BARBARA LECH

MOTYWATOR DIETETYCZNY

DOCEŃ SWOJE PIĘKNO

METAMORFOZY
BarbaraLech.pl
Krzewanie rzeczywistości

BARBARA LECH
MOTYWATOR DIETETYCZNY
DOCEŃ SWOJE PIĘKNO

Basia to kobieta niezwykle aktywna, bawiąca się życiem i dostrzegająca wokół siebie nowe możliwości. Odważna i kreatywna, umiejąca świetnie połączyć obowiązki macierzyńskie z biznesem i pracą społeczną.

Jej książka uczy zrozumieć sens stosowania diety. Pokazuje dietę w nowym świetle, jako styl odżywiania, ucząc tym samym innego, nowego stylu życia, na miarę XXI w.

To świetny podręcznik automotywacji, którą można wykorzystać również w innych dziedzinach życia.

Natalia Rynska
Diamentowa Orchidea FM Group
www.rynska.fm

Świetna pozycja dla osób, które pragną zmienić swoją sylwetkę.

Daje ciekawe narzędzia do pracy z własnymi słabościami, jednocześnie unikając narracji w stylu „To teraz JA powiem Ci jak żyć!".

Jeśli naprawdę zależy Ci na poprawieniu jakości swojego życia - przeczytaj, zastosuj i popraw ją na zawsze.

Kamil Lizurej
Coach i Trener Personalny
współwłaściciel Body Mind Experts
www.kamillizurej.pl

Barbara Lech jest wyjątkową, energiczną i stanowczą osobą, która jest ekspertem w tym co robi.

Jej potężne doświadczenie sprawia, że w jej obecności można czuć się bezpiecznie oraz spokojnie gdyż zajmuje się nami profesjonalista. Każda chwila z nią to niezwykłe i cenne doświadczenie.

Barbara sprawnie i łatwo wydobywa piękno tam gdzie wydawało by się, że nie jest to możliwe. Z Basią wszystko jest możliwe, jej kreatywność nie zna granic.

Justyna Liber
Performance Consultant Talent Dynamics
www.openness.pl

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "Motywator dietetyczny"

Darmowa publikacja dostarczona przez
www.darmowe-ebooki.com

Copyright by Złote Myśli & Barbara Lech, rok 2014

Autor: Barbara Lech
Tytuł: Motywator dietetyczny

Data: 10.05.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

DLACZEGO CIĄGLE SIĘ ODCHUDZAMY?

Pomyśl, kiedy pierwszy raz postanowiłeś przejść na dietę. Co Tobą kierowało? Zamknij oczy i wsłuchaj się w siebie.

Może dokładnie pamiętasz ten moment. Może to było wtedy, gdy w piątej klasie Twoja sympatia powiedziała, że jesteś gruby. A może wtedy, gdy usłyszałeś rozmowę rodziców, którzy martwili się o Twoją tuszę.

A może Twoja miłość wybrała kogoś innego, szczuplejszego?

Wróć myślami do tamtych chwil. Poczuj to, co czułeś wtedy.

Czy coś się od tamtej pory zmieniło? Nadal jesteś szarą myszką, grubaskiem, porzuconym kochankiem? A może jesteś zupełnie kimś innym?

Zastanów się przez chwilę, czy nie odchudzasz się przypadkiem z powodów, które były dla Ciebie ważne dziesięć, dwadzieścia, a może nawet trzydzieści lat temu. Tamte powody zdezaktualizowały się i być może z tego wynikają Twoje kiepskie rezultaty.

Nasz umysł jest tajemnicą. Wiemy jednak, że zapisują się

w nim „programy”. Jeżeli wystarczająco często coś słyszymy, zaczynamy w to wierzyć. Poważnie! Zostałeś zaprogramowany.

Przez kogo? Kogoś, kto był dla Ciebie ważny. Niekoniecznie dlatego, że go szanowałeś. Mogłeś się go bać, nienawidzić, albo kochać. Ten ktoś wmówił Ci, że coś z Tobą nie tak.

Może kochanek powiedział, że masz „słodkie fałdki”, albo odbiła Ci go szczuplejsza dziewczyna. Pan z WF-u ciągle prawił Ci wymówki, a mama zbyt często nazywała Cię pieszczotliwie „słodkim misiaczkiem”.

Zastanów się nad tym.

Ważne jest to, czy te „programy” są nadal aktualne. Może jesteś piękną, zgrabną kobietą i nie musisz się odchudzać ani „być na diecie”. Wystarczy, że zmienisz myślenie o sobie.

A może jednak masz nadwagę? Może ciągle boisz się ludzi, którzy krzyczą na Ciebie i uciekasz wtedy do lodówki.

Stop! Nie jesteś już małym chłopcem! Nie jesteś małą dziewczynką! Nie musisz się chować!

Może Twoja przygoda z dietą zaczęła się dopiero teraz? Zapytaj siebie o przyczynę. Jeżeli chcesz schudnąć i iść

dalej – wspaniale! Jeżeli jednak jesteś na diecie od jakiegoś czasu, rezultatów brak, a „bycie na diecie" wchodzi Ci w nawyk, zapytaj siebie, po co Ci to! Kto podrzucił Ci ten pomysł? Dlaczego to robisz? Powinieneś to wiedzieć, żeby odchudzać się efektywnie albo odrzucić przymus diety.

Poszukaj przyczyny swojego ciągłego odchudzania. Popracuj nad tym. Jeżeli nie będziesz sobie dawał rady, idź po pomoc do specjalisty, dietetyka albo psychologa. Być może w ciągu kilku spotkań zmieni się cały Twój świat i postrzeganie siebie.

Ćwiczenie:

Wypisz 5 powodów, dla których odchudzałeś się w przeszłości.

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

Skojarzenia.

1. Jedzenie jest dla mnie:

.....

2. Słodycze, przekąski są dla mnie:

.....

3. Szczupli ludzie są:

.....

4. Otyli ludzie są:

.....

Przeczytaj na spokojnie to, co napisałeś i pomyśl o tym. Czy to były dobre powody? Czy na pewno nadal są aktualne?

Co myślisz o jedzeniu i ludziach?

REZULTATY NASZYCH ZMAGAŃ CZĘSTO SĄ MARNE.

To dlatego, że nie mamy odpowiedniej motywacji.

Dodatkowym gwoździem do trumny jest to, że nie będąc zadowolonym z rezultatów, szybko zmieniamy dietę.

Bezmyślnie zmieniając diety, robisz sobie ogromną krzywdę. Twój organizm nie przywykł jeszcze do jednej, a już serwujesz mu drugą. Diety niskokaloryczne, niskotłuszczowe… Organizm głupieje i zaczyna gromadzić zapasy. Tak! Gromadzi zapasy. Włącza się alarm ogłaszający stan kryzysowy. Zjadasz mniej, chodzisz głodny. Dla Twojego ciała to jasny sygnał, że dzieje się źle. Nie ma pożywienia, nie ma życia. Należy zacząć odkładać jak najwięcej na gorsze czasy.

Jeszcze wczoraj, mając na uwadze, że od jutra przechodzisz na dietę, byłeś w restauracji na ogromnej pizzy i lodach. Wieczorem przed TV zjadłeś ostatnią tabliczkę czekolady… i jeszcze ostatnie piwo. Wypiłeś jedno, no może dwa. Ale od dziś tylko woda i korzonki.

I co Twój organizm ma myśleć?

Efektem takich diet jest to, że zamiast chudnąć, tyjemy. Nie jesteśmy zadowoleni z takiego stanu rzeczy, więc znajdujemy kolejną dietę i aplikujemy ją sobie…

Błędne koło.

To tak jakby zjeść jedną tabletkę antybiotyku i nie widząc poprawy, biec do lekarza po inną receptę.

To tak nie działa. Potrzeba czasu, by organizm przywykł do nowej sytuacji, zaakceptował ją i ustabilizował swoją pracę. Wystarczy 21 dni do zmiany naszych nawyków żywieniowych. Tylko, albo aż 21 dni. Nie zmienia to faktu, że potrzebny jest czas.

Najgorsze jednak jest to, że wymagamy od siebie za dużo.

Chcemy chudnąć 5-7 kg na tydzień! Zmienić się w ciągu miesiąca z grubasa, w cudownie smukłą istotę.

Zapytaj sam siebie na co zwracałeś uwagę wybierając dietę? Na prezentowany tam sposób żywienia, na to, kto przygotował dietę, czy też gorączkowo wyszukiwałeś oferty z gwarancją szybkiej utraty kilogramów?

To tak nie zadziała. Owszem, rezultat można osiągnąć, ale dużo gorzej z jego utrzymaniem.

Jeżeli zrzucisz parę kilogramów w ciągu kilku dni, jak to się odbije na Twoim zdrowiu? Jeszcze wczoraj jadłeś pizzę, a dziś marchewkę z wodą. Tydzień temu opychałeś się tortem, bo przecież przechodzisz na dietę, a dzisiaj chcesz przeżyć dzień na trzech jajkach...

Głodówki mają sens. Oczyszczają organizm, ewentualnie przygotowują nas do właściwej diety, ale stosuje się je krótko.

Głodzenie się przez kilka tygodni po to, by zrzucić dwa rozmiary w ciągu miesiąca, nie ma sensu. Gwarantuję, że jeśli nie zmienisz nawyków żywieniowych i w nagrodę, po udanej diecie, pójdziesz najeść się pizzy albo hamburgerów, za kolejny miesiąc będziesz miał swoje dwa rozmiary z powrotem! Dodatkowo zagwarantujesz sobie ogromną frustrację i poczucie klęski!

Chcesz mieć rezultaty? Zgłoś się do specjalisty albo załóż sobie notes i wpisuj codziennie co i o której zjadłeś. Zdziwisz się wynikiem tego eksperymentu.

(Przykładowe karty z notatnika na końcu książki.)

DLACZEGO NIE CIESZĄ NAS MAŁE OSIĄGNIĘCIA?

Czy wiesz, że optymalnie powinno się chudnąć 0, 5 - 0,7 kg w ciągu tygodnia?

Mało, prawda? Nieprawda! Jeżeli schudniesz w takim tempie, z łatwością utrzymasz rezultaty! Do tego nie będziesz musiał zmieniać swojej diety od razu o 180 stopni. Bez większego wysiłku zmienisz swoje nawyki żywieniowe i będziesz tracił kilogramy.

Nie cieszymy się z małej utraty wagi, bo to mało spektakularne. Jeżeli pochwalimy się w pracy, że w ciągu tygodnia zrzuciliśmy 3 kg to jest coś!
Takie 0, 5 kg nie jest warte odnotowania.

Ale w tych spekulacjach nie myślimy o tym, że zaraz po zakończeniu „diety cud", na której chudniemy 3 kg w ciągu tygodnia, odzyskamy te kilogramy. Taka dieta działa, dopóki utrzymujemy się w ryzach. Z chwilą, gdy zaczynamy jeść normalnie, włącza się syrena. „Lepsze czasy! Trzeba magazynować! Nie wiadomo, kiedy znowu będą nas głodzić!". Tak to działa. Nasz organizm nie jest głupi.

Tymczasem diety optymalne, na których chudniemy mało i trzeba stosować je dłużej, odchudzają nas w taki sposób, że żadne alarmy się nie włączają. Spadek masy

jest tak mały, że organizm nie przechodzi w stan alarmowy.

Rezultaty nie są widoczne po tygodniu. Za to po roku, kiedy już mamy osiągnięty cel, nadal go utrzymujemy!

Czy to nie jest wspaniałe?

Zamiast się głodzić, jemy inaczej albo tylko trochę mniej. Zbieramy ziarnko do ziarnka i w końcu na wadze pokazuje się upragniona cyfra. Kiedy zaczynamy jeść normalnie (i nie mam tu na myśli opychania się słodyczami oraz spożywanie napojów słodzonych w ilościach hurtowych), nic się nie dzieje. Na wadze nadal widzimy ukochaną cyfrę, a w lustrze sylwetkę, na której tak bardzo nam zależało.

Pomyśl przez chwilę, co jest lepsze?

Szaleństwo, głodówka, szybki efekt i szybki powrót do wagi startowej? A może wolniejsze i bardziej racjonalne dążenie do celu, gdzie na końcu czeka na Ciebie zwycięski puchar?

Jeżeli nie satysfakcjonuje Cię mały spadek wagi, wprowadź do swojego notesu pomiary obwodów. Zmierz się raz w tygodniu, a zobaczysz, że obwody zdecydowanie się pomniejszają.

W skrócie:

- Kiedy pierwszy raz pomyślałeś, żeby przejść na dietę? Czy powody Twojego odchudzania są nadal aktualne?
- Jaki „program" dotyczący wagi i jedzenia nosisz w sobie?
- Nazwij powód, dla którego chcesz zacząć się odchudzać (dla tych, którzy dopiero zaczynają).
- Nie skacz z diety na dietę – daj sobie czas na rezultaty!
- Zmień nawyki żywieniowe, a utrzymasz zadowalającą sylwetkę.
- Ciesz się z małych osiągnięć!
- Wyznaczaj sobie osiągalne cele.
- Konsekwentnie stosuj dietę.

LUDZKA PSYCHIKA

My ludzie, jesteśmy tak skonstruowani, że większość z nas wiecznie chodzi niezadowolona. Przysłowiowa szklanka, zawsze jest w połowie pusta, a my skupiamy się na drobnych porażkach, umniejszając osiągane sukcesy.

Lubimy ścigać się sami ze sobą. Większa premia, większa firma, większe zakupy, droższa sukienka. No i dieta. Jak chudnąć, to tak, żeby furczało! Tak, żeby można było się pochwalić! Tak, żeby po miesiącu nikt Cię nie poznał!

Żyjemy w biegu. Nie mamy czasu dla siebie, dla najbliższych. Szybko tracimy cierpliwość. Wszystko chcemy szybko, dużo, już!

Niestety nie tędy droga. Żyjąc w ten sposób, można przeżyć całe życie i nawet go nie zauważyć. Po co ten pośpiech? Robiąc coś w pośpiechu, często mylimy się. Musimy poprawiać i w efekcie zajmuje nam to dwa razy więcej czasu. Z dietą jest podobnie.

Albo odchudzisz się szybko i będziesz musiał dietę powtórzyć, albo zrobisz to raz, porządnie, z głową, a będziesz miał spokój na długi czas.

POPEŁNIANE BŁĘDY

Największym błędem, jaki popełniamy, jest myślenie na NIE. Negatywne myślenie.

"*Nie chcę być gruby.*"
"*Jestem gruby.*" (*„Nie jestem chudy”*).
"*Nie chcę być głupi!*"
"*Jestem głupi!*" (*„Nie jestem mądry”.*)

Ale co to tak naprawdę oznacza?

"*Nie chcę być gruby*".

Czyli jaki? Chcesz mieć odpowiednią do wzrostu wagę czy płaski brzuch? Chcesz czuć się atrakcyjnie czy nosić mniejszy rozmiar?

Jeżeli nie będziesz wiedział, czego dokładnie pragniesz, to jak masz osiągnąć swój cel?

To tak, jakby chcieć jechać na wczasy nad ciepłe morze. I co z tego wynika? Dokładnie nic. Samo „chciejstwo” w żaden sposób nie wyśle Cię na wczasy. Zwłaszcza, że miejsce jest nieprecyzyjne.

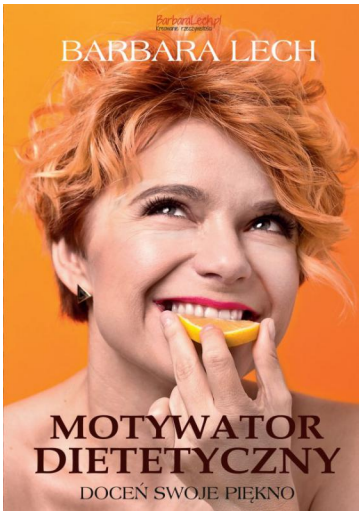
Jeśli powiesz, że z początkiem czerwca tego roku chcesz lecieć do San Remo, to będzie już dużo. Jeżeli doprecyzujesz, że chcesz zamieszkać w hotelu z widokiem na plażę, a hotel ma mieć cztery gwiazdki, to będzie bardzo dużo.

A jeżeli powiesz, że byłeś w biurze podróży, gdzie zarezerwowałeś wakacje w San Remo, w okresie 3-10 czerwca i będziesz mieszkał w hotelu La Rosa Dei Venti, to będzie oznaczało, że lecisz na wakacje!

Tak samo jest z odchudzaniem. Dokładnie tak samo. Jeżeli określisz swój cel mało precyzyjnie, to jak masz do niego dotrzeć? Musisz dokładnie wiedzieć, co chcesz osiągnąć.

W następnych rozdziałach znajdziesz kilka ćwiczeń, które pomogą Ci precyzyjnie określić swój cel.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

http://www.zlotemysli.pl/prod/12795/motywator-dietetyczny-barbara-lech.html

Dodaj do koszyka