

odchudzanie

tylko zdrowie

PROBIOTYKI
w walce
z kilogramami

GŁODÓWKI
kiedy służą, kiedy
szkodzą

**PORADNIK
JAK SCHUDNAĆ
ZDROWO
I SZYBKO**

+
Przepisy na
**LEKKIE
PRZEGRYZKI,**
batony energetyczne,
warzywne szoty
i koktajle

DIETA
1800 KALORII
z jadłospisem i listą
zakupów

+
EXTRA
▼

TEST DIETY
WARZYWNO-OWOCOWEJ
DR Ewy DĄBROWSKIEJ

INDEKS GLIKEMICZNY
– NIE TYLKO KALORIE TUCZA

KIEDY TRZEBA
ZMNIJSZYĆ ŻOŁĄDEK

TAJEMNICZY MIKROBIOM.
TO JELITA RZĄDZI WAGĄ

JAK BIEGAĆ, BY SCHUDNAĆ

WYDANIE SPECJALNE | NR 1
KWIECIEŃ 2019 | INDEKS 416797
CENA 11,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)





Karolina Jaroszewicz
szefowa wydań specjalnych

Współodchudzanie

Jest tylko jedna osoba bardziej marudna niż facet z grypą - facet na diecie. Wiem, bo przez ostatnie dwa miesiące całą rodziną przerabialiśmy dietę pudełkową mojego męża. Wprawdzie na diecie był tylko on, ale swoim nieszczęściem w postaci odwyku od masła, szynki i drożdżówek obdarowywał nas wszystkich. A to, że smutno, a to, że znowu ma rybne pulpety, a to, że on to jednak nie krowa, więc po co mu te kielki i jak to może być, że w lodówce jest tylko światło (dlaczego tam zaglądał, nie tłumaczył). Oczywiście kilka pierwszych dni to była podszta adrenaliny euforia, potem dzień zaczynał się od sprawdzenia tego, co dziś przyszło pod drzwi w walizeczce, i narzekań, że to znów nie dzień, w którym system firmy dietetycznej jakimś cudem serwuje mu pęto kielbasy albo przynajmniej hiszpański omlot w jego ulubionej wersji. Pomogło dopiero wtedy, gdy po jakimś czasie stanął na wadze. I gdy pełen radości wiązał naszą przyszłość z pudełkowym cateringiem, poprosiłam, by policzył, ile kosztuje każdy zrzuty kilogram. Wyszło drogo. Dlatego w pewnym momencie mniej więcej jak naszej trzylatce zaczęłam mu tłumaczyć, że to wcale nie takie trudne. Że wystarczy podzielić dzienną dietę na pięć porcji, nie doprowadzać się do uczucia głodu, uważniej

patrzeć na to, co się je. I choć zachowywał nieufność, to przynajmniej od kilku tygodni próbuje w ten sposób się odżywiać.

Dlaczego o tym piszę? Bo dziś nadwaga, a tym samym kwestia odchudzania czy zrationalizowania jedzenia to już nie problem jednostek, lecz problem społeczny.

Według zeszłorocznego raportu Światowej Organizacji Zdrowia liczba otyłych dorosłych przez ostatnie 40 lat wzrosła niemal siedmiokrotnie (ze 100 mln w 1975 r. do 671 mln w 2017 r.). Wśród dzieci wzrost ten jest jeszcze większy: w 1975 r. na świecie było 5 mln otyłych dziewcząt i ok. 6 mln otyłych chłopców, natomiast w 2016 r. liczby te wynosiły odpowiednio - 50 i 74 mln. Mało tego, według prognoz WHO w 2022 r. na świecie będzie więcej nastolatków z nadwagą niż tych niedożywionych, nawet na najbardziej niebezpiecznych kontynentach.

Dlatego kształtowanie zdrowych nawyków jedzeniowych to coś, co musimy wynieść z domu. Jak to robić? Po prostu przeczytaj ten magazyn i zostań swoim własnym dietetykiem.▲

**PRZECZYTAJ:
JAK SCHUDNĄĆ
ZDROWO,
SZYBKO
I SKUTECZNIE**

SPIS TREŚCI

WSZYSTKÓ, CO MUSISZ WIEDZIEĆ, ZANIM ZACZNIESZ SIĘ ODCHUDZAĆ

<i>Chcesz schudnąć? Zostań w domu</i>	8
<i>Co jeść, żeby być zdrowszym</i>	14
<i>Mikrobiom nie zapomina</i>	20
<i>Geny mają apetyt</i>	22
<i>Świat na głodzie</i>	28

DIETY, CZYLI CO JEŚĆ, ŻEBY TRACIĆ KILOGRAMY

<i>Poczuj się lżej na diecie 1800 kcal</i>	34
<i>Lista zakupów</i>	50
<i>Pudełka - wstęp do zdrowego odżywiania</i>	52
<i>Jedzenie na indeksie</i>	54
<i>Więcej ziół, mniej soli</i>	58
<i>Cukier uzależnia, jak kokaina?</i>	60
<i>Przegryź sobie coś energetycznego</i>	64
<i>Warzywne szoty od rana</i>	66
<i>Jak pościłam 40 dni</i>	70

ODCHUDZANIE DLA ZDROWIA

<i>Triglicerydy rosną na cukrze</i>	76
<i>Gdzie się ukrywają groźne tłuszcze trans</i>	80
<i>Mity o tłuszczach trans</i>	84
<i>Sensacje po jedzeniu? Trzymaj się zasad!</i>	86
<i>Mieć żołądek jak pół szklanki</i>	90

25-27,4

wynosi średni wskaźnik BMI
(Body Mass Index) dla naszego kraju.
To niezbyt dobra wiadomość,
bo oznacza, że plasujemy się
powyżej normy

**„TYLKO
ZDROWIE”
WYDANIE
SPECJALNE
O ODCHUDZANIU**

GETTY IMAGES

82%

rodaków uważa, że dbanie o sylwetkę ma wpływ na powodzenie w życiu osobistym. Niewiele mniej, bo 80%, jest zdania, że pomaga w życiu zawodowym. A więc do dzieła: zadbajmy o swoje powodzenie

ŻYWIENIOWE TRENDY

<i>Dziś modne, wkrótce powszechne</i>	96
<i>Ekodżedzenie chroni przed rakiem?</i>	100

ODCHUDZANIE PRZEZ BIEGANIE

<i>Biegająca elektrownia do spalania tłuszczu</i>	104
<i>Najpierw inwestuję w siebie, potem w gadżety</i>	108
<i>Człowiek w masce</i>	110
<i>Czy warto uprawiać retro running</i>	112
<i>HIIT czy kit?</i>	114

Szefowa wydań specjalnych:
Karolina Jaroszewicz
Współpraca redakcyjna:
Bożena Głodkowska
Projekt graficzny i okładka:
Aleksandra Karoń
Grafik kreatywny: **Dorota Jezierska**
Fotoedycja:
Dorota Nowacka
Korekta: **Joanna Dzik**

Wydawnictwo:
Agora SA
Prezes zarządu:
Bartosz Hojka
Wydawca:
Jerzy B. Wójcik
Dyrektor wydawnicza:
Joanna Mosiej-Sitek

Dyrektor biura reklamy:
Joanna Kwas
Kierownik sprzedaży:
Katarzyna Obidowska
Promocja:
Aleksandra Bellwon
Dyrektor kolportażu:
Robert Małaszek
Naświetlanie i druk:
Agora SA

Adres redakcji: ul. Czerska 8/10,
00-732 Warszawa, tel. 22 555 47 03,
e-mail: zdrowie@wyborcza.pl
internet:
wyborcza.pl/tylkozdrowie
Okładka: Nislan Hughes/Getty Images
Na stronie 116 zamieszczone są materiały
reklamowe, a na 2, 27, 31, 57, 63 i 115
– materiały własne wydawcy