Jak szybko schudnąć i dobrze czuć się ze sobą

W październiku zeszłego roku podjęłam ciężką i nierówną walkę o to, żeby czuć się lepiej sama ze sobą. Dziś opowiem wam co dokładnie zrobiłam, żeby schudnąć prawie 10 kg w ciągu trzech miesięcy i co robię, aby nie dopadł mnie efekt jojo.

Moim marzeniem jest, żebyś po przeczytaniu tego wpisu powiedziała: robię to. Wchodzę w to. Biorę się za siebie! Dlatego opiszę Ci kolejne kroki, zaczynając od podstawowych i kończąc na tych bardziej złożonych, a także opowiadając co dokładnie sprawdziło się u mnie i dlaczego. To wszystko ma

znaczenie!

Przygotuj plan

Zapisz sobie na kartce co chcesz osiągnąć, jakie są Twoje cele. Zapisz jakimi środkami chcesz do nich dojść i mniej więcej kiedy. Ale niech to nie będą sztywne wytyczne! Załóż sobie, że daty i cele są orientacyjne. Nie rób sobie kieratu, do niczego się nie zmuszaj. To ma być przyjemność!

Nie stawiaj sobie zbyt restrykcyjnych wymagań

Pamiętaj, żeby nie zajeżdżać się jak koń na westernie. Kiedy ja ruszałam z ćwiczeniami, wydawało mi się, że muszę ćwiczyć koniecznie codziennie. Taki tryb udało mi się utrzymać tylko przez jakieś 2- 3 tygodnie, a potem bardzo szybko się zniechęcałam i kompletnie odpuszczałam ćwiczenia na dłuższy czas.

Nie bądź jak ja. Znajdź złoty środek zarówno w aktywności fizycznej, jak i w tym, co jesz. Pamiętaj, że to ma być przyjemność, a nie katowanie się, które sprawi, że wieczorami rzucisz się na lodówkę i szafkę lub szufladę grzechu.

Przebadaj się

To jest absolutna podstawa dla każdego, a dla kobiet koło trzydziestki po jednej lub więcej ciążach, w szczególności. Zrób morfologię, a jeśli czujesz, że jest taka potrzeba, pójdź do dobrego **endokrynologa i alergologa**. Ten pierwszy pomoże Ci stwierdzić dlaczego na przykład masz trądzik mimo że okres dojrzewania dawno już masz za sobą, skąd biorą się nawracające bóle głowy i chroniczne zmęczenie. Powie dlaczego włosy wypadają Ci garściami i dlaczego Twoja waga waha się mocno w górę lub mocno w dół. Sprawdzi wszystko, co związane jest z

Twoją tarczycą, glukozą we krwi i poziomem hormonów.

Alergolog pomoże Ci stwierdzić jakie pokarmy Ci nie służą, bo Twój organizm ich nie toleruje. To właśnie one mogą sprawiać, że mocno tyjesz.

A na koniec, jeśli nie dajesz rady sama układać sobie posiłków, możesz skonsultować się z dietetykiem. Dopasuje on dietę do Twoich potrzeb i przyzwyczajeń. Jeśli masz Thermomixa i zależy Ci na jego wykorzystaniu, są również dietetycy tworzący jadłospisy właśnie na Thermomix.

Zastanów się jaką aktywność fizyczną lubisz najbardziej

i jaka sprawia Ci prawdziwą przyjemność. To mogą być ćwiczenia w domu lub na siłowni (o ile aktualnie są otwarte…). Może to być rower, bieganie lub spacery. Jeśli wolisz na spokojniej – joga lub pilates będzie dla Ciebie świetnym rozwiązaniem. Super jest to, że na YouTubie jest cała masa treningów, które są darmowe! A więc ani ja, ani Ty, nie możemy tu wymyślić żadnych wymówek.

Ja uwielbiam basen i pływanie, ale aktualnie czekam aż wygoi mi sie piercing w uchu i zastępuję baseny intensywnymi ćwiczeniami na macie w domu. Latem na pewno będę jeździła na rowerze na wyprawy z rodzinką i do pobliskiego sklepu, chodziła na spacery. Na spokojnie, bez ciśnienia.

Znajdź czas na siebie i swoje przyjemności

To jest bardzo ważny element, nawet kluczowy. Żeby czuć się dobrze sama ze sobą, musisz odmawiając sobie pewnych rzeczy znaleźć czas na inne, przyjemne. Niech to będzie kawa z przyjaciółką, wyjście na manicure, do fryzjera, zakup nowej

sukienki w nowym, mniejszym rozmiarze! Nagradzaj się za każdy mały krok, który robisz w dobrą stronę. Ale pamiętaj – tylko dyscyplina pozytywna!

Wybaczaj sobie potknięcia.

Poprawiaj koronę i idź dalej. Nie stosujemy tu żadnego samobiczowania, żadnej dyscypliny negatywnej. Każdy ma prawo do błędów i do ulegania pokusom. Mi też się one zdarzają, i to częściej, niż bym chciała!

Nie traktuj diety jako zmiany na chwilę

Zamiast tego wypracuj zdrowe nawyki. W moim przypadku zadziałało całkowite przestawienie myślenia na to, że już do końca życia muszę zwracac uwagę na **indeks glikemiczny.** Wyeliminowałam z diety wszystko, co zawiera gluten, mąkę pszenną, cukier. Uczę się używania innych mąk – semoliny (świetnie sprawdza się do pizzy), mąki pełnoziarnistej, gryczanej, orkiszowej czy owsianej. Makaron zastąpiłam pełnoziarnistym i szczerze? Kompletnie nie czuję różnicy. Cukier zastępuję ksylitolem i syropem z agawy, który smakuje jak miód – można nim na przykład słodzić kawę lub herbatę. Ograniczam też pieczywo.

Kiedy mam ochotę na coś słodkiego, jem kawałek ciemnej czekolady 70% lub coś innego ze sprawdzonych zdrowych słodyczy. Piję wodę lub świeżo wyciskany sok pomarańczowy. Ciągle szukam produktów i przepisów, które nie będą mi szkodziły – to jest moja rozrywka i autentyczne wyzwanie! Sprawia mi to dużą satysfakcję.

Dodatkowo, kiedy bardziej chcę zejść z wagi niż utrzymać jej wartość, staram się zrobić codziennie deficyt kaloryczny. Zjadam trochę mniejsze ilości i trochę lżejsze posiłki niż zwykle – dzięki temu żołądek przyzwyczaja się do mniejszych

porcji i szybciej pojawia się uczucie sytości. Nigdy nie dopuszczam do przejedzenia lub jedzenia z łakomstwa!

Zmiany zacznij od teraz, nie od jutra.

Nie czekaj do wizyty u lekarza, nie rób sobie wymówek. Zdrowe żywienie i eliminację słodyczy możesz zacząć już od dzisiaj. Obserwuj rónież swój organizm i eliminuj produkty, po których czujesz się źle, na które Twoje ciało źle reaguje.

Aktywność fizyczną zacznij od małych rzeczy. Wejdź po schodach zamiast wjechać windą. Zrób 8 minut brzuszków lub inny krótki trening. Pójdź na długi spacer. Te zmiany nie wymagają od Ciebie wyników badań i przepisanego leczenia, prawda?

Ułatw sobie życie na tyle, na ile możesz

Jeśli nie masz czasu, poszukaj rozwiązania, które pozwoli Ci zjeść nie przygotowując posiłku. Pracując na etacie i dodatkowo mając jeszcze drugi etat w postaci dziecka, prania, sprzątania, gotowania dla rodziny, czasem po prostu brakuje mi doby na przygotowywanie zawsze 5 pełnych, dobrze zbilansowanych posiłków. A podstawową zasadą odchudzania jest, że chudniemy jedząc, a nie głodując.

Postawiłam na zamienniki posiłków w postaci szejków. W pełni świadoma tego, co potrzebuję, odezwałam się do marki **Natural Mojo**, która zapewniła mi ratujące mi życie produkty. Zrobienie takiego szejka to 2 minuty roboty: dodaję mleko, kapkę oleju i dwie miarki proszku, solidnie wstrząsam (bo wiadomo, że lepsze wstrząśnięte, niż zmieszane ;). W taki sposób mogę sobie zastąpić do dwóch posiłków dziennie – oczywiście zakładając, że pozostałe trzy są pełne potrzebnych wartości odżywczych i witamin!

Na początku byłam delikatnie sceptyczna, ale Natural Mojo bardzo pozytywnie mnie zaskoczyło. Okazuje sie, że nie tylko skład jest naturalny i idealny na moje potrzeby, ale i smak jest po prostu świetny. Testując szejki przez dwa tygodnie udało mi się schudnąć 2 kg bez wiekszych wyrzeczeń. Jeśli masz ochotę spróbować takiego rozwiązania, **po wpisaniu kodu motheratorka45 otrzymasz 45% rabatu** na stronie **Natural Mojo**.

natural mojo
SUNNY SOUL
REVITALISATION POWDER
natural mojo
BEAUTEA
SKIN, HAIR & NAIL CARE TEA
natural mojo
natural mojo
AQUA SPLASH

Co daje zgubienie zbędnych

kilogramów?

A raczej co MI dało? Bo być może Tobie da zupełnie co innego, ale na pewno będą to same pozytywne rzeczy!

- Większe poczucie własnej wartości
- Większą pewność siebie prywatnie i w pracy
- Więcej siły i energii
- Większą motywację do działania w życiu
- Możliwość noszenia innych fasonów ubrań niż dotychczas
- Brak kompleksów na wakacjach i latem
- Glow up i lepszą cerę

Zastanów się ile tracisz nie zmieniając nic w swoim życiu. Zastanów się też co zyskasz, jeśli zawalczysz o siebie. Weź kartkę papieru, zrób listę za i przeciw. A potem zacznij działać. I obiecaj mi, że już dziś zrobisz dla siebie coś dobrego!

Partnerem wpisu jest marka Natural Mojo.

Przeczytaj również:

10 sposobów na znalezienie motywacji do ćwiczeń

Jak polubić siebie – krótki poradnik z życia wzięty