

Jeżeli nie wiesz jaka dieta jest dla Ciebie odpowiednia i potrzebujesz pomocy lub chcesz o coś zapytać napisz do nas [biuro@interwellness.pl](mailto:biuro@interwellness.pl) lub zadzwoń 601 668 971

**Uwaga - Jedz rzadko !!**

Produkt	Porcja	Kalorie	Produkt	Porcja	Kalorie
Lody	1 kubek	250-350	Ryż biały .	100g	340
Orzeszki	1/2 kubka	400-500	Herbatniki	100g	400
Schabowy panier.	150 g	500	Płatki kukurydz.	100g	360
Chipsy solone	100 g	550	Cappuccino	filizanka	760
Budyń	1 kubek	200-250	Musli z owocami	100 g	320
Frytki	250 g	515	Bagietka	100 g	280
Pizza	1 kawałek	300	Drożdżówka	100 g	320
Chleb zwykły	100 g	240	Serek owocowy	100 g	160
Tłuste mięso	150 g	320	Śledz w oleju	100 g	300

**Jedz czasem !**

**Jedz często ☺☺**

Wołowina pieczeń	150g	180	Danonki do picia	100g	80
Udko kurcz. aka	150g	190	Dorsz – Halibut	150g	120-180
Ziemniaki	150g	130	Indyk piersi	150g	165
Kalafior z wody	250 g	200	Poład. z indyka	100 g	110
Jajecznicza solo	250 g	99	Twaróg chudy	100 g	99
Winno czerwone	150 ml	150	Brzoskwinia	100 g	45
Wołowina pieczeń	150 g	180	Fasaolka szparag.	250g	80
Zupa Fasolowa	250 ml	150	Brokuły	250 ml	80
Dżem niskosłodz.	100g	160	Jogurt trusk. 1,5%	100 g	60
Chleb pełnoz.	kromka	80-100	Ogórek, pomidor	100g	13-15

**Trener Wellness  
Małgorzata Wróblewska**



Centrum Redukcji Nadwagi

**E-mail:  
[biuro@interwellness.pl](mailto:biuro@interwellness.pl)**

**tel. 601 668 971**

Reklama © FHU MP Progres & wszelkie prawa zastrzeżone sku 606091 PL

# Zeszyt odchudzania

## Twój kontroler Sukcesu

„Czy myślisz, że możesz, czy myślisz, że nie możesz w obu przypadkach masz rację.”



**Określ swój cel GŁÓWNY :**

**Twoja Waga**

**Obwód w pasie**

**Obwód w biodrach**



Centrum Promocji Wellness [www.interwellness.pl](http://www.interwellness.pl)



Czas na pierwszy krok na drodze do nowej figury! Zadaj Sobie pytanie czy chcesz naprawdę schudnąć, czy też może chcesz tylko podjąć próbę odchudzania !  
To dwie różne sprawy! **Twoje Odchudzanie zaczyna się w głowie**



**ZAPISZ AKTUALNE SWOJE PARAMETRY**

Twoja Waga	Obwód w pasie	Obwód w biodrach
------------	---------------	------------------

**POMYŚL I WYPISZ 3 GŁÓWNE POWODY DLACZEGO CHCESZ SCHUDNAĆ**

1. ....
2. ....
3. ....

**DO KAŻDEGO Z POWODÓW WYPISZ PO 3 KORZYŚCI JAKIE DA CI SZCZUPLA SYLWETKA**

**POWÓD 1**

- A. ....
- B. ....
- C. ....

**POWÓD 2**

- A. ....
- B. ....
- C. ....

**POWÓD 3**

- A. ....
- B. ....
- C. ....

**OCEŃ STAN SWOJEGO ORGANIZMU NA PODSTAWIE DANYCH Z BILANSU WELLNESS**

Maksymalne dzienne zapotrzebowanie kaloryczne RMR	Optymalne dzienne spożycie białka w gramach PR	Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie w %	Współczynnik dobrej kondycji BMI

**Bilans Wellness** to opracowanie kondycji organizmu, które pozwoli zaplanować Twoje Odchudzanie zgodnie z potrzebami Twojego organizmu. Możesz zamówić online [www.promocjawellness.pl/si](http://www.promocjawellness.pl/si)

**Przeszkody to te przerażające rzeczy, które widzisz, kiedy przestajesz patrzeć na cel !**



Rozpoczynanie odchudzania bez ustalonego planu, reguł i terminarza jest jak wyruszenie na wycieczkę bez wybrania miejsca do którego chcesz dotrzeć.

**Pamiętaj też, że jeżeli nic nie zmienisz to nie oczekuj zmiany**



### JAKIE DODATKOWE FORMY RUCHU WPROWADZĘ DO SWOJEGO ŻYCIA

Zalecane minimum to 3 razy dziennie po 40 minut wysiłku np. Szybki spacer, bieganie, pływanie, aerobik to wpłynie pozytywnie na metabolizm i samopoczucie

1. ....

2. ....

3. ....

### Z CZEGO ZREZYGNUJĘ W MOIM DOTYCHCZSOWYM SPOSOBIE ODŻYWIANIA I DLACZEGO

Gotowość do pewnych wyrzeczeń jest niezbędna więc musisz je wykreślić ze swojego jadłospisu np. Słodycze, alkohol, podjadanie przed telewizorem, tłuste mięso, napoje gazowane

A. ....

B. ....

C. ....

### WPISZ SWÓJ MIESIĘCZNY CEL ODCHUDZANIA

Bezpieczne dla twojego Zdrowia jest chudniecie w tempie 0,5-1kg na tydzień ok. 3 kg na miesiąc i to dla ciebie musi być wyznacznik tempa Nie licz na cud tylko odpowiedz sobie na pytanie w jakim okresie powstał problem nadwagi były to miesiące czy lata?

MIESIĄC	1	2	3	4	5
WAGA					
OBWÓD PASA					
OBWÓD BIODER					
ROZMIAR UBRANIA					

### USTAL NAGRODĘ DLA SIEBIE ZA REALIZACJĘ CELÓW W KAŻDYM MIESIĄCU

Np. za pierwszy kilogram, za pierwszy miesiąc stosowania diety może to być np. kosmetyk, kino, fajna płyta ale nie powinno to być jedzenie np. pączek, czekoladka itp... nie kuś losu

1 ..... 2 .....

3 ..... 4 .....

5 ..... 6 .....

**Sukces to umiejętność przechodzenia od jednej porażki do drugiej, nie tracąc entuzjazmu**



**Nic nie musisz!** Zapamiętaj masz wolną wolę i tak naprawdę wszystko Ci wolno ale nie wszystko jest korzystne, zmień Swój sposób myślenia i skorzystaj z poniższych podpowiedzi, żeby zdrowo i skutecznie schudnąć



## PODSTAWOWE ZALECENIA STOSUJ SIĘ DO NICH

- 1. PORY POSIŁKÓW** Posiłki powinny być spożywane o odpowiedniej porze. Czyli śniadanie w ciągu dwóch godzin od przebudzenia, a kolejne posiłki w odstępach 3-4 godzinnych. Ostatni posiłek zjadaj najpóźniej 3 godziny przed snem. To ważne dla odpowiedniej przemiany materii. Jedz o stałych porach. 4-5 razy
- 2. NAPOJE** Staraj się wypijać około 2 litra wody mineralnej, niegazowanej. Woda oczyszcza organizm, wypełnia żołądek, pobudza przemianę materii. Wyeliminuj napoje gazowane i słodzone soki. Zaplanuj wypicie 8 szklanek wody dziennie
- 3. UWAGA NA SÓL** Sól zatrzymuje wodę w organizmie, przyczynia się do wzrostu ciśnienia, jest niekorzystna podczas odchudzania.
- 4. KAWA I HERBATA** Jeżeli pijesz duże ilości kawy czy mocnej herbaty, to postaraj się jednak ograniczyć ich spożycie. Zamiast czarnej mocnej herbaty lepiej jest pić jej czerwoną lub zieloną odmianę. Zyska na tym Twoja przemiana materii oraz zwiększysz swoje szanse w walce z wolnymi rodnikami. Kawę wypijaj słabą, bez cukru i bez mleka, ewentualnie z małą jego ilością.
- 5. ALKOHOL** Postaraj się na czas diety ograniczyć spożycie alkoholu. Jeżeli jednak masz ochotę na piwo lub wino, to musisz uwzględnić to w ogólnej kaloryczności diety. Jeżeli masz wybór, to zdecyduj się raczej na czerwone, wytrawne wino. Trunek ten, w rozsądnej ilości, pobudza przemianę materii oraz dostarcza nam sporą dawkę antyoksydantów.
- 6. OSTROŻNIE Z OWOCAMI** Staraj się kontrolować spożywane kalorie. Pamiętaj, że owoce czy niektóre warzywa choć składają się głównie z wody to niosą także za sobą kalorie. Jedno jabłko jest idealne jako przekąska, jednak 4 jabłka, to już porządny posiłek.
- 7. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** Ważna jest odpowiednia aktywność fizyczna. Nie muszą to być forsowne ćwiczenia. Zalecamy umiarkowany wysiłek aerobowy trzy razy w tygodniu po około 40 minut. Może to być spacer, jazda na rowerze, pływanie lub taniec.

## PODSTAWOWE WYZNACZNIKI SKUTECZNEJ DIETY DLA CIBIE

Musisz dostarczyć do organizmu wszystkie niezbędne wartości odżywcze w odpowiednio zbilansowanych proporcjach każdego dnia

Wartości Odżywcze	Max. Kaloryczność posiłków	Dostarczone Białko	Spożyta ilość błonnika	Wypita woda	Zjedzone warzywa i owoce
Każdego dnia	Indywidualne zgodne z RMR	Indywidualne zgodne z PF	Min 25 g	Min . 2 litry	5 porcji

- \* **RMR** - metabolizm spoczynkowy określa maksymalną kaloryczność posiłków każdego dnia
  - \* **PF** - dzienne zapotrzebowanie na białko (Protein factor), które jest niezbędne podczas Twojego odchudzania
- Te informacje uzyskasz wykonując BILANS WELLNESS  
[www.promocjawellness.pl/si](http://www.promocjawellness.pl/si)

Żeby sprawdzić kaloryczność, spożycie białka i tłuszczu w swojej diecie warto skorzystać z programu DIETETYK do pobrania dla uczestników kursu **Gratis**

Żeby dostarczyć odpowiednią ilość błonnika warto wspomóc się Suplementacją inaczej będzie to bardzo trudne np. Dziennie należało by zjeść 25 kromek pełnoziarnistego chleba. Polecamy **błonnik i zioła** firmy Herbalife dostępny [www.sklepdiety.pl](http://www.sklepdiety.pl)

- \* **Porcja warzyw i owoców odpowiada:** filiżance warzyw lub pół filiżanki gotowanych warzyw lub pół filiżanki owoców

**Nie ma znaczenia gdzie stoimy, ale w którym kierunku zmierzamy**





**Nic nie musisz!** Zapamiętaj masz wolną wolę i tak naprawdę wszystko Ci wolno ale nie wszystko jest korzystne, zmień Swoj sposób myślenia i skorzystaj z poniższych podpowiedzi, żeby zdrowo i skutecznie schudnąć



## 10 WAŻNYCH PUNKTÓW DO UTRZYMANIA WŁAŚCIWEJ MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ PODCZAS ODCHUDZANIA

**ZMIĘŃ SPOSÓB MYŚLENIA**— Odchudzanie zaczyna się w Twojej głowie! Naucz się właściwie kojarzyć proces odchudzania to nie „tortury” tylko inwestycja w Twoje zdrowie!

**OKREŚL SWÓJ CEL**— zapomnij o marzeniach i ustal precyzyjnie co chcesz osiągnąć, kiedy, jak i dlaczego! Pracuj z tym zeszytym systematycznie

**POZNAJ SWOJE KORZYŚCI**— wypisz swoje korzyści! Odchudzanie to nie tylko mniejsza waga i lepsze samopoczucie, pomyśl co jeszcze u Ciebie się zmieni i dlaczego warto się o to się postarać

**ZAPLANUJ TEMPO ODCHUDZANIA**— zapomnij o tym że schudniesz w miesiąc kilkanaście kilogramów i pomyśl racjonalnie jak długo Twoja waga rosla.

**NAGRADZAJ WYNIKI**— za każdą dobrze wykonaną pracę możemy liczyć na nagrodę więc Ty też ustal dla siebie system motywacyjny.

**POKONAJ GŁÓD EMOCJONALNY**— jedzenie impulsywne to Twój wróg trzymaj się ustalonego planu posiłków, jedzenie podczas emocji dołoży Ci sporo kalorii, które uniemożliwią Odchudzanie

**UŻYJ WIZUALIZACJI**— naucz się wyobrażać sobie co jesz np. patrz na zawartość tłuszczu w produkcie i przeliczaj to na łyżeczki tłuszczu które zjesz a przyznasz, że 3 łyżeczek smalcu nie jest apetyczne?

**POTKNIĘCIA TO NORMALNE**— błędy i słabości to normalne ale nie usprawiedliwiają się w ten sposób przed sobą, pamiętaj że każdy ma swoje nawyki, które trudno zmienić ale jest to możliwe wystarczy, że wiemy dlaczego to chcemy zmienić!

**MYŚL POZYTYWNE**— Czy myślisz, że możesz, czy myślisz, że nie możesz w obu przypadkach masz rację! Więc pomyśl jak nagroda cię czeka po zrealizowaniu swoich celów! Każdy je może osiągnąć ale to muszą być Twoje cele nie marzenia

**NIC NIE MUSISZ**— możesz tak naprawdę wszystko jak do tej pory ale czy to było dla Ciebie korzystne? Myśl w kategoriach : Nie muszę Tylko MOGĘ bo ja tak chcę i dążę do swojego Celu

## PODSTAWOWE WYZNACZNIKI SKUTECZNEJ DIETY DLA CIBIE

Musisz dostarczyć do organizmu wszystkie niezbędne wartości odżywcze w odpowiednio zbilansowanych proporcjach każdego dnia

Wartości Odżywcze	Max. Kaloryczność posiłków	Dostarczalne Białko	Spożyta ilość błonnika	Wypita woda	Zjedzone warzywa i owoce
Każdego dnia	Indywidualne zgodne z RMR	Indywidualne zgodne z PF	Min 25 g	Min . 2 litry	5 porcji

\* **RMR** - metabolizm spoczynkowy określa maksymalną kaloryczność posiłków każdego dnia

\* **PF** - dzienne zapotrzebowanie na białko (Protein factor), które jest niezbędne podczas Twojego odchudzania

Te informacje uzyskasz wykonując BILANS WELLNESS

[www.promocjawellness.pl/si](http://www.promocjawellness.pl/si)

Żeby sprawdzić kaloryczność, spożycie białka i tłuszczu w swojej diecie warto skorzystać z programu DIETETYK do pobrania dla uczestników kursu **Gratis**

Żeby dostarczyć odpowiednią ilość błonnika warto wspomóc się Suplementacją inaczej będzie to bardzo trudne np. Dziennie należało by zjeść 25 kromek pełnoziarnistego chleba. Polecamy **błonnik i zioła** firmy Herbalife dostępny [www.sklepdiety.pl](http://www.sklepdiety.pl)

\* **Porcja warzyw i owoców odpowiada:** szklance warzyw lub pół szklanki gotowanych warzyw lub pół szklanki drobnych owoców

**Nie ma znaczenia gdzie stoimy, ale w którym kierunku zmierzamy**



Zapisuj tutaj Swoje wyniki ważąc i mierząc się regularnie w każdym tygodniu!  
Będzie to dla Ciebie bieżąca informacja i motywacja do realizacji Swoich celów !

**Pamiętaj jeżeli chcesz osiągać swoje cele rób to systematycznie**



Tabela redukcji Wagi

Tyg/KG	waga
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	

Tabela redukcji objętości

Tyg/CM	pas	biodra
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

**MONITORUJ WYNIKI jeden raz w tygodniu**

**Pamiętaj !**  
ważymy i mierzymy się  
zawsze w ten sam  
dzień!

**wpisz dzień pomiarów**



**TWOJE WYNIKI MIESIĘCZNE**

MIESIĄC	1	2	3	4	5
WAGA					
OBWÓD PASA					
OBWÓD BIODER					
ROZMIAR UBRANIA					

**PRZYKŁAD JAK MONITOROWAĆ SWOJĄ DIETĘ KAŻDEGO DNIA**

**Wypełniaj tabelkę**

codziennie to pomoże w realizacji celów i zmotywuje Cię do przestrzegania podstawowych zasad i wyrobi nawyk

Takie tabelki masz w załączniku i możesz je drukować na kolejne miesiące

**Pamiętaj**

Wyrobienie nawyku trwa tylko 21 dni a efekty mogą trwać całe życie  
Więc warto się pilnować każdego dnia

Realizacja/ dni	Poniedziałek
Ilość Posiłków	3
Ilość Przekąsek	1
Ilość wypitej wody w szklankach	5
Ilość spożytych kalorii	1250
Ilość spożytego białka	92
Czas przeznaczony na aktywność	15

**Nawet jeżeli znajdujesz się na dobrej drodze to Cię wyprzedzą, jeżeli będziesz na niej tylko siedział**



„Czy myślisz, że możesz, czy myślisz, że nie możesz w obu przypadkach masz rację.”  
Więc wróć do Swoich celów i odpowiedz sobie na pytanie dlaczego to robisz?



<b>TYDZIEŃ 1</b>	<b>Pn</b>	<b>Wt</b>	<b>Śr</b>	<b>Czw</b>	<b>Pt</b>	<b>Sob</b>	<b>Niedz</b>
Ilość Posiłków							
Ilość Przekąsek							
Ilość wypitej wody w szklankach							
Ilość spożytych kalorii							
Ilość spożytego białka							
Czas przeznaczony na aktywność							

<b>TYDZIEŃ 2</b>	<b>Pn</b>	<b>Wt</b>	<b>Śr</b>	<b>Czw</b>	<b>Pt</b>	<b>Sob</b>	<b>Niedz</b>
Ilość Posiłków							
Ilość Przekąsek							
Ilość wypitej wody w szklankach							
Ilość spożytych kalorii							
Ilość spożytego białka							
Czas przeznaczony na aktywność							

Patroni: [www.interwellness.pl](http://www.interwellness.pl) Wyzwanie na Odchudzanie [www.sklepdiety.pl](http://www.sklepdiety.pl)

<b>TYDZIEŃ 3</b>	<b>Pn</b>	<b>Wt</b>	<b>Śr</b>	<b>Czw</b>	<b>Pt</b>	<b>Sob</b>	<b>Niedz</b>
Ilość Posiłków							
Ilość Przekąsek							
Ilość wypitej wody w szklankach							
Ilość spożytych kalorii							
Ilość spożytego białka							
Czas przeznaczony na aktywność							

<b>TYDZIEŃ 4</b>	<b>Pn</b>	<b>Wt</b>	<b>Śr</b>	<b>Czw</b>	<b>Pt</b>	<b>Sob</b>	<b>Niedz</b>
Ilość Posiłków							
Ilość Przekąsek							
Ilość wypitej wody w szklankach							
Ilość spożytych kalorii							
Ilość spożytego białka							
Czas przeznaczony na aktywność							

**99% porażek to porażki ludzi, którzy mają w zwyczaju szukać wymówek!**