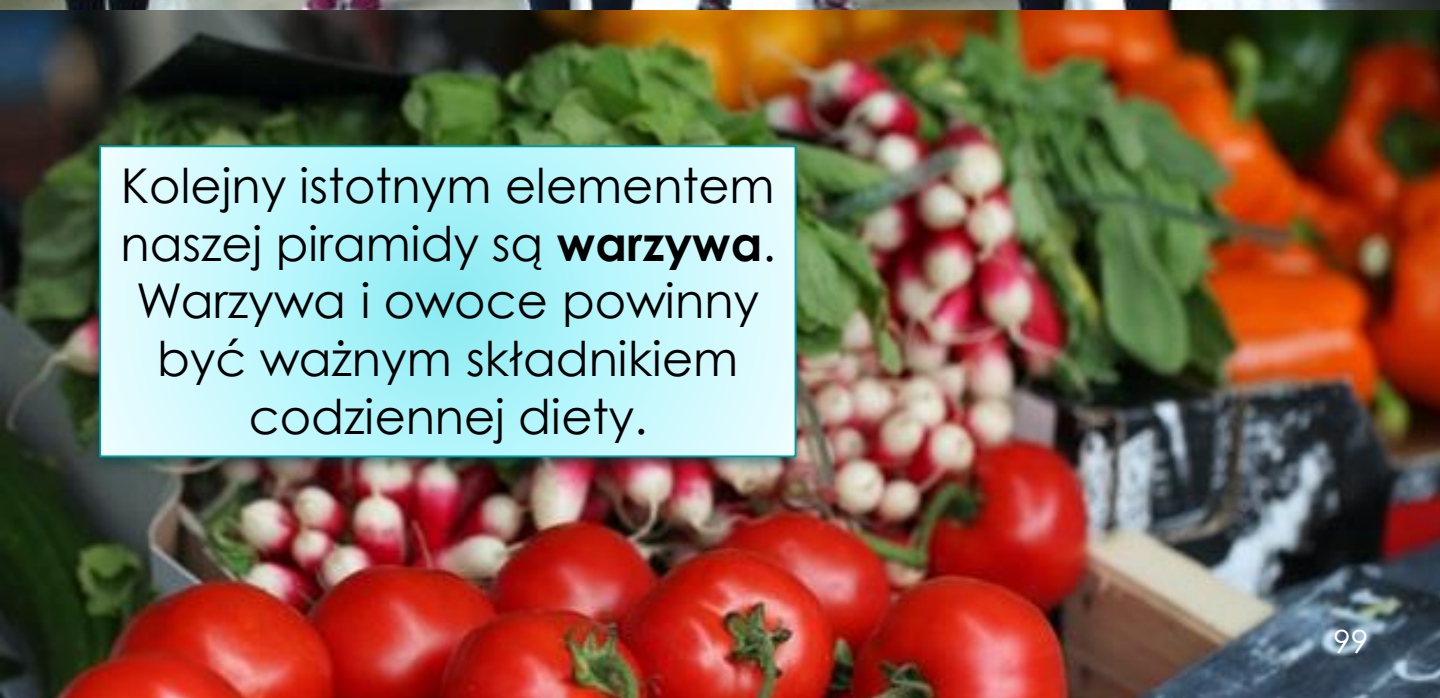
Zero alkoholu
Ograniczenie soli
Ograniczenie cukru



Piramida żywienia jest podstawą do zbudowania naszego zdrowego jadłospisu.

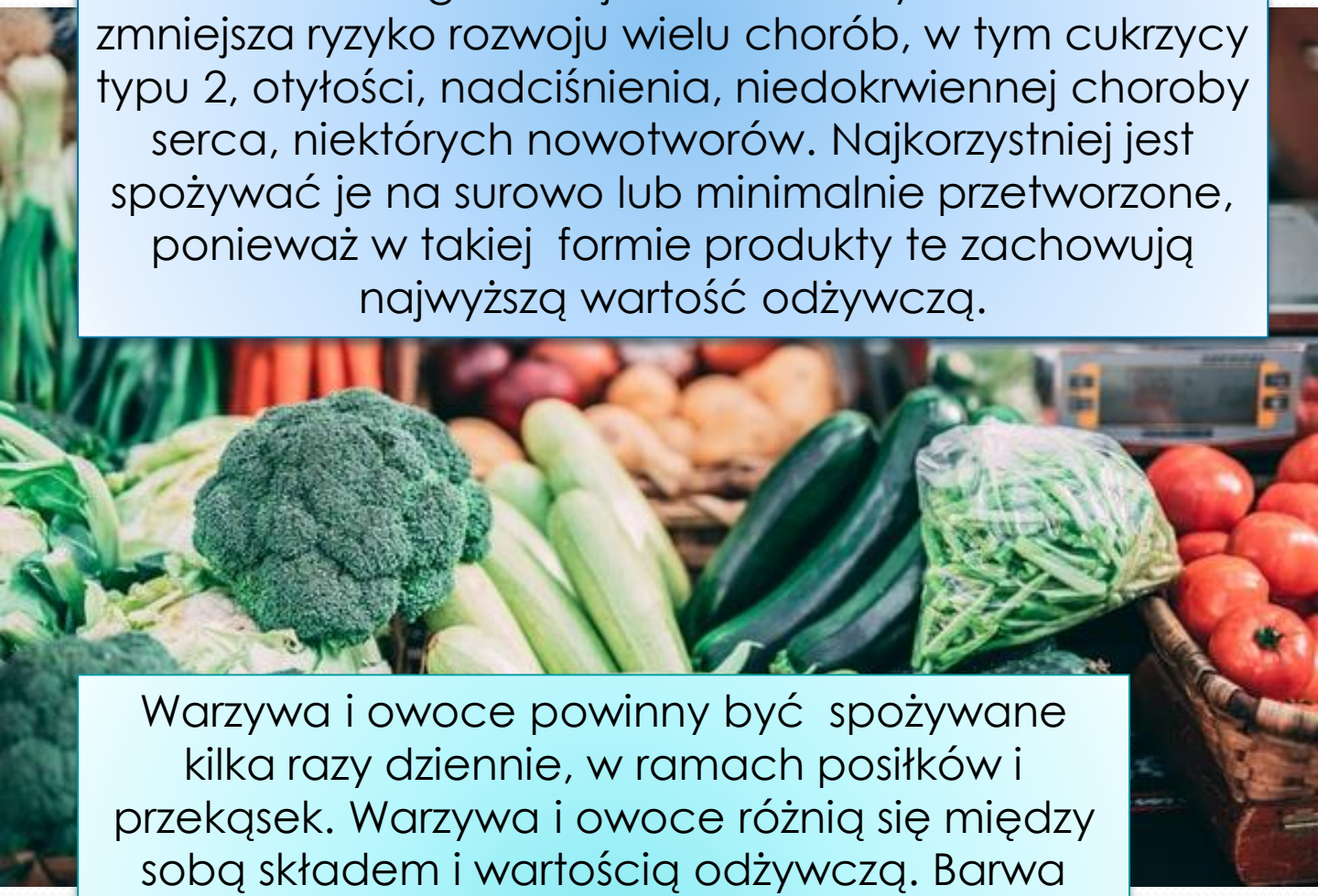


Zgodnie z Piramidą żywienia, **najważniejsza jest dla nas aktywność fizyczna**. Dlaczego? Poprawiamy funkcjonowanie organizmu, budujemy mięśnie, a w szczególności pobudzamy do pracy nasz metabolizm.



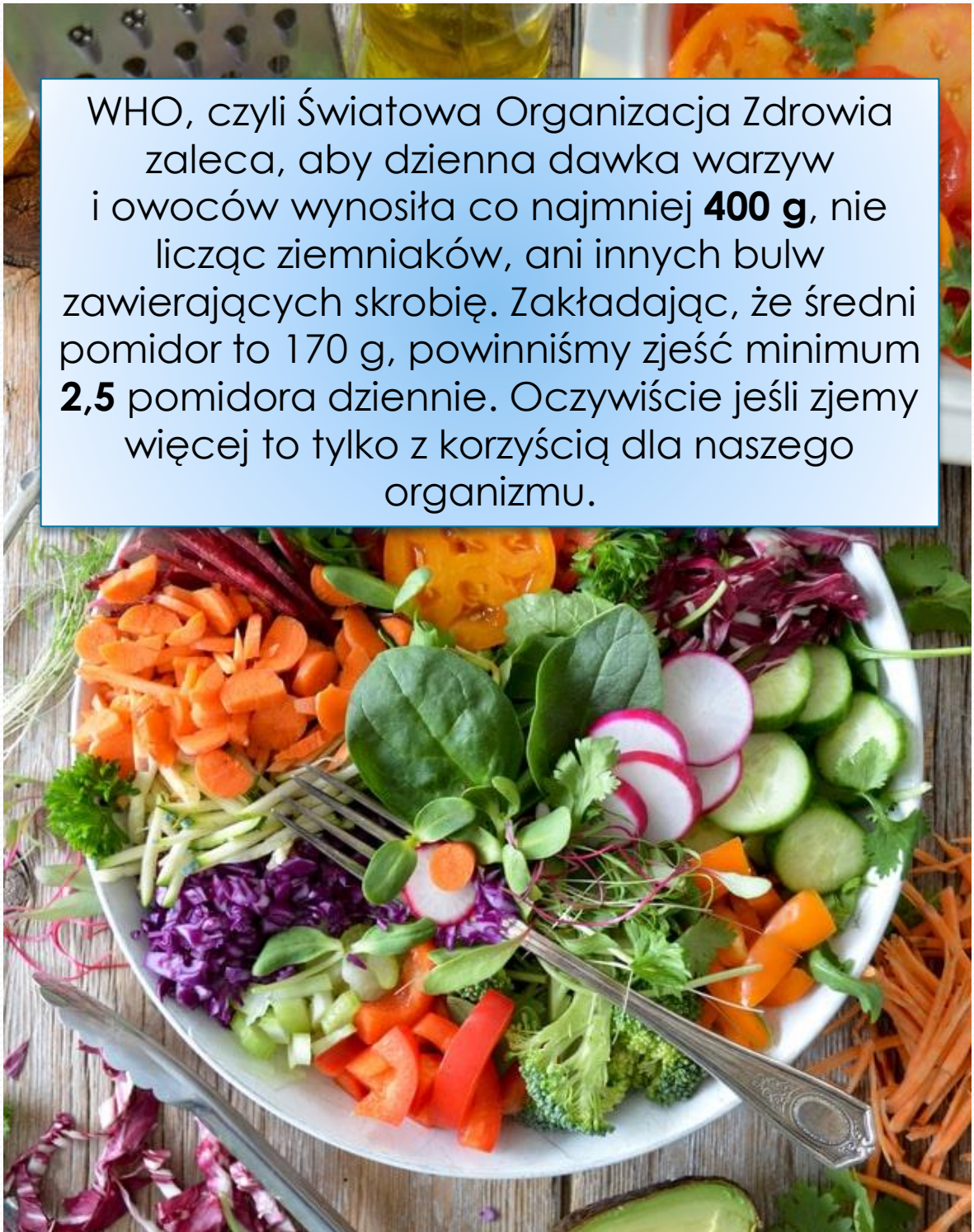
Kolejny istotnym elementem naszej piramidy są **warzywa**. Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety.

Warzywa i owoce stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe. Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą.



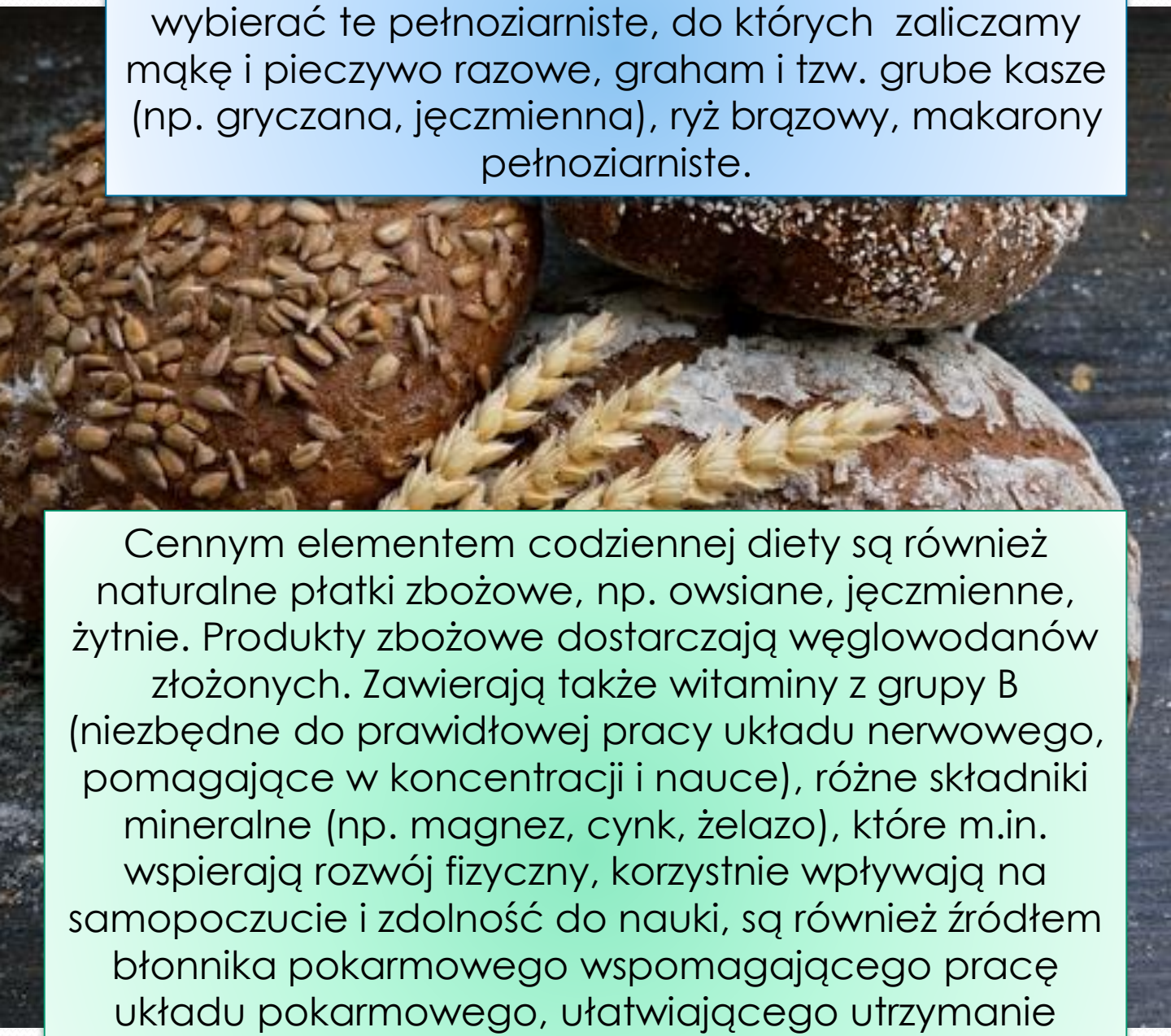
Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce.

Ile powinniśmy jeść warzyw dziennie?



WHO, czyli Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzienna dawka warzyw i owoców wynosiła co najmniej **400 g**, nie licząc ziemniaków, ani innych bulw zawierających skrobię. Zakładając, że średni pomidor to 170 g, powinniśmy zjeść minimum **2,5** pomidora dziennie. Oczywiście jeśli zjemy więcej to tylko z korzyścią dla naszego organizmu.

Następne na liście to produkty zbożowe. Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste.



Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie. Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych. Zawierają także witaminy z grupy B (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagające w koncentracji i nauce), różne składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo), które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność do nauki, są również źródłem błonnika pokarmowego wspomagającego pracę układu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała i pomagającego zapobiegać chorobom układu krwionośnego, część z nich redukuje ryzyko zachorowania na raka.

Ile powinniśmy jeść produktów zbożowych dziennie?

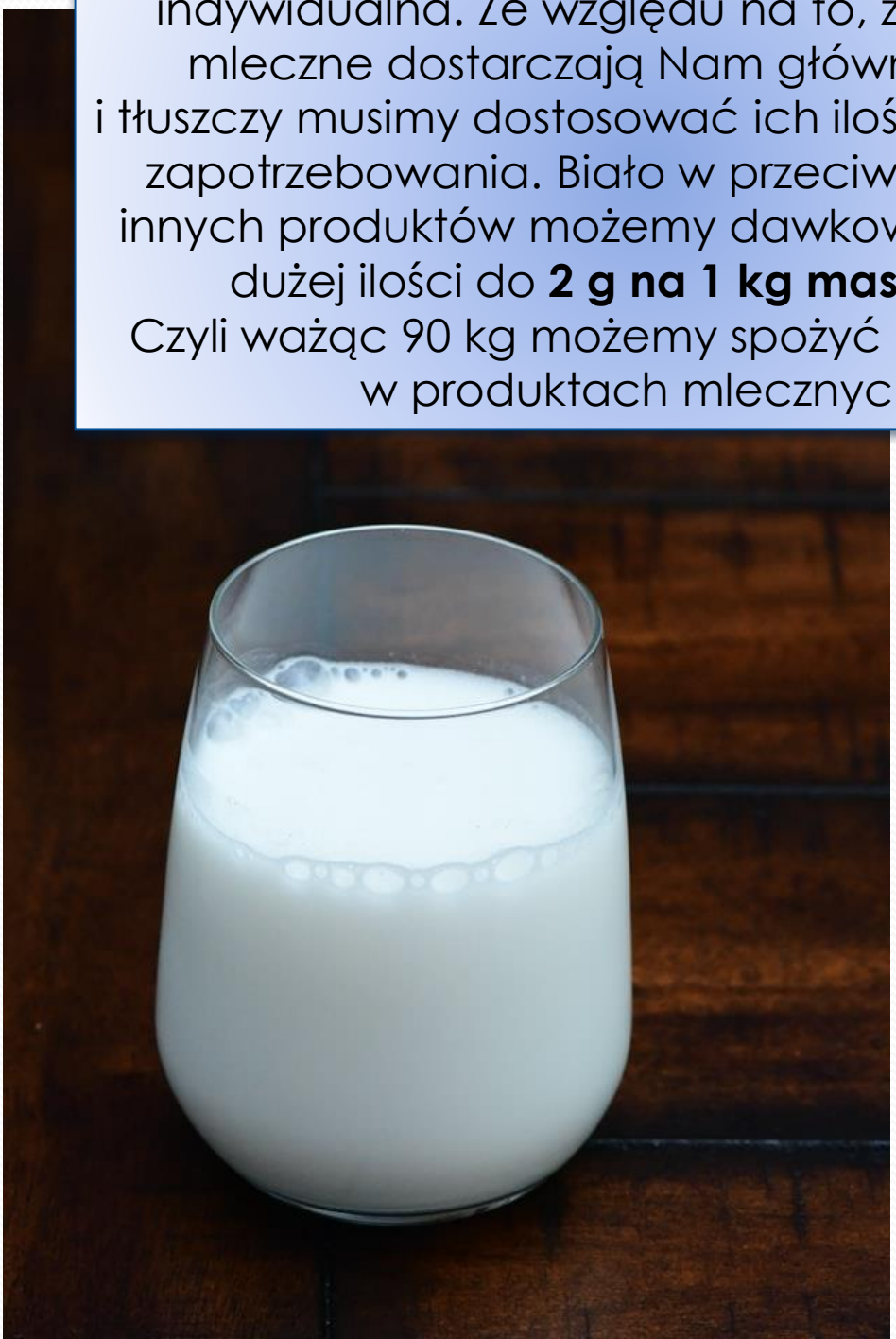
Eksperci do spraw żywienia na świecie są zgodni, że dzienne spożycie produktów zbożowych, przez zdrowe osoby dorosłe powinno kształtować się na poziomie **od 250 do 600 g**. Zakładając, że kromka chleba razowego ma 50 g, powinniśmy dziennie zjeść minimum 5 kromek w celu osiągnięcia poziomu 250 g.

Kolejne na liście są produkty mleczne, które charakteryzują się wysoką zawartością białka (np. jogurt, serek wiejski czy twaróg), a inne (np. różnego rodzaju sery) są istotnym źródłem tłuszczów. Polecam produkty nie słodzone szczególnie, chudy twaróg oraz jogurt naturalny.

Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów.

Ile powinniśmy jeść produktów mlecznych dziennie?

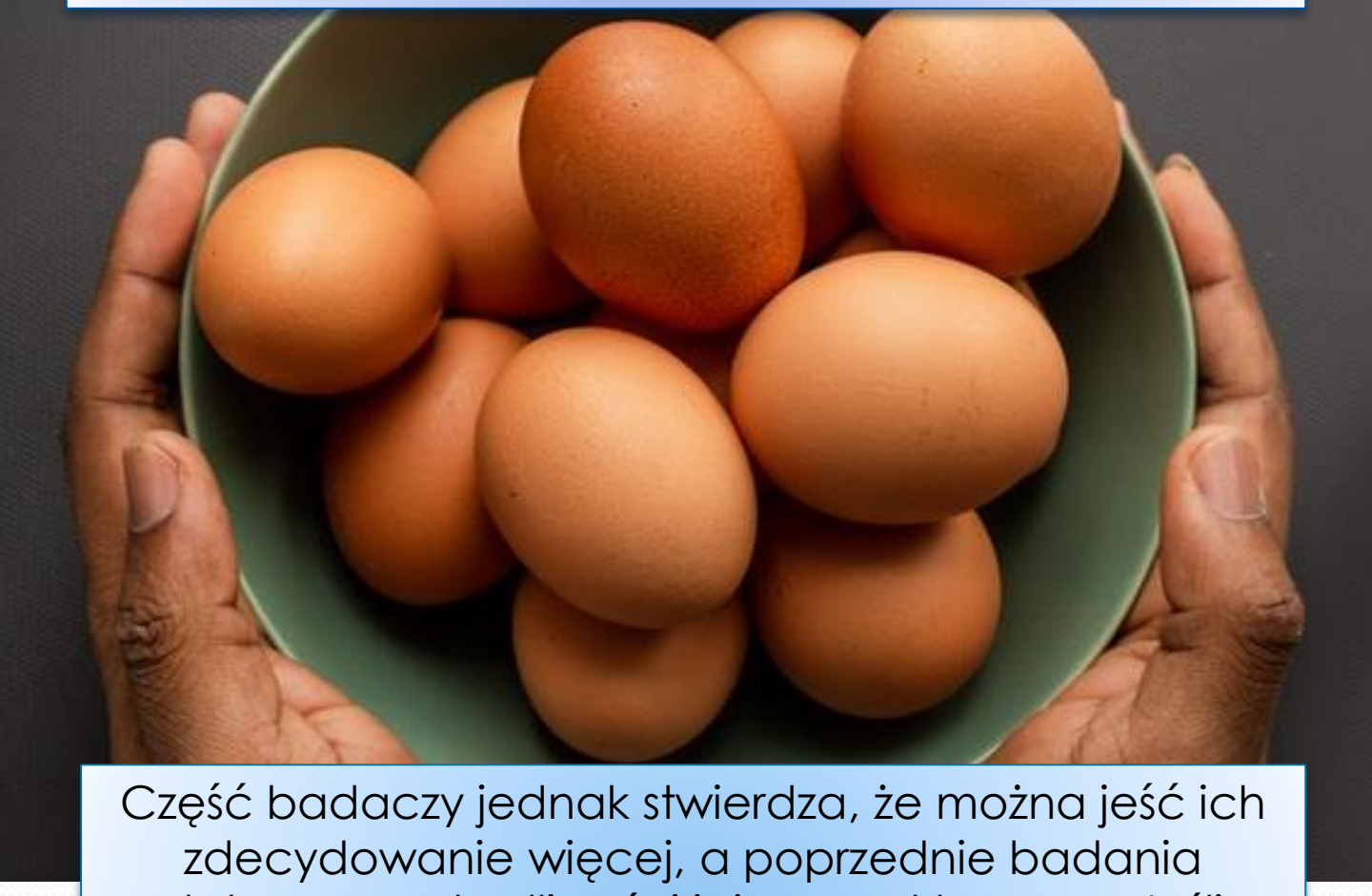
W tym przypadku to już sprawa bardzo indywidualna. Ze względu na to, że produkty mleczne dostarczają Nam głównie białka i tłuszczy musimy dostosować ich ilość do naszego zapotrzebowania. Biało w przeciwieństwie do innych produktów możemy dawkować w dosyć dużej ilości do **2 g na 1 kg masy ciała**.
Czyli ważąc 90 kg możemy spożyć 180 g białka w produktach mlecznych.



Następny poziom piramidy to chude mięso, ryby i jaja, które spożywamy na poziomie **200g**. Produkty te są źródłem pełnowartościowego białka. Warto pamiętać, że mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi.

Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.

Jaja są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m.in. białka, witamin, składników mineralnych i lecytyny. Większość organizacji związanych ze zdrowiem zaleca tygodniowe spożycie jaj na poziomie **7 sztuk**.



Część badaczy jednak stwierdza, że można jeść ich zdecydowanie więcej, a poprzednie badania dotyczące szkodliwości jaj są przekłamane. Jeśli chcesz spożywać więcej jaj niż 7 tygodniowo najlepiej samodzielnie kontroluj swój organizm poprzez regularne badanie cholesterolu. Każdy z Nas reaguje na ten produkt inaczej.

Najwyżej w piramidzie żywienia, znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to jakie tłuszcze wybieramy – odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

Produktów tych używamy w małej ilości np. do poprawienia smaku różnego rodzaju sałatek.

Budując dietę nie możemy zapomnieć o orzechach które są najbardziej wartościowe ze wszystkich bakalii. Orzechy mają wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Dostarczają Nam cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, błonnika, witaminy E, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (fosfor, magnez, żelazo, wapń, potas, cynk, sód). Jedzenie orzechów wzmacnia układ nerwowy i krążenia, wpływa korzystnie na pracę mózgu, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, zawału serca, udaru mózgu i niektórych nowotworów.

Osobiście polecam **orzechy nerkowca** które zawierają dużo białka (18%) oraz dodatkowo magnez, fosfor, cynk i żelazo (pod względem zawartości tych pierwiastków wygrywają z wszystkimi orzechami) oraz **orzechy włoskie** które wyróżniają się rekordową zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, już 3 orzechy włoskie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Są też bogatym źródłem witaminy B6 i białka.

Stosując powyższą piramidę żywienia, musimy dodatkowo pamiętać o:

Spożywaniu odpowiedniej ilości wody

Ograniczeniu lub rezygnacji z soli na korzyść ziół

Rezygnacji lub znacznym ograniczeniu spożywania alkoholu

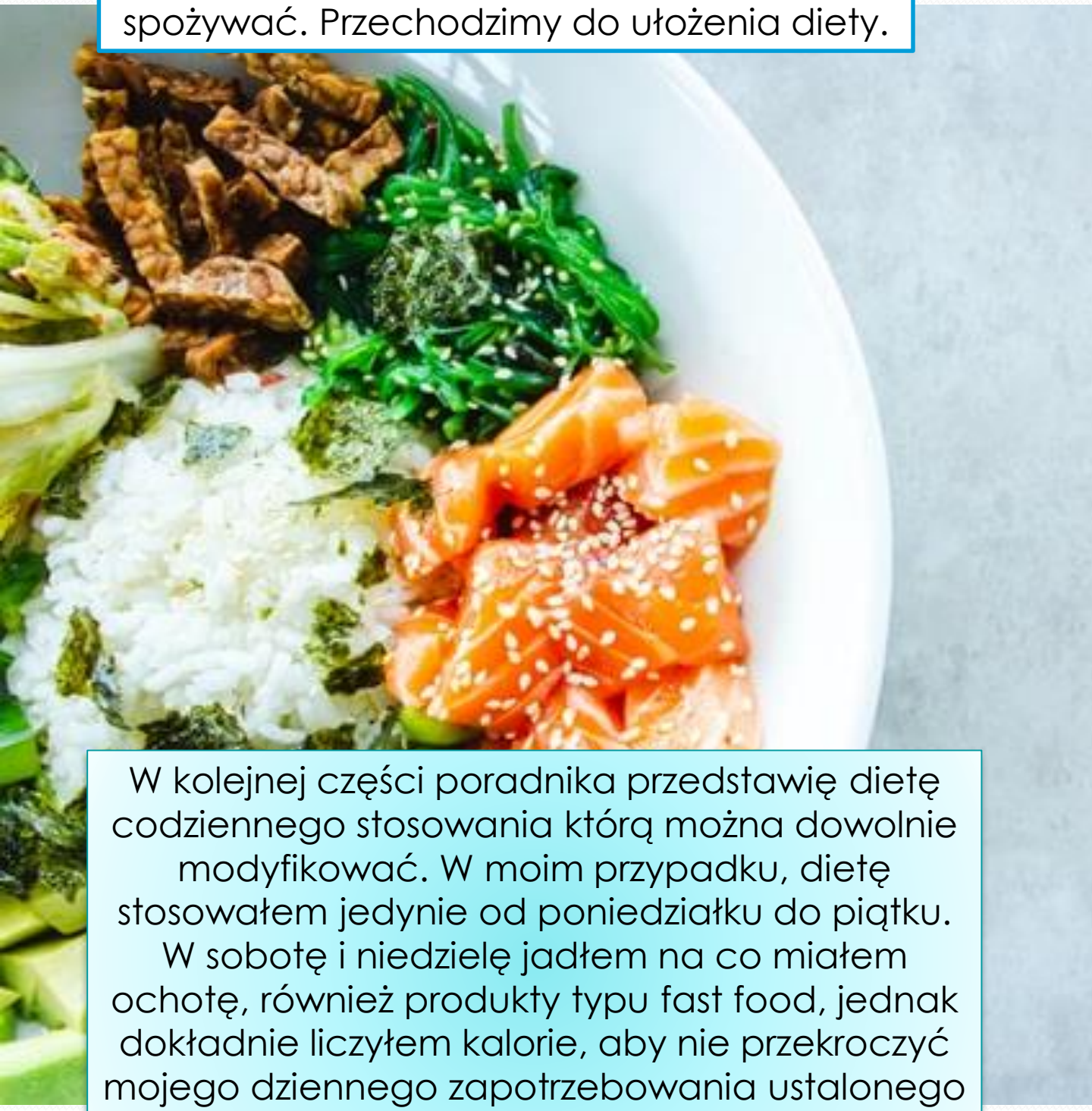
Ile pić wody dziennie?

Komisja ds. Żywności i Żywienia USA zaleca dla osób dorosłych spożycie wody w ilości **1 L na 1000 kcal** wydatkowanej energii. W moim przypadku biorąc pod uwagę BMI które wynosi ok. 3000 kcal, powinienem pić 3 L wody dziennie.

Inne normy dotyczące spożycia płynów opracowała Światowa Organizacja Zdrowia. Zgodnie z ich zaleceniami ilość spożywanej wody w przypadku osób dorosłych powinna wynosić **30 ml/kg masy ciała/dzień**. Przy wadze 90 kg, powinniśmy pić ok 2,7 L wody dziennie.

W rzeczywistości piłem dziennie ok 2 L wody przez cały okres metamorfozy.

Już wiemy jakie produkty powinniśmy spożywać. Przechodzimy do ułożenia diety.



W kolejnej części poradnika przedstawię dietę codziennego stosowania którą można dowolnie modyfikować. W moim przypadku, dietę stosowałem jedynie od poniedziałku do piątku. W sobotę i niedzielę jadłem na co miałem ochotę, również produkty typu fast food, jednak dokładnie liczyłem kalorie, aby nie przekroczyć mojego dziennego zapotrzebowania ustalonego dla redukcji wagi.

Założenia diety

Zgodnie ze wcześniejszymi wyliczeniami, aby schudnąć powinienem początkowo spożywać dziennie nie więcej niż **2570 kcal.**

Tworząc dietę starałem się, aby procentowy udział poszczególnych składników wynosił odpowiednio: **BIAŁKO 15-20% TŁUSZCZE 25-30% WĘGLOWODANY 55-60% BŁONNIK POKARMOWY 25-40g/dobę**

ZAŁOŻENIA	MOJA DIETA
Kalorie: 2570	**Kalorie**: 2514
Węglowodany: 300 g	**Węglowodany**: 339 g
Białko: 100 g	**Białko**: 146 g
Tłuszcz: 80 g	**Tłuszcz**: 72 g
Błonnik: 30 g	**Błonnik**: 40 g

W lewej kolumnie tabeli ujęte są moje założenia do budowania diety. Prawa kolumna przedstawia efekt finalny, który zakłada w diecie zwiększony udział białka, węglowodanów i błonnika, nieco zmniejszony poziom tłuszczu.

Plan dietetyczny

Dieta którą przedstawię składa się z **8 posiłków**.

Od poniedziałku do piątku, codziennie spożywałem te same produkty. Nie było to dla mnie monotonne. Stałe produkty w diecie, ułatwiają zakupy i skracają czas który trzeba poświęcać na planowanie gotowania.

Przedstawioną dietę, można łatwo dostosować do swoich potrzeb, wymieniając produkty na inne, zawierające podobne składniki odżywcze.

Główne posiłki starałem się spożywać co 3h. Jeśli nie udało mi się spożyć posiłku na czas, nie pomijałem go i jadłem przy pierwszej możliwej okazji. W takich przypadkach, między posiłkami robiłem przerwy nie mniejsze niż 30 min.

Sobota i niedziela były dniami odpoczynku od diety. Spożywałem wszelkie produkty, zarówno słodycze jak i produkty Fast food, jednak nie przekraczałem w tych dniach obliczonego dla redukcji zapotrzebowania kalorycznego.

POSIŁEK 1

GODZINA **06:00**
PO PRZEBUDZENIU

Szklanka wody z wyciśniętą 0,5 średniej cytryny (200 ml)
(węglowodany 2 g, białko 0 g, tłuszcz 0 g)

Błonnik: 1 g
Kalorie: 6

POSIŁEK 2

GODZINA **08:00**

3 kromki chleba razowego (105 g), sałata, wędlina, pomidor, margaryna
(węglowodany 56 g, białko 15 g, tłuszcz 11 g)
+ **jogurt naturalny** (250 g)
(węglowodany 15 g, białko 10 g, tłuszcz 5 g)
+ **2 kostki gorzkiej czekolady 85 %** (20 g)
(węglowodany 11 g, białko 1 g, tłuszcz 7 g)

Błonnik: 10 g
Kalorie: 623

POSIŁEK 3

GODZINA **11:00**

Jabłko (150 g), **banan** (150 g) , **garść orzechów włoskich** (40 g)
(węglowodany 58 g, białko 9 g, tłuszcz 25 g)

Błonnik: 8 g
Kalorie: 487

POSIŁEK 4

GODZINA **12:00**

Garść suszonych moreli (4 szt) **i śliwek** (3 szt)
(węglowodany 37 g, białko 2 g, tłuszcz 1 g)

Błonnik: 5 g
Kalorie: 152

POSIŁEK 5

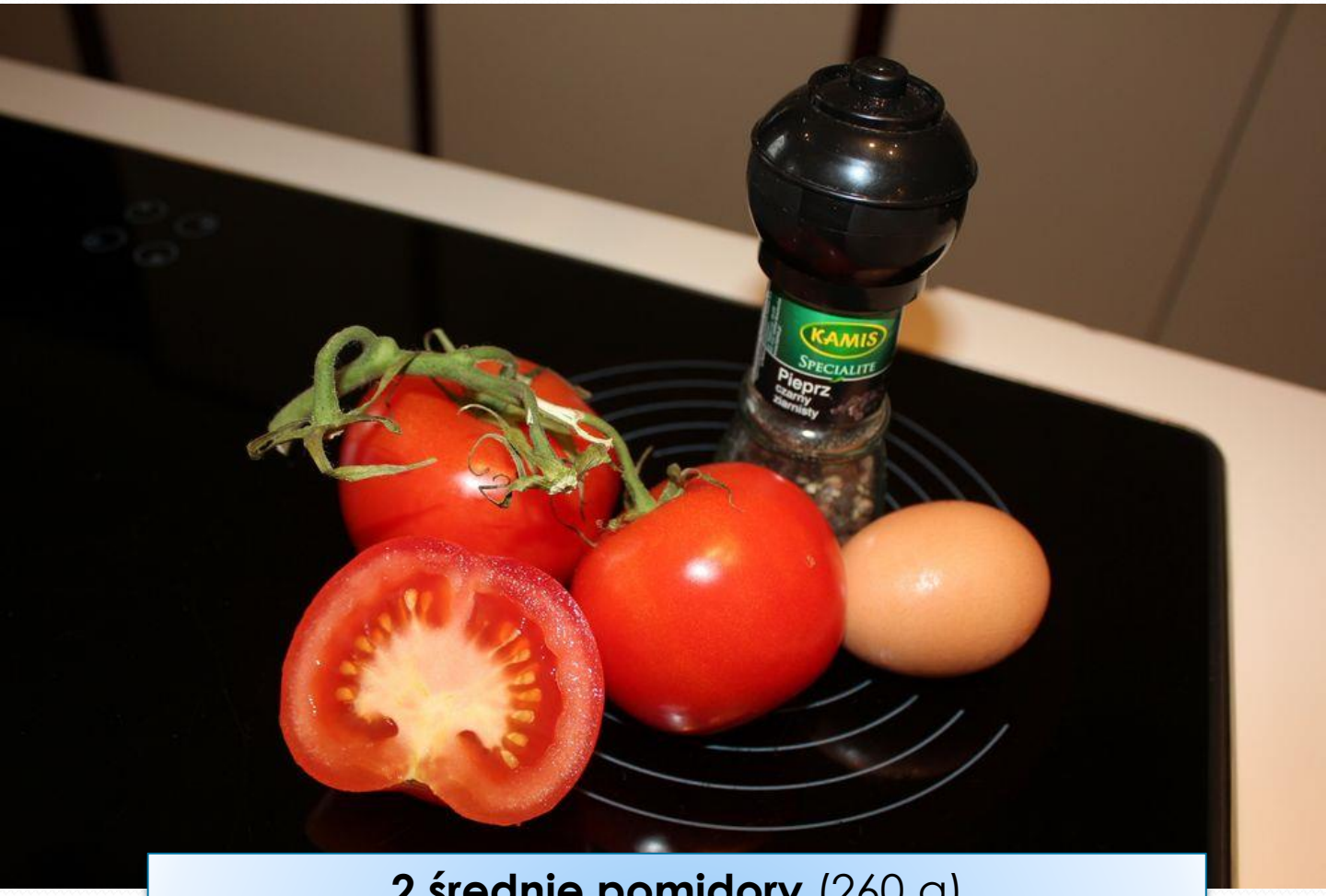
GODZINA **14:00**

Ryż brązowy (100 g) **z kurczakiem** (100 g)
+ **warzywa** (250 g)
(węglowodany 42 g, białko 32 g, tłuszcz 7 g)

Błonnik: 10 g
Kalorie: 341

POSIŁEK 6

GODZINA **17:00**



2 średnie pomidory (260 g)
(węglowodany 11 g, białko 2 g, tłuszcz 1 g)
+ **1 jajko na twardo**
(węglowodany 1 g, białko 7 g, tłuszcz 5 g)

Błonnik: 3 g
Kalorie: 127

POSIŁEK 7

GODZINA **19:00**
PO TRENINGU

Banan (150 g) + **jogurt naturalny** (250 g)
(węglowodany 51 g, białko 13 g, tłuszcz 6 g)

Błonnik: 3 g
Kalorie: 296

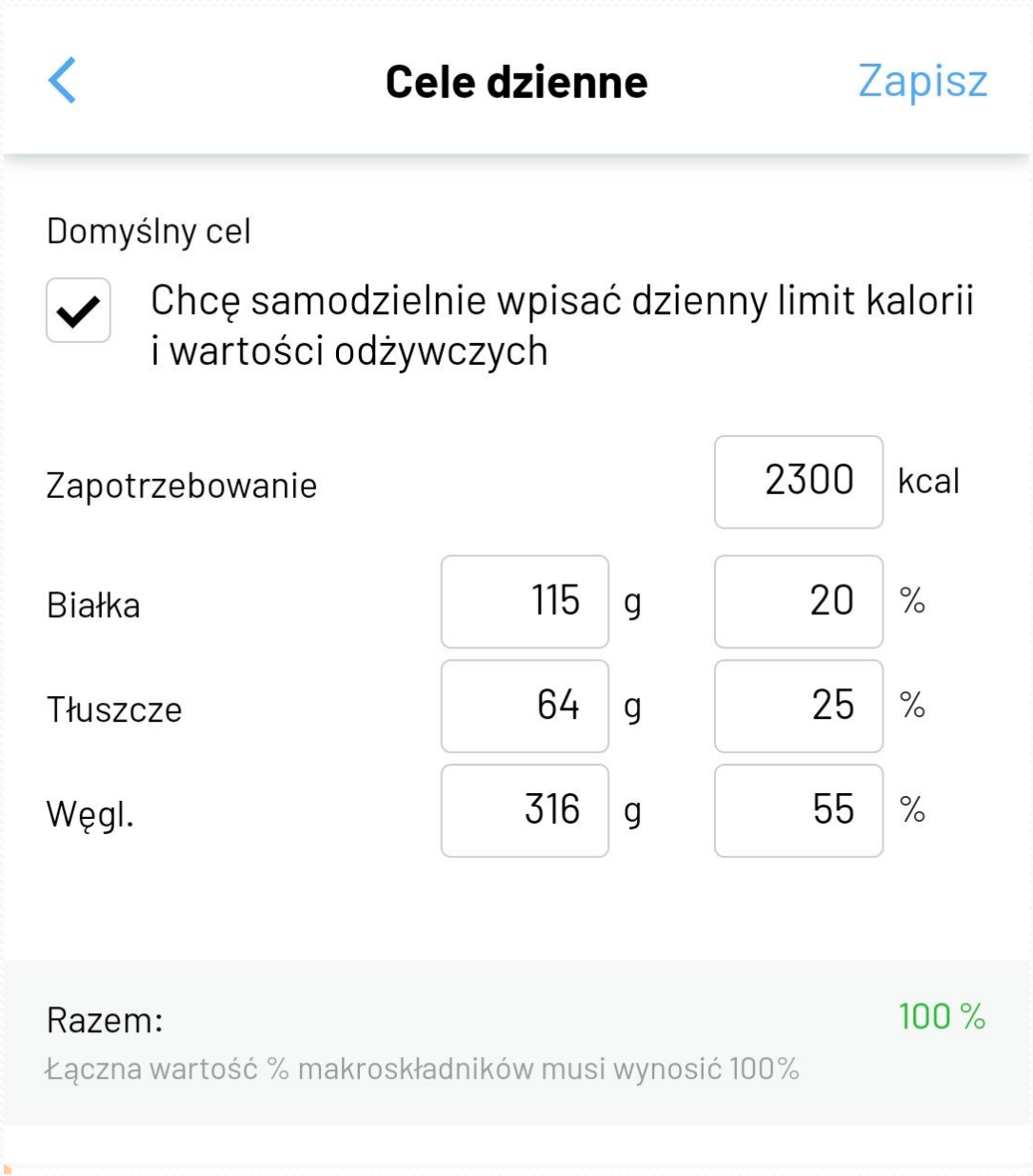
POSIŁEK 8

GODZINA **20:00**

Twaróg chudy (250 g) **z miodem** (3 łyżeczki)
+ szklanka mleka 1,5 % (250 ml)
(węglowodany 54 g, białko 53 g, tłuszcz 5 g)
+ sok z połówki grejpfruta
(węglowodany 3 g, białko 0 g, tłuszcz 0 g)

Błonnik: 0 g
Kalorie: 478

Dieta 2300 kcal Fitatu PON - PTK



Śniadanie

647 kcal 26.4 26.4 80.7 7.2

Jogurt naturalny
250 g
150 kcal 10.8 5.0 15.5 1.6

Czekolada gorzka
20 g
112 kcal 1.3 6.9 11.3 1.1

Chleb żytni razowy
3 × kromka (105 g)
240 kcal 6.6 1.8 53.8 4.5

Margaryna
3 × łyżeczka (15 g)
107 kcal 0.0 12.0 0.1 0.0

Szynka
3 × plaster (45 g)
38 kcal 7.7 0.7 0.0 0.0

II śniadanie

464 kcal 8.8 22.2 61.1 5.1

Jabłko
120 g
60 kcal 0.5 0.5 14.5 1.2

Orzechy włoskie łuskane (Food&Joy)
35 g
233 kcal 5.6 21.0 4.2 0.2

Morele suszone
4 × sztuka (32 g)
96 kcal 1.7 0.4 23.1 2.0

Śliwki suszone
4 × sztuka (28 g)
75 kcal 1.0 0.3 19.3 1.7

Obiad

568 kcal 45.0 7.2 83.3 7.0

Pierś z kurczaka grilowana

100 g

123 kcal 25.8 4.9 0 0

Warzywa na patelnię po polsku (Mroźna Kraina)

250 g

100 kcal 4.0 1.0 15.3 0.9

Makaron pełnoziarnisty

100 g

345 kcal 15.2 1.3 68.0 6.2

Przekąska

315 kcal 14.3 5.9 54.4 4.9

Pomidor

2 × sztuka (260 g)

49 kcal 2.3 0.5 10.7 0.8

Jogurt naturalny

250 g

150 kcal 10.8 5.0 15.5 1.6

Banan

120 g

116 kcal 1.2 0.4 28.2 2.6

Kolacja

302 kcal	28.0	6.0	33.7	3.4

Miód sztuczny (Biedronka)

35 g

116 kcal	0.0	0	28.9	2.9

Serek wiejski wysokobiałkowy (Piątnica)

200 g

186 kcal	28.0	6.0	4.8	0.5

Podsumowanie:

Kcal **2296**	Białka **122.6**	Tł. **67.6**	Węgl. **313.1**
/2300 kcal	/115 g	/64 g	/316 g

Moja dieta Fitatu
SOBOTA

Śniadanie

884 kcal 31.5 38.1 106.0 10.3

Szynka
2 × plaster (30 g)
25 kcal 5.1 0.5 0.0 0.0

Margaryna
5 × łyżeczka (25 g)
178 kcal 0.1 20.0 0.1 0.0

Boczek parzony 100 g (Kraina wędlin)
3 × plaster (30 g)
78 kcal 4.2 6.6 0.4 0.0

Ser żółty
1 × plaster (20 g)
63 kcal 5.6 4.6 0.0 0.0

Kajzerka
3 × sztuka (180 g)
540 kcal 16.6 6.5 105.5 10.2

II śniadanie

376 kcal 3.4 11.2 65.4 6.3

Śliwka nałęczowska w czekoladzie (Solidarność)
3 × sztuka (60 g)
260 kcal 2.2 10.8 37.2 3.7

Banan
120 g
116 kcal 1.2 0.4 28.2 2.6

Obiad

657 kcal 33.8 21.2 81.1 8.1

Duży kebab z kurczakiem (Kolos Kebab)
560 g
657 kcal 33.8 21.2 81.1 8.1

Kolacja

302 kcal 28.0 6.0 33.7 3.4

Serek wiejski wysokobiałkowy (Piątnica)
200 g
186 kcal 28.0 6.0 4.8 0.5

Miód sztuczny (Biedronka)
35 g
116 kcal 0.0 0 28.9 2.9

Podsumowanie:

Kcal **2219**	Białka **96.7**	Tł. **76.5**	Węgl. **286.2**
/2300 kcal	/115 g	/64 g	/316 g

Moja dieta Fitatu
NIEDZIELA

Śniadanie

884 kcal 31.5 38.1 106.0 10.3

Szynka
2 × plaster (30 g)
25 kcal 5.1 0.5 0.0 0.0

Margaryna
5 × łyżeczka (25 g)
178 kcal 0.1 20.0 0.1 0.0

Boczek parzony 100 g (Kraina wędlin)
3 × plaster (30 g)
78 kcal 4.2 6.6 0.4 0.0

Ser żółty
1 × plaster (20 g)
63 kcal 5.6 4.6 0.0 0.0

Kajzerka
3 × sztuka (180 g)
540 kcal 16.6 6.5 105.5 10.2

II śniadanie

376 kcal 3.4 11.2 65.4 6.3

Śliwka nałęczowska w czekoladzie (Solidarność)

3 × sztuka (60 g)

260 kcal 2.2 10.8 37.2 3.7

Banan

120 g

116 kcal 1.2 0.4 28.2 2.6

Obiad

655 kcal 27.7 38.2 54.9 4.6

Margaryna
4 × łyżeczka (20 g)
142 kcal 0.1 16.0 0.1 0.0

Jajecznica z trzech jaj
1 × porcja (176 g)
273 kcal 21.0 20.4 1.0 0.1

Chleb żytni razowy
3 × kromka (105 g)
240 kcal 6.6 1.8 53.8 4.5

Kolacja

302 kcal 28.0 6.0 33.7 3.4

Serek wiejski wysokobiałkowy (Piątnica)
200 g
186 kcal 28.0 6.0 4.8 0.5

Miód sztuczny (Biedronka)
35 g
116 kcal 0.0 0 28.9 2.9

Podsumowanie:

Kcal **2219**	Białka **96.7**	Tł. **76.5**	Węgl. **286.2**
/2300 kcal	/115 g	/64 g	/316 g

Waga

Jeśli chcemy mieć pełną kontrolę nad wagą produktów powinniśmy zakupić odpowiednią wagę kuchenną.
Na zdjęciu **ZELMER ZKS1450**

Garnek rzymski

Garnek rzymski jest idealny do przygotowania zdrowego i pysznego obiadu.

Garnek moczymy w wodzie ok. 20min, układamy na dole warzywa, mrożone lub świeże, na górze na folii aluminiowej kładziemy przyprawioną pierś z kurczaka. Całość pieczemy 1h 10min w temperaturze 210 stopni na termo obiegu.

GOTOWE ☺

Kumin rzymski

Kumin rzymski to świetny „**spalacz tłuszczu**”, można go spożywać na wiele różnych sposobów.

Ja dodaję go do napoju który piję zawsze rano, czyli do wody z cytryną. Cytryna neutralizuje aromat przyprawy, a napój daje naprawdę dobre efekty w spalaniu nadprogramowej tkanki tłuszczowej.

Skład

Dużym ułatwieniem w trakcie tworzenia jadłospisu są aplikacje typu **Fitatu**, które dokładnie policzą nam wszystkie składniki odżywcze w danym produkcie.

Dodatkowe porady dotyczące diety

Pomimo diety moja waga z dnia na dzień podskoczyła o 2 kg, czy coś jest nie tak?

Nic złego się nie dzieje. Nie wpadaj w panikę. Niestety nasz organizm ma swoje fazy w których gromadzi więcej wody w organizmie, dodatkowo możemy mieć pełne jelita. Podobnie jak w przypadku chudnięcia, tak samo i w przypadku tycia należy przyjąć odpowiednią porcję kalorii. Dodatkowy 1kg masy ciała wiąże się z przyjęciem 7000 kcal, a 2 kg to już 14000 kcal. Ciężko byłoby Ci uzyskać taki wynik w ciągu jednego dnia.

Waga stanęła w miejscu co robić? Faza palteau.

W trakcie odchudzania może dojść do sytuacji, że organizm stara się przeorganizować Twój metabolizm. **Chwilowo wstrzymany zostaje proces spalania tkanki tłuszczowej**. Okres ten może trwać do ok 3 tygodni. Niestety jest to moment w którym wiele osób traci zapał do walki o lepszą sylwetkę. Wiedząc, że ilość dostarczanych kalorii do Twojego organizmu jest na odpowiednim poziomie, musimy ten okres przeczekać. Jeśli się nam uda, spalanie tkanki tłuszczowej będzie przebiegać dalej bardzo sprawnie.

Jak przełamać **Fazę palteau?**

Najgorszym możliwym rozwiązaniem jest w takim momencie obniżanie ilości spożywanych kalorii. Jeśli nie dostarczymy do organizmu odpowiedniej ilości „paliwa" wpłynie to negatywnie na nasz metabolizm.

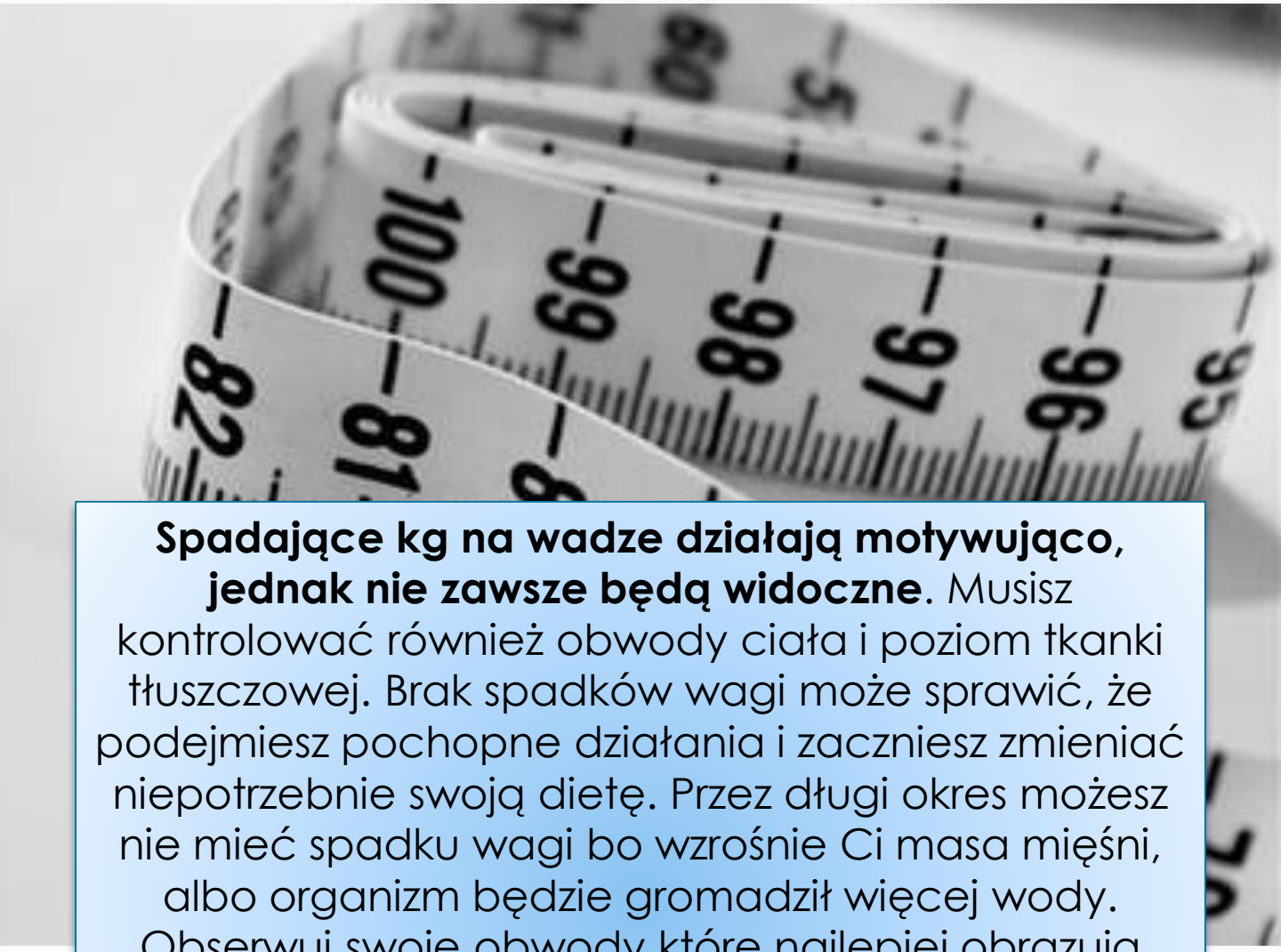
Osobiście przetrwałem tą fazę postępując całkowicie odwrotnie. **Na 7 dni podniosłem ilość spożywanych kalorii do bilansu zerowego**. Czyli spożywałem dokładnie tyle kalorii ile było mi potrzebne w danym momencie do utrzymania wagi.

Powyższy zabieg powoduje oszukanie organizmu który stwierdza, że redukcja została zakończona i nie musi on już gromadzić zapasów na cięższe czasy.

Efekt palteau może pojawiać się podczas odchudzania wiele razy, w zależności od tego ile kilogramów mamy do zrzucenia. Za każdym razem trzeba ten okres przeczekać.

Osoby które mają bardzo dobrą kondycję, mogą w tym momencie, dodatkowo wprowadzić trening interwałowy **HIIT**.

Dokonuj regularnych pomiarów



Spadające kg na wadze działają motywująco, jednak nie zawsze będą widoczne. Musisz kontrolować również obwody ciała i poziom tkanki tłuszczowej. Brak spadków wagi może sprawić, że podejmiesz pochopne działania i zaczniesz zmieniać niepotrzebnie swoją dietę. Przez długi okres możesz nie mieć spadku wagi bo wzrośnie Ci masa mięśni, albo organizm będzie gromadził więcej wody. Obserwuj swoje obwody które najlepiej obrazują Twój progres. Spadek poziomu tkanki tłuszczowej również świadczy o tym, że idziesz w dobrym kierunku. Jeśli przez okres 4 tygodni nie będzie żadnego progresu, należy dokonać zmian w treningu oraz diecie. Może dokonałeś błędnych obliczeń, skonsultuj swoją dietę z dietetykiem.

Badania

Przed rozpoczęciem treningu i diety zrób odpowiednie badania, morfologia, glikemia, tarczyca (TSH, FT3, FT4), kortyzol, cholesterol oraz regularnie dokonuj pomiarów ciśnienia tętniczego. Badania powinieneś powtarzać co 3 miesiące w celu upewnienia się, że organizm reaguje na wprowadzoną dietę prawidłowo.

Podsumowanie

Zdrowe odżywanie jest podstawą zdrowego życia. Popraw już dzisiaj swoje nawyki żywieniowe, zobaczysz jak szybko odzyskasz energię i witalność.

SPORT

Wstęp do ćwiczeń

Zanim zaczniesz ćwiczyć, koniecznie zapoznaj się z poniższymi poradami:

1

Przestań zastanawiać się nad czasem wykonywanych ćwiczeń. Jeśli masz 10 min dziennie, ćwicz 10 min, nie martw się powszechnymi stwierdzeniami z Internetu o konieczności ćwiczenia min 30 min dla spalenia tkanki tłuszczowej. Tkanka tłuszczowa będzie znikać również przy treningu 10 min, wszystko zależy od Twojego metabolizmu i zastosowanej diety

2

Najważniejsza jest regularność. Intensywność ćwiczeń i ich długość muszą być dobrane tak, żeby Cię nie zniechęcić, ćwiczenia mają być ostatecznie przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem

3

Przed rozpoczęciem treningów ustal swój cel precyzyjnie. Stwierdzenie, że chcesz schudnąć nie jest wystarczające i nie określa Twoich oczekiwań, nie umożliwia też określenia optymalnej strategii, głownie diety i rodzaju ćwiczeń. Musisz wiedzieć do jakiej wagi i poziomu tkanki tłuszczowej dążysz.

4

Nie oczekuj spektakularnych efektów w tydzień czy miesiąc. Nie da się naprawić błędów treningowych i żywieniowych popełnianych latami w kilka dni. W wielu przypadkach okres 1 roku wydaje się realnym na zmianę naszej sylwetki i sposobu funkcjonowania

5

Nie nastawiaj się przy redukowaniu masy ciała na budowanie wielkich mięśni. Jeśli miałeś je wcześniej to możesz je tylko odsłonić. Jeśli ich nie było przy redukcji mogą się w małym stopniu zbudować

6

Jeśli chcesz mieć ładne mięśnie musisz w pierwszej kolejności zredukować wagę i ilość tkanki tłuszczowej do co najmniej 15%. Kiedy już osiągniesz ten cel, możesz zacząć zwiększać poziom spożywanych kalorii i budować właściwą masę mięśniową, przy jak najmniejszym przyroście tkanki tłuszczowej.

7

Jeśli jesteś początkujący , zapomnij o suplementacji. Naturalne produkty w diecie są wystarczające do redukcji masy ciała oraz do budowy mięśni. Suplementy są dla zawodowców, a szczególnie osób które mają zaawansowane, wyczerpujące treningi.

Tętno

Tętno jest jednym z parametrów który wskazuje na intensywność Twojego treningu. **Zanim zaczniesz ćwiczyć na dobre, musisz w pierwszej kolejności obliczyć Twoje tętno maksymalne.** Nie możesz przekraczać obliczonej wartości tętna. Każdy trening ponad Twoje możliwości może mieć tragiczne konsekwencje jak zawał czy wylew.

Jak obliczyć tętno maksymalne?

Stosujemy wzór:

TMAX = 220 – WIEK W LATACH

Zakładając, że masz **40 lat**, tętno maksymalne w Twoim przypadku wynosi**180**.

W przypadku sportowców i osób bardzo aktywnych fizycznie, przyjmuje się nieco zwiększony, dopuszczalny poziom tętna.

Zakresy treningowe:

50 – 60% Tmax – regeneracja, czyli trening, którego celem jest przede wszystkim ogólna poprawa kondycji, bardzo dobry dla początkujących czy zmagających się z otyłością.

60 – 70% Tmax – spalanie tłuszczu, czyli ćwiczenia o średniej intensywności, które bardzo dobrze wpływają na krążenie i oddech, przez co intensywnie spalasz nadprogramową tkankę tłuszczową.

70 – 80% Tmax – poprawa wydolności sercowo – naczyniowej, czyli doskonały sposób na poprawę wydolności krążeniowo – oddechowej dla osób zaawansowanych, trenujących regularnie od dłuższego czasu.

80 – 90% Tmax – przejście do przemian beztlenowych, czyli trening anaerobowy, gdzie organizm czerpie energię przede wszystkim z węglowodanów, a nie tłuszczów, dedykowany zawodowcom.

powyżej 90% Tmax – trening dla zawodowców, który jest bardzo krótki i intensywny.

Mięśnie

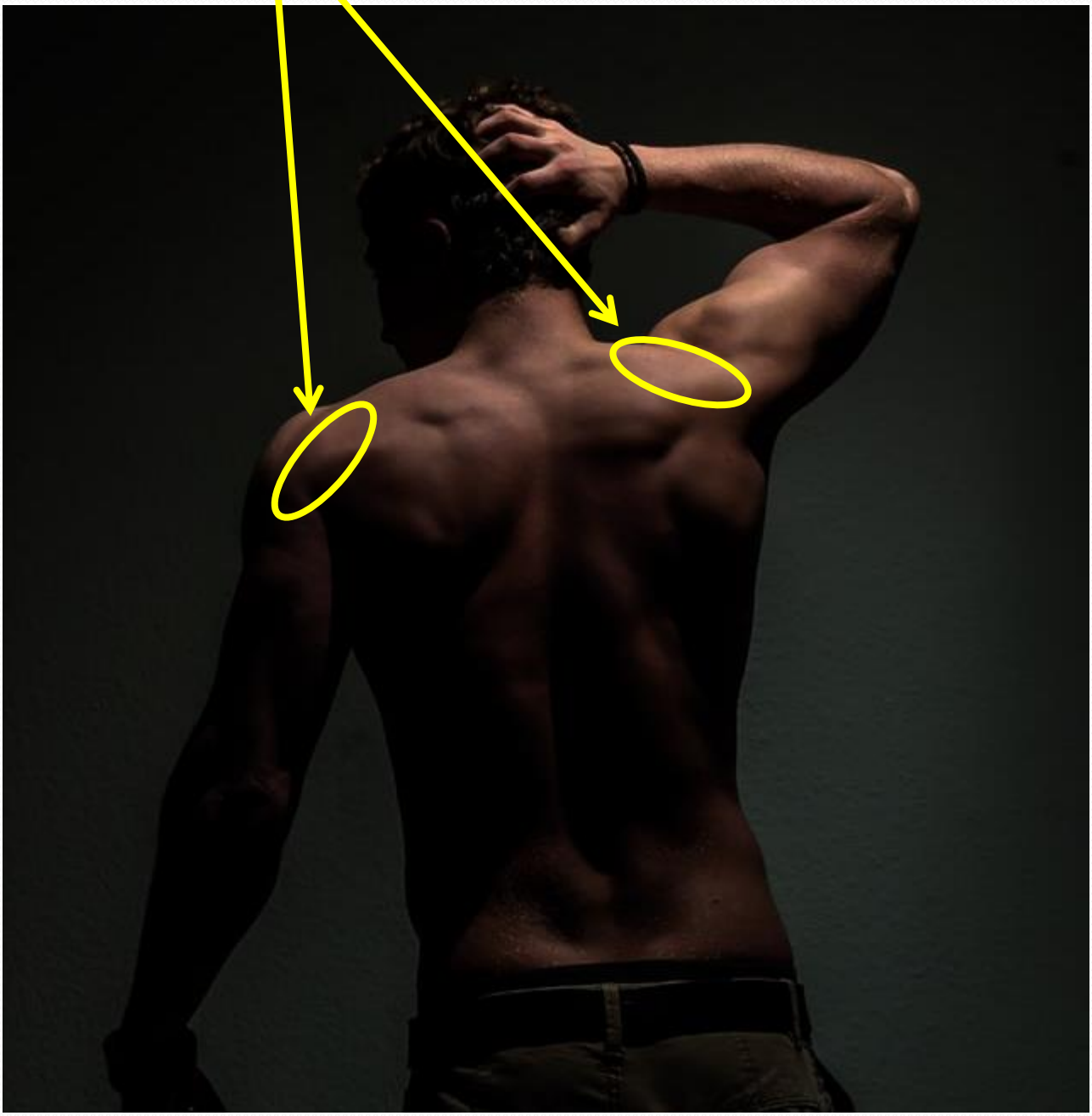
MIĘŚNIE BRZUCHA

Mięśnie proste brzucha najbardziej widoczna partia

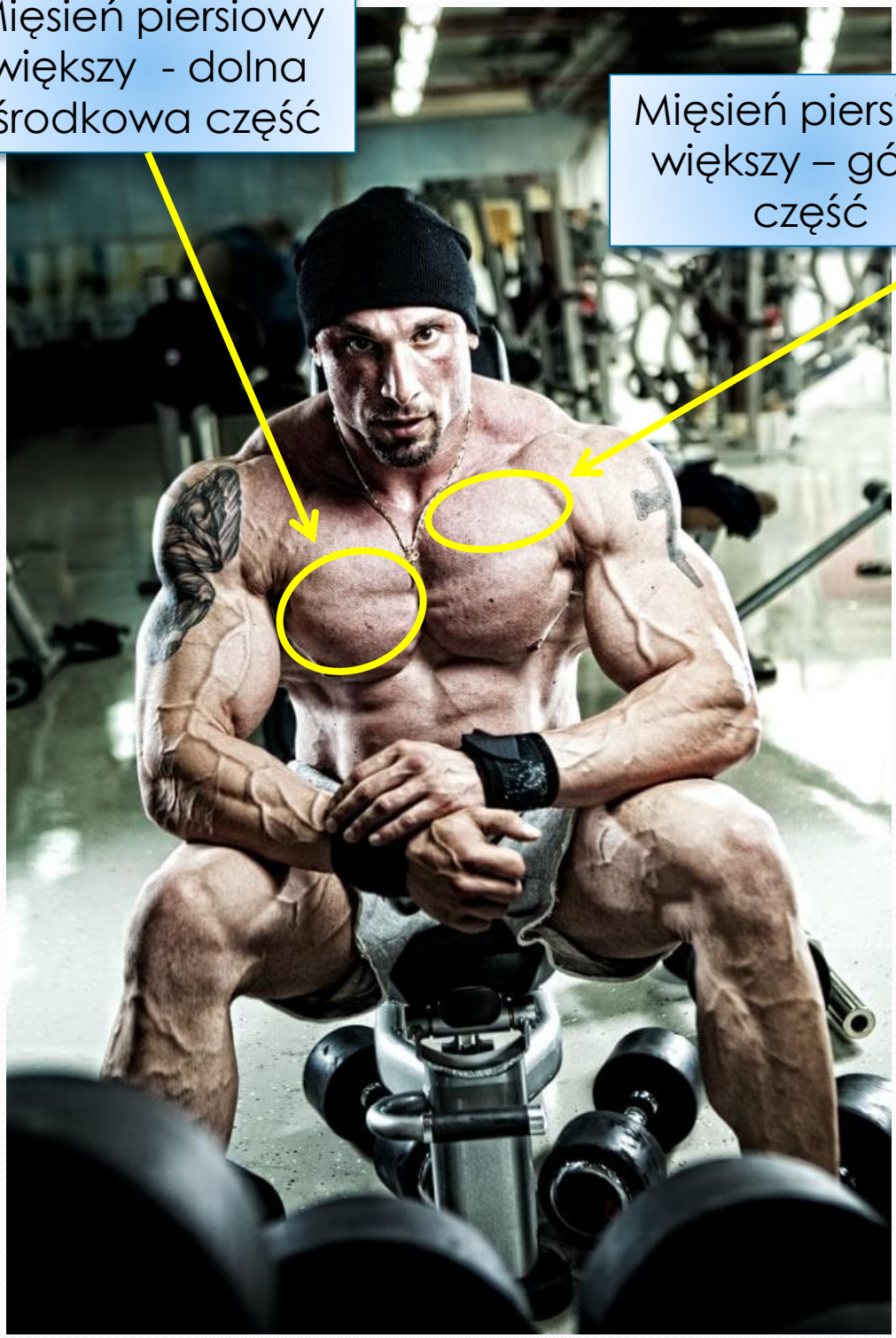
Mięśnie skośne brzucha

MIĘSIEŃ NARAMIENNY

MIĘSIEŃ NARAMIENNY



MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ



Założenia mojego treningu

Trening który opracowałem wykonywałem od poniedziałku do piątku. Sobota i niedziela były dniami odpoczynku. Trenowałem siłowo 3 razy w tygodniu, a 20 minutowy trening na rowerku stacjonarnym wykonywałem 5 razy w tygodniu.

Założyłem, że czas na regenerację mięśni klatki piersiowej i mięśni brzucha to min 2 dni.

Podczas moich treningów, skupiłem się głównie na rozbudowaniu klatki piersiowej, barków i mięśni brzucha. Mięśnie nóg czy pleców nie były dla mnie priorytetem. Cały trening wykonywałem w warunkach domowych.

Sprzęt jaki wykorzystywałem:

- rowerek treningowy
- rękawiczki
- podpórki do pompek
- mata do robienia brzuszków
- zegarek ze stoperem
- hantle o ciężarach 8x2,5kg 4x1,5kg

Szczegółowy opis mojego treningu na redukcję

ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem treningu powinniśmy poświęcić kilka minut na rozgrzewkę. Idealnie byłoby rozgrzewać się ok. 10 min dzięki czemu podnieślibyśmy temperaturę ciała o 2-3 stopnie, zwiększając elastyczność mięśni. **Dzięki rozgrzewce mięśnie stają się odporniejsze na przeciążenia, nadwyrężenia i kontuzje, a szybsze przekazywanie impulsów nerwowych pobudza organizm do działania**. Szybsza praca układu oddechowo-krążeniowego skutkuje też lepszym transportem tlenu, a to pozwala uniknąć innych dolegliwości, np. bolesnych zakwasów po treningu. Dobrze wykonana rozgrzewka sprawi, że trening będzie ostatecznie bardziej efektywny. W celu rozgrzania organizmu możemy wykonywać wykroki, krążenia ramion, kostek, nadgarstków, przysiady, pajacyki lub kilkuminutową jazdę na rowerku stacjonarnym.

PONIEDZIAŁEK, PIĄTEK

Trening klatki piersiowej

10 serii po 10 pompek co daje 100 pompek. Przerwa między seriami to **1 min**.

W ostatniej 10 serii, starałem się zrobić jak najwięcej ugięć. Zazwyczaj było to 20 pompek, co w rezultacie za cały trening dawało mi 110 pompek. W treningu tym nie liczy się szybkość, a dokładność. Powinniśmy wykonywać głębokie ugięcia i nie spieszyć się. Powolne pompki są wymagające, ale za to bardzo efektywne.

Ćwiczenia mięśni brzucha na macie.

Ćwiczenie nr 1

2 serie po 30 skłonów. Odstęp miedzy seriami to **1 min**. Dociskamy lędźwie do podłoża. Podnosząc się do góry wydychamy powietrze, wracając do leżenia wdychamy powietrze. Staramy nie dociskać brody do klatki piersiowej. Pod brodą musi być wolna przestrzeń. Nie naciskamy rękoma na głowę. Ręce trzymamy luźno. Napinamy wyłącznie mięśnie brzucha. Jest to jedno z najbardziej efektywnych ćwiczeń na mięśnie proste brzucha.

Ćwiczenie nr 2

Rowerek połączony ze skośnymi skłonami.
Wykonujemy **3 serie po 40 skrętów**.
Przerwa między seriami to **1 min**.
Zakładamy ręce za głowę, wykonujemy skrętne ruchy dotykając łokciami do kolan. Ćwiczenie kształtuje mięśnie skośne oraz proste brzucha.

Ćwiczenie nr 3

Unoszenie nóg na 20s przy dociśniętych lędźwiach do maty. Wykonujemy 5 takich powtórzeń. Przerwa między seriami to **1 min**. Unosimy nogi jak najniżej przy czym uniesienie musi zapewniać pełne przyleganie lędźwi do podłoża. Ćwiczenie kształtuje dolne partie brzucha.

Trening na rowerze stacjonarnym

OD PON DO PTK

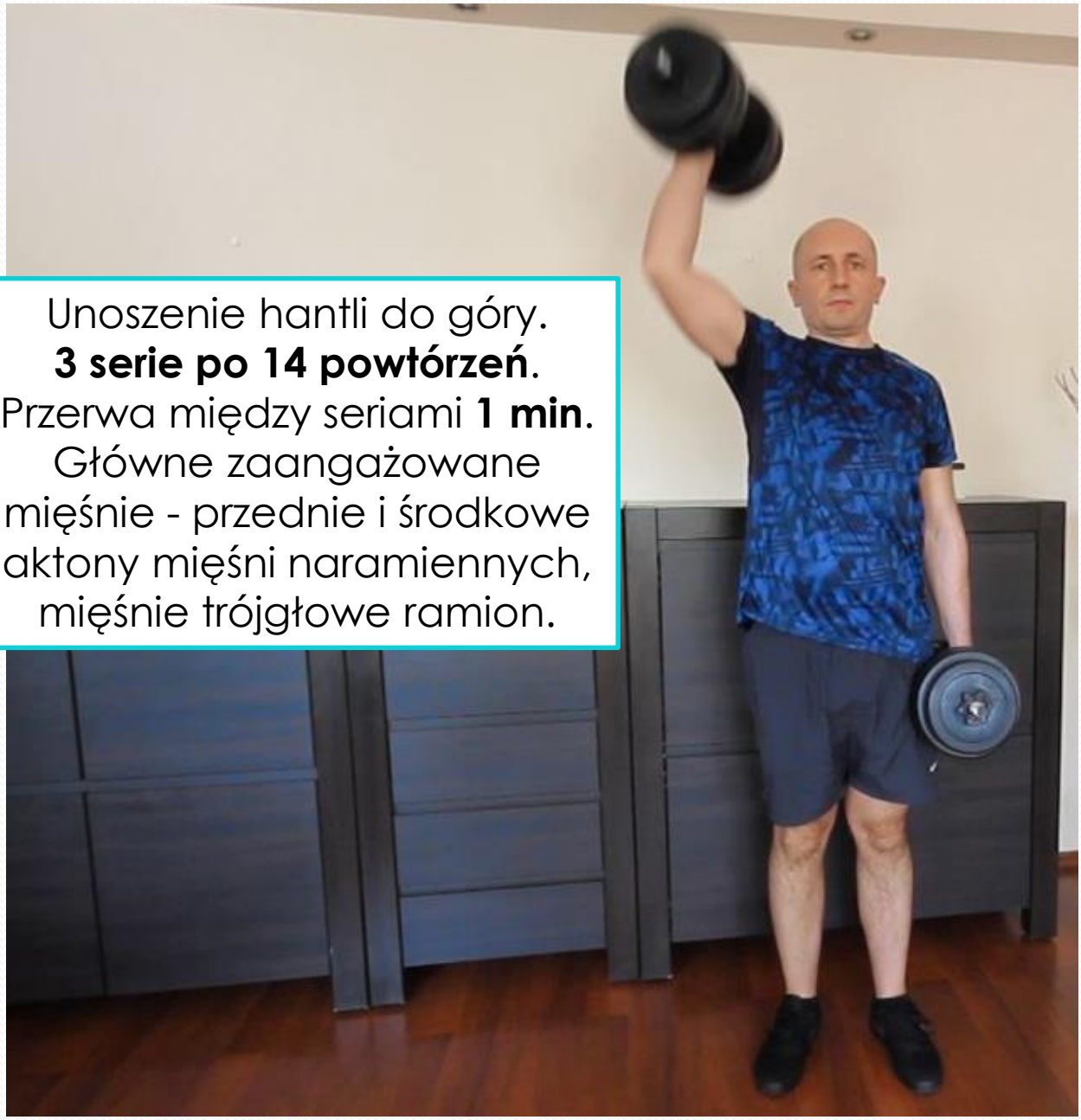
Czas jaki na to poświęcałem to **20 min**, prędkość ok 25 km/h, przejeżdżałem ok 8 km spalając 230 kcal. Moje tętno utrzymywało się na poziomie 135.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać po sobie, nie odkładamy ich w czasie. Dzięki czemu efekty spalania tkanki tłuszczowej są lepsze. Organizm dłużej utrzymywany jest w stanie rozgrzania.

ŚRODA

Trening barków

Ćwiczenie nr 1



Unoszenie hantli do góry.
3 serie po 14 powtórzeń.
Przerwa między seriami **1 min**.
Główne zaangażowane mięśnie - przednie i środkowe aktony mięśni naramiennych, mięśnie trójgłowe ramion.

Ćwiczenie nr 2

Unoszenie hantli do przodu.
3 serie po 20 powtórzeń.
Przerwa między seriami **1 min**.
Główne zaangażowane mięśnie - przednie i środkowe aktony mięśni naramiennych

Ćwiczenie nr 3

Unoszenie hantli na boki. **3 serie po 14 powtórzeń**. Przerwa między seriami **1 min**. Główne zaangażowane mięśnie – środkowe aktony mięśni naramiennych

Ćwiczenie nr 4

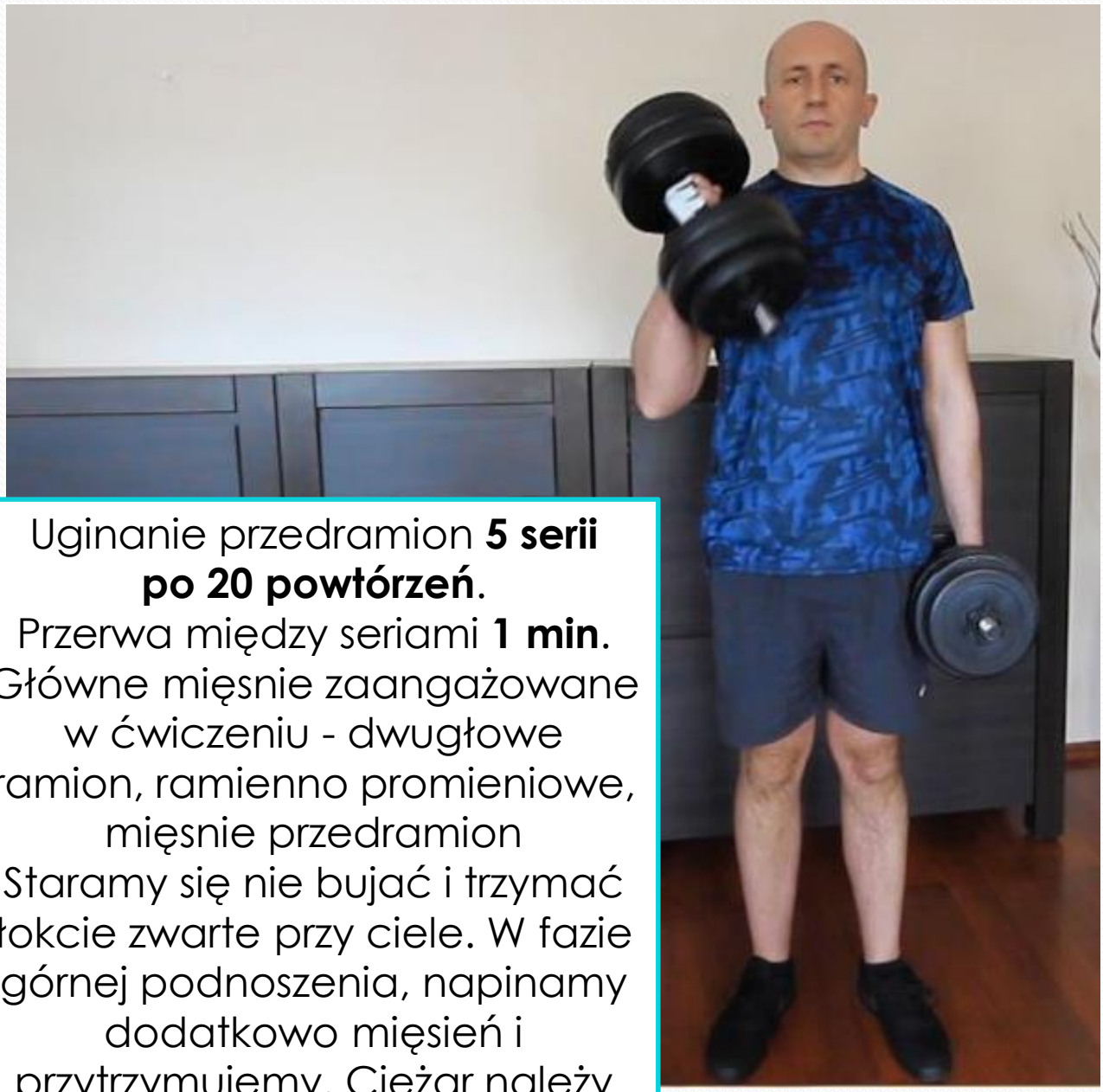
Unoszenie hantli na boki w pozycji zgiętej. **3 serie po 14 powtórzeń**.
Przerwa między seriami **1 min**.
Główne zaangażowane mięśnie - tylnie aktony mięśni naramiennych

Ćwiczenie nr 5

Unoszenie hantli do góry ruchami okrężnymi.
3 serie po 14 powtórzeń.
Przerwa między seriami **1 min**.
Główne zaangażowane mięśnie - środkowe aktony mięśni naramiennych

ŚRODA

Trening bicepsów



Uginanie przedramion **5 serii po 20 powtórzeń**.
Przerwa między seriami **1 min**.
Główne mięsnie zaangażowane w ćwiczeniu - dwugłowe ramion, ramienno promieniowe, mięsnie przedramion
Staramy się nie bujać i trzymać łokcie zwarte przy ciele. W fazie górnej podnoszenia, napinamy dodatkowo mięsień i przytrzymujemy. Ciężar należy dobrać tak, żeby wykonać je w pełni siłowo.

MASA

Podstawowe informacje

Kiedy można rozpocząć budowanie masy mięśniowej?

Masę mięśniową zaczynamy budować kiedy osiągniemy w naszym organizmie **niski poziom tkanki tłuszczowej** w zależności od naszego wieku. Szczegółowa tabela znajduje się w rozdziale DIETA.

Dlaczego?

Tylko przy niskim poziomie tkanki tłuszczowej możemy zacząć budować „**CZYSTĄ MASĘ MIĘŚNIOWĄ**”. Dodatkowo jeśli przed budową masy mięśniowej przeprowadzimy odpowiednią redukcję, nasze mięśnie będą „**WYGŁODNIAŁE**”. Oznacza to, że możemy osiągnąć świetne efekty w budowaniu masy w krótkim czasie.

WAŻNE !!!

Nie zaczynaj budować masy mięśniowej jeśli Twój poziom tkanki tłuszczowej jest wysoki, dlaczego? **Zatłuszczony organizm dwa razy szybciej powiększa zatłuszczenie przy niewielkim przyroście masy mięśniowej.** Wizualnie rośniesz, jednak rośnie głównie masa tłuszczu, a nie masa mięśni. Za wszystkie powyższe procesy odpowiada **wrażliwość insulinowa**.

Po redukcji uzyskujemy tzw. **okno anaboliczne** . Dzięki oknu anabolicznemu mięśnie mają znacznie lepsze warunki do wzrostu ze względu na wysoką wrażliwość insulinową.

O ile podnosimy ilość spożywanych kalorii?

Tygodniowo dodajemy **100-150 kcal** do osiągnięcia zerowego bilansu kalorycznego. Wyliczenia bilansu robimy dla aktualnej wagi ciała.

W kolejnych tygodniach dodajemy kolejne **100-150 kcal**, aż do osiągnięcia poziomu **10-20 % powyżej zerowego bilansu kalorycznego**. Z taką nadwyżką kaloryczną zwiększamy wagę do osiągnięcia zamierzonego celu.

Zmiany muszą następować powoli i stopniowo. Organizm musi mieć czas na przeorganizowanie swojego funkcjonowania.

Zaleca się, aby po **max 14-16 tygodniach** przejść przynajmniej na tydzień na bilans zerowy lub zrobić krótką redukcję poprzedzoną bilansem zerowym.

Przy budowaniu masy możemy zacząć wspomagać się różnego rodzajami odżywkami w celu optymalnej odbudowy i rozrostu mięśni, jednak w pierwszej kolejności należy stosować naturalne produkty.

Część suplementów diety może wywoływać niepożądane reakcje alergiczne, więc powinniśmy być ostrożni w trakcie ich stosowania.

DIETA

Modyfikacja diety redukcyjnej na dietę na masę może polegać głównie na zwiększeniu ilości spożywanego białka które jest niezbędne do budowanie mięśni, a jego niedobór może doprowadzić do ich zaniku.

Należy spożywać dziennie min. 2 g białka na kg masy ciała. Ważąc 80 kg musimy spożywać min160 g białka dziennie.

Suplementy:

BCAA (BRANCHED CHAINED AMINO AICIDS) - ***aminokwasy rozgałęzione*** - kompozycja trzech egzogennych aminokwasów: leucyny, waliny oraz izoleucyny. BCAA są budulcem dla 35% masy mięśniowej, dlatego ich przyjmowanie ma kluczowy wpływ na utrzymanie i wzrost masy mięśniowej. Mają naturalne działanie anaboliczne. Z jednej strony wspomagają wytwarzanie białek, pobudzając budowę mięśni, a z drugiej przeciwdziałają ich degradacji.

Kreatyna - to suplement dla sportowców, którego stosowanie daje takie efekty jak szybszy przyrost masy mięśniowej, poprawa wydolności, większa odporność na zmęczenie. Kreatyna występuje naturalnie w organizmie człowieka, ale dla osób trenujących jej ilość jest zbyt mała, aby mieć istotny wpływ na osiągi sportowe. Dostarczana z zewnątrz pod postacią suplementów wykazuje silniejsze działanie anaboliczne, a także usprawnia procesy pozyskiwania energii niezbędnej do pracy mięśni.

Białko serwatkowe - to naturalny aminokwas biorący udział w budowie tkanek w ludzkim organizmie. Bez białka niemożliwa byłaby regeneracja i naprawa uszkodzonych tkanek oraz ich wzrost. Białko w przeważającej części dostarczane jest wraz z pożywieniem, część zaś produkowana jest przez sam organizm. Dostarczanie dodatkowych dawek wyselekcjonowanego białka przyspiesza proces odnowy i tworzenia się komórek i tkanek, w tym tkanki mięśniowej.

Dostępne są trzy rodzaje odżywek opracowanych na bazie białka serwatkowego. W sklepach dla sportowców można zaopatrzyć się w koncentraty białka serwatkowego, czyli tzw. **WPC** (Whey Protein Concentrate), izolaty białka serwatkowego, czyli **WPI** (Whey Protein Isolate), oraz hydrolizaty białka serwatkowego, czyli **WPH** (Whey Protein Hydrolysate).

Koncentrat białka serwatkowego (WPC) ma zazwyczaj do 80% frakcji białkowych, do 8% węglowodanów (cukrów) oraz kilka procent tłuszczu. Jest najbardziej efektywny w przypadku osób, które szybko chcą zbudować masę mięśniową. **Izolaty białka serwatkowego** to suplement diety przydatne dla przyspieszenia budowy masy mięśniowej, a także dla redukcji ilości zbędnych kilogramów. Tego rodzaju suplement diety ma niską zawartość węglowodanów i tłuszczów i prawie 90% frakcji białkowych. Najdroższym, ale i najbardziej skutecznym (najlepiej przyswajalnym) rodzajem suplementów na bazie białka serwatkowego są **hydrolizaty** tego białka. Zawierają one prawie 100% frakcji białkowych. Poleca się je przede wszystkim osobom, które chcą pozbyć się dzięki ćwiczeniom fizycznym zbędnych kilogramów.

TRENING

Podstawowe zasady:

2 miesiące treningu i odżywania na masę, 1 miesiąc treningu i odżywania na redukcję. Jeśli będziemy mieli duży przyrost tkanki tłuszczowej podczas pierwszych 2 miesięcy treningu na masę, możemy w takim przypadku wydłużyć okres redukcji do 2 miesięcy. Dzięki przeplataniu „masy" z „redukcją" uzyskamy większą kontrolę nad zmianą naszej sylwetki i cały czas nasze ciało będzie prezentowało się dobrze.

Robimy maksymalnie 3 serie po maksymalnie 14 powtórzeń. W przeciwieństwie do redukcji przy treningu na masę, operujemy dużymi obciążeniami. **Na początek zalecane są 3 serie po 8 powtórzeń** i tak należy dobrać ciężar do naszych możliwości.

Obciążenie musi być na tyle duże, alby ledwo wykonywać ostatnie powtórzenie. **Nie powinniśmy mieć siły na kolejne powtórzenie bez odpoczynku**.

Progresja i budowa mięśni

Trening na masę polega na progresywnym dokładaniu obciążenia. Najczęściej zaleca się dokładanie **od 1kg do 2,5kg** obciążenia co tydzień. Można też spowalniać ruch lub dołożyć dodatkowe powtórzenia, ale nie więcej niż w sumie 14 na serię.

Jeśli nie będziemy mieli siły na zwiększenie obciążenia, należy kontynuować trening bez zmian, do czasu kiedy mięśnie będą w stanie podołać większemu wysiłkowi i ciężarom.

Duży ciężar powoduje napięcie tkanki mięśniowej, tworząc w ten sposób mikrouszkodzenia na poziomie włókien. Aby uniknąć ponownego urazu, rozpoczyna się reakcja nadkompensacji, mająca na celu naprawę uszkodzonych włókien mięśniowych. Mięsień tworzy wówczas nowe połączenia między włóknami i w ten sposób staje się większy i silniejszy, co pozwala mu wytrzymać kolejny trening.

Mięsień jedynie podczas odpoczynku odtwarza się, regeneruje i rozrasta. **Regeneracja jest więc równie ważna co sam trening!**

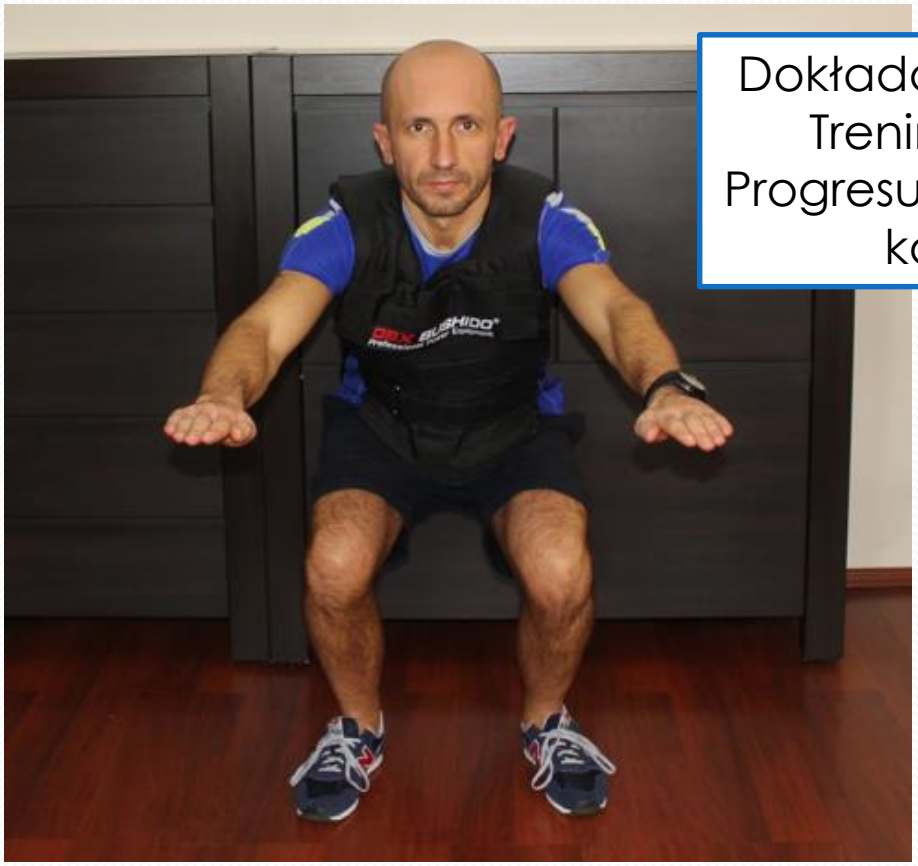
Modyfikacja treningu z redukcji na masę

Większość elementów treningu pozostawiamy bez zmian. Oczywiście zwiększamy obciążenie do maksimum zmniejszając ilość powtórzeń, a dodatkowo modyfikujemy trening na klatkę piersiową.

Wykonujemy pompki z podwyższeniem na podpórkach z kamizelką obciążeniową:

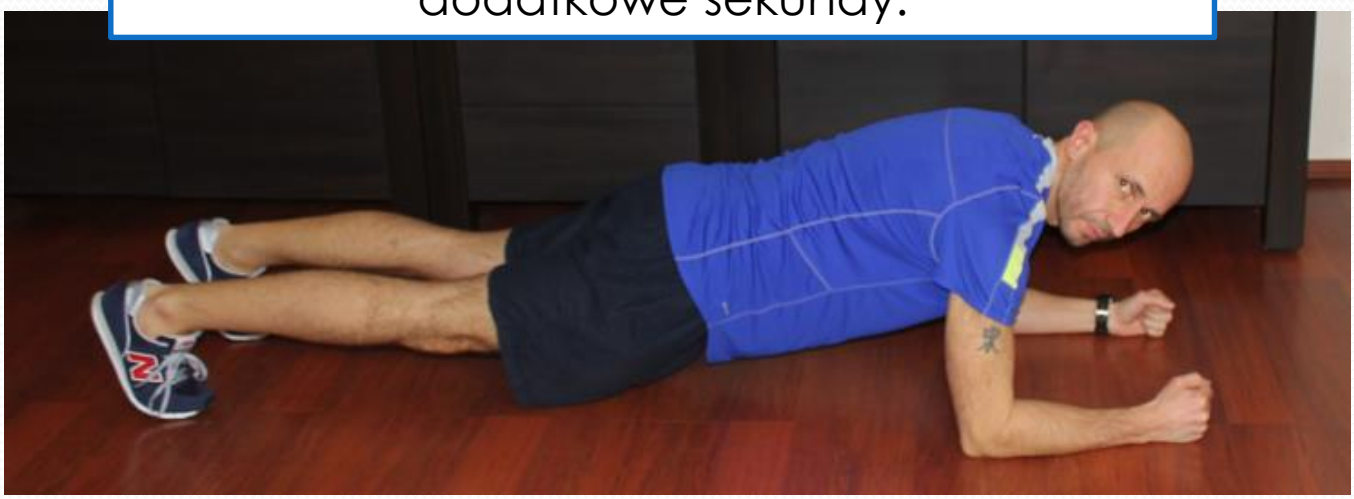
Kamizelka obciążeniowa Bushido 40 kg

Kamizelka umożliwia proste progresowanie ciężarem, dzięki 40 kieszeniom i 40 wkładom o wadze1 kg.



Dokładamy przysiady. Trening na nogi. Progresujemy ciężarem kamizelki.

Kolejny element to PLANK, czyli popularna deska na mięśnie brzucha. Progresujemy dodając co tydzień lub dwa tygodnie dodatkowe sekundy.



HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
Trening przedziałowy o wysokiej intensywności

HIIT (*High Intensity Interval Training)* – trening przedziałowy o wysokiej intensywności – forma strategii treningu fizycznego polegająca na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku.

Trening HIIT ma korzystny wpływ na **spalanie tkanki tłuszczowej**. Badania pokazują, że w porównaniu do klasycznych ćwiczeń aerobowych **trening interwałowy prowadzi do spalenia nawet do trzech razy większej ilości tkanki tłuszczowej** przy jednoczesnym o połowę mniejszym wysiłku energetycznym i ponad połowę krótszym czasie treningu.

Działanie takie związane jest z utrzymującym się od kilku nawet do kilkunastu godzin po zakończeniu treningu **podwyższonym metabolizmie kwasów tłuszczowych**, co prowadzi do zwiększonego spalania tkanki tłuszczowej nawet po zakończeniu ćwiczeń.

Trening HIIT polega na przeplataniu ćwiczeń z wysiłkiem na poziomie **90%** maksymalnego tętna ćwiczeniami z wysiłkiem na poziomie **60%**. Taki rodzaj treningu zalecany jest dla osób średniozaawansowanych i zaawansowanych ze względu na maksymalne obciążanie organizmu w krótkim czasie.

Jeśli jesteś osobą początkującą, ten trening możesz wykonywać dopiero po zwiększeniu wydolności oddechowej !!!

Przeciwwskazania

Problemy zdrowotne (np. problemy z sercem, układem oddechowym, nadciśnieniem)

Duża nadwaga

Trening na czczo

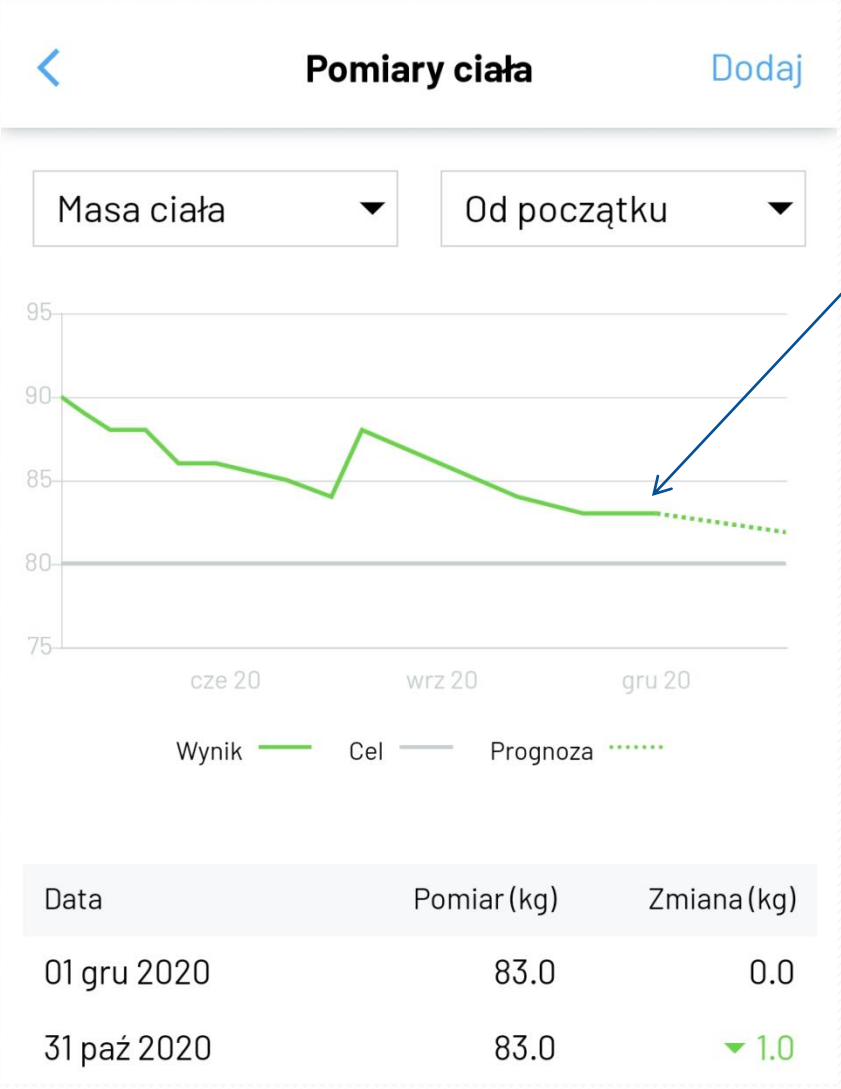
Łączenie treningu HIIT z treningiem siłowym

Trening HIIT wykonujemy od 2 do maksymalnie 3 razy w tygodniu. Przerwa pomiędzy treningami powinna wynosić minimum **48 godzin**.

Przykładowy plan treningu interwałowego HIIT na rowerze stacjonarnym

Rozgrzewka, 5 min spokojnej jazdy, następnie 10 min treningu interwałowego:			
Interwał	Początkujący	Średnio zaawansowani	Zaawansowani
Faza pracy (sprint)	30 s.	30 s.	30 - 60 s.
Faza odpoczynku (cool)	60 s.	30 s.	15 s.
Na koniec 5 min rozciągania lub spokojnej jazdy, chłodzenie organizmu.			

Ja rozpocząłem trening HIIT dopiero po 6 miesiącach treningu w momencie kiedy pojawił się u mnie zastój w redukcji wagi.



Data	Pomiar (kg)	Zmiana (kg)
01 gru 2020	83.0	0.0
31 paź 2020	83.0	▼ 1.0

Zatrzymanie na **82 kg** wagi

Trening HIIT miał za zadanie pobudzenie u mnie na nowo metabolizmu. Dodatkowo na 7 dni podniosłem ilość spożywanych kalorii do bilansu zerowego.

Trening HIIT stosowałem już do końca redukcji, 2 razy w tygodniu, wt i czw.

Regeneracja

Jeśli chcemy zapewnić naszemu organizmowi jak największy progres oraz uchronić go przed niechcianymi skutkami sportowych przeciążeń, należy zadbać o jego odpowiednią regenerację.

Co jest kluczowe:

1. **SEN** – jeśli nie będziemy zapewniać naszemu organizmowi odpowiedniej ilości, prawidłowego, głębokiego snu, nie osiągniemy optymalnych wyników w sporcie.

2. **DIETA** – jeśli trenujesz musisz odpowiednio się odżywiać, dostarczając organizmowi wszystkich niezbędnych mikroskładników.

3. **NAWODNIENIE** - podczas wysiłku fizycznego tracimy wodę wieloukładowo (układ trawienny, moczowy, wydzielniczy, oddechowy), dlatego żaden trening nie powinien odbyć się bez odpowiedniego nawodnienia, zarówno przed, w trakcie jak i po wysiłku.

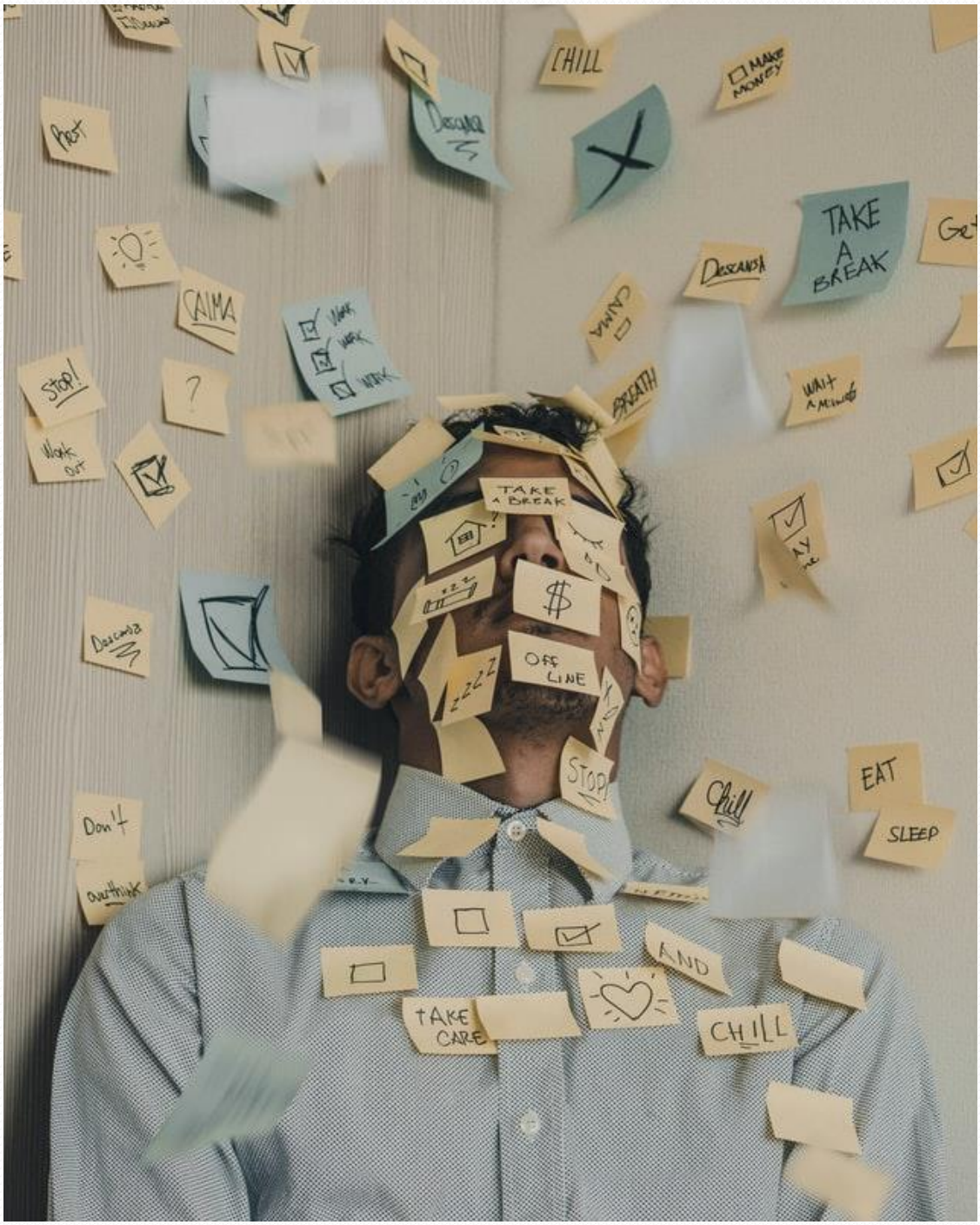
Wskazówki

Dodatkowe materiały w tym materiały filmowe znajdziesz na mojej stronie **zeropijcy.pl**

Po wprowadzeniu w życie całego treningu, jeśli nie będzie Cię to zniechęcać do ćwiczeń, w SOBOTĘ i NIEDZIELĘ możesz wprowadzić dodatkowo **20 min** jazdy na rowerze. Warto spalić dodatkowe 200 kcal, ale nie jest to niezbędne.

Jeśli zauważysz wzrost siły, możesz zwiększać ciężar oraz spowalniać ruchy w celu większego zaangażowania mięśni.

STRES


CHILL
TAKE A BREAK
CALMA
STOP!
TAKE A BREAK
OFF LINE
STOP
Chill
EAT
SLEEP
AND
TAKE CARE
CHILL

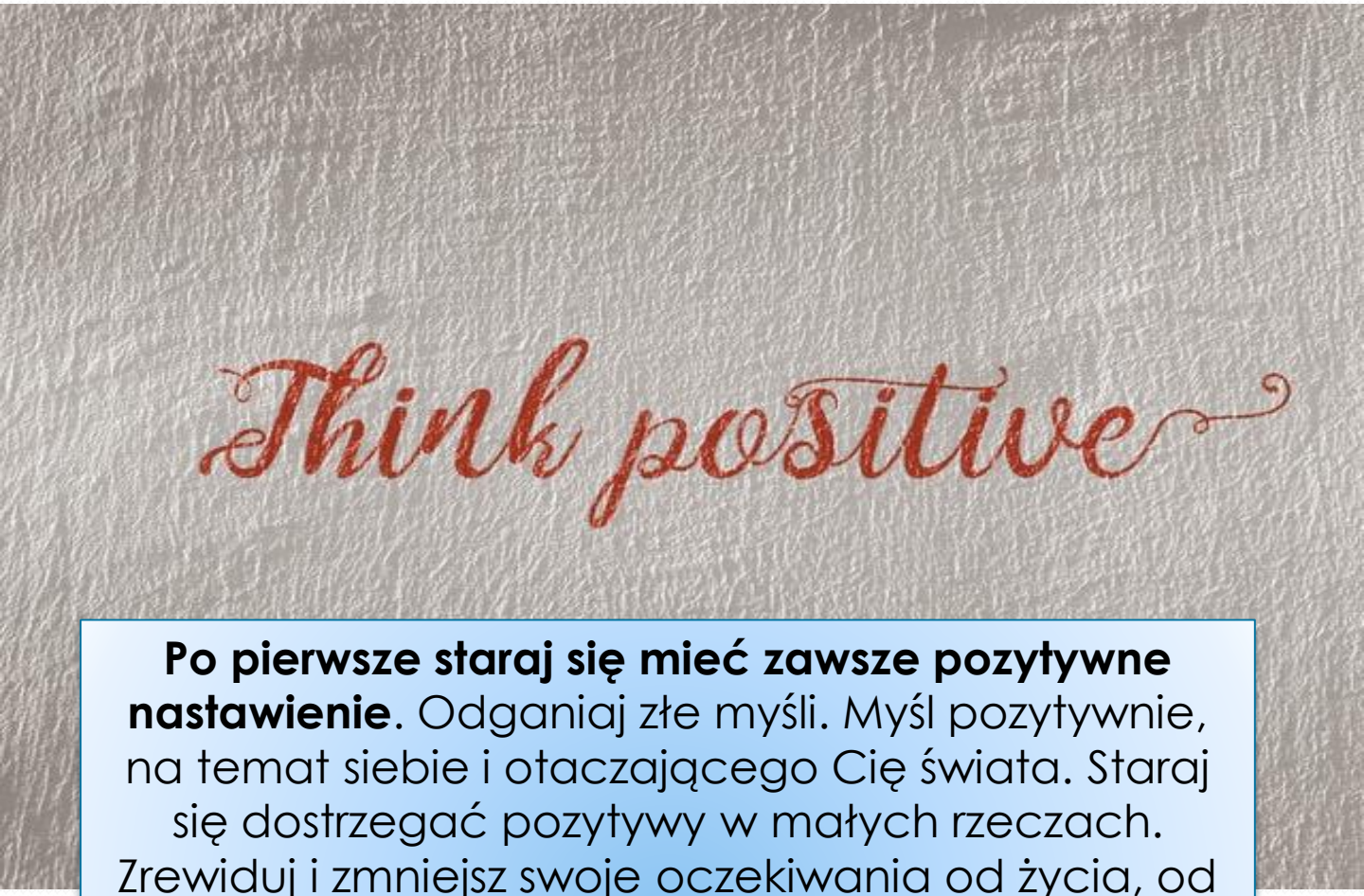
Co powoduje stres?

Stres działa destrukcyjnie na wszystkie aspekty naszego życia, równie źle na Naszą kondycję psychiczną jak i fizyczną. Jeśli chcemy osiągać zamierzone cele, koniecznym jest usunięcie go z naszego życia lub znaczne zredukowanie.

Ludzie poddani działaniu stresu nie są w stanie konsekwentnie realizować planu poprawy swojego życia. Mózg pod wpływem stresu jest wyczerpany co wpływa na pogorszenie Naszej motywacji i chęci robienia czegoś co wymaga wysiłku. Często akceptujemy tą sytuację, użalamy się nad sobą, aby łatwiej odmawiać sobie wykonywania np.: ćwiczeń fizycznych.

Silny stres w wielu przypadkach prowadzi również do problemów związanych z funkcjonowaniem Naszego organizmu, szczególnie problemów z układem pokarmowym i żołądkiem, doprowadzając np. do owrzodzenia żołądka.

Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?



Po pierwsze staraj się mieć zawsze pozytywne nastawienie. Odganiaj złe myśli. Myśl pozytywnie, na temat siebie i otaczającego Cię świata. Staraj się dostrzegać pozytywy w małych rzeczach. Zrewiduj i zmniejsz swoje oczekiwania od życia, od siebie i od innych ludzi. Do szczęścia nie potrzeba wiele, wszystko zależy od Naszego umysłu.
Jeśli chcesz pozbyć się stresu, musisz w pierwszej kolejności określić co go u Ciebie wywołuje. Czy jest to szkoła, praca? Partner? Trudna sytuacja finansowa? Dzieci?

Jeśli określiłeś czynniki które powodują stres, **kolejnym etapem jest określenie czy możesz je zredukować czy też wyeliminować ze swojego życia?**

Jeśli jest to praca, pomyśl nad jej zmianą, jeśli to nie możliwe postaraj się zmienić do niej nastawienie, na bardziej pozytywne, znajdź w niej coś dobrego i na tym się skupiaj. Jeśli to partner czy dzieci porozmawiaj z nimi, otwórz się, poproś o chwile czasu dziennie tylko dla Ciebie, dla naładowania akumulatorów. Jeśli to sytuacja finansowa, zrób kolejny raz analizę wydatków, podejmij bardziej zdecydowane i odważne działania, poszukaj nowych źródeł dochodu. Podejmuj próby wychodzenia ze swojej strefy komfortu, musisz małymi krokami przełamać swój strach. Możesz poprosić inną osobę o radę. Inny punkt widzenia może pobudzić Twoja kreatywność.

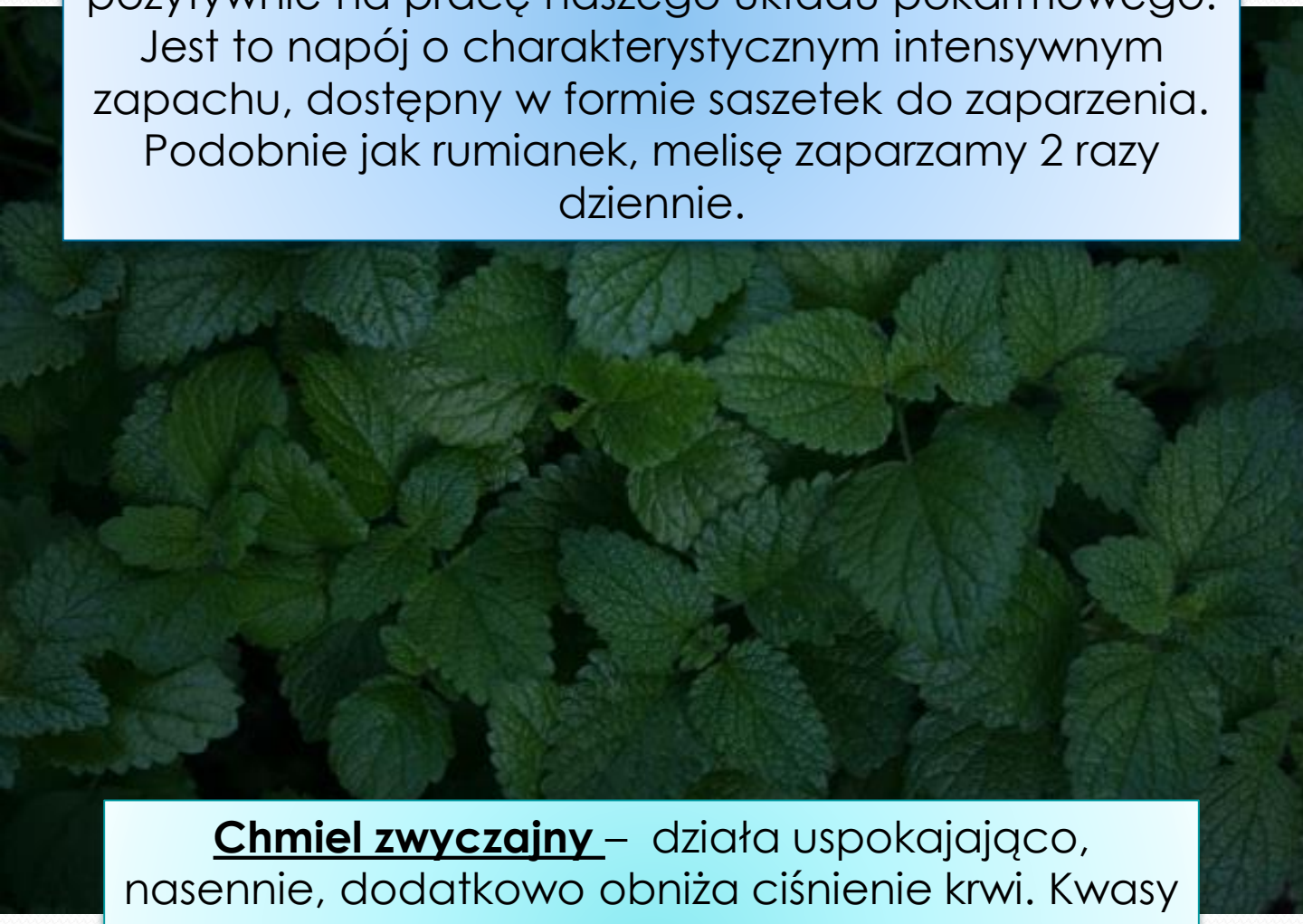
Zadbaj o porządek dookoła, w pracy i w domu. Musisz dbać o Twoje otoczenie. Uporządkowane otoczenie bardzo pozytywnie wpływa na postrzeganie miejsc w których przebywasz.

Dodatkowe metody radzenia sobie ze stresem

Zioła mogą skutecznie wpłynąć pozytywnie na Nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Do wyboru mamy sporo różnego rodzaju herbat dostępnych bez recepty.

Rumianek – jest to jedno z moich ulubionych ziół. Picie herbaty z rumianku uspokaja i ułatwia zasypianie dodatkowo ma on pozytywny wpływ na pracę naszego żołądka. Zaleca się picie 2 naparów dziennie dla uzyskania pozytywnych efektów. Rumianek jest dostępny w aptekach i sklepach spożywczych w postaci saszetek do zaparzenia. U niektórych osób po jego spożyciu może występować reakcja uczuleniowa.

Melisa lekarska - działa uspokajająco, pomaga w stanach niepokoju, bezsenności i wyczerpania pracą umysłową. Podobnie jak rumianek wpływa pozytywnie na pracę naszego układu pokarmowego. Jest to napój o charakterystycznym intensywnym zapachu, dostępny w formie saszetek do zaparzenia. Podobnie jak rumianek, melisę zaparzamy 2 razy dziennie.

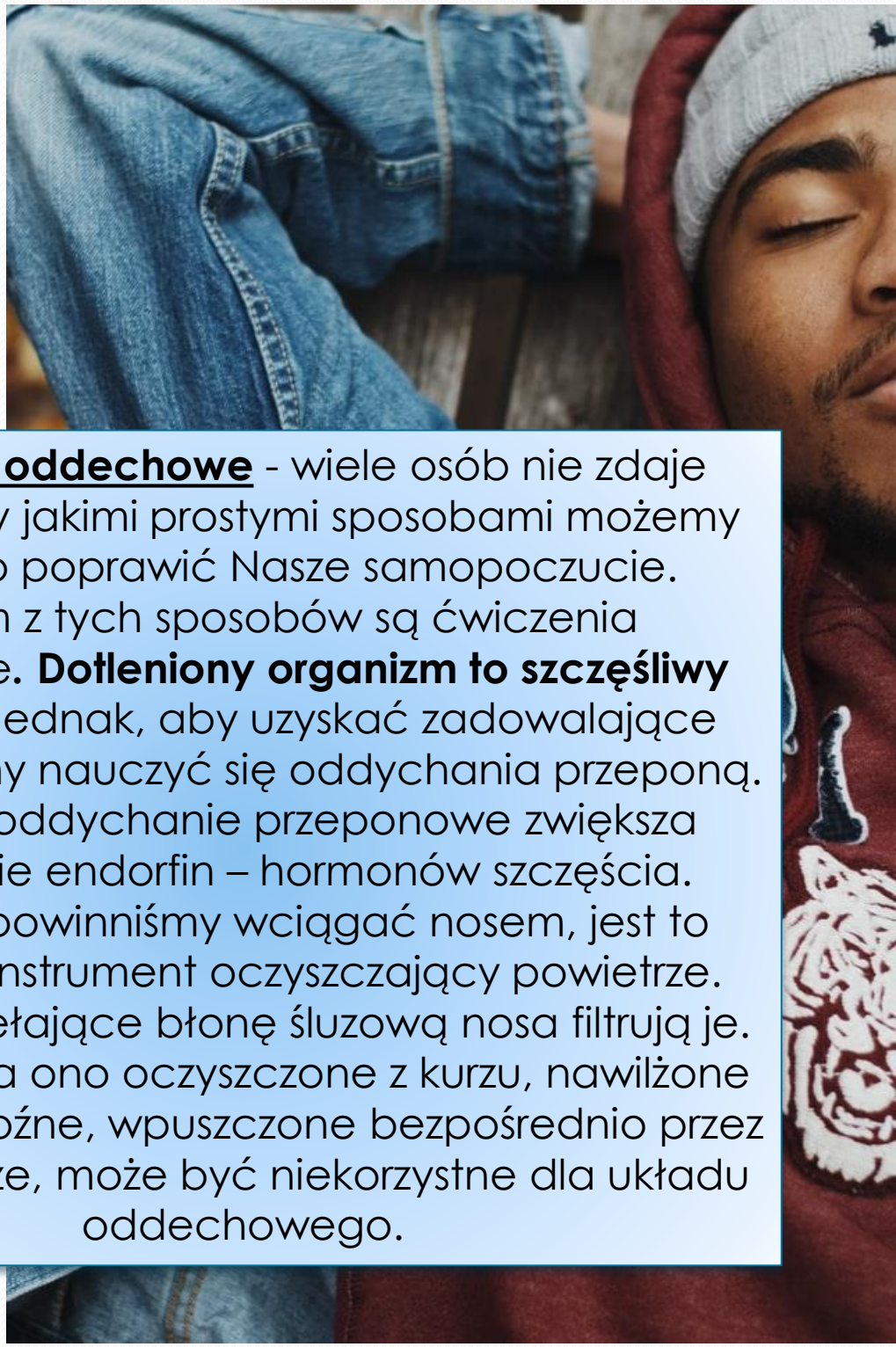


Chmiel zwyczajny – działa uspokajająco, nasennie, dodatkowo obniża ciśnienie krwi. Kwasy goryczowe zawarte w chmielu pobudzają łaknienie i działają bakteriobójczo. Chmiel może wpływać na obniżenie libido. Dostępny jest w formie szyszek do zaparzenia.

Lawenda - w stanach zmęczenia czy silnego stresu warto wziąć lawendową kąpiel. Lawendę należy zalać wrzącą wodą, przykryć i zaparzać przez 20 minut. Przecedzić i dodać do kąpieli. Na litr wody dajemy 30 gramów kwiatów. Oczywiście na rynku mamy do dyspozycji wiele gotowych olejków lawendowych dzięki którym kilka kropel może w znacznym stopniu umilić wieczorną kąpiel. Olejek lawendowy można wykorzystać również do masażu.

Film - wieczorny seans filmowy jest doskonałym momentem kiedy możemy się odprężyć. Najlepsze efekty daje oglądanie w samotności, kiedy w 100% możesz skupić się na przekazie. Jeśli telewizor w Twoim domu jest zajęty dobrym rozwiązaniem jest zakup tabletu. Warto zainwestować w abonament takich platform filmowych jak Netflix. Wieczorem wygospodaruj 40min lub 1h tylko i wyłącznie na relaks. Niech to będzie Twój obowiązkowy punkt, podobnie jak posiłki. Regularne oddawanie się tego typu przyjemnością w znaczący sposób wpływa na komfort naszego życia.

Muzyka - od zarania dziejów towarzyszyła człowiekowi. Muzyka działa kojąco, pomaga w rozluźnieniu napięcia psychicznego i fizycznego, a także poprawia samopoczucie, a w efekcie wpływa pozytywnie na zdrowie. Na słuchanie muzyki zawsze możemy znaleźć czas. Jadąc do pracy i wieczorem przed snem. W celu odprężenia zalecana jest muzyka spokojna, jednak wszystko zależy od naszych preferencji. Każdy inaczej odbiera dźwięki i słowa oraz ma inne oczekiwania. Dla jednych będzie to odprężenie i rozluźnienie dla innych porcja pozytywnej energii i motywacja do działania.



<u>Ćwiczenia oddechowe</u> - wiele osób nie zdaje sobie sprawy jakimi prostymi sposobami możemy znacząco poprawić Nasze samopoczucie. Jednym z tych sposobów są ćwiczenia oddechowe**. Dotleniony organizm to szczęśliwy organizm**. Jednak, aby uzyskać zadowalające efekty, musimy nauczyć się oddychania przeponą. Głębokie oddychanie przeponowe zwiększa wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. Powietrze powinniśmy wciągać nosem, jest to doskonały instrument oczyszczający powietrze. Włoski wyścielające błonę śluzową nosa filtrują je. Do płuc trafia ono oczyszczone z kurzu, nawilżone i ogrzane. Mroźne, wpuszczone bezpośrednio przez usta powietrze, może być niekorzystne dla układu oddechowego.

Ćwiczenia oddechowe można wykonywać w każdej sytuacji. Spróbuj poświęcić na nie ok. 5-10 min dziennie, szczególnie rano lub w każdej sytuacji poczucia silnego stresu.

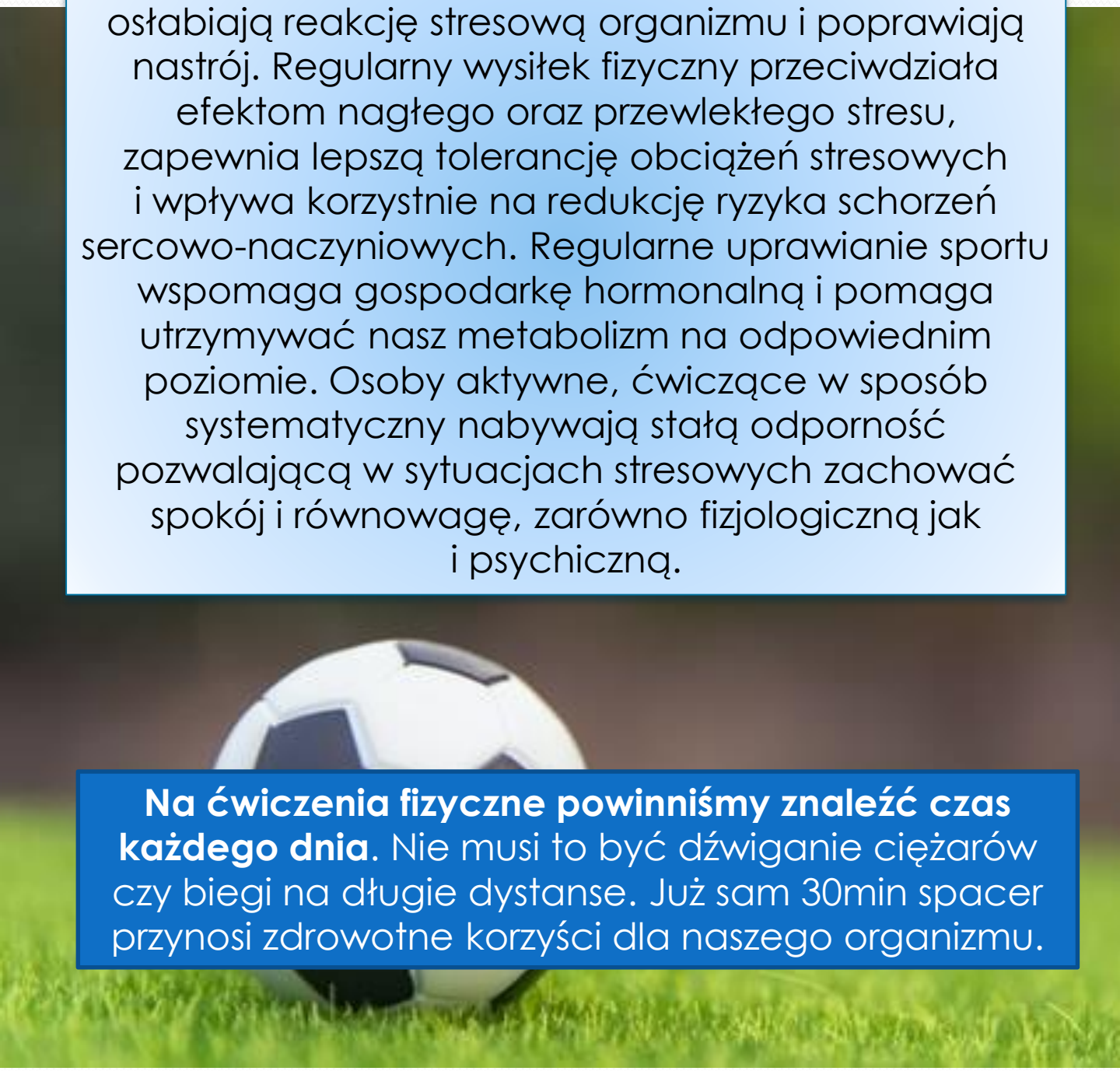
Opis ćwiczenia:

- kładziemy rękę na brzuchu aby łatwiej było kontrolować przeponę, która ma się unosić w trakcie ćwiczenia;
- staramy się w jak największym stopniu wykorzystać przeponę, a nie górne partie płuc;
- powoli wciągamy powietrze nosem i powoli wydychamy ustami;
- powietrze wypuszczamy do końca i powtarzamy powolne wdechy;
- w trakcie wydechu wydajemy dźwięk ulgi.

Myślimy o czymś przyjemnym, może to być kąpiel w morzu, basenie, leżenie na trawie, wspominanie miłych chwil z bliską osobą itp.

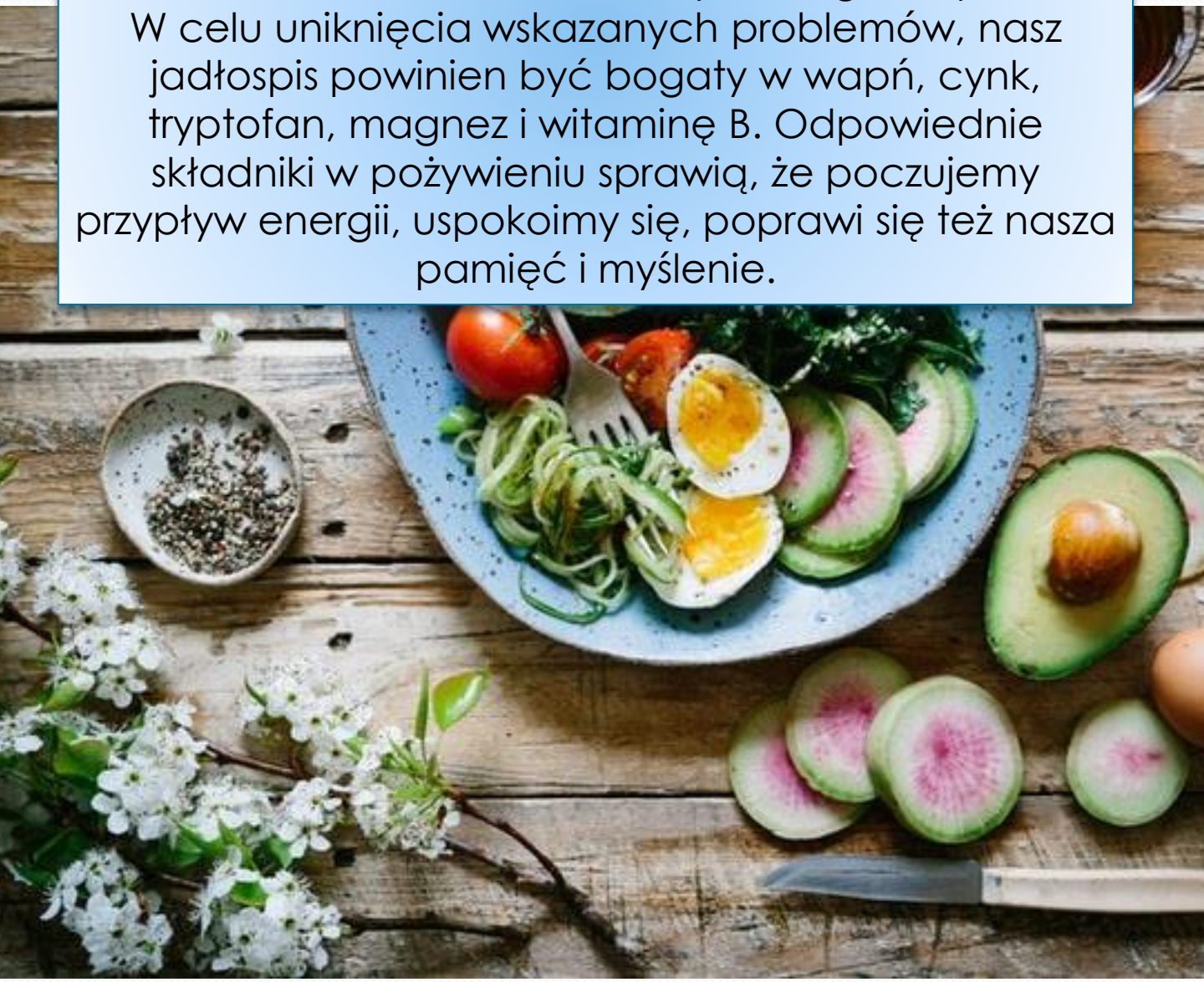
Najlepsze efekty uzyskuje się ćwicząc codziennie od 5 do 10min.

Sport - wysiłek fizyczny to doskonałe narzędzie do łagodzenia stresu psychicznego. Ćwiczenia ruchowe osłabiają reakcję stresową organizmu i poprawiają nastrój. Regularny wysiłek fizyczny przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych. Regularne uprawianie sportu wspomaga gospodarkę hormonalną i pomaga utrzymywać nasz metabolizm na odpowiednim poziomie. Osoby aktywne, ćwiczące w sposób systematyczny nabywają stałą odporność pozwalającą w sytuacjach stresowych zachować spokój i równowagę, zarówno fizjologiczną jak i psychiczną.

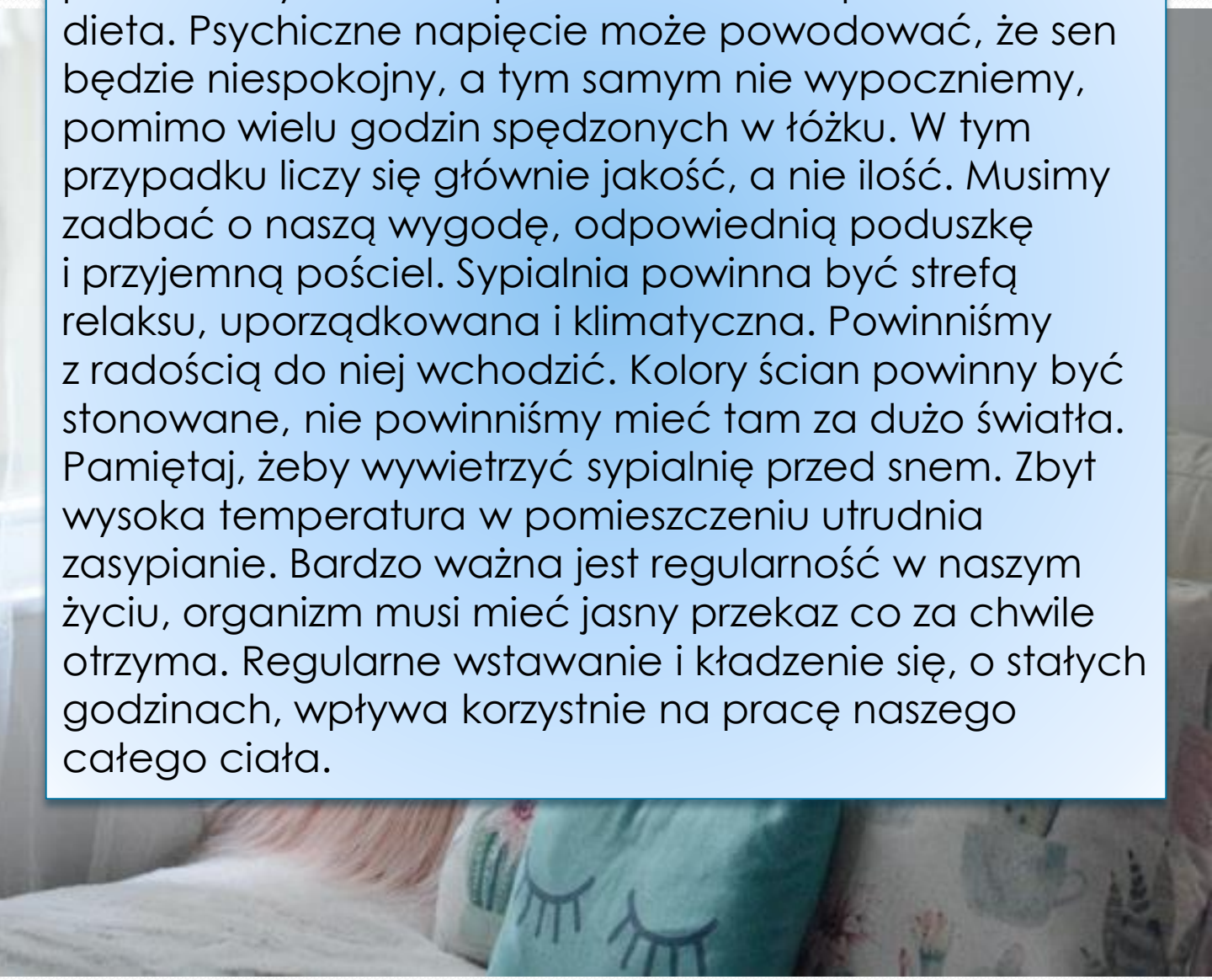


Na ćwiczenia fizyczne powinniśmy znaleźć czas każdego dnia. Nie musi to być dźwiganie ciężarów czy biegi na długie dystanse. Już sam 30min spacer przynosi zdrowotne korzyści dla naszego organizmu.

Dieta ma ogromny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu i poziom odczuwanego stresu. Złe nawyki żywieniowe mogą powodować szereg problemów związanych ze stresem jak rozdrażnienie, bezsenność, kołatanie serca czy też drganie powiek. W celu uniknięcia wskazanych problemów, nasz jadłospis powinien być bogaty w wapń, cynk, tryptofan, magnez i witaminę B. Odpowiednie składniki w pożywieniu sprawią, że poczujemy przypływ energii, uspokoimy się, poprawi się też nasza pamięć i myślenie.



Sen jest konieczny dla poprawnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Odpowiada on za nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Sen jest w pełni efektywny jeśli jest głęboki. Wpływa na niego wiele czynników, ale przede wszystkim niski poziom stresu i odpowiednia dieta. Psychiczne napięcie może powodować, że sen będzie niespokojny, a tym samym nie wypoczniemy, pomimo wielu godzin spędzonych w łóżku. W tym przypadku liczy się głównie jakość, a nie ilość. Musimy zadbać o naszą wygodę, odpowiednią poduszkę i przyjemną pościel. Sypialnia powinna być strefą relaksu, uporządkowana i klimatyczna. Powinniśmy z radością do niej wchodzić. Kolory ścian powinny być stonowane, nie powinniśmy mieć tam za dużo światła. Pamiętaj, żeby wywietrzyć sypialnię przed snem. Zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniu utrudnia zasypianie. Bardzo ważna jest regularność w naszym życiu, organizm musi mieć jasny przekaz co za chwile otrzyma. Regularne wstawanie i kładzenie się, o stałych godzinach, wpływa korzystnie na pracę naszego całego ciała.



Poniższa tabela przedstawia ile czasu powinniśmy dziennie poświecić na sen:

WIEK	ILOŚĆ GODZIN SNU
0-3 miesiące	od 14 do 17
4-11 miesięcy	od 12 do 15
1-2 lata	od 11 do 14
3-5 lat	od 10 do 14
6-13 lat	od 9 do 11
14-17 lat	od 8 do 10
18-25 lat	od 7 do 9
26-64 lat	od 7 do 9
powyżej 65 lat	od 7 do 8

Fazy snu

NREM (Non-Rapid Eye Movement)

FAZA 1 - spada aktywność mięśni, brak ruchu gałek ocznych, myśli są chaotyczne. **4-5%** czasu snu
FAZA 2 - spada temperatura ciała, spowalnia się oddech i rytm serca. **45-55%** czasu snu
FAZA 3 - mózg generuje fale delta, przechodzimy do głębokiego snu. **5-6%** czasu snu
FAZA 4 - bardzo głęboki sen. Pojawiają się sny. **12-15%** czasu snu

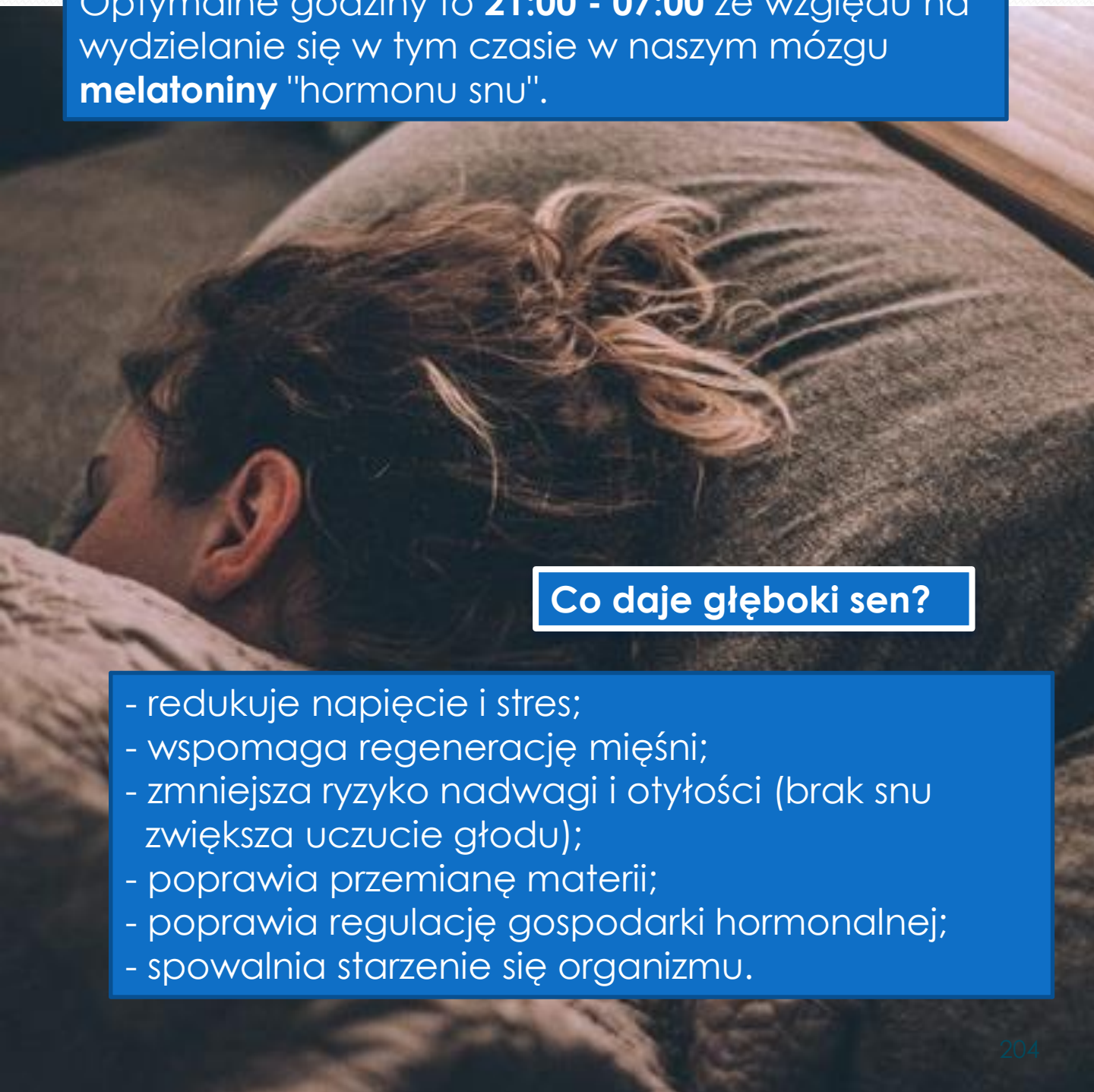
REM (Rapid Eye Movement)

FAZA 5 - kolejna faza bardzo głębokiego snu w której sny są logiczne i realistyczne, następuje wzmożony ruch gałek ocznych, przyspiesza też rytm serca. **20-25 %** czasu snu

Faza NREM trwa średnio około 80-100 minut, po czym przychodzi 15 minut fazy REM.
Cały cykl powtarza się w nocy kilka razy w zależności od tego jak długo śpimy.

W jakich godzinach najlepiej kłaść się spać?

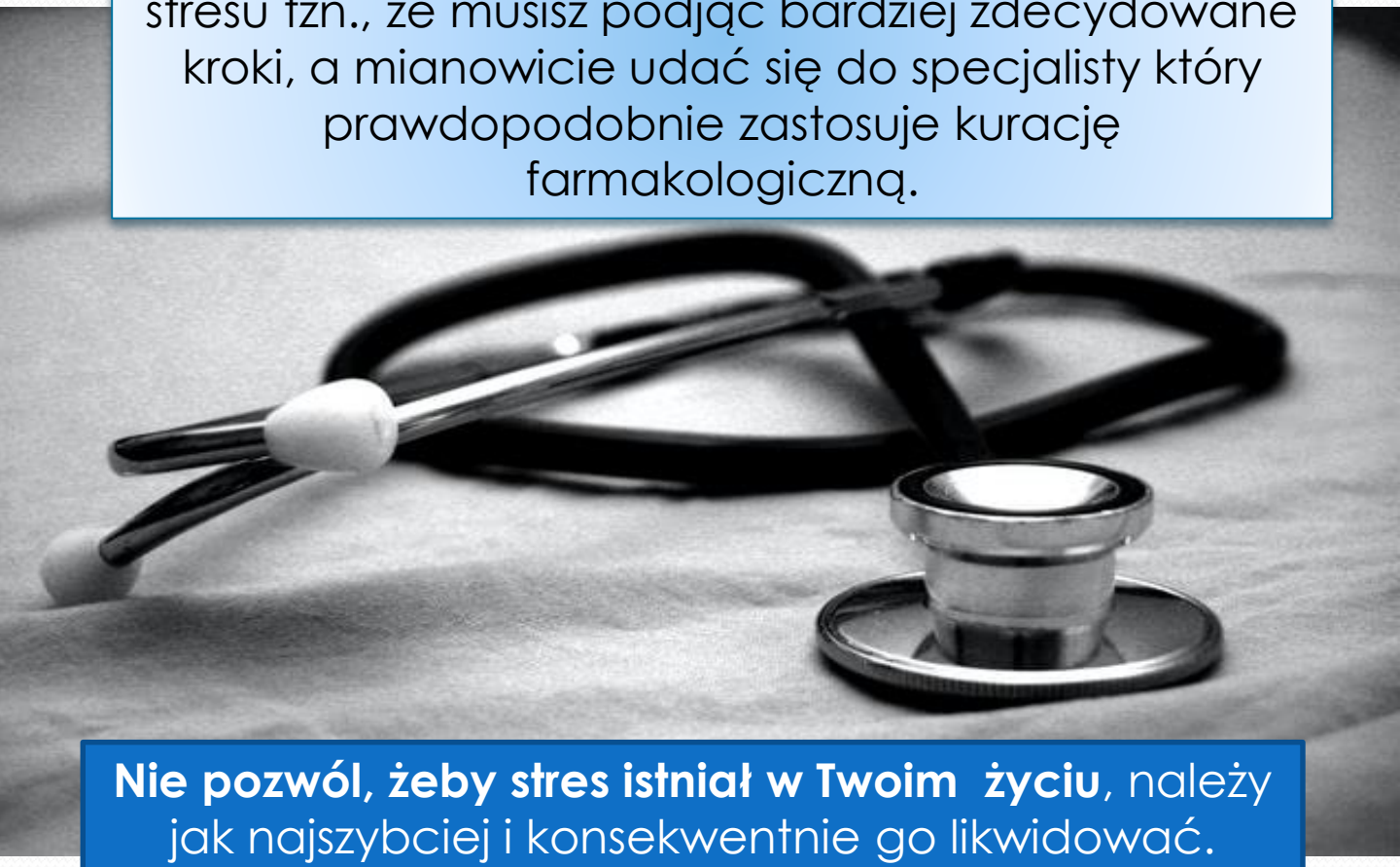
Optymalne godziny to **21:00 - 07:00** ze względu na wydzielanie się w tym czasie w naszym mózgu **melatoniny** "hormonu snu".



Co daje głęboki sen?

- redukuje napięcie i stres;
- wspomaga regenerację mięśni;
- zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu);
- poprawia przemianę materii;
- poprawia regulację gospodarki hormonalnej;
- spowalnia starzenie się organizmu.

<u>Wizyta lekarska</u> - jeśli wszystkie powyższe propozycje nie poprawiły Twojego problemu z uwolnieniem stresu tzn., że musisz podjąć bardziej zdecydowane kroki, a mianowicie udać się do specjalisty który prawdopodobnie zastosuje kurację farmakologiczną.



Nie pozwól, żeby stres istniał w Twoim życiu, należy jak najszybciej i konsekwentnie go likwidować. Większość ludzi jest zabieganych, a czas na relaks znajdują jedynie w weekend i zazwyczaj próbują odprężać się za pomocą alkoholu który tylko chwilowo przynosi ulgę. Stosując proste metody relaksacyjne uzyskujemy spokój umysłu i ciała w ciągu całego tygodnia. Nasz poziom zadowolenia z życia może znacząco wzrosnąć, jednak wymaga to wprowadzenia wyżej wymienionych rytuałów relaksacyjnych.

Jak widzisz, masz wiele możliwości i sposobów zredukowania stresu w Twoim życiu.

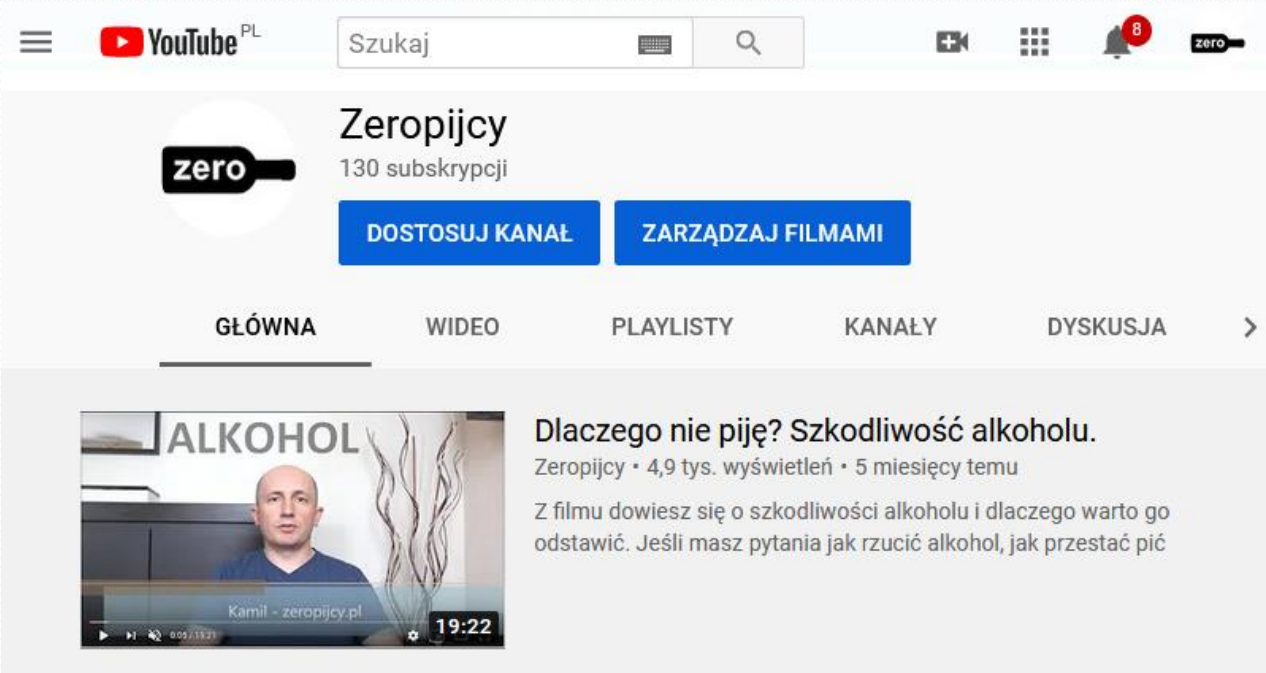
Zastosuj je już dzisiaj

FACEBOOK

https://www.facebook.com/zeropijcy/

Na Facebooku znajdziesz wiele motywujących materiałów, dodatkowo utworzyliśmy trzy grupy dyskusyjne, dzięki którym masz okazję wygadać się na każdy, możliwy temat.

YOUTUBE



Warto również odwiedzić nasz kanał na YouTube. Zamieszczamy na nim filmy motywacyjne, materiały informacyjne i poradniki.

https://www.youtube.com/channel/UCIUOqp7gwQvch7dNiYjeK1g

PODSUMOWANIE

Warto skorzystać z mojego doświadczenia i rozpocząć swoją przygodę z treningiem i dietą przy okazji rezygnując z alkoholu dla zdrowia. Najtrudniej jest zacząć, jeśli już to zrobicie Wasz komfort życia będzie ulegał poprawie z miesiąca na miesiąc.

Pamiętajcie, że nie jesteście ze swoimi problemami sami. Ja oraz inne podobne Wam osoby jesteśmy do Waszej dyspozycji na grupach dyskusyjnych Facebook. Każdy może liczyć na nasze wsparcie i wspólnie możemy postarać się rozwiązać nie jeden problem. Trzymam kciuki za Wasze przyszłe przemiany.

POWODZENIA

http://zeropijcy.pl

INFORMACJE

E-BOOK ZEROPIJCA METAMORFOZA CIAŁA I UMYSŁU JEST CAŁKOWICIE

DARMOWY

PROSZĘ JEDYNIE O LIKE LUB SUBSKRYPCJĘ NA:

ODWIEDŹ STRONĘ:

http://zeropijcy.pl

DZIĘKUJĘ ☺

SPRAWNE CIAŁO TO RÓWNIEŻ SPRAWNY UMYSŁ, CELE KTÓRE SOBIE POSTAWISZ STANĄ SIĘ REALNE, A ZADOWOLENIE Z ICH OSIĄGNIĘCIA BĘDZIE DLA CIEBIE BEZCENNE

PAMIĘTAJ

TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU I LOSIE, A NIE GENY, MEDIA CZY TEŻ TWOJE OTOCZENIE

www.zeropijcy.pl

ISBN 978-83-960771-0-3