

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Inteligentne odchudzanie. Jak wytrzymać na każdej diecie

Autor: Aleksandra Former  
ISBN: 978-83-246-3222-0  
Format: 122 × 194, stron: 144



### Dieta cud czy cud na diecie — schudnij wreszcie raz, a dobrze!

- Co Cię powstrzymuje, czyli jak odważnie spojrzeć prawdzie w oczy
- Przekonania związane z nadwagą, czyli jak nie dać się nabrać na obiecowane sądy
- Potrzeby biologiczne i psychiczne, czyli jak mądrze zaspokajać różne rodzaje głodu

Dieta. To słowo wywołuje w Tobie dreszcz ekscytacji czy raczej grozy? Z fascynacją rozpoczynasz kolejne programy odchudzania czy z rozpaczą chwytasz się każdej, najdrobniejszej szansy na rzucenie paru kilogramów? Tak czy owak, jeśli sięgasz po tę książkę, Twoja walka z nadwagą ciągle jeszcze trwa. Jednak ostateczne zwycięstwo zależy wyłącznie od Twojej siły woli i konsekwencji — musisz po prostu na stałe zmienić styl życia i jedzenia, zrozumieć, z jakich powodów sięgasz po kolejne smakołyki, a potem zacząć myśleć pozytywnie. To nie jest takie proste, ale zawsze i wszędzie się opłaca! Książka Aleksandry Former pozwoli Ci usystematyzować i skorygować własne informacje oraz sądy na temat diety, powodów i metod odchudzania, a także przyczyn powstawania otyłości. Dowiesz się, jak zidentyfikować i zaspokajać potrzeby, które niekoniecznie mają cokolwiek wspólnego z głodem, a które regularnie „zajadasz”, nie próbując nawet poradzić sobie z nimi w bardziej racjonalny sposób. Odkryjesz, jak obrąć i utrzymać właściwy kurs, co zrobić, gdy najdzie Cię wilczy głód, i jak kontrolować emocje, by cieszyć się w końcu szczupłą sylwetką, a przy okazji zyskać równowagę życiową. Jeśli masz dosyć emocjonalnej huśtawki i efektu jo-jo, musisz koniecznie sięgnąć po tę pozycję.

- Faktyczne przyczyny otyłości
- Silna wola a motywacja
- Szczupły nie zawsze znaczy to samo
- Sekret sukcesu ludzi szczupłych
- Identyfikacja i zaspokajanie potrzeb biologicznych
- Przeszkody związane z psychiką
- Przekonania związane z nadwagą
- Identyfikacja i zaspokajanie potrzeb psychicznych
- Jak mądrze liczyć kalorie
- Jak zacząć się ruszać
- Motywacja w ujęciu klasycznym

**Znajdź w sobie siłę i motywację, by zrobić nie tylko pierwszy krok!**

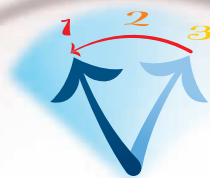
**Co Cię powstrzymuje,**  
czyli jak odważnie spojrzeć prawdzie w oczy

**Przekonania związane z nadwagą,**  
czyli jak nie dać się nabrać na obieguowe sądy

**Potrzeby biologiczne i psychiczne,**  
czyli jak mądrze zaspokajać różne rodzaje głodu

**DIETA CUD**  
CZY CUD NA DIECIE  
— schudnij wreszcie  
**RAZ A DOBRZE!**

Aleksandra Former



# INTELIGENTNE ODCHUDZANIE

***Jak wytrzymać na każdej diecie***

# SPIIS TREŚCI

ZANIM ZACZNIESZ	5
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?	8
CO CIĘ POWSTRZYMUJE?	10
SILNA WOLA A MOTYWACJA	23
„SZCZUPŁY” NIE ZAWSZE ZNACZY TO SAMO	29
SEKRET SUKCESU LUDZI SZCZUPŁYCH	35
IDENTYFIKACJA I ZASPOKAJANIE POTRZEB BIOLOGICZNYCH	42
PRZESZKODY ZWIĄZANE Z PSYCHIKĄ	72
PRZEKONANIA ZWIĄZANE Z NADWAGĄ	75
IDENTYFIKACJA I ZASPOKAJANIE POTRZEB PSYCHICZNYCH	91
NA ZAKOŃCZENIE	123
DODATEK 1. JAK MĄDRZE LICZYĆ KALORIE	125
DODATEK 2. JAK ZACZAĆ SIĘ RUSZAĆ	131
DODATEK 3. MOTYWACJA W UJĘCIU KLASYCZNYM	138

# SEKRET SUKCESU LUDZI SZCZUPŁYCH

## *W tym rozdziale dowiesz się:*

- ◆ który typ będzie najkorzystniejszy dla Twojego zdrowia i samopoczucia?
- ◆ czym jest modelowanie i jak je wykorzystać?
- ◆ na czym polega sekret sukcesu ludzi „naturalnie szczupłych”?
- ◆ jakich dokładnie cech i umiejętności musisz nabyć?

## **Wybierz lepszy model**

Skoro czytasz tę książkę, wnioskuję, że reprezentujesz grupę Grubych Nieudaczników. Pewnie sądzisz, że jedyny sposób dla Ciebie, aby schudnąć, to wykształcenie większej samodyscypliny, by stać się Chudym Męczennikiem. Rzeczywiście tak byłoby najprościej. Jak już pisałam, mimo różnicy w wyglądzie Gruby Nieudacznik i Chudy Męczennik niewiele się od siebie różnią. Mają ten sam dylemat,

jeśli chodzi o zaspokajanie potrzeb — albo zaspokoić potrzebę przyjemności i komfortu jedzenia, albo potrzebę atrakcyjnego wyglądu i wszystkiego, co jest z tym związane. Różnica polega tylko na tym, że u Chudego Męczennika potrzeba związana z wyglądem jest silniejsza, natomiast u Grubego Nieudacznika w większości przypadków wygrywa jednak chęć jedzenia. Wydaje się, że wystarczyłoby nauczyć się odpowiednich technik motywacji sprawiających, że potrzeba atrakcyjności stanie się mocniejsza, a efekt zostanie osiągnięty. Zapewniam Cię jednak, że nie jest to najszcześniejsze rozwiązanie. Dlaczego?

Po pierwsze dlatego, że granica między tymi dwoma typami jest tak cienka, że wystarczy małe zawirowanie w życiu, abyś się złamał i powrócił do dawnych nawyków. Sam wiesz o tym najlepiej. Jeśli rozpoczniałeś dietę i ćwiczenia, to na początku przecież mentalnie *byłeś Chudym Męczennikiem*. Niestety, nagle wydarzyło się coś, do doprowadziło do kryzysu i przerwania odchudzania. I tak wiele razy.

Drugi powód, dla którego będę namawiać Cię do zejścia z tej ścieżki, jest taki, że droga Chudego Męczennika zakłada, iż nie będziesz zaspokajając pewnych potrzeb w celu osiągnięcia wymarzonej sylwetki. Prowadzi do nerwowości, frustracji i lęku przed przytyciem. Chudy Męczennik nigdy nie jest

do końca zadowolony i zrelaksowany. W skrajnym przypadku takie działanie może skutkować obsesją na punkcie swojego wyglądu i poważnymi zaburzeniami odżywiania, takimi jak bulimia czy anoreksja. Dlatego odradzam Ci tę drogę równie mocno jak drogę Grubego Nieudacznika. Mimo faktu, że wydaje się ona dużo lepsza ze względu na poprawę wyglądu zewnętrznego, może być bardzo szkodliwa.

Moja propozycja dla Ciebie jest zupełnie inna — chcę, abyś został Szczupłym Guru. Wiem, że z pozoru wydaje się to niemożliwe. W końcu Szczupły Guru jest pewnie szczupły genetycznie, ma inną przemianę materii i tak dalej. Ja jednak przekonam Cię, że sekret jego sukcesu leży gdzie indziej niż w genach i że Ty również możesz stać się kimś takim.

## Niezawodna technika

W jaki sposób można zmienić się w osobę „naturalnie szczupłą”? Najlepszy sposób to, według mnie, modelowanie, czyli naśladowanie kogoś, kto jest naszym wzorem w jakiejś dziedzinie. Modelując osobę szczupłą, staramy się zachowywać tak, jak ona zachowałaby się na naszym miejscu. Wydaje się to jak najbardziej logiczne. Gdybyś miał spytać kogoś, jak zbić fortunę, rozsądniej byłoby zwrócić

się do milionera, a nie do biedaka mieszkającego na ulicy, bo on wyraźnie nie wie, jak tego dokonać. Właściwie we wszystkich dziedzinach jak tak samo — kiedy masz problem, zwracasz się do eksperta i prosisz o fachową poradę. Pytasz, co zrobiłby na Twoim miejscu.

Zadziwia mnie, że w odchudzaniu tak niewiele osób stosuje się do tej reguły. Istnieją całe społeczności — zarówno wirtualne, jak i tradycyjne, w których grubi radzą innym grubym ludziom, jak zgubić nadprogramowe kilogramy. Czy to nie wydaje Ci się paradoksalne? Dlaczego próbujemy nauczyć się, jak być na zawsze szczupłym, od osób, którym się to nigdy nie udało? Czy nie lepiej wzorować się na kimś, kto od zawsze praktykuje taki styl życia, który zapewnia mu szczupłą sylwetkę?

**Ale — uwaga.** Trzeba być ostrożnym, bo jeśli będziemy się opierać wyłącznie na tym, co zauważymy na pierwszy rzut oka, to skutki mogą być katastrofalne. Jeżeli dostrzegasz jedynie, że osoby, które nie mają problemów z tuszą, jedzą to, co chcą, i tyle, ile chcą, to jest to zdecydowanie za mało informacji. Nietrudno jest wyobrazić sobie, że gdybyś zaczął jeść bez ograniczeń, tak jak Szczupły Guru, to za parę miesięcy musieliby Cię wyciągać z domu dźwigiem, bo nie mieściłbyś się w drzwiach. Nie,

aby osiągnąć sukces, musisz sięgnąć dużo głębiej, poznać szczegóły, które naprawdę mają znaczenie. Kluczowe jest, aby nie kopiować tych zachowań wybiórczo, ale traktować jako całość. Musisz przyjąć zupełnie nową filozofię i nauczyć się myśleć, mówić i działać jak Szczupły Guru. Tylko wtedy osiągniesz oczekiwany rezultat.

## Najlepsza strategia, czyli?

Wiesz już, że aby schudnąć raz na zawsze, musisz wcielić się w rolę Szczupłego Guru. Wiesz mniej więcej, czym charakteryzują się takie osoby, ale, jak to zwykle bywa — *diabeł tkwi w szczegółach*. Dlatego zapoznam Cię teraz ze szczegółami dotyczącymi tego, na czym polegają największe różnice między osobami naturalnie szczupłymi a tymi, które zawsze walczą z nadwagą. Dzięki temu dowiesz się, jakich umiejętności musisz nabyć, aby pozbyć się niechcianego balastu.

### Oto charakterystyka Szczupłego Guru:

- ◆ doskonale rozpoznaje uczucie głodu fizycznego,
- ◆ nie odmawia sobie jedzenia, je wtedy, kiedy czuje się głodny,



- ◆ jeśli ma na to ochotę, to je niezdrowe i tuczące rzeczy,
- ◆ je wtedy i TYLKO wtedy, kiedy jest głodny,
- ◆ je dokładnie tyle, ile jest mu w danej chwili potrzebne, nie przejada się,
- ◆ bywa wybredny i delektuje się jedzeniem,
- ◆ uprawia sport wtedy, kiedy ma na to chęć,
- ◆ rzadko je, kiedy jest zdenerwowany, spięty czy smutny,
- ◆ zaspokaja swoje potrzeby psychiczne w odpowiedni sposób.

### **Dla porównania Gruby Nieudacznik:**

- ◆ nie odróżnia głodu fizycznego od głodu psychicznego i innych potrzeb fizycznych,
- ◆ je bez względu na uczucie głodu, na przykład z przyzwyczajenia albo dla towarzystwa,
- ◆ czasem nie je mimo silnego głodu, bo się odchudza,
- ◆ często się przejada, a mimo to po jedzeniu szybko znów jest głodny,
- ◆ je szybko i jest mało wybredny, wszystko mu smakuje,
- ◆ albo odmawia sobie wszelkich niezdrowych rzeczy, albo je ich przesadnie dużo, popada w skrajności,

- ◆ na zmianę albo intensywnie ćwiczy,  
albo nie robi zupełnie nic,
- ◆ objada się, kiedy jest zdenerwowany,  
spięty czy smutny,
- ◆ próbuje zaspokajać potrzeby psychiczne  
poprzez jedzenie.

Jak widzisz, różnice są dość wyraźne, choć niektóre z nich mogłyby umknąć nieuwważnemu obserwatorowi. Skoro już wiesz, na czym polega różnica, czas wprowadzić konkretne zmiany.

W następnych rozdziałach dowiesz się, jak osiąść wszystkie umiejętności, które ma Szczupły Guru, i wykorzenić stare, złe nawyki.

**Dieta.** To słowo wywołuje w Tobie dreszcz ekscytacji czy raczej grozy? Z fascynacją rozpoczynasz kolejne programy odchudzania czy z rozpaczą chwytasz się każdej, najdrobniejszej nawet szansy na zrzucenie paru kilogramów? Tak czy owak, jeśli sięgasz po tę książkę, Twoja walka z nadwagą ciągle jeszcze trwa. Jednak ostateczne zwycięstwo zależy wyłącznie od Twojej siły woli i konsekwencji — musisz po prostu na stałe zmienić styl życia i jedzenia, zrozumieć, z jakich powodów sięgasz po kolejne smakołyki, a potem zacząć myśleć pozytywnie. To nie jest takie proste, ale zawsze i wszędzie się opłaca!

Książka Aleksandry Former pozwoli Ci usystematyzować i skorygować własne informacje oraz sądy na temat diety, powodów i metod odchudzania, a także przyczyn powstawania otyłości. Dowiesz się, jak zidentyfikować i zaspokajać potrzeby, które niekoniecznie mają cokolwiek wspólnego z głodem, a które regularnie „zajadasz”, nie próbując nawet poradzić sobie z nimi w bardziej racjonalny sposób. Odkryjesz, jak obrać i utrzymać właściwy kurs, co zrobić, gdy najdzie Cię wilczy głód, i jak kontrolować emocje, by cieszyć się w końcu szczupłą sylwetką, a przy okazji zyskać równowagę życiową. Jeśli masz dosyć emocjonalnej huśtawki i efektu jo-jo, musisz koniecznie sięgnąć po tę pozycję.

- Faktyczne przyczyny otyłości
- Silna wola a motywacja
- Szczupły nie zawsze znaczy to samo
- Sekret sukcesu ludzi szczupłych
- Identyfikacja i zaspokajanie potrzeb biologicznych
- Przeszkody związane z psychiką
- Przekonania związane z nadwagą
- Identyfikacja i zaspokajanie potrzeb psychicznych
- Jak mądrze liczyć kalorie
- Jak zacząć się ruszać
- Motywacja w ujęciu klasycznym

Znajdź w sobie  
**SIŁĘ I MOTYWACJĘ,**  
by zrobić nie tylko  
**PIERWSZY KROK!**

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**

Nr katalogowy: 6210

Sprawdź najnowsze promocje:

▶ <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

▶ <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

▶ <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

<http://sensus.pl>

Cena 24,90 zł

ISBN 978-83-246-3222-0



9 788324 632220



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**