

***Najlepsze diety online w zasięgu Twojej ręki !***

***Diety od dietetyka***

Centrum Dietetyczne Aktiv  Diet

Telefon 694-462-868

694-248-707

[jemichudne@tlen.pl](mailto:jemichudne@tlen.pl)

**[www.diety.net.pl](http://www.diety.net.pl)**



Centrum dietetyczne

**Aktiv-Diet**

**Specjaliści w odchudzaniu**

***“DZIENNICZEK MONITOROWANIA POSTĘPÓW”***

***wraz z ciekawostkami***

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

„Każda zmiana zaczyna się od pierwszego kroku!”

Super, że jesteś z nami!

Od teraz możesz rozpocząć swoją przygodę z jeszcze łatwiejszym monitorowaniem swoich postępów. Przygotowaliśmy dla Ciebie **dziennik**, który pomoże Ci w świadomym kontrolowaniu masy ciała i śledzeniu Twoich wyników. Dzięki niemu każdy krok w stronę zdrowia stanie się prostszy, a Ty będziesz mogła z jeszcze większą motywacją dążyć do swoich celów.

### Jak monitorować swoje postępy?

Ważenie się to jeden ze sposobów kontrolowania efektów, ale pamiętaj, że **waga nie zawsze jest miarodajnym wskaźnikiem**. Może zmieniać się w zależności od cyklu menstruacyjnego, chorób, przyjmowanych leków (np. przeciwbólowych, przeciwzapalnych, sterydów), a nawet poziomu nawodnienia organizmu. Dlatego ważne jest, aby ważyć się w **stałych odstępach czasowych**, najlepiej rano, na czczo i w tych samych warunkach.

Jednym z najlepszych narzędzi do monitorowania postępów jest **centymetr krawiecki** . Regularny pomiar obwodów ciała pokaże realne zmiany w Twojej sylwetce – jeśli tracisz tkankę tłuszczową, Twoje wymiary będą się zmniejszać, co jest **najlepszym wskaźnikiem skuteczności diety i treningu**.

**Zdjęcia porównawcze** to kolejna świetna metoda śledzenia postępów. Wykonując zdjęcia "przed" i "po", zobaczysz zmiany, których sama możesz nie dostrzegać na co dzień. Pamiętaj, aby robić je w tym samym oświetleniu, w podobnym ubraniu i w tych samych pozach – dzięki temu łatwiej będzie zauważyć efekty.

 **Wskazówka:** Pomiary obwodów zawsze wykonuj w tych samych miejscach, aby wyniki były wiarygodne.

Śledź swoje postępy regularnie i pamiętaj – **liczą się nie tylko kilogramy, ale przede wszystkim to, jak czujesz się we własnym ciele!**

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

# Monitorowanie wagi i obwodów

*Śledź swoje wyniki przez 12 tygodni i dłużej!*

|  Tydzień |  Waga (kg) |  Talia (cm) |  Brzuch (cm) |  Biodra (cm) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tydzień 1                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 2                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 3                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 4                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 5                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 6                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 7                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 8                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 9                                                                                 | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 10                                                                                | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 11                                                                                | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |
| Tydzień 12                                                                                | _____                                                                                       | _____                                                                                        | _____                                                                                         | _____                                                                                           |

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



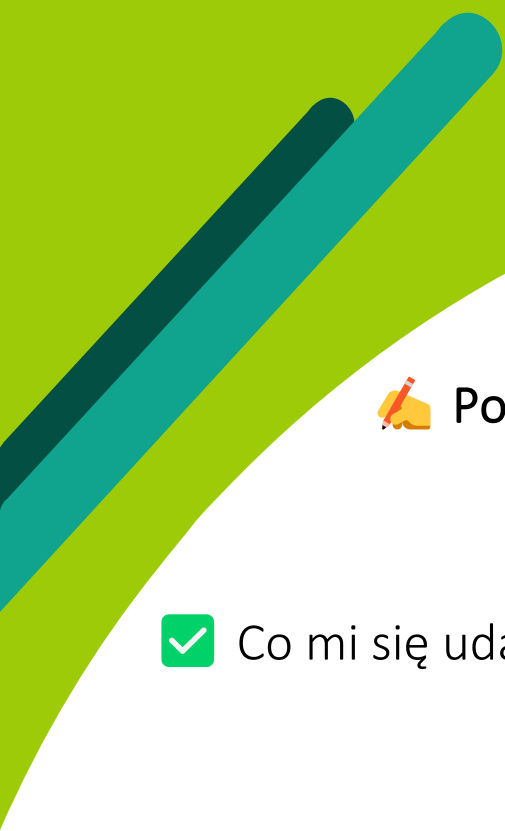
## Lista zakupów - Tydzień 1

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Nie czekaj na poniedziałek, czy idealny moment-  
zaczynij TERAZ!”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie Tygodnia- Tydzień 1

 Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?

 Co było trudne?

 Jakie nawyki chcę poprawić?

 Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych





## Lista Zakupów - Tydzień 2

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Każda wielka zmiana zaczyna się od pierwszego kroku-  
właśnie go zrobiłeś ! ”



## Podsumowanie tygodnia -Tydzień 2



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 3

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Nie musisz być doskonały, wystarczy , że będziesz konsekwentny !”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych





## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 3



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 4

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Nie chodzi o to by jeść mniej – chodzi o to by jeść mądrzej!”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie tygodnia– Tydzień 4



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 5

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Twój sukces to suma małych decyzji podejmowanych  
każdego dnia !”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 5



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 6

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Nie patrz , ile jeszcze zostało- ciesz się tym , jak daleko już doszłeś.”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 6



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista Zakupów - Tydzień 7

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Złe nawyki zamień na dobre – to one budują Twoją przyszłość.”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych





## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 7



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 8

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Dzisiaj to idealny dzień , by zadbać o swoje zdrowie!”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie tygodnia - Tydzień 8



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 9

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Małe postępy każdego dnia = wielkie efekty za kilka miesięcy!”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 9



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 10

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Małe kroki prowadzą do wielkich zmian.”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 10



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

## Lista zakupów - Tydzień 11

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

„Dyscyplina i nawyki są kluczem do sukcesu !”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych





## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 11



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Lista zakupów - Tydzień 12

-  Warzywa i Owoce:
-  Białko (mięso, nabiał, roślinne):
-  Produkty pełnoziarniste:
-  Zdrowe tłuszcze:
-  Przekąski:
-  Napoje:

To nie koniec – to początek Twojego nowego, zdrowego życia! ”

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Podsumowanie tygodnia- Tydzień 12



Co mi się udało? Ile średnio dziennie piję wody ?



Co było trudne?



Jakie nawyki chcę poprawić?



Moja motywacja na kolejny tydzień:

Przez kolejne miesiące diety można drukować wielokrotność dzienniczka , aż do osiągnięcia wymarzonej wagi .

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Plan ćwiczeń na 12 tygodni:



### Tygodnie 1-4

- ✓ Przysiady - 12 powt. x2
- ✓ Nożyce - 15 sek. x2
- ✓ Pompki lub pompki z podparciem - 8 powt. x2
- ✓ Deska - 20 sek. x2
- ✓ Wyskoki - 15 powt. x2
- ✓ Brzuszki - 15 powt. x2

Dodatkowo na You Tube ćwiczenia do wyboru :

- ćwiczenia P4P – SIX PACK (około 7 min. )
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na pośladki
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na brzuch
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na nogi lub ręce , ewentualnie ABS
- lub inne ulubione ćwiczenia

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Tygodnie 5-8

- ✓ Przysiady - 15 powt. x3
- ✓ Nożyce - 20 sek. x3
- ✓ Pompki lub pompki z podparciem - 10 powt. x3
- ✓ Deska - 30 sek. x3
- ✓ Wyskoki - 20 powt. x3
- ✓ Brzuszek - 20 powt. x3

Dodatkowo na You Tube ćwiczenia do wyboru :

- ćwiczenia P4P – SIX PACK (około 7 min. )
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na pośladki
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na brzuch
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na nogi lub ręce , ewentualnie ABS
- lub inne ulubione ćwiczenia

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych



## Tygodnie 9-12

- ✓ Przysiady - 20 powt. x3
- ✓ Nożyce - 25 sek. x3
- ✓ Pompki - 12-15 powt. x3
- ✓ Deska - 40 sek. x3
- ✓ Wysoki - 25 powt. x3
- ✓ Brzuszek - 25 powt. x3

Dodatkowo na You Tube ćwiczenia do wyboru :

- ćwiczenia P4P – SIX PACK (około 7 min. )
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na pośladki
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na brzuch
- Mel B – 10 min. ćwiczenia na nogi lub ręce , ewentualnie ABS
- lub inne ulubione ćwiczenia

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

## Ciekawostki i najczęściej zadawane pytania :

### 1. Dlaczego aktywność w ciągu dnia jest tak ważna?

**Ruch to podstawa!** Nie tylko pomaga nam spalać nadprogramowe kalorie, ale także **przyspiesza metabolizm, wspiera układ krążenia i pobudza pracę serca**. Aktywność fizyczna wpływa również na nasze samopoczucie, poprawiając nastrój i dodając energii.

Bardzo często, rozpoczynając przygodę ze sportem, chcemy działać **zbyt intensywnie od samego początku** – nagle podnosimy ciężary, trenujemy pięć razy w tygodniu i nie dajemy ciału czasu na adaptację. To błąd, który może prowadzić do **kontuzji, przeciążeń, bólu mięśni i zakwasów**. Najlepiej wprowadzać ruch **stopniowo**, słuchając swojego organizmu.

Warto pamiętać, że każda forma aktywności się liczy – **nawet krótkie przerwy od siedzenia**. Staraj się **jak najczęściej wstawać od biurka**, rozciągać się, a także **codziennie przeznaczać co najmniej 30 minut na spacer**. Możesz również skorzystać z naszych **przykładowych ćwiczeń** zamieszczonych na końcu dzienniczka – to świetny sposób na stopniowe wdrażanie zdrowych nawyków ruchowych.

**Pamiętaj – liczy się każdy krok w stronę lepszego samopoczucia!**

---

**Wykonaj badania – zadbaj o swoje zdrowie!**

## **2. Jakie badania warto wykonać ?**

Tak jak co roku wykonujemy **przegląd techniczny auta**, warto również sprawdzić, czy w naszym organizmie nie zachodzą **niepożądane zmiany**. Wczesne wykrycie problemów zdrowotnych może oszczędzić **wiele czasu, nerwów i uchronić przed częstymi nawrotami oraz efektem jo-jo**.

Nie zaniedbuj tego – profilaktyka to klucz do zdrowia i lepszego samopoczucia!

### **Jakie badania warto wykonać?**

- ✓ **Morfologia** – ogólna kondycja organizmu
- ✓ **Lipidogram** – kontrola poziomu cholesterolu
- ✓ **ALAT, ASPAT, GGTP** – stan zapalny wątroby
- ✓ **Kwas moczowy, kreatynina** – funkcje nerek
- ✓ **Żelazo** – zapobieganie anemii
- ✓ **CRP, OB** – wykrywanie stanów zapalnych
- ✓ **TSH, anty-TPO, anty-TG** – funkcjonowanie tarczycy
- ✓ **Prolaktyna, kortyzol** – równowaga hormonalna
- ✓ **Badanie ogólne moczu** – zdrowie układu moczowego

Regularne badania to **inwestycja w Twoje zdrowie**. Daj sobie pewność, że Twój organizm funkcjonuje prawidłowo i działaj profilaktycznie!

---

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzasz się u najlepszych



### 3. Co może być przyczyną zatrzymywania wody w organizmie?

Zatrzymanie wody w organizmie może mieć **wiele przyczyn**, nie zawsze związanych wyłącznie z dietą czy aktywnością fizyczną. Często jest efektem **naturalnych procesów zachodzących w ciele**, ale może też sygnalizować różne schorzenia lub zmiany hormonalne.

- ◆ **Rzucenie palenia** – organizm potrzebuje czasu na adaptację do nowej równowagi metabolicznej.
- ◆ **Leki przeciwzapalne, przeciwbólowe, sterydy, antydepresanty** – mogą wpływać na gospodarkę wodno-elektrolitową.
- ◆ **Policystyczne jajniki (PCOS), Hashimoto, insulinooporność** – zaburzenia hormonalne często powodują obrzęki.
- ◆ **Brak odpowiedniego nawodnienia** – paradoksalnie, picie zbyt małej ilości wody sprawia, że organizm zaczyna ją zatrzymywać.
- ◆ **Częste infekcje i przeziębienia** – towarzyszące im stany zapalne mogą powodować obrzęki.
- ◆ **Cykl menstruacyjny** – wahania hormonów przed miesiączką często skutkują zatrzymywaniem wody i uczuciem opuchnięcia.
- ◆ **Blokada układu limfatycznego** – spowolniony przepływ limfy może prowadzić do obrzęków i uczucia ciężkości w ciele. W takim przypadku warto **skonsultować się z masażystą lub fizjoterapeutą**, który pomoże przywrócić prawidłowy przepływ płynów w organizmie.
- ◆ **Inne choroby towarzyszące** – niektóre schorzenia, np. związane z

nerkami, wątrobą czy układem krążenia, również mogą mieć wpływ na gromadzenie płynów.

**Jeśli często odczuwasz obrzęki, warto zwrócić uwagę na ich przyczynę i – jeśli problem utrzymuje się dłużej – skonsultować się ze specjalistą.**

Czasem wystarczą drobne zmiany w diecie, aktywności i nawodnieniu, ale w niektórych przypadkach konieczna może być dodatkowa diagnostyka.

## 4. Jakie produkty mogą zamiennie stosować ?

**Tabela Zamienników Żywnościowych**

| Produkt do zastąpienia     | Zdrowszy zamiennik                          |
|----------------------------|---------------------------------------------|
| Biała mąka                 | Mąka pełnoziarnista, orkiszowa, owsiana     |
| Cukier                     | Ksylitol, erytrytol, daktyle                |
| Śmietana 30%               | Jogurt naturalny, mleko 2%                  |
| Biały ryż                  | Kasza jaglana, komosa ryżowa, ryż brązowy   |
| Olej rafinowany            | Oliwa z oliwek, olej kokosowy nierafinowany |
| Masło                      | Masło klarowane, olej kokosowy              |
| Makaron pszenny            | Makaron pełnoziarnisty, z soczewicy, ryżowy |
| Jogurt smakowy             | Jogurt naturalny z owocami                  |
| Słodkie płatki śniadaniowe | Płatki owsiane, granola bez cukru           |
| Sól                        | Sól himalajska, sól morską, zioła           |

## 5. Dlaczego kupowanie NOWEJ DIETY co 4 tygodnie jest takie ważne ?

Twoje ciało nieustannie się zmienia, a skuteczne odchudzanie wymaga dostosowania planu żywieniowego do Twoich postępów. Regularna aktualizacja diety co **4 tygodnie** to klucz do **utrzymania efektów, przyspieszenia metabolizmu i uniknięcia stagnacji!**

Każda kolejna dieta to nowy etap Twojej metamorfozy, który przybliży Cię do celu:

### ✓ Pierwsza dieta – Start i adaptacja

Twoje ciało zaczyna przestawiać się na nowe nawyki żywieniowe. Organizm uczy się efektywnie wykorzystywać składniki odżywcze, a pierwsze efekty motywują do dalszej pracy!

### ✓ Druga dieta – Zwiększenie efektywności

Metabolizm przyspiesza, a organizm zaczyna spalać tłuszcz jeszcze skuteczniej. W tej fazie wprowadzamy nowe kombinacje składników, by uniknąć monotonii i utrzymać motywację.

### ✓ Trzecia dieta – Przełamanie stagnacji

Jeśli wcześniej spadek wagi był szybki, teraz może zwolnić – to naturalne! W tej diecie dostosowujemy kaloryczność i makroskładniki, aby zapobiec efektowi plateau i utrzymać tempo spalania tłuszczu.

### ✓ Czwarta dieta – Dopracowanie sylwetki

W tym etapie organizm jest już przyzwyczajony do nowego stylu życia. Skupiamy się na modelowaniu ciała, redukcji opornej tkanki tłuszczowej i zachowaniu zdrowej energii na co dzień.

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

### ✓ Piąta dieta i kolejne – Dalszy progres

Każdy organizm reaguje inaczej, dlatego na tym etapie dopracowujemy detale – wprowadzamy kolejne urozmaicenia, aby podkreślić spalanie tłuszczu i poprawić jakość ciała.

#### ♦ Zakończenie procesu – dieta stabilizacyjna

Aby utrzymać efekty i uniknąć efektu jojo, po osiągnięciu docelowej wagi **przechodzimy na dietę stabilizacyjną**. Wystarczy w sklepie wybrać dietę o **500 kcal większą niż ta, na której się odchudzaliśmy**. Pozwoli to stopniowo wrócić do normalnej kaloryczności, jednocześnie stabilizując metabolizm i utrzymując wypracowaną sylwetkę. Dzięki temu masz pewność, że Twój jadłospis zawiera **świeże, łatwo dostępne produkty**, które idealnie wpisują się w daną porę roku. Latem postawimy na lekkie i orzeźwiające posiłki, zimą zadbamy o bardziej sycące i rozgrzewające propozycje. Dzięki temu Twoja dieta jest nie tylko zdrowa i skuteczna, ale także smaczna i dopasowana do Twoich potrzeb przez cały rok!

### Pamiętaj!

- ♦ Każda nowa dieta to **inne przepisy i nowe smaki**, które zapobiegają nudzie i pomagają trzymać się planu.
- ♦ Regularna zmiana jadłospisu pozwala **uniknąć efektu plateau** i stale przyspieszać metabolizm.
- ♦ Odpowiednie dostosowanie kaloryczności i makroskładników gwarantuje **ciągły progres bez wyrzeczeń**.

Nie zatrzymuj się na pierwszej diecie – **podążaj za swoim celem i zmieniaj plan co 4 tygodnie, a na końcu zabezpiecz efekty dietą stabilizacyjną!** 🍷

---

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

## 6. Co zrobić po osiągnięciu wagi docelowej, aby uniknąć efektu jojo?

Gratulacje! Udało Ci się osiągnąć swoją wymarzoną wagę – teraz najważniejsze jest jej **utrzymanie** i zapobieganie efektowi jojo. Kluczowe jest stopniowe wychodzenie z redukcji oraz utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych.

### 1. Przejdź na dietę stabilizacyjną

Aby uniknąć gwałtownego przyrostu masy ciała, nie wracaj od razu do starych nawyków żywieniowych. W naszym sklepie wybierz **dietę o 400 kcal większą** niż ta, na której się odchudzałeś/aś. Dzięki temu stopniowo przyzwyczaisz organizm do większej kaloryczności, nie ryzykując ponownego przybierania na wadze i bardziej odżywisz swój organizm w mikro i makroelementy.

### 2. Kontroluj swoją wagę i pomiary

- ✚ **Raz w tygodniu** sprawdzaj swoją wagę i obwody ciała.
- ✚ Jeśli zauważysz przyrost masy ciała, skoryguj kaloryczność i wróć do wcześniejszych nawyków oraz wykup nową dietę z naszego sklepu.

### 3. Nie rezygnuj z regularnych posiłków

🕒 Jedz **5 zbilansowanych posiłków dziennie**, unikaj długich przerw między nimi – to pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i uniknąć napadów głodu. Ewentualnie można od czasu do czasu jeść 4 posiłki.

### 4. Zadbaj o aktywność fizyczną

💪 **Ćwicz minimum 2 razy w tygodniu** – może to być siłownia, bieganie, spacer, joga czy taniec. Aktywność fizyczna pozwala utrzymać metabolizm na wysokim poziomie.

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

## 5. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu

 Pij **minimum 2 litry wody dziennie** – odwodnienie często mylone jest z głodem, co może prowadzić do podjadania.

## 6. Pozwalaj sobie na małe przyjemności, ale z umiarem

 Nie rezygnuj całkowicie z ulubionych smaków – pozwól sobie na coś pysznego raz na jakiś czas, ale pamiętaj o zachowaniu umiaru.

## 7. Unikaj powrotu do złych nawyków

 Nie wracaj do podjadania, fast foodów ( góra raz na miesiąc ) i dużej ilości słodyczy – to prosta droga do efektu jojo.

 Staraj się trzymać zasad zdrowego odżywiania, które poznałeś/aś podczas redukcji.

## Co zrobić, jeśli waga zacznie rosnać?

Życie bywa nieprzewidywalne i czasem waga może się nieco zwiększyć z różnych powodów – stres, zmiana trybu życia, brak regularnej aktywności. **Nie martw się – mamy na to rozwiązanie!**

Zapraszamy Cię ponownie do współpracy! **Na naszym rewolucyjnym planie "Dieta pod bieżącą wagę" szybko i skutecznie wrócisz do swojej optymalnej formy.** Nasze plany są dostosowane do Twojej aktualnej sytuacji, dzięki czemu proces odchudzania jest efektywny, bezpieczny i komfortowy.

## Podsumowanie – co zrobić, aby uniknąć efektu jojo?

- ✓ Przejdź na dietę stabilizacyjną (+500 kcal)
- ✓ Monitoruj swoją wagę i obwody

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

- ✓ Jedz regularnie i unikaj głodówek
- ✓ Bądź aktywny/a fizycznie
- ✓ Pij wodę i dbaj o nawodnienie
- ✓ Nie rezygnuj z ulubionych smaków, ale zachowaj umiar
- ✓ Trzymaj się zdrowych nawyków na co dzień
- ✓ Jeśli waga wzrośnie – wróć do nas, pomożemy Ci szybko i skutecznie schudnąć!

Twoja sylwetka to proces, nie chwilowy etap – z nami możesz cieszyć się zdrową wagą na lata! ❤️💪

---

## 7. Jeśli nie lubię lub mam alergię na jakikolwiek składnik w diecie , to mogę zamienić na inny produkt?

Oczywiście! Jeśli nie lubisz lub nie możesz spożywać jakiegoś składnika, zawsze możesz go zamienić na inny o podobnych właściwościach odżywczych. Dzięki temu Twoja dieta pozostanie zbilansowana, a posiłki będą smaczne i dostosowane do Twoich preferencji.

### Zamienniki produktów w diecie

#### 1. Warzywa

Warzywa są kluczowym elementem zdrowej diety, ale jeśli nie przepadasz za konkretnym rodzajem, możesz go łatwo zastąpić.

- ✓ **Pomidor** → papryka, ogórek, rzodkiewka, cukinia, bakłażan
- ✓ **Brokuł** → kalafior, fasolka szparagowa, brukselka, szpinak
- ✓ **Kapusta** → jarmuż, sałata, szpinak, rukola
- ✓ **Marchewka** → batat, dynia, burak, pietruszka

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

## 2. Owoce

Jeśli nie lubisz jakiegoś owocu, możesz zamienić go na inny o podobnej wartości odżywczej.

- ✓ **Jabłko** → gruszka, brzoskwinia, jagody, śliwka
- ✓ **Banany** → mango, awokado, daktyle
- ✓ **Truskawki** → maliny, borówki, wiśnie
- ✓ **Winogrona** → kiwi, jagody, grejpfrut

## 3. Produkty mleczne

Jeśli unikasz nabiału lub masz nietolerancję laktozy, oto kilka zamienników:

- ✓ **Mleko krowie** → napój roślinny (migdałowy, sojowy, kokosowy, ryżowy, owsiany)
- ✓ **Jogurt naturalny** → jogurt kokosowy, sojowy lub kefir
- ✓ **Twaróg** → tofu naturalne, ser wegański, ricotta
- ✓ **Ser żółty** → ser wegański, płatki drożdżowe

## 4. Pieczywo i produkty zbożowe

Nie przepadasz za chlebem? Oto alternatywy:

- ✓ **Chleb** → wafle ryżowe, pieczywo chrupkie, tortilla pełnoziarnista
- ✓ **Makaron** → makaron pełnoziarnisty, ryżowy, z soczewicy lub cukinia w formie spaghetti
- ✓ **Kasza jaglana** → komosa ryżowa, kasza gryczana, ryż brązowy
- ✓ **Płatki owsiane** → płatki jaglane, orkiszowe, gryczane



## 5. Źródła białka

Jeśli nie lubisz lub nie możesz jeść określonych produktów białkowych, oto alternatywy:

- ✓ **Kurczak** → indyk, królik, chuda wołowina, tofu
- ✓ **Jajka** → tofu, ciecierzycyca, fasola, soczewica
- ✓ **Ryby** → owoce morza, kurczak, tofu
- ✓ **Mięso czerwone** → drób, ryby, roślinne źródła białka

## 6. Tłuszcze zdrowe

Nie każdy przepada za konkretnym źródłem tłuszczu, dlatego warto mieć wybór:

- ✓ **Masło** → oliwa z oliwek, olej kokosowy, olej rzepakowy
- ✓ **Oliwa z oliwek** → olej lniany, olej z awokado, olej rzepakowy
- ✓ **Orzechy włoskie** → migdały, orzechy laskowe, pestki dyni
- ✓ **Awokado** → orzechy, nasiona chia, oliwa z oliwek

## 7. Źródła węglowodanów

Nie lubisz określonych produktów bogatych w węglowodany? Możesz je łatwo zastąpić!

- ✓ **Ziemniaki** → bataty, kasza jaglana, ryż brązowy
- ✓ **Ryż biały** → ryż brązowy, kasza gryczana, quinoa
- ✓ **Chleb pszenny** → chleb pełnoziarnisty, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie
- ✓ **Mąka pszenna** → mąka orkiszowa, gryczana, kokosowa, migdałowa

## Podsumowanie

Jeśli masz nietolerancję, alergię lub po prostu nie przepadasz za jakimś produktem

– **nie musisz rezygnować z diety!** Wystarczy, że wybierzesz odpowiedni zamiennik, który pozwoli Ci cieszyć się zdrowymi posiłkami i osiągnąć zamierzone efekty.

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

## 8. Ile trzeba pić wody?

Każdy organizm ma indywidualne zapotrzebowanie na wodę, zależne od wagi, poziomu aktywności i temperatury otoczenia. Przy wadze do **80 kg** zaleca się pić około **2,5 litra** płynów dziennie, a przy większej masie – odpowiednio więcej.

Orientacyjnie można przyjąć, że powinno się spożywać około **30 ml płynów na każdy kilogram masy ciała**.

Do płynów nawadniających zaliczamy:

- ✓ wodę, wodę z cytryną, lemoniady, kompoty,
- ✓ herbaty owocowe, ziołowe – zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Nie zaliczają się do nich:

✗ kawa, ✗ czarna mocna herbata, ✗ alkohol, ✗ Coca-Cola i inne napoje słodkie.

Regularne nawadnianie organizmu wspiera metabolizm, poprawia koncentrację i wpływa na lepsze samopoczucie!

Pamiętaj !

Pijesz – chudniesz. Nie pijesz – NIE chudniesz !

## 9. Czy na diecie mogę pić kawę, herbatę i napoje słodzone słodzikami?

Tak, ale z umiarem. Można wypić maksymalnie **dwie słabe kawy dziennie**. Ponieważ kawa działa lekko odwadniająco i zakwaszająco, warto do każdej filiżanki dodać szklankę lub dwie płynów nawadniających, takich jak woda, herbata owocowa czy lemoniada.

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudź się u najlepszych

Jeśli chodzi o **herbatę czarną**, należy unikać tej mocnej, ale **słaba czarna herbata jest dopuszczalna** w niewielkich ilościach.

Napoje słodzone słodzikami można spożywać okazjonalnie, ale najlepiej wybierać naturalne i niskoprzetworzone alternatywy.

Pamiętaj, że odpowiednie nawodnienie ma ogromny wpływ na samopoczucie i efektywność diety!

---

## 10. Czy można używać cukru i słodzików?

Tak, ale z umiarem. W diecie można stosować **niewielkie ilości**:

- ✓ cukru brązowego,
- ✓ cukru trzcinowego,
- ✓ cukru brzożowego (ksylitolu),
  
- ✓ erytrytolu,
- ✓ stewii.

Najlepiej, aby napoje były **delikatnie słodkie, a nie przesłodzone**, co pozwoli zachować ich naturalny smak i ograniczyć nadmiar słodzików w diecie. Z dostępnych opcji **erytrytol i stevia mają 0 kalorii**, dzięki czemu nie wpływają na bilans energetyczny. **Erytrytol dodatkowo nie zawiera żadnych chemicznych dodatków** i jest dobrze tolerowany przez organizm.

Wybierając sposób słodzenia, warto kierować się nie tylko kalorycznością, ale także naturalnością składników i ich wpływem na zdrowie.

## 11. Czy na diecie mogę jeść słodyczne?

Słodyczne nie są zalecane podczas diety, ale jeśli trudno Ci się z nimi rozstać, warto wybierać **zdrowsze alternatywy**. Możesz wypróbować nasze **przepisy na fit słodkości**, które są lepszym wyborem niż klasyczne słodyczne.

Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, możesz sięgnąć po:

- ✓ 2 kostki gorzkiej czekolady,
- ✓ 2 wafelki ryżowe posmarowane niskosłodzonym dżemem,
- ✓ 3 suszone śliwki lub 3 suszone morele,
- ✓ 2 biszkopty lub 2 suche herbatniki,
  
- ✓ 3 mini andruty (w tubie),
- ✓ 2 garście chrupek kukurydzianych,
- ✓ objętość szklanki owoców (z wyjątkiem banana i winogron),
- ✓ objętość szklanki warzyw (np. pomidora, ogórka, papryki czy pomidorków koktajlowych).

Pamiętaj, że można **dorzucić do diety 100 dodatkowych kalorii** bez większego wpływu na proces odchudzania. Natomiast **przy nadwyżce 300 kcal waga może się stabilizować** i nie będzie dalszego spadku.

Kluczem jest **umiar i świadome wybory** – dzięki temu dieta pozostanie skuteczna, a Ty nie będziesz odczuwać nadmiernych wyrzeczeń!

---

## 12. Czy na diecie mogę pić alkohol?

Żaden dietetyk nie powinien odpowiadać na to pytanie twierdząco. **Alkohol to używka o potwierdzonym działaniu rakotwórczym**, a dodatkowo jest wysokokaloryczny, co sprzyja nadwadze i utrudnia osiągnięcie celów sylwetkowych.

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

Dlatego warto **ograniczyć jego spożycie wyłącznie do specjalnych okazji**. Należy pamiętać, że **żadna ilość alkoholu nie jest całkowicie bezpieczna dla zdrowia**.

Często mówi się o prozdrowotnych właściwościach czerwonego wina ze względu na zawarte w nim **polifenole**, ale te same substancje możemy dostarczyć organizmowi w znacznie lepszy sposób – np. jedząc **borówki, truskawki czy jagody**.

### Wpływ alkoholu na wagę

Nawet niewielka ilość alkoholu może odbić się na wynikach na wadze:

➔ **Jedna lampka wina, piwo lub drink alkoholowy może spowodować wzrost wagi o 300-500 g**, a organizm może zatrzymać wodę nawet na **3-4 dni**, przez co waga stoi w miejscu lub rośnie.

➔ **Większa ilość alkoholu, np. pół litra wódki czy pół butelki wina, może skutkować wzrostem masy ciała nawet o 1,5-2 kg**, a proces stabilizacji może potrwać **nawet tydzień**.

Warto mieć na uwadze, że **po jednej imprezie możemy stracić tydzień postępów w odchudzaniu**.

Dlatego najlepszym wyborem są **bezalkoholowe alternatywy**, takie jak:

- ✓ **wino bezalkoholowe,**
- ✓ **szampan bezalkoholowy,**
- ✓ **prosecco bezalkoholowe,**
- ✓ **piwo bezalkoholowe.**

Wybierając mądrze, dbasz nie tylko o zdrowie, ale także o **swoje efekty i dobre samopoczucie!**

---

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

### 13. Czy muszę jeść 5 posiłków dziennie, czy mogę 4 posiłki ?

Można połączyć przekąskę z posiłkiem głównym, co daje nam **4 posiłki dziennie**, jednak należy pamiętać, że **nasza fizjologia najlepiej funkcjonuje przy regularnym jedzeniu co 3-4 godziny**.

✓ Możemy dostosować godziny spożywania posiłków, zachowując elastyczność – raz możemy zjeść po **2 godzinach**, a innym razem po **4 godzinach**, ale ważne jest, aby zachować stały rytm odżywiania.

#### Dlaczego regularne jedzenie jest tak ważne?

Gdy organizm pozostaje zbyt długo bez jedzenia, **soki trawienne zaczynają działać agresywnie**, co może prowadzić do podrażnienia błony śluzowej żołądka.

W efekcie:

- ✗ Może dochodzić do osłabienia ścianek żołądka,
- ✗ Pojawiają się **wzdęcia i refluks (zgaga)**,
- ✗ Może wystąpić konieczność częstych wizyt u gastrologa.

Aby tego uniknąć, najlepiej spożywać **4-5 pełnowartościowych, dobrze zbilansowanych posiłków**, które utrzymają stabilny poziom energii, wesprą metabolizm i zapobiegają problemom trawiennym.

**GRATULACJE 🎉 !**

**UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNAĆ SWÓJ CEL !**

*Twoja determinacja , systematyczność i ciężka praca*

*doprowadziły Cię do końca Twojej drogi.*

*To ogromne osiągnięcie z którego możesz być dumna/y!*

**Co teraz ?**

***Jak utrzymać wagę i zdrowe nawyki ?***

**1. Nie wracaj do starych przyzwyczajeń** – Twoja nowa sylwetka to efekt zmiany stylu życia, a nie chwilowej diety. Kontynuuj zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną **2. Słuchaj swojego ciała** – jedz wtedy, gdy jesteś głodny/a, nie z nudów czy emocji. Zwracaj uwagę na sytość i jakość posiłków.

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

3. **Kontroluj wagę, ale bez obsesji** – ważenie się raz w tygodniu wystarczy, byś miał/a kontrolę nad zmianami.

4. **Dbaj o balans** – pozwól sobie na przyjemności, ale z umiarem. Zasada 80/10 (90% zdrowej diety, 10% przyjemności) świetnie się sprawdza.

5. **Nie zapominaj o ruchu** – aktywność fizyczna nie musi być intensywna, ale niech będzie regularna. Wybierz to, co sprawia Ci radość!

6. **Pamiętaj o nawodnieniu i śnie** – odpowiednia ilość wody i regeneracji to klucz do dobrego samopoczucia i stabilnej wagi.

7. **Jeśli pojawią się trudności – reaguj szybko!** – jeśli zauważysz, że waga zaczyna rosnąć, wróć do zasad, które pomogły Ci schudnąć i zamów u nas **nową dietę**, ponieważ na starych, przerobionych dietach klienci już nie chudną tak jak na początku.

**To nie koniec, to początek nowego rozdziału!**

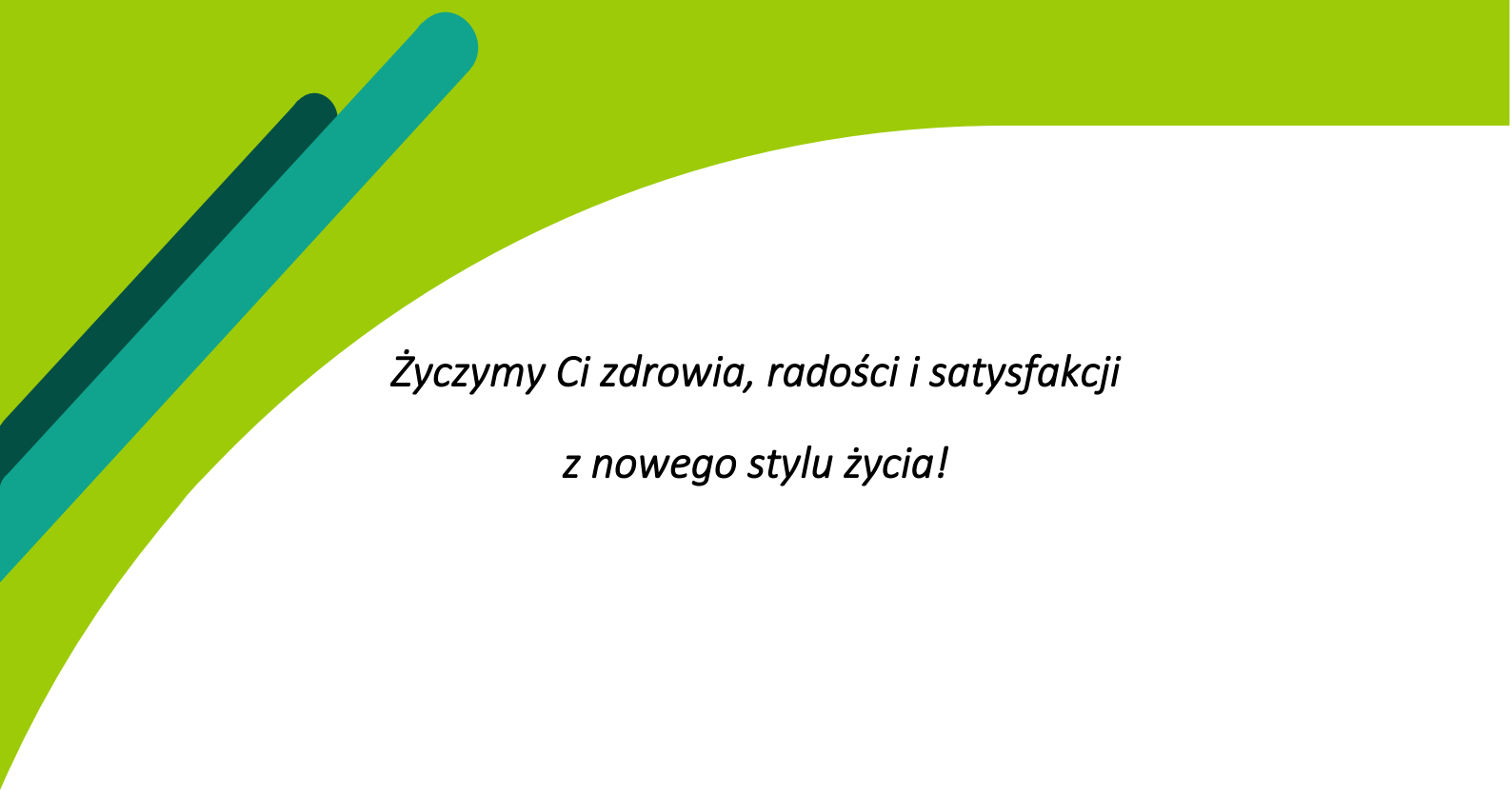
**Udało Ci się osiągnąć cel, ale to nie koniec Twojej przygody.** Teraz najważniejsze jest, aby **utrzymać efekty i czuć się dobrze** w swoim ciele na co dzień.

Trzymamy za Ciebie kciuki i pamiętaj – **zawsze możesz się do nas zwrócić po wsparcie!**

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych





*Życzymy Ci zdrowia, radości i satysfakcji  
z nowego stylu życia!*

*Z serdecznymi pozdrowieniami*

**WWW.DIETY.NET.PL**

Centrum Dietetyczne Aktiv  Diet

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych





*Miejsce na notatki :*

[WWW.DIETY.NET.PL](http://WWW.DIETY.NET.PL)

CENTRUM DIETETYCZNE AKTIV-DIET – odchudzaj się u najlepszych

