**Można jeść wszystko i chudnąć**

**Wystarczyło siedem miesięcy, aby zrzucić aż 20 kilogramów i co ważne bez restrykcyjnej, pełnej wyrzeczeń diety. Urszula Cieślik z Giżycka w najbliższej przyszłości planuje zrzucić kolejne 20 kilogramów. Procesem jej zdrowego i równomiernego odchudzania kieruje Małgorzata Pomykała z Centrum Dietetyki Stosowanej.**

*- Tak jakoś się stało, że w dość krótkim czasie bardzo przytyłam. Wcześniej pracowałam fizycznie i wtedy udawało mi się utrzymać odpowiednią wagę. Kiedy tryb życia zmieniłam na siedzący i dodatkowo odżywiałam się nieracjonalnie zaczęłam tyć w niewiarygodnie szybkim tempie. Kiedy doszłam do tej ostatecznej granicy i zaczęłam się czuć fatalnie we własnej skórze, na mojej drodze pojawiła się znajoma dietetyczka i namówiła mnie do reorganizacji życia – tak Urszula wspomina początki walki z otyłością.*

 Przyznaje, że spodziewała się głodówek, niesmacznych, mdłych dań, minimalnych porcji i dość ją to przerażało. Jak wielkie było jej zdziwienie, kiedy otrzymała pierwszy spersonalizowany jadłospis.

 *- Pani Gosia bardzo długo ze mną rozmawiała, wypytywała o moje upodobania kulinarne i nie tylko. Kiedy zobaczyłam dietetyczne menu byłam w szoku. Widniały w nim produkty, które lubię i za którymi przepadam. Aż trudno uwierzyć ale na liście produktów znalazła się między innymi wieprzowina, śmietana, orzechy, kabanosy, ser żółty, owoce świeże i suszone, tosty, pieczone ziemniaki, burrito z mięsem, makarony. Dodatkowo przepisy były tak proste, że naprawdę nie potrzebne były nadzwyczajne zdolności kulinarne – wspomina Urszula.*

 Cel jaki sobie postawiła to pozbycie się w sumie 40 kilogramów w ciągu dwóch lat.

 *- Nie chciałam schudnąć szybko, bo to zazwyczaj kończy się efektem jojo. Poza tym bałam się obwisłej skóry. Postawiłam na jakość odchudzania, a nie szybkość. Do tej pory udało mi się zrzucić 20 kilogramów, kolejne 20 mam w planach i na pewno osiągnę swój zamierzony cel – mówi.*

 Urszula do diety dołożyła ćwiczenia, siłownię i możliwie jak najwięcej ruchu. Jak przyznaje najtrudniejsze były weekendy, spotkania rodzinne, imprezy towarzyskie i letnie grille.

 *- Oczywiście przyznaję się bez bicia, że zdarzyło mi się kilkakrotnie ulec pokusom i były niewielkie odstępstwa od wyznaczonego jadłospisu. Generalnie moje menu składa się z czterech posiłków dziennie, które należy spożyć o ściśle określonych porach. Karygodnym błędem jaki popełniałam wcześniej było to, że cały dzień potrafiłam nic nie jeść, a wieczorem pochłonąć trzy kolacje. Musiałam kategorycznie pozbyć się tego nawyku i tak naprawdę to przyniosło mi najwięcej korzyści – mówi Urszula.*

 Specjalistka z CDS-u, która ułożyła jadłospis na podstawie upodobań smakowych Urszuli, dodatkowo nauczyła ją też zasad łączenia i porcjowania posiłków.

 *- Dieta zaczyna się w głowie, a nie na talerzu. Przede wszystkim to trzeba sobie uświadomić przed rozpoczęciem walki z otyłością. W czasie tych miesięcy nie miałam żadnych kryzysów i naprawdę polecam wszystkim racjonalne odchudzanie, najlepiej pod czujnym okiem specjalisty – kończy Urszula.*

 **Przykładowy jadłospis:**

 **Śniadanie:** kanapka caprese z pesto i pestkami dyni: mała grahamka (50g), 2 plastry sera mozzarella (40g), łyżka czerwonego lub zielonego pesto (20g), łyżka pestek dyni (10g), pomidor. Bułkę posmarować pesto, ułożyć na niej ser, posypać uprażonymi pestkami, podać z pomidorem.

 **II śniadanie:** koktajl energetyczny: szklanka mleka migdałowego lub mleka krowiego 2% tłuszczu (250ml), garść szpinaku, pół banana (60g), 2 łyżeczki masła orzechowego (30g) – dostępne np. w Biedronce / Lidlu / Delikatesach Centrum / Sklepach Kaufland. Wszystkie składniki zmiksować, przechowywać w lodówce w bidonie lub w butelce plastikowej, rano zabrać do pracy.

 **Obiad:** pieczony pstrąg: mała tuszka pstrąga (ok. 230g) przyprawiona solą, pieprzem czarnym i cytrynowym, koprem i sokiem z cytryny, pieczona w 180°C przez 25 minut. Pół woreczka ugotowanego ryżu brązowego lub dowolnej kaszy (50g suchego produktu). Surówka z selera i jabłka: 50g startego selera korzeniowego, 1/3 startego jabłka (50g), łyżka oleju rzepakowego (20g), sok z cytryny, sól pieprz.

 **Kolacja**: leczo z soczewicy: 4 łyżki suchej czerwonej soczewicy (50g), pół małej cebuli, pół czerwonej papryki, pół cukinii, łyżeczka oleju rzepakowego (5g), pół puszki pomidorów (200g), ząbek czosnku, sól, pieprz, papryczka chili świeża, konserwowa lub chili w proszku – ilość wg uznania, szklanka wywaru warzywnego lub wody. W garnku rozgrzać oliwę, zeszklić na niej czosnek, papryczkę chili i cebulę, dodać suchą soczewicę, smażyć minutę, następnie dodać resztę rozdrobnionych warzyw, oprócz pomidorów, całość zalać bulionem, gotować około 10 minut aż warzywa i soczewica zmiękną, na koniec dodać pomidory i przyprawy, całość zagotować.

 **Małgorzata Pomykała, Centrum Dietetyki Stosowanej w Giżycku:**

 *Pani Urszula jest jedną z moich ulubionych pacjentek, bo przejmuje pełną odpowiedzialność za swoje żywieniowe wybory, jest bardzo zdeterminowana i konsekwentnie dąży do celu. Doskonale rozumie, że zmiana nawyków żywieniowych nie tylko pozwoliła jej osiągnąć tak spektakularny sukces, ale również wpłynęła pozytywnie na zdrowie, nie tylko jej, ale też całej rodziny. Pani Ula jest najlepszym motywatorem dla swojego syna i męża, którzy również potrzebowali zmiany nawyków żywieniowych. Rzeczywiście w jej przypadku sporym utrudnieniem były regularne spotkania towarzyskie, które nie koniecznie sprzyjają procesowi chudnięcia. Pamiętajmy jednak, że nawet jeśli imprezujemy regularnie co tydzień, np. w piątek czy w sobotę – jest to tylko 1 dzień w ciągu tygodnia – czyli pozostaje 6 dni podczas których możemy stosować racjonalne żywienie i chudnąć. Oczywiście Pani Ula musiała się też nauczyć jak, nie rezygnując z życia towarzyskiego, konsekwentnie kontynuować proces odchudzania. Dostała ode mnie kilka podstawowych wskazówek dotyczących wyboru alkoholu, napojów czy przekąsek imprezowych natomiast tylko sobie zawdzięcza wytrwanie w owych postanowieniach. Historia Pani Uli jest również wspaniałym przykładem na to, że można całkowicie zmienić jakość swojego życia nie rezygnując z ulubionych produktów ani życia rodzinnego czy towarzyskiego, a zbilansowane posiłki można komponować ze zwykłych produktów dostępnych w każdym sklepie.*