



[WNZO 002: Jak schudłem 20 kg ?](#) – nagranie o tym bez wyrzeczeń i trwale zrzuciłem wagę.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/002

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie, odcinek drugi. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tym nagraniu opowiadam o sposobach na prowadzenie zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na świadomym decydowaniu o tym czym karmisz swoje ciało i umysł w tym podcaście usłyszysz jak to robić. Zapraszam!

Witam Cię serdecznie w drugim odcinku podcastu na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Mam dla Ciebie dzisiaj bardzo ciekawy temat, opowiem Ci **jak udało mi się zrzucić 20kg bez katorżniczych ćwiczeń i głodowania**. Co więcej, dzięki trwałej zmianie nawyków żywieniowych z powodzeniem utrzymuję ten stan, a trwa to już 5 lat. Udało mi się to dzięki zastosowaniu diety *South Beach* o której dzisiaj opowiem.

Dzisiejszy podcast będzie się składał z dwóch bloków tematycznych. Pierwszy to takie książkowe informacje o diecie. Skąd się wzięła, na czym polega. Druga część, mam nadzieję ciekawsza to będzie opowieść o mojej przygodzie z tą dietą, bo od kilku lat stosuję to dietę z sukcesem i tym sukcesem chciałem się z Tobą podzielić, mając nadzieję, że też z niego skorzystasz.

Zaczynamy! Geneza powstania diety, a właściwie samej nazwy. Zastanawiałem się skąd się wzięła ta nazwa, może dlatego, że została opracowana w południowej części Stanów Zjednoczonych, może dlatego, że stosując tą dietę można jadać dużo owoców morza, które kojarzą się z południem, może Ty masz jakiś pomysł skąd się wzięła ta nazwa – podziel się nim w formie komentarza do tego podcastu.

Dieta została opracowana przez zespół amerykańskich lekarzy zajmujących się chorobami serca, dlatego, że ówczesne istniejące diety, wspierające leczenie serca nie satysfakcjonowały tych lekarzy, więc postanowili wymyśleć swoją własną.

Opracowali dietę nisko węglowodanową, aby ją przetestować zaprosili do eksperymentu czterdziestu śmiałków, którzy przez około dwa miesiące skrupulatnie stosowali się do wskazówek tych lekarzy. Po dwóch miesiącach Ci śmiałkowie zostali przebadani i co się okazało? Mianowicie tak: każdy z nich, oprócz tego, że serce miał zdrowe, dieta dobrze wspomagała leczenie serca to u każdego z nich **zaobserwowano spadek wagi, między 5 a 7 kg**. Druga rzecz ciekawa, którą zaobserwowano, była taka, że tłuszcz na brzuchu był spalany w pierwszej kolejności, jest to tzw. tłuszcz otrzewnowy, który odkłada się między jelitami, czyli zmniejszyły się brzuszki u tych ludzi. I trzecia rzecz podczas tego eksperymentu, tylko jedna osoba zrezygnowała z tych czterdziestu co jest takim dowodem, że dieta nie jest uciążliwa.

Na czym polega ta dieta? **Dieta South Beach składa się z trzech faz**. Pierwsza z nich, najbardziej restrykcyjna trwa dwa tygodnie. Podczas tej fazy nie można jeść wielu produktów. Nie można jeść tłuszczów zwierzęcych, węglowodanów w jakiegokolwiek postaci, nie można pić alkoholu, jeść nabiału, pić napojów z kofeiną. Można jadać np. chude mięso białe, czerwone, można jadać owoce morza, tłuszcze nienasycone np. oliwa z oliwek, warzywa, ale też nie wszystkie, bez marchwi, kukurydzy i ziemniaków. Można również jeść orzechy, jaja.

Druga faza charakteryzuje się tym, że można jeść wszystko to co w pierwszej i dodatkowo wprowadzane są produkty, takie jak owoce, tylko też takie, które nie mają zbyt dużo węglowodanów. Wprowadzane są produkty pełnoziarniste ze zbóż. No i tak, druga faza trwa tak długo, aż osiągniemy oczekiwaną wagę no i potem przechodzimy do trzeciej fazy, która polega na utrzymywaniu tej wagi. W trzeciej fazie możemy tak naprawdę jadać wszystko, tylko z umiarem. Dobierając żywność w trzeciej fazie bazujemy na jedzeniu produktów pełnoziarnistych, jak najmniej przetworzonych. Ograniczamy ilość spożywanych słodczy i tłuszczów roślinnych.

Ważnym elementem pierwszej fazy diety *South Beach* jest nauczenie naszej trzustki właściwego zarządzania insuliną. Trzustka wspomaga proces trawienia w taki sposób, że jak we krwi pojawi się cukier to trzustka wydziela insulinę, aby ten cukier mógł być rozłożony i przyswojony przez komórki. I problem generalnie jest taki, że trzustka zwykle wydziela tej insuliny za dużo. Mamy wtedy taki efekt, że nasz cukier jest bardzo szybko rozkładany i jeżeli w tym czasie nie wykonujemy żadnej aktywności fizycznej, to jest on gromadzony w postaci tłuszczu na później. Więc w pierwszej fazie chodzi naprawdę o to, aby nie dostarczać organizmowi węglowodanów, tak, aby trzustka nie wydzielała tej insuliny. Dopiero później w drugiej fazie powoli wprowadzamy produkty zawierające

węglowodany. „Trzustka na nowo uczy się” wydzielania insuliny w takiej ilości, aby energia pozyskiwana z węglowodanów była uwalniana stopniowo, abyśmy mogli ją pożytkować na naturalne czynności życiowe a niekoniecznie na to, aby gromadziła się ona w postaci tłuszczu.

To tyle jeśli chodzi o bardzo ogólne informacje dotyczące diety *South Beach*. Zanim przejdę do moich doświadczeń dotyczących diety *South Beach*, chcę abyś wiedział, że nie jestem żadnym ekspertem od żywienia czy kimś w tym rodzaju. Jestem amatorem, mam swoje własne doświadczenia związane z tą dietą i przedstawiam swój punkt widzenia, który może mieć niewiele wspólnego z Twoim. Każdy z nas jest inny, unikalny i każdy z nas wymaga działań dopasowanych do sytuacji i zdrowia w którym się obecnie znajduje.

Moja historia z dietą *South Beach*. Odkąd pamiętam miałem problemy z nadwagą. W szkole podstawowej byłem takim konkretnym grubaskiem, który nie lubił chodzić na zajęcia wychowania fizycznego. Bieganie kilka razy wokół stadionu piłkarskiego było dla mnie naprawdę koszmarem. To tak trwało przez szkołę podstawową. Potem poszedłem do szkoły średniej i postanowiłem, że muszę coś z tym zrobić. Zastosowałem **najprostszą dietą o jakiej wtedy słyszałem, czyli zacząłem jeść mniej**. Jadłem pełne śniadania, obiady tak połowicznie i chyba w ogóle nie jadałem kolacji. Kuracja ta trwała około pół roku i faktycznie schudłem bardzo wyraźnie, na tyle wyraźnie, że zacząłem wyglądać jak człowiek i byłem zadowolony z mojego wyglądu. I tak to trwało przez szkołę średnią, później były studia. Następnie poszedłem na studia, ta waga czasami skakała. Jeżeli wyraźnie wzrosła to wracałem do mojego pierwotnego planu, czyli czasowo ograniczałem ilość spożywanego jedzenia, czasem bardzo drastycznie. **Niestety pojawiły się również złe nawyki**, np. zauważyłem, że rano nie chce mi się jeść, więc stwierdziłem, że może rano nie będę jadał śniadań, mając nadzieję, że jak później zacznę jeść to mniej zjem. Oczywiście to nie była prawda, bo wieczorem dopadał mnie głód i zwykle nadrabiałem z nawiązką. Dodatkowo jedząc wieczorem nie miałem okazji tego spalić, no jakby takie błędne koło.

Ale jakoś sobie dawałem radę. W międzyczasie poznałem moją obecną żonę, wzięliśmy ślub, zaczęło się szczęśliwe małżeństwo. I tak, **coraz mniej aktywności fizycznej, coraz więcej siedzenia przed komputerem** i zauważyłem, że zacząłem systematycznie tyć. Moja kochana żona ani razu nie zrobiła mi zadanej aluzji w tym kierunku, bardzo Ci za to dziękuję Tatiano. Natomiast ja sam zauważyłem, że coś się dzieje nie tak, bo przy wzroście 184cm, który mam do tej pory, zacząłem ważyć już w tym kulminacyjnym punkcie 96kg – to było dużo. To co mnie martwiło bardziej, to fakty, że z roku na roku

ta waga systematycznie rosła. I taka refleksja mnie naszła, że jeżeli nic z tym nie zrobię to jak będę wyglądała za lat pięć? **Jak będę wyglądał za lat 10?** No właśnie, tego chciałem uniknąć. Dużo to tym myślałem, to powodowało, że pojawiały się spadki nastroju, jakaś niższa samoocena, generalnie to nie był miły okres. I zacząłem szukać rozwiązań.

Rozwiązanie pojawiło się w najmniej oczekiwanym momencie. Otóż siedząc w kuchni w pracy, jedząc już nie pamiętam co usłyszałem rozmowę mojej koleżanki z kolegą. Koleżanka Marysia, ostatni raz gdy o Tobie słyszałem to wiem, że zamieszkiwałaś w Londynie, więc jeżeli ten podcast do Ciebie dotarł to pozdrawiam Cię gorąco. Marysia rozmawiała chyba z Łukaszem, że idzie na imprezę, że jest na pierwszym etapie jakiejś diety i nie wszystko będzie mogła jeść i tak ogólnie coś tam „ma pod górkę”. Mnie to zainteresowało. Zapytałem o co chodzi, o jaki pierwszy etap chodzi i dlaczego nie może jeść wszystkiego. Wtedy Marysia tak po krótko streściła mi, że jest na pierwszym etapie diety *South Beach*, takiej bardzo restrykcyjnej. Trochę mi poopowiadała, natomiast jedna ważna rzecz, którą do tej pory pamiętam, powiedziała, że ma książkę, którą może mi pożyczyć i że ją poleca. Powiedziała, że **rozpoczęcie przygody z tą dietą powinno się zacząć od przeczytania tej książki**. Książka ta, którą mam do tej pory, tzn. najpierw ją pożyczyłem i przeczytałem a potem kupiłem, ma tytuł *Dieta South Beach* napisana przez *Arthura Agatson'a*, twórcę diety *South Beach*. Tytuł tej książki i autor pojawią się w notatkach do tego podcastu.

Następnego dnia Marysia przyniosła mi tą książkę i zacząłem lekturę. No przeczytałem ją przez wieczór praktycznie od deski do deski, czytałem do późnej nocy i następnego dnia wybrałem się na zakupy. Tak bardzo krótko streszczę jeszcze o co chodzi w tej książce. Książka wyjaśnia istotę diety. Istotę czyli przede wszystkim ustabilizowanie pracy trzustki w zakresie wydzielania insuliny, aby to czym się odżywiamy w dużej części węglowodany były wolniej rozkładane, aby nie było tych skoków a później spadków cukru, które zamieniają się w napady głodu. W książce tej przytoczonych jest wiele przykładów osób, które przeszły kurację tą dietą. Zawiera ona również wiele przepisów na konkretne potrawy tak aby nie trzeba było się jakoś zastanawiać co ugotować, tylko można według schematu zgodnie z tą książką iść. I co najważniejsze książka ta **pozwala zrozumieć filozofię tworzenia tych potraw**, aby nie trzeba było się na pamięć uczyć przepisów, jak znamy tą filozofię to możemy pójść do sklepu, kupić produkty i stworzyć swoje własne potrawy *South Beach* zgodne z dietą, zgodne z etapem na którym aktualnie jesteśmy. To powiedziała Marysia i ja to również podkreślam, że przygoda z tą dietą powinna zacząć się od przeczytania tej lub podobnej książki, aby zrozumieć jej zasady.

Wracając do mojej przygody z tą dietą, następnego dnia wybrałem się do marketu, zrobiłem zakupy oczywiście z mocnym postanowieniem, że wytrwam w tej diecie i do tej pory pamiętam moje pierwsze danie. Pierwsza potrawa jaką zrobiłem to były takie roladki, w sałacie była zawinięta szynka z indyka, pokrojona czerwona papryka i odrobina majonezu niskotłuszczowego. Ponieważ miałem ambitne plany dotyczące odchudzania to zrobiłem tego dnia więcej roladek i część z nich zamroziłem – aby potem wyciągać sobie porcje i brać do pracy na przekąskę. Podejrzywałem, że sałata nie do końca dobrze zniesie zamrażanie, ale efekt przerósł negatywnie moje oczekiwania. Po rozmrożeniu otrzymałem takie błotko, więc ta pierwsza potrawa nie do końca mi się udała. Później wielokrotnie ją wykonywałem, ale już bez mrożenia. Dowiedziałem się, że sałaty na pewno nie można mrozić ^^

No i tak przystąpiłem do pierwszego etapu tej diety. Krótko opowiem co ja jadłem na pierwszym tym najtrudniejszym etapie diety *South Beach*. Otóż ułożyłem sobie menu, aby się nie zastanawiać. Na śniadania miałem trzy zestawy, które stosowałem naprzemiennie. Pierwszy zestaw to było jako sadzone na szynce, drugi zestaw to była chuda wędlina z przeprażonym pomidorem na patelni, jak się pomidora przepraży na patelni to taki fajny aromacik zupy pomidorowej z niego wychodzi. Trzeci zestaw to kawałek chudej wędliny z ogórkiem lub sałatą.

Na drugie śniadanie, a właściwie, to o tym jeszcze powinienem powiedzieć. Kolejne cecha diety *South Beach* jest taka, że się jada regularnie pięć posiłków. Pięć posiłków dziennie w regularnych odstępach. Ja pracuję na etacie, tak jak mówiłem w pierwszym podcaście, co sprowadza się do tego, że tylko pierwszy i ostatni posiłek mogę zjeść w domu. Trzy środkowe muszę jeść w pracy. Więc do pracy zacząłem chodzić odpowiednio wyposażony. Na drugie śniadanie jadłem w pracy te wspomniane roladki z sałaty, szynki, papryki lub ogórka i majonezu. Na obiad też miałem kilka zestawów pierwszy to była smażona ryba z gotowanym brokułem. Drugi to kurczak bez panierki z gotowaną fasolą szparagową. Trzeci, gotowane chude mięso z warzywami. Czwarty to sałata z oliwą z oliwek. Na podwieczorek z kolei jadłem orzechy włoskie sztuk 5 lub 15 pistacji. Potem wracałem do domu zjadałem **ostatni posiłek tak do godziny 18tej**. Też chuda wędlina z warzywami, sałata lodowa z wędzonym łososiem albo śledź z odłuszczonego majonezem.

Tak wyglądało moje jedzenie podczas pierwszej fazy. Co się wydarzyło podczas tych dwóch pierwszych tygodni? **Otóż efekty były jak dla mnie naprawdę spektakularne.** Spadek wagi, 6kg, ale nie to jest najważniejsze. Najważniejsze było to, że znacząco zmniejszył mi się obwód brzucha. Otóż

spodnie, w które jeszcze dwa tygodnie temu, czyli zupełnie niedawno ledwo wchodziłem zrobiły się na tyle za duże, że musiałem sobie kupić swój pierwszy pasek odkąd już nie pamiętam kiedy, bo wcześniej nie miałem takiej potrzeby! Nagle pojawiła się potrzeba, żeby sobie kupić pasek. Fantastyczne uczucie, bardzo motywujące!

Kolejna rzecz jaką zauważyłem, bo jak już wspomniałem, dieta to regularne jedzenie pięć razy dziennie to to, że nie byłem już głodny! Naprawdę nie odczuwałem głodu. Jedząc regularnie co 2-3 godziny nie dopuszczałem do sytuacji, aby cukier w krwi – teraz już tak sobie to tłumaczę, obniżył się na tyle, aby napadał mnie jakiś głód. Fantastyczne uczucie, **nie być głodnym a jednocześnie tracić na wadze**. No i podsumowując ten pierwszy etap, ogromny wzrost motywacji. Spadek wagi, spadek obwodu brzucha no i nie byłem już głodny!

I tak przystąpiłem do drugiej fazy. W drugiej fazie to jak już mówiłem w części teoretycznej jadamy wszystko co w pierwszej, plus dodatkowo wprowadzamy dodatkow produkty. Na śniadania wprowadziłem sobie owsiankę przygotowaną z płatków owsianych górskich, to bardzo ważne, aby to były płatki górskie a nie błyskawiczne, zmieszane z otrębami żytnimi, owsianymi i orzechami. Tą owsiankę robiłem sobie z odłuszczonym mlekiem. Kolejne nowe danie na śniadanie to twaróg odłuszczony z odrobiną odłuszczonego mleka. Ewentualnie jeszcze kromka chleba pełnoziarnistego.

Drugie śniadanie było bez zmian, jadałem takie roladki, ale dodatkowo wprowadziłem jogurt naturalny. Tak naprawdę do tej pory moje drugie śniadanie w 90% przypadków składa się z jogurtu naturalnego. Co ciekawe jest to jogurt, który samodzielnie przygotowujemy w domu. Jeżeli ktoś jest zainteresowany jak przyrządzić taki jogurt zapraszam do innego artykułu na blogu www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl jest tam wpis jogurt naturalny domowy, linka do tego artykułu zamieszczę w notatkach do tego podcastu. Zachęcam do przeczytania. Samodzielne wykonanie jogurtu naturalnego jest banalnie proste a dzięki temu otrzymujemy świeży i pełnowartościowy (bez konserwantów) produkt. Do takiego jogurtu na drugie śniadanie dodaję czasem zmielone pestki dyni, słonecznika lub siemienia lnianego, dla urozmaicenia. Można też tam dołożyć jakąś konfiturę owocowe, wtedy otrzymamy jogurt owocowy.

Obiady i kolacje, zacząłem wprowadzać kasze pełnoziarniste: jaglana, gryczana, pęczak. I tu trzeba uważać, wprowadzając w drugiej fazie nowe produkty, należy robić to z umiarem. Pamiętajcie, trzustka ma się na nowo uczyć gospodarki insuliną, dlatego najlepiej jest wdrażać nie więcej niż jeden nowy produkt dziennie, jednocześnie ciągle kontrolując swoją wagę. Jeżeli waga przestanie

spadać, tylko też z rozsądkiem, trzeba to zaobserwować przez kilka dni, jeżeli przez kilka dni waga przestaje spadać no to może jest to sygnał, że z tego produktu należy zrezygnować, lub na kilka dni zatrzymać wprowadzanie nowych produktów. Druga faza ma charakteryzować się tym, że powoli ale systematycznie ma spadać waga ciała.

Dodatkowo w drugiej fazie wprowadzałem jeszcze pieczywo pełnoziarniste i owoce praktycznie wszystkie oprócz tych, które zawierają najwięcej węglowodanów - nie jadałem bananów i winogron.

No i jakie osiągałem efekty? **Faza druga u mnie trwała 6 miesięcy. W tym okresie straciłem kolejne 14kg**, czyli średnio było to 2,5kg na miesiąc. Średni wynik miesięczny może nie jest imponujący, no marne 2,5kg, pamiętaj jednak, że dbanie o swoje zdrowie, **zdrowe odżywianie się to nie jest sprint, to jest maraton**. Trzeba wykazać się cierpliwością i systematycznością, wtedy Twój organizm zrewanżuje się Tobie pełnią zdrowia, witalnością, odpornością na infekcje i niewyczerpanymi pokładami energii na każdy dzień. To przecież nie chodzi o to, aby osiągnąć jakiś super efekt w dwa miesiące okupując to kiepskim samopoczuciem, sennością, ciągłym zmęczeniem już o uszkodzeniu jakiś kluczowych organów nie wspomną. Pamiętaj to jest maraton a nie sprint. I to co ważne, to był regularny spadek, 2.5kg przez 6 miesięcy daje 14kg, a to już jest konkret.

Podsumowując moją 6 i pół miesięczną kurację dietą *South Beach* **w sumie zrzuciłem 20kg** osiągając wagę 76kg, to było 5 lat temu i muszę przyznać, że w ramach pewnej tolerancji 2kg na plus 2kg na minus wagę tę utrzymuję do dzisiaj. No i co tu dużo mówić, jestem z siebie dumny, naprawdę!

I jeszcze taka ciekawska, trochę zabawna, skąd wiedziałem, że już wystarczy tego odchudzania. No bo jak tak dobrze idzie to ma się ochotę pociągnąć dalej, aby w sytuacji, gdy nam coś przybędzie jeszcze jakoś dobrze wyglądać. Ja miałem takie dwie zabawne sytuacje. W pierwszej po prysznicu wieczornym stanąłem bokiem do lustra, wciągnąłem brzuch i okazało się, że zacząłem wyglądać komicznie, miałem wrażenie, że żołądek owinał mi się na kręgosłupie. To nie był fajny widok, stwierdziłem, że oho, ok, no brzuch jest już wystarczająco mały. Równolegle, znajomi, którzy mnie długo nie widzieli, bo ja sam się przyzwyczajałem do mojego wyglądu, znajomi Ci jak mnie spotykali to trochę nieśmiało i z pewnym zatroskaniem pytali na co choruję. Jak sobie połączyłem te dwie rzeczy to stwierdziłem, że już zdecydowanie wystarczy tego odchudzania!

I tak przeszedłem do trzeciej fazy. No i właśnie, co to jest ta trzecia faza? W trzeciej fazie jemy wszystko w umiarkowanych ilościach. Unikamy produktów przetworzonych, to nie znaczy, że nie możemy ich jeść. Jak bywałem na imprezie to zdarzało się nawet skubnąć chipsy, natomiast nie robię tego codziennie, nie robię tego nawet raz w tygodniu, może robię to raz w miesiący albo jeszcze rzadziej. Spożywam dużo warzyw, bazuję na produktach pełnoziarnistych, staram się unikać słodczy, jeżeli już to jem czarną czekoladę. Ciągłe jadam 5 posiłków dziennie, o stałych porach. Bardzo rzadko pijam piwo i mocne alkohole. Jak już to raczej czerwone wino.

Z piwem w ogóle jest ciekawa historia - to będzie taka mała dygresja. Piwo jest często postrzegane jako sprawca dużego brzucha u mężczyzn, taki „mięsień piwny”, czy słusznie? Kiedyś spotkałem się z powiedzeniem, że brzuch rośnie nie od piwa, ale od tego co z nim spożywamy. Z powiedzeniem tym zdecydowanie się zgadzam. Chipsy, słone orzeszki, jakieś przetworzone przekąski, nie oszukujmy się - często śmieciowe jedzenie chrupane razem z piwem na pewno nie powodują spadku wagi, mówiąc tak bardzo delikatnie. Jednak piwo ma szczególnie niechlubne miejsce na liście produktów spożywanych podczas diety *South Beach* bierze się ono z tego, że piwo zawiera bardzo dużo maltozy, jest to nic innego jak cukier przetworzony do niesłodkiej jego postaci, jednak cukier w piwie jest. W efekcie piwo zawiera dużo węglowodanów. Wniosek z tego jest prosty, na diecie *South Beach* piwa należy unikać na pierwszych dwóch etapach tej diety jest zdecydowanie zakazane.

Wracając do mnie, co się jeszcze zmieniło? **Staram się zażywać więcej ruchu**, nie lubię biegać, preferuję szybki spacer. Jadąc rano do pracy, staram się wyjść wcześniej, aby móc wyjść z tramwaju kilka przystanków wcześniej i dość dalek piechotą. Nie używam windy, chodzę po schodach. Jeśli chodzi o aktywność fizyczną to mam tu jeszcze dużo do nadrobienia, mam jednak nadzieję, że prowadzenie bloga mi w tym jakoś pomoże, doda motywacji, aby jakoś aktywnie jeszcze zadziałać. Na koniec w sumie najważniejsza rzecz, **regularne rano zaraz po wstaniu kontrolowanie swojej wagi**. No, nie oszukujmy się, jeżeli ktoś ma tendencję do tycia to trzeba się pilnować. Więc ja regularnie rano jak wstaję sprawdzam jak to wygląda, jak jest dobrze to dobrze jak nie... no właśnie jak nie to zaraz powiem.

Pytanie, czy miałem efekt yo-yo? To jest to z czym walczy wiele osób stosujących jakąś dietę. Odpowiadam, nie miałem efektu yo-yo, natomiast kilka razy byłem na dobrej ku temu drodze. Tu właśnie widać ogromną zaletę diety *South Beach*, zawsze można się cofnąć do poprzedniej fazy. Jeżeli jesteś w fazie trzeciej i okazuje się, że z jakiś powodów przybyło Ci tych kilogramów to możesz

cofnąć się do fazy drugiej, jeżeli potrzeba to nawet do fazy pierwszej. Tak, aby wrócić do wagi, która Cię satysfakcjonuje. W moim przypadku to było tak że miałem taki nadbagaż 2 lub 3kg, dodatkowo się trafiły wakacje „all inclusive” – niewiele ruchu, trochę za dużo jedzenia no i wróciłem z takich wakacji w sumie miałem chyba za dużo 6kg. Wtedy wróciłem do fazy drugiej, trwało to dwa miesiące i ponownie wróciłem do wagi 76kg.

I tak doszliśmy do końca mojej historii z zastosowaniem diety *South Beach*, wiesz już skąd się o niej dowiedziałem, dlaczego zdecydowałem się na jej zastosowanie i jakie efekty mi ona przyniosła. Bardzo jestem ciekaw Twoich doświadczeń związanych z dietą *South Beach*, jeżeli masz takowe to koniecznie się nimi podziel w formie komentarza pod tym podcastem pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/002. Może Twoje doświadczenia pomogą innej osobie, która zastanawia się jak zacząć, bądź szuka motywacji jak wytrwać, bo już rozpoczęła dietę a w tym momencie ma jakieś gorsze dni. W takich okresach pozytywne przykłady innych ludzi, bardzo, ale to bardzo pomagają, może w ten sposób pomożesz innej osobie zrzucić zbędne kilogramy. A może masz pomysł na jakieś ciekawe danie w stylu *South Beach*, napisz o tym koniecznie również ^^

Podsumowując, ten odcinek. Dieta *South Beach* wymyślona w celu hamowania rozwoju chorób serca. Składa się z trzech etapów i prowadzi do zmiany trybu życia na taki w którym świadomie wybieramy co, kiedy i w jakiej postaci zjadamy. Stosowanie tej diety mi przyniosło oczekiwane efekty, co bardzo ważne odpowiednio ją stosując już nigdy nie miewam napadów wilczego głodu! Rozpoczęcie przygody z dietą koniecznie po przeczytaniu książki „*Dieta South Beach*”, Arthur Agatston. Link do książki znajdzie się w notatkach pod tym podcastem a sam podcast znajdziesz pod linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/002

To wszystko co przygotowałem na dzisiaj. Bardzo Ci dziękuję za to, że dotrwałeś do końca tego podcastu – gratuluję wytrwałości! Tak, to jest drugi mój podcast na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie, mam nadzieję, że był dla Ciebie interesujący i wyniesiesz z niego coś wartościowego co przyda się w Twoim życiu. Tak jak mówiłem wcześniej, wszystkie kluczowe informacje o których dzisiaj mówiłem znajdziesz w notatkach do podcastu pod linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/002 zapraszam do odwiedzenia naszego bloga, którego dla przypomnienia prowadzę z żoną Tatianą.

Na koniec mam do Ciebie dwie prośby: Jeżeli uważasz, że podcast ten niesie wartościowe informacje dla Ciebie, lub twoich znajomych – **podziel się nim, prześlij linka mailem, Twiita czy zalajkuj na**

FaceBook'u – dzięki temu może ktoś jeszcze skorzystać z przedstawionych tam rad. Bardzo mi zależy na Twojej opinii, zarówno dotyczącej zawartości tego podcastu, jego forma, treść jak i kolejnych tematów o których najchętniej byś czytał lub słuchał. Koniecznie podziel się tym ze mną bądź to w formie komentarza do tego podcastu lub też napisz mi maila na michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl

Jeszcze raz dziękuję za wysłuchanie, życzę Ci udanego wypoczynku, cokolwiek teraz robisz i mam nadzieję do usłyszenia w kolejnym podcaście.