



# Porozmawiajmy o wadze

## Przewodnik po zdrowych nawykach



National Clinical  
Programme for  
Obesity

”

Często słyszy się, że aby utrzymać dobrą wagę, wystarczy mniej jeść i więcej się ruszać.

Tak naprawdę jest to bardziej skomplikowane.

Niezależnie od tego, ile ważysz, wybór zdrowego sposobu odżywiania i aktywnego stylu życia pozytywnie wpłyną na Twoje zdrowie. “



# Spis treści

Część 1:	Kilka słów o przewodniku	2
----------	--------------------------	---



Część 2:	Kluczowe kroki do zdrowszych nawyków	4
▶ <b>Krok 1:</b>	Zrozumienie nawyków zdrowotnych	5
	Dobrostan psychiczny	5
	Sen	7
	Zdrowe odżywianie się	8
	Aktywność fizyczna	12
	Siedzący tryb życia	15
▶ <b>Krok 2:</b>	Analiza własnych nawyków zdrowotnych	16
▶ <b>Krok 3:</b>	Wyznaczanie celów i opracowanie planu działania	27
▶ <b>Krok 4:</b>	Monitorowanie swoich postępów	35
▶ <b>Krok 5:</b>	Radzenie sobie z wyzwaniami i niepowodzeniami	36



Część 3	Podsumowanie	38
---------	--------------	----



Część 4	Dodatkowe informacje	39
	Aktywność fizyczna a stan zdrowia	40

# Część 1: Kilka słów o przewodniku

Jeśli chcesz zadbać o swoją wagę i zdrowie, ten przewodnik jest właśnie dla Ciebie. Nie znajdziesz w nim sposobu na szybką utratę wagi, diety cud czy wskazówek, jak pokochać fitness.

## Ten poradnik pomoże Ci:

- ▶ zrozumieć swoje nawyki dotyczące diety oraz aktywności fizycznej
- ▶ zdobyć informacje, które pomogą Ci osiągnąć zdrowy styl życia
- ▶ ustalić swoje cele i przygotować się na trudności, które możesz napotkać po drodze
- ▶ poznać sposoby na monitorowanie swoich postępów.

Możesz korzystać z tego poradnika samodzielnie lub wspólnie ze swoim lekarzem. Naszym celem jest pomóc Ci wyrobić lepsze nawyki dla poprawy zdrowia oraz samopoczucia. Utrata masy ciała może korzystnie wpłynąć na stan zdrowia. Najlepsza waga to taka, którą uzyskasz, prowadząc zdrowe i szczęśliwe życie. W przypadku osób w wieku 65 lat lub starszych utrata masy ciała może być niewskazana ze względu na ryzyko osłabienia. Jeśli martwisz się swoją wagą lub stanem zdrowia, porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Wytyczne dotyczące klinicznego leczenia otyłości osób dorosłych w Irlandii (Clinical Practice Guidelines for the Management of Obesity in Adults in Ireland) to dobre źródło informacji na temat leczenia otyłości. Możesz się z nimi zapoznać na stronie [aso.info/guidelines](http://aso.info/guidelines). Indywidualne wsparcie oferuje też irlandzkie stowarzyszenie dla osób z otyłością (The Irish Coalition for People Living with Obesity). Możesz się z nim skontaktować mailowo pod adresem [icpobesity@gmail.com](mailto:icpobesity@gmail.com), za pośrednictwem Facebooka [www.facebook.com/ICPObesity](https://www.facebook.com/ICPObesity) lub na Twitterze [@icpobesity](https://twitter.com/icpobesity).



Najlepsza waga to taka, którą uzyskasz, prowadząc zdrowe i szczęśliwe życie.

## Masa ciała to złożony temat

Za ogólny stan zdrowia nie odpowiada wyłącznie masa ciała. Nadwaga i otyłość to dwa terminy odnoszące się do nadmiernej masy ciała. W przypadku, gdy masa ciała negatywnie wpływa na stan zdrowia, mówimy o otyłości. Otyłość jest chorobą przewlekłą, która wymaga leczenia przez całe życie. Aby zdiagnozować otyłość i zdecydować, jaki plan leczenia jest najlepszy dla pacjenta, konieczna jest konsultacja u lekarza. Jeśli niepokoisz się swoją masą ciała, porozmawiaj ze specjalistą.

Nadmierna masa ciała może zwiększyć ryzyko występowania:

- ▶ zawałów serca oraz udarów
- ▶ cukrzycy typu 2
- ▶ niektórych schorzeń mięśni i kości (np. choroby zwyrodnieniowej stawów)
- ▶ niektórych nowotworów (np. piersi, jajnika, prostaty, wątroby, woreczka żółciowego, nerek lub jelita grubego).

## Wiele czynników wpływa na naszą masę ciała:



Redukcja masy ciała o 5–10% przynosi korzyści zdrowotne. Jednak odchudzanie to proces złożony, wymagający i trudny do utrzymania. Badania naukowe wykazały, że istnieje ponad 100 czynników, które wpływają na masę ciała. Niektóre z nich są bardzo osobiste, podczas gdy na inne wpływa społeczeństwo, kultura i nasze otoczenie.

## Część 2: Kluczowe kroki do zdrowszych nawyków

Istnieje pięć kluczowych kroków, które pomagają kontrolować wagę i dbać o zdrowie.



Krok

1

## Zrozumienie nawyków zdrowotnych

W tym kroku przyjrzymy się tym obszarom naszego życia, które mogą pomóc nam osiągnąć zdrowy styl życia niezależnie od wagi. W drugim kroku będziesz mieć okazję zastanowić się nad własnymi nawykami oraz zdecydować, czy chcesz je zmienić. Najpierw jednak warto dowiedzieć się, jak zadbać o swój dobrostan psychiczny, jakość snu, zdrową dietę, aktywność fizyczną oraz jak skrócić dzienny czas przebywania w pozycji siedzącej.

Możesz wrócić do tych informacji w dowolnym momencie, aby je sobie odświeżyć. Być może za każdym kolejnym razem uda Ci się odkryć w nich coś nowego. Z czasem zaczniesz skupiać się na coraz to nowszych aspektach tego procesu.

### Dobrostan psychiczny

Wiele czynników wpływa na nasze zdrowie psychiczne, zarówno w pozytywny, jak i negatywny sposób. Mogą to być między innymi nasze doświadczenia życiowe, relacje z innymi lub stan naszego zdrowia. Wiele osób żyje w ciągłym pośpiechu, zmagając się na co dzień z różnymi przeciwnościami losu. Stres to część życia.

Próba utrzymania optymalnej masy ciała również może być źródłem stresu. Wiele osób wywiera na siebie presję, wierząc, że mniejsze posiłki i więcej ruchu to prosta odpowiedź na ich problem z nadwagą. Taki sposób myślenia może mieć negatywny wpływ na ich samoocenę. Ważne jest, aby realistycznie podchodzić do swoich celów oraz zdawać sobie sprawę z możliwych trudności. Niestety wiele osób doświadcza także stygmatyzacji z powodu swojej wagi, co dodatkowo utrudnia im osiągnięcie zdrowej masy ciała. W momentach stresu lub złego samopoczucia trudniej dokonywać zdrowych wyborów i dbać o swoje zdrowie.

Istnieje również związek między stresem a kompulsywnym jedzeniem. Pod wpływem stresu zmienia się nasz apetyt i często mamy wtedy ochotę na mniej zdrowe przekąski. Hormony stresu wydzielane przez organizm mogą powodować przybieranie na wadze. Jednym z hormonów odpowiedzialnych za ten proces jest kortyzol.

Stres może wpływać na wiele aspektów naszego życia, w tym na nasze relacje z innymi, pracę, nastrój czy uczucia. Czasem nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że jesteśmy zestresowani.

Niektóre objawy stresu to na przykład uczucie niepokoju lub lęku, pogorszona jakość snu, ból mięśni lub stawów, ból w klatce piersiowej, rozstrój żołądka, regularne bóle głowy i wypryski skórne.

**Próba utrzymania optymalnej masy ciała może być źródłem stresu. Wiele osób wywiera na siebie presję, wierząc, że mniejsze posiłki i wzmożona aktywność fizyczna to prosta odpowiedź na ich problem.**

### Stygmatyzacja osób z nadwagą i otyłością

Niektórzy ludzie mają negatywne nastawienie i przekonania na temat osób z nadwagą i otyłością. Same osoby dotknięte tym problemem mogą mieć podobne odczucia na swój temat. Osoby doświadczające stygmatyzacji z powodu wagi mogą spotykać się z wykluczeniem społecznym lub zawstydzaniem, obwinianiem i dyskryminacją w różnych sferach życia. Stygmatyzacja osób z nadwagą i otyłością jest nie do przyjęcia, ale niestety wciąż się zdarza. Zaakceptuj siebie. Każdy z nas jest inny i każdemu należy się szacunek niezależnie od wyglądu czy wagi. Wiele rzeczy sprawia, że jesteś tym, kim jesteś.



**Zaakceptuj siebie.**  
**Każdy z nas jest inny i każdemu należy się szacunek niezależnie od wyglądu czy wagi.**  
**Wiele rzeczy sprawia, że jesteś tym, kim jesteś.**

**Stawianie siebie na pierwszym miejscu, troska o zdrowie psychiczne i ograniczanie stresu mają pozytywny wpływ na ogólny stan zdrowia.**

Oto kilka sposobów na to, by zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

- ▶ **Bądź w kontakcie:** regularny kontakt z rodziną i przyjaciółmi dobrze wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Bliskie osoby są ważne, szczególnie w trudnych chwilach. Nie musisz zmagać się z problemami w pojedynkę.
- ▶ **Rozmawiaj:** problemy stają się mniejsze, gdy dzielimy się nimi z innymi. Nie chodzi o to, by inne osoby rozwiązywały je za nas, ale często sama rozmowa okazuje się pomocna.
- ▶ **Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność:** poświęć czas na robienie czegoś, co lubisz, szczególnie gdy nie czujesz się najlepiej.
- ▶ **Bądź w ruchu:** nawet codzienny spacer będzie miał pozytywny wpływ na Twój nastrój.
- ▶ **Odżywiaj się dobrze i dbaj o sen:** zbilansowana dieta oraz regularny sen dobrze wpłyną na Twój umysł i samopoczucie.
- ▶ **Zmniejsz spożycie alkoholu:** ograniczenie spożycia alkoholu pomoże Ci poradzić sobie z codziennymi problemami i stresem.
- ▶ **Poproś o pomoc:** szukanie wsparcia to nie oznaka słabości, a wewnętrznej siły. Każdy czasem potrzebuje pomocy i nie ma nic złego w tym, aby o tę pomoc poprosić. Rozważ konsultację ze swoim lekarzem.

Wiele przydatnych informacji znajdziesz na stronie [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Aby uzyskać więcej informacji na temat zdrowia psychicznego, zadzwoń na infolinię pod numer 1800 111 888.

**yourmentalhealth.ie**  
Information | Support | Services  
**1800 111 888**



The Samaritans to organizacja, która oferuje telefoniczne wsparcie w trudnych chwilach. Bezpłatna infolinia: 116 123.

## Sen

Dobry sen poprawia ogólny stan zdrowia, a także utrzymanie wagi. Zbyt krótki lub niezdrowy sen może prowadzić do przybierania na wadze, szczególnie do gromadzenia się tłuszczu w okolicy brzucha.

Niewystarczający czas snu powstrzymuje wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za uczucie sytości i kontrolowanie głodu. W konsekwencji zmienia się nasz apetyt i częściej sięgamy po nadmiarową ilość jedzenia lub niezdrowe przekąski i napoje.

Poniżej wymieniamy kilka czynników, które pomogą Ci zadbać o dobry sen.

- ▶ **Regularność:** ważne jest, aby zasypiać i budzić się o tej samej porze każdego dnia.
- ▶ **Światło dzienne:** naturalne światło pomaga regulować zegar biologiczny, co przekłada się na lepszy sen.
- ▶ **Ekrany:** należy unikać patrzenia na ekrany przez kilka godzin przed położeniem się spać. Światło emitowane przez ekrany telewizorów, telefonów komórkowych i tabletów może mieć negatywny wpływ na hormony odpowiedzialne za jakość snu.
- ▶ **Wieczorne jedzenie i wysiłek fizyczny:** unikanie jedzenia i ćwiczeń późną porą może poprawić jakość snu.
- ▶ **Kofeina:** nie powinno się spożywać produktów zawierających kofeinę przed snem.
- ▶ **Ogranicz spożycie alkoholu:** zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu lub rezygnacja z niego pozytywnie wpływa na jakość snu.

Dobrze przespana noc może poprawić Twój nastrój następnego dnia, co ułatwia trzymanie się planów żywieniowych i daje więcej energii do angażowania się w aktywność fizyczną.

**Niektórzy mają problemy ze snem. Jeśli i Ciebie dotyka ten problem, skonsultuj się ze swoim lekarzem.**

## Zdrowe odżywanie się

Spożywane pokarmy dostarczają nam różnych składników odżywczych, m.in. witamin, minerałów, wody, tłuszczu, węglowodanów, błonnika i białka, które są paliwem napędowym dla naszego organizmu. Dzięki nim nasze ciało jest w stanie się regenerować.



Czasem odnosi się wrażenie, że porady dotyczące zdrowego odżywiania nieustannie się zmieniają. Można pogubić się w natłoku informacji o nowych dietach i trendach żywieniowych. Jednakże zasady zdrowego odżywiania nie zmieniły się aż tak bardzo na przestrzeni lat.

Aby dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych, należy codziennie spożywać produkty z każdej z poniższych grup. Spożywanie odpowiedniej żywności we właściwych ilościach pomoże Ci zachować dobre samopoczucie i zapobiec problemom zdrowotnym w przyszłości.

Zdrowa żywność na długie życie

www.healthyireland.ie



## Piramida żywieniowa

Dla dorosłych, młodzieży i dzieci powyżej piątego roku życia

Nieporozumienie do dobrego zdrowia.

**Żywność i napoje o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru i soli**



**NIE** codziennie

**!** Najwyżej raz lub dwa razy w tygodniu

Potrzebne do utrzymania dobrego zdrowia. Spożywaj różnorodną posiłki każdego dnia.

**Tłuszcze, pasty do smarowania pieczywa i oleje**



W bardzo małych ilościach

**Mięso, drób, ryby, jajka, fasola i orzechy**



**2** porcje dziennie

**Mleko, jogurt i ser**



**3** porcje dziennie

5 dla dzieci w wieku 9-12 lat i dla nastolatków w wieku 13-18 lat

**Pełnoziarniste płatki zbożowe i pieczywo, ziemniaki, makaron i ryż**



**3-5\*** porcje dziennie

Do 7<sup>th</sup> dla nastoletnich chłopców i mężczyzn w wieku 19-50

**Warzywa, owoce i sałatki**



**5-7** porcji dziennie

\*Wskazówki dotyczące dziennych porcji – pełnoziarniste płatki śniadaniowe i pieczywo, ziemniaki, makaron i ryż

Aktywni:	dzieci (5-12)	nastolatki (13-18)	dorośli (19-50)	dorośli (51+)	Nieaktywni:	nastolatki (13-18)	dorośli (19-50)	dorośli (51+)
	3-4	4	4-5	3-4		3	3-4	3
	3-5	5-7	5-7	4-5		4-5	4-6	4








Nie ma wytycznych dla nieaktywnych dzieci, ponieważ wszystkie dzieci powinny być aktywne.

Średnie dzienne zapotrzebowanie kaloryczne na wszystkie produkty spożywcze i napoje dla dorosłych

Aktywne 2000 kcal Nieaktywne 1800 kcal Aktywni 2500 kcal Nieaktywni 2000 kcal

Źródło: Departament Zdrowia. Grudzień 2016.

## Zalecana wielkość porcji

 <p><b>Płatki, gotowany ryż i makaron oraz warzywa, sałatki i owoce</b> Używaj jednorazowego kubka plastikowego o pojemności 200ml, aby określić wielkość porcji.</p>	 <p><b>Sery</b> Używaj dwóch kciuków, ich szerokości i grubości, aby określić wielkość porcji.</p>	 <p><b>Mięso, drób, ryby</b> Szerokość i grubość dłoni z pominięciem palców i kciuków, pokazuje, jakiej porcji potrzebujesz w ciągu dnia.</p>	 <p><b>Smarowidła o obniżonej zawartości tłuszczu</b> Małe opakowania używane zwykle w kawiarniach, mogą stanowić wskazówkę, co do wielkości porcji. Jedno opakowanie powinno wystarczyć na dwie kromki chleba.</p>	 <p><b>Oleje</b> Używaj jednej łyżeczki oleju na osobę podczas gotowania lub w sałatkach.</p>
 <p><b>Wypijaj co najmniej 8 szklanek płynów dziennie – najlepiej wodę</b></p>	 <p><b>Ruch to zdrowie!</b> Dorośli, aby zachować zdrową wagę, powinni wykonywać umiarkowaną aktywność fizyczną co najmniej 30 minut dziennie, 5 razy w tygodniu (łącznie 150 minut tyg.). Dzieci potrzebują co najmniej 60 minut ruchu dziennie – o umiarkowanej lub dużej intensywności.</p>			

## Ile jeść?

Czasem trudno oszacować, ile należy jeść, zwłaszcza gdy Twoja dieta często się zmienia, opiera się na licznych przekąskach albo nie przygotowujesz posiłków własnoręcznie. Nawet jeśli starasz się je przygotowywać, to oszacowanie odpowiedniej wielkości porcji bywa trudne. Możesz przeanalizować przykładowy jadłospis Michaela, 52-letniego pracownika biurowego, na stronie 11.

Bardziej szczegółowe informacje na temat prawidłowego odżywiania znajdziesz na stronie 44.

## Warzywa, sałatki i owoce



Większość z nas zdaje sobie sprawę, że warzywa, sałatki i owoce są zdrowe. Zawarte w nich składniki odżywcze chronią nasz organizm przed chorobami serca i nowotworami, a ponieważ są źródłem błonnika, wspomagają też pracę naszego układu pokarmowego. Zaleca się spożywanie 5-7 porcji warzyw i owoców dziennie. Nie martw się, jeśli wydaje Ci się, że to dużo. Spożycie nawet jednej lub dwóch dodatkowych porcji warzyw i owoców dziennie może polepszyć twój stan zdrowia.

Jedzenie warzyw i owoców w różnych kolorach pozwala czerpać korzyści z pełnej gamy składników odżywczych. Jeśli jednak lubisz tylko niektóre rodzaje warzyw czy owoców, możesz po prostu zwiększyć ich spożycie, aby osiągnąć swój cel.

## Pełnoziarniste pieczywo i produkty zbożowe, ziemniaki, makaron i ryż

Ta grupa produktów spożywczych to najlepsze paliwo dla twojego organizmu. Być może już wiesz, że pełnoziarniste pieczywo i produkty zbożowe zawierają błonnik, który wspomaga pracę jelit. To prawda, lecz niezbędna ilość tych produktów zależy od poziomu aktywności fizycznej. Na stronie 44 znajdziesz więcej informacji na ten temat.

## Mleko, jogurt i ser

Mleko, jogurty i sery zawierają wapń potrzebny naszym kościom i zębom. Dostarczają również dobrej jakości białka, które wspomaga regenerację organizmu. Na co dzień potrzebujemy jedynie niewielkiej ilości białka. Wybieraj raczej mleko i jogurt zamiast sera. Jeśli spożywasz alternatywy dla produktów mlecznych (np. sojowe), sięgnij po te z dodanym wapniem.

## Mięso, drób, ryby, jaja, fasola i orzechy

Te pokarmy dostarczają białka, które wspomaga regenerację organizmu. Są również głównym źródłem żelaza potrzebnego naszej krwi. Fasola, soczewica i jajka to pożywne źródło białka, a do tego stanowią dobry zamiennik mięsa. Chude mięso, drób i ryby zawierają tak dużo białka, że wystarczy jeść ich tylko niewielką ilość, aby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu. Na co dzień lepiej unikać przetworzonych, solonych produktów mięsnych takich jak kiełbasy, bekon czy szynka.



## Tłuszcze i oleje

Tłuszcze są niezbędne dla organizmu, ale potrzebujemy ich w niewielkich ilościach. Do gotowania najlepiej używać jak najmniej tłuszczów i olejów. Aby kontrolować ilość przyjmowanych tłuszczów, najlepiej odmierzyć je przed wylaniem na patelnię.

## Żywność i napoje o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru i soli

Ta grupa produktów spożywczych obejmuje frytki, pizzę, kiełbaski, hot-dogi, dania na wynos, ciasteczka, chipsy, czekoladę, cukierki, lody, ciasta, słodkie pieczywo. Większość z tych produktów nie zawiera składników odżywczych, które można znaleźć w warzywach i owocach. Chociaż są one dziś szeroko rozpowszechnione, najlepiej nie jadać ich codziennie.

## Alkohol

Związek między piciem alkoholu a masą ciała jest złożony. Nadmierne spożycie alkoholu wpływa na wagę oraz ogólny stan zdrowia. Zaleca się, aby kobiety piły nie więcej niż 11 porcji alkoholu w tygodniu, z zachowaniem co najmniej dwóch lub trzech dni bez alkoholu. Mężczyznom zaleca się nie przekraczać 17 porcji alkoholu tygodniowo. Jednorazowo nie należy spożywać więcej niż 6 porcji alkoholu. Im mniejsze spożycie alkoholu, tym niższe ryzyko problemów zdrowotnych.

Aby uzyskać więcej informacji o tym, jak alkohol wpływa na nasze zdrowie, odwiedź stronę [www.askaboutalcohol.ie](http://www.askaboutalcohol.ie)

### Jaka jest standardowa porcja alkoholu?

1 standardowa porcja alkoholu zawiera 10g czystego alkoholu

1 standardowa porcja alkoholu

=



małe piwo / stout / ale

=



1 miarka alkoholu wysokoprocentowego

=



mały kieliszek wina



# Zdrowa żywność na długie życie

## Piramida żywniowa Dzienny plan posiłków

Michael ma 52 lata, jest pracownikiem biurowym i ma nadwagę. Powinien spożywać 4 porcje produktów z poziomu *Pełnoziarniste zboża i pieczywo, ziemniaki, makaron i ryż*. Kiedy zacznie tracić na wadze, może spożywać 5 porcji i powinien dążyć do utraty 0,5–1 kg tygodniowo.



Więcej informacji, przepisów i materiałów wideo znajdziesz na stronie [www.safefood.net](http://www.safefood.net). Więcej planów żywieniowych znajdziesz na stronie [www.healthyreland.ie](http://www.healthyreland.ie).

Poziomy piramidy żywieniowej

Liczba porcji dziennie



### Śniadanie

- 1 200 ml chudego mleka do płatków śniadaniowych i jako napój
- 1 2 pełnoziarniste herbatniki śniadaniowe
- 1 1 jabłko



### Obiad

- 1 2 jajka
- 1 Jogurt o niskiej zawartości tłuszczu
- 1 2 cienkie kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 Sałata, ogórek, pomidor
- 1 Mandarynki



### Kolacja

- 1 100g łososia
- 1 2 średnie ziemniaki
- 1 Brokuły
- 1 Marchewka



### Mały posiłek przed południem

- 1 200 ml chudego mleka
- 1 Winogrona



### Mały posiłek po południu

- 1 Kiwi



### Mały posiłek wieczorem

- 1 2 cienkie tosty z chleba pełnoziarnistego
- 1 Banan

### Wskazówki zdrowotne na co dzień

Wypijaj co najmniej 8 szklanek płynów dziennie – najlepiej wodę



### Ruch to zdrowie!

Aby utrzymać zdrową wagę, dorośli potrzebują co najmniej 30 minut umiarkowanej aktywności dziennie przez 5 dni w tygodniu lub łącznie 150 minut tygodniowo.

For more food facts and healthy eating tips visit [www.healthyreland.ie](http://www.healthyreland.ie)

Źródło: Departament Zdrowia/ Zarząd Służby Zdrowia HSE 2016.

## Aktywność fizyczna

Według specjalistów aktywność fizyczna czyni cuda, jeśli chodzi o korzyści zdrowotne. Regularna aktywność fizyczna poprawia kondycję i siłę oraz obniża ryzyko chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy typu 2 i niektórych nowotworów. Do tego obniża poziom stresu oraz poprawia nastrój i stan zdrowia psychicznego. Najlepiej jeśli towarzyszą temu zdrowe odżywianie, dobry sen i radzenie sobie ze stresem.

Ruch przyniesie korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego bez względu na to, ile ważysz. Osoby aktywne fizycznie, niezależnie od ich masy ciała, żyją dłużej niż te, które nie podejmują regularnego wysiłku fizycznego.



### Intensywność aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna to każdy ruch ciała i może się odbywać na różnych poziomach wysiłku lub intensywności. Wysiłkiem fizycznym mogą być zarówno określone ćwiczenia fizyczne, jak i zajęcia takie jak sprzątanie, praca w ogrodzie czy zabawa z dziećmi. Wysiłek potrzebny do wykonania danej czynności zależy od poziomu sprawności fizycznej danej osoby.

- ▶ **Wysiłek o niskiej intensywności:** nie wymaga dużo energii. Do tej kategorii można zaliczyć wiele codziennych czynności, np. przemieszczanie się z miejsca na miejsce, wstawanie z krzesła czy chodzenie podczas rozmowy telefonicznej.
- ▶ **Wysiłek o umiarkowanej intensywności:** wzrasta tętno, jest Ci cieplej i zaczynasz się pocić. Twój oddech jest przyspieszony, ale nadal jesteś w stanie rozmawiać. Nie odczuwasz jeszcze dyskomfortu. Może to być np. szybki marsz, jazda na rowerze, sprzątanie czy joga.
- ▶ **Wysiłek o dużej intensywności:** tętno znacznie wzrasta, pocisz się i szybko oddychasz. Prowadzenie rozmowy nie jest możliwe na tym poziomie wysiłku. Do takich aktywności zalicza się bieganie, pływanie, podnoszenie ciężarów i sporty zespołowe takie jak koszykówka czy hurling.

#### TEST ROZMOWY

##### Ogólna zasada:

- ▶ przy wysiłku o średniej intensywności jesteś w stanie rozmawiać, ale nie śpiewać
- ▶ przy wysiłku o wysokiej intensywności musisz robić przerwy co kilka słów, by złapać oddech.

## Rodzaje ćwiczeń

Istnieją różne rodzaje aktywności fizycznej, np. ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe), siłowe, poprawiające elastyczność i równowagę. Każdy rodzaj aktywności inaczej wpływa na organizm, więc najlepiej jest łączyć różne rodzaje ćwiczeń i treningów. Niektóre ćwiczenia zaliczają się do różnych grup, np. joga. Jest to trening aerobowy o umiarkowanej intensywności, który jednocześnie zwiększa elastyczność oraz równowagę.



**Trening aerobowy:** nazywany też treningiem cardio. Polega na angażowaniu dużych grup mięśni i wzmacnia pracę serca i płuc.



**Trening siłowy:** trening wzmacniający mięśnie. Obejmuje wykonywanie ćwiczeń z ciężarkami, z wykorzystaniem własnej masy ciała lub elastycznych taśm oporowych.



**Ćwiczenia na elastyczność:** poprawiają zakres ruchu w stawach. Joga i ćwiczenia rozciągające ułatwiają wykonywanie codziennych czynności, które wymagają większej elastyczności.



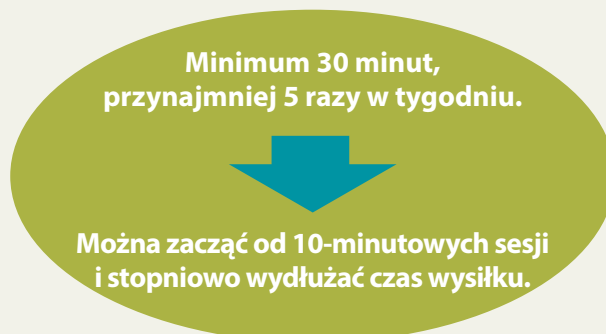
**Ćwiczenia na równowagę:** pomagają poprawić sposób chodzenia i zapobiegać upadkom. Ćwiczenia poprawiające równowagę są zróżnicowane i mogą obejmować np. stanie na jednej nodze lub wzmacnianie mięśni tułowia i nóg. Przykładami takich ćwiczeń są joga i tai chi.

## Jak dużo ruchu potrzebuję?

Odpowiedź na to pytanie będzie inna dla każdego, gdyż zależy od utrzymywanego poziomu aktywności oraz stanu zdrowia i możliwości danej osoby. Najważniejsze jest, aby aktywność fizyczna stała się częścią naszego codziennego życia.

Każda aktywność fizyczna przynosi korzyści zdrowotne – oczywiście im więcej, tym lepiej, ale lepiej jest ćwiczyć nawet niewiele niż wcale. Istnieją różne sposoby na poprawienie kondycji fizycznej. Można zaplanować aktywność fizyczną, np. konkretny plan treningowy lub ruszać się w sposób bardziej spontaniczny, np. wychodząc na spacer.

Oto **oficjalne wytyczne dotyczące aktywności fizycznej:**



### Osoby dorosłe

Powinny wykonywać minimum 30 minut aktywności o umiarkowanej intensywności, 5 razy w tygodniu (w sumie 150 minut w tygodniu). Zaleca się przy tym trening siłowy przynajmniej 2 razy w tygodniu.

### Osoby starsze (65+)

Zaleca się trening aerobowy, siłowy oraz ćwiczenia poprawiające równowagę.

### Osoby dorosłe z niepełnosprawnością

Należy podejmować aktywność fizyczną według swoich możliwości. Osoby z niepełnosprawnością powinny starać się spełniać wytyczne dla dorosłych – 30 minut aktywności o umiarkowanej intensywności 5 razy w tygodniu.

## Ruch a masa ciała

Zalecenia dotyczące utraty masy ciała to 60–75 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności co najmniej 5 dni w tygodniu. Może to być np. szybki marsz, jazda na rowerze, sprzątanie czy joga.

Trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT) jest często polecany jako skuteczna metoda wspomagająca redukcję masy ciała. Badania, które analizowały korzyści płynące z treningu HIIT oraz ćwiczeń o umiarkowanej intensywności, wykazały, że przynoszą one podobne efekty jeśli chodzi o zmniejszenie masy ciała oraz poprawę kondycji serca. Oznacza to, że najlepiej dobrać rodzaj aktywności fizycznej do swoich preferencji. Najlepsze ćwiczenia to takie, które lubisz.



### Uwaga

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy związane z aktywnością fizyczną, porady może udzielić Ci lekarz rodzinny, pielęgniarka lub fizjoterapeuta.

## Bezpieczeństwo podczas treningu

Jest kilka rzeczy, które warto wziąć pod uwagę, by zapewnić sobie bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Bez względu na to, jaką aktywność wykonujesz, bardzo ważna jest wygodna odzież oraz odpowiednie obuwie. Rozpoczynając nowy rodzaj zajęć ruchowych lub podejmując większe wysiłki w wybranych wcześniej ćwiczeniach, należy robić to małymi krokami, stosownie do możliwości. Aby uniknąć kontuzji, poruszaj się w komfortowym tempie, zawsze przerywaj wysiłek, gdy poczujesz, że przekraczasz swoje możliwości i pamiętaj, że ruch powinien być przyjemnością.

**Najważniejsze etapy każdej sesji treningowej****1. Rozgrzewka**

Zacznij od lekkiego ruchu, aby rozgrzać mięśnie

**2. Trening**

Powoli zwiększaj poziom intensywności wysiłku

**3. Zakończenie treningu**

Stopniowo zmniejszaj intensywność wysiłku, aby uspokoić organizm

Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek schorzenie, musisz zachować szczególną ostrożność podczas wysiłku. Więcej informacji na temat aktywności fizycznej przy schorzeniach takich jak artretyzm, astma, cukrzyca i choroby serca znajdziesz w części 4.

W przypadku wystąpienia poniższych objawów podczas ćwiczeń należy przerwać wysiłek i skonsultować się z lekarzem:

- ▶ ból w klatce piersiowej;
- ▶ ból w ramionach, szyi lub szczęce;
- ▶ nieregularne bicie serca;
- ▶ zawroty głowy;
- ▶ nudności;
- ▶ uczucie skrajnego zmęczenia;
- ▶ trudności z oddychaniem lub świszczący oddech.

Zasięgnij porady lekarskiej, jeśli martwisz się bólem stawów, ryzykiem upadku lub masz inne obawy dotyczące aktywności fizycznej.

**Siedzący tryb życia**

Spędzaj jak najmniej czasu, siedząc.

Jak najczęściej przerywaj dłuższe okresy siedzenia.

Spędzamy dużo czasu w pozycji siedzącej - oglądając telewizję, pracując przy biurku, prowadząc samochód, grając w gry wideo czy wpatrując się w ekran smartfona. To wszystko pochłania czas, który moglibyśmy spędzić bardziej aktywnie. Jak najczęściej przerywaj długie okresy siedzenia.

Codziennie długotrwałe siedzenie zwiększa ryzyko chorób serca i cukrzycy typu 2, nawet u osób, które podejmują regularną aktywność fizyczną w ciągu dnia.

Siedzący tryb życia może również prowadzić do wad postawy oraz bólu szyi, pleców i bioder. Ponadto spowalnia metabolizm, co skutkuje mniejszym zużyciem energii w czasie spoczynku. U niektórych osób może to prowadzić do zwiększenia masy ciała.

## Krok 2

# Analiza własnych nawyków zdrowotnych

Każdy z nas ma własne nawyki i żyje w innym środowisku. Dowiedz się więcej o swoich.

W następnych krokach przyjrzymy się temu, jak zdrowiej się odżywiać i więcej ruszać. Możesz skorzystać z podobnych porad, aby zadbać o swój dobrostan psychiczny oraz sen.

Refleksja nad nawykami żywieniowymi i poziomem aktywności może przyczynić się do wprowadzenia zmian. Przyjrzenie się sobie z dystansu może pomóc lepiej zrozumieć swoje przyzwyczajenia i zachowania. Oczywiście najlepiej jest być ze sobą szczerym.

Pytania na następnej stronie Ci w tym pomogą. Czasem trudno jest myśleć lub pisać o sobie w obiektywny sposób. Być może łatwiej będzie Ci pisać w trzeciej osobie. Innymi słowy, postaraj się spojrzeć na siebie z perspektywy obcej osoby.

Możliwe, że nie będziesz w stanie odpowiedzieć na wszystkie pytania lub niektóre z nich nie będą Cię dotyczyć. Mimo to pozwoli Ci to zrozumieć, z czego wynikają twoje nawyki. Wykorzystaj to w Kroku 3, aby ustalić swoje własne cele i plan działania.

Rzeczy, które mają wpływ na nasze odżywianie i aktywność fizyczną, nieustannie się zmieniają, czasem nawet z tygodnia na tydzień. Warto od czasu do czasu powrócić do tych pytań.

Wszelkie przemyślenia i inne ważne spostrzeżenia możesz zawrzeć w miejscu na notatki na ostatnich stronach przewodnika.

## Moja relacja z jedzeniem

Poniższe pytania pomogą Ci zrozumieć, jaką rolę odgrywa jedzenie w Twoim życiu.



Moja koleżanka zainteresowała się zdrowiem i zaczęła prowadzić dzienniczek żywieniowy. Zasugerowała, żebym też to robiła. Wydawało mi się, że będzie z tym dużo zachodu, poza tym myślałam, że odżywiam się dość zdrowo. Jednak już po tygodniu dowiedziałam się bardzo dużo o swoich nawykach żywieniowych.

Angela

## Korzystanie z dzienniczka żywieniowego

Odpowiedz na poniższe pytania i spisz wszystkie swoje posiłki (łącznie z płynami i alkoholem) spożyte podczas jednego tygodnia. Dla wielu osób jest to bardzo pomocne ćwiczenie. Możesz skorzystać z przykładowego wzoru na stronie 21. Spróbuj wykonać to ćwiczenie bez osądzania swoich nawyków. Postaw się w roli obserwatora, który po prostu się przygląda.

## Robienie zakupów i przygotowywanie posiłków

To, gdzie robimy zakupy, oraz jak planujemy posiłki, może mieć duży wpływ na to, co jemy. Zastanów się nad poniższymi kwestiami:

1. Czy jesz codziennie o stałych porach? Czy jesz trzy większe posiłki dziennie, czy raczej przekąski?

2. Czy planujesz swoje posiłki i przekąski? Czy wiesz, co będziesz jeść na obiad jutro lub pojutrze?

3. Kto decyduje o kwestiach żywieniowych w Twoim domu?

4. Kto robi zakupy spożywcze w Twoim domu?

5. Jak często kupujesz jedzenie? Czy robisz jednorazowo duże zakupy, czy chodzisz do sklepu wielokrotnie w ciągu tygodnia? Czy korzystasz z listy zakupów?

6. Gdzie najczęściej kupujesz produkty spożywcze? W supermarkecie, sklepie osiedlowym, na stacji paliw, na stołówce czy w restauracji?

7. Czy dbasz o własne potrzeby żywieniowe, czy traktujesz priorytetowo potrzeby innych?

## Przygotowanie i spożywanie posiłków

Sposób przygotowywania i miejsce spożywania posiłków mogą mieć wpływ na to, co jemy. Zastanów się nad poniższymi kwestiami:

1. Czy przygotowujesz swoje posiłki, czy ktoś przygotowuje je dla Ciebie?

2. Czy lubisz gotować?

3. Czy dobrze Ci to wychodzi? Czy potrafisz obrobić i ugotować surowe mięso lub drób, obrać i pokroić warzywa, postępować zgodnie z przepisem?

4. Czy gotujesz, używając nieprzetworzonych, podstawowych składników?

5. Czy większość posiłków spożywasz w domu, czy poza nim?

6. Jak często spożywasz swój główny posiłek poza domem?

7. Jeśli pracujesz lub uczysz się poza domem: Czy jesz w miejscu pracy/nauki? Czy masz tam wystarczająco dużo czasu i miejsce, aby zjeść? Czy jedzenie przynosisz z domu, czy kupujesz je na stołówce lub w sklepie?

## Rodzaj oraz ilość pożywienia

Dowiedz się więcej na ten temat, korzystając z wzoru dzienniczka żywieniowego na stronie 21.

1. Czy jedzenie, które spożywasz zależy od wyborów i przyzwyczajień innych osób? W jaki sposób?

2. Czy jesz warzywa, sałatki i owoce? W jakich ilościach?

3. Pomyśl o następującej liście produktów spożywczych: ciasteczka, chipsy, czekolada, cukierki, lody, ciasta, napoje alkoholowe. Czy spożywasz je codziennie, raz w tygodniu, czy rzadziej? Czasem ciężko jest to oszacować.

4. Jak często jadasz w restauracjach, kawiarniach czy barach? Codziennie? Co kilka dni?

## Nietypowe pory posiłków

W życiu codziennym mogą występować sytuacje, które wpływają na pory naszych posiłków. Zastanów się nad poniższymi kwestiami:

1. Czy podjadasz podczas gotowania?

2. Czy jesz podczas spotkań towarzyskich z przyjaciółmi lub rodziną?

3. Czy jesz wtedy, gdy czujesz zmęczenie, nudę, stres, złość, smutek?

4. Czy jesz przekąski pomiędzy posiłkami lub po obiedzie?

5. Czy jesz, bo odczuwasz ochotę na określone potrawy, reagujesz na widok lub zapach określonych potraw, a może dlatego, że smakują one wyśmienicie?

### Co wiesz teraz o swoich nawykach żywieniowych?

Przyjrzyjmy się lepiej Twoim nawykom żywieniowym. Przejrzyj swoje odpowiedzi na powyższe pytania, swój dzienniczek żywieniowy oraz informacje na stronach 8-11, a teraz zastanów się nad następującymi pytaniami.

1. Co robię dobrze?
2. Co mi nie wychodzi?
3. Co mogę z tej wiedzy wynieść?
4. Co mogę robić inaczej w przyszłości?



## Moja relacja z ruchem

Poniższe pytania pomogą Ci zastanowić się nad poziomem swojej aktywności fizycznej. Przyjrzyj się swojej obecnej aktywności fizycznej i czynnikom, które na nią wpływają, np. swoim myślom i przekonaniom na temat własnej kondycji.

Pamiętaj, że aktywność fizyczna to więcej niż sport. Odpowiadając na pytania, miej na uwadze również aktywności takie jak spacer, jazda na rowerze, praca w ogrodzie, prace domowe czy taniec.

## Moja aktywność fizyczna

1. W refleksji nad swoją aktywnością fizyczną możesz wykorzystać akronim FITTE (z ang. „frequency, intensity, time, type, enjoyment”), czyli częstotliwość, intensywność, czas, rodzaj oraz przyjemność. Pod jednym nagłówkiem możesz wypisać kilka form aktywności.

▶ **Częstotliwość:** Jak często wykonuję daną aktywność?

▶ **Intensywność:** Jaki jest poziom intensywności mojego wysiłku? Niski, umiarkowany czy wysoki?

▶ **Czas:** Jak długo wykonuję daną aktywność? Kiedy ją wykonuję – rano, w ciągu dnia, wieczorem, w weekendy?

▶ **Rodzaj oraz poziom przyjemności:** Jakie formy aktywności lubię wykonywać?

**FITTE może się przydać do układania własnego planu.**

2. Ile razy w minionym tygodniu co najmniej 30 minut zajęła mi aktywność fizyczna (taka, która podniosła mi tętno)?

**Jeśli Twoja odpowiedź to co najmniej 5 razy w tygodniu, to oznacza, że spełniasz krajowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej.**

## Moje przekonania o aktywności fizycznej

Nasze myśli i przekonania na temat danej czynności odgrywają dużą rolę w tym, czy tę czynność podejmiemy.

1. Czy regularnie uprawiam aktywność fizyczną?

2. Jak mocno wierzę, że mogę zwiększyć swoją aktywność fizyczną, jeśli tego zechcę?

3. Czy czuję gotowość do zmiany swojej aktywności fizycznej?

4. Jakie formy aktywności lubię?

5. Kiedy mam największą szansę na aktywność fizyczną w ciągu dnia?

6. Gdzie lubię wykonywać aktywność fizyczną – na siłowni, w parku, na plaży?

7. Jakiej formy wysiłku chcę spróbować?

8. Jak czuję się po wysiłku fizycznym?

## Wsparcie bliskich

Odpowiednie wsparcie innych może pomóc nam dłużej pozostać aktywnym fizycznie.

1. Czy wykonuję aktywność fizyczną razem z innymi osobami?

2. Czy jest ktoś, kto mnie motywuje lub pomaga mi w wypełnianiu moich obowiązków tak, by regularne podejmowanie aktywności fizycznej było możliwe?

## Moje przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej

1. Jakie trudności napotykam? Wymień kilka.

2. Czy jestem w stanie podjąć wysiłek fizyczny, kiedy czuję zmęczenie, stres albo zły nastrój?

3. Czy dbam bardziej o siebie i swoją aktywność fizyczną, czy o potrzeby innych?

Wszyscy stajemy w obliczu różnych wyzwań, jeśli chodzi o aktywność ruchową. Uświadomienie sobie swoich może pomóc Ci lepiej zaplanować to, jak je pokonać.

## Czynności, które pomagają mi w podejmowaniu aktywności fizycznej

1. Czy monitoruję to, jak często wykonuję aktywność fizyczną?

2. Czy znajduję sposoby, by omijać przeszkody utrudniające mi aktywność fizyczną?

3. Co mogę zrobić, aby ułatwić sobie podejmowanie aktywności fizycznej?

4. Czy planuję awaryjnie, aby mieć pewność, że podejmę aktywność fizyczną?

5. Czy coś przypomina mi o podejmowaniu aktywności fizycznej?

6. Czy robię coś, aby umilić sobie aktywność fizyczną?

## Co wiesz teraz o swoich nawykach związanych z aktywnością fizyczną?

Przyjrzyjmy się lepiej Twoim nawykom. Przejrzyj swoje odpowiedzi na powyższe pytania oraz informacje na stronach 12-15, a teraz zastanów się nad następującymi pytaniami.

1. Co mi wychodzi dobrze?
2. Co nie sprawdza się w moim przypadku?
3. Co mogę z tej wiedzy wynieść?
4. Co mogę zrobić inaczej w przyszłości?

**Aby uzyskać porady oraz wsparcie na temat aktywności fizycznej, odwiedź strony:**



[www.getirelandactive.ie](http://www.getirelandactive.ie)



[www.getirelandwalking.ie](http://www.getirelandwalking.ie)



[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



### Historia Mary

Moja przyjaciółka Lizzie zawsze zaraża mnie swoją pozytywną energią. Obie chciałyśmy być bardziej aktywne, więc postanowiłyśmy chodzić razem na spacer. Wcześniej nie lubiłam ćwiczyć w miejscach publicznych, zawsze czułam się skrępowana.

Teraz już tak nie jest. Za bardzo cenię sobie nasze pogaduchy podczas spacerów. Nawet jeśli próbuję się z nich wymigać, to Lizzie dzwoni do mnie, żeby mnie do nich zmotywować. To bardzo pomaga.

**Krok  
3**

## Wyznaczanie celów i opracowanie planu działania

Aby ułożyć plan, trzeba znać punkt wyjścia. Poniższe pytania oraz dzienniczek żywieniowy w poprzednim kroku pomogą Ci zrozumieć Twoje obecne nawyki.

Być może dzięki tym przemyśleniom zdecydujesz się zmienić niektóre ze swoich nawyków. By wprowadzić zmiany w życiu, potrzebne jest wyznaczenie sobie konkretnego celu. Wyznaczanie celów bardzo pomaga utrzymać motywację.

Mogą to być cele związane z utratą wagi lub ogólną poprawą swojego samopoczucia i stanu zdrowia.




Czasami, chcąc schudnąć, wyznaczamy sobie nierealistyczne cele, co może wywołać poczucie zawodu, gdy ich nie osiągniemy. Zamiast stawiać sobie za cel osiągnięcie konkretnej wagi, zastanów się nad konkretnymi krokami, które podejmiesz. Może to być np. codzienne jedzenie owoców lub poruszanie się pieszo zamiast samochodem.




Postaw sobie proste, konkretne cele. Uwzględnij szczegóły takie jak termin rozpoczęcia realizacji danego celu i czas potrzebny na jego osiągnięcie. Kiedy masz konkretny plan, jesteś w stanie stwierdzić, czy cel został osiągnięty, czy nie. Najważniejsze jest, aby wyznaczone przez Ciebie cele były osiągalne.

**Skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości.**

**Skup się na swoim zdrowiu, nie na swojej wadze.**

Poniższa tabelka zawiera przykłady lepiej i gorzej sformułowanych celów.

Dobrze 	Lepiej 	Najlepiej 
Mam zamiar dużo więcej chodzić.	Od przyszłego tygodnia będę chodzić do pracy pieszo.	Od przyszłego tygodnia będę chodzić do pracy w środę i piątek. Zapiszę dni, w których będę chodzić do pracy pieszo. Po 10 tygodniach sprawdzę, jak sobie radzę.
Zamierzam jeść więcej warzyw.	Do obiadu zamierzam jeść więcej warzyw.	Kupię mrożony groszek i kukurydzę i będę je jeść do obiadu przynajmniej we wtorki i czwartki. Zaznaczę na kalendarzu w kuchni dni, w których będę je jeść. Po 10 tygodniach sprawdzę, jak sobie radzę.

Dobrze 	Lepiej 	Najlepiej 
Zacznę przynosić własne jedzenie do pracy, zamiast kupować je na stołówce.	Od następnego tygodnia zacznę przynosić własne jedzenie z domu, początkowo dwa razy w tygodniu, a potem stopniowo dojdę do pięciu dni w tygodniu.	Od następnego tygodnia zacznę przynosić własne jedzenie z domu, początkowo dwa razy w tygodniu, a potem stopniowo dojdę do pięciu dni w tygodniu. Wezmę zupę i pieczywo albo zrobię sobie kanapkę. Zabiorę też jogurt i owoce. Będę to zapisywać w moim dzienniczku, by po 10 tygodniach sprawdzić, jak sobie radzę.
W przyszłym miesiącu zacznę biegać.	W przyszłym miesiącu zacznę biegać, a po roku uda mi się przebiec pięć kilometrów na raz.	W przyszłym miesiącu zacznę biegać, a po roku uda mi się przebiec pięć kilometrów na raz. Będę mierzyć swoje postępy za pomocą aplikacji na smartfonie.

### Historia Johna

Uwielbiam moją pracę. Mamy świetną stołówkę z pysznym jedzeniem. W pewnym momencie zacząłem tam jadać śniadanie, obiad i kolację – było to bardzo wygodne i niedrogie. Jednak po roku zauważyłem, że przybrałem na wadze. Może jedzenie było zbyt smaczne. Mój ojciec choruje na cukrzycę, więc zmartwiłem się swoją nadwagą.

Postanowiłem jeść śniadanie w domu, dzięki czemu zacząłem jadać mniej. Potem zacząłem przynosić sobie obiad z domu. Na stołówce wciąż jem kolację, ale prawie udało mi się wrócić do swojej poprzedniej wagi.

„Po roku zauważyłem, że przybrałem na wadze”.



## Wyznaczanie celów i tworzenie planu żywieniowego

Przejrzenie dzienniczka żywieniowego i udzielenie odpowiedzi na pytania na stronach 17-20 może pomóc Ci skupić się na tym, co warto zmienić.

### Robienie zakupów i przygotowywanie posiłków

To, gdzie robimy zakupy i jak planujemy posiłki, może mieć duży wpływ na to, cojemy. Zazwyczaj gdy sami planujemy i przygotowujemy swoje posiłki, są one zdrowsze, choć nie zawsze. Może to stanowić wyzwanie, szczególnie jeśli prowadzisz pracowity tryb życia, nie potrafisz gotować, mieszkasz w pojedynkę lub masz ograniczony budżet.

„Postanowiłam, że trzeba coś z tym zrobić i zaczęłam uczyć się gotować”.



#### Historia Anne

Nigdy nie nauczyłam się gotować, ani w domu rodzinnym, ani w szkole. Po długim dniu w pracy ostatnie, na co miałam ochotę, to zastanawiać się, co przygotować na obiad. To uciążliwe, gdy jesteś zmęczona, a domownicy pytają, co będzie na obiad, najczęściej więc kończyło się na tym, że kupowaliśmy gotowe dania.

Nie będę tego ukrywać. Cała nasza rodzina źle się odżywiała i wszyscy borykaliśmy się ze zbędnymi kilogramami. Kiedy dzieci poszły do szkoły, postanowiłam, że trzeba coś z tym zrobić i zaczęłam uczyć się gotować.

Z filmików na YouTube nauczyłam się przygotowywać spaghetti bolognese, curry i gulasz. Na początku gotowanie w domu wydawało mi się droższe niż kupowanie gotowych dań. Jak już opanowałam podstawy, mogłam pozwolić sobie na spontaniczność i modyfikowanie przepisów. Nadal nie gotuję codziennie, ale jest lepiej, niż było.

Planowanie śniadania i dwóch pozostałych posiłków dziennie sprawi, że łatwiej będzie Ci spożywać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, których potrzebujemy na co dzień. Spójrz ponownie na dzień Michaela opisany na stronie 11.

Jeśli masz już odpowiedzi na pytania ze strony 17, wiesz, w jaki sposób przygotowujesz swoje posiłki. Czy jest coś, co chcesz zmienić? Co by to było? Czy zmieniłoby to Twój sposób odżywiania?

#### Przygotowanie i spożywanie posiłków

Sposób przygotowywania posiłków i miejsce ich spożywania też mają wpływ na to, co jemy. Jeśli masz już odpowiedzi na pytania ze strony 18, wiesz więcej o przygotowywaniu swoich posiłków i przekąsek, a także o tym, gdzie je spożywasz. Czy dzięki tym przemyśleniom chcesz coś zmienić? Co dokładnie? Czy zmieniłoby to Twój sposób odżywiania?

#### Rodzaj oraz ilość pożywienia

Wiele czynników wpływa na to, co jemy – nasze upodobania, pozostali domownicy, czas i budżet, który można poświęcić na przygotowywanie posiłków oraz to, czy lubimy gotować. Jeśli udało Ci się poprowadzić dzienniczek żywieniowy, wiesz już więcej na ten temat. Czy możesz coś zmienić? Co dokładnie? Czy zmieniłoby to Twój sposób odżywiania?

Na stronie [www.safefood.net/weightolive](http://www.safefood.net/weightolive) znajdziesz 12-tygodniowy program online z rozplanowanymi posiłkami, przepisami oraz poradami, które pozwolą Ci odżywiać się zdrowiej.



#### **Historia Luki**

Pewnego dnia rozmawialiśmy w pracy o odchudzaniu i ktoś powiedział mi, żebym zważył swoje płatki śniadaniowe. Okazało się, że jadłem porcję aż trzykrotnie większą od zalecanej, gdyż używałem zbyt dużej miseczki. Wymieniłem ją na mniejszą i teraz jem połowę wcześniejszej porcji.

### **Nietypowe pory posiłków**

Czy w Twoim codziennym życiu zdarzają się sytuacje, w których jadasz inaczej niż zwykle? Zastanów się nad pytaniami na stronach 19-20. Czy chcesz to zmienić?

**„Sięgałam po jedzenie za każdym razem, gdy byłam zdenerwowana”.**



#### **Historia Mishki**

Sięgałam po jedzenie za każdym razem, gdy byłam zdenerwowana. Często nie byłam wtedy nawet głodna. Zaczęłam odczekiwać minutę, zanim zdecydowałam się sięgnąć po przekąskę. Nie powstrzymałam się, przekonałam się tylko, że trzeba poczekać. Z czasem odczekiwałam dwie minuty, a potem jeszcze dłużej. Trochę to zajęło, ale w końcu udało mi się zapanować nad tym nawykiem.

**Historia Marty**

Postanowiłam potraktować aktywność fizyczną priorytetowo. Na początku nie wiedziałam, jak to zrobić. Jestem bardzo zajęta, zarówno w pracy, jak i w domu, z dziećmi. Postanowiłam jednak przemyśleć mój codzienny harmonogram. Chciałam, żeby to się udało.

Nie będę oszukiwać, zajęło mi to trochę czasu. Wiedziałam, że rano nie dam rady iść na siłownię, bo muszę przyszykować dzieci do szkoły. Tak naprawdę to ja nawet nie lubię siłowni. Co ja sobie w ogóle myślałam?

Zaczęłam korzystać z zajęć online – dwa razy w tygodniu włączałam zumbę albo jogę, w zależności od nastroju. Znalazłam 20-minutowe zajęcia, które mogłam wykonać nawet podczas gotowania. W weekendy mój partner zabiera dzieci na mecz, a ja idę wtedy na lokalny parkrun. Wsparcie i siła przyzwyczajania mogą wiele zdziałać.

**„Na początku nie wiedziałam, jak to zrobić. Jestem bardzo zajęta”.**



**„Ktoś polecił mi, że mogę na początku spróbować tylko troszkę, a potem stopniowo zwiększać spożycie różnych warzyw”.**

**Historia Ciarana**

Nienawidziłem warzyw od dziecka i przez lata odzwyczaiłem się od jedzenia owoców. Kiedy pielęgniarka w przychodni powiedziała mi, że owoce i warzywa pomagają zapobiegać rakowi, zorientowałem się, że muszę spróbować, ponieważ mój ojciec zachorował na raka, kiedy był w moim wieku.

Zacząłem więc jeść banana na śniadanie. Czasem wymieniałem go na pomarańczę. Łatwiej pamiętać o jedzeniu owoców, kiedy przyzwyczaisz się, że zawsze wchodzi w skład pierwszego posiłku. Ktoś polecił mi też, że aby przyzwyczaić się do smaku poszczególnych warzyw, mogę na początku spróbować tylko troszkę, a potem stopniowo zwiększać ich spożycie. Trochę mi to zajęło, ale teraz jem mrożony groszek, marchewkę i brokuły. Chyba nawet je polubiłem.

### Historia Muhammada

Kupiłem karnet na siłownię, ponieważ myślałem, że zapłata z góry zachęci mnie do aktywności fizycznej. Nie chodziłem jednak wystarczająco często, by było to opłacalne, więc zrezygnowałem. Potem natknąłem się na plakat o zajęciach kickboxingu, gdzie można płacić za pojedyncze zajęcia, więc postanowiłem spróbować. To ciężki trening, ale dostarcza mi dużo energii i chodzę na niego o wiele częściej niż na siłownię.



## Wyznaczanie celów i tworzenie planu treningowego

Skorzystaj z odpowiedzi z podrozdziału **Moja relacja z ruchem** na stronach 22-25, aby wyznaczyć sobie cele i opracować plan.

Dopasuj tempo zmian do swoich możliwości. Dzięki temu Twoje cele będą dla Ciebie osiągalne i realistyczne. By dobrze zacząć, zacznij od sprawdzonych rozwiązań. Następnie dodaj do tego rzeczy, które chcesz zmienić w przyszłości.

Na cele możesz wyznaczyć sobie podejmowanie konkretnych rodzajów aktywności. Ale Twoim celem może być też przygotowanie się na wprowadzenie aktywności do życia, np. zebranie informacji o tym, kiedy i gdzie odbywają się dane zajęcia sportowe. Cele oparte na tym, co wspiera Cię w podjęciu aktywności fizycznej sprawią, że w dłuższej perspektywie Twoje życie będzie bardziej aktywne. Możesz wykorzystać materiały ze strony 34, by pomóc sobie w wyznaczeniu celów.

### Cele, dzięki którym moje życie będzie aktywniejsze

Najczęściej wyznaczając cele, skupiamy się na samych aktywnościach fizycznych, zapominając o środkach, które pomagają w podjęciu tych aktywności. A to właśnie pamiętając o nich, można monitorować postępy w podejmowaniu aktywniejszego życia.

Rzeczy, nad którymi warto się pochylić:

- ▶ **Przygotowanie do ćwiczeń:** chodzi o zaplanowanie czasu, zakup sprzętu, noszenie ze sobą butów sportowych, co pozwoli nawet na krótki spacer w przerwie od pracy.
- ▶ **Radzenie sobie z wyzwaniem:** zidentyfikowanie i wyeliminowanie rzeczy, które stoją na drodze do podjęcia aktywności.
- ▶ **Plany awaryjne:** płynne przechodzenie z planu A do B czy nawet C. To dzięki planom awaryjnym łatwiej nam angażować się w ruch. Zazwyczaj na przeszkodzie stoi pogoda lub brak czasu.
- ▶ **Szukanie wsparcia wśród bliskich:** wsparcie ze strony bliskich może wiele zmienić. Dla przykładu, ktoś może podwieźć Cię na trening, zająć się dziećmi, zmotywować czy towarzyszyć Ci podczas ćwiczeń. Zastanów się, jak zapewnić sobie taką pomoc. Czy możesz kogoś o to poprosić? Czy ktoś z Twoich bliskich chciałby do Ciebie dołączyć?

## Planowanie i ustalanie celów związanych z aktywnością fizyczną

By zaplanować jakiś wysiłek, warto przemyśleć takie aspekty jak częstotliwość, intensywność, czas i rodzaje ćwiczeń.

Ale najpierw zapoznaj się z poniższymi radami.

- ▶ Jeśli do tej pory Twoje życie nie było aktywne, zastosuj metodę małych kroków.
- ▶ Wybierz takie ćwiczenia, z których czerpiesz radość, np. zabawę z dziećmi, jazdę na rowerze, spacer do pracy, treningi na siłowni czy też wysiłek w pojedynkę.
- ▶ Okazuj sobie życzliwość, słuchaj swojego ciała. Czasem będziesz potrzebować nieplanowanego dnia przerwy.
- ▶ Nie karz się za to, że nie udało Ci się poćwiczyć. Nie musisz kolejnego dnia robić podwójnego treningu. Przeanalizuj swój plan i sprawdź, czy możesz zarezerwować czas również na odpoczynek. Albo po prostu zapomnij i zacznij na nowo kolejnego dnia.
- ▶ Jeśli realizacja planu przychodzi Ci z trudnością, zastanów się, czy ten plan nie był zbyt ambitny. Może trzeba go dostosować do swoich możliwości? Albo poczynić w nim jakieś drobne zmiany? Zadaj sobie pytanie, czy dajesz sobie radę.

Cele, dzięki którym będę podejmować aktywność fizyczną:

1	
2	
3	
4	
5	

Moje cele związane z aktywnością fizyczną:

<b>Częstotliwość</b> Jak często?	<b>Intensywność</b> Jak szybko? Jaka intensywność wysiłku?	<b>Czas</b> Kiedy? Jak długo?	<b>Rodzaj aktywności</b> Spacer, jazda na rowerze, sport, prace domowe lub w ogrodzie?

**Krok**  
**4**

## Zapisywanie swoich postępów

Kiedy próbujemy wprowadzać do życia nowe nawyki, dobrze jest monitorować swoje postępy, aby zobaczyć, co działa, a co możemy zrobić lepiej.

Zapisuj swoje postępy w notesie lub aplikacji. Nie chodzi tu o śledzenie porażek i sukcesów, a jedynie o lepsze zrozumienie samego siebie, więc spróbuj podejść do tego bez zbędnej oceny.

**Śledzenie postępów może pomóc Ci zorientować się, kiedy jest dobry moment na zmianę i wypróbowanie czegoś innego.**

### Historia Seana

W zeszłym roku zacząłem wprowadzać zmiany. Próbowałem zrzucić parę kilogramów po konsultacji z lekarzem. Na początku szło mi całkiem dobrze. Przez pierwsze 8 tygodni waga spadała, ale potem stanęła w miejscu. Kilogramy zaczęły powracać. Byłem bardzo rozczarowany i poddałem się.

W tym roku postanowiłem spróbować ponownie. Przy łóżku trzymałem mały notesik i co wieczór spisywałem, ile tego dnia zjadłem owoców, ciastek, chipsów, itp. Dostałem też zegarek, który informował mnie o tym, ile kroków przeszedłem każdego dnia. To bardzo mnie motywowało. Tak jak wcześniej, waga stanęła po kilku tygodniach, ale już nie wzrosła ponownie. Nadal zapisuję swoje posiłki oraz kroki.

Według mojego lekarza zrzuciłem wystarczająco, by poprawić swój stan zdrowia, a dodatkowa ilość owoców i warzyw oraz kroków też robi dużą różnicę. To dla mnie ważne ponieważ w mojej rodzinie mamy historię chorób serca i udarów. Czuję się szczęśliwy.

**„Dostałem zegarek, który informował mnie o tym, ile kroków przeszedłem każdego dnia. To bardzo mnie motywowało”.**



Dla wielu osób spadek wagi jest wyznacznikiem postępu. Spróbuj jednak nie skupiać się wyłącznie na kilogramach, a na zdrowym stylu życia. Twoje zdrowie to o wiele więcej niż liczba na wadze. Inne czynniki, takie jak to, ile porcji warzyw i owoców spożywasz, jak dużo spacerujesz, jak dobrze się wysypiasz czy ile alkoholu spożywasz, są równie ważne.

Niektórzy uważają, że regularne ważenie się pomaga im utrzymać motywację, szczególnie na początku, gdy zauważają pierwszy spadek wagi. Jeśli jednak czujesz, że ważenie się co tydzień wywoła w Tobie negatywne emocje, nie rób tego.

## **Krok** **5** Radzenie sobie z wyzwaniami i niepowodzeniami.

Rzadko dokonujemy zmian w naszym życiu i trzymamy się ich bez żadnych przerw czy potknięć. Nie traktuj niepowodzeń jako porażki. To normalne, że od czasu do czasu wracasz do starych nawyków. Wykaż się gotowością, znajdź sposób radzenia sobie z wyzwaniami. To istotne, szczególnie gdy chcesz utrzymać pozytywne zmiany w swoim życiu.

Niektóre wyzwania mogą być nagłe, np. wypadek, ale inne łatwiej przewidzieć. Tak jest w przypadku stałych dni świątecznych albo zmian wynikających z nowego trybu pracy. Kiedy wyzwania są przewidywalne, możesz się na nie przygotować. Co może pomóc Ci łatwiej mierzyć się z takimi wyzwaniami?

Gdy sprawy się komplikują, nie obwiniaj się o to, skup się raczej na przyczynach takiej sytuacji i nie podchodź do nich lekceważąco. Postaraj się zastosować takie proste ułatwienia, które wcześniej były skuteczne.

### **Typowe wyzwania i przyczyny niepowodzeń.**

- ▶ Zmiana przyzwyczajeń, np. gdy jesteś na wakacjach, zmieniasz pracę lub zostajesz rodzicem.
- ▶ Choroba lub obrażenia odniesione w wypadku.
- ▶ Napięty grafik w pracy lub praca w trybie zmianowym.
- ▶ Stres, np. związany z problemami finansowymi czy pracą.
- ▶ Utrata wsparcia od bliskich.
- ▶ Poczucie winy lub rozczarowania, kiedy znów przybierzesz na wadze.
- ▶ Trudności z motywacją.



„Nie obwinałam się, zadawałam sobie natomiast pytanie, dlaczego coś nie poszło po mojej myśli i jak mogę to zmienić następnym razem”.

#### **Historia Lianne**

Przechodziłam na diety tuż przed weselami albo wakacjami, natomiast później stracone kilogramy szybko wracały. To zawsze się powtarzało. Ostatnim razem starałam się schudnąć dwa lata temu. Jednak wtedy skupiałam się na powolnym wprowadzaniu pojedynczych zmian. I tak tydzień po tygodniu zmieniałam kolejne nawyki.

Podeszłam też do tego z innym nastawieniem niż dotychczas. Na bieżąco monitorowałam swoje postępy. Odnotowywałam, jeśli coś mi nie szło, np. to, że nie zjadłam śniadania albo poszłam na dużo krótszy spacer. Nie obwinałam się, zadawałam sobie natomiast pytanie, dlaczego coś nie poszło po mojej myśli i jak mogę to zmienić następnym razem. Powodem często były natłok pracy lub niewystarczająca ilość snu. Wreszcie nauczyłam się, by nie wstydzić się swoich nawyków żywieniowych.

## Część 3: Podsumowanie

Możesz wykorzystać ten przewodnik, aby wyrobić sobie zdrowe nawyki, które poprawią Twój stan zdrowia, samopoczucie i pomogą Ci kontrolować wagę. Przede wszystkim warto zapamiętać poniższe informacje.

1

Waga to złożony temat. Jest wiele czynników, które wpływają na naszą masę ciała. Niektóre z nich możemy kontrolować, ale nie wszystkie. Niezależnie od tego, ile ważymy, możemy zadbać o nasze zdrowie na różne sposoby.

2

Oto kroki, które pomogą nam prowadzić zdrowszy styl życia:



3

Nasze życie nieustannie się zmienia. Warto więc od czasu do czasu przypomnieć sobie porady z niniejszego przewodnika. W ten sposób w pełni wykorzystasz jego potencjał oraz włożony wysiłek.

Czasem wszystko będzie szło zgodnie z planem, czasem będzie inaczej. Obdarz się wyrozumiałością. To całkiem normalne. Dobrze jest mieć plan powrotu na wyznaczoną drogę.

**Zdrowsze nawyki pozytywnie  
wpłyną na stan Twojego zdrowia.**

## Część 4: Dodatkowe informacje

### Wskaźnik masy ciała (BMI)

Wskaźnik masy ciała – z ang. „body mass index”, w skrócie BMI – służy do określenia stopnia niedowagi bądź nadwagi. Aby go obliczyć, trzeba zmierzyć swój wzrost oraz się zważyć. Na masę naszego ciała wpływa wiele rzeczy takich jak zawartość tkanki tłuszczowej, objętość mięśni czy budowa szkieletu. BMI w normie daje informację jedynie o prawidłowej masie ciała, ale nie o stanie zdrowia pacjenta. Mimo to BMI może dać wyobrażenie o budowie ciała i pomóc zidentyfikować potencjalne zagrożenia zdrowotne związane z nadwagą. Zakres prawidłowego BMI nieznacznie różni się dla przedstawicieli poszczególnych grup etnicznych. Możesz samodzielnie obliczyć swoje BMI na stronie [safefood.net/bmi-calculator](http://safefood.net/bmi-calculator).



## Aktywność fizyczna a stan zdrowia

### Aktywność fizyczna u osób cierpiących na artretyzm

#### Aktywność fizyczna może pomóc:

- ▶ rozluźnić stawy i zmniejszyć ból
- ▶ zwiększyć elastyczność
- ▶ wzmocnić mięśnie wokół stawów
- ▶ wzmocnić kości (oraz zmniejszyć ryzyko osteoporozy)
- ▶ poprawić równowagę, postawę oraz koordynację.

#### Uwaga

W przypadku zaostrzenia artretyzmu objawy ulegają nasileniu. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, nadal możesz wykonywać ćwiczenia o niskiej intensywności, np. spacerować. Lepiej wtedy unikać wymagających ćwiczeń. Kiedy okres zaostrzenia choroby minie, możesz stopniowo wracać do pracy nad budowaniem swojej kondycji.

#### Aktywność fizyczna przy artretyzmie

W przypadku osób cierpiących na artretyzm najlepiej sprawdzi się kombinacja ćwiczeń poprawiających elastyczność, siłę mięśni i wydolność aerobową.

- ▶ Joga, tai chi czy pilates dobrze sprawdzą się przy zwiększaniu elastyczności.
- ▶ Podnoszenie ciężarów czy ćwiczenia z wykorzystaniem taśm oporowych, a także wchodzenie po schodach czy dźwiganie zakupów pomogą wzmocnić mięśnie. Możesz wykonywać takie ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu.
- ▶ Ćwiczenia aerobowe, które nie są obciążające dla stawów, to np. spacerowanie, jazda na rowerze, pływanie, aqua aerobik.

### Aktywność fizyczna u osób z astmą

#### Regularna aktywność fizyczna może pomóc zapobiegać niedrożnościom dróg oddechowych.

#### Uwaga

Pamiętaj, żeby nie podejmować żadnej aktywności fizycznej, jeśli grozi Ci atak astmy. Zaczekaj z ćwiczeniami aż do polepszenia się Twojego stanu zdrowia.

#### Prawidłowa kontrola astmy polega na:

- ▶ przyjmowaniu przepisanych leków
- ▶ noszeniu ze sobą inhalatora
- ▶ unikaniu czynników zaostrzających chorobę.

Najczęściej astmę zaostrzają pyłki drzew i traw, sierść zwierząt, chlor (używany do uzdatniania wody na basenach), infekcje wirusowe, np. grypa, a także intensywny wysiłek fizyczny.

#### Przed podjęciem aktywności fizycznej:

- ▶ poinformuj trenera lub osoby, z którymi ćwiczysz, że masz astmę
- ▶ pokaż im, gdzie trzymasz inhalator
- ▶ przed ćwiczeniami zrób lekką rozgrzewkę, a po treningu pamiętaj o schłodzeniu.

#### Aktywność fizyczna przy astmie

Osobom z astmą zaleca się podejmowanie poniższych aktywności fizycznych.

- ▶ Pływanie (jeśli chlor nie zaostrza u Ciebie objawów astmy). Ciepłe powietrze nad basenem nie powinno wywołać ataków astmy.
- ▶ Joga, tai chi i pilates – ułatwiają rozluźnienie organizmu oraz regulują oddech.

## Aktywność fizyczna u osób z cukrzycą

### Aktywność fizyczna może pomóc:

- ▶ kontrolować poziom glukozy (cukru) we krwi
- ▶ obniżyć ciśnienie krwi
- ▶ poprawić krążenie.



#### Uwaga

Jeśli lekarz zalecił Ci regularne pomiary poziomu glukozy we krwi, zawsze rób to przed ćwiczeniami i po nich. Jeśli poziom cukru jest w normie lub jest zbyt niski, musisz spożyć porcję węglowodanów. Hipoglikemia (niski poziom glukozy we krwi) może wystąpić nawet kilka godzin po intensywnym treningu, zwłaszcza jeśli na stałe przyjmujesz leki na cukrzycę.

### Aktywność fizyczna przy cukrzycy

- ▶ Zapytaj swojego lekarza, czy możesz podjąć nową aktywność fizyczną. Zacznij od niewielkich intensywności.
- ▶ Wypijaj więcej płynów po dłuższych treningach, w szczególności jeśli na stałe przyjmujesz leki na cukrzycę.
- ▶ Poinformuj osoby, z którymi ćwiczysz, lub swojego trenera o tym, że masz cukrzycę. Opowiedz, jakie są objawy niskiego poziomu cukru we krwi, i poinstruuuj, jak należy wtedy zareagować.
- ▶ Noś odpowiednie obuwie. Przed treningiem i po nim sprawdź, czy nie masz na stopach pęcherzy lub otarć.
- ▶ Jeśli zaczniesz dygotać, odczuwać niepokój lub nadmiernie się pocić, natychmiast przerwij ćwiczenia. To może oznaczać, że masz za niski poziom glukozy we krwi, czyli doświadczasz hipoglikemii.

## Aktywność fizyczna u osób cierpiących na choroby serca

### Aktywność fizyczna może pomóc:

- ▶ obniżyć ciśnienie krwi
- ▶ zwiększyć poziom dobrego cholesterolu (HDL), a zmniejszyć poziom złego (LDL)
- ▶ w radzeniu sobie ze stresem
- ▶ poprawić jakość snu.



#### W przypadku poniższych objawów natychmiast zwróć się po pomoc medyczną.

- ▶ Ból lub ucisk w klatce piersiowej.
- ▶ Kołatanie (palpitacje) serca.
- ▶ Zawroty głowy, uczucie oszołomienia lub omdlenia.
- ▶ Ból w szyję, szyi lub ramieniu.
- ▶ Trudności z oddychaniem.
- ▶ Mdłości lub wyjątkowe zmęczenie.
- ▶ Pocące się, zimne i wilgotne dłonie.
- ▶ Ból w nodze, który utrudnia poruszanie się.
- ▶ Dreszcze, głód, osłabienie.

### Jesteś po ataku serca?

#### Jeśli jesteś po ataku serca, aktywność fizyczna może pomóc Ci w rekonwalescencji i uniknięciu kolejnego ataku.

- ▶ Zanim jednak zaczniesz ćwiczyć, upewnij się, że już nie chorujesz i pełen cykl rehabilitacji kardiologicznej zakończył się.
- ▶ Bierz leki zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeśli przyjmujesz lek w spreju, zawsze noś go ze sobą.
- ▶ Zrób delikatną rozgrzewkę przed treningiem, a po ćwiczeniach schłódź organizm.
- ▶ Pij dużo wody, szczególnie podczas upałów.
- ▶ Staraj się chodzić po płaskim terenie. W terenach górzystych zwolnij tempo chodzenia, aby nadmiernie nie obciążać serca.
- ▶ Nie dźwigaj ani nie przesuвай ciężkich przedmiotów.
- ▶ Przy bardzo zimnej lub upalnej pogodzie unikaj aktywności fizycznej; mogłaby wtedy wpłynąć na Twoje krążenie i spowodować ból w klatce piersiowej.
- ▶ Jeśli wracasz do ćwiczeń po przerwie, rób to stopniowo.
- ▶ Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku.

## Wielkość porcji

### Zdrowa żywność na długie życie

#### Żywność i napoje o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru i soli

Małe porcje czekolady, herbatników, ciast, cukierków, chipsów i innych słonych przekąsek, lodów i słodkich napojów – **nie codziennie, maksymalnie raz lub dwa razy w tygodniu.**

#### Wielkości 1 porcji.

##### Tłuszcz, pasty do smarowania pieczywa i oleje

1 małe opakowanie niskotłuszczowej lub lekkiej pasty do smarowania na 2 kromki chleba. Podczas gotowania 1 łyżeczka oleju na osobę

##### Mięso, drób, ryby, jajka, fasola i orzechy

50-75g gotowanej chudej wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny, mięsa mielonego lub drobiu (wielkość połowy dłoni)  
100g gotowanej ryby, soi lub tufo  
¾ szklanki fasoli lub soczewicy  
2 jajka  
40g niesolonych orzechów lub nasion

##### Mleko, jogurt i ser

1 szklanka (200ml) mleka  
1 kubek (125g) jogurtu  
1 butelka (200ml) jogurtu do picia  
Kawałek wielkości 2 kciuków (25g) twardego lub półtwardego sera, takiego jak cheddar lub edam;  
kawałek wielkości 2 kciuków (25g) miękkiego sera, takiego jak brie lub camembert

##### Pełnoziarniste płatki zbożowe i pieczywo, ziemniaki, makaron i ryż

2 cienkie kromki chleba pełnoziarnistego  
1½ kromki pełnoziarnistego chleba sodowego lub chlebek pita  
½ szklanki suchych płatków owsianych lub ½ szklanki niesłodzonego muesli  
1 szklanka płatków śniadaniowych  
1 szklanka ugotowanego ryżu, makaronu lub kaszy kuskus  
2 średnie lub 4 małe ziemniaki  
1 szklanka ugotowanego ignamu lub plantana

##### Warzywa, owoce i sałatki

1 średniej wielkości owoc – jabłko, pomarańcza, gruszką lub banan  
2 małe owoce – sliwki, kiwi lub mandarynki  
Drobne owoce – 6 truskawek, 10 winogron lub 16 malin  
½ szklanki gotowanych warzyw – świeżych lub mrożonych  
1 miska sałatki – sałata, pomidor, ogórek  
1 miska domowej zupy jarzynowej  
150ml niesłodzonego soku owocowego



www.healthylireland.ie

### Wskazówki dotyczące porcji

	<b>Płatki, gotowany ryż i makaron oraz warzywa, sałatki i owoce</b>	<b>Ser</b>	<b>Mięso, drób, ryby</b>	<b>Smarowidła o obniżonej zawartości tłuszczu</b>	<b>Oleje</b>
	Używaj dwóch kciuków, ich szerokości i grubości, aby określić wielkość porcji.	Używaj dwóch kciuków, ich szerokości i grubości, aby określić wielkość porcji.	Szerokość i grubość dłoni z pominięciem palców i kciuków, polazuje, jakiej porcji potrzebujesz w ciągu dnia.	Małe opakowania używane zwykle w kawalankach, mogą stanowić wskazówkę; jedno opakowanie powinno wystarczyć na dwie kromki chleba.	Używaj jednej łyżeczki oleju na osobę podczas gotowania lub w salatkach.

### \*Wskazówki dotyczące dziennych porcji pełnoziarnistych płatków śniadaniowych i pieczywa, ziemniaków, makaronów i ryżu

	dzieci (5-12)	nastolatki (13-18)	dorośli (19-50)	dorośli (51+)
<b>Aktywni</b>	3-4	4	4-5	3-4
	3-5	5-7	5-7	4-5
<b>Nieaktywni</b>		nastolatki (13-18)	dorośli (19-50)	dorośli (51+)
		3	3-4	3
		4-5	4-6	4

Nie ma wytycznych dla nieaktywnych dzieci, ponieważ wszystkie dzieci powinny być aktywne.

### Tygodniowe limity spożycia alkoholu (niski poziom ryzyka)

<b>11 standardowych porcji alkoholu</b> (110 g alkoholu w ciągu tygodnia)	<b>17 standardowych porcji alkoholu</b> (170 g alkoholu w ciągu tygodnia)
<b>Standardowe porcje alkoholu</b>	<b>Przykłady jednego standardowego napoju alkoholowego:</b>
<b>Jedna standardowa porcja alkoholu zawiera:</b>	1 małe piwo
Kalorie: 100-150	1 mały kieliszek wina
Czysty alkohol: 10 g	1 miarka alkoholu - wysokoprocentowego

### Średnie dzienne zapotrzebowanie kaloryczne na wszystkie produkty spożywcze i napoje dla dorosłych

<b>Aktywni</b> 2000 kcal	<b>Nieaktywni</b> 1800 kcal	<b>Aktywni</b> 2500 kcal	<b>Nieaktywni</b> 2000 kcal
--------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------



### Wypijaj co najmniej 8 szklanek płynów dziennie – najlepiej wodę

#### Ruch to zdrowie!

Dorośli, aby zachować zdrową wagę, powinni wykonywać umiarkowaną aktywność fizyczną co najmniej 30 minut dziennie, 5 razy w tygodniu (łącznie 150 minut tyg.). Dzieci potrzebują co najmniej 60 minut ruchu dziennie – o umiarkowanej lub dużej intensywności.



## Notatki

## Notatki

## Podziękowania

Niniejsza broszura została opracowana w ramach programu zdrowego odżywiania i aktywnego życia prowadzonego przez Health Service Executive (HSE) przy udziale Health Promotion and Improvement. Pragniemy wyrazić uznanie dla irlandzkiego stowarzyszenia dla osób z otyłością (Irish Coalition for People Living with Obesity) oraz dla ekspertów z narodowego programu walki z otyłością (Obesity National Clinical Programme) za ich wkład w opracowanie i przegląd merytoryczny niniejszej broszury.



© Health Service Executive

Data: Luty 2023

Data aktualizacji: 2026

Kod zlecenia: HAL01393