

Motywacja w diecie



7 KROKÓW W STRONĘ SILNEJ WOLI

1. Odpowiedz na pytanie: dlaczego chcesz zastosować dietę?

Postaraj się **precyzyjnie określić cel**, który chciałbyś/chciałabyś osiągnąć. Następnie wypunktuj powody, dla których chcesz to zrobić. Dlaczego jest to tak ważne? Podkreśl te, które są najistotniejsze dla Ciebie. Dobra motywacja jest uargumentowana Twoimi potrzebami, a nie kogoś z otoczenia.

Zastanów się nad korzyściami, które przyniesie Ci osiągnięcie celu. Postaraj się opisać powody w taki sposób, aby oznaczały **Twoją wewnętrzną potrzebę**.

2. Dobra motywacja – zamień „muszę”, „powinam” na „chcę”.

Ważne są słowa, zwroty jakich używamy do formułowania celu. Jeżeli zdania będą zawierały słowa oznaczające obowiązek, przymus, tj. „powinam”, „muszę”, to w dłuższym okresie wpłyną na naszą postawę demotywująco.

Wewnętrzną motywację **wzmocnią** słowa „chcę”, „wybieram”, „wolę”, które oznaczają dobrowolny wybór.

3. Przypomnij sobie trudne zadanie, które musiałeś zrealizować.

Przypomnij sobie zadanie, które musiałeś zrealizować bez pewności, że się uda. Co determinowało dążenie do wyznaczonego celu? Jak poradziłeś sobie z przeszkodami? Co czułeś/czułaś, gdy zrealizowałeś/zrealizowałaś zadanie?

Podobnie jest ze zmianą nawyków żywieniowych i stosowaniem zasad dietetycznych. Tu obowiązują takie same zasady jak przy realizowaniu zadania. Ważne jest, aby przypomnieć sobie, co pomogło **przezwyciężyć trudności** przy realizacji innych zadań, niekoniecznie związanych z dietą.

4. Wizualizacja pomaga w osiągnięciu celu.

Ułatwieniem dla zmiany nawyków żywieniowych jest wizualizacja. Postaraj się wyobrazić sobie, jak wygląda Twój dzień, jak przygotowujesz posiłki, gdzie robisz zakupy, w jaki sposób unikasz podjadania między posiłkami.

Postaraj się wyobrazić sobie siebie za pięć lat. Wyobraź sobie swój wygląd. W jakim miejscu się znajdujesz? Jakie masz samopoczucie?

Co będziesz czuł/czuła i myślał/myślała o sobie? Postaraj się, aby ten obraz był jak najbardziej szczegółowy. Postaraj się wyobrazić sobie zapachy, porę roku, miejsce itd.

Wizualizacje **pomagają wzmocnić motywację**, gdyż umożliwiają urealnienie zdobycia celu. Dzięki nim łatwiej jest także przewidzieć pułapki i opracować sposoby na to, jak je ominąć. Spróbuj, bo warto!

5. Droga do celu – krok za krokiem.

Zastanów się nad **małymi krokami**, które chcesz wykonać, aby osiągnąć cel. Może warto pomyśleć o tym, aby zacząć jeść śniadania, a może pozostaje wyznaczyć dni, kiedy robisz zakupy czy gotujesz lub chodzisz poćwiczyć? Nie muszą to być duże rzeczy. Im dokładniejszy plan, tym łatwiej będzie osiągnąć cel.

6. Bądź dla siebie wyrozumiały!

Zmiany wymagają czasu. Bywa, że odstąpimy od zaleceń dietetycznych. Ważne jest, by się nie poddawać i starać się powrócić do wyznaczonych reguł/zasad. **Potknięcia nie są porażkami**, nie zaprzeczają podjętych działań do osiągnięcia celu. Zatem do wyznaczonych zasad zawsze warto wrócić.

7. Pamiętaj o nagrodach.

Pamiętaj o przyjemnościach, ale niekoniecznie związanych z jedzeniem, np. o dobrej książce, kinie itp. Nagradzaj swoje wysiłki i bądź dla siebie dobry. **Każdy krok to sukces**.



JESTEŚ TYM, CO JESZ – CZYTAJ ETYKIETY

Kolorowe, estetyczne opakowania produktów spożywczych kuszą. Dodatkowo umieszczone hasła reklamowe, podkreślając walory produktu, zachęcają do kupna. Czy takie produkty aby na pewno są zdrowe?



Zwracaj uwagę na termin ważności produktu:

- **Zużyć do** – oznacza ostateczny termin, do którego można dany produkt spożyć. Termin ten jest stosowany w przypadku przetworów mlecznych, nabiału.
- **Zużyć przed** – oznacza sugerowany termin spożycia, do którego prawidłowo przechowywany produkt w pełni zachowuje swoje właściwości. Termin ten jest stosowany w przypadku np. cukru, mąki, przypraw, konserw.



Białka, węglowodany, tłuszcze

Podstawowe składniki diety to białka, węglowodany, tłuszcze. Istotne jest, by produkt zawierał/ potrawa zawierała jak najmniej tłuszczów nasyconych, tłuszczów utwardzanych oraz cukrów prostych.

Wiele produktów spożywczych jest dosładzanych, np. produkty mleczne. Warto zwrócić uwagę na zawartość cukru ukrytego w produkcie. Informację taką znajdziesz w składzie, gdzie wymienione są węglowodany (w tym cukry).

- 10 g lub więcej – oznacza wysoką zawartość cukru.
- Pomiędzy 2 g a 10 g – oznacza średnią zawartość cukru.
- 2 g lub mniej – oznacza niską zawartość cukru.

W składzie należy unikać także słodów czy syropu glukozowo-fruktozowego.

Nadmiar soli w diecie powoduje rozwój nadciśnienia, choroby wieńcowej, a także powoduje zaburzenie pracy nerek czy choroby nowotworowe. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g, czyli jednej płaskiej łyżeczki.



Kaloryczność

Niekiedy producenci podają kaloryczność na porcję produktu, która jest znacznie niższa niż 100 g, lub podają wartość w odniesieniu do dziennego średniego zapotrzebowania (i tu pojawia się dowolność w interpretacji producenta, co oznacza dziennie zapotrzebowanie kcal).

Najbardziej miarodajną informacją jest przeliczenie kaloryczności produktu bądź potrawy na 100 g.



Dodatki do żywności „E”

Zgodnie z przepisami producenci mogą wpisać w składzie nazwę dodatku do żywności lub wpisać odpowiednie jego oznaczenie:

- Barwniki – od E-100 do E-199
- Konserwanty – od E-200 do E-299
- Przeciwutleniacze – od E-300 do E-399
- Stabilizatory, zagęszczacze, emulgatory – od E-400 do E-499
- Pozostałe – powyżej E-500

E 162a – karoten (żółty barwnik) dodawany do słodyczy i margaryn; E101 – ryboflawina (witamina B2); E122 – azorubina (czerwony barwnik) dodawany do napoi, słodyczy, dżemów; E120 – glutaminian sodu (wzmacniacz smaku) dodawany m.in. do przetworów; E925 – aspartam.

Bezpieczne dodatki do żywności to witamina C (kwas askorbinowy), lecytyna, witaminy z grupy B.

Postaraj się wybierać produkty spożywcze naturalne, niezawierające dodatków do żywności.



Na co warto zwrócić uwagę:

- produkt niskokaloryczny – sprawdź, czy zawiera zamiast cukru słodziki (aspartam, acesulfam-K) oraz czy producent zawarł tę informację w przeliczeniu na jedną porcję;
- produkt bez cukru – sprawdź, czy produkt zawiera zamiast cukru słodzik lub substytut cukru, np. sól, miód lub syrop glukozowo-fruktozowy;
- produkt light – sprawdź, czy zamiast tłuszczu zawiera cukier;
- MOM – mięso oddzielone mechanicznie, czyli reszta tkanek przylegających do kości, po oddzieleniu od nich mięśni. Zgodnie z definicją nie jest to mięso.



PRZEPISY NA ZDROWIE

Zdrowe śniadanie

MUESLI

Składniki na 1 porcję:

4 łyżki stołowe płatków owsianych z pełnego ziarna, ½ jabłka, ½ gruszki, sok z cytryny, 1 łyżka stołowa siemienia lnianego, 1 łyżka stołowa nasion sezamowych, słodzik albo cukier, 1 szczypta cynamonu, 1 kropla olejku waniliowego, 150 g jogurtu naturalnego (0,1%), 1 truskawka.

Czas przygotowania: około 10 minut

- Przyprażyć na patelni płatki owsiane do muesli.
- Umyć jabłko i gruszkę, usunąć środki z pestkami, a następnie pokroić na drobne kawałki oraz pokropić sokiem z cytryny.
- Przyprażyć na patelni nasiona sezamowe, posłodzić do smaku oraz zmieszać z cynamonem i olejkiem waniliowym.
- Wszystkie składniki wymieszać i zalać jogurtem. Udekorować muesli truskawką.

MUESLI ZE ŚWIEŻYCH ZIAREN

Składniki na 1 porcję:

50 g ziaren pszenicy, sok z cytryny, 1 łyżeczka miodu lub kilka kropel słodziku, 1 kwaśne jabłko, 1 śliwka suszona, 1 łyżka stołowa siemienia lnianego, 1 łyżka stołowa otrębów owsianych, 150 g kefiru (chudego), cynamon.

Czas przygotowania: około 10 minut

- Świeżo śrutowane ziarna pszenicy namoczyć przez noc w lodówce, pod przykryciem, w wodzie z dodatkiem odrobiny soku z cytryny i miodu lub słodzika. Przed przygotowaniem muesli odcedzić.
- Umyć jabłko, usunąć środki z pestkami, a następnie zetrzeć jabłko na grube wiórki.
- Pokroić suszoną śliwkę na drobne kawałeczki.
- Wymieszać za sobą wszystkie składniki, a następnie całość przyprawić do smaku cynamonem.

Smaczny obiad

PIKANTNE WARZYWA DUSZONE Z INDYCZKĄ

Składniki na 2 porcje:

2 małe sznycelki z indyczki (po 100 g), 1 mała cebulka, 1 ząbek czosnku, 200 g marchewki, 200 g brokułów, wywar z warzyw, 1 łyżka stołowa jogurtu naturalnego, sól, pieprz, 100 g kukurydzy (mrożonej), drobno siekana pietruszka, drobniotko posiekany majeranek.

Czas przygotowania: około 20 minut

- Rozgrzać patelnię do smażenia bez tłuszczu i poddusić sznycelki z indyczki. Zdjąć mięso z patelni i odłożyć na bok (aby nie przywarło do powierzchni można dodać ¼ szklanki wody).
- Obrać cebulę i czosnek z łupinek, pokroić w drobną kostkę, poddusić na pozostałym tłuszczu wraz z marchewką pokrojoną w kostkę i różyczkami brokułów. Dusić al dente w małej ilości wywaru z warzyw (aby nie przywarło do powierzchni można dodać ¼ szklanki wody).
- Dodać do tego jogurt naturalny i przyprawić do smaku solą i pieprzem.
- Pokroić mięso z indyczki w cienkie paski, wymieszać wraz z kukurydzą oraz warzywami i podgrzać. Posypać pietruszką i majerankiem.

ZUPA Z CIECIERZYCY

Składniki na 4 porcje:

25 dag ciecierzycy; 10 dag siekanej natki pietruszki; po ¼ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu, szafranu, kurkumy i imbiru; 1 łyżeczka mielonych nasion kopru; 15 dag cebuli; 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego; 2 ziemniaki; ½ łyżeczki pieprzu ziołowego; 1½ l wody; ocet balsamiczny – do smaku; 100 g natki kolendry; sól.

Wykonanie:

Wymieszać wszystkie składniki poza solą, sokiem z cytryny i kolendrą; podgrzać na dużym ogniu prawie do wrzenia. Następnie zmniejszyć ogień i gotować powoli do momentu, aż ciecierzycza zmięknie (dla suszonej ciecierzycy trwa to około półtorej godziny; krócej, jeżeli używana była ta z puszki). Posolić zupę do smaku, a na koniec lekko ją zmiksować. Przed podaniem dodać ocet i posypać posiekaną natką kolendry.

SOLA Z CUKINIĄ

Składniki na 2 porcje:

2 filety z soli, 2 małe cukinie, garść liści bazylii, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz, czosnek, zioła do ryb.

Wykonanie:

Naczynie żaroodporne – na dnie ułożyć filety z soli, posypać pieprzem, solą, porwanymi liśćmi bazylii i skropić sokiem z cytryny. Cukinię pokroić w plasterki. Rybę przykryć cukinią, można dodać trochę koncentratu z pomidorów, lekko posolić i posypać pieprzem, ziołami do ryb. Wstawić do gorącego piekarnika na 20 minut. Podawać gorące.

Lekka kolacja**SALATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, CZARNEJ FASOLI I MANGO**

½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej, ½ szklanki ugotowanej czarnej fasoli, 1 mango obrane i pokrojone w kostkę, 1 mała marchewka starta, 5 łyżeczek soku z cytryny, ½ łyżeczki oleju sezamowego, ½–1 łyżeczka ostrego sosu (typu Tabasco), pieprz, szczypta cukru.

Wszystkie składniki wymieszać.

KOMOSA RYŻOWA Z WARZYWAMI

Składniki:

1 szklanka komosy ryżowej, 2 szklanki wody, szczypta soli, 1 marchewka (obrana i utarta na tarce o dużych oczkach), 1 czerwona papryka (bez pestek, pokrojona w drobną kostkę), 1 ogórek (umyty i pokrojony na plasterki), 3 dymki (drobno posiekane), 1 pęczek natki pietruszki (posiekany), otarta skórka i sok z 1 cytryny, ¼ szklanki oliwy, sól i pieprz.

Przygotowanie:

Przeplucz komosę ryżową w durszlaku pod bieżącą, zimną wodą. Odsącz i przelóż do niewielkiego garnka. Zalej wodą i osól. Doprowadź do wrzenia na sporym ogniu. Gdy woda zawrze, przykryj garnek pokrywką i gotuj na małym ogniu, aż komosa wchłonie wodę i zmięknie (ok. 15–20 min). Wymieszaj w misce warzywa, dodaj ugotowaną komosę ryżową, skórkę i sok z cytryny oraz oliwę. Starannie wymieszaj i dopraw solą i pieprzem do smaku.

Między posiłkami**KOKTAJL Z PAPA I TRUSKAWEK**

Składniki:

½ świeżej papai, 140 g truskawek, 140 g miękkiego osączonego tofu, 225 ml świeżego soku z pomarańczy lub mandarynek, 125 ml wody mineralnej.

Jak przygotować:

- Papaję pokroić wzdłuż na pół, usunąć pestki, obrać ze skóry. Pokroić miąższ na kawałki i włożyć do blendera.
- Truskawki obrać z szypulek, odciąć zielone części. Dodać do papai.
- Tofu pokroić na 4–5 kawałków i dodać do owoców. Wlać sok pomarańczowy. Zmiksować. Wlać 125 ml wody, tak by koktajl miał płynną konsystencję. Przeleć do szklanek.

KOKTAJL MARCHWIOWO-POMARAŃCZOWY

Składniki:

½ szklanki świeżego soku z marchewki, ½ szklanki jogurtu naturalnego, ¼ szklanki świeżego soku z pomarańczy, pół łyżeczki płynnego miodu.

Jak przygotować:

- Pokrój marchewkę w kostki i wrzuć do blendera.



- Wyciśnij sok z pomarańczy i dodaj do marchewki.
- Wlej jogurt.
- Zmiksuj i przelej do szklanek.

KOKTAJL OGÓRKOWY

Składniki:

jogurt naturalny (małe opakowanie), 100 g świeżego ogórka, pół pęczka koperku (można zamienić świeżą miętą), sól, pieprz, ewentualnie ząbek czosnku.

Jak przygotować:

- Obierz ogórka i pokrój w kostki. Wrzuć do blendera.
- Dodaj koperek.
- Dodaj jogurt.
- Zmiksuj składniki.
- Dopraw do smaku solą i pieprzem.

