# ŻYCIE BEZ DIETY

## Odchudzanie to gra umysłowa.

Odkryj możliwości swojego mózgu

**i osiągnij szczupłą sylwetkę bez diety**.

**Od tego przewodnika zależy Twoje zdrowie.**

**Kamil Akielaszek www.akielaszek.pl**

# SPIS TREŚCI

**Wstęp** 7

**1. Metoda Fizjologiczna - Obserwowanie głodu i sytości.** 11
**Czym jest głód i sytość i jakie procesy za nimi stoją?** 13
Ośrodek głodu i sytości - fizjologia działania. 15
Jak sprawdzić, czy faktycznie czujesz głód? 22
Główne czynniki wpływające na odczuwanie głodu. 22
Jak zadbać o sen, tak żeby sen zadbał o Twoje zdrowie i szczupłą sylwetkę? 25
Czas, po jakim pojawia się głód. 28
Głód, ochota, czy zachcianka? 28
**Zajmijmy się głodem w praktyce.** 29
Jak może wyglądać proces myślowy u osoby niepanującej nad głodem? 31
Wpływ mózgu na nasze wybory żywieniowe. 32
**Świadomość swoich reakcji - zarządzaj wpływem mózgu na swoje wybory żywieniowe.** 34
Sprawdźmy, czy faktycznie czujesz głód w danej sytuacji. 35
Kluczowe wskazówki do wykorzystania na co dzień w ocenie głodu. 36
Skala głodu. 37
Ile dociera sygnał do mózgu o sytości? 38
**Decyzja o jedzeniu – jak jeść świadomie?** 41
Sprawdźmy, dlaczego warto jeść świadomie i w spokoju. 42
**Jak zwiększyć sytość i sprawić, żeby głód tak szybko nie wrócił? Narzędzia żywieniowe.** 44
Odpowiednia liczba kalorii. 44
Podział na żywność przetworzoną i nieprzetworzoną. 45
Gęstość energetyczna. 47
Liczba posiłków. 48
Godziny posiłków - nie musisz jeść z zegarkiem w ręku! 50
Smakowitość posiłków. 51
Pij wodę. 53
**Najważniejsze co masz zapamiętać.** 55

# SPIS TREŚCI

**2. Metoda mentalna - wzmocnij swój mental.** 58
**Jak układ nagrody wpływa na Ciebie i jak korporacje to wykorzystują.** 60
Czy od cukru można się uzależnić? 63
Układ nagrody i dopamina. 67
Jedzenie to paliwo, a nie środek do przyjemności. 71
**Jak wzmocnić swój mental, żeby zdrowie stało się Twoim priorytetem?** 73
Kierują Tobą "dwa mózgi". 73
Przeprogramuj swój mózg, tak żeby pracował na Twoją korzyść. 78
**Jak rozpoznawanie swojego wewnętrznego głosu sprawiło, że osoby uzależnione przestały nimi być.** 79
Jak podejmować dobre wybory? 83
**Dodatkowe narzędzia, które zmienią Twój mózg oraz zadbają o szczupłą i zdrową sylwetkę.** 85
Medytacyjna technika jedzenia. 85
Wizualizacja i Deklaracja Zdrowego Ciebie. 86
**Dodatkowe wskazówki, które sprawią, że nawyki staną się Twoją tożsamością.** 91
Jak przestrzegać dobrych nawyków? 91
Jak przygotować środowisko, żeby nam sprzyjało w procesie zmiany nawyków. 94
**Złote zasady mentalne dla zdrowia i szczupłej sylwetki.** 95

**3. Metoda matematyczna - liczenie kalorii.** 97
Bilans energetyczny – klucz do kontroli wagi. 99
Metabolizm nie zwalnia z wiekiem. 105

**Zakończenie** 108

**Bibliografia** 110

# Wstęp

Czy czasem czujesz, że kręcisz się w miejscu? Przechodzisz z jednej diety na drugą, liczysz kalorie, rezygnujesz z ulubionych potraw, a mimo to efekty są krótkotrwałe lub wręcz odwrotne do zamierzonych? W tym przewodniku chcę pokazać Ci, że skuteczne i trwałe odchudzanie nie zaczyna się w lodówce, ale w Twojej głowie. Klucz do zmiany leży w zrozumieniu mechanizmów, które sterują Twoim głodem, sytością i wyborami żywieniowymi.

W dzisiejszym świecie, pełnym pędzącego tempa życia, wszechobecnych reklam i łatwo dostępnej, wysokoprzetworzonej żywności, wiele osób zmaga się z problemem podjadania. Często sięgamy po niezdrowe przekąski nie z głodu, ale z wielu innych powodów: stresu, nudów, emocji, czy też przyzwyczajeń. Podjadanie nie tylko przyczynia się do niepożądanych zmian w naszym ciele i zdrowiu, ale także może negatywnie wpłynąć na nasze samopoczucie, zdrowie psychiczne oraz ogólną jakość życia. Dodatkowo nasze niezdrowe nawyki przekazujemy dzieciom.

W idealnym świecie podejmowalibyśmy dobre wybory i wybieralibyśmy tylko zdrowe jedzenie. W kontekście odżywiania możemy powiedzieć, że mieliśmy kiedyś takie czasy. Jedzenie nie było dostępne na wyciągnięcie ręki, a ponadto trzeba było się wysilić, by je zdobyć. Dodatkowo pokarmem było tylko to, czym obdarzyła nas natura. To sprawiało, że byliśmy szczuplejsi, mimo że żyliśmy krócej. Współczesną długość życia zawdzięczamy bowiem rozwojowi medycyny, a nie niestety naszemu zdrowemu stylowi życia, który w obecnych czasach jest mocno zaniedbywany, a ma największy wpływ na nasze zdrowie i długowieczność.

**Statystyki pokazują, że aż 57% Polaków cierpi na nadwagę lub otyłość.**

Mimo większej wiedzy i postępu medycyny stale dokonujemy złych wyborów żywieniowych i notujemy coraz więcej zgonów z powodu chorób wynikających z otyłości. Jak sobie z tym poradzić, kiedy teoretycznie wiemy, jak się odżywiać?

**Odpowiedź znajdziesz w tym e-booku.**

Życie bez restrykcyjnych diet i wiecznego liczenia kalorii jest możliwe i właśnie temu poświęcony jest ten E-book. Jego celem jest pokazanie Ci, jak odzyskać naturalną kontrolę nad jedzeniem, nauczyć się rozpoznawać sygnały głodu i sytości oraz zrozumieć mechanizmy rządzące Twoimi wyborami żywieniowymi. **"Życie Bez Diety"**, to nie tylko przewodnik po tym, jak się świadomie odżywiać, ale przede wszystkim podróż w głąb siebie, która pozwoli zrozumieć przyczyny naszych nawyków żywieniowych i nauczyć się, jak nimi zarządzać.

**Dlaczego podjadanie i jedzenie więcej niż potrzebuje organizm jest problemem?**

Podjadanie między posiłkami może stanowić poważny problem, jeżeli chcemy zadbać o zdrowie i szczupłą sylwetkę. Bezmyślne sięganie po jedzenie, gdy tylko najdzie nas ochota to droga do zwiększonego spożycia kalorii i regularnego przybierania kilogramów oraz ryzyka chorób metabolicznych.

Odżywianie bez jakiejkolwiek świadomości sprawia, że sięgamy po jedzenie, gdy tylko najdzie nas ochota, zamiast poczekać na moment, w którym poczujemy realny głód. Właśnie ta ochota jest często mylona z prawdziwym głodem. Zrozumienie tej różnicy jest kluczowe, jeżeli chcemy świadomie się odżywiać.

Jeśli spożywamy posiłki w odpowiedzi na fizjologiczny głód, słuchając sygnałów wysyłanych przez organizm, możemy lepiej zadbać o nasze energetyczne potrzeby. Natomiast, jeśli jedzenie wynika z emocji, chęci konkretnego smaku czy stresu, może to prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych i jedzenia nadmiarowych kalorii, co może wpłynąć negatywnie na naszą wagę i zdrowie.

**Jak zatem poradzić sobie z podjadaniem i zacząć realnie wpływać na swoją masę ciała i zdrowie?**

Możesz ogarnąć podjadanie na 3 sposoby, którymi zajmiemy się w tym E-booku:

**1. Metoda fizjologiczna** – obserwowanie głodu i sytości.
**2. Metoda mentalna** – wzmocnij swój mental.
**3. Metoda matematyczna** – liczenie kalorii.

Najlepsze efekty w kontrolowaniu wagi i w nie podjadaniu osiąga się, łącząc te trzy metody, ale **metoda fizjologiczna i mentalna** mogą w zupełności wystarczyć i sprawiają najmniej dyskomfortu, kiedy je opanujemy. To naturalne metody i te umiejętności każdy z nas ma, tylko musimy je odkryć na nowo, ponieważ współczesny świat zaburzył w nas te mechanizmy, o czym opowiem później. Tak naprawdę, to nie metody, a nasze wrodzone umiejętności. Metoda matematyczna wymaga nieco więcej wysiłku, a dodatkowo może nie być możliwa do zastosowania, u niektórych osób z powodzeniem, bez ogarnięcia metody fizjologicznej i mentalnej. Nie jedna osoba próbowała liczyć kalorie, ale właśnie brak odpowiedniego myślenia sprawiał, że osoby te poddawały się i teraz rozpowiadają, że liczenie kalorii nie działa, przez co w internecie można napotkać masę wprowadzających w błąd artykułów i innych rewelacji żywieniowych.

Liczenie kalorii ma pewne wady. Możesz wszystko liczyć, ale kiedy nie masz odpowiedniego nastawienia mentalnego i nie planujesz swoich posiłków z wyprzedzeniem, to Twój proces odchudzania może się wysypać. Na przykład, jedziesz na wakacje z rodziną, wtedy liczenie kalorii jest przez wiele osób uznawane za niemożliwe. Faktycznie jest to problematyczne, bo przecież nie będziemy chodzili wszędzie z pojemnikami, ogarniali jeszcze dzieci i starali się robić tak, żeby wszyscy byli zadowoleni.

**Wtedy warto właśnie korzystać z tego, co mamy naturalnie wbudowane, czyli odpowiednie reagowanie na zachcianki lub głód, a do tego potrzebna jest świadomość i odpowiednie myślenie.**

W metodzie mentalnej nauczę Cię odpowiedniego podejścia do jedzenia, ale też podejścia, które przeniesie się na inne sfery życia. Przekonam Cię, że przetworzone produkty nie są faktycznie dla Ciebie. Pozwolisz, że nieco obrzydzę Ci ich jedzenie, co nie znaczy, że już nigdy nie zjesz ulubionej czekolady lub chipsów. Dalej będziesz je jeść, ale nie będą miały już dla Ciebie takiego ładunku emocjonalnego, więc nie będą stałym elementem Twojego życia.

**Kiedy nauczysz się tych metod, to niezależnie od tego, jaką dietę zastosujesz, będziesz mieć efekty**. Kiedy je poznasz, uświadomisz sobie, jak działają i wdrożysz te zasady, doświadczysz korzyści, jakie niesie posiadanie szczupłej i zdrowej sylwetki. Zwiększysz swój poziom energii, pewność siebie, będziesz po prostu lepiej czuć się w swoim ciele.

Zapraszam do lektury i do zmiany świadomości i myślenia nie tylko o odżywianiu, ale także o sobie.

# 1. Metoda Fizjologiczna - Obserwowanie głodu i sytości.

Jedzenie jest jedną z podstawowych czynności życiowych, jednak w obecnych czasach, pełnych pośpiechu, przebodźcowania i stresu z tym związanego, wielu z nas zatraciło zdolność rozróżniania prawdziwego głodu od chęci zjedzenia czegoś pod wpływem emocjonalnego impulsu.

Zastanówmy się jednak przez chwilę, czy żyjemy w cięższych i bardziej stresujących czasach, niż nasi przodkowie?

Nasi przodkowie borykali się z większą liczbą zagrożeń, stresem i gorszym dostępem do opieki medycznej, mimo to, w ubiegłych dziesięcioleciach, nie było takiej plagi nadwagi i otyłości.

**Odsetek osób z nadwagą i otyłością stale rośnie. W Polsce w 1996 r. wynosił 27,7%, w 2004 r. wzrósł do 29,6%, w 2009 osiągnął już 53%, a w 2023 aż 57% Polaków cierpiało na nadwagę lub otyłość.**

Winowajcami tej plagi jest dobrobyt i wszechobecny dostęp do jedzenia oraz przetworzona żywność. To, czego nie mieli nasi przodkowie, teraz mamy na wyciągnięcie ręki. Wykształciliśmy w sobie nawyki, które kiedyś były nie do pomyślenia.

**Musimy jednak pamiętać, że nikt w dorosłym życiu nie wkłada nam jedzenia do buzi i ostatecznie to my podejmujemy decyzję, co zjemy**. Nie istnieje niestety edukacja żywieniowa i psychologiczna w szkołach, więc osoby młode "rzucone na pożarcie" korporacjom tworzącym przetworzoną i uzależniającą żywność są podatne i szybko stają się konsumentami ich produktów.

Pośpiech, mnóstwo dodatkowych bodźców, zadań, marnotrawienie czasu, także w social mediach, a później jeszcze więcej pośpiechu, bo spędziliśmy godzinę na przeglądaniu internetu, zamiast przygotować zdrowy posiłek, sprawiają, że sięgamy po szybkie rozwiązania, które zwykle są kaloryczne i mniej odżywcze, przez co sięgamy szybciej po kolejny posiłek lub podjadamy między nimi.

Jak więc widać, droga do zdrowego stylu życia, nie jest usłana różami, a raczej przetworzonym jedzeniem, które sprawia, że nie możemy się nasycić i zapanować nad głodem.

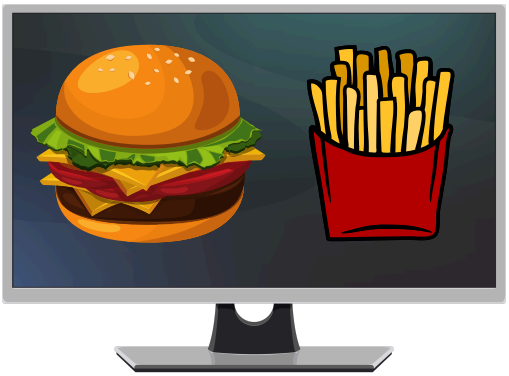
**Główne Cele Metody Fizjologicznej**

W metodzie fizjologicznej koncentruje się na naukowym podejściu do jedzenia poprzez obserwowanie i odpowiednią interpretację sygnałów wysyłanych przez nasze ciało. Kładzie ona nacisk na zrozumienie dwóch kluczowych aspektów naszego ciała: **mechanizmów głodu i sytości. Celem jest nauczenie Cię identyfikacji naturalnych sygnałów głodu oraz odróżnianie ich od emocjonalnych impulsów do jedzenia**, co jest częstym źródłem niekontrolowanego podjadania. Przez lepsze zrozumienie tych procesów i spożywanie pokarmów w odpowiedni sposób, jesteśmy w stanie podejmować bardziej świadome decyzje żywieniowe, które są zgodne z naszym faktycznym zapotrzebowaniem, a nie wypaczone, przez błędne postrzeganie tych sygnałów. Pozwoli to nie tylko na efektywniejsze zarządzanie masą ciała, ale również na budowanie zdrowszych relacji z jedzeniem, co przekłada się na lepsze zdrowie i samopoczucie.

## 2. Metoda mentalna - wzmocnij swój mental.

Świat, w którym aktualnie żyjemy, nie jest idealny, co pokazują wyniki finansowe korporacji produkujących przetworzoną żywność. Jesteśmy zewsząd bombardowani reklamami przetworzonego jedzenia: słodyczy, chipsów i innych śmieci, które są przedstawiane w kontekście emocjonalnym, jakoby spotkania w gronie bliskich nie były tak udane, bez tego rodzaju przekąsek.

Dodatkowo od małego jesteśmy uczeni, że dostajemy za dobre sprawowanie i za wyniki w szkole słodycze i inne nagrody. Dorośli świętują swoje sukcesy i topią smutki przy alkoholu. W mózgu buduje to pewne połączenia, nadajemy pokarmom i alkoholowi znaczenia, które później stają się naszą klątwą.



Wielkie korporacje spożywcze wymyślają coraz mniej zdrowe i coraz bardziej smakowite produkty, które mają Cię uzależnić i sprawić, że zjesz tych produktów jak najwięcej. Składają się ze składników, które nie sycą i które możesz jeść praktycznie bez końca.

W rozdziale tym przekażę Ci swoje doświadczenia z zakresu mentalnego wzmocnienia, tak żeby Twoje popędy i instynktowne zachowania nie rządziły Tobą. Stworzysz silny umysł, który będzie pracował razem z Tobą, zamiast przeciwko Tobie.

W metodzie mentalnej nauczę Cię odpowiedniego podejścia do jedzenia, ale też podejścia, które przeniesie się na inne sfery życia. Przekonam Cię, że przetworzone produkty nie są faktycznie dla Ciebie. Pozwolisz, że nieco obrzydzę Ci ich jedzenie, co nie znaczy, że już nigdy nie zjesz ulubionej czekolady lub chipsów. Dalej będziesz mógł je zjeść, ale nie będą miały już dla Ciebie takiego ładunku emocjonalnego, więc nie będą stałym elementem Twojego życia i nie będziesz po nie sięgać codziennie.

## Jak układ nagrody wpływa na Ciebie i jak korporacje to wykorzystują.

**Cukier krzepi, słyszałeś o tej reklamie?**

W 1924 roku zaczęła występować nadpodaż cukru na świecie. Cukier trzcinowy produkowany w krajach tropikalnych wypierał cukier buraczany produkowany między innymi w Polsce. Nasz rynek nie był wystarczająco chłonny i nie spożywaliśmy tyle cukru, ile było wytwarzane.

Cukier w okresie międzywojennym produkował kartel cukrowniczy, gdzie ponad 90% cukrowni było połączonych umową dotyczącą produkcji, sprzedaży i cen cukru. Kartel miał więc monopol na polskim rynku. W latach 1925-1932 rozpoczął propagandę cukru, która miała dotrzeć do wszystkich grup społecznych, szczególnie do tych, które spożywały go mniej.

Nauczyciele w szkole wygłaszali wierszyki dla dzieci, które musiały się ich uczyć i przekazywać dalej.

Lekarze polecali cukier, jako produkt wzmacniający kości.

Wszystko to było sponsorowane przez kartel cukrowniczy.

**Dlaczego o tym piszę?**

**“**W badaniu przeprowadzonym w 18 państwach od marca do czerwca 2020 roku zgromadzono ponad 280 przykładów na to, jak Coca-Cola Company, McDonald’s, Nestlé i PepsiCo wykorzystały kryzys zdrowotny, by reklamować niezdrowe produkty wśród szczególnie narażonych społeczności. W Brazylii Nestlé i Danone przekazały wysoko przetworzone artykuły spożywcze w ramach programu rządowego w darze dla najuboższych mieszkańców. Pełne cukru napoje Coca-Cola Company znalazły się w paczkach z żywnością w RPA, kolumbijski producent żywności Alpina reklamował zaś jogurt o wysokiej zawartości cukru jako niezbędny dla poprawy funkcjonowania systemu odpornościowego.”

Źródło: https://krytykapolityczna.pl/swiat/pandemia-korporacyjnego-zysku-constantin/

**Wciska się nam wysokoprzetworzone jedzenie, papierosy i alkohol są legalne, a spacery do lasów w pewnym momencie były zabronione z troską o nasze zdrowie. Czy widzisz w tym sens?**

Wystarczy zobaczyć, co robią partie rządzące, niezależnie od opcji politycznej. Jesteśmy regularnie nabijani w butelkę. Partie realizują interesy pewnych grup, liczy się tylko to, żeby kasa się zgadzała. Politycy zgodzą się na wszystko, byle tylko były wpływy do budżetu i ich kieszeni.

Nie o polityce jednak jest ten E-book i szkoda zawracać sobie nią głowę, ale warto wiedzieć, że rządom nie na rękę jest, żebyśmy byli zdrowi. Liczy się dla nich tylko, pozostanie przy korycie i finansowe korzyści. Ten wywód miał Cię nieco zdenerwować i sprawić, że poprzez zwiększenie Twojej świadomości mniej chętnie sięgniesz po przetworzone produkty.

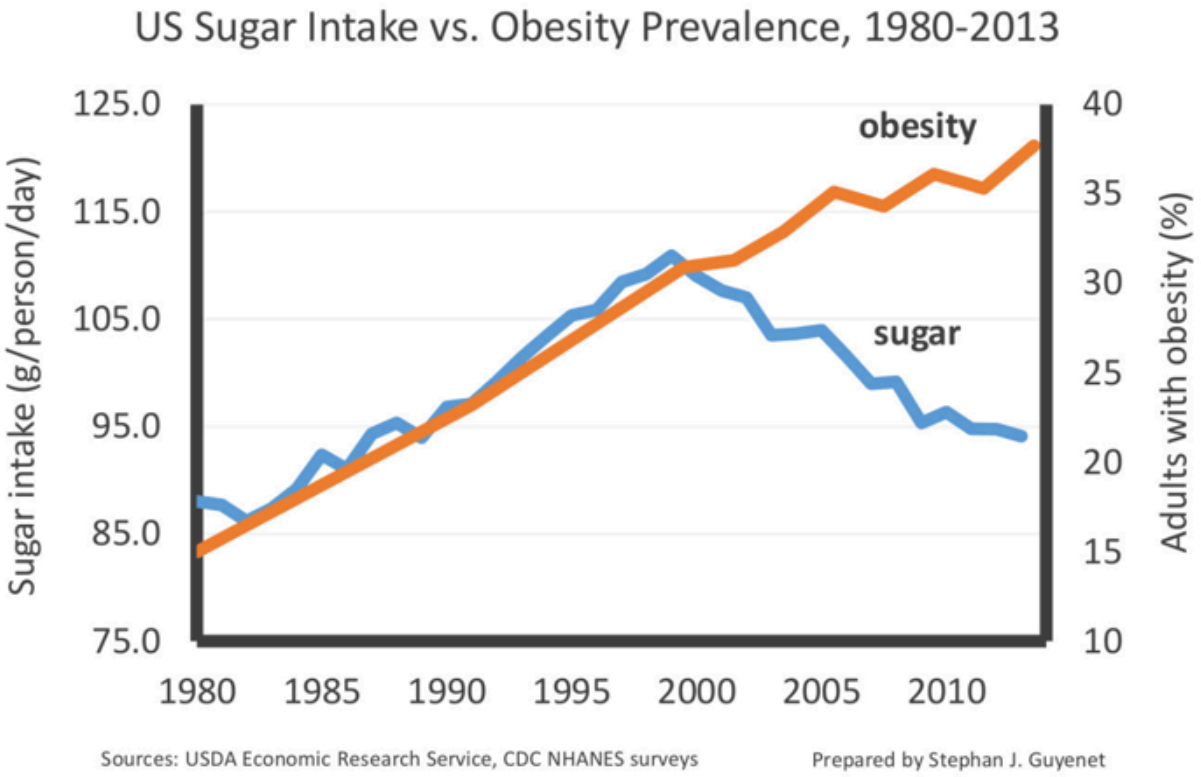
W okresie międzywojennym czasy były inne i często ludzie nie dojadali, więc osoby pracujące ciężko fizycznie wspierające się dosładzanymi produktami nie robiły sobie takiej krzywdy, jak teraz kiedy to spożycie cukru jest diametralnie wyższe, a ponadto jedzenie jest na wyciągnięcie ręki, przez co się przejadamy.

Mimo wszystko propaganda cukrowa nie była etyczna, uczyła niezdrowych nawyków na pokolenia i realizowała interesy kartelu oraz polityków.

**Czy od cukru można się uzależnić?**
Chcę, żeby to dobrze wybrzmiało, bo w ostatnich latach pojawiło się wiele publikacji, które mówią o tym, że cukier uzależnia jak narkotyki.

Nie ma na razie dowodów popierających tę tezę. Sam nie znam też osób, które jadłyby cukier, tak jak palą papierosy.

Dodatkowo na poniższym wykresie widać, że całkowite spożycie cukru w USA, znacznie spada w ostatnich latach, co nie zmniejsza niestety liczby osób otyłych, która wręcz stale rośnie.




O ile samym cukrem trudno zaspokoić zachciankę na przykład na słodkie i nie zjesz kilograma, to połączenie cukru, tłuszczów, soli i innych dodatków, które zawierają słodycze i przetworzone jedzenie, to już połączenie, które sprawia, że możemy jeść taki produkt bez końca.

Aktualnie korporacje wyspecjalizowały się, w tworzeniu tego typu żywności, oraz w marketingu z tym związanym. Stąd też plaga otyłości na świecie.

Mamy inne czasy i metody są bardziej wyrafinowane. Marketing wszedł na najwyższy poziom i firmy zrobią wszystko, żeby sprzedać swój produkt.

O to kilka haseł reklamowych, które zachęcają do spożywania przetworzonych produktów i uczą nasz mózg, że jedzenie tego to przyjemność.

**"Kinder niespodzianka – radość jest w środku"**

**"Wyśmienita zabawa z zestawem Happy Meal"** – czy faktycznie będzie tak zabawnie, jak dziecko nabawi się nadwagi i cukrzycy?

**"Małe co nieco"** – czy faktycznie takie małe? Małe objętościowo i na pewno się nie najesz, ale Twoja tkanka tłuszczowa już taka mała nie będzie.

**"Domowe spotkania smakują lepiej z Lay's"** – jakby spotkania w domu nie mogłyby być przyjemne bez tego?

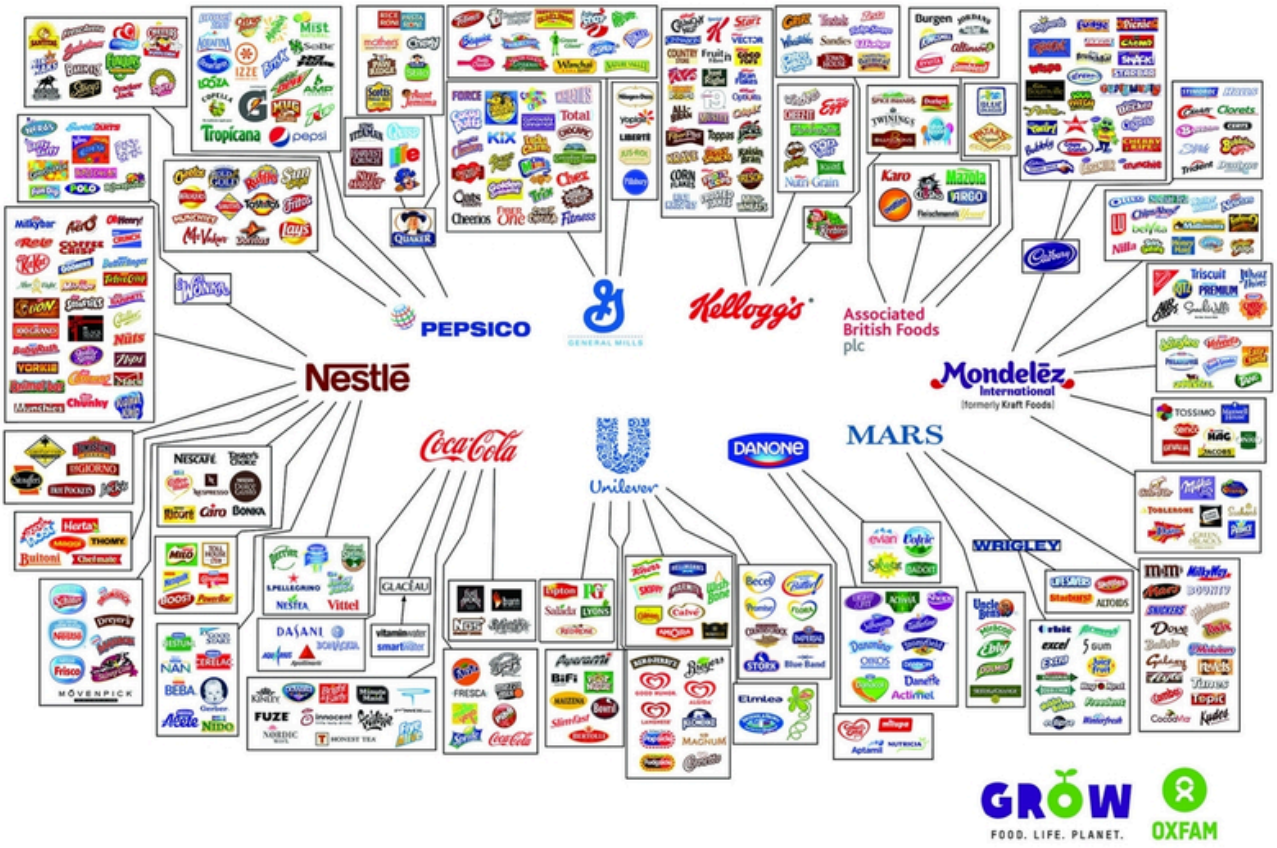
**"Snickers – Głodny nie jesteś sobą"** – to prawda, głodni jesteśmy źli, ale to nie znaczy, że masz zjeść snickersa.

Chemicy z korporacji dbają o to, żeby ich produkty składały się z odpowiedniej kombinacji, która wystrzeli dopaminę. Zauważ, że wszystkie słodycze, jak i posiłki dostępne w popularnych fast foodach, to połączenie tłustego mięsa, sosów, serów, wysokoprzetworzonego pieczywa, frytek i coli. Czyli produktów bogatych w tłuszcz, cukier i sól.

Dodatkowo te korporacje adoptują się do bieżących trendów. Kiedy jest nagonka na cukier, to robią produkty light, zastępując go słodzikami i tłuszczami, co sprawia, że są równie kaloryczne (bo to tłuszcz jest 2.25 razy bardziej kaloryczny od cukru) i smakowite jak tradycyjne. Nic się nie zmienia, a liczba otyłych wciąż rośnie.

**Skoro już wiesz, że robią nas w wała, to może warto się w końcu wkurwić i zadbać o swoje zdrowie, o które nikt inny nie zadba tak jak Ty.**

Na pewno nie zależy na tym 10 wielkim korporacjom, których produkty w 90% wypełniają półki sklepowe.



Nie jestem osobą, która zabrania konkretnych produktów żywieniowych i dzieli produkty na te złe i dobre. Raczej jestem jedną z nielicznych osób z branży, która nie zabrania konkretnego jedzenia.

**Możesz pozwolić sobie i swoim dzieciom na różnorodność w ramach, tak zwanego umiaru, ale ważna jest świadomość tego, co spożywamy i edukacja dzieci od małego.**

**Wszystko zależy od tego, w czyich rękach jest to niezdrowe jedzenie.** Czy sięga po nie osoba nieświadoma swoich reakcji, emocji i działania mózgu, czy osoba znająca te mechanizmy, która potrafi się zatrzymać po zjedzeniu paska czekolady?

Pewnie powiesz: "ale dzieciom i sobie trzeba dać trochę radości od życia". I teraz zastanów się nad tym zdaniem: **jeżeli słodycze mają Ci dawać radość z życia, to jak wygląda Twoje życie?**

Zamiast szukać pocieszenia w jedzeniu przed telewizorem, znajdź pasję, sport, aktywność, która podniesie Ci w zdrowy sposób dopaminę i będziesz chcieć więcej tego robić oraz oderwiesz się od codziennych obowiązków.

Skoro wiesz już, że korporacje nie do końca grają z nami do jednej bramki, to sprawdźmy, jak działa układ nagrody, dopamina i jak możemy uzależnić się od wysokoprzetworzonego jedzenia.

# Zakończenie

Gdyby wszyscy ludzie **przeczytali** tego E-booka i **wdrożyli te zasady**, liczba osób z nadwagą i otyłych znacznie by się zmniejszyła, a liczba zgonów z powodu chorób powstałych w wyniku jedzenia przetworzonego jedzenia drastycznie by spadła.

**Jestem tego pewien.**

Mógłbym tak dalej pisać i pisać, bo bardzo lubię ten temat i w ostatnich latach stale go zgłębiam. Kiedy zaczynałem E-booka, myślałem, że zmieszczę się w 50 stron, ale ciągle dopisywałem coś nowego. Mógłbym w sumie spokojnie napisać kilkaset stron, ale tak naprawdę gromadzenie wiedzy nie zmienia życia, ale przekładanie jej na działanie już tak.

**Ciągłe czytanie i poszerzanie wiedzy bez działania to prokrastynacja i jest ona tak samo nawykiem, jak złe nawyki myślowe i żywieniowe.**

Żeby to zmienić, musisz mieć świadomość, że ten nawyk jest. Przez życie idą bowiem wszyscy kierowani bezwiednie jakimiś nawykami. Kiedy jest to dobry nawyk, to działa na naszą korzyść, kiedy jest zły, to już dobrze wiesz, co się dzieje.

**Świadomość już masz, po przeczytaniu tego E-booka. Teraz musisz włożyć jeszcze odrobinę wysiłku.**

Ale jak to? Wysiłek? Miało być tak bez problemu...

Jeśli chcesz, to zostań w tym miejscu, w którym jesteś. Prokrastynacja wystawi Ci odpowiedni rachunek w pewnym momencie życia.

Prawdopodobnie masz już wystarczającą wiedzę na temat teorii zdrowego stylu życia, ale nie wprowadzasz jej, bo być może brakuje Ci włożenia odrobiny tego wysiłku i dyscypliny.

**Dyscyplinę budują konsekwentnie realizowane małe zwycięstwa. Im częściej pielęgnujesz dyscyplinę, tym szybciej ona dojrzewa.**

Nie staniesz się zdyscyplinowany, dopóki nie zaczniesz myśleć o sobie, jak o osobie zdyscyplinowanej.

Nie chciałbym, żeby ten e-book był kolejną pozycją, którą przeczytasz i zapomnisz, choć jestem pewien, że nawet gdy tak zrobisz, to w Twojej pamięci zostaną pewne, odkrywcze dla Ciebie informacje, które trwale zmienią, choć częściowo Twoje postrzeganie siebie i zdrowego odżywiania.

Mam nadzieję, że większość Twoich problemów dotyczących jedzenia, które powstały w Twojej głowie zniknie i dbanie o zdrowie i szczupłą sylwetkę nie będzie już więcej koszmarem.

Pozdrawiam

Kamil

TRENING I DIETA
KAMIL AKIELASZEK

https://akielaszek.pl/

**Zapraszam na moje social media:**

https://www.instagram.com/akielaszek.pl/

https://www.facebook.com/akielaszekpl/

https://www.tiktok.com/@akielaszek.pl/

https://www.linkedin.com/in/kamil-akielaszek-020b0860/