

REDUKCJA BEZ CHAOSU


WERSJA DEMONSTRACYJNA

PEŁNA WERSJA NA STRONIE:
MAKROBEAST.SKLEP.PL




Makro Beast
Anna Nowosielska & Tomasz Taf

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ Z TEGO E-BOOKA?



✓ Zrozumiesz, jak naprawdę działa redukcja tkanki tłuszczowej, bez mitów, bez skrajności, bez zgadywania.




✓ Nauczysz się obliczać swoje zapotrzebowanie kaloryczne, krok po kroku, na realnym przykładzie.

✓ Dowiesz się, jak ustawić deficyt, który działa, bez głodzenia i bez spalania mięśni.

✓ Ułożysz makroskładniki w prosty sposób, białko, tłuszcze, węglowodany i błonnik bez komplikowania.

✓ Zrozumiesz rolę treningu, kroków, snu i regeneracji, czyli elementów, które najczęściej sabotują efekty.



✓ Nauczysz się kontrolować postępy, żeby nie panikować przy każdym skoku wagi.



*To nie jest kolejna dieta.
To instrukcja obsługi redukcji.*

DLA KOGO JEST TEN PRZEWODNIK?

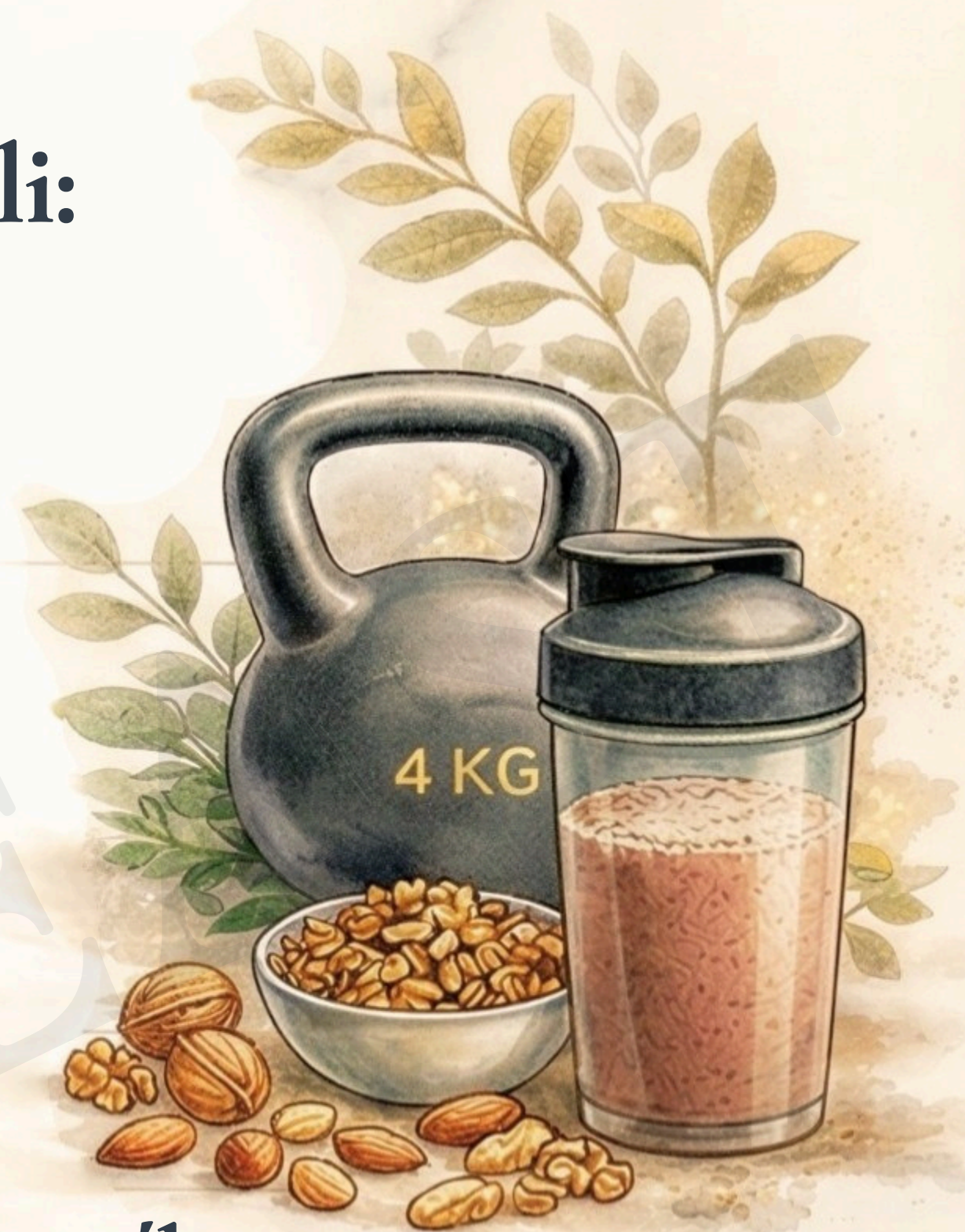
Ten e-book jest dla Ciebie, jeśli:

- ✓ chcesz skutecznie zredukować tkankę tłuszczową,
- ✓ masz dość sprzecznych informacji i diet cud,

- ✓ chcesz zrozumieć zasady, a nie działać na ślepo,
- ✓ zależy Ci na prostym, logicznym podejściu,
- ✓ masz wrażenie, że robisz dużo, a efektów nadal brakuje,
- ✓ Twoja waga skacze i nie wiesz, czy to tłuszcz, czy woda,
- ✓ chcesz jeść normalnie, bez skrajnych ograniczeń,
- ✓ zależy Ci na utrzymaniu efektów po zakończeniu redukcji.

Nieważne, czy zaczynasz, czy próbujesz po raz kolejny, jeśli chcesz w końcu poukładać redukcję..

..jesteś w dobrym miejscu!



JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA?

Ten e-book jest uporządkowany krok po kroku.

Najpierw zrozumiesz podstawy,

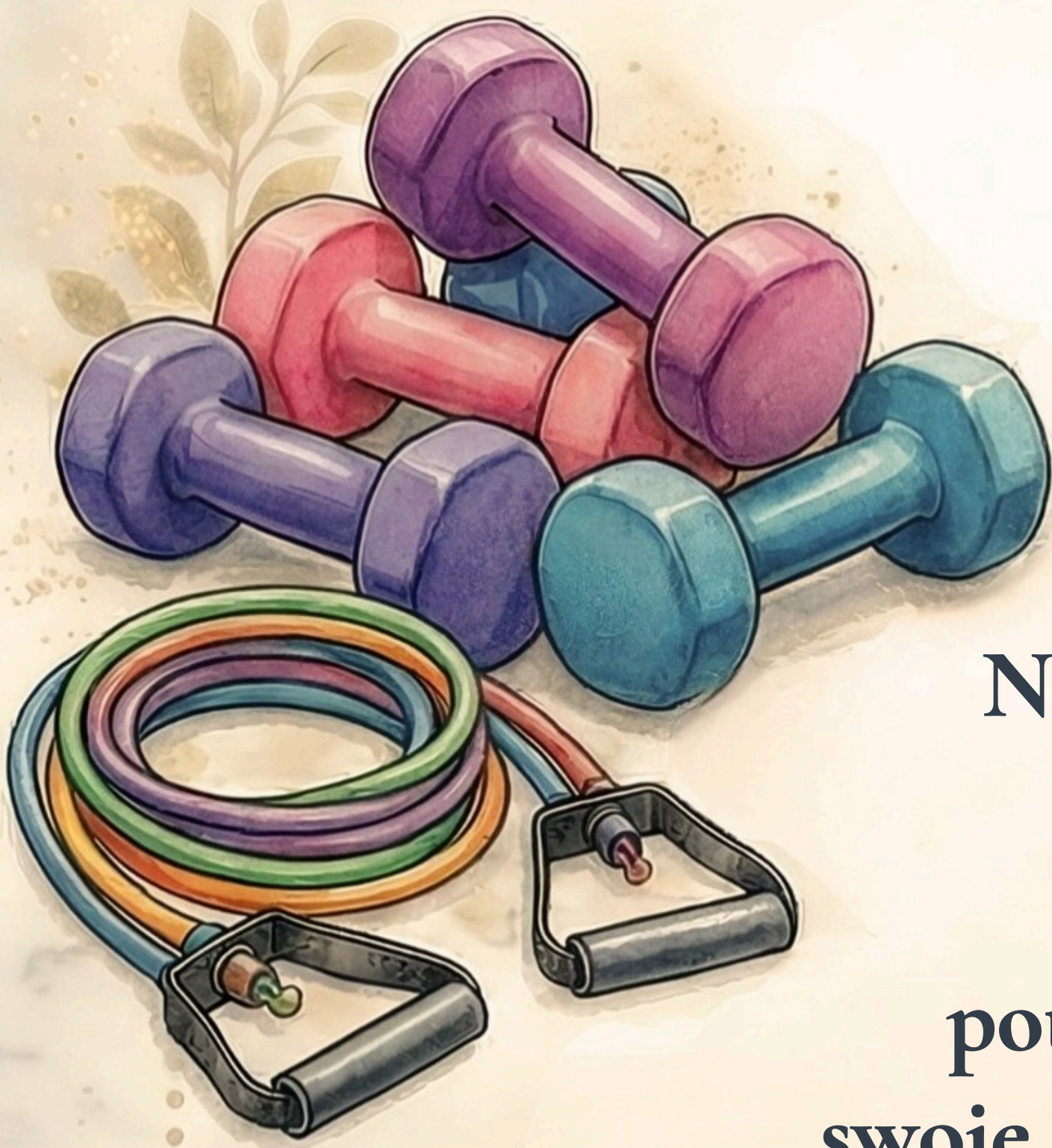
potem nauczysz się obliczać swoje zapotrzebowanie kaloryczne.

Na końcu ułożysz własny, prosty plan działania.

Nie musisz czytać wszystkiego naraz, możesz wracać do konkretnych rozdziałów, gdy będziesz ich potrzebować.

Najważniejsze: nie pomijaj fundamentów, to one decydują, czy redukcja będzie działać.

Traktuj ten przewodnik jak instrukcję, do której możesz wracać w każdym etapie swojej drogi.



SPIS TREŚCI

KLIKNIJ NA STRONĘ,
ABY SZYBKO SIĘ DO NIEJ UDAĆ

BLOK I - FUNDAMENTY REDUKCJI

| | |
|--|----|
| BEZ KALORII NIE MA ŻYCIA..... | 9 |
| CZYM JEST REDUKCJA?..... | 10 |
| BILANS ENERGETYCZNY..... | 11 |
| DEFICYT KALORYCZNY..... | 12 |
| DLACZEGO NIE MA EFEKTÓW?..... | 13 |
| TŁUSZCZ VS WODA..... | 14 |
| RETENCJA WODY..... | 15 |
| ZDROWE ≠ NISKOKALORYCZNE..... | 16 |
| DLACZEGO JEM MAŁO I NIE CHUDNĘ?..... | 17 |
| DLACZEGO SZYBKA UTRATA WAGI TO CZĘSTO WODA?..... | 18 |
| REALNE TEMPO REDUKCJI..... | 19 |
| REDUKCJA A REKOMPOZYCJA..... | 20 |
| PODSUMOWANIE BLOKU I..... | 21 |

BLOK II - ILE MOŻESZ JEŚĆ?

| | |
|---|----|
| CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII (CPM)..... | 23 |
| PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII (PPM)..... | 24 |
| SPONTANICZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (NEAT)..... | 25 |
| TERMOGENEZA WYSIŁKOWA (TEA)..... | 26 |
| TERMOGENICZNY EFEKT POŻYWIENIA (TEF)..... | 27 |
| JAK OBLICZYĆ TWOJE PPM?..... | 28 |
| TWÓJ POZIOM AKTYWNOŚCI (PAL)..... | 29 |
| JAK OBLICZYĆ TWOJE CPM?..... | 30 |
| JAK USTAWIĆ DEFICYT KALORYCZNY..... | 31 |
| CZY KALKULATORY ONLINE SĄ DOKŁADNE?..... | 32 |
| DLACZEGO ZBYT DUŻY DEFICYT TO BŁĄD?..... | 33 |
| PODSUMOWANIE BLOKU II..... | 34 |

BLOK III - MAKROSKŁADNIKI

| | |
|---|----|
| CZYM SĄ MAKROSKŁADNIKI?..... | 36 |
| KALORYCZNOŚĆ MAKROSKŁADNIKÓW..... | 37 |
| BIAŁKO W PROCESIE REDUKCJI..... | 38 |
| ILE BIAŁKA PODCZAS REDUKCJI?..... | 39 |
| MINIMALNA ILOŚĆ BIAŁKA PRZY WIĘKSZEJ MASIE CIAŁA..... | 40 |

| | |
|---|----|
| TŁUSZCZE W DIECIE..... | 41 |
| DOBRE I MNIEJ KORZYSTNE ŹRÓDŁA TŁUSZCZU..... | 42 |
| WĘGLOWODANY W DIECIE..... | 43 |
| KORZYSTNE I MNIEJ KORZYSTNE ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW..... | 44 |
| JAK USTAWIĆ SWOJE MAKRO - PRZYKŁAD DLA KOBIET | 45 |
| JAK USTAWIĆ SWOJE MAKRO - PRZYKŁAD DLA MĘŻCZYZN | 46 |
| PODSUMOWANIE BLOKU III..... | 47 |

BLOK IV - PODSTAWY ŻYWIENIA

| | |
|--|----|
| BŁONNIK - ILE I DLACZEGO?..... | 49 |
| WARZYWA I OWOCE..... | 50 |
| OBJĘTOŚĆ POSIŁKÓW A SYTOŚĆ..... | 51 |
| KALORIE W NAPOJACH..... | 52 |
| ALKOHOL A REDUKCJA..... | 53 |
| SŁODZIKI - CZY TRZEBA SIĘ ICH BAĆ?..... | 54 |
| NAJPOPULARNIEJSZE SŁODZIKI - FAKTY I LICZBY..... | 55 |
| PLANOWANIE POSIŁKÓW I STRUKTURA DNIA..... | 56 |
| SÓL I CUKIER – ILE TO ZA DUŻO?..... | 57 |
| KOFEINA – WPŁYW NA ENERGIĘ I APETYT..... | 58 |
| DLACZEGO DAWKA MA ZNACZENIE..... | 59 |
| PODSTAWOWE SUPLEMENTY..... | 60 |
| CHEAT DAY RUJNUJE TWOJĄ REDUKCJĘ..... | 61 |
| ROTACJA KALORIAMI W TYGODNIU, REFEED I WEJŚCIE NA ZERO | 62 |
| ZAKAZY I RESTRYKCJE..... | 63 |
| ZASADA 80/20..... | 64 |
| INDEKS SYTOŚCI..... | 65 |
| IF - INTERMITTENT FASTING - POST PRZERYWANY..... | 66 |
| SAMA CHEMIA – CZY NA PEWNO?..... | 67 |
| DODATKI DO ŻYWNOSCI..... | 68 |
| PODSUMOWANIE BLOKU IV..... | 69 |

BLOK V - STYL ŻYCIA

| | |
|--|----|
| ZDROWE NAWYKI..... | 71 |
| SEN A REDUKCJA..... | 72 |
| NAWODNIENIE..... | 73 |
| KROKI - DLACZEGO SĄ TAK WAŻNE?..... | 74 |
| AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA..... | 75 |
| TRENING SIŁOWY - DLACZEGO WARTO GO ROBIĆ NA REDUKCJI?..... | 76 |
| JAK NATURALNIE WSPIERAĆ TESTOSTERON..... | 77 |
| KORTYZOL I STRES - W PRAKTYCE..... | 78 |
| ŚRODOWISKO - DLACZEGO MA ZNACZENIE..... | 79 |

| | |
|--|----|
| ROZPRASZACZE..... | 80 |
| REGENERACJA..... | 81 |
| STWÓRZ SWÓJ WŁASNY PLAN DZIAŁANIA..... | 82 |
| PODSUMOWANIE BLOKU V..... | 83 |

BLOK VI - MONITOROWANIE POSTĘPÓW

| | |
|--|----|
| JAK WAŻYĆ SIĘ POPRAWNIE?..... | 85 |
| CYKL HORMONALNY A MASA CIAŁA..... | 86 |
| ŚREDNIA TYGODNIOWA..... | 87 |
| OBWODY I ZDJĘCIA - LEPSZY WSKAŹNIK NIŻ WAGA..... | 88 |
| KIEDY REAGOWAĆ, A KIEDY CZEKAĆ..... | 89 |
| TANITA I ZEGARKI SPORTOWE..... | 90 |
| JAK ZMIERZYĆ POZIOM TKANKI TŁUSZCZOWEJ?..... | 91 |
| APLIKACJE DO LICZENIA KALORII..... | 92 |
| PODSUMOWANIE BLOKU VI..... | 93 |

BLOK VII - PROBLEMY NA REDUKCJI

| | |
|--|-----|
| EFEKT PLATEAU - CZYM NAPRAWDĘ JEST?..... | 95 |
| ADAPTACJE METABOLICZNE..... | 96 |
| GŁÓD VS APETYT (ZACHCIANKI)..... | 97 |
| PERFEKCJONIZM..... | 98 |
| WEEKEND I WYJŚCIA DO RESTAURACJI..... | 99 |
| ZABURZENIA ODŻYWIANIA..... | 100 |
| CZY METABOLIZM MOŻNA „ZEPSUĆ”?..... | 101 |
| ZA DUŻY DEFICYT - CZY WARTO?..... | 102 |
| OBAWA PRZED JEDZENIEM..... | 103 |
| PODSUMOWANIE BLOKU VII..... | 104 |

BLOK VIII - PRAKTYCZNA INSTRUKCJA

| | |
|---------------------------------------|-----|
| WAŻENIE PRODUKTÓW..... | 106 |
| REDUKCJA W KILKU KROKACH..... | 107 |
| ILE POWINNA TRWAĆ REDUKCJA?..... | 108 |
| CO PO REDUKCJI?..... | 109 |
| KIEDY NAJLEPIEJ ZACZAĆ REDUKCJĘ?..... | 110 |
| PODSUMOWANIE BLOKU VIII..... | 111 |
| 100 PYTAŃ I NASZE ODPOWIEDZI..... | 112 |
| ŹRÓDŁA..... | 125 |
| ZAKOŃCZENIE..... | 128 |

SZYBKI POWRÓT
DO SPISU TREŚCI

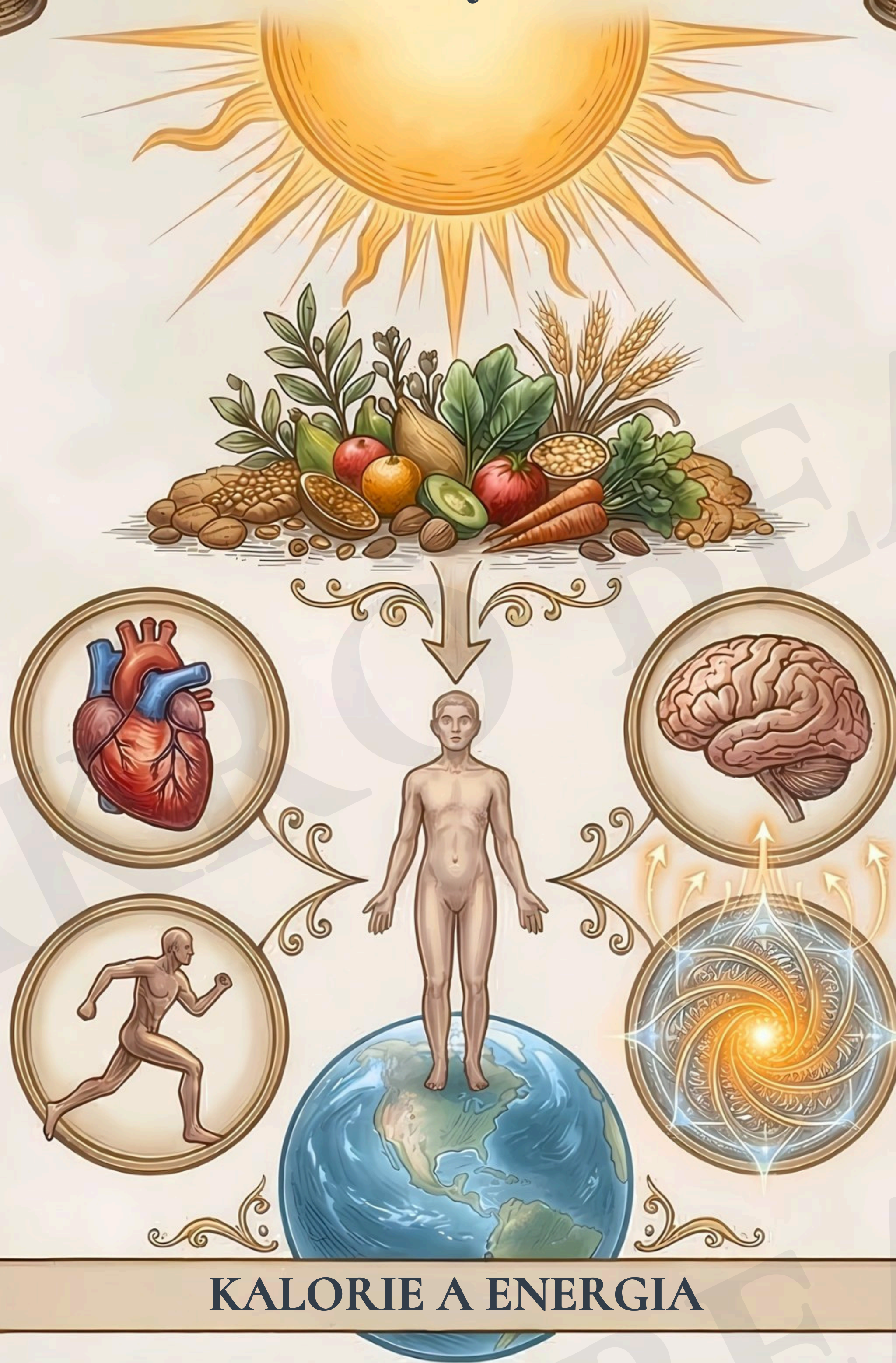


BLOK I
FUNDAMENTY
REDUKCJI



BEZ KALORII NIE MA ŻYCIA

CZYM NAPRAWDĘ JEST KALORIA



KALORIE A ENERGIA

KALORIA TO JEDNOSTKA ENERGII. W NAUCE OZNACZA ILOŚĆ ENERGII POTRZEBNEJ DO PODNIESIENIA TEMPERATURY 1 GRAMA WODY O 1 STOPIEŃ CELSJUSA. W ŻYWIENIU UŻYWAMY KILOKALORII (KCAL), KTÓRE OPISUJĄ ILOŚĆ ENERGII ZAWARTEJ W JEDZENIU.

KAŻDA KOMÓRKA CIAŁA POTRZEBUJE ENERGII, ABY DZIAŁAĆ. ORGANIZM WYKORZYSTUJE JĄ DO ODDYCHANIA, PRACY SERCA, MÓZGU, UTRZYMANIA TEMPERATURY CIAŁA ORAZ RUCHU.

KALORIE SAME W SOBIE NIE SĄ DOBRE ANI ZŁE - SĄ PO PROSTU KALORIAMI, MIARĄ ENERGII, KTÓREJ POTRZEBUJEMY DO ŻYCIA, ALE W NADMIARZE, MOGĄ BYĆ SZKODLIWE.

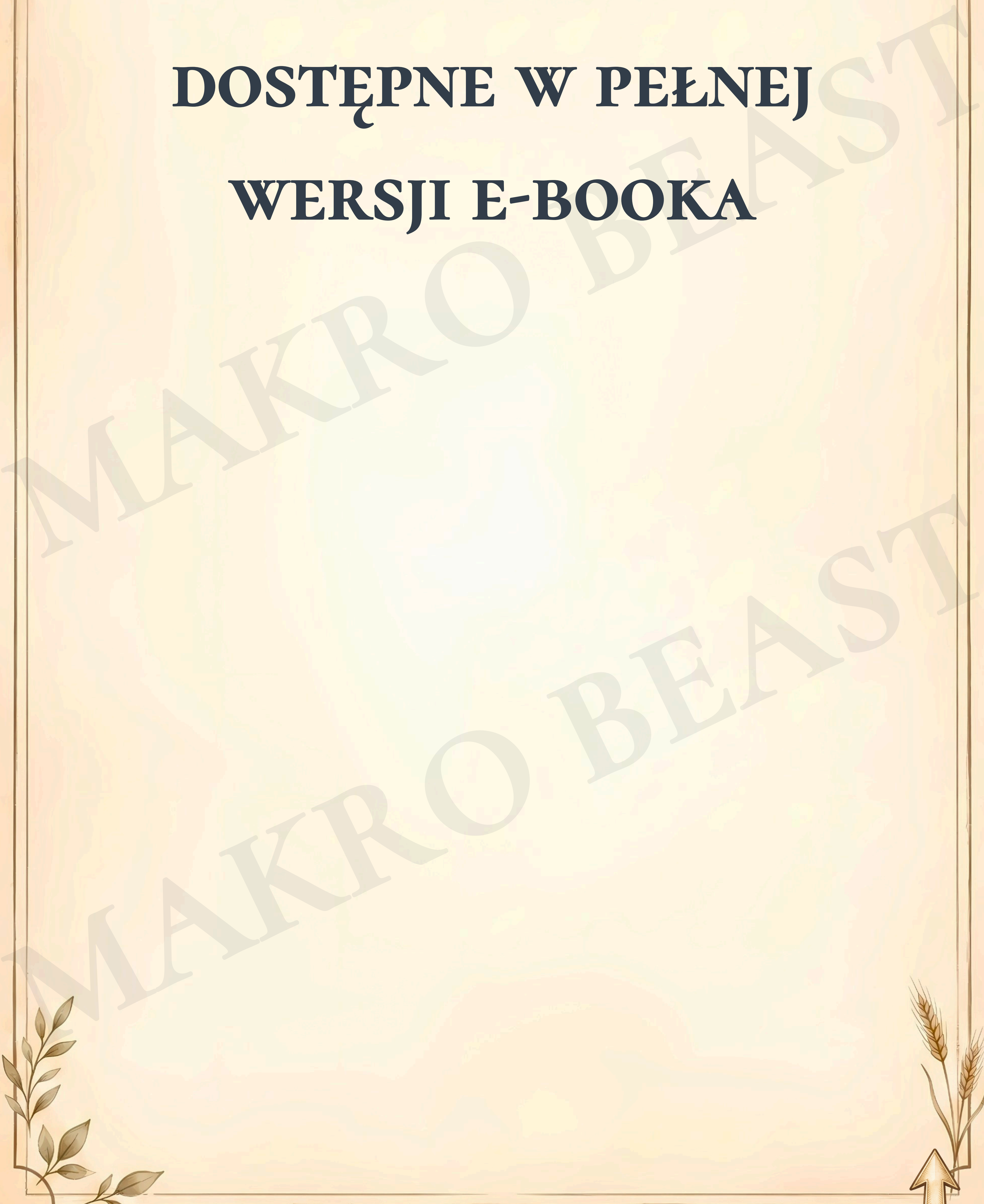
REDUKCJA NIE POLEGA NA WALCE Z KALORIAMI - POLEGA NA ZROZUMIENIU, JAK DZIAŁA ENERGIA W ORGANIZMIE.



PODSUMOWANIE BLOKU I



**DOSTĘPNE W PEŁNEJ
WERSJI E-BOOKA**



BLOK II

ILE MOŻESZ JEŚĆ?



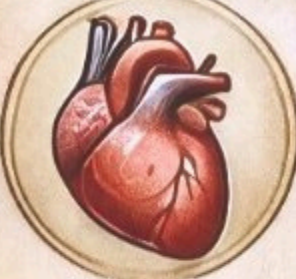
PPM

PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII

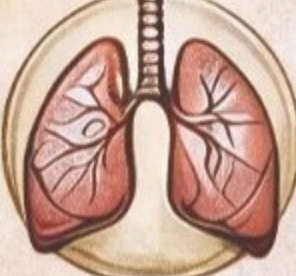
ENERGIA NA FUNKCJE ŻYCIOWE



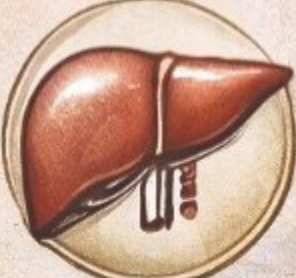
MÓZG - MYŚLENIE,
PRZEWODZENIE
IMPULSÓW NERWOWYCH.



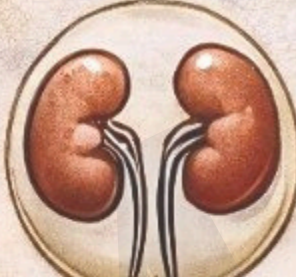
SERCE - POMPOWANIE
KRWI.



PŁUCA - WYMIANA
GAZOWA.



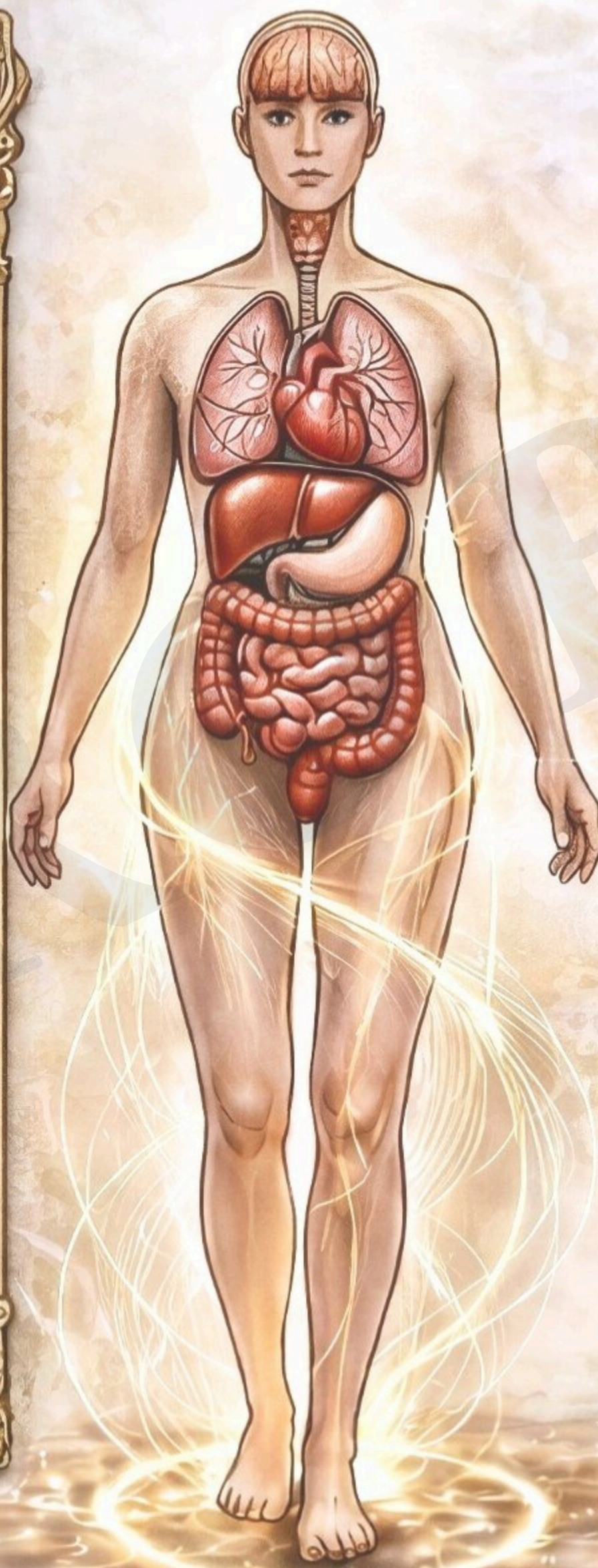
WĄTROBA - METABOLIZM I
DETOKSYKACJA.



NERKI - FILTRACJA KRWI
I GOSPODARKA WODNO-
ELEKTROLITOWA.



MIĘSNIE - UTRZYMANIE
NAPIĘCIA I POSTAWY
CIAŁA.

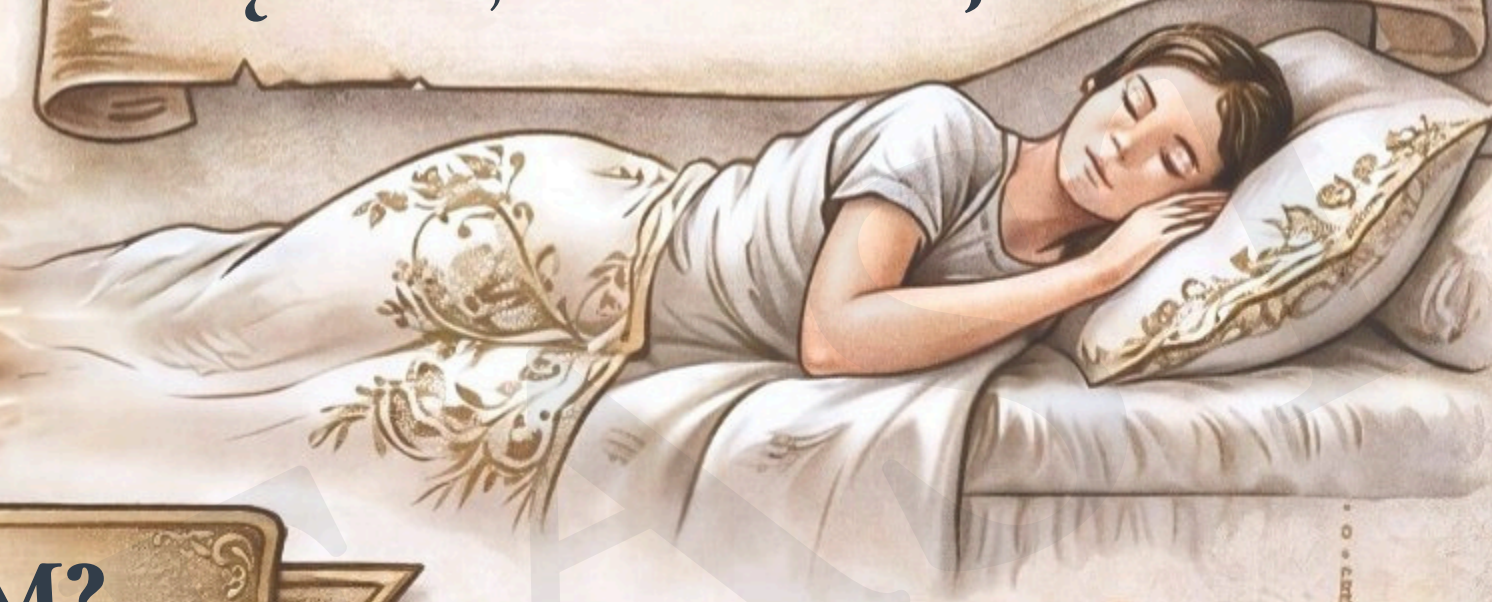


PPM =

**IŁOŚĆ ENERGII (KCAL),
KTÓREJ ORGANIZM
POTRZEBUJE NA DOBĘ
W SPOCZYNKU.**



**SEN, ODDYCHANIE,
KRĄŻENIE, REGENERACJA.**



*PPM DZIAŁA 24 GODZINY NA DOBĘ -
NAWET PODCZAS SNU.

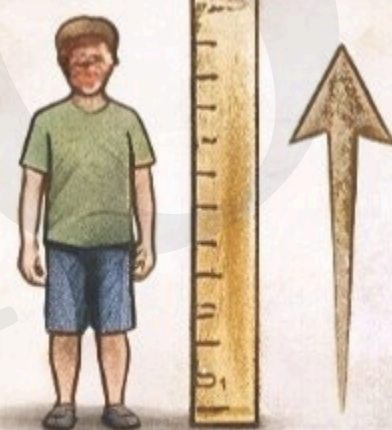
OD CZEGO ZALEŻY PPM?

MASA CIAŁA



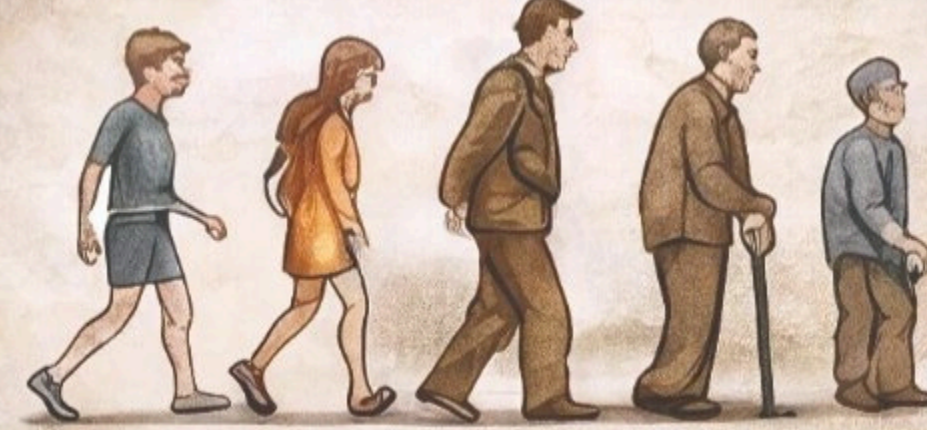
↑ MIĘSNIE = ↑ PPM
↑ WAGA = ↑ PPM

WZROST



↑ WZROST = ↑ PPM

WIEK



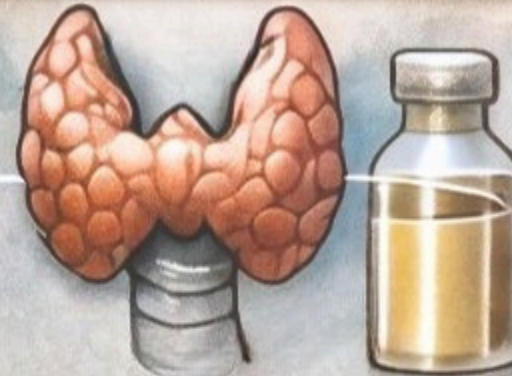
↑ WIEK = ↓ PPM

PŁEĆ



MĘŻCZYŹNI > KOBIETY

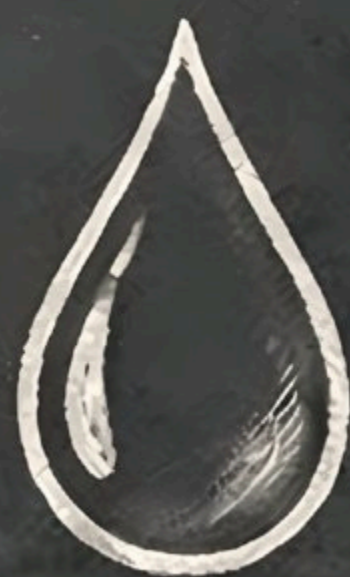
HORMONY



HORMONY TARCZYCY (T₃/T₄):
NADMIAR ↑ NIEDOBÓR ↓

BLOK III

MAKROSKŁADNIKI



CZYM SĄ MAKROSKŁADNIKI?

PODSTAWOWE SKŁADNIKI ODŻYWCZE W DIECIE



MAKROSKŁADNIKI TO PODSTAWOWE SKŁADNIKI ODŻYWCZE, KTÓRE DOSTARCZAJĄ ORGANIZMOWI ENERGII I SĄ NIEZBĘDNE DO JEGO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA. DO MAKROSKŁADNIKÓW ZALICZAMY BIAŁKO, WĘGLOWODANY I TŁUSZCZE. KAŻDY Z NICH PEŁNI INNE FUNKCJE W ORGANIZMIE, DLATEGO WSZYSTKIE POWINNY BYĆ OBECNE W ZBILANSOWANEJ DIECIE.

BIAŁKO

PEŁNI FUNKCJĘ BUDULCOWĄ I WSPIERA REGENERACJĘ ORGANIZMU. JEST WAŻNE DLA MIĘŚNI, TKANEK ORAZ WIELU PROCESÓW METABOLICZNYCH. POMAGA TAKŻE UTRZYMAĆ UCZUCIE SYTOŚCI.



WĘGLOWODANY

SĄ GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM ENERGII DLA ORGANIZMU, SZCZEGÓLNI DLA MÓZGU I PRACUJĄCYCH MIĘŚNI. WSPIERAJĄ KONCENTRACJĘ I WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ.



TŁUSZCZE

DOSTARCZAJĄ ENERGII I WSPIERAJĄ GOSPODARKE HORMONALNĄ. UMOŻLIWIJĄ TAKŻE WCHŁANIANIE WITAMIN A, D, E I K. WSPIERAJĄ PRACĘ UKŁADU NERWOWEGO.



DLACZEGO MAKROSKŁADNIKI SĄ WAŻNE?

ODPOWIEDNIE PROPORCJE MAKROSKŁADNIKÓW POMAGAJĄ UTRZYMAĆ ENERGIĘ, WSPIERAJĄ REGENERACJĘ I UŁATWIJĄ REALIZACJĘ CELU DIETETYCZNEGO. KAŻDY MAKROSKŁADNIK PEŁNI INNĄ ROLĘ, DLATEGO LICZY SIĘ NIE TYLKO ILOŚĆ KALORII, ALE TAKŻE ICH ŹRÓDŁO.



BLOK IV

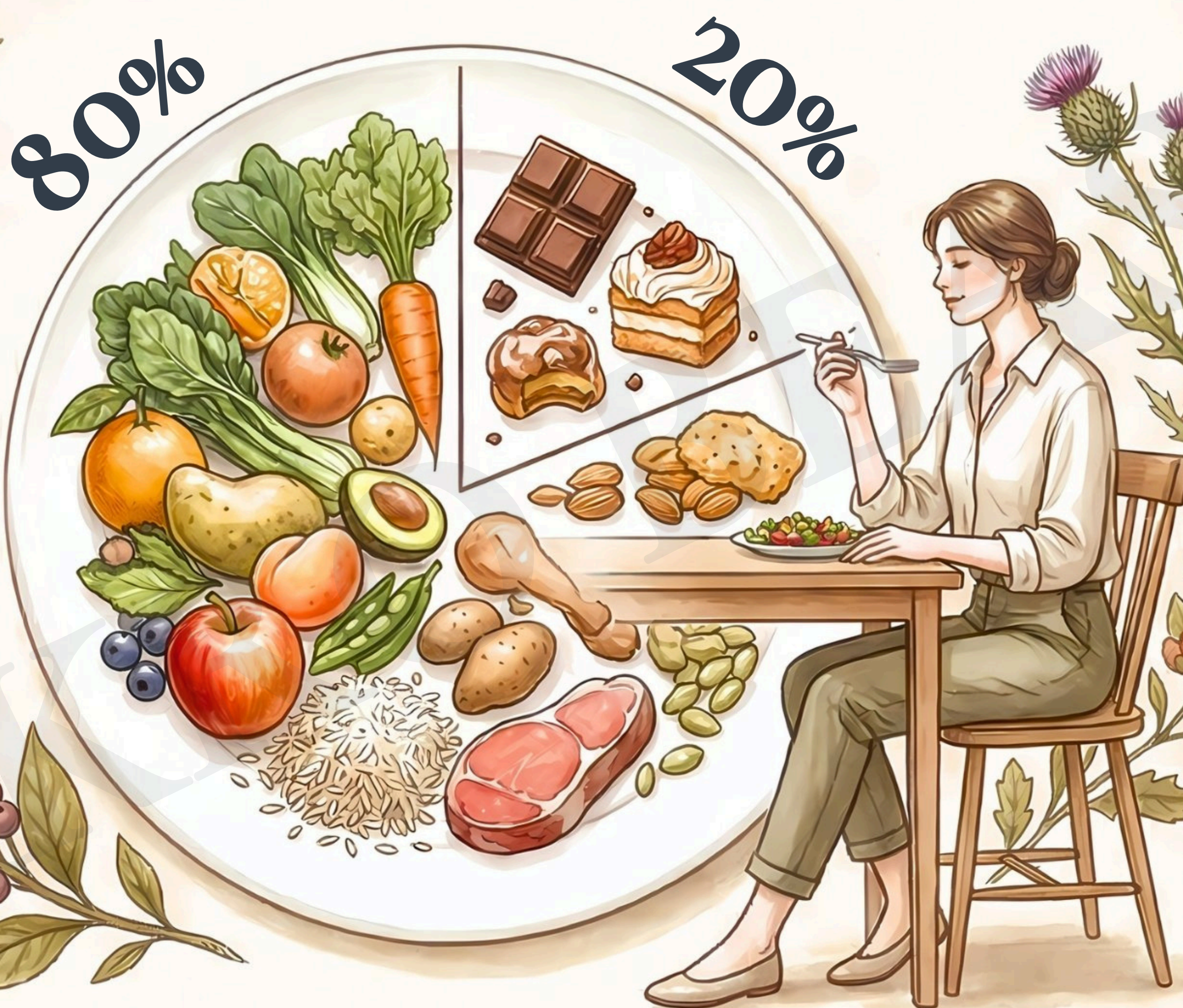
PODSTAWY ŻYWIENIA



ZASADA 80/20

NIE PERFEKCJA - TYLKO RÓWNOWAGA

DIETA NIE MUSI BYĆ IDEALNA, MUSI BYĆ DO UTRZYMANIA.



NA CZYM TO POLEGA?

- OK. 80% JEDZENIA TO PRODUKTY ODŻYWCZE,
 - OK. 20% TO ELASTYCZNOŚĆ.
- TO DAJE RÓWNOWAGĘ I KONTROLĘ.

DLACZEGO TO MA SENS?

- ŁATWIEJ UTRZYMAĆ DIETĘ,
- MNIEJSZA PRESJA I RESTRYKCJE,
- LEPSZA RELACJA Z JEDZENIEM,
- MNIEJ „NAPADÓW” I ODPUSZCZANIA.

TO NIE MATEMATYKA

TO NIE MUSI BYĆ DOKŁADNIE 80% I 20%, CHODZI O PODEJŚCIE, NIE LICZBY. W DIECIE ISTOTNE SĄ PRODUKTY WARTOŚCIOWE, DLA ZDROWIA, ALE NIE MOŻE ZABRAKNAĆ TYCH REKREACYJNYCH, SZCZEGÓLNI JEŚLI COŚ BARDZO LUBIMY. STĄD MIEJSCE NA TO W DIECIE.

JAK TO ZASTOSOWAĆ?

- JEDZ GŁÓWNIIE PRODUKTY „BAZOWE”,
- ZOSTAW MIEJSCE NA COŚ „DLA GŁOWY”,
- NIE TRAKTUJ JEDZENIA ZERO-JEDYNKOWO.

NAJWAŻNIEJSZE

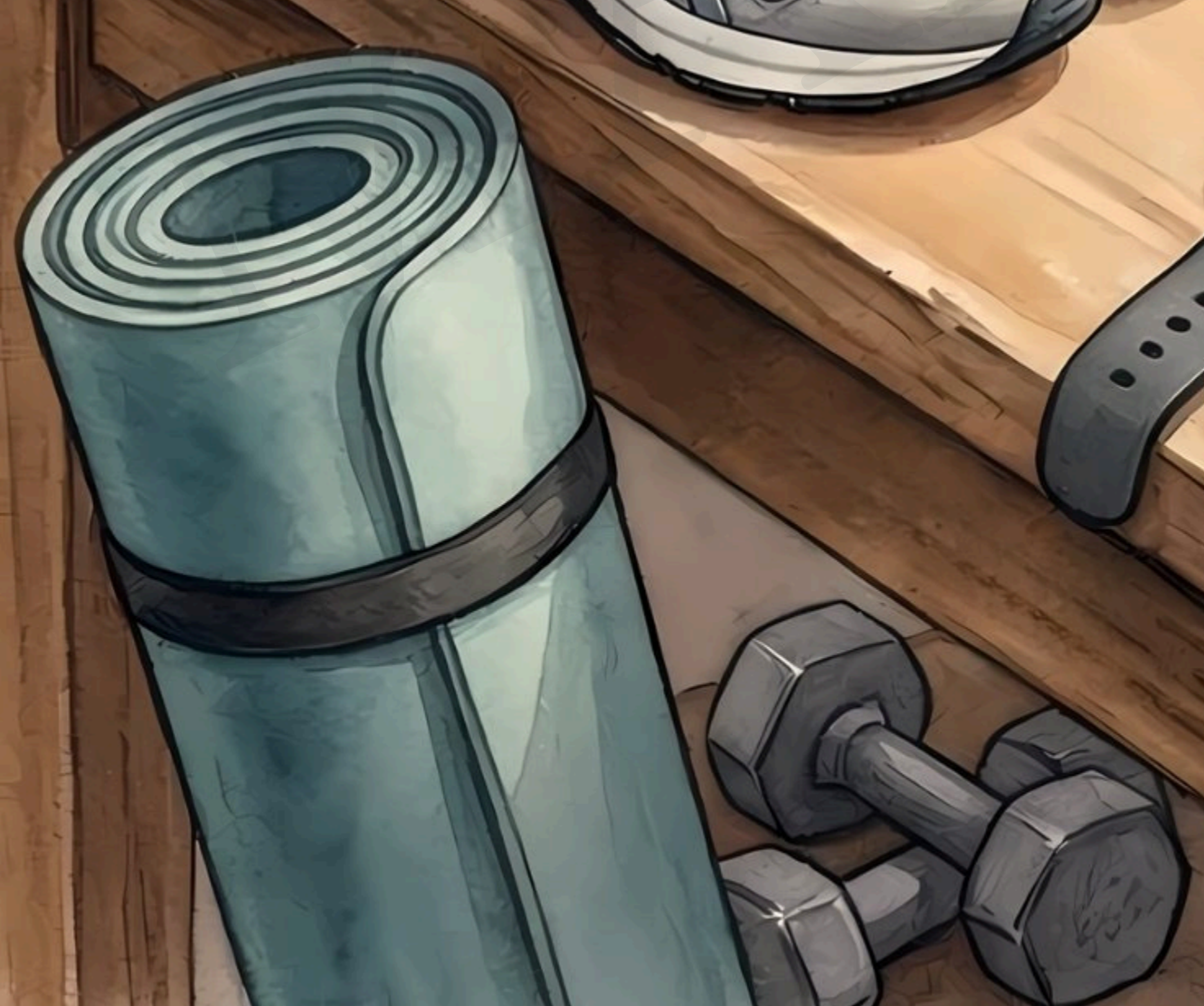
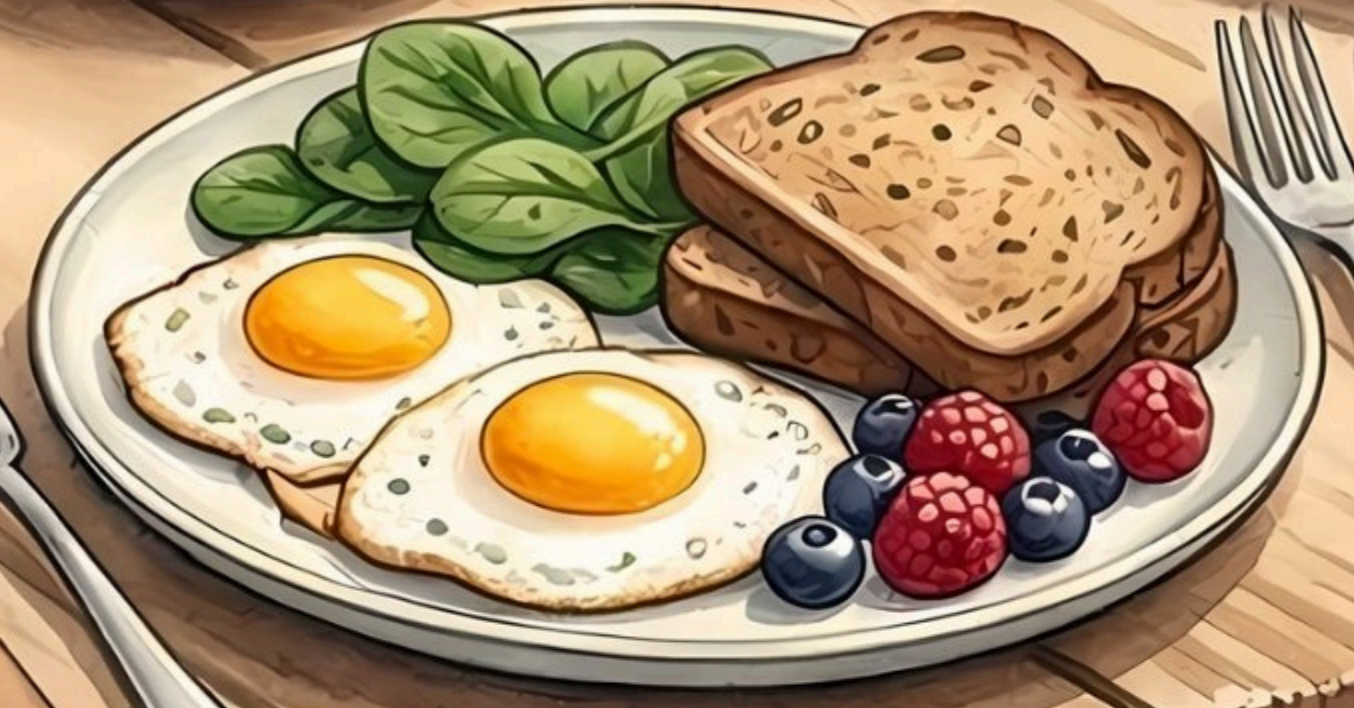
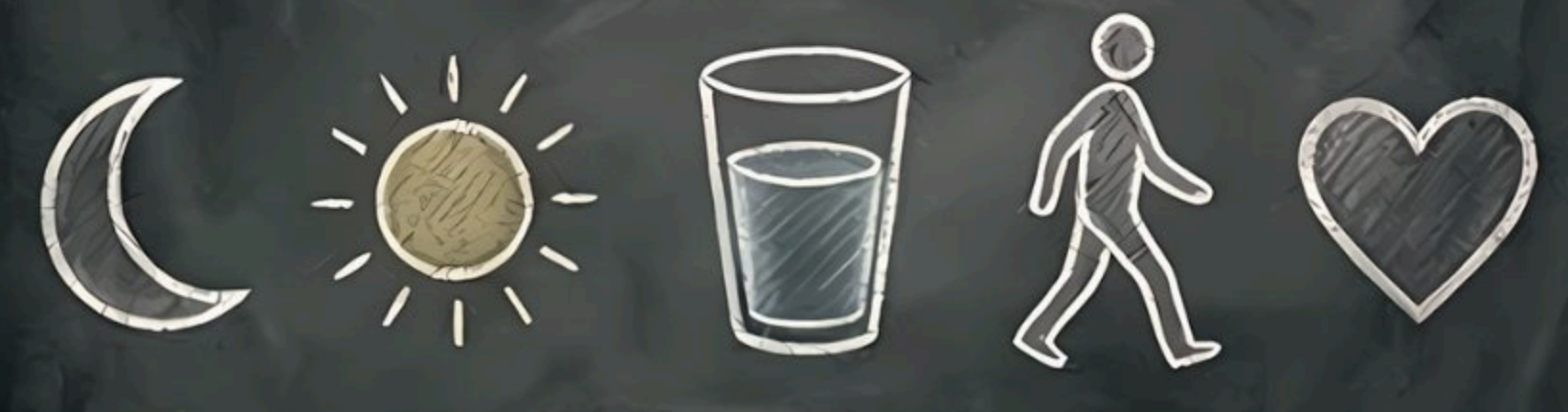
NIE RÓB Z DIETY 100% ALBO NIC, NIE „KARZ SIĘ” ZA JEDEN POSIŁEK, NIE TRAKTUJ JEDZENIA JAKO NAGRODY LUB KARY.

DIETA MA PRZYNIEŚĆ STAŁE REZULTATY, A NIE BYĆ TYLKO ŚRODKIEM DO SCHUDNIĘCIA, A POTEM POWRÓT DO TEGO CO BYŁO.



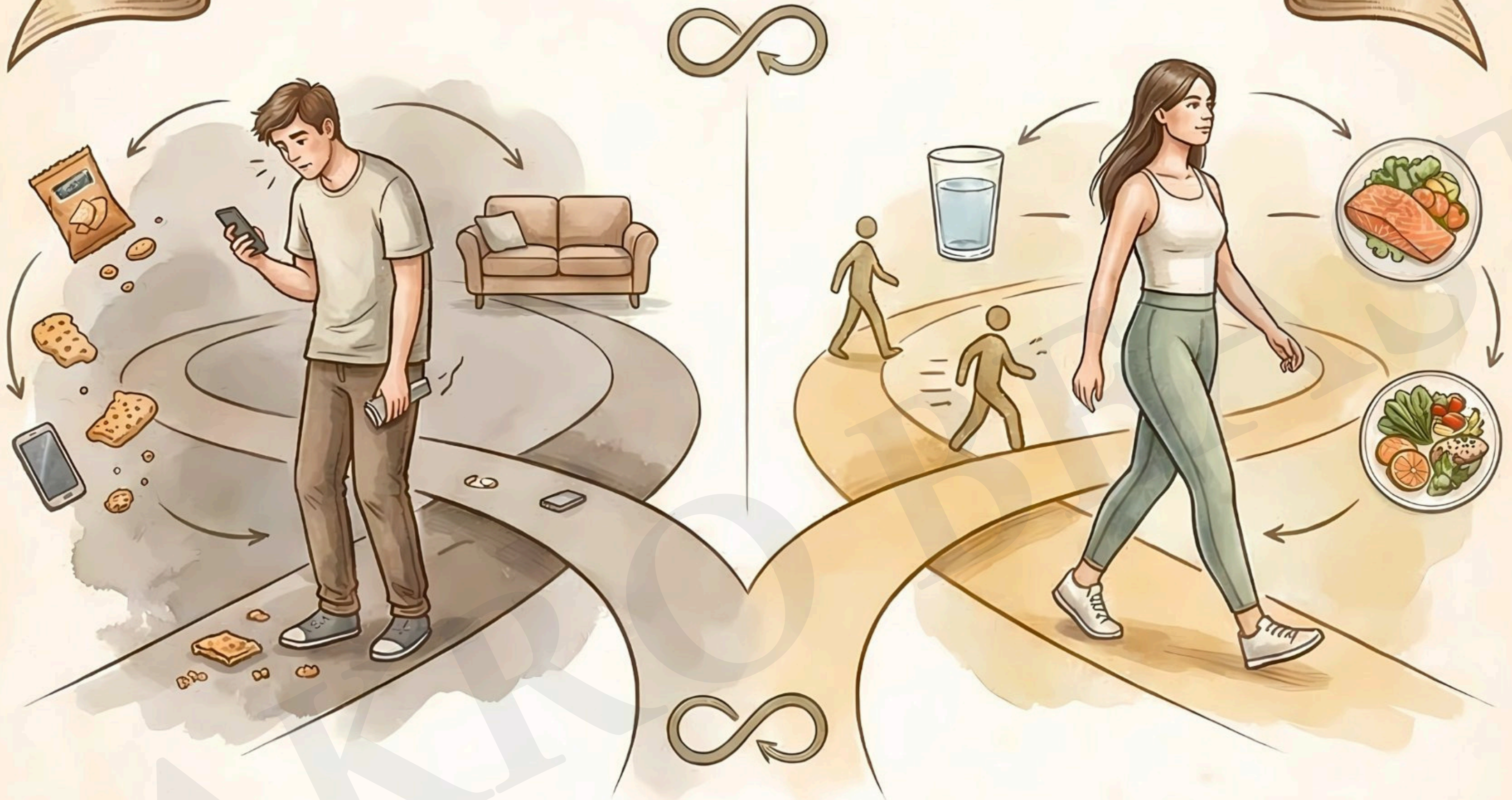
BLOK V

STYL ŻYCIA



ZDROWE NAWYKI

TO, CO ROBISZ CODZIENNIE, MA NAJWIĘKSZE ZNACZENIE



CZYM SĄ NAWYKI

NAWYKI TO POWTARZALNE DZIAŁANIA, KTÓRE WYKONUJEMY REGULARNIE, CZĘSTO AUTOMATYCZNIE I BEZ WIĘKSZEGO ZASTANOWIENIA. TWORZĄ SIĘ POPRZECZ POWTARZANIE TYCH SAMYCH ZACHOWAŃ W PODOBNYCH SYTUACJACH. Z CZASEM WYMAGAJĄ CORAZ MNIEJ WYSIŁKU I STAJĄ SIĘ CZĘŚCIĄ CODZIENNEJ RUTYNY.

DOBRE I ZŁE NAWYKI

NAWYKI DZIAŁAJĄ W OBYE STRONY - MOGĄ WSPIERAĆ TWOJE CELE ALBO JE UTRUDNIAĆ. TO, CO ROBISZ CODZIENNIE, MA WIĘKSZE.

REGULARNE POSIŁKI I RUCH,
PICIE WODY I DOBRY SEN,
PLANOWANIE DNIA.

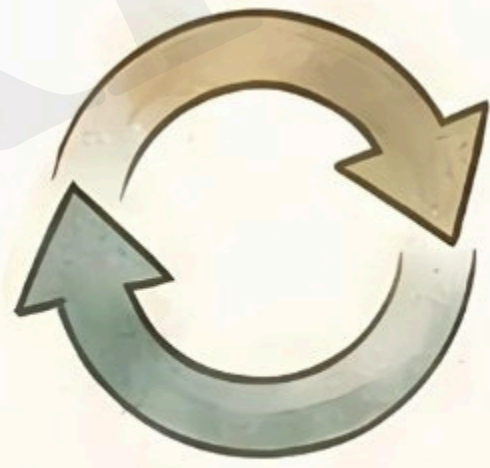
PODJADANIE „Z AUTOMATU”,
JEDZENIE POD WPLYWEM EMOCJI,
BRAK RUCHU I CHAOS DNIA.

Z CZASEM TE SCHEMATY KUMULUJĄ SIĘ I ZACZYNAJĄ REALNIE WPLYWAĆ NA EFEKTY.

CZAS I POWTARZALNOŚĆ

NAWYKI NIE POWSTAJĄ W KILKA DNI. ICH BUDOWANIE WYMAGA CZASU, CIERPLIWOŚCI I REGULARNEGO POWTARZANIA.

NA POCZĄTKU WYMAGAJĄ ŚWIADOMEGO WYSIŁKU, ALE Z CZASEM STAJĄ SIĘ CORAZ ŁATWIEJSZE I BARDZIEJ NATURALNE. BRAK PERFEKCJI NIE PRZEKREŚLA EFEKTÓW - LICZY SIĘ POWTARZALNOŚĆ.



JAK BUDOWAĆ NAWYKI

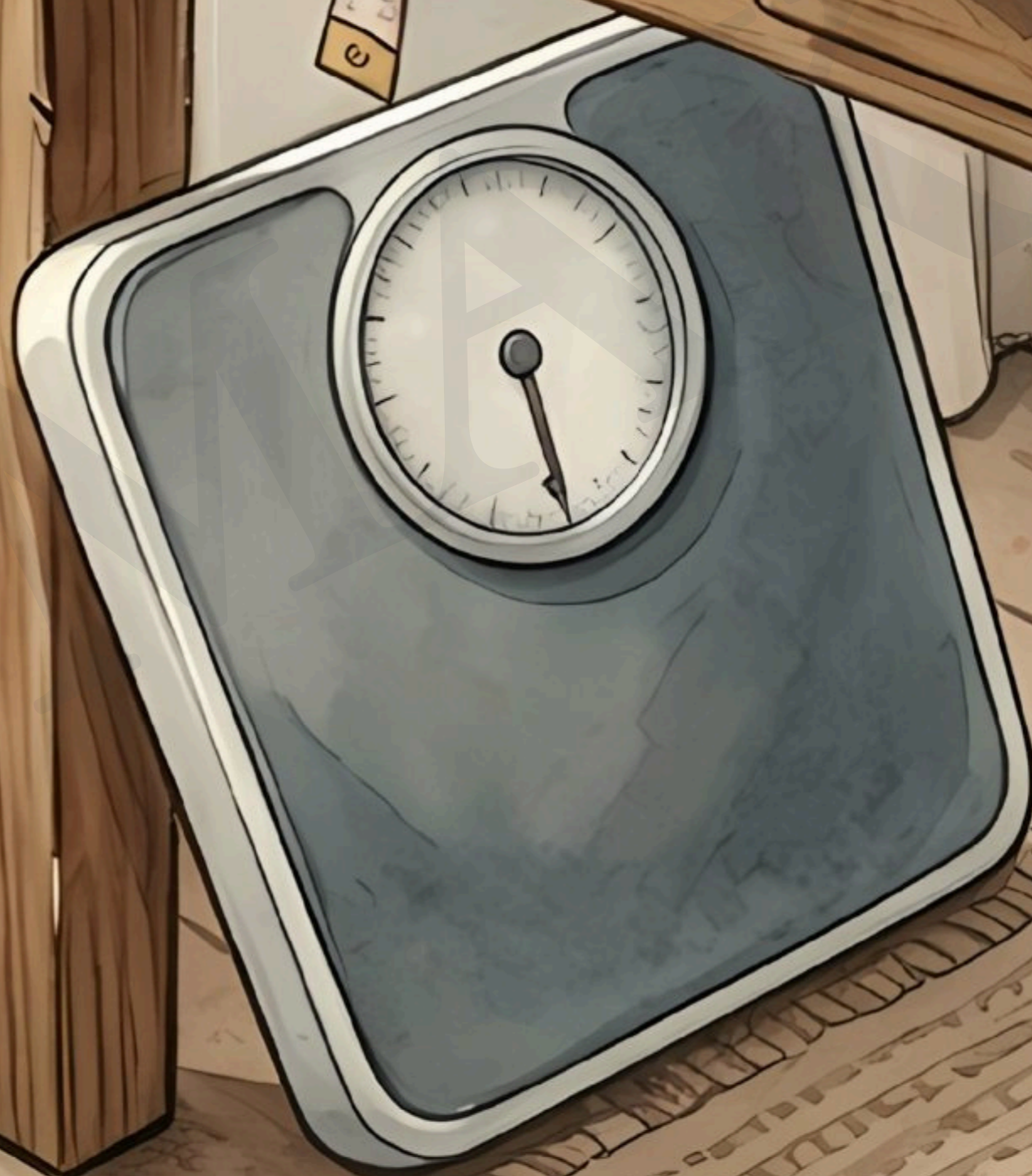
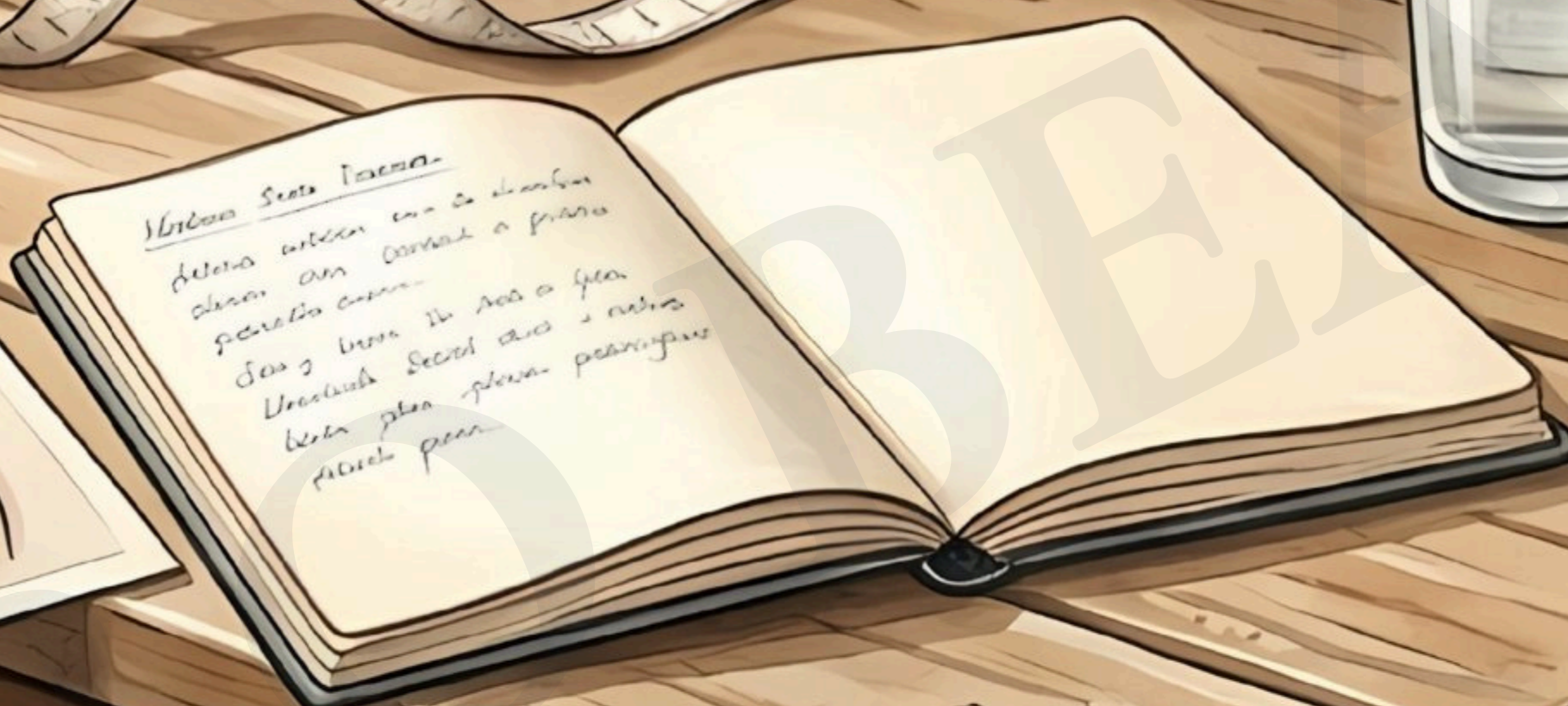
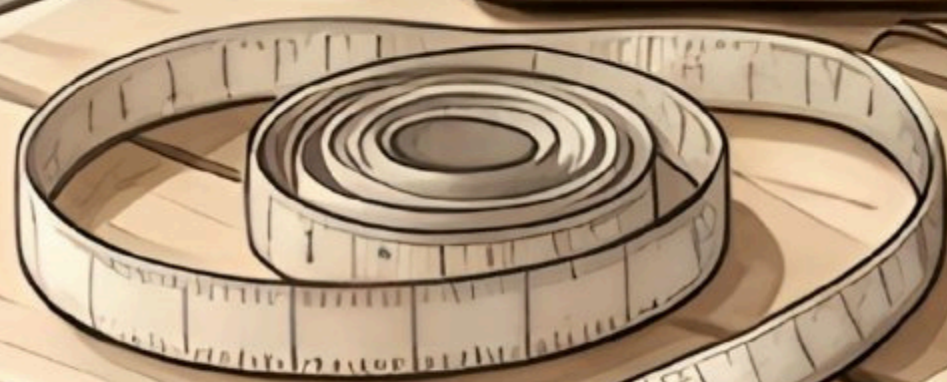
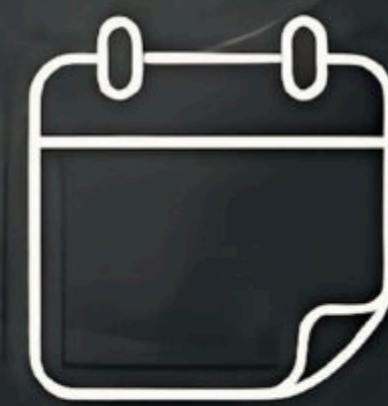
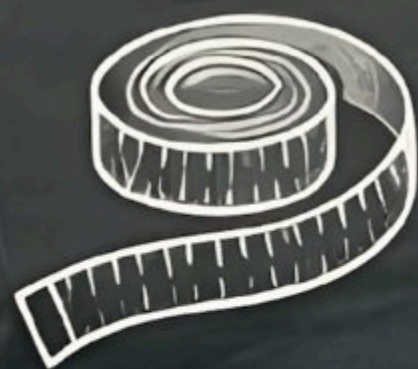
NAJLEPIEJ DZIAŁAJĄ PROSTE I REALNE ZMIANY:

- ZACZNIJ OD MAŁEGO KROKU, KTÓRY JESTEŚ W STANIE POWTÓRZYĆ,
- SKUP SIĘ NA JEDNYM NAWYKU NA RAZ,
- POWTARZAJ REGULARNIE, NAWET JEŚLI NIE WYCHODZI IDEALNIE,
- ŁĄCZ NOWE DZIAŁANIA Z TYM, CO JUŻ ROBISZ (NP. PO POSIŁKU → SPACER).

NAWET MAŁE DZIAŁANIA, JEŚLI SĄ WYKONYWANE REGULARNIE, MAJĄ WIĘKSZE ZNACZENIE NIŻ SPORADYCZNE „IDEALNE DNI”.

BLOK VI

MONITOROWANIE POSTĘPÓW



JAK WAŻYĆ SIĘ POPRAWNIE?

JEDNA LICZBA BEZ KONTEKSTU
NIC NIE ZNACZY.

NAJLEPSZY MOMENT

NAJBARDZIEJ MIARODAJNY
POMIAR:

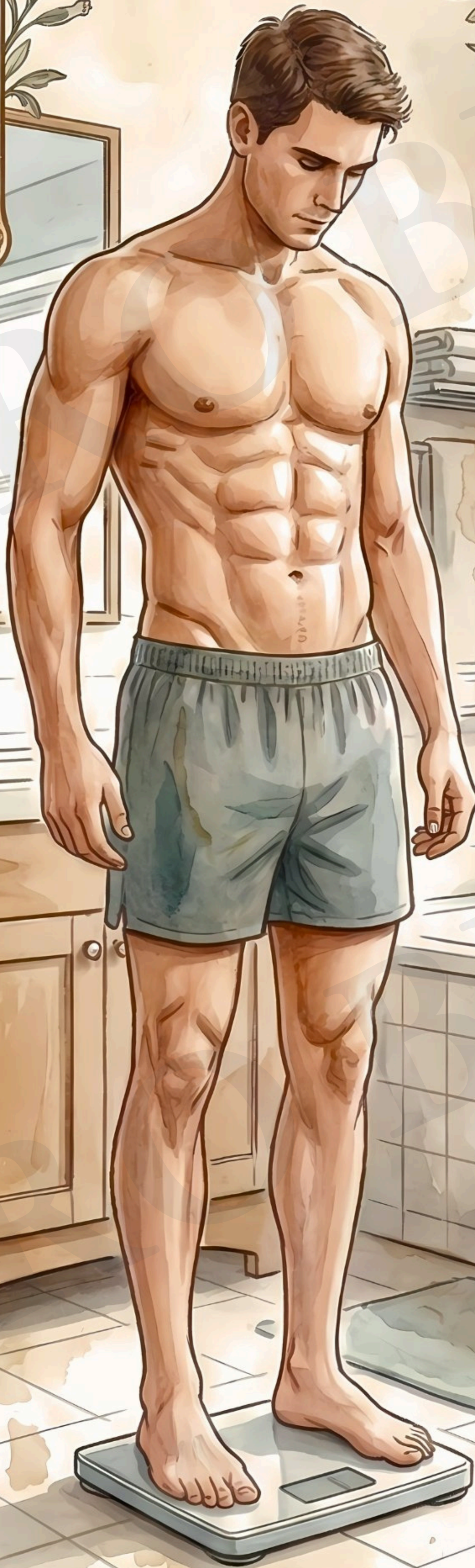
- RANO, NA CZCZO,
 - PO SKORZYSTANIU Z TOALETY,
 - PRZED JEDZENIEM I PICIEM.
- TO POZWAŁA OGRANICZYĆ
WPŁYW PRZYPADKOWYCH
WAHAŃ.

WAHANIA WAGI

WAGA NIE POKAZUJE TYLKO
TŁUSZCZU, NA WYNIK
WPŁYWAJĄ:

- WODA (RETENCJA),
- ILOŚĆ JEDZENIA W JELITACH,
- SÓL I WĘGLOWODANY,
- STAN ZAPALNY / TRENING.

DLATEGO WAHANIA DZIEŃ
DO DNIA SĄ NORMALNE.



PATRZ NA TREND

NIE OCENIAJ PROGRESU
PO JEDNYM POMIARZE.

LICZY SIĘ:

- ŚREDNIA Z KILKU DNI,
- KIERUNEK ZMIAN,
- DŁUŻSZY OKRES (TYGODNIE).

TO DAJE REALNY OBRAZ
POSTĘPU.

NIE PANIKUJ

WAGA MOŻE CHWILOWO
WZROSNAĆ NP.:

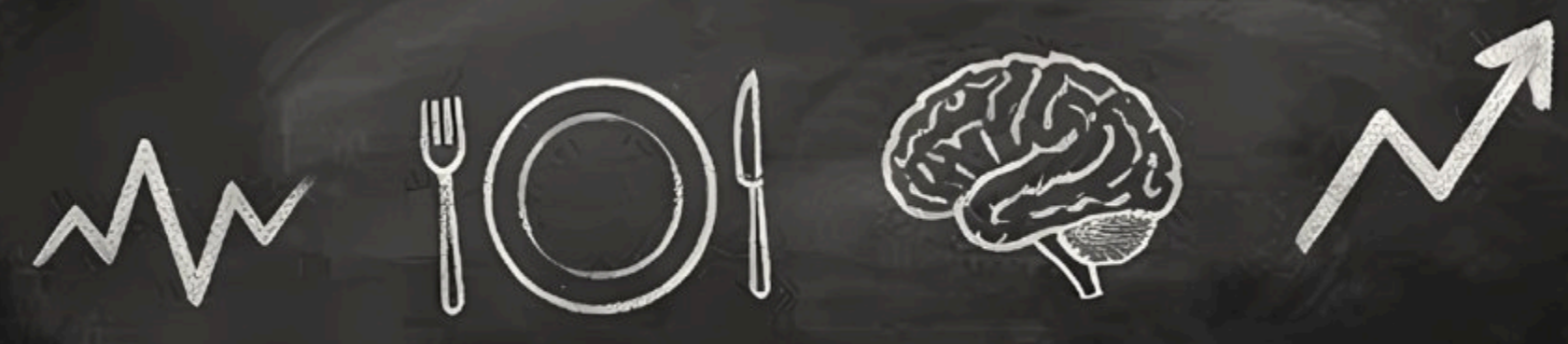
- PO SŁONYM POSILKU,
- PO WIĘKSZEJ ILOŚCI JEDZENIA,
- PRZY ZATRZYMANIU WODY,
- PRZY WIĘKSZYM STRESIE.

TO NIE OZNACZA PRZYROSTU
TKANKI TŁUSZCZOWEJ!!!

WAGA TO NARZĘDZIE.
LICZY SIĘ TO, CO POKAZUJE W CZASIE,
NIE JEDNEGO DNIA.



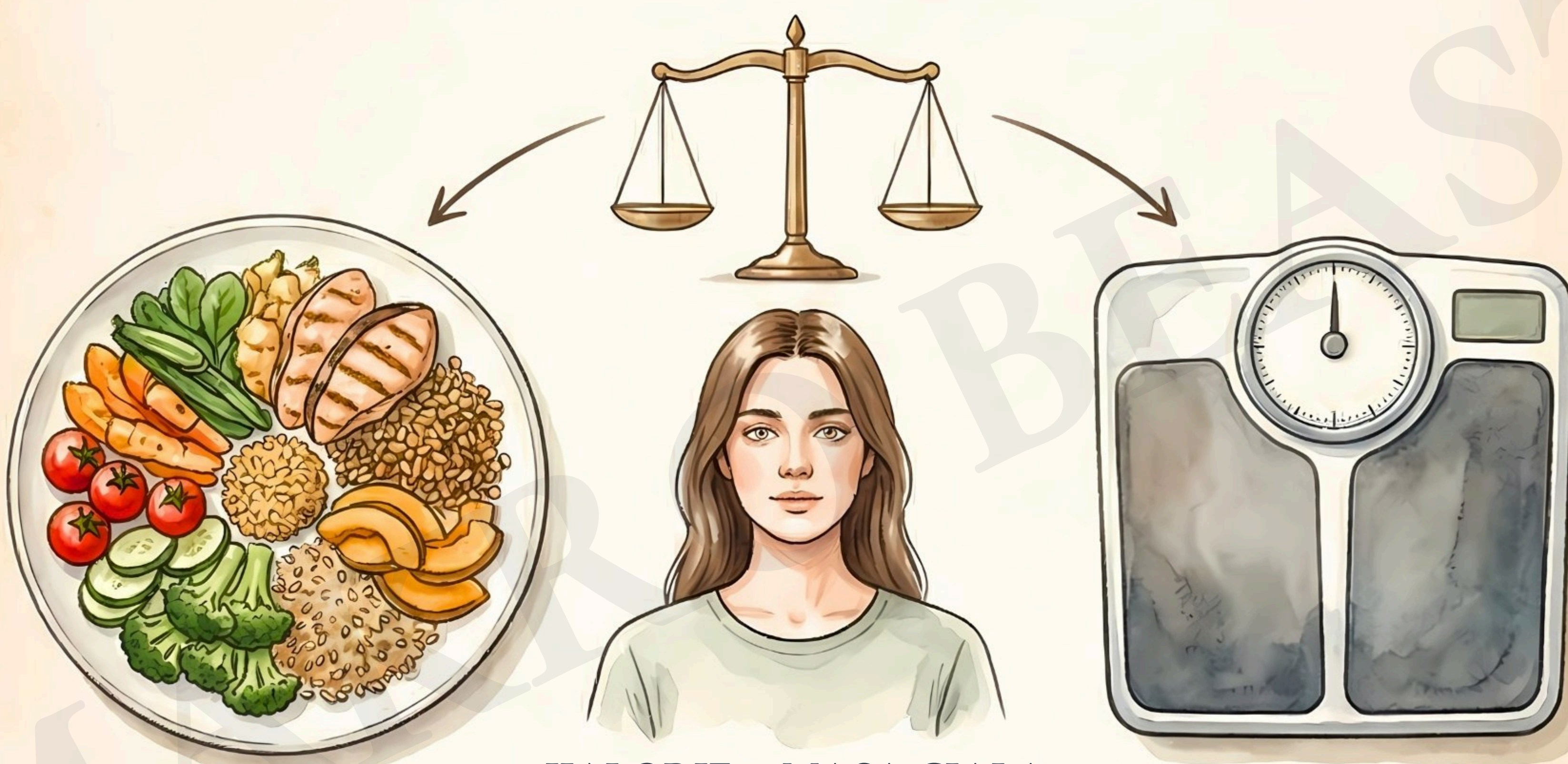
BLOK VII
PROBLEMY NA REDUKCJI



OBAWA PRZED JEDZENIEM

NIE JEDZENIE POWODUJE TYCIE
TYLKO NADWYŻKA KALORII.

PO REDUKCJI CZĘSTO POJAWIA SIĘ STRACH PRZED JEDZENIEM.
„ZJEM WIĘCEJ = PRZYTYJĘ”.



KALORIE → MASA CIAŁA

CO DECYDUJE?

O MASIE CIAŁA DECYDUJE BILANS KALORII, KIEDY JEMY BLISKO ZERA KALORYCZNEGO, ILOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ POZOSTAJE BEZ ZMIAN.

CO ZROBIĆ?

- OBLICZ SWOJE CPM (ZERO KALORYCZNE),
- JEDZ PODOBNIIE JAK NA REDUKCJI, • ZWIĘKSZ TYLKO ILOŚCI, DAJ ORGANIZMOWI CZAS.

CO SIĘ ZMIENIA?



- HORMONY GŁODU I SYTOŚCI POTRZEBUJĄ CZASU,
- APETYT MOŻE BYĆ WIĘKSZY,
- TO NORMALNE PO REDUKCJI.



NAJWAŻNIEJSZE

JEDZENIE WIĘCEJ NIE OZNACZA TYCIA.
BRAK KONTROLI KALORII - TAK.

SPOKÓJ DAJE KONTROLA, ŚWIADOMOŚĆ,
NIE UNIKANIE JEDZENIA.

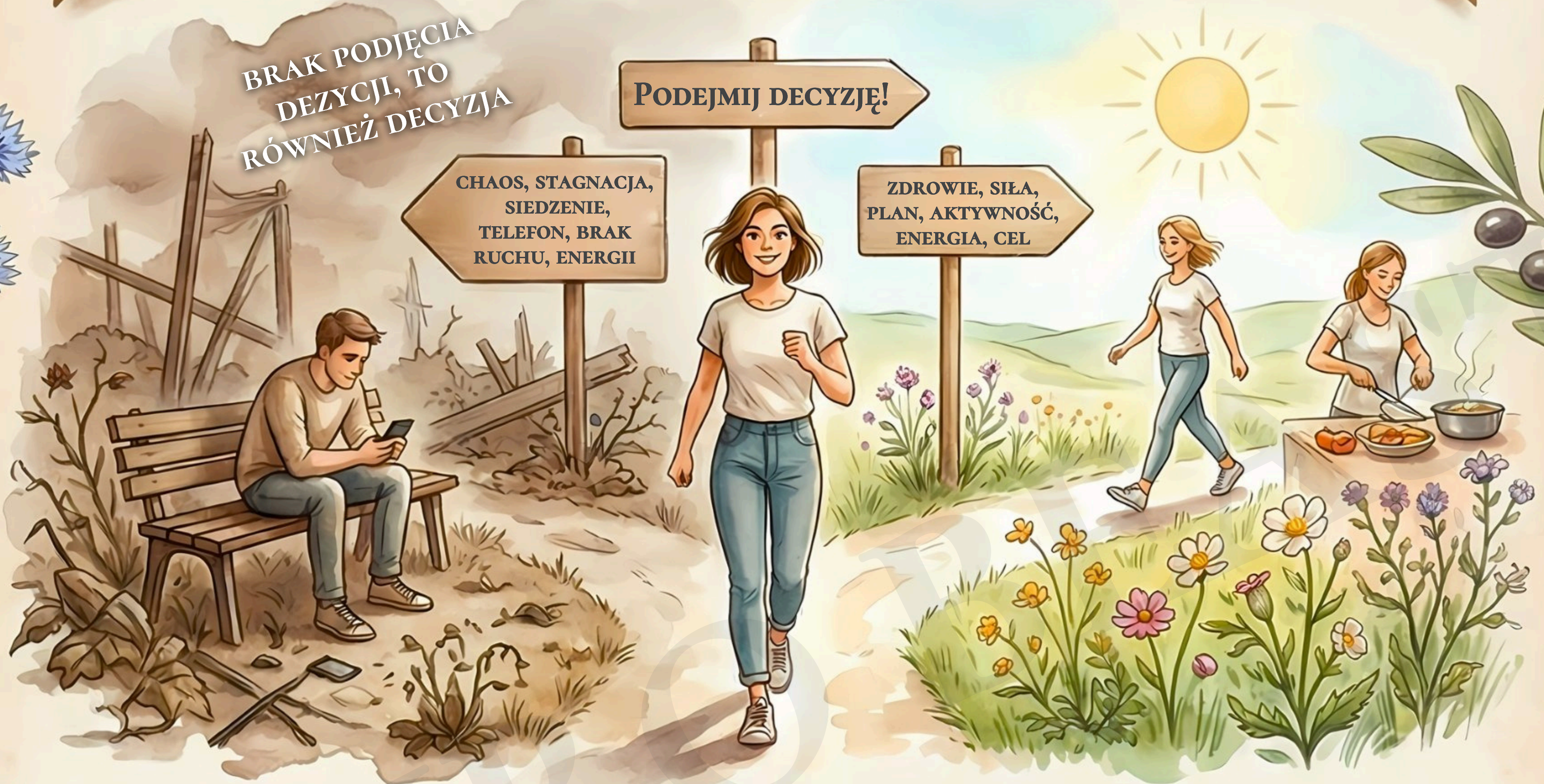
BLOK VIII

PRAKTYCZNA INSTRUKCJA



KIEDY NAJLEPIEJ ZACZAĆ REDUKCJĘ?

NAJLEPSZY MOMENT... JUŻ BYŁ.
DRUGI NAJLEPSZY JEST TERAZ.



NIE ISTNIEJE „IDEALNY MOMENT”.
ZAWSZE ZNAJDZIE SIĘ POWÓD, ŻEBY ODŁOŻYĆ START.

PRAWDA

NIE POTRZEBUJESZ IDEALNYCH WARUNKÓW.
POTRZEBUJESZ DECYZJI.

CO NAJCZĘŚCIEJ SŁYSZYMY:

„ZACZNĘ OD PONIEDZIAŁKU”
„PO ŚWIĘTACH”
„JAK BĘDZIE WIĘCEJ CZASU”
„JAK BĘDĘ BARDZIEJ
ZMOTYWOWANY/A”

RZECZYWISTOŚĆ

MOTYWACJA PRZYCHODZI PO DZIAŁANIU.
NIE PRZED.

OD CZEGO ZACZAĆ?

- NIE ZMIENIAJ WSZYSTKIEGO NARAZ,
- ZACZNIJ OD JEDNEJ DECYZJI,
- PIERWSZY KROK > IDEALNY PLAN.

NAJWAŻNIEJSZE

NIE MUSISZ BYĆ GOTOWY/A.
MUSISZ ZACZAĆ.

NAJLEPSZY MOMENT BYŁ KIEDYŚ.
DRUGI NAJLEPSZY JEST TERAZ, DO DZIAŁA!

100 PYTAŃ I NASZE ODPOWIEDZI

1. CZY SŁODZIKI SĄ GORSZE OD CUKRU?

NIE, W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW SĄ LEPSZYM WYBOREM NA REDUKCJI. NIE DOSTARCZAJĄ KALORII I NIE PODNOSZĄ POZIOMU CUKRU JAK ZWYKŁY CUKIER. NAJWAŻNIEJSZE TO NIE PRZESADZAĆ I OBSERWOWAĆ SWÓJ ORGANIZM.

2. CZY TRENING CARDIO NA CZCZO SPALA WIĘCEJ TŁUSZCZU?

NIE MA TO WIĘKSZEGO ZNACZENIA W PRAKTYCE. LICZY SIĘ CAŁKOWITY BILANS KALORII Z DNIA I TYGODNIA, A NIE MOMENT TRENINGU. RÓB TAK, JAK JEST CI WYGODNIEJ.

3. CZY ILOŚĆ POSIŁKÓW MA ZNACZENIE, ŻEBY SCHUDNĄĆ?

NIE. MOŻESZ JEŚĆ 3, 4 ALBO 5 POSIŁKÓW - TO NIE MA ZNACZENIA DLA "SPALANIA" TŁUSZCZU. KLUCZ TO DEFICYT KALORYCZNY I REGULARNOŚĆ, KTÓRĄ JESTEŚ W STANIE UTRZYMAĆ.

4. CZY TRZEBA REZYGNOWAĆ ZE SŁODYCZY NA REDUKCJI?

NIE TRZEBA. MOŻESZ JE WKOMPONOWAĆ W DIETĘ, JEŚLI MIESZCZĄ SIĘ W TWOICH KALORIACH. ZAKAZY CZĘSTO KOŃCZĄ SIĘ NAPADAMI - LEPIEJ PODEJŚĆ DO TEGO Z GŁOWĄ.

5. CZY WĘGLOWODANY WIECZOREM ODKŁADAJĄ SIĘ W TŁUSZCZ?

NIE. ORGANIZM NIE DZIAŁA WEDŁUG ZEGARKA - LICZY SIĘ CAŁKOWITA ILOŚĆ KALORII, NIE PORA JEDZENIA WĘGLI.

6. CZY TRZEBA ROBIĆ CARDIO, ŻEBY SCHUDNĄĆ?

NIE TRZEBA. DEFICYT KALORYCZNY JEST KLUCZOWY - CARDIO MOŻE POMÓC, ALE NIE JEST OBOWIĄZKOWE.

7. CZY TRENING SIŁOWY JEST POTRZEBNY NA REDUKCJI?

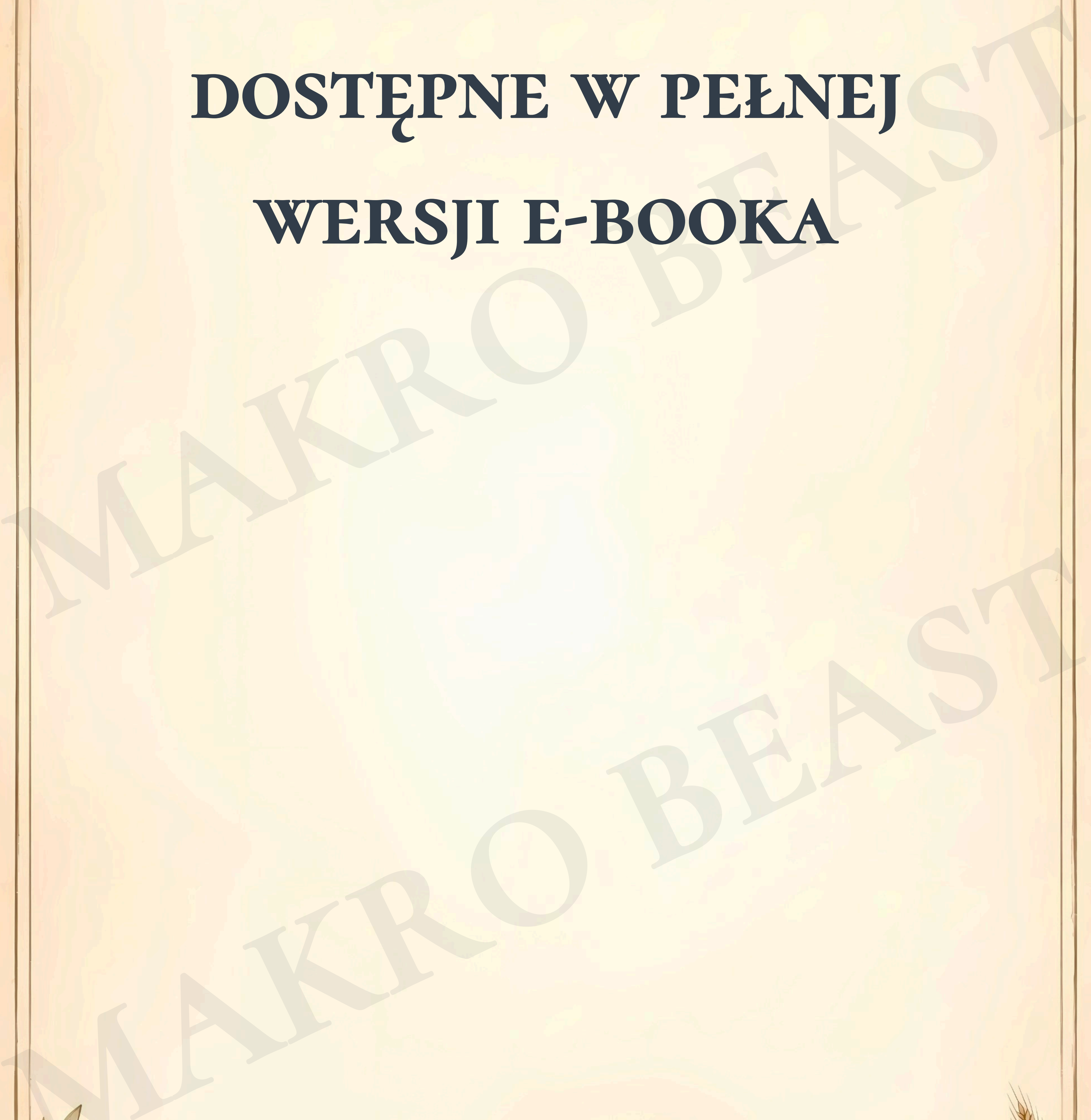
BARDZO WARTO GO ROBIĆ, POMAGA UTRZYMAĆ MIĘŚNIE I SPRAWIA, ŻE SYLWETKA WYGLĄDA LEPIEJ PO REDUKCJI.



ŹRÓDŁA:



**DOSTĘPNE W PEŁNEJ
WERSJI E-BOOKA**



93. NUNES, C. L., I WSP. (2022). ADAPTIVE THERMOGENESIS REVIEW. BRITISH JOURNAL OF NUTRITION. DOI 10.1017/S0007114521001094.
94. LEVINE, J. A. (2004). NEAT: ENVIRONMENT AND BIOLOGY. AMERICAN JOURNAL OF PHYSIOLOGY-ENDOCRINOLOGY AND METABOLISM. DOI 10.1152/AJPENDO.00562.2003.
95. VILLABLANCA, P. A., I WSP. (2015). NEAT IN OBESITY. MAYO CLINIC PROCEEDINGS. DOI 10.1016/J.MAYOCP.2015.02.001.
96. NYMO, S., I WSP. (2018). APPETITE AFTER WEIGHT LOSS. INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY. DOI 10.1038/S41366-018-0119-9.
97. COUTINHO, S. R., I WSP. (2020). APPETITE SYSTEM CHANGES. OBESITY. DOI 10.1002/OBY.22758.
98. HANSEN, T. T., I WSP. (2019). APPETITE AND WEIGHT MANAGEMENT. OBESITY REVIEWS. DOI 10.1111/OBR.12854.
99. KARAMIZADEH, M., I WSP. (2024). HEDONIC HUNGER META-ANALYSIS. APPETITE. DOI 10.1016/J.APPET.2024.107395.
100. FOGARASI, A., I WSP. (2022). RATE OF WEIGHT LOSS. CURRENT NUTRITION REPORTS. DOI 10.1007/S13679-022-00470-4.
101. WILLOUGHBY, D., I WSP. (2018). LEAN MASS PRESERVATION. NUTRIENTS. DOI 10.3390/NU10121876.
102. CAVA, E., I WSP. (2017). MUSCLE PRESERVATION. ADVANCES IN NUTRITION. DOI 10.3945/AN.116.014506.
103. VICENT, M., I WSP. (2023). PERFECTIONISM AND BINGE EATING. JOURNAL OF EATING DISORDERS. DOI 10.1186/S40337-023-00817-9.
104. NICE. EATING DISORDERS GUIDELINE NG69.
105. WILSON, G. T., & SHAFRAN, R. (2005). EATING DISORDERS GUIDELINES. THE LANCET. DOI 10.1016/S0140-6736(04)17669-1.
106. LOWE, M. R., I WSP. (2015). WEIGHT VARIABILITY. THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION. DOI 10.3945/AJCN.115.115402.
107. STEINBERG, D. M., I WSP. (2015). DAILY WEIGHING. JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS. DOI 10.1016/J.JAND.2014.08.013.
108. ROTH, C., I WSP. (2022). LEAN MASS SPARING. EUROPEAN JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY. DOI 10.1007/S00421-022-04896-5.
109. VAN BAAK, M. A., & MARIMAN, E. C. M. (2023). WEIGHT REGAIN PHYSIOLOGY. NATURE REVIEWS ENDOCRINOLOGY. DOI 10.1038/S41574-023-00887-4.
110. THOM, G., I WSP. (2020). APPETITE AND WEIGHT MAINTENANCE. EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION.
111. LAVIADA-MOLINA, H., I WSP. (2020). SWEETENERS AND BMI. OBESITY REVIEWS. DOI 10.1111/OBR.13020.
112. GARDNER, C. D., I WSP. (2012). SWEETENERS AHA/ADA STATEMENT. CIRCULATION. DOI 10.1161/CIR.0BO13E31825C42EE.
113. MATTES, R. D., & POPKIN, B. M. (2009). SWEETENERS AND APPETITE. THE AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION. DOI 10.3945/AJCN.2008.26792.
114. WORLD CANCER RESEARCH FUND & AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. (2018). DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND CANCER.
115. HASNAT, M. A., I WSP. (2004). FRUIT, VEGETABLES AND CANCER RISK. MEDICAL JOURNAL OF AUSTRALIA. DOI 10.5694/J.1326-5377.2004.TB06149.X.
116. WORLD CANCER RESEARCH FUND. (2018). RED AND PROCESSED MEAT REPORT.
117. WHO & FAO. (2003). DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES. TRS 916.
118. EFSA PANEL. (2012). MICROORGANISMS GUIDANCE. EFSA JOURNAL. DOI 10.2903/J.EFSA.2012.2582.
119. MONTENEGRO-BETHANCOURT, G., I WSP. (2021). DIET AND MENTAL HEALTH. NUTRIENTS. DOI 10.3390/NU13092935.
120. BARBOUR, J., I WSP. (2018). CLEAN EATING TAXONOMY. PUBLIC HEALTH NUTRITION. DOI 10.1017/S1368980018002271.



DZIĘKUJEMY ZA ZAINTERESOWANIE NASZYM E-BOOKIEM!

**UWAGA: JEST TO WERSJA DEMONSTRACYJNA E-BOOKA.
PEŁNĄ WERSJĘ ZNAJDZIESZ NA NASZEJ STRONIE: MAKROBEAST.SKLEP.PL**

**JESTEŚMY WDZIĘCZNI ZA PRZESTRZEGANIE ZASAD PRAW
AUTORSKICH, CO OZNACZA, ŻE NIE KOPIUJESZ, NIE SKANUJESZ ANI NIE
ROZPOWSZECHNIASZ NASZEGO E-BOOKA, ANI JEGO FRAGMENTÓW, W
JAKIEJKOLWIEK FORMIE BEZ NASZEJ UPRZEDNIEJ PISEMNEJ ZGODY. DZIĘKI
TEMU, MOŻEMY KONTYNUOWAĆ DOSTARCZANIE TREŚCI, KTÓRE NIE TYLKO
ZAWIERAJĄ CENNE PRZEPISY, ALE TAKŻE WNOŚĄ ZNACZĄCY WKŁAD W WALKĘ Z
OTYŁOŚCIĄ ORAZ W ZWIĘKSZANIE WIEDZY NA TEMAT MODELOWANIA SYLWETKI
POPRAZ PRAWIDŁOWĄ DIETĘ, TO ZAŚ PRZYCZYNIĄ SIĘ DO ZWIĘKSZANIA
ŚWIADOMOŚCI ŻYWIENIOWEJ I POPRAWY JAKOŚCI ŻYCIA NASZYCH
CZYTELNIKÓW.**

**W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK PODEJRZEŃ CO DO NARUSZENIA PRAW
AUTORSKICH W TREŚCIACH, KTÓRE DOSTARCZAMY, PROSIMY O KONTAKT POD
ADRESEM MAKROBEASTEBOOK@GMAIL.COM.**

**TEN E-BOOK NIE JEST PRZEZNACZONY DO LECZENIA ORAZ PROFILAKTYKI
CHORÓB, ANI JAKO SUBSTYTUT LECZENIA CZY ALTERNATYWA DLA LEKARZA.
ZASTOSOWANIE WYTYCZNYCH JEST WYBOREM CZYTELNIKA I PRZYJMUJE ON
PEŁNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE CZYNY.**

PRAWA AUTORSKIE: ANNA NOWOSIELSKA, TOMASZ TAF.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

OPRAWA GRAFICZNA: ANNA NOWOSIELSKA, TOMASZ TAF.

KONTAKT: MAKROBEASTEBOOK@GMAIL.COM

STRONA INTERNETOWA: WWW.MAKROBEAST.SKLEP.PL

KONIEC.