

I pewnie pomyślałaś: "Ok, zapiszę się na siłownię i zacznę ćwiczyć codziennie. To mnie uratuje."

Przykro mi, ale...

Nie możesz wyćwiczyć złej diety.

To prawda, że aktywność fizyczna jest ważna - pomaga spalić dodatkowe kalorie, buduje mięśnie, poprawia zdrowie i samopoczucie. Ale jeśli chodzi o odchudzanie, **odżywianie jest 4 razy ważniejsze niż trening.**

Dlaczego?

Bo łatwo zjeść więcej, niż spalisz.

Przykład:

- Godzina intensywnego biegania = spalonych około 400-500 kcal
- Burger z frytkami = około 800-1000 kcal

Czyli jeden posiłek przekreśla godzinę ciężkiego treningu. I jeszcze zostaje Ci nadmiar 300-500 kcal.

Dlatego jeśli twoje odżywianie jest chaotyczne, żaden trening Cię nie uratuje.

Ale jeśli twoje odżywianie jest w porządku (jesteś w deficycie kalorycznym), trening może przyspieszyć efekty i pomóc utrzymać masę mięśniową podczas odchudzania.

Moja osobista historia (przypomnienie)

Gdy chudłem, 80% mojego sukcesu to było jedzenie. Pilnowałem kalorii, jadłem zdrowo, ale bez przesady. Trening? Robiłem, ale nie przesadzałem - 2-4 razy w tygodniu, po 45 minut. Czasem tylko spacer.

- Ziemniaki gotowane (200g) (154 kcal)
- Sałatka (sałata, pomidor, ogórek) (50 kcal)
- 1 łyżka oliwy (119 kcal)

Kalorie: ~573 kcal Białko: ~30g

Przygotowanie: Upiecz łososia w piekarniku. Ugotuj ziemniaki. Przygotuj sałatkę.

Obiad 3: Spaghetti z sosem bolognese

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (80g suche) (280 kcal)
- Mięso mielone (wołowe/indyjskie 100g) (150 kcal)
- Pomidory, cebula, czosnek, papryka (60 kcal)
- 1 łyżeczka oliwy (40 kcal)

Kalorie: ~530 kcal Białko: ~28g

Przygotowanie: Ugotuj makaron. Usmaż mięso z warzywami i sosem pomidorowym. Wymieszaj.

Obiad 4: Kurczak w sosie curry z kaszą

Składniki:

- Pierś z kurczaka (150g) (248 kcal)

Przykład:

- Ważysz 70 kg → 112-140g białka dziennie
- Ważysz 80 kg → 128-160g białka dziennie

Źródła białka:

- Pierś z kurczaka, indyk, ryby
- Jaja
- Twaróg, jogurt grecki
- Soczewica, fasola, ciecierzycyca

Tip: Staraj się mieć białko w każdym posiłku.

BŁĄD 3: Eliminowanie całych grup produktów

Mit: "Węglowodany tuczą. Muszę je wyeliminować."

Prawda: Nie musisz eliminować niczego (chyba że masz alergię).

Dlaczego to błąd?

Gdy eliminujesz całe grupy produktów (węglowodany, tłuszcze, nabiał):

✗ Dieta staje się restrykcyjna i nudna ✗ Trudno utrzymać przez dłuższy czas ✗ Brakuje Ci energii (szczególnie bez węglowodanów) ✗ Po zakończeniu diety wracasz do starego jedzenia = efekt jo-jo

Przykład:

Ola zaczyna keto (eliminacja węglowodanów). Przez 4 tygodnie je tylko mięso, tłuszcze, warzywa.