

Czy odchudzanie może być holistyczne?

O zdrowej redukcji masy ciała z Moniką Honory

Odchudzaniu napisano już wiele. Magazyny i portale internetowe kuszą nas nagłówkami o nowych, obiecujących sposobach na zgubienie 10 kg w tydzień, nagłych metamorfozach celebrytów. Chcesz przepis na skuteczną dietę? Proszę bardzo: jedz mniej, odważaj, mierz, licz kalorie, no i dużo ćwicz. Tyle i aż tyle.

Pytanie, gdzie w tym wszystkich jest człowiek zmagający się z otyłością lub nadwagą? Gdzie są jego: psychika, emocje, uczucia, przyzwyczajenia, umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami i pokusami, codzienna praca i obowiązki, zmartwienia i ciągłe poczucie, że coś wreszcie musi zmienić.

Jak uciec od modnych trendów dietetycznych i przestać chwytac się ich jak tonący, który chwytac się brzytwy?

Jak spojrzeć na swój organizm holistycznie, i co to znaczy? Jak przygotować się

do procesu odchudzania i uzyskać trwałe rezultaty bez efektu jo-jo? Jak podejść do redukcji wagi, mając na uwadze swoje zdrowie?

Jeżeli już dojrzewamy do decyzji, że pora zająć się sobą, idziemy do dietetyka i często z jego ust słyszymy, że jeżeli chcemy schudnąć, powinniśmy wybrać sobie jakąś dietę i trzymać się odpowiedniej liczby kalorii. Na tym poradnictwo najczęściej się kończy.

Muszę przyznać, że dla mnie, osoby otyłej przez wiele lat, każda dieta, rozumiana jako sposób na redukcję masy ciała, była wielkim dyskomfortem. Wprowadzała bardzo dużo zmian w moim życiu, do których w ogóle nie byłam przygotowana. I najczęściej to był słomiany zapał, którego wystarczało na dwa tygodnie, a później była mordęga. Towarzyszył temu głód, a jak głód, to rozdrażnienie, złość. Źródłem frustracji było też nastawienie na szybkie widoczne rezultaty, które zwykle były inne, niż się spodziewałam. Z czasem zaczynałam się obwiniać, tracić szacunek do siebie.

Proces odchudzania to długa droga, do której trzeba się odpowiednio przygotować. To nie tylko droga sukcesów, ale też wątplenia, kryzysów, walki z samym sobą.



{Monika Honory}

Ekspert holistycznego odchudzania. Zwykła o sobie mówi: „kobieta z otyłą przeszłością”. Dopiero ostatnia jej droga utraty 40 kg okazała się skuteczna. Autorka Programu Przemian, w którym od ponad 7 lat wspiera osoby w procesie odchudzania. Prowadzi największą społeczność Zupomaniaków na Facebooku. Autorka książek i kursów o skutecznym i zdrowym odchudzaniu: *Jak zacząć odchudzanie zupami*. Poradnik Programu Przemian dla początkujących. *Życie bez efektu jo-jo*. *Przytul siebie. O zdrowych nawykach z Programem Przemian, SOS odchudzania*. Laureatka: *Kobieta e-commerce 2022, Kobieta Marka Roku 2018, Hit Konsumenta 2018, Sukces Roku, Uznanie przez TVP2 Pytanie na Śniadanie, Odkrycie Roku „Twojego Stylu” 2017*. www.monikahonory.pl

Dlaczego podejście holistyczne jest ważne?

„Holistyczny” to w dosłownym tłumaczeniu: „pełny”, „całkowity”, „kompleksowy”. Czyli taki, który odnosi się do człowieka jako całości. Łączący nie tylko aspekt ciała, ale całego organizmu, psychiki i duszy. Holistyczne odchudzanie ma fundamentalne znaczenie w długotrwałym uzyska-

niu efektów redukcji wagi. Tu nie chodzi o efekt na dziś, ale na całe życie. Stąd też moje powiedzenie, że: odchudzanie mamy w głowie.

Nikt z nas nie jest nadczłowiekiem, a często po podjęciu decyzji o odchudzaniu staramy się nim być, narzucając sobie niezwykle rygorystyczne nakazy i zakazy. Wszystko po to, aby jak najszybciej ujrzeć wymarzoną liczbę na wadze. Jedzenie przestaje już być przyjemnością – zmienia się w czystą matematykę.

Jeżeli chcemy skutecznie schudnąć, nie możemy skupiać się tylko na aspekcie samej wagi. Bardzo ważne jest, aby w tym całym procesie zadbać o siebie kompleksowo.

Dieta może być skuteczna wtedy, gdy będzie zgodna z naszym organizmem. Bardzo często wydaje się nam, że wytrwamy na 1000 kcal dziennie albo odstawimy produkty zawierające gluten z jadłospisu, będziemy jeść o wyznaczonych porach. Zazwyczaj takiej motywacji wystarcza na kilka dni, a następnie po drodze zaczynają się pojawiać: przeszkody, upadki, słabości. Nasza głowa często nie radzi sobie z wieloma zakazami, które wprowadzamy w czasie diety. Bez odpowiedniego przygotowania psychicznego proces odchudzania może być dla wielu wręcz niemożliwy do przejścia.

Odżywianie organizmu a nie osłabianie

Samo określenie „dieta” zazwyczaj kojarzymy z: okresowym wyrzeczeniem się pewnych produktów, ograniczeniami, odstawieniem naszych ulubionych potraw. Najbardziej wyczekiwany momentem jest dzień, kiedy znów będziemy mogli zjeść ulubione danie. Niestety czekanie na koniec odchudzania oznacza duże ryzyko powrotu do poprzednich niekorzystnych nawyków.

W moim Programie Przemian nie używam określenia „dieta”, ponieważ nie jest to jedynie chwilowa zmiana sposobu odżywiania, a holistyczny sposób podejścia do całego organizmu, gdzie jednym z miłych „efektów ubocznych” jest redukcja wagi.

Jestem przede wszystkim praktykiem, a nie tylko teoretykiem. Rozumiem, czuję i znam obawy, lęki, obiekcje i nadzieje osób zmagających się z otyłością.

Zbyt monotonna dieta, codzienne jedzenie tych samych potraw powoduje, że nasz organizm popada w rutynę, a my coraz bardziej demotywuujemy się, co utrudnia odchudzanie i właściwe tempo metabolizmu. Doprowadza to do spowolnienia procesów, które umożliwiają spalanie tkanki tłuszczowej. Często nasze zmysły smaku, zapachu, wzroku nie są zaspokojone i m.in. dlatego pokusy jedzeniowe zaczynają nabierać na sile. A wtedy dzieli nas tylko krok od poddania się. Dlatego w trakcie odchudzania musimy dbać o różnorodność, aby zapewnić wszystkie niezbędne: witaminy,

mikro- i makroelementy, sole mineralne i utrzymać procesy metaboliczne na pełnych obrotach. Warzywa, dobrej jakości mięso, rośliny strączkowe, kasze oraz cała paleta ziół, które wspomagają nasze trawienie i metabolizm, to podstawy zdrowego odżywiania – także w trakcie procesu odchudzania.

Zrozumienie i planowanie – oto klucze do sukcesu

Często podejmujemy decyzję o chęci odchudzania, nie pochylając się nad zrozumieniem tematu. Nie zadajemy sobie pytań typu:

- Jak to wpłynie na mnie i mój organizm?
- Z czym będą wiązać się zmiany, które wprowadzę, aby zredukować masę ciała?
- Które moje obecne nawyki uniemożliwiają realizację mojego celu?
- Na jakie kompromisy mogę pójść?
- Z czego absolutnie nie zrezygnuję?
- Co doprowadziło do mojej otyłości i jak uniknąć tego w przyszłości?
- Jakie korzyści chcę osiągnąć podczas całego procesu?
- Jak będę mierzyć postęp, jak często i w jakich obszarach?
- Co się będzie działo z moją psychiką i z moim organizmem, gdy będzie zredukowana moja waga?



Takich pytań jest wiele, ale bez poszukiwania na nie odpowiedzi nasza droga będzie prowadzona przez nadzieję i dobre chęci, które są ulotne w zderzeniu z pierwszymi przeszkodami i trudnymi chwilami. Rozumiejąc cały proces, łatwiej jest przetrwać i wytrwać w postanowieniach, nawet gdy napotkamy np. na zatrzymanie spadku masy ciała, czyli na efekt *plateau*.

Odchudzanie to emocjonalny rollercoaster. W jednym tygodniu możemy być w euforii, bo widzimy, że waga zmniejsza się, a w kolejnym stać na wadze ze łzami w oczach, bo efekty utknęły w miejscu i dalej nie chudniemy.

Najważniejsze, to bycie świadomym, że po drodze mogą nas spotkać niepowodzenia oraz słabsze dni i być na takie sytuacje przygotowanym. Proces odchudzania jest bardzo intymnym procesem obnażającym nasze słabości i zmuszającym nas do konfrontacji z samym sobą. To nie jest kurs szydełkowania zaplanowany na wtorki i czwartki na 17:00, a potem zapominamy o nim na resztę tygodnia. Dlatego zawsze zalecam przygotowanie się i zaplanowanie procesu odchudzania.

Często osoby, które chcą zacząć ze mną redukcję wagi, pytają: „Ok, Moniko, jestem gotowy, zaczynam tę dietę. Powiedz co mam jeść, kiedy i ruszamy?”. Tylko gdyby to było takie proste, to prawdopodobnie w ogóle nie mówilibyśmy o problemach związanych z otyłością.

W obecnych czasach dopada nas nowa „plaga”: jesteśmy równocześnie najedzeni, ale i zarazem nienasyчени, i nie dotyczy to wcale uczucia fizycznego głodu. Coraz częściej odczuwamy głód, który *de facto* oznacza nie pusty żołądek, a niezaspokojone emocje, brak przyjemności, brak albo nadmiar czasu, nudę, sposób na zredukowanie stresu.

PAMIĘTAJMY, ŻE ZAWSZE TRZEBA BYĆ PRZYGOTOWANYM NA TAKIE ASPEKTY I SYTUACJE JAK:

- Co zrobię w momencie kryzysu.
- Jakie mam zapasowe narzędzia, które będą mnie wspierały, jeśli przyjdzie kryzys.
- Czy mam osobę, która będzie mnie wspierać w tym procesie.
- Jak zaplanuję posiłki na nieoczekiwane wydarzenia: rodzinne spotkanie, delegacje itp.
- Jak zapanuję nad żywieniowymi zachciankami.

Zaplanowanie i przygotowanie się na takie sytuacje pozwoli nam na bycie bardziej pewnymi siebie i nieodpuszczanie, gdy przychodzi kryzys.

Odchudzanie a choroby współistniejące

Poza estetyką w kontekście zbyt dużej wagi podkreśla się również mniejszy komfort życia spowodowany trudnością wykonywania codziennych czynności, takich jak: podbiegnięcie do autobusu, wejście po schodach, zabawę z dziećmi. Może gdyby na gorszym komforcie życia skończyła się lista „życiowych utrudnień”, powstałych przez otyłość, to problem byłby znacznie mniejszej rangi. Ale zaraz obok otyłości pojawiają się kolejne choroby. I wtedy zaczynają się duże problemy, a niekiedy – życiowe dramaty.

Osoby cierpiące na otyłość bardzo często borykają się z chorobami, takimi jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżyca, choroby układu ruchu, zespół metaboliczny i wiele innych. Często jest to błędne koło.

Te choroby są zarówno przyczyną, jak również konsekwencją otyłości. Dlatego leczenie ich powinno się odbywać z jednoczesnym leczeniem nadmiernej masy ciała. Dodatkowo warto zauważyć,

że tkanka tłuszczowa, której jest zdecydowany nadmiar u osób otyłych, działa prozapalnie i jest organem endokryologicznie czynnym. Niekorzystnie wpływa ona również na mózg. Doprowadza do stanu zapalnego mającego wpływ na ośrodkowy układ nerwowy. Jest to także przyczyną zmian psychicznych.

Trzeba zatem mieć na uwadze fakt, że radykalna i nagła zmiana diety może negatywnie wpływać na stan zdrowia. Eksperymentowanie, wykluczanie wielu produktów z diety, jedzenie monotematycznie może doprowadzić do niedoborów i pogorszenia stanu naszego zdrowia. Dla większości osób otyłych motywacją do odchudzania jest tylko wygląd zewnętrzny. Ta grupa osób odchudza się często drastycznymi metodami, nie myśląc o konsekwencjach. Tymczasem, na pierwszym miejscu zawsze powinno stać zdrowie – to jego poprawa i utrzymanie powinny być najważniejsze. Poza tym modne diety z okładek nie będą działać na każdego tak samo. Każdy z nas jest inny, inaczej funkcjonuje, zmagając się z różnymi chorobami.

Odchudzanie to złożony proces, do którego trzeba przygotować się pod wieloma aspektami. Cieszy mnie fakt, że mamy coraz większą świadomość i chętniej poszukujemy zdrowych sposobów na redukcję wagi.

Zachęcam, aby wsłuchiwać się we własny organizm, obserwować go, mieć na uwadze nasze zdrowie. Sama po wielu latach eksperymentów z różnymi dietami wiem, że trwała zmiana jest możliwa, ale trzeba ją odpowiednio zaplanować. Sprawdziłam na sobie, że warto dać sobie szansę, przestać szukać wymówek i zakończyć odkładanie siebie na później. Zmieniając „tęcie na życie”, czuję, że dostałam zupełnie nową jakość bycia i życia. ✕