

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz

piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---



Idzie wiosna czas, więc zabrać się za swoją wagę, ci którzy nie walczą z problemem zbędnych kilogramów – mogą się dowiedzieć ile pracy jest przed ich nieco większymi kolegami i koleżankami. Bo choć tu nie ma parytetów nadwaga dotyka obu płci względnie fifti fifti. Dla wszystkich chętnych podjęcia walki z Panem Tłuszczem poniżej przedstawię kilka porad z oficjalnych publikacji jak i tych zasłyszanych plotek i mitów, mam nadzieję, że komuś pomogą. Jeżeli nawet nie – to przecież warto próbować



Sprawa priorytetowa: Cele , czyli

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

Co chcemy Osiągnąć ?

Ile potrzebujemy Czasu ?

Co potrzebujemy,aby osiągnąć Cel?

Dlaczego to takie ważne, wielokrotnie –szczególnie pierwszego stycznia – życzymy sobie, że rzucimy palenie, schudniemy, znajdziemy wspaniąłą pracę itd. z reguły nic z tego nie wychodzi – powód, prócz pierwszego pytania nie zadajemy sobie następnych i nie planujemy – to pierwszy błąd podejmowany przy odchudzaniu. Bez dobrego planu zawsze skazani jesteśmy na porażkę.

Przykład Plan:

Będę szczuplejszy/a o 10 kg do Maratonu w Poznaniu (październik 2010r.).

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz

piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

*Ważne aby nasze życzenie nie było zbyt ambitne- bo będziemy tylko się załamywać wolno przychodzącymi efektami ( strata wagi 1kg w tygodniu to maksymalny spadek dla osoby o „normalnej” lub lekko mocniejszej budowie ciała), istotne jest aby swój „death line” ustalić dość rozsądnie tzn. aby upływający czas dodatkowo nas motywował, zbyt odległy termin nie będzie dla nas motywacją.*

Dlaczego wyznaczyliśmy sobie termin Maratonu w Poznaniu, a nie tylko datę. Musimy sobie wizualizować to, czego pragniemy. Nasze myśli i wyobrażenia nam w tym pomogą. Przeczytaj pytania, zamknij oczy i odpowiedz na nie.

Jak będę się czuł, gdy będę szczuplejszy o 10 kg?

Wyobraź sobie Siebie na starcie Maratonu szczupłego i pewnego siebie.

Jakie to uczucie?

Czy warte jest poświęceń?

Wyobraź sobie, z jaką lekkością biegiesz po trasie maratonu.

Wyobraź sobie, jakie wrażenie robisz na znajomych.

Jakie to uczucie ?

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

Bezcenne ?

Czy warte jest poświęceń ?



Skoro wiemy już czego chcemy pozostaje nam przygotować

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

Plan Odchudzania.

Cel. Będę szczuplejszy/a o 10 kg

Czas: 6 miesięcy – Październik 2010r

Slim Line: Maraton Poznań

*Zostawiamy pół strony puste, a na dole kartki wypisujemy datę startową.*

Fat Line: od dziś 04 kwietnia ( nigdy od jutra – proszę wymazać to określenie)

*Między datami od dołu ku górze – wyznaczmy swoją drogę do celu – poniżej przykładowa droga dla przykładowego Truchtacza ( podobieństwo do konkretnych osób czysto przypadkowe)*

Tydzień 1 i 2 ( 05.04 – 18.04)

Zadania:

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

- ważenie rano, co drugi dzień

- 4 treningi biegowe ( poniedziałek, środa, czwartek, sobota)

- 1 trening na siłowni ( niedziela )

- Dieta :

- 3 litry wody dziennie

- ostatni posiłek o godzinie 19.00

- 5 posiłków dziennie

Planowany spadek wagi: 1,5 kg

Tydzień 3 i 4 ( 19.04 – 02.05)

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

Zadania dodatkowe:

- 1 trening basen lub rower ( wtorek )
- ustalić datę rozmowy i spotkania z dietetykiem
- Dieta:
- przygotowywać plan posiłków na cały tydzień do przodu
- wyeliminować smażenie mięs i sosy
- ograniczyć białe pieczywo
- zwiększyć ilość spożywanych warzyw

Planowany spadek wagi : 1,5 kg ( - 3kg )

Tydzień 5,6,7 ( 03.05 – 23.05)

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

### Zadania dodatkowe:

- spotkanie z dietetykiem, jeśli brak efektów i jeśli to konieczne
- spotkanie z trenerem / biegaczem doświadczonym w celu zasięgnięcia porad treningowych
- Dieta:
- jeżeli są efekty działania pozostają bez zmian,
- jeśli brak efektu lub efekt mniejszy niż założony:
- pomoc suplementów np. LCarnityna, HMB
- ograniczenie słodczy, wysokokalorycznych produktów (chipsy), alkoholu

Planowany spadek wagi: 2,0 kg ( -5,0 kg )



## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

Tydzień 8, 9, 10 ( 24.05 – 13.06 )

Próba charakteru + Zadania Dodatkowe:

- wizyta kontrola u lekarza rodzinnego

- w razie braku efektu:

- spotkanie z Trenerem ( zmiany intensywności i ilości treningów) *najlepsze tętno pozwalające na największy spadek tkanki tłuszczowej to pierwszy zakres (ok. 130 u/min) i wysiłek trwający od 45' – 2 h ,powyżej 2h* *nale*  
*ży dostarczyć organizmowi „coś na ząb” np. suszone banany, śliwki,*

- Dieta:

- jeżeli trzeba, rezygnacja z wysokokalorycznych produktów przetworzonych w tym alkohol, słodczy, Fast food,

Planowany spadek wagi: 2,0 kg ( -7,0 kg)

Tydzień 11 (14.06 – 20.06 ) - bez zmian jeżeli następuje systematyczny spadek wagi

## Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz  
piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---

Tydzień 12 ( 21.06 – 27.06 ) - bez zmian jeżeli następuje systematyczny spadek wagi

Tydzień 13 (28.06 – 04.07 ) - bez zmian jeżeli następuje systematyczny spadek wagi

Tydzień 14 (05.07 – 11.07) - bez zmian jeżeli następuje systematyczny spadek wagi

Tydzień 15 (12.07 – 18.07) - bez zmian jeżeli następuje systematyczny spadek wagi

Planowany spadek wagi: 2,0 kg ( -9.0 kg )

# Odchudzanie Truchtaczy

Wpisany przez katan tomasz

piątek, 02 kwietnia 2010 12:19 - Poprawiony środa, 21 lipca 2010 10:14

---



Właściwa dieta jest najważniejszą częścią odchudzania. Nie należy się głodzić, ponieważ organizm w ten sposób przechodzi w tryb oszczędzania energii, co prowadzi do efektu jo-jo. Ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu.



Właściwa dieta jest najważniejszą częścią odchudzania. Nie należy się głodzić, ponieważ organizm w ten sposób przechodzi w tryb oszczędzania energii, co prowadzi do efektu jo-jo. Ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu. <http://www.youtube.com/watch?v=Po470261M0&feature=related>