



Imię i nazwisko:

Planowana data operacji:

Cel:

Zalecana kaloryczność:

Dieta obkurczająca wątrobę:

Analiza składu ciała:

Aktualna waga:    BMI:    % tk tł:    Masa mięśniowa:    PPM:    wiek  
metaboliczny:    tłuszcz trzewny:

### Zalecenia dietetyczne:

- 1) Naucz się dokładnego gryzienia jedzenia. Podczas posiłków odłóż telefon i wyłącz telewizor. **Szybkie i nieuważne jedzenie powoduje, że sygnały sytości dochodzą do nas z opóźnieniem i zjadamy wtedy więcej kalorii.**
- 2) Naucz się komponować swoje posiłki tak, aby **wspierały uczucie sytości i stabilniejszy poziom glukozy** (co sprzyja zmniejszeniu ochoty na słodczy). Niech połowa Twojego talerza to będzie białko (drób, ryby, nabiał, jajka, strączki, roślinne zamienniki mięsa),  $\frac{3}{4}$  pozostałej połowy Twoje ulubione warzywa (mogą być świeże, mrożone, kiszzone...). Pozostałą część talerza niech zajmą węglowodany. Najlepiej, jeżeli będą to węglowodany złożone (razowe pieczywo, gruboziarnista kasza, razowy makaron), gdyż utrzymują one uczucie sytości na dłużej
- 3) Wprowadź regularność posiłków. Optymalne jest spożywanie posiłku co 3-5 godziny. Zbyt długie przerwy między posiłkami, zwłaszcza w pierwszej połowie dnia mogą powodować napady głodu i chęć do podjadania w drugiej połowie dnia. Postaraj się między posiłkami nie podjadać, zwiększa to wahania glukozy i insuliny, utrudnia utratę tkanki tłuszczowej i może nasilać chęć na podjadanie
- 4) Zwiększ swój NEAT (aktywność fizyczną nie związaną z treningiem), postaraj się rzadziej używać samochodu, odkurzaczy automatycznych, aplikacji do robienia zakupów itp a częściej korzystać ze schodów, załatwiać sprawy osobiście zamiast dzwonienia itp. Każde dodatkowe 1000 kroków w ciągu dnia to 70 spalonych kalorii (a w skali roku 25,5 tysiąca kalorii na minusie! :) )

- 5) Pilnuj zalecanej kaloryczności. Możesz to zrobić za pomocą aplikacji (np. Fitatu). Odpowiedni deficyt kaloryczny jest kluczowy w redukcji masy ciała. Pamiętaj, żeby zapisywać wszystkie dodatki, takie jak masło, mleko do kawy itp. **Odmierzaj produkty na wadze, zwłaszcza te wysokokaloryczne (olej, masło, orzechy) i spisuj również te gorsze dni.**
- 6) Zadbaj o ruch. Postaraj się być aktywna/-y przez co najmniej 150 minut tygodniowo. Wybierz taki ruch na jaki masz ochotę i będzie sprawiać Ci przyjemność. Dni w których pojawią się ćwiczenia zapisz w kalendarzu i traktuj jak np. wizytę u lekarza (albo u dietetyka! :). **Jeżeli coś Ci wypadnie to przełóż trening na inny dzień**
- 7) Zadbaj o nawodnienie. Odpowiednie nawodnienie pomoże Ci kontrolować sygnały głodu i sytości. Optymalna ilość płynów to około 30-35 ml na każdy kilogram masy ciała. Wyeliminuj z diety soki, smoothie, napoje gazowane i słodzoną kawę i herbatę. Postaraj się aby podstawę Twojego nawodnienia stanowiła woda i herbaty ziołowe/owocowe.
- 8) Odinstaluj aplikację do zamawiania jedzenia. Częste powiadomienia, promocje i łatwy dostęp do dań typu fast-food może nasilać ochotę na nie. Pomocne za to będą aplikacje mierzące kroki lub przypominające o wypijaniu wody
- 9) Zmniejsz częstotliwość spożywania słodyczy. Najlepiej spożywać je jedynie okazjonalnie, ale jeżeli na początku drogi jest to dla Ciebie za trudne, możesz ograniczać ich ilość stopniowo (np zamiast codziennie to co drugi dzień, zamiast co drugi dzień to 2x w tygodniu itp)
- 10) Ogranicz spożywanie do okazjonalnego tłustych i przetworzonych produktów, takich jak majonez, śmietana, dania typu fast food, słone przekąski,
- 11) Wyeliminuj ze swojej diety alkohol, jest on źródłem kalorii ale również pobudza apetyt nawet do 72h po spożyciu, co sprzyja zjedzeniu większej ilości kalorii niż zamierzona
- 12) Stawaj na wagę 1x w tygodniu. Częstsze ważenie nie ma sensu a może prowadzić do frustracji. Waga zależna jest m.in od treści jelitowych, cyklu czy też ilości wody w organizmie (po słonych posiłkach może być wyższa). Jeżeli jednak nie widzisz tendencji spadkowej, to zmniejsz kaloryczność diety lub sprawdź czy prawidłowo wpisujesz produkty w aplikację