




10 błędów, przez które nie możesz schudnąć.

Zmień te proste rzeczy,
a waga zacznie spadać





Cześć, jestem Klaudia – dietetyczka, która z szacunkiem i uważnością towarzyszy kobietom (i nie tylko) w ich drodze do lepszego samopoczucia, większej lekkości i zdrowszych relacji z jedzeniem. Pracuję nie po to, żebyś miała "więcej silnej woli", ale po to, byś miała więcej łagodności do siebie. Wierzę, że trwała zmiana nie zaczyna się od zakazów i restrykcji, ale od zrozumienia siebie, swoich potrzeb i schematów, które Ci nie służą.

Ten e-book napisałam, bo wiem, jak bardzo frustrujące bywa poczucie: „Robię wszystko dobrze, a waga ani drgnie”. Wiem, jak potrafi boleć to, że wkładasz tyle wysiłku, a efekty są niewspółmierne. I wiem też, że to nie dlatego, że jesteś „słaba” albo „niekonsekwentna”. Bardzo możliwe, że nieświadomie powielasz błędy, które sabotują Twoje starania – i właśnie o tym jest ten e-book.



To materiał stworzony z myślą o Tobie, jeśli:

- próbujesz schudnąć, ale coś ciągle Cię zatrzymuje,
- masz za sobą wiele podejść do odchudzania – i równie wiele rozczarowań,
- czujesz zmęczenie i frustrację, a Twoje ciało przestaje być Twoim sprzymierzeńcem.

Chcę, żeby ten e-book był jak rozmowa z kimś, kto Cię rozumie. Kto nie ocenia, nie narzuca, ale pokazuje Ci, że można inaczej – spokojniej, mądrzej, łagodniej. Bez obsesji, bez presji, bez poczucia winy.

Gotowa? Zaczniemy od zrozumienia, co może naprawdę sabotować Twoje starania. I jak to wreszcie odpuścić – nie siebie, ale to, co Ci nie służy.



JAKIE BŁĘDY PORUSZYMY?

1. JESZ ZA MAŁO – METABOLIZM NA HAMULCU
2. TRZYMASZ SIĘ DIETY „NA 100%”... DO CZASU
3. JESZ ZBYT NIEREGULARNIE
4. PIJESZ SWOJE KALORIE
5. NIEDOSYPIASZ – HORMON GŁODU SZALEJE
6. STRES I EMOCJE ZAJADASZ JEDZENIEM
7. JESZ „ZDROWO”, ALE... ZA DUŻO
8. BRAK PLANU I SPONTANICZNOŚĆ
9. ZA DUŻO ZMIAN NARAZ
10. NIE SPOŻYWASZ ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI BIAŁKA

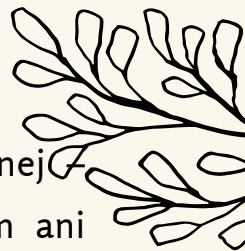


Z czym kojarzy Ci się dieta?

Zatrzymaj się na chwilę przy tym słowie. „Dieta”.

Jakie budzi w Tobie emocje?

Dla wielu osób to jedno z najbardziej obciążonych emocjonalnie słów. Kojarzy się z zakazami, kontrolą, ciągłą walką. Z tym, że czegoś znowu nie wolno. Albo że znowu trzeba zacząć od poniedziałku. Nierzadko też przywołuje wspomnienia niepowodzeń, zniechęcenia, efektu jojo i tej bolesnej myśli: „Coś jest ze mną nie tak, skoro inni mogą, a ja nie”.



Tymczasem, jeśli spojrzymy na to słowo od strony czysto definicyjnej „dieta” to po prostu sposób odżywiania. Nic więcej. Nie ma w tym ani dramatyizmu, ani presji, ani moralnej oceny. Dieta to to, co jesz codziennie – świadomie lub nie. To, co ląduje na Twoim talerzu, kiedy jesteś zmęczona. Gdy sięgasz po coś w pośpiechu. Gdy celebrujesz posiłek w gronie bliskich. Gdy jesz z radości albo z potrzeby pocieszenia.

Każdy z nas już jest na jakiejś diecie – nawet jeśli nigdy nie nazywał jej w ten sposób.

I właśnie dlatego tak bardzo warto odczarować to słowo. Oderwać je od kultury restrykcji, surowych planów, głodówek i obietnic „5 kg mniej w 7 dni”. Bo jeśli traktujesz dietę jak projekt, który trzeba przetrwać, a nie jako relację, którą można rozwijać – nic dziwnego, że pojawia się frustracja. Że trudno w tym znaleźć lekkość, radość, sens.

Prawdziwa zmiana nie zaczyna się od tabelki z kaloriami. Ani od listy zakupów. Ani od idealnie rozpisanego planu posiłków.

Zaczyna się od zmiany sposobu myślenia.

Od pytania:

- ☛ Czy to, jak się teraz odżywiam, naprawdę mi służy?
- ☛ Czy traktuję jedzenie jak źródło energii, czy raczej jak coś, co trzeba „ogarnąć” albo „kontrolować”?
- ☛ Czy jestem dla siebie w tym procesie wspierająca – czy raczej surowa i wymagająca?

Bo dieta może – i powinna – być czymś, co karmi. Nie tylko ciało, ale też Ciebie jako całość: Twoje emocje, potrzeby, rytm życia. Może być praktyką codziennej troski – a nie polem walki.



Właśnie dlatego napisałam ten e-book.

Nie po to, by dać Ci kolejną listę zasad. Nie po to, byś poczuła, że znowu musisz się spiąć i „działać lepiej”. Ale po to, by pomóc Ci zobaczyć, że być może to nie Ty robisz coś źle – tylko sposób, w jaki dotąd próbowałaś, był oderwany od Ciebie i Twojej codzienności.

W kolejnych rozdziałach pokażę Ci, jakie błędy najczęściej sabotują proces odchudzania – i co się za nimi kryje. Bez oceniania. Z czułością i szacunkiem do Twojej historii.

Bo być może nie potrzebujesz nowej diety. Potrzebujesz nowej jakości w relacji z jedzeniem. I ze sobą.



01

Jesz za mało – metabolizm na hamulcu

Kiedy myślimy o odchudzaniu, jedna z pierwszych myśli, które się pojawiają, brzmi: muszę jeść mniej. Dla wielu z nas to wręcz oczywisty odruch – mniej kalorii = mniej kilogramów. To przekonanie jest tak głęboko zakorzenione, że często zaczynamy proces odchudzania właśnie od... ucinania. Porcje mniejsze. Liczby na talerzu mniejsze. Lista „dozwolonych” produktów – coraz krótsza. A jedzenie zaczyna być bardziej matematyczne niż odżywcze.



Być może też to znasz:

- ☛ Śniadanie symboliczne, bo „rano i tak nie jestem głodna”.
- ☛ Obiad szybki i lekki, „żeby nie przesadzić”.
- ☛ Kolacja najchętniej pominięta – bo „po 18-tej się nie je”.
- ☛ A między tym wszystkim – kawa za kawą, może jakaś marchewka albo garść orzechów.

I uczucie, że jestem dzielna, bo się trzymam.

Tylko że to nie działa. A raczej – działa na bardzo krótką metę.

Paradoks polega na tym, że w swojej determinacji, żeby schudnąć, bardzo często robimy zbyt dużo, zbyt mocno i zbyt gwałtownie. Zaczynamy dietę z miejsca, które nie jest spokojną decyzją o zmianie, tylko walką z własnym ciałem. A nasze ciało... wcale nie potrzebuje tej walki. Potrzebuje bezpieczeństwa.

To, co miało być troską – staje się kolejnym źródłem stresu. A kiedy jesz za mało, zbyt długo i zbyt często – Twoje ciało nie czuje się zaopiekowane. Czuje się zagrożone. I zaczyna się bronić – właśnie przez to, że zwalnia metabolizm, zatrzymuje energię, zmienia sposób działania.

O tym dokładniej za chwilę.

Zatrzymaj się jednak na moment przy tej myśli:

♥ Czy moje podejście do jedzenia jest oparte na zaufaniu do ciała – czy na nieustannym kontrolowaniu go?

♥ Czy naprawdę jem tyle, ile potrzebuję – czy raczej tyle, ile wydaje mi się, że powinnam?

Jeśli przez długi czas żyjesz w niedosyć, ciało zaczyna traktować każdą kalorię jak coś, co trzeba zachować. A Ty – mimo że trzymasz się „diety” – możesz nie widzieć efektów.

Albo wręcz czuć się coraz bardziej zmęczona, ospała, rozdrażniona, zniechęcona.



Zbyt niska kaloryczność spowalnia metabolizm

– co się wtedy dzieje w Twoim ciele?

To może zabrzmieć paradoksalnie: robisz wszystko „jak trzeba” – liczysz kalorie, ograniczasz przekąski, pilnujesz godzin posiłków, starasz się jeść mniej... a efekty są mizerne. Albo pojawiają się tylko na chwilę, a potem zatrzymują się na dobre. To frustrujące, prawda?

Ale w tym wszystkim jest logika. Tylko że to logika Twojego ciała – nie Twojej głowy.

Twój organizm nie widzi diety – on widzi zagrożenie

Kiedy przez dłuższy czas dostarczasz organizmowi zbyt mało energii, on nie interpretuje tego jako "świetnie, jesteśmy na diecie, zróbmy formę na lato!"

Dla ciała to wygląda zupełnie inaczej:

☞ „Jest mniej jedzenia. Trzeba się bronić. Trzeba oszczędzać.”

Twój organizm nie wie, że masz dostęp do lodówki i aplikacji z cateringu dietetycznego.

Działa w oparciu o mechanizmy, które wykształcały się przez setki tysięcy lat – a ich głównym celem było przetrwać w czasie głodu. I właśnie tak traktuje długotrwałą, zbyt niskokaloryczną dietę.



Jak dokładnie spowalnia się metabolizm?

- ***Spada podstawowa przemiana materii (PPM)***

To ilość energii, jakiej ciało potrzebuje tylko po to, żebyś istniała – oddychała, utrzymywała temperaturę ciała, regenerowała komórki. Gdy jesz za mało, organizm obniża te koszty. To jak włączenie trybu oszczędzania baterii w telefonie – wszystko działa wolniej, mniej intensywnie, bardziej minimalistycznie.

- ***Zmieniasz sposób, w jaki organizm zarządza energią***

Ciało zaczyna "przytrzymywać" kalorie – wolniej je spala, ogranicza wydatkowanie. To dlatego możesz czuć się ospała, zmęczona, mniej chętna do ruchu – nawet jeśli wcześniej ćwiczyłaś regularnie. To nie brak motywacji. To reakcja fizjologiczna.

- ***Wzrasta poziom kortyzolu (hormonu stresu)***

Niedobór kalorii to stres dla organizmu – dosłownie. Przewlekły stres (także żywieniowy!) prowadzi do podwyższenia kortyzolu, który może sprzyjać gromadzeniu tłuszczu, szczególnie w okolicy brzucha. I znowu – nie dlatego, że „coś robisz nie tak”, tylko dlatego, że ciało chroni się, jak potrafi.

- ***Pojawiają się zaburzenia hormonalne i rozregulowanie apetytu***

Zbyt mała podaż energii wpływa na gospodarkę hormonalną – m.in. leptynę (odpowiedzialną za sytość) i grelinę (odpowiedzialną za głód). Efekt? Możesz z czasem czuć się coraz bardziej głodna, mieć napady apetytu albo wręcz przeciwnie – całkowicie zatracić odczuwanie głodu. I znowu – to nie „Twoja wina”. To ciało woła o pomoc.



Skąd mam wiedzieć czy ten problem dotyczy mnie

Jedną z najtrudniejszych rzeczy w procesie odchudzania jest to, że możemy bardzo długo działać wbrew sobie, mając przekonanie, że postępujemy właściwie.

To właśnie dlatego tak ważne jest, żeby nie tylko „robić wszystko dobrze”, ale regularnie sprawdzać:

- ☛ Czy to, co robię, mi służy?
- ☛ Jak reaguje na to moje ciało?

Zbyt niska kaloryczność może nie dawać wyraźnych sygnałów od razu. Czasem wszystko wygląda „normalnie” – poza tym, że waga stoi, a Ty czujesz się coraz bardziej zrezygnowana. Ale ciało zawsze wysyła sygnały. Trzeba tylko nauczyć się je odczytywać.

Objawy, które mogą świadczyć o tym, że jesz za mało:



Zwiększone zmęczenie i brak energii

Masz wrażenie, że cały czas jesteś senna, ospała, nie masz siły na nic? To nie musi być lenistwo – to może być znak, że ciało oszczędza energię, bo dostaje jej zbyt mało.



Zaburzenia hormonalne (np. nieregularne miesiączki)

Ciało uznaje, że to nie jest dobry moment na funkcje rozrodcze – to znak, że brakuje mu energii do podstawowych zadań.



Problemy z koncentracją i „mgła mózgowa”

Trudność w skupieniu się, zapominanie drobnych rzeczy, brak jasności myślenia – mózg potrzebuje glukozy, by działać sprawnie. A jeśli jej nie dostaje? Zaczyna spowalniać.



Zatrzymanie spadku masy ciała lub wręcz jej wzrost

Brzmi jak paradoks, ale to bardzo częste – jesz bardzo mało, a waga stoi lub rośnie. Organizm „trzyma się” zapasów, bo czuje się zagrożony.



Brak odczuwania głodu (albo przeciwnie – silne napady głodu)

Długotrwałe niedojadanie może rozregulować hormony głodu i sytości. Czasem nie czujesz głodu wcale (ciało przestaje „prosić”, bo nie dostaje odpowiedzi), a czasem atakuje Cię nagły, niekontrolowany apetyt.



Silne zachcianki, szczególnie na słodkie i węglowodany

To nie słabość – to potrzeba energetyczna. Cukry są najszybszym źródłem energii, więc ciało się ich domaga, jeśli czujesz niedosyt.



Uczucie zimna – nawet w ciepłym pomieszczeniu

Jeśli często marzniesz, masz zimne dłonie i stopy, to może być znak, że organizm obniża temperaturę ciała, by oszczędzać energię.



Obniżony nastrój, drażliwość, spadek motywacji

To nie zawsze „zła passa” – to może być fizyczne wyczerpanie spowodowane zbyt niską podażą energii.

Nie chodzi o to, żeby teraz analizować każdy objaw z niepokojem...

...ale żeby z większą uważnością słuchać swojego ciała. Bo ono się nie myli – nawet jeśli jego reakcje nie są zgodne z tym, co widziałas na Instagramie czy przeczytałaś w kolejnej „dziecie-cud”.

To ważne: Twoje ciało nie sabotuje Cię. Ono Cię chroni.

Jeśli nie chudniesz – być może nie dlatego, że za dużo jesz.
Być może... jesz za mało, by Twoje ciało czuło się bezpiecznie, by mogło
puścić to, co trzyma.



02

Trzymasz się diety „na 100%”... do czasu

Na początku każdej nowej diety czy planu odchudzania czujemy ogromną motywację. Jesteśmy zdeterminowane, zorganizowane, pełne zapału. Wyznaczamy sobie cele, planujemy posiłki, robimy zakupy z listą w rękę. I bardzo często... postanawiamy, że tym razem zrobimy to perfekcyjnie. Bez wymówek. Bez odstępstw. Bez potknięć.

Brzmi znajomo?

To podejście z pozoru wydaje się rozsądne. Przecież jeśli chcemy rezultatów, to musimy się starać, prawda? Ale perfekcjonizm w kontekście jedzenia – choć brzmi ambitnie – bardzo rzadko działa na dłuższą metę. A już prawie nigdy nie działa łagodnie wobec Ciebie.

Perfekcyjne trzymanie się diety ma jedną wspólną cechę: kończy się nagle.



Zazwyczaj wtedy, gdy:

- pojawi się kryzys w pracy,
- dziecko zachoruje,
- nie masz czasu zrobić zakupów,
- po prostu czujesz się zmęczona i emocjonalnie wyczerpana.

Wtedy przychodzi to jedno „wyjście z diety” – ciastko, pizza, wino wieczorem. I bardzo często zaraz po nim pojawia się lawina myśli: „Zawaliłam. I tak już po wszystkim. Skoro zjadłam jedno, mogę i więcej”.

A potem... wyrzuty sumienia, poczucie porażki, znany scenariusz odpuszczania wszystkiego. I kolejny poniedziałek z postanowieniem: „Tym razem już naprawdę się ogarnę”.

To efekt tego, że próbujesz utrzymać nierealny poziom kontroli. I że Twój plan nie bierze pod uwagę jednego, podstawowego faktu:

☛ Życie się dzieje.

☛ A Ty jesteś człowiekiem – nie projektem do realizacji.

Dieta trzymana „na 100%” wydaje się skuteczna. Przynosi szybkie efekty – szczególnie na początku. Czujesz kontrolę, satysfakcję, może nawet dumę.

Ale to, co często ignorujemy (albo nie chcemy widzieć), to że ta „idealna wersja diety” nie ma w sobie miejsca na życie.

Nie ma miejsca na:

- nagłe zaproszenie na kolację u znajomych,
- wieczór z pizzą i filmem z partnerem,
- PMS i nieodpartą ochotę na coś słodkiego,
- zmęczenie po pracy, które sprawia, że nie masz siły gotować,
- gorszy dzień, kiedy potrzebujesz czegoś więcej niż sałatka.

A przecież wszystko to się zdarza – bo jesteś człowiekiem.

I właśnie tutaj leży problem.

Dieta trzymana „na sztywno”, bez miejsca na niedoskonałość, prowadzi do skrajnych emocji i skrajnych zachowań. Wchodzisz w schemat:

1. Jestem na diecie – jem tylko to, co zaplanowane, zero odstępstw.
2. Zdarza się jeden „wyskok” – i uruchamia się wewnętrzny krytyk: „zawaliłam”.
3. Skoro już złamałam zasady – jem więcej, żeby „korzystać, póki można”.
4. Czuję wstyd, poczucie winy, zniechęcenie.
5. Postanawiam wrócić do diety – od jutra, od poniedziałku, od następnego miesiąca.

I tak zaczyna się błędne koło: efekt jojo.

Ciało wchodzi w fazę wahania – raz odchudzane, raz przekarmiane, raz restrykcyjne, raz kompulsywne. Metabolizm się rozregulowuje. Hormony wariują. Ty wciąż zaczynasz od nowa, coraz bardziej wyczerpana – fizycznie i emocjonalnie.

Ale jest jeszcze jedna, bardzo ważna konsekwencja...

Każde kolejne „niepowodzenie” podważa Twoje zaufanie do siebie.

Zaczynasz wierzyć, że to z Tobą jest coś nie tak. Że nie umiesz być konsekwentna. Że „brakuje Ci silnej woli”. A przecież to nieprawda.

To nie Ty zawiodłaś.

Zawiodło podejście, które nie brało pod uwagę Twojego człowieczeństwa. Twoich emocji. Twojej zmienności. Twojej potrzeby elastyczności.

Elastyczność to nie słabość.

- To siła.
- To umiejętność dostosowywania się do rzeczywistości, a nie walki z nią.
- To świadomość, że jeden mniej „idealny” dzień nie przekreśla Twojego procesu.
- To zaufanie, że możesz wrócić na swój kurs, nawet jeśli na chwilę zboczysz z trasy.

Dlaczego podejście „wszystko albo nic” nie działa?

Perfekcjonizm w odchudzaniu to jak budowanie domu z kart – wygląda imponująco, ale wystarczy jeden podmuch, by wszystko runęło.

W teorii – plan idealny.

W praktyce – zero przestrzeni na realne życie.

I kiedy pojawi się coś niespodziewanego (a przecież zawsze się pojawia), cała konstrukcja się sypie.

To dlatego:

Im sztywniejsze zasady – tym większy opór psychiczny i emocjonalny

Trzymanie się ścisłego reżimu diety wymaga ogromnej siły woli. A siła woli, wbrew pozorom, jest zasobem wyczerpywalnym. Gdy jesteś zmęczona, zestresowana, przeciążona – nie masz już „mocy”, by nadal wszystko kontrolować. I wtedy następuje pęknięcie. A z nim – frustracja i myśl: „Skoro nie potrafię być idealna, to nie ma sensu”.

Myślenie zero-jedynkowe niszczy relację z jedzeniem – i z sobą samą

W takim podejściu jedzenie staje się czymś moralnym. Są „dobre” i „złe” produkty. Ty jesteś „grzeczna” albo „zła”, zależnie od tego, co zjadłaś. Wystarczy jeden „zły” wybór, żebyś zaczęła kwestionować cały sens swoich starań. A przecież jedno ciastko nie psuje zdrowej relacji z jedzeniem – ale myślenie, że ono wszystko przekreśla, już tak.

Wahadło emocji: od dumy do wstydu, od kontroli do utraty kontroli

Kiedy działasz według zasady „albo jestem na diecie, albo zupełnie poza nią”, Twoje emocje zaczynają pracować w rytmie skrajności. Duma z „czystych” dni przeplata się ze wstydem po „złamaniu zasad”. Kontrola z poczuciem utraty kontroli. To bardzo wyczerpujący cykl, który z czasem podkopyje Twoje poczucie sprawczości.

Brak trwałości = brak efektów

Wszystko, co działa tylko wtedy, gdy masz idealne warunki, nie przetrwa w codziennym życiu. I jeśli coś nie jest realistyczne, to nie będzie też trwałe. A przecież Twoim celem nie jest idealna dieta przez 3 tygodnie. Twoim celem jest zmiana, która zostaje z Tobą na długo – taka, która przystaje do Twojego stylu życia, nie tylko do Twoich planów.



03

Jesz zbyt nieregularnie – ciało nie wie, czego się spodziewać

W świecie pełnym obowiązków, stresu, rozpraszaczy i szybkiego tempa łatwo się zatracić w codziennym biegu. Zdarza się, że pierwszy posiłek jesz dopiero po południu – bo rano nie było czasu, potem nie było okazji, aż w końcu pojawia się głód tak silny, że zjesz wszystko, co akurat jest pod ręką. A wieczorem? Wieczorem nadrabiasz. Bo wreszcie możesz.

To bardzo częsty scenariusz. I bardzo ludzki.

Tylko że Twoje ciało – choć niezwykle mądre i elastyczne – nie funkcjonuje dobrze w warunkach ciągłej niepewności. Kiedy nie dostaje sygnału, kiedy i ile energii będzie miało do dyspozycji, zaczyna działać ostrożnie. Zaczyna oszczędzać. Traci poczucie bezpieczeństwa. I wtedy trudno mówić o równowadze, o lekkim metabolizmie, o spokojnym podejściu do jedzenia.

Bo jedzenie staje się nie rytmem – tylko chaosem. A w chaosie organizm nie rozkwita – tylko przetrwa.

Twoje ciało to organizm o niezwykle złożonej, ale genialnie działającej strukturze. Ma jedno podstawowe zadanie: utrzymać Cię przy życiu.

I robi to każdego dnia – niezależnie od tego, czy go w tym wspierasz, czy nieświadomie mu to utrudniasz.

Dlatego kiedy jesz nieregularnie – raz bardzo mało, raz bardzo dużo; raz wcześnie, raz późno; raz co 3 godziny, a innym razem po 8 godzinach – Twoje ciało nie wie, czego się spodziewać. Zamiast pracować na pełnych obrotach i spokojnie zarządzać energią, musi być cały czas w trybie czuwania, oszczędzania, dostosowywania się do nieprzewidywalnych warunków.

1. Zaburzenie sygnałów głodu i sytości

Organizm komunikuje się z Tobą poprzez hormony – m.in. grelinę (odpowiedzialną za głód) i leptynę (informującą o sytości).

Kiedy jesz nieregularnie:

- grelina może wzrastać gwałtownie i nieprzewidywalnie – co prowadzi do napadów głodu,
- leptyna może działać mniej efektywnie – przez co trudniej Ci rozpoznać, kiedy jesteś już najedzona.

Efekt? Albo jesz za mało przez większość dnia i nadrabiasz wieczorem, albo w ogóle nie wiesz, czy jesteś głodna, czy nie – bo Twój układ sygnałów się rozregulował.

2. Ciało wchodzi w tryb magazynowania

Twój organizm nie rozumie pojęcia „diety” – on zna tylko jedno: dostają jedzenie regularnie albo nie. Jeśli przez dłuższy czas odnotowuje brak przewidywalności, zaczyna działać defensywnie:

- obniża tempo metabolizmu (czyli spala mniej energii),
- zwiększa tendencję do magazynowania tłuszczu, zwłaszcza w okolicy brzucha,
- spowalnia funkcje, które nie są kluczowe do przeżycia – np. rozrodcze (stąd np. nieregularne miesiączki).

To właśnie dlatego nieregularne jedzenie – nawet jeśli suma kalorii się zgadza – może utrudniać odchudzanie.

Bo organizm w warunkach niepewności nie oddaje energii lekką ręką. On ją gromadzi.

3. Zaburzenie rytmu dobowego i gospodarki hormonalnej

Twój organizm pracuje w rytmie okołodobowym – ma swoje naturalne cykle, które wpływają m.in. na:

- wydzielanie hormonów (insuliny, kortyzolu, melatoniny),
- trawienie,
- metabolizm,
- regenerację.

Kiedy jesz nieregularnie, zwłaszcza bardzo późno lub bardzo rzadko, ten rytm zostaje zaburzony. Organizm:

- ma trudność z odpowiednim wydzielaniem insuliny – co wpływa na gospodarkę cukrową i może prowadzić do insulinooporności,
- podnosi poziom kortyzolu (hormonu stresu) – co może zwiększać tendencję do tycia i odkładania tłuszczu,
- nie ma jasnej informacji, kiedy powinien się przygotować do trawienia, a kiedy do odpoczynku.

To dlatego osoby, które jedzą chaotycznie, często:

- mają problemy z zasypianiem lub snem,
- czują ciągłe zmęczenie mimo jedzenia,
- mają większą ochotę na cukier i węglowodany (bo to szybkie źródło energii).

4. Nieregularność prowadzi do przejadania się

– a potem do poczucia winy

Znasz to?

Rano brak czasu = nie jesz.

W pracy nie masz kiedy = może jakaś kawa, może nic.

Po południu wracasz do domu = głód z zaskoczenia.

A potem – nadrabiasz. Jesz za dużo, za szybko, często impulsywnie. A po wszystkim pojawia się poczucie winy. I myśl: „Znowu nie dałam rady, od jutra muszę się bardziej pilnować”.

Problem w tym, że to naturalna odpowiedź ciała na długie przerwy i chaotyczne sygnały.

Jeśli przez cały dzień nie miałaś energii, organizm wykorzystuje pierwszą okazję, żeby ją uzupełnić – i to jest biologicznie mądre. To nie jest słabość. To jest fizjologia.

5. Długofalowo – chaos prowadzi do stresu i braku zaufania do siebie

Nieregularność nie działa tylko na ciało. Działa też na psychikę.

- Czujesz się „rozregulowana”.
- Tracisz poczucie wpływu.
- Zaczynasz postrzegać siebie jako „chaotyczną”, „niekonsekwentną”, „nieogarniętą”.
- Masz wrażenie, że „coś z Tobą jest nie tak”, skoro innym się udaje.

I tu jest moment, w którym warto to powiedzieć głośno:

- ☞ To nie Ty jesteś problemem.
- ☞ Problemem jest system, który ignoruje ludzkie potrzeby i rytmy.
- ☞ I ten system można zmienić – krok po kroku. Bez presji. Z uważnością.

MMC – ukryty strażnik równowagi

Czyli jak Twoje ciało samo próbuje Cię wspierać (o ile mu na to pozwolisz)

Twój układ pokarmowy to nie tylko miejsce, w którym „trafia jedzenie”. To ogromnie skomplikowany, dynamiczny i inteligentny system – stale pracujący, nawet kiedy nie jesz. Jednym z najważniejszych, a często zupełnie nieznanymi elementami tej układanki jest MMC – Migrating Motor Complex, czyli wędrujący kompleks mioelektryczny.

To coś, co nie ma nic wspólnego z modą na odchudzanie, ale ma wszystko wspólnego z naturalną zdolnością ciała do samooczyszczania, trawienia i utrzymania zdrowej masy ciała.

Co to właściwie jest MMC?

MMC to seria rytmicznych, falowych skurczów mięśni przewodu pokarmowego, które pojawiają się tylko wtedy, gdy nie jesz – czyli między posiłkami.

Ich zadaniem jest oczyszczanie jelit z resztek pokarmu, niestrawionych cząstek, złuszczonej komórki i bakterii.

To jak wbudowany system „sprzątnięcia po posiłku”.

MMC działa głównie w jelicie cienkim, ale jego efekty sięgają dalej – wpływając na całą motorykę przewodu pokarmowego. Każda fala MMC przesuwa się przez układ pokarmowy, niczym miotełka, zapobiegając zaleganiu resztek i namnażaniu się niechcianych bakterii.

Dlaczego MMC jest tak ważny?

Zdrowe jelita to zdrowe trawienie – i mniejszy apetyt

MMC zapobiega fermentacji resztek pokarmowych, która może prowadzić do wzdęć, gazów, dyskomfortu i stanów zapalnych.

Ale także – co często pomijane – wpływa na równowagę mikrobioty jelitowej, która z kolei reguluje m.in.:

- Twój apetyt (poprzez komunikację jelita–mózg),
- Twoje łaknienie na konkretne produkty (np. cukier),
- Twoje samopoczucie i nastrój (bo 90% serotoniny produkowane jest w jelitach!).

MMC a utrzymanie prawidłowej masy ciała

Jeśli Twoje jelita są „przepełnione”, nieoczyszczone i wciąż zajęte trawieniem, organizm może:

- gorzej przyswajać składniki odżywcze,
- magazynować więcej,
- sygnalizować głód nieadekwatnie do faktycznych potrzeb,
- blokować utratę masy ciała (bo stan zapalny = sygnał zagrożenia).

Z kolei aktywny MMC to sygnał: „Ciało jest w równowadze, mogę spokojnie działać, nie muszę trzymać zapasów.”

MMC reguluje rytm trawienia – ale tylko, jeśli dasz mu szansę

MMC uruchamia się mniej więcej co 90–120 minut, ale tylko wtedy, gdy żołądek i jelita są puste.

Jeśli więc:

- co chwilę coś podjadasz (nawet zdrowe rzeczy),
- pijesz kaloryczne napoje między posiłkami,
- nie robisz przerw między jedzeniem,

to MMC się... nie włącza.

I ciało nie ma kiedy zrobić „porządków”.

Efekt?

- Nadmiar bakterii w jelicie cienkim (np. SIBO),
- Uczucie pełności, wzdęcia, spowolnione trawienie,
- Problemy z regularnym wypróżnianiem,
- Większa ochota na jedzenie – bo ciało czuje się „nieskończone” w procesie trawienia.

Wędrujący kompleks mioelektryczny (MMC) uruchamia się zwykle po około 90–120 minutach od ostatniego posiłku, czyli wtedy, gdy układ pokarmowy jest pusty i nie zajmuje się trawieniem.

To czas, który ciało potrzebuje, by zakończyć proces trawienia, a potem rozpocząć „sprzątanie” resztek i odpadów w jelitach.

Ale – i to bardzo ważne – każde dostarczenie kalorii (nawet symboliczne!) resetuje ten zegar. Innymi słowy: jeśli między posiłkami sięgasz po coś drobnego – nawet zdrowego – MMC się nie aktywuje, bo organizm znów skupia się na trawieniu.

Co może nieświadomie blokować MMC?

Często wydaje się nam, że „nic nie jadłam” od kilku godzin, ale rzeczywistość może wyglądać inaczej. Oto rzeczy, które potrafią niepostrzeżenie zahamować MMC:

- **Kawa z mlekiem lub napoje roślinne** – nawet jeśli „to tylko łyżka mleka”, to nadal są to kalorie, które organizm musi przetrawić.
- **Małe przekąski** – orzechy, owoc, kilka winogron, batonik proteinowy, owsianka „na spróbowanie” – wszystko to przerywa cykl.
- **Soki, smoothie, koktajle** – nawet zdrowe, domowe. Płynna forma = szybkie trawienie = szybkie przerwanie postu jelitowego.
- **Miętotki, gumy do żucia, słodzone pastylki** – mogą pobudzać układ pokarmowy, zwłaszcza jeśli zawierają słodziki lub cukry.
- **Napary z dodatkami (np. miód, syrop z agawy)** – kalorie w płynnej formie też się liczą.
- **"Spróbowanie czegoś przy gotowaniu"** – łyżka sosu, kawałek sera, plasterek – mózg tego nie liczy, ale układ trawienny – tak.
- **Myśli i stres związany z jedzeniem** – to nie resetuje MMC fizycznie, ale wysoki poziom kortyzolu może opóźnić trawienie, a więc także rozpoczęcie fazy oczyszczania.

Jak przywrócić ciału poczucie bezpieczeństwa poprzez regularność?

Nie chodzi o reżim – chodzi o rytm

Twoje ciało, choć elastyczne i mądre, potrzebuje poczucia przewidywalności, by mogło w pełni funkcjonować. Kiedy wie, że będzie nakarmione, nawodnione, zaopiekowane – nie musi działać w trybie awaryjnym. Nie musi gromadzić zapasów. Nie musi wysyłać sygnałów paniki.

Regularność to komunikat do ciała: „Jesteś bezpieczne. Możesz się zrelaksować.”

To nie znaczy jeść co 3 godziny z zegarkiem w ręku.

To znaczy: stworzyć taki rytm, który da Ci spokój, a nie kolejne zadanie do odhaczenia.

Od czego zacząć?

- ***Nie zaczynaj od idealnego planu – zacznij od obserwacji***

Zamiast od razu narzucać sobie strukturę („od jutra jem 4 posiłki dziennie o konkretnych godzinach”), najpierw... przyjrzyj się swojej codzienności.

- O której zazwyczaj jadasz pierwszy posiłek?
- Czy są pory dnia, w których często zapominasz o jedzeniu?
- Kiedy najczęściej czujesz silny głód?
- Czy Twoje posiłki są rozłożone w miarę równomiernie?

Zapisz to sobie przez 2–3 dni – nie po to, by się oceniać, ale by zobaczyć swój naturalny rytm.

- ***Zaplanuj stałe pory posiłków – ale z luzem***

Spróbuj wyznaczyć ramy czasowe, w których mniej więcej będziesz jeść.

Nie musisz trzymać się co do minuty. Chodzi o stworzenie stałych punktów w ciągu dnia, do których ciało się przyzwyczai.

Przykład:

- Śniadanie: między 7:30 a 9:00
- Obiad: między 12:30 a 14:30
- Kolacja: między 18:00 a 20:00
- Dodatkowa przekąska (jeśli potrzeba): między 16:00 a 17:00

To nie musi być codziennie identycznie. Ważne, by ciało mogło się tego mniej więcej spodziewać.

- ***Szanuj głód – nie ignoruj, nie przeciągaj***

Wielu z nas nauczyło się ignorować głód – albo tłumić go kawą, zajęciem, „ogarnięciem” innych spraw.

Ale ciało, które jest ignorowane, w końcu zaczyna krzyczeć. A wtedy nie jesz – tylko rzucasz się na jedzenie, bo jesteś wyczerpana, niedożywiona, pozbawiona energii.

Zamiast czekać, aż głód stanie się nie do zniesienia, spróbuj odpowiadać na niego wcześniej – kiedy dopiero się pojawia. To też jest forma budowania zaufania.

- ***Zadbaj o pełnowartościowe posiłki – by ciało nie musiało się dopraszać***

Często nieregularność bierze się stąd, że posiłki są zbyt małe, zbyt lekkie, zbyt monotonne.

Jeśli śniadanie to „kawa i jogurt”, a obiad to „zupa i kromka chleba”, to nic dziwnego, że głód wraca po godzinie. A potem – z nawiązką.

Postaraj się, by każdy większy posiłek zawierał:

- białko (np. jajka, mięso, ryby, tofu, strączki),
- tłuszcz (np. oliwa, awokado, orzechy),
- węglowodany złożone (np. kasze, pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki),
- warzywa (dla błonnika i sytości).

To właśnie sycące posiłki pozwalają wytrwać kilka godzin bez podjadania – i dają MMC szansę na zrobienie porządków.


- ***Nie traktuj regularności jak kolejnego obowiązku***

To nie musi być nowy plan do odhaczania. Regularność to forma opieki nad sobą, nie rygor.

Możesz pomyśleć o niej jak o:

- codziennym rytuale bezpieczeństwa,
- zaproszeniu ciała do współpracy,
- czymś, co ułatwia życie – zamiast je komplikować.

Czasem wystarczy myśl: „Zjem teraz, bo chcę się sobą zaopiekować.”



Regularność to nie idealna dyscyplina

- To ciało, które wie, czego się spodziewać.
- To głowa, która nie musi się zastanawiać, czy „zasłużyła” na jedzenie.
- To brzuch, który przestaje protestować.
- To Ty – nie w napięciu, ale w rytmie.



04

Pijesz swoje kalorie

Ten rozdział nie powstał po to, byś zaczęła obsesyjnie analizować każdą kawę z mlekiem czy unikała soku pomarańczowego w obawie przed kaloriami.

Powstał po to, by dać Ci zrozumienie. I by pomóc Ci zauważyć coś, co bardzo często sabotuje proces odchudzania – zupełnie nieświadomie.

Płynne kalorie nie krzyczą z talerza.

Nie widać ich na pierwszy rzut oka.

Nie zostawiają uczucia sytości – ale zostawiają ślad w Twoim bilansie energetycznym. I to całkiem spory.

Napoje – te z pozoru „niewinne” dodatki do codziennej rutyny – potrafią zawierać zaskakującą ilość kalorii. Kawa z mlekiem i syropem, sok do śniadania, kilka łyków napoju izotonicznego po treningu, a może lampka wina wieczorem? Choć wydają się drobnostkami, w rzeczywistości mogą dostarczać nawet kilkuset kilokalorii dziennie – a jeśli nie są wliczane do bilansu energetycznego, mogą skutecznie blokować proces odchudzania.

Wiele kobiet, które pracują nad zmianą nawyków żywieniowych, je naprawdę uważnie – ale pije... bezrefleksyjnie. Bo to tylko kawa, tylko koktajl, tylko sok.

Ale dla organizmu nie ma „tylko”.

Każda dawka energii ma znaczenie – zwłaszcza jeśli nie niesie ze sobą poczucia najedzenia, a jednak wpływa na gospodarkę energetyczną.

Nie chodzi o to, żebyś teraz zrezygnowała z ulubionej latte czy naparu z miodem, który otula w chłodne dni.

Chodzi o to, byś miała świadomość, że czasem właśnie te drobne, płynne przyjemności dodają więcej kalorii niż cały posiłek – a nie dają poczucia, że coś zjadłaś.

Płynne kalorie to jeden z tych cichych sabotażystów, którzy bardzo często umykają naszej uwadze. Zwłaszcza gdy czujesz, że naprawdę się starasz – jesz „w miarę zdrowo”, trzymasz się struktury posiłków, nie sięgasz po przypadkowe przekąski. A mimo to... coś nie gra. Waga stoi. Samopoczucie faluje. Czujesz, że organizm nie działa z Tobą, tylko obok Ciebie. W takich sytuacjach warto się zatrzymać i zadać jedno, pozornie proste pytanie: czy piję swoje kalorie?

W odróżnieniu od jedzenia na talerzu, napoje – nawet kaloryczne – rzadko są traktowane jak „pełnowartościowe” źródło energii. Często wypijamy je mimochodem, automatycznie, w ruchu: kawa z mlekiem w aucie, koktajl po treningu, sok do śniadania, herbatka z miodem wieczorem, czasem kieliszek wina na poprawę nastroju. Pojedynczo te rzeczy nie wydają się problemem. Ale zsumowane? Potrafią dostarczyć nawet kilkaset kalorii dziennie – bez uczucia sytości, bez momentu zatrzymania, bez refleksji, że właśnie „coś zjadłam”.

Tu właśnie tkwi problem. Kalorie w płynie nie sycą tak jak posiłek, bo omijają wiele fizjologicznych mechanizmów, które pomagają nam poczuć, że jesteśmy najedzeni. Nie wymagają żucia, kontaktu z teksturą, powolnego trawienia – a to właśnie te procesy uruchamiają reakcje hormonalne, które sygnalizują: „wystarczy, dziękuję”. Płynne kalorie przechodzą przez układ pokarmowy znacznie szybciej, przez co organizm nie traktuje ich jak pełnowartościowego pokarmu – mimo że mają dokładnie taką samą wartość energetyczną jak jedzenie na talerzu.

Co więcej, płynne kalorie często są bardziej „smakowite” – słodkie, kremowe, pachnące. Dostarczają przyjemności, ale niekoniecznie zaspokojenia. I bardzo łatwo wypić ich więcej, niż się planowało. Jedna kawa z syropem i mlekiem to nawet 250–300 kcal. Koktajl owocowy z bananem, mlekiem roślinnym i masłem orzechowym? Nawet 400–500 kcal. Jeśli nie bierzesz tego pod uwagę – bardzo łatwo o rozjazd między tym, co wydaje Ci się, że zjadasz, a tym, co faktycznie dostarczasz organizmowi.

Dodatkowo, warto pamiętać, że niektóre płynne kalorie mogą wpływać nie tylko na bilans energetyczny, ale też na gospodarkę cukrową. Soki owocowe – nawet te świeżo wyciskane – gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi, co u wielu osób prowadzi do nagłych spadków energii, wzmożonego apetytu i chęci sięgnięcia po coś kolejnego. To nie jest kwestia braku silnej woli – to czysta fizjologia. Ciało potrzebuje stabilności, a płynne cukry ją zaburzają.

Ważne jest też to, że płynne kalorie nie uruchamiają pełnej fazy sytości, ponieważ nie inicjują tzw. fazy cefalicznej trawienia – tej, która rozpoczyna się już w jamie ustnej i „przygotowuje” układ pokarmowy do tego, co nadchodzi. Gryzienie, przeżuwanie, kontakt z jedzeniem – to wszystko wysyła sygnał: „posiłek się rozpoczął”. W przypadku płynów, zwłaszcza pitych szybko i mimochodem, organizm ten sygnał często pomija. A to znaczy, że jeszcze przez długi czas po wypiciu napoju możesz czuć się głodna, mimo że dostarczyłaś całkiem sporo energii.

Nie chodzi o to, by demonizować jakiegokolwiek napoje. Kawa z mlekiem może być rytuałem, który daje Ci przyjemność i ciepło w ciągu dnia. Wieczorna herbata z miodem może być ukojoną formą troski o siebie. Ale warto nauczyć się widzieć je w całościowym kontekście – jako element codziennego odżywiania, nie coś „poza bilansem”. Bo właśnie te małe, niepoliczony elementy często przesądzają o tym, że Twoje ciało nie odpuszcza nadmiarów, nie spala zapasów, nie wchodzi w stan lekkości.

Regularne dostarczanie płynnych kalorii – szczególnie bez refleksji i w odpowiedzi na zmęczenie, stres, nudę – może nie tylko wpływać na masę ciała, ale też rozregulowywać sygnały głodu i sytości. A jeśli organizm nie wie, czego się spodziewać – albo jeśli dostaje energię bez wyraźnego sygnału, że to był posiłek – zaczyna działać w trybie zachowawczym, z większym apetytem i większą ostrożnością wobec spalania.

Które napoje traktować neutralnie, a na które warto uważać?

Nie chodzi o to, byś teraz zaczęła traktować każdy łyk herbaty jak zagrożenie. To nie kalorie same w sobie są „złe” – problemem staje się ich ilość i nieświadomość. Czasem wypijamy kilkaset kalorii dziennie bez refleksji – i to właśnie może sabotować proces zmiany.

Dlatego warto mieć jasność: które napoje można uznać za „neutralne”, czyli nie wpływają znacząco na apetyt, gospodarkę cukrową czy aktywację MMC, a które faktycznie dostarczają energii i powinny być „zauważone” jako część diety.

Napoje neutralne – wspierające, bez wpływu na bilans kaloryczny

To napoje, które:

- nie zawierają kalorii (lub zawierają ich minimalną ilość),
- nie przerywają fazy postu jelitowego,
- nie zaburzają gospodarki cukrowej,
- możesz pić między posiłkami bez wpływu na aktywację MMC.

Przykłady:

- woda (gazowana lub nie),
- woda z cytryną lub miętą (bez miodu, cukru),
- herbata czarna, zielona, biała, ziołowa – bez dodatków,
- czarna kawa – bez mleka i cukru,
- napary ziołowe (np. rumianek, mięta, melisa),
- niesłodzone napoje typu kombucha (o kcal – sprawdź etykietę!).

Ciekawostka:

Czarna kawa (bez dodatków) może nieznacznie przyspieszać metabolizm, a jednocześnie nie przerywa aktywności MMC, o ile nie zawiera kalorii.

Ale: nadmiar kofeiny może zwiększać poziom kortyzolu – dlatego warto pić ją z umiarem (np. max 2–3 filiżanki dziennie).

Napoje, na które warto zwrócić uwagę

– mają kalorie i wpływają na sytość

To napoje, które:

- zawierają energię (czasem bardzo dużo!),
- wpływają na poziom glukozy we krwi,
- mogą przesunąć porę aktywacji MMC (bo przerywają post jelitowy),
- nie sycą, ale zabierają miejsce w bilansie energetycznym.

Przykłady:

- kawa z mlekiem (nawet roślinnym) – szczególnie z dodatkiem syropu lub cukru,
- latte, cappuccino, flat white (szczególnie duże porcje),
- kawa mrożona z dodatkami, kawa smakowa,
- smoothie owocowe i warzywno-owocowe (np. banan + mleko + orzechy),
- koktajle proteinowe (jeśli zawierają mleko, masło orzechowe, banany itp.),
- świeżo wyciskane soki owocowe (szklanka = nawet 4 owoce),
- napoje roślinne smakowe (np. owsiane waniliowe),
- alkohol (lampka wina = ok. 150 kcal, drink = 200–400 kcal),
- mleko dodawane do herbat (nawet 1–2 łyżki to 20–40 kcal, więcej = więcej),
- herbaty z miodem, syropem z agawy, syropem malinowym.



05

Niedosypiasz – hormon głodu szaleje

Zmęczone ciało to głodne ciało. Może nie głodne na warzywa i zupę krem, ale na coś szybkiego, słodkiego, tłustego...

Sen to nie tylko czas regeneracji – to moment, w którym Twój organizm porządkuje gospodarkę hormonalną, w tym poziomy greliny i leptyny – dwóch hormonów odpowiedzialnych za odczuwanie głodu i sytości. Gdy nie śpisz wystarczająco długo (czyli mniej niż 7 godzin), grelina – hormon „nakręcający” apetyt – zaczyna dominować, a leptyna – ta, która mówi „hej, jestem już najedzona” – znika gdzieś w tle. Efekt? Budzisz się zmęczona, masz większą ochotę na przekąski, trudniej Ci podjąć zdrowe wybory, a apetyt wymyka się spod kontroli.

I nie, to nie jest kwestia braku silnej woli. To biologia.

Ten rozdział pokaże Ci, jak sen (albo jego brak) wpływa na metabolizm, decyzje żywieniowe i cały proces odchudzania. Dowiesz się, dlaczego „nocne scrollowanie” potrafi skutecznie sabotować Twoje starania – i jak zacząć wspierać swoje ciało poprzez coś tak naturalnego, jak sen.

Sen to temat, który w kontekście odchudzania często spada na sam dół listy priorytetów. Bo przecież najważniejsze jest to, co jesz – prawda? A potem może jeszcze ruch, kalorie, lista zakupów, plan posiłków... A sen? Sen „jakoś się ogarnie”. Przecież jedna nieprzespana noc to nic takiego.

A jednak – Twoje ciało myśli inaczej.

Niewyspanie to nie tylko zmęczenie. To fizjologiczny stres. To zaburzenie hormonalne. To ogromny wpływ na apetyt, zachcianki, odczuwanie głodu i sytości. I – co może zaskakiwać – na Twoją zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji żywieniowych.

Nie chodzi tu o „lenistwo” ani „brak silnej woli”.

Chodzi o to, że kiedy nie śpisz wystarczająco długo lub śpisz źle, Twoje ciało wchodzi w tryb przetrwania. A w tym trybie:

- zwiększa się poziom kortyzolu (hormonu stresu),
- rozregulowują się grelina i leptyna (hormony głodu i sytości),
- rośnie ochota na węglowodany, słodczyce i szybkie źródła energii.

To nie przypadek, że po nieprzespanej nocy sięgasz częściej po coś słodkiego albo cięższego. To nie brak dyscypliny.

To biologia.

W tym rozdziale pokażę Ci, jak bardzo sen jest Twoim sprzymierzeńcem – nie tylko w regeneracji, ale też w odchudzaniu, równowadze hormonalnej i emocjonalnej.

Bo być może zamiast kolejnego detoksu, Twoje ciało potrzebuje po prostu się wyspać.

Gdy śpisz za krótko, Twoje hormony zaczynają mówić innym językiem

Twoje ciało ma wbudowany, bardzo precyzyjny system zarządzania apetytem. W dużym uproszczeniu: leptyna mówi Ci, że jesteś najedzona, a grelina – że jesteś głodna. Razem tworzą duet, który każdego dnia pomaga Ci zrozumieć, kiedy jeść, a kiedy przestać.

Ale ten duet działa prawidłowo tylko wtedy, gdy... śpisz.

Co się dzieje, gdy brakuje snu?

- **Spada poziom leptyny**

Leptyna to hormon produkowany głównie przez komórki tłuszczowe. Jej zadaniem jest hamowanie apetytu – to ona wysyła sygnał: „już wystarczy, jesteśmy najedzeni”.

Brak snu znacząco obniża poziom leptyny, przez co Twój mózg nie dostaje jasnej informacji, że masz dość. Nawet jeśli fizycznie zjadłś wystarczająco, możesz czuć niedosyt. Ciało mówi „więcej”, bo nie rozpoznaje sytości.

- **Wzrasta poziom greliny**

Grelina jest hormonem wydzielanym w żołądku – i działa odwrotnie niż leptyna. Pobudza apetyt. To ona powoduje, że czujesz ssanie w żołądku i chcesz sięgnąć po jedzenie.

Kiedy nie śpisz wystarczająco, poziom greliny się podnosi – i to znacząco. Organizm odbiera to jako sygnał, że jest „w potrzebie”, więc próbuje ratować się energią z zewnątrz. Najchętniej szybką, łatwo dostępną, czyli... słodką lub tłustą.

Efekt? Większy głód, mniejsza kontrola

Kiedy łączy się niska leptyna + wysoka grelina, wchodzisz w stan, w którym:

- trudniej jest Ci się najeść,
- szybciej pojawiają się zachcianki,
- chcesz „coś jeszcze” – nawet po pełnym posiłku,
- masz ochotę głównie na wysokokaloryczne, smakowite jedzenie.

To nie przypadek, że po źle przespanej nocy:

- łatwiej sięgasz po słodycze,
- trudniej odmówić sobie „drobnej nagrody”,
- czujesz, że Twój apetyt „wymknął się spod kontroli”.

Ale to nie znaczy, że z Tobą jest coś nie tak.

To znaczy, że Twoje ciało próbuje zrekompensować brak energii – nie tylko fizycznej, ale też neurohormonalnej.

Jak sen wpływa na decyzje żywieniowe – od strony neuropsychologii

Czyli dlaczego po nieprzespanej nocy chipsy wygrywają z sałatką

To nie przypadek, że po kiepskiej nocy masz ochotę na czekoladę, słodką bułkę albo pizzę. I to wcale nie dlatego, że "jesteś słaba" albo "nie potrafisz się ogarnąć". To Twój mózg w stanie zmęczenia – działający na skróconych obrotach, z ograniczonym dostępem do zasobów logicznego myślenia i samokontroli.

Sen pełni nie tylko funkcję regeneracyjną dla ciała, ale także dla mózgu – a zwłaszcza dla jego najbardziej „rozsądnych” części. Kiedy śpisz za krótko lub słabo, najbardziej obrywa Twoja kora przedczołowa, czyli ta część mózgu, która odpowiada za:

- logiczne myślenie,
- analizowanie skutków,
- planowanie,
- podejmowanie decyzji,
- kontrolowanie impulsów.

Innymi słowy: to ona pomaga Ci powiedzieć „nie” batonowi, kiedy jesteś najedzona, i wybrać zupę zamiast frytek, bo wiesz, że będziesz się po niej czuła lepiej. Ale po nieprzespanej nocy? Ta część mózgu działa... na pół gwizdka.

Zmęczony mózg = większe prawdopodobieństwo impulsywnego jedzenia

Badania pokazują, że już jedna noc z ograniczonym snem:

- zwiększa aktywność układu limbicznego (czyli emocjonalnej części mózgu, która pragnie natychmiastowej gratyfikacji),
- obniża aktywność kory przedczołowej, czyli tej od „racjonalnych wyborów”.

Co to oznacza w praktyce?

Kiedy jesteś niewyspana, Twoja zdolność do podejmowania świadomych, spokojnych decyzji żywieniowych realnie się zmniejsza. Trudniej Ci myśleć długoterminowo. Łatwiej poddać się pokusie. Nie dlatego, że jesteś „słaba” – tylko dlatego, że Twój mózg dosłownie tak funkcjonuje w warunkach zmęczenia.

Co się dzieje dalej?

Wybierasz coś bardziej kalorycznego – bo organizm potrzebuje szybkiej energii, a mózg emocjonalny domaga się nagrody.

Po chwili może przyjść złość, rozczarowanie, poczucie winy. I obietnica: „Jutro będzie inaczej.”

Ale jeśli jutro też się nie wyśpisz... schemat się powtarza.

Nie jesteś w tym sama. To bardzo powszechny mechanizm – i bardzo ludzki. Dlatego jeśli czujesz, że w teorii wiesz, co powinnaś jeść, ale w praktyce „coś Cię prowadzi do lodówki”, zacznij nie od kolejnych restrykcji, ale od pytania:

Czy jestem wyspana? Czy mój mózg ma siłę, żeby mnie wspierać?

Wpływ niewyspania na insulinooporność i metabolizm

Kiedy brak snu sprawia, że ciało przestaje słuchać insuliny

Sen to nie tylko regeneracja i odpoczynek – to czas, w którym ciało reguluje setki mikroskopijnych procesów. W nocy naprawia się to, co zostało uszkodzone w ciągu dnia. Stabilizują się hormony. Uspokaja się układ nerwowy. I co bardzo ważne – komórki odzyskują wrażliwość na insulinę.

Gdy śpisz za krótko, Twój organizm nie ma szansy przejść pełnego „resetu”. A to oznacza, że następnego dnia nie działa już tak sprawnie, jak by mógł. I jednym z pierwszych układów, który zaczyna „szwankować”, jest gospodarka cukrowa.

Czym jest insulinooporność?

Insulina to hormon, który pomaga komórkom wchłaniać glukozę (cukier) z krwi – to jak klucz, który otwiera drzwi do komórki, by wpuścić tam energię.

Gdy wszystko działa prawidłowo – poziom cukru po jedzeniu wzrasta, pojawia się insulina, komórki wchłaniają glukozę i wszystko wraca do normy.

Ale przy insulinooporności... te drzwi się nie otwierają. Albo otwierają się z opóźnieniem. Cukier zostaje we krwi, insulina musi być produkowana w nadmiarze – a organizm wpada w stan przewlekłego napięcia metabolicznego.

Co ma do tego sen?

Brak snu powoduje, że komórki stają się mniej wrażliwe na działanie insuliny – i to już po jednej nieprzespanej nocy!

Badania pokazują, że:

- po 4–5 godzinach snu w ciągu nocy, wrażliwość na insulinę może spaść nawet o 20–30%,
- rośnie poziom glukozy na czczo,
- organizm potrzebuje więcej insuliny, by poradzić sobie z tym samym posiłkiem co zwykle.

To znaczy, że nawet jeśli jesz tak samo jak dzień wcześniej, Twoje ciało może inaczej zareagować – magazynując więcej energii w formie tkanki tłuszczowej.

Co więcej...

Insulinooporność, która rozwija się na tle przewlekłego braku snu, zwiększa ryzyko tycia, szczególnie w okolicy brzucha – i to niezależnie od diety.

Dlaczego?

- Bo wysoki poziom insuliny blokuje spalanie tłuszczu.
- Organizm, zamiast wykorzystywać zapasy, zatrzymuje je – "na później", "na czarną godzinę".

Brak snu = zaburzenie gospodarki glukozowej = spowolniony metabolizm + zwiększone łaknienie + gromadzenie tłuszczu = frustracja, mimo „dobrego zachowania”.

Co możesz odczuwać?

- Trudności z redukcją wagi mimo „trzymania diety”,
- Senność po posiłkach, szczególnie bogatych w węglowodany,
- Silne zachcianki – zwłaszcza na słodkie lub „konkretne” jedzenie,
- Wahania energii i nastroju,
- Rozdrażnienie, nerwowość, trudność w koncentracji.

To nie jest lenistwo. To nie jest „wymówka”.

To organizm, który nie miał szansy się zregenerować.

Sen nie jest luksusem.

Sen to fundament zdrowia metabolicznego.

Jeśli próbujesz schudnąć, poprawić samopoczucie, wrócić do równowagi – ale pomijasz sen – to trochę tak, jakbyś próbowała lepić ciasto bez wody: składniki są, ale nie chcą się połączyć.



06

Stres i emocje zajadasz jedzeniem

Nie zawszejemy dlatego, że jesteśmy głodne.

Czasemjemy, bo jesteśmy zmęczone, przytłoczone, zranione, samotne, znudzone, spięte albo przeciążone obowiązkami.

Jedzenie staje się wtedy nie tylko źródłem energii – ale sposobem na ukojenie. Sposobem, by na chwilę coś poczuć... albo przestać czuć cokolwiek.

I to jest ludzka reakcja.

Nie słabość. Nie porażka.

Nie dowód braku silnej woli – ale naturalny mechanizm regulacji emocji, który wiele z nas wykształciło, często zupełnie nieświadomie.

Bo jedzenie jest dostępne. Daje natychmiastową ulgę. Kojarzy się z bezpieczeństwem, przyjemnością, ciepłem, czasem dzieciństwem. Nie pyta. Nie ocenia. Nie ucieka.

Nic więc dziwnego, że właśnie do niego sięgamy, gdy wszystko inne wydaje się zbyt trudne.

Twoje ciało zostało zaprogramowane, by Cię chronić. I jednym z głównych narzędzi, jakie do tego ma, jest kortyzol – hormon stresu. To on mobilizuje Cię do działania, gdy coś zagraża Twojemu bezpieczeństwu. Pomaga Ci się obudzić rano, skupić na egzaminie, uciec przed niebezpieczeństwem. Ale ten sam hormon, który pomagał przetrwać naszym przodkom atak dzikiego zwierza, dzisiaj aktywuje się wtedy, gdy spóźniasz się do pracy, nie odczytasz maila na czas albo znowu masz za dużo na głowie.

Problem w tym, że organizm nie odróżnia stresu „życiowego” od stresu fizycznego. Reaguje tak samo: wyrzut kortyzolu, napięcie mięśni, przyspieszone tętno – i... zmiana apetytu.

W krótkim stresie (np. silne zdenerwowanie przed wystąpieniem) apetyt często spada. Ale jeśli stres utrzymuje się długo – codziennie, w tle, bez wyciszenia – kortyzol robi coś zupełnie odwrotnego:

zwiększa łaknienie, zwłaszcza na kaloryczne, tłuste lub słodkie jedzenie.

Dlaczego? Bo organizm, odczytując stres jako zagrożenie, uznaje, że będzie potrzebować więcej energii, żeby „przetrwać”. A energia = jedzenie. Najlepiej szybkie, łatwe do pozyskania kalorie – właśnie takie, jakie dostajesz z batonika, kanapki z serem, chipsów czy ciasta.

To nie jest przypadek. To biologicznie zaprogramowana reakcja na przewlekły stres. I nie ma nic wspólnego z Twoją silną wolą.

Co więcej, podwyższony poziom kortyzolu:

- sprawia, że trudniej odczytać sygnały sytości,
- obniża wrażliwość na leptynę (czyli hormon mówiący „już wystarczy”),
- zwiększa insulinooporność (czyli zaburza metabolizm glukozy),
- promuje odkładanie tłuszczu, zwłaszcza w okolicy brzucha,
- potęguje ochotę na „jedzenie pocieszenia”.

Efekt? Jesz nie dlatego, że potrzebujesz kalorii – tylko dlatego, że Twój układ nerwowy nie czuje się bezpiecznie. I jedzenie staje się formą regulacji – bardzo szybką, skuteczną na chwilę... ale kosztowną na dłuższą metę.

Co ważne: kortyzol nie działa tylko w ekstremalnych sytuacjach.

Nawet niski, ale przewlekły stres – czyli taki, który „czujesz w tle”, codziennie – ma ogromny wpływ na Twój apetyt, decyzje żywieniowe i metabolizm. Możesz nie czuć się „zestresowana” w klasycznym sensie, a mimo to mieć przeciążony układ nerwowy, który wysyła Cię regularnie do kuchni – nie po to, by zaspokoić głód, ale by złagodzić napięcie. Zatem jeśli łapiesz się na tym, że sięgasz po coś do jedzenia, chociaż przed chwilą jadłaś, albo jesz więcej niż potrzebujesz, zwłaszcza pod koniec dnia – nie pytaj siebie od razu: „Dlaczego znowu to zrobiłam?”

Zatrzymaj się i zapytaj:

- ☞ Czy teraz jestem spokojna?
- ☞ Czy moje ciało czuje się bezpieczne?
- ☞ Czy to naprawdę głód – czy potrzeba ukojenia?

Bo zanim sięgniesz po przekąskę, sięgnij do siebie.

Twoje ciało zawsze ma powód. A kortyzol bardzo często jest jednym z najgłośniejszych głosów, który domaga się jedzenia wtedy, gdy tak naprawdę domaga się... spokoju.

Głód fizyczny czy emocjonalny?

Jak rozpoznać, czego naprawdę potrzebujesz?

To, co często mylimy z głodem, bywa tak naprawdę potrzebą ukojenia.

I to nie znaczy, że coś z nami nie tak. To znaczy, że jesteśmy ludźmi – z emocjami, zmęczeniem, napięciem, potrzebą bliskości, uznania, ulgi. A ponieważ jedzenie jest najłatwiej dostępnym „regulatorem emocji”, sięgamy po nie wtedy, gdy nie wiemy, jak inaczej sobie pomóc.

Dlatego warto nauczyć się odróżniać głód fizyczny od emocjonalnego.

To nie znaczy, że jeden jest „dobry”, a drugi „zły”.

To znaczy, że mają zupełnie inne źródła – i zupełnie inne potrzeby za nimi stoją.

Głód fizyczny – co go wyróżnia?

- Pojawia się stopniowo. Z czasem zaczynasz czuć lekkie ssanie w żołądku, spadek energii, trudność w koncentracji.
- Może poczekać. Nie jest nagły ani przerażający – można go chwilę odroczyć, przygotować posiłek.
- Jest otwarty na różne jedzenie. Kiedy jesteś fizycznie głodna, zjesz coś konkretnego, ciepłego, pożywnego – niekoniecznie to „jedyne, co chodzi Ci po głowie”.
- Kończy się sytością. Czujesz, że jedzenie „działa”. Przychodzi ulga, ciało się uspokaja.
- Nie wywołuje poczucia winy. Bo odpowiedziałaś na realną potrzebę ciała.

Głód emocjonalny – jak się objawia?

- Pojawia się nagle. Często dosłownie „atak” – jedno zdarzenie, jedna myśl, jeden stres i pojawia się silne pragnienie tu i teraz.
- Jest pilny. Nie możesz czekać. Nie chodzi o zaspokojenie głodu – tylko o zduszenie napięcia.
- Jest bardzo wybiórczy. Masz ochotę tylko na „coś konkretnego”: słodczyce, pizza, lody, chrupiące, tłuste. Nie chcesz zupy, nie chcesz warzyw – chcesz tego jednego.
- Nie kończy się sytością. Możesz jeść i jeść – i nadal nie czujesz ulgi. Bo jesz nie na poziomie brzucha, tylko serca, głowy, emocji.
- Zostawia Cię z poczuciem winy. Bo po wszystkim nie przychodzi ukojenie – tylko złość na siebie, wstyd, obietnica „od jutra”.

Jak nauczyć się rozróżniać?

To nie przychodzi od razu. Ale można się tego nauczyć, pytając siebie w trudnych momentach z troską – nie z kontrolą.

Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź:

- Czy czuję głód w ciele – czy bardziej napięcie w głowie lub sercu?
- Czy jestem gotowa zjeść coś prostego i pożywnego – czy tylko konkret, który „chodzi mi po głowie”?
- Czy ten głód pojawił się nagle – czy narastał stopniowo?
- Czy coś mnie przed chwilą zdenerwowało, poruszyło, wyprowadziło z równowagi?
- Czy zjadłam pełnowartościowy posiłek w ciągu ostatnich 2–3 godzin?

Nie zawsze znajdziesz jasną odpowiedź. Ale sama próba zadania tych pytań zatrzymuje automatyzm. A to pierwszy krok do zmiany – nie przez zakaz, ale przez uważność.



07

Jesz „zdrowo”, ale... za dużo

„Ale przecież jem zdrowo!”

To zdanie słyszę bardzo często. I zazwyczaj pada z nutą frustracji, zawodu, a czasem też bezradności. Bo skoro wybierasz produkty pełne wartości odżywczych, nie sięgasz po fast foody, gotujesz sama, wybierasz orkisz zamiast białej mąki, a olej kokosowy zamiast margaryny – to dlaczego waga nie spada? Dlaczego czujesz się ciężko, mimo że przecież nie robisz nic złego? Odpowiedź może nie być łatwa – ale jest bardzo ważna:

Bo nawet najzdrowsze jedzenie – zjedzone w zbyt dużej ilości – przestaje być sprzymierzeńcem. To pułapka, w którą wpada wiele osób w dobrej wierze. Bo jeśli coś jest „zdrowe”, to przecież można więcej, prawda? Więcej orzechów, więcej kaszy, więcej hummusu, więcej smoothie, więcej daktyli, więcej chleba na zakwasie... Przecież to nie chipsy. Przecież to „dobre kalorie”.

Kiedy zdrowe jedzenie przestaje służyć, bo jest go po prostu... za dużo

Jedzenie zdrowo to piękny wybór. To troska, którą okazujesz sobie poprzez jakość tego, co kładziesz na talerzu. I to ma ogromną wartość. Ale bardzo łatwo wpaść w pułapkę myślenia: „Skoro to zdrowe, to przecież mogę więcej”. I ta iluzja może niepostrzeżenie sabotować Twój proces – nie dlatego, że robisz coś złe, ale dlatego, że Twoje ciało nie opiera się tylko na jakości – ono reaguje też na ilość.

Każde jedzenie, nawet najbardziej naturalne, roślinne, domowe – dostarcza energii. I ta energia, jeśli nie jest zużyta, jest magazynowana. Najczęściej w postaci tkanki tłuszczowej. Nie dlatego, że masz słaby metabolizm, nie dlatego, że jesz za późno, nie dlatego, że coś z Tobą jest nie tak – tylko dlatego, że Twój bilans energetyczny się nie domyka.

A zdrowe jedzenie bywa bardzo zdradliwe pod tym względem.

- Garść orzechów to 200–300 kcal – znikająca w sekundę.
- Łyżka masła orzechowego do owsianki – kolejna porcja tłuszczu.
- Awokado, oliwa, hummus – odżywcze, pyszne, pełne mikroelementów... ale też bardzo kaloryczne.
- Smoothie – niby z owoców, ale 3 banany i mleko roślinne z daktylami mogą dać więcej kalorii niż niejedna kolacja.

Do tego dochodzi coś jeszcze: emocjonalny stosunek do „zdrowych” produktów. Często jemy je z przekonaniem, że robimy coś dobrego. Z satysfakcją. Z ulgą, że „tym razem lepiej wybrałam”. I to sprawia, że tracimy czujność. Przestajemy słuchać sygnałów sytości, bo przecież „to tylko zdrowe jedzenie”.

Ale dla Twojego ciała nie ma znaczenia, czy nadmiar pochodzi z migdałów, chleba na zakwasie, czy z czekolady. Nadmiar to nadmiar.

A jeśli jesz więcej, niż potrzebujesz – nawet jeśli z najlepszych intencji – ciało reaguje tak, jak zawsze: gromadzi zapasy, spowalnia trawienie, zatrzymuje lekkość.

I to może rodzić frustrację. Bo z jednej strony: staram się, gotuję, wybieram mądrze. A z drugiej: nic się nie zmienia. Czujesz zniechęcenie, niezrozumienie, zawód. Może zaczniesz się zastanawiać, czy z Tobą jest coś nie tak. Ale nie.

To nie Ty jesteś problemem.

To Twoje ciało, które robi dokładnie to, co powinno – odpowiada na nadmiar, nawet jeśli jest to nadmiar „dobrych” rzeczy.

Co możesz z tym zrobić?

Nie chodzi o to, by teraz wszystko ważyć i liczyć z kalkulatorem w ręku.

Nie chodzi o to, żeby bać się orzechów czy kaszy gryczanej.

Chodzi o powrót do kontaktu z ciałem. Do sprawdzania:

- 👉 Czy naprawdę jeszcze jestem głodna?
- 👉 Czy to porcja, po której czuję się lekko i dobrze – czy już za dużo?
- 👉 Czy zjadam tyle, ile potrzebuję – czy tyle, ile pozwala moja głowa, bo to zdrowe?

To nie jest łatwe. Zwłaszcza jeśli jedzenie było dla Ciebie przez lata jedynym źródłem poczucia kontroli, bezpieczeństwa albo sukcesu. Ale małymi krokami możesz zacząć budować nową relację – nie opartą na „dobrych” i „złych” wyborach, tylko na uważnym zaspokajaniu prawdziwych potrzeb.

- Nie musisz jeść mniej.
- Musisz jeść w zgodzie ze sobą.
- Czasem to znaczy mniej. Czasem – wolniej. Czasem – z większą obecnością.
- Zdrowe jedzenie to ogromne wsparcie. Ale tylko wtedy, gdy nie zagłusza Twoich granic.



08

Brak planu i spontaniczność

Na pierwszy rzut oka brzmi to całkiem atrakcyjnie: „Nie narzucam sobie niczego. Jem intuicyjnie. Dostosowuję się do dnia. Nie chcę żyć pod linijkę.”

I to rozumiałe – nikt nie chce, by jedzenie było źródłem presji.

Chcesz jeść naturalnie, w zgodzie ze sobą, bez liczenia i planowania każdego kęsa.

Ale... jeśli od dłuższego czasu czujesz, że nie masz energii, waga stoi albo rośnie, jesz „w biegu”, sięgasz po przypadkowe rzeczy – i niby jesteś wolna od zasad, ale w praktyce ciągle walczysz ze sobą... to być może ta spontaniczność to nie tyle wybór, co brak struktury.

Brak planu to nie zawsze wolność.

Czasem to po prostu ciągle improwizowanie na zmęczeniu.

Podejmowanie dziesiątek mikrodecyzji w ciągu dnia – co zjeść, kiedy, ile, co mam w lodówce – i próba „ogarnięcia” wszystkiego bez przygotowania.

To męczy. I paradoksalnie... odbiera Ci przestrzeń na prawdziwą intuicję.

Bo intuicja działa wtedy, gdy ciało ma zaufanie, że o nie zadbasz.

A ciało bez planu – reaguje lękiem, głodem, skokami energii, zachciankami.

I znowu wszystko kręci się wokół jedzenia – nie dlatego, że jesteś „słaba”, tylko dlatego, że brakuje systemu, który daje poczucie bezpieczeństwa.

Choć często marzymy o pełnej spontaniczności w jedzeniu – o takim podejściu, które pozwala „jeść intuicyjnie” i „wsluchiwać się w ciało” – w praktyce bardzo często ta spontaniczność kończy się chaosem. Nie dlatego, że coś jest z Tobą nie tak. Ale dlatego, że ciało bez planu nie czuje się bezpieczne. A umysł – szybko się męczy.

Brak planu to nie tylko brak listy zakupów czy rozpisanych posiłków.

To codzienna konieczność podejmowania dziesiątek decyzji na bieżąco:

- Co zjeść?
- Kiedy zjeść?
- Czy mam coś w lodówce?
- Czy to, co zjem, będzie „w porządku”?
- Czy mam ochotę gotować?
- Czy coś „się nadaje”?

Na poziomie świadomym możesz tego nie zauważać. Ale pod powierzchnią – Twój układ nerwowy działa w trybie czuwania. Każda niezaplanowana decyzja kosztuje energię. A kiedy takich decyzji jest dużo i nie masz wypracowanego rytmu – pojawia się zmęczenie, rozdrażnienie, poczucie przeciążenia.

I właśnie wtedy najczęściej wracają stare schematy.

Nie dlatego, że nie chcesz zmiany.

Tylko dlatego, że w stresie sięgasz po to, co znane. Co łatwe. Co szybkie.

Brak planu oznacza, że jedzenie staje się impulsem, a nie troską.

To wtedy pojawiają się:

- Podjadanie w biegu, „bo coś by się zjadło”
- Sięganie po to, co akurat jest, niekoniecznie to, co Ci służy
- Zbyt długie przerwy, a potem napady głodu
- Przypadkowe przekąski „na szybko”, bo nie było czasu
- Wyrzuty sumienia, że „znowu się nie udało”

Ale to nie lenistwo.

To po prostu brak systemu, który odciąża głowę i reguluje ciało.

Ciało lubi przewidywalność. Lubi wiedzieć, że dostanie jedzenie, że będzie czas, że będzie energia.

A plan – nawet prosty, ramowy, niedoskonały – daje mu właśnie to: poczucie bezpieczeństwa.

Co ważne: plan nie musi oznaczać restrykcji.

Nie musi oznaczać diety, gramów, kalorii, sztywnych godzin.

Plan to może być:

- Świadomość, kiedy mniej więcej zjadasz główne posiłki
- Przygotowanie kilku bazowych składników, z których „coś złożysz”
- Lista produktów, które trzymasz w kuchni jako bazę
- Pomyślenie dzień wcześniej: „Co mogę jutro zjeść, żeby było dla mnie wspierające?”

To wszystko – choć wydaje się małe – robi ogromną różnicę.

Bo zdejmuje z Ciebie ciężar podejmowania decyzji w momencie zmęczenia.

Bo pomaga Ci działać z troski, a nie z przymusu.

Bo wprowadza rytm – a rytm to to, czego ciało najbardziej potrzebuje, by czuć się bezpiecznie.

Bez planu łatwo wejść w błędne koło:

brak struktury → jedzenie przypadkowe → brak efektów → frustracja → jeszcze mniej chęci do planowania → jeszcze więcej przypadkowości.

A przecież nie chodzi o to, by znów się katować.

Chodzi o to, by zadbać o siebie tak, jakbyś dbała o kogoś, kogo kochasz – z wyprzedzeniem, z czułością, z intencją.



09

Za dużo zmian naraz

Gdy w końcu przychodzi ten moment – zmęczenie starym schematem, silna potrzeba zmiany, decyzja: „Tym razem naprawdę się ogarnę” – często chcemy zrobić wszystko naraz.

Z dnia na dzień próbujemy zmienić sposób jedzenia, wprowadzić regularne posiłki, zacząć ćwiczyć, pić więcej wody, chodzić spać wcześniej, ograniczyć słodczy, więcej się ruszać, medytować, prowadzić dziennik...

Na papierze wygląda to pięknie.

W rzeczywistości – to jak rzucić się na głęboką wodę z plecakiem kamieni. A potem mieć pretensje do siebie, że nie dałaś rady.

Ale nie dlatego, że jesteś słaba.

Tylko dlatego, że ludzki organizm i ludzka psychika nie są stworzone do skokowej rewolucji.

Zmiana to proces – nie sprint. To budowanie nowych ścieżek w głowie i w ciele.

A jeśli próbujesz zmienić zbyt wiele rzeczy naraz – bez fundamentu, bez przestrzeni na adaptację, bez łagodności – to nawet najlepsze intencje spalą się w zderzeniu z codziennością.

Dlaczego za dużo zmian na raz i za mało cierpliwości nie działa?

W teorii wszystko wydaje się proste: chcesz zmienić nawyki, więc bierzesz się za siebie. Zmieniasz sposób odżywiania, wyklucasz „złe” produkty, zaczynasz ćwiczyć, pijesz więcej wody, ograniczasz cukier, planujesz sen, myślisz o uważności, o oddechu, o białku w każdym posiłku... i nagle masz nowy tryb życia.

Na kartce – perfekcyjny. W głowie – inspirujący.

Ale w ciele? W emocjach?

Tam bardzo szybko pojawia się zmęczenie, opór, napięcie.

I wcale nie dlatego, że nie masz wystarczająco silnej woli. Tylko dlatego, że tak po prostu działa człowiek.

Twój organizm, choć zdolny do adaptacji, nie lubi nagłych rewolucji. Działa najlepiej wtedy, gdy zmiany są stopniowe, oswojone, kiedy ma czas się z nimi zaprzyjaźnić. A każda nowa rzecz – nawet dobra, nawet zdrowa – to dla ciała stres adaptacyjny. To coś nowego, co wymaga energii, uwagi i reorganizacji zasobów.

Kiedy tych „nowości” jest zbyt wiele naraz, ciało zaczyna działać w trybie przetrwania. Nie wie, co jest najważniejsze, więc zaczyna się bronić. Psychika też – zamiast czuć motywację, zaczyna czuć presję. A presja szybko zamienia się w opór, w poczucie porażki, w stare znane myśli: „Znowu nie dałam rady”, „Wszystko albo nic”, „To bez sensu”.

I tak, paradoksalnie, im więcej rzeczy chcesz naprawić naraz, tym większa szansa, że nic się nie zmieni. Bo nie zostawiłaś miejsca na oddychanie. Na błąd. Na ludzkość.

A przecież życie się dzieje. Są dni łatwe i trudne. Są dzieci, praca, PMS, zmęczenie, emocje. Jeśli Twój plan nie przewiduje tych rzeczy – to nie Ty zawodziś. To plan był nierealny.

Z psychologicznego punktu widzenia – zmiana wymaga powtarzalności i poczucia skuteczności. Potrzebujesz poczuć: „to działa”, „umiem”, „to da się utrzymać”. Ale gdy narzucasz sobie jednocześnie 10 nowych rzeczy, bardzo trudno wytrwać w którejkolwiek wystarczająco długo, by zbudować nowe połączenia neuronowe, czyli nawyki. A bez nich wszystko zostaje tylko chwilową decyzją – a nie nowym sposobem życia.

Biologicznie też ciało potrzebuje czasu. Gospodarka hormonalna, rytm trawienia, metabolizm, sen – wszystko to układy niezwykle wrażliwe na zmiany. Jeśli wprowadzasz nową dietę, nową aktywność, zmieniasz godziny jedzenia i jeszcze zaczynasz spać inaczej, ciało nie wie, co się dzieje. Zamiast wejść w równowagę, często wpada w chaos. A wtedy – nawet dobre działania nie przynoszą efektów, bo są zbyt krótkie, zbyt gwałtowne albo zbyt intensywne, by organizm mógł się w nich zdomowić.

I właśnie wtedy zaczynamy tracić cierpliwość. Chcemy efektów od razu. Szybko. Widocznie. Mierzalnie. A gdy ich nie ma – rezygnujemy. I znowu zostajemy z tym samym pytaniem: „Dlaczego się nie udało?”

A odpowiedź często brzmi:

Bo chciałaś zbyt dużo, zbyt szybko – zamiast dać sobie prawo do zmiany w tempie, które jest dla Ciebie dobre.

Czasem największą siłą nie jest to, że „ogarniesz wszystko naraz”.

Tylko to, że wybierzesz jedną rzecz, której się uczysz. Z której nie rezygnujesz po tygodniu. Którą wprowadzasz do swojego życia jak coś ważnego – nie jak zadanie do odhaczenia.



10

Nie spożywasz odpowiedniej ilości białka

Wiele osób, które próbują „jeść zdrowiej” lub „jeść mniej”, bardzo łatwo nieświadomie pomija białko. Skupiamy się na warzywach, ograniczamy węglowodany, odstawiamy cukier, czasem zmniejszamy porcje tłuszczu. Ale białko? Bywa, że w ogóle nie pojawia się w naszej uwadze. Albo jest go tak mało, że organizm ledwo „dostaje sygnał”, że w ogóle coś zjadł.

Tymczasem to właśnie białko jest jednym z kluczowych filarów sytości, stabilnej energii i sprawnego metabolizmu. To ono daje „rusztowanie” dla Twoich mięśni, tkanek, hormonów. To ono trzyma Twój apetyt w ryzach, wspiera regenerację i pomaga spalać tłuszcz – nawet w spoczynku.

I chociaż nie trzeba liczyć gramów ani chodzić z wagą kuchenną, to warto uczciwie zapytać siebie:

- 👉 Czy w moich posiłkach naprawdę jest białko?
- 👉 Czy jest w śniadaniu, w obiedzie, w kolacji – a nie tylko w jednej kanapce z serem?

Bo jeśli jesz głównie sałatki, zupy, owsianki, kanapki z masłem orzechowym czy makarony z warzywami – nawet jeśli wszystko to jest „fit” – może się okazać, że Twój organizm nie dostaje wystarczającego bodulca, by funkcjonować sprawnie i czuć się syto.

Dlaczego niedobór białka utrudnia odchudzanie?

Białko to nie tylko „paliwo dla mięśni” czy coś, co jedzą sportowcy.

To fundament funkcjonowania całego Twojego ciała.

Twoje enzymy, hormony, komórki odpornościowe, tkanki – wszystkie potrzebują białka, by mogły działać.

Ale w kontekście odchudzania jego rola jest jeszcze bardziej kluczowa – i często zupełnie niedoceniana.

1. Białko syci – dłużej, głębiej, stabilniej

Ze wszystkich makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany) to właśnie białko najsilniej wpływa na odczuwanie sytości.

Po posiłku bogatym w białko:

- głód wraca dużo później,
- poziom cukru we krwi stabilizuje się na dłużej,
- zmniejsza się potrzeba podjadania „czegoś jeszcze”.

Jeśli w Twoich posiłkach brakuje białka, bardzo możliwe, że:

- jesz często, ale szybko znowu czujesz głód,
- masz trudność z „domknięciem” posiłku – mimo że porcja była spora,
- wieczorem pojawia się ssanie – bo ciało nie zostało nasycone w ciągu dnia.

To nie kwestia silnej woli. To fizjologia. Organizm, który nie dostaje budulca, nie wycisza apetytu – bo myśli, że nadal musi szukać tego, czego mu brakuje.

2. Białko wspiera spalanie tłuszczu

Żeby ciało mogło spalać tłuszcz, potrzebuje odpowiednich warunków:

- równowagi hormonalnej,
- aktywnego metabolizmu,
- tkanki mięśniowej, która „zużywa” kalorie nawet w spoczynku.

I tutaj właśnie białko odgrywa ogromną rolę.

Bez białka organizm spala mięśnie, nie tłuszcz.

Kiedy jesteś na deficycie kalorycznym, a nie dostarczasz białka – ciało, zamiast czerpać z tkanki tłuszczowej, zaczyna rozkładać własne mięśnie. Dlaczego? Bo mięśnie zużywają dużo energii. A organizm w stanie „braku” próbuje się oszczędzać. To oznacza, że masz coraz mniej mięśni – a więc coraz wolniejszy metabolizm.

Białko podkręca termogenezę, czyli spalanie kalorii.

Twój organizm zużywa więcej energii na strawienie białka niż na strawienie tłuszczu czy węglowodanów. Oznacza to, że już sam proces jego trawienia podnosi delikatnie tempo przemiany materii.

3. Białko wpływa na hormony głodu i sytości

Białko reguluje poziom leptyny (hormonu sytości) i greliny (hormonu głodu).

Jeśli dostarczasz go za mało, możesz doświadczać:

- częstych napadów głodu,
- trudności z „odczytaniem”, czy jesteś najedzona,
- większej ochoty na słodkie i przekąski.

To nie słabość – to chemia mózgu i układu pokarmowego, która wymyka się spod kontroli, gdy brakuje odpowiednich składników odżywczych.

4. Białko = stabilniejszy nastrój i mniej zachcianek

Białko to również źródło aminokwasów potrzebnych do produkcji neurotransmiterów, takich jak serotonina czy dopamina. A te związki odpowiadają m.in. za:

- nastrój,
- motywację,
- poczucie spokoju,
- odporność psychiczną.

Jeśli brakuje białka, możesz czuć:

- większy niepokój,
 - mniejszą odporność na stres,
 - silniejsze emocjonalne zachcianki,
 - trudność w utrzymaniu nowych nawyków.
-

Zakończenie

Jeśli dotarłaś aż tutaj – to znaczy, że jesteś gotowa. Nie na kolejną dietę. Nie na nowy plan „od poniedziałku”. Ale na coś znacznie głębszego: na prawdziwą, trwałą zmianę, która wypływa z troski, zrozumienia i bliskości z własnym ciałem.

W tym e-booku przyglądałyśmy się nie tylko co jesz, ale dlaczego, kiedy i z jakiego miejsca w sobie sięgasz po jedzenie. Rozbierałyśmy na czynniki pierwsze drobne nawyki, które na co dzień wydają się niewinne – a w dłuższej perspektywie mogą sabotować Twoje wysiłki. Uczyłyśmy się rozpoznawać głód emocjonalny, wspierać metabolizm, budować regularność, zadbać o sen, rytm, białko, balans.

Ale najważniejsze było (i pozostaje) coś innego:

- Twoje ciało nie potrzebuje karania. Potrzebuje zaufania.
- Twoje ciało nie działa przeciwko Tobie. Ono działa dla Ciebie – nawet wtedy, gdy pokazuje Ci coś trudnego. Nawet wtedy, gdy się buntuje, zatrzymuje, odkłada, sygnalizuje.

To nie oznaki porażki. To informacje. To zaproszenia. To punkty wyjścia do zaopiekowania się sobą – jeszcze pełniej.

Bo może wcale nie chodzi o to, by „zredukować wagę”.

- Może chodzi o to, by odzyskać lekkość – w myślach, w emocjach, w relacji z jedzeniem.
- Może chodzi o to, by odpuścić skrajności i odnaleźć siebie pomiędzy „wszystko” a „nic”.

O to, by nie zmieniać się przeciwko sobie, ale dla siebie.

- Nie musisz mieć perfekcyjnego planu.
- Nie musisz już więcej się „ogarniać”.
- Nie potrzebujesz dyscypliny, która wyklucza Twoje potrzeby.

Potrzebujesz czujnej obecności i prostych decyzji, które będziesz mogła powtarzać każdego dnia – nie dlatego, że musisz, ale dlatego, że chcesz o siebie dbać.

Co możesz zrobić teraz?

- Zaczynaj od jednej rzeczy. Nie próbuj wdrożyć wszystkiego. Wybierz jeden nawyk, który najbardziej z Tobą rezonuje – i zacznij od niego. Małe kroki naprawdę mają moc.
- Zadaj sobie pytanie: czego potrzebuje dziś moje ciało? Nie „co powinnam zjeść”. Ale: czego potrzebuję, żeby czuć się spokojniej, lżej, bardziej sobą?
- Zaufaj procesowi. Nie wszystko zadzieje się od razu. Ale jeśli zaczniesz działać z intencją – nie z presją – Twoje ciało zacznie odpowiadać. Dzień po dniu. Bez spektakularnych zwrotów akcji, ale z głęboką, stabilną zmianą.

Dziękuję Ci za tę wspólną drogę.

- Za Twoją ciekawość, otwartość i gotowość, by spojrzeć na siebie inaczej.
- Mam nadzieję, że ten e-book nie był kolejną próbą „naprawienia siebie”, ale początkiem budowania nowej relacji z jedzeniem, ciałem i emocjami – opartej na czułości, prawdzie i cierpliwości.
- Zostań ze sobą w kontakcie. Nie przyspieszaj. Oddychaj.
- Twoje ciało wie więcej, niż myślisz.
- Wystarczy, że dasz mu trochę przestrzeni, by mogło Ci to pokazać.