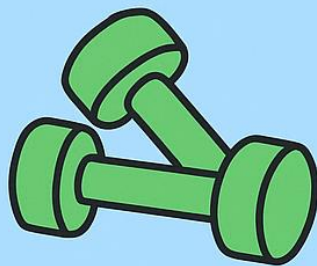


Misja: Zdrowie

25 prostych nawyków

Praktyczny przewodnik dla każdego
kto chce zadbać o siebie



Wstęp	4
ROZDZIAŁ I. Jedzenie bez presji – zdrowe zmiany	5
Nawyk 1. “Wszystko albo nic” w odżywianiu jest zgubne – stosuj zasadę 80/20.....	5
Nawyk 2. Jedząc niezdrowe posiłki, przemycaj zdrowe dodatki	6
Nawyk 3. Wzbogacaj węglowodany warzywami i białkiem	6
Nawyk 4. Jedz tak, by czuć sytość i satysfakcję – nie głód i frustrację.....	7
Nawyk 5. Jedz powoli i bez rozpraszaczy	8
Nawyk 6. Gotuj warzywa z źródłem węglowodanów (makaron, ryż etc.)	8
Nawyk 7. Zadbaj o źródło białka w każdym posiłku – klucz do sytości, stabilnej energii i mniejszej ochoty na podjadanie.....	9
Nawyk 8. Zamiast ryżu – sięgnij po kaszę jaglaną	9
Nawyk 9. Żelazo lepiej się wchłania w duecie z witaminą C – zadbaj o to w każdym posiłku!	10
Nawyk 10. Wieczorny rytuał zamiast nocnego podjadania – zadbaj o świadome zakończenie dnia	10
Nawyk 11. Zamiast kalorycznych sosów wybierz “mokre” warzywa i zamienniki	11
ROZDZIAŁ II. Zdrowsze przekąski i rozsądne słodycze	12
Nawyk 12. Gdy masz ochotę na słodkie – zmień formę, nie rezygnuj!.....	12
Nawyk 13. Masz ochotę na słone przekąski podczas filmu? Zjedz je, ale mądrze!	13
Nawyk 14. Przekąski w domu? Ukryj je przed oczami i przed sobą!	13
Nawyk 15. Zdrowe przekąski “na zaś” – bo przygotowani wygrywają z impulsami	14
ROZDZIAŁ III. Zakupy, gotowanie i organizacja jedzenia	15
Nawyk 16. Zadbaj o to, by zakupy nie szły w parze z głodem.....	15
Nawyk 17. Ustaw warzywa i owoce na pierwszym planie – niech będą pierwszym wyborem po otwarciu lodówki.....	16
Nawyk 18. Zadbaj o zapas mrożonych warzyw – szybka i zdrowa alternatywa, gdy brakuje czasu.	16
Nawyk 19. Wykorzystuj zamrażarkę w 100% – oszczędzaj czas, pieniądze i ogranicz marnowanie jedzenia	17
Nawyk 20. Planuj posiłki i czas na gotowanie – mniej stresu, więcej spokoju i zdrowia	18
Nawyk 21. Zamień kolorowe napoje słodzone cukrem na wersje „zero” – ogranicz kalorie bez rezygnacji z przyjemności.....	19

ROZDZIAŁ IV. Aktywność fizyczna, Suplementy i mikronawyki zdrowotne	20
Nawyk 22. Zwiększaj spontaniczną aktywność fizyczną – mały wysiłek, wielki efekt. 20	
Nawyk 23. Obniż próg wejścia do aktywności fizycznej – zacznij małymi krokami i rośnij z czasem!	21
Nawyk 24. Umieść suplementy w widocznym miejscu – zadбай o codzienną systematyczność	22
Nawyk 24. Odłóż kawę na później – czyli jak wspierać wchłanianie żelaza z posiłków	23
Nawyk 25. Nawodnienie na wyciągnięcie ręki	23
Zakończenie	24





Wstęp

W dobie nieustannego pośpiechu, obowiązków, ogromnej ilości bodźców i presji „bycia produktywnym” coraz trudniej znaleźć przestrzeń i energię na dbanie o zdrowie. W gąszczu informacji i sprzecznych porad łatwo się zgubić a przecież nikt z nas nie ma czasu na rewolucje, które wymagają godzin spędzonych w kuchni, idealnej organizacji dnia i żelaznej dyscypliny.

Prawda jest taka, że zdrowie nie zaczyna się od radykalnych zmian. Zaczyna się od małych, codziennych wyborów. Od chwili refleksji przy półce w sklepie, od porcji warzyw dodanych do obiadu, od kubka wody wypitej między spotkaniami. Zmiana stylu życia to nie sprint, lecz maraton, taki, w którym każda drobna decyzja może z czasem zbudować trwałą, wspierający cały organizm system.

Ten e-book to zbiór konkretnych, prostych do wdrożenia nawyków, które możesz zacząć stosować od razu, niezależnie od Twojego poziomu zaawansowania, trybu życia czy aktualnej motywacji. To zestaw drobnych ułatwień i strategii, które mają jeden wspólny cel, którym jest poprawa twojego zdrowia i samopoczucia.

Znajdziesz tu podpowiedzi, jak ułatwić sobie zdrowsze odżywianie, lepszą organizację dnia, bardziej świadome zakupy, nawadnianie, aktywność fizyczną, czy zarządzanie zachciankami. To proste triki, które działają w życiu „tu i teraz”, nie w idealnym świecie, gdzie zawsze jest czas, energia i chęci.

Warto pamiętać, że nie musisz robić wszystkiego idealnie, aby zauważyć efekty. Czasem wystarczy jeden zdrowy posiłek więcej dziennie, pięć minut ruchu więcej niż wczoraj, jedna przemyślana decyzja zakupowa i już jesteś o krok bliżej do zdrowszej, bardziej zrównoważonej wersji siebie.

Niech ten e-book będzie Twoim osobistym kompasem — wsparciem w drodze, a nie kolejnym obciążeniem. Zadbaj o siebie, ale po swojemu, krok po kroku.



ROZDZIAŁ I. Jedzenie bez presji – zdrowe zmiany

Nawyk 1. “Wszystko albo nic” w odżywianiu jest zgubne – stosuj zasadę 80/20

Jeśli zdarzyło Ci się pomyśleć: „Skoro zjadłam dziś ciastko, to dzień i tak już stracony – od jutra dieta”, to ten punkt jest właśnie dla Ciebie. Takie czarno-białe podejście do jedzenia – albo 100% zdrowo, albo 100% byle jak, jest to najczęstsza pułapka, która prowadzi do błędnego koła wyrzutów sumienia, napadów objadania się i kolejnego „zacznę od poniedziałku”.

Rozwiązaniem może okazać się **zasada 80/20**, która mówi:

👉 **80%** Twojej diety to produkty odżywcze, pełnowartościowe i wspierające zdrowie – warzywa, owoce, strączki, dobre źródła białka, zdrowe tłuszcze i węglowodany złożone.

👉 **20%** zostaw na produkty przetworzone, słodkie, pizzę, alkohol, chipsy – wszystko to, co lubisz, ale niekoniecznie przynosi korzyści zdrowotne.

Co ważne, ta zasada działa na poziomie całej diety, nie konkretnego dnia. Nie chodzi o to, żeby codziennie jeść batonika „bo mieści się w 20%”, ale o ogólną równowagę na przestrzeni tygodnia czy miesiąca.

Dzięki takiemu podejściu nie musisz rezygnować z ulubionych smaków – a więc nie czujesz frustracji i nie wywołujesz efektu „zakazanego owocu”.

Uczysz się normalizować obecność mniej odżywczych produktów w diecie, zamiast je demonizować. Osiągasz tym samym trwały balans a nie chwilowy reżim, który kończy się powrotem do starych nawyków.



Nawyk 2. Jedząc niezdrowe posiłki, przemycaj zdrowe dodatki

Nie każdy posiłek musi być idealny, pełen superfoods i odżywczych składników. Życie to nie Instagram, a zdrowe nawyki nie polegają na wiecznym odmawianiu sobie przyjemności. Dlatego zamiast eliminować wszystko, co „niezdrowe”, warto nauczyć się uzdrawiać dania, które i tak zjadasz – dodając do nich choć odrobinę wartości odżywczych.

Wystarczy, że:

- Pod pizzę wrzucisz garść rukoli, szpinaku lub plasterki pomidora,
- Do gotowego sosu z paczki włączysz garść mrożonego szpinaku, ciecierzycę ze słoika, startą marchewkę lub podsmażoną cukinię,
- Pod zapiekanek położysz warstwę warzyw (np. ugotowanego brokuła, plasterków marchewki, czy miksów warzyw z patelni),
- Do tostów czy kanapek dorzucisz sałatę, rzodkiewkę, ogórka kiszzonego czy paprykę – tak, żeby kolorowe dodatki były po prostu częścią posiłku, a nie jego „ciężarem”.

Możesz nawet dodać tyżkę siemienia lnianego lub pestki dyni do dań z patelni czy na kanapkę — dostarczysz zdrowych tłuszczów i błonnika, a Ty możesz nawet nie poczuć zmiany. Taki sposób myślenia to nic innego, jak czysta praktyczność. Dzięki temu:

- **Zwiększasz ilość błonnika, witamin i minerałów w swojej diecie,**
- **Odciążasz układ trawienny nawet przy cięższym daniu,**
- **Budujesz zdrowe nawyki bez walki i wyrzutów sumienia.**


Nawyk 3. Wzbogacaj węglowodany warzywami i białkiem


Węglowodany, takie jak pieczywo, makaron, ryż czy ziemniaki, to ważne źródło energii w diecie – nie trzeba się ich bać! Ale to, z czym je łączysz, ma ogromne znaczenie dla Twojego poziomu sytości, apetytu oraz chęci na dokładkę za godzinę. Co dzieje się, gdy zjadasz samą bułkę lub miskę makaronu bez dodatków? Po chwili jesteś głodna, ponieważ poziom cukru we krwi gwałtownie wzrasta, a później równie szybko spada. I znów odczuwasz potrzebę jedzenia.

Co innego, jeśli do bułki dodasz jajko, pastę z ciecierzycy, tuńczyka, awokado i garść sałatki. Albo do makaronu wrzucisz dobre źródło białka (np. tofu, mięso, rośliny strączkowe) i porcję warzyw (cukinię, pomidory, paprykę). Wtedy Twoje ciało otrzymuje sygnał sytości, poziom cukru stabilizuje się, a Ty czujesz najedzenie, które potrwa dłużej.



Dlaczego to działa?

 **Warzywa** dodają objętości, błonnika i mikroskładników – dzięki temu posiłek wygląda okazalej, a zawarty w nim błonnik wydłuży czas nasycenia posiłkiem.

 **Białko** spowalnia trawienie i pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, co przekłada się na lepsze panowanie nad głodem i zachciankami.

To prosta zasada, którą możesz stosować codziennie:





- do kanapek dorzucaj **warzywa** i **białko** (np. hummus, ser, jajko),
- do ryżu – fasolę i duszone warzywa,
- do makaronu – źródło **białka** i sałatkę z boku lub w środku.

Nawyk 4. Jedz tak, by czuć sytość i satysfakcję – nie głód i frustrację

Jeżeli chcesz zbudować zdrowe nawyki na długo, nie możesz cały czas chodzić głodna ani zmuszać się do niesmacznych posiłków. To właśnie najprostszy sposób, by porzucić zdrowe nawyki po kilku dniach czy tygodniach.

Sytość fizyczna i satysfakcja psychiczna to dwa filary, na których warto budować sposób odżywiania – bez nich każda dieta będzie tylko tymczasowym „planem do zniesienia”.

Sytość – to uczucie, gdy Twój żołądek jest przyjemnie wypełniony, a Ty nie myślisz już o jedzeniu. Osiągniesz ją, jeśli Twoje posiłki będą zawierać:

-  **białko** (np. jajka, mięso, tofu, nabiał, rośliny strączkowe),
-  **tłuszcze** (np. orzechy, oliwa, awokado, żółtko),
-  **błonnik** z warzyw i pełnych ziaren,
-  odpowiednią objętość (a nie „jeden wafelek ryżowy i pół liścia sałaty”).

Satysfakcja z jedzenia to coś innego – to radość i przyjemność z posiłku. Zaspokajasz wtedy nie tylko żołądek, ale również głowę. Smaczny obiad, chrupiące dodatki, aromatyczne przyprawy, ładne podanie – to wszystko sprawia, że jesz z radością, a nie z obowiązku, to bardzo ważne!

Zadbaj więc o to, by w ciągu dnia:

- jeść smaczne posiłki, które naprawdę lubisz, nie tylko te „fit z Instagrama”,
- nie odmawiać sobie przyjemności – zamiast całkowicie unikać słodczy, pozwól sobie np. na kostkę dobrej czekolady po obiedzie, w myśl nawyku 80/20
- jeść regularnie, żeby nie doprowadzać do wilczego głodu i późniejszego objadania się.



Nawyk 5. Jedz powoli i bez rozpraszaczy

W świecie, w którym wszystko dzieje się szybko, jedzenie też często spychamy na dalszy plan. Jemy w biegu, przy komputerze, z telefonem w ręce, oglądając serial i nawet nie zauważamy, że właśnie skończyliśmy posiłek. Niestety nasz mózg również tego nie zauważył. To problem, bo właśnie on decyduje o tym, czy czujesz się najedzona.

Kiedy rozpraszacze odciągają uwagę od posiłku, tracimy kontakt z sygnałami **głodu i sytości**. Możesz wtedy zjeść dużo więcej niż potrzebujesz albo poczuć się niezaspokojona mimo pełnego żołądka. Dzieje się tak, bo Twoja głowa była gdzie indziej, więc nie zarejestrowała smaku, tekstury, zapachu, konsystencji. A to właśnie te wrażenia budują poczucie satysfakcji.

Co możesz zrobić, by zacząć jeść bardziej uważnie?

- 🍷 **Usiądź do stołu** – nie jedz przy biurku, na kanapie czy stojąc przy blacie.
- 📵 **Odtóż telefon i wyłącz ekran** – skup się na tym, co masz na talerzu.
- 🕒 **Jedz powoli** – nie musisz przeżuwać w zwolnionym tempie, ale daj sobie czas. Jedzenie to nie wyścig.
- 🍷 **Zwróć uwagę na smak, zapach, teksturę** – dzięki temu szybciej poczujesz sytość i większą przyjemność.
- 💬 **Zamiast rozpraszać się bodźcami, rozmawiaj z kimś, jeśli jesz w towarzystwie** – wspólny posiłek to też część uważnego jedzenia.

Nawyk 6. Gotuj warzywa z źródłem węglowodanów (makaron, ryż etc.)

Zamiast gotować wszystko osobno, połącz przygotowanie węglowodanów (jak makaron, kasza, ryż) z warzywami i zrób to w jednym garnku. To prosty trik, który robi dużą różnicę i skróci zarówno czas przygotowania jak i sprzątaną związaną z przygotowaniem posiłku.

Warto pamiętać, że warzywa, które wzbogacą węglowodanowy posiłek skutecznie ustabilizują ładunek glikemiczny po zjedzeniu posiłku, dzięki czemu unikniemy gwałtownego skoku i spadku energetycznego we krwi.

To doskonała opcja zarówno dla osób, które dbają o zdrowie metaboliczne, jak i tych, które po prostu chcą jeść mądrzej i szybciej. **Spróbuj na przykład:**

- do gotującego się makaronu dorzuć mrożony bób lub brokuły,
- do kaszy – garść zielonego groszku i szpinaku,
- do ryżu – fasolkę szparagową i marchewkę.



Nawyk 7. Zadbaj o źródło białka w każdym posiłku – klucz do sytości, stabilnej energii i mniejszej ochoty na podjadanie

Jednym z najważniejszych składników odżywczych w codziennej diecie jest **białko**. To nie tylko budulec mięśni, skóry czy hormonów, to także potężne narzędzie do regulacji apetytu i poziomu energii. Dlatego tak ważne jest, aby w każdym posiłku znalazło się jego źródło. Zwiększa sytość znacznie bardziej niż węglowodany czy tłuszcze. Co więcej, również stabilizuje poziom glukozy we krwi, co wpływa korzystnie na poziom energii, koncentrację i nastrój. Dodanie go do śniadania, obiadu czy kolacji sprawia, że posiłek jest bardziej zbilansowany i satysfakcjonujący.

Przykłady źródeł białka, które możesz dodać do posiłków:

- 🍳 **Jajka, twaróg, jogurt grecki, skyr**
- 🍖 **Mięso drobiowe, wołowina, ryby, owoce morza**
- 🌱 **Rośliny strączkowe: soczewica, ciecierzycza, fasola, tofu**
- 🧀 **Ser, parmezan, mozzarella (w rozsądnych ilościach)**

Nawyk 8. Zamiast ryżu – sięgnij po kaszę jaglaną

Jeśli Twoim głównym celem nie jest szybkie uzupełnienie dużej ilości węglowodanów (np. po intensywnym treningu), warto świadomie wybierać inne źródła niż klasyczny biały ryż. Jednym z takich wartościowych zamienników jest kasza jaglana – delikatna w smaku, lekkostrawna i bogatsza w składniki odżywcze niż ryż.

Dlaczego warto zamienić ryż na kaszę jaglaną?

- ✅ Zawiera więcej białka roślinnego – co przekłada się na większą sytość.
- ✅ Jest dobrym źródłem **żelaza, magnezu i witamin z grupy B**, które wspomagają układ nerwowy, pracę mięśni i produkcję energii.
- ✅ Ma niższy indeks glikemiczny niż biały ryż – co pomaga stabilizować poziom cukru we krwi.
- ✅ Nie zawiera glutenu – świetna opcja dla osób z nietolerancją lub nadwrażliwością.

📦 Kasza na zapas – sposób na szybkie posiłki bez stresu

Kaszę jaglaną (lub gryczaną, pęczak, komosę ryżową) możesz ugotować w większej ilości raz lub dwa razy w tygodniu. Po ostygnięciu:

- Podziel porcje do woreczków strunowych lub pojemników.
- Zamroź.
- W razie potrzeby – wyjmij, podgrzej i dodaj do warzyw, sosu, zupy lub sałatki



Nawyk 9. Żelazo lepiej się wchłania w duecie z witaminą C – zadbaj o to w każdym posiłku!

Jeśli dbasz o swoje zdrowie, energię i samopoczucie, nie możesz zapominać o **żelazie** – jednym z najważniejszych mikroelementów, szczególnie dla kobiet w wieku rozrodczym, aktywnych fizycznie lub na dietach roślinnych. Żelazo jest niezbędne do transportu tlenu we krwi, wspiera odporność i koncentrację. Niedobory tego pierwiastka są niestety bardzo powszechne, a ich skutki to m.in. przewlekłe zmęczenie, bladość skóry, duszność, spadek wydolności czy anemia.

Co ciekawe, samo spożycie produktów bogatych w żelazo roślinne (np. kasza jaglana, szpinak, nasiona roślin strączkowych) nie wystarczy – organizm przyswaja je w znacznie mniejszym stopniu niż żelazo pochodzenia zwierzęcego. Aby skutecznie wchłaniać, należy dodać do posiłku źródło **witaminy C**, która skutecznie zwiększa przyswajalność **żelaza niehemowego** (czyli tego, które występuje w produktach roślinnych). Już niewielka ilość tej witaminy w posiłku może znacznie poprawić jego biodostępność.

Zastosuj w praktyce:

- Dodaj do kaszy jaglanej lub soczewicy świeżą paprykę, natkę pietruszki, brokuły, kiszonki, cytrynę lub owocową salsę
- Skrop danie sokiem z cytryny lub limonki – świetnie podkreśla smak
- W sałatkach – łącz warzywa liściaste i strączki z pomidorami, papryką lub owocami (np. kiwi, truskawkami)
- W daniach na ciepło – dodaj na końcu świeży koper lub kiszoną kapustę

Nawyk 10. Wieczorny rytuał zamiast nocnego podjadania – zadbaj o świadome zakończenie dnia

Nocne podjadanie to jeden z najczęstszych nawyków sabotujących zdrowe odżywianie, który często nie wynika z fizycznego głodu, ale raczej z nudy, napięcia emocjonalnego, stresu lub braku wieczornej rutyny. Sięganie po jedzenie staje się wtedy automatyczną reakcją na zmęczenie, pustkę czy potrzebę nagrody po ciężkim dniu.

Aby przerwać ten schemat, warto zaprojektować świadomy rytuał końca dnia, który pomoże organizmowi się wyciszyć, a Tobie da poczucie zamknięcia i ukojenia – bez konieczności sięgania po przekąski



Co może pomóc?

- **Zadanie sobie pytania:** Czy naprawdę czuję głód, czy raczej potrzebuję ukojenia, odpoczynku, przyjemności albo rozproszenia stresu, może zajęcia czymś rąk/głowy?
- **Ziołowa herbata** (np. melisa, rumianek, mięta, lawenda, rooibos) – jej przygotowanie może stać się Twoim codziennym rytuałem wyciszenia. Zadbaj o ulubiony kubek, spokojne miejsce, może delikatną muzykę w tle.
- **Ciepły prysznic lub kąpiel** – pomoże rozluźnić napięcia z całego dnia i przygotować ciało do snu.
- **Kilka stron książki, journaling, rozciąganie, spokojna muzyka lub medytacja** – to czynności, które dają przyjemność, a nie stymulują nadmiernie umysł.

Pamiętaj, że odpowiednia regeneracja to również lwia część sukcesu w budowaniu zdrowych nawyków. Zapal świeczkę, ogranicz światło niebieskie, zrezygnuj z przeglądania social mediów postaraj się zbudować atmosferę końca dnia.

Nawyk 11. Zamiast kalorycznych sosów wybierz “mokre” warzywa i zamienniki

Wiele osób rezygnuje z bardziej odżywczych wersji posiłków, bo kojarzą się im z nudą, suchością, brakiem smaku. I nic dziwnego – jedzenie ma być przyjemne, soczyste, satysfakcjonujące. Na szczęście istnieją proste sposoby, by poprawić teksturę i smak dań bez konieczności sięgania po duże ilości wysokokalorycznych dodatków, takich jak majonez, ketchup czy gotowe sosy.

Co zamiast?

1. Dodaj do kanapek i dań większą ilość „mokrych” warzyw – pomidory, ogórki, papryka, duszony szpinak, pieczarki, kiszone warzywa, a nawet tarta cukinia – nie tylko nadadzą soczystości, ale również zwiększą objętość i wartość odżywczą posiłku.
2. Jeśli masz czas – upiecz warzywa (np. paprykę, cebulę, bakłażana) i przechowuj w lodówce – dodane do kanapki lub wrapa nadadzą miękkości i głębi smaku.

Zamięń majonez i gotowe sosy (często bogate w tłuszcze i cukry) na:

1. jogurt naturalny/grecki + przyprawy (czosnek, zioła, curry, musztarda),
2. mus z awokado z cytryną i ziołami,
3. hummus lub pasta z fasoli/ciecierzycy,
4. pesto domowe na bazie natki pietruszki i oliwy.

ROZDZIAŁ II. Zdrowsze przekąski i rozsądne słodczyce

Nawyk 12. Gdy masz ochotę na słodkie – zmień formę, nie rezygnuj!

Gdy dopada Cię ochota na słodkie – nie musisz z niej rezygnować. Wystarczy, że sprytnie ją „zbudujesz”!

Zachcianki na słodczyce są całkowicie normalne, mogą pojawiać się w odpowiedzi na zmęczenie, stres, brak snu, emocje, ale też po prostu dlatego, że lubimy słodki smak. Problem pojawia się wtedy, gdy sięgamy po samą tabliczkę czekolady czy paczkę ciastek, które dostarczają dużej ilości cukru i tłuszczu, ale nie zapewniają długotrwałej sytości, przez co szybko znów robimy się głodni, bądź sięgamy po więcej.

Zamiast więc całej tabliczki, wykorzystaj czekoladę jako dodatek do pełnowartościowego, zbilansowanego posiłku

Na przykład:

Zrób „deserową miskę”:

Wymieszaj kilka pokruszonych kostek czekolady (np. gorzkiej) z:

1. jogurtem naturalnym lub skyrem (źródło białka),
2. owocami (np. bananem, malinami, borówkami – źródło błonnika i naturalnej słodczy),
3. garścią orzechów lub pestek (źródło zdrowych tłuszczów i magnezu),

opcjonalnie dodaj płatki owsiane lub ekspandowaną kaszę z dodatkiem kakao, jeśli chcesz, by całość była bardziej treściwa. Dzięki temu nie tylko zaspokoisz ochotę na słodkie, ale także dostarczysz sobie porcję białka, tłuszczów i błonnika, które razem stabilizują poziom cukru we krwi i powodują, że czujesz sytość na dłużej.



Nawyk 13. Masz ochotę na słone przekąski podczas filmu? Zjedz je, ale mądrze!

Oglądanie filmu czy serialu to dla wielu z nas moment relaksu – a razem z nim często pojawia się chęć sięgnięcia po coś chrupiącego i słonego. Chipsy czy paluszki, to wszystko może zniknąć niepostrzeżenie w ciągu kilku minut, szczególnie gdy jemy mechanicznie, skupiając się na ekranie, a nie na jedzeniu.

Zamiast zabierać na kanapę całą paczkę przekąsek, odsyp porcję do miseczki lub na talerzyk. To prosty zabieg, który wprowadza granicę i sygnalizuje, ile faktycznie zjadasz. Gdy porcję zjesz – zatrzymaj się na chwilę. **Zadaj sobie pytanie:**


Czy to mi wystarczyło? Czy to była tylko potrzeba „czegoś do chrupania”, czy dalej jestem głodna/y?

W wielu przypadkach okazuje się, że sam rytuał jedzenia i chrupania przez chwilę wystarcza, a dalsze sięganie to już tylko nawyk, bo przekąska leży pod ręką. To proste „odseparowanie porcji” pozwala uruchomić świadomość a dzięki niej podejmujesz decyzję, a nie działasz automatycznie.

A jeśli masz tendencję do zjadania całych opakowań, to spróbuj kupować przekąski w mniejszych paczkach. To sprytny sposób, by zmniejszyć ilość zjedzonych kalorii bez konieczności rezygnowania z przyjemności.


Nawyk 14. Przekąski w domu? Ukryj je przed oczami i przed sobą!

Nie musisz całkowicie rezygnować z ulubionych przekąsek w domu, ale możesz sprytnie ograniczyć sięganie bez potrzeby. Często sięgamy po coś do zjedzenia nie dlatego, że jesteśmy głodni, ale dlatego, że sam widok jedzenia wywołał ochotę.

 **Mózg działa impulsywnie** – jeśli coś jest na widoku (szafka na wysokości wzroku, blat kuchenny, stół), to znacznie bardziej prawdopodobne, że po to sięgniemy. I to nawet wtedy, gdy jeszcze chwilę wcześniej w ogóle o tym nie myśleliśmy.

Rozwiązanie? Utrudnij sobie dostęp. Przekąski przechowuj:

- w górnych szafkach, do których sięgniesz tylko z pomocą krzesła lub stołka,
- w dolnych, mniej uczęszczanych szufladach, które trzeba najpierw otworzyć, schylić się itd.
- poza zasięgiem wzroku – za innymi produktami, w nieprzezroczystych pojemnikach.

 Im więcej “barier” musisz pokonać, zanim sięgniesz po przekąskę, tym większa szansa, że w międzyczasie zdążysz zadać sobie pytanie:

Czy naprawdę mam na to ochotę, czy to tylko impuls?

W efekcie decyzja o zjedzeniu staje się bardziej **świadoma** – a nie **automatyczna**.

Nawyk 15. Zdrowe przekąski “na zaś” – bo przygotowani wygrywają z impulsami

Znasz to uczucie, kiedy między posiłkami nagle dopada Cię głód albo ochota na coś małego a pod ręką zostaje tylko czekolada, chipsy albo drożdżówka? W takich momentach trudno o rozsądne wybory, ponieważ działamy pod wpływem chwili. Dlatego właśnie warto być o krok przed sobą samym i przygotować zdrowe przekąski wcześniej.

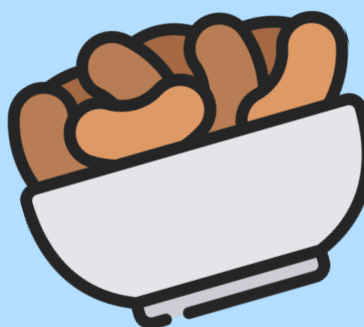
Gotowe, zdrowe opcje pod ręką to jeden z najprostszych sposobów, by nie sięgać po przetworzoną żywność. Wystarczy poświęcić chwilę wieczorem lub rano i przygotować kilka porcji na cały dzień lub dwa.

Przykłady zdrowych przekąsek “na zaś”:

1. garść orzechów lub pestek w małych pudełkach lub woreczkach (dzięki temu nie zjadasz od razu całej paczki),
2. pokrojona marchewka, papryka, ogórek, seler naciowy – chrupiące i sycące, gotowe do zjedzenia od razu,
3. mały stoiczek jogurtu naturalnego z owocami i łyżeczką nasion chia lub siemienia,
4. jajka na twardo, praktyczne i bogate w białko.

Zadbaj o różnorodność i wygodę, przechowuj je w przezroczystych pudełkach w lodówce lub torbie, by były łatwo dostępne i widoczne. To sprawi, że sięganie po nie będzie równie proste, co po batonika.


Dzięki temu, kiedy pojawi się ochota “na coś małego”, nie będziesz musieć się zastanawiać ani kombinować – sięgniesz po coś wartościowego, co nie tylko zaspokoi apetyt, ale też dostarczy energii i składników odżywczych.



ROZDZIAŁ III. Zakupy, gotowanie i organizacja jedzenia

Nawyk 16. Zadbaj o to, by zakupy nie szły w parze z głodem.



Czy zdarzyło Ci się pójść do sklepu głodnym i wrócić z torbą pełną rzeczy, których nawet nie planowałeś kupić? Głód podczas zakupów zaburza racjonalne decyzje – jesteśmy bardziej skłonni wybierać produkty impulsywnie, często te wysokoenergetyczne, przetworzone, pełne cukru, soli czy tłuszczu.

 **Dlatego tak ważne jest, by nie robić zakupów z pustym żołądkiem. Kiedy jesteśmy głodni:**

- nasze ciało szuka szybkiej energii, więc chętniej sięgamy po przekąski, słodycze, fast foody,
- możemy kupić znacznie więcej niż faktycznie potrzebujemy,
- rzadziej trzymamy się przygotowanej listy zakupów,
- zwiększamy ryzyko marnowania jedzenia, bo część zakupów okazuje się zbędna lub niewykorzystana.

Jak tego uniknąć?

- **Zjedz niewielki posiłek lub przekąskę przed wyjściem** – jogurt, owoc, garść orzechów albo kanapkę.
- **Przygotuj listę zakupów i trzymaj się jej** – to pomoże ograniczyć impulsywne wybory.
- **Jeśli wiesz, że jesteś podatny na pokusy – unikaj konkretnych alejek** (np. ze słodyczami czy gotowymi daniami)

Ograniczając spontaniczne zakupy, nie tylko oszczędzasz pieniądze i zmniejszasz marnowanie żywności, ale również łatwiej dbasz o jakość codziennego odżywiania – wybierasz świadomie, a nie pod wpływem burczącego brzucha.  




Nawyk 17. Ustaw warzywa i owoce na pierwszym planie – niech będą pierwszym wyborem po otwarciu lodówki




Czasem to, co jemy, zależy po prostu od tego, co pierwsze wpadnie nam w oczy.

Dlatego tak ważne jest, aby świeże produkty, takie jak warzywa, owoce czy inne szybko psujące się składniki – ustawiać na przodzie lodówki, w zasięgu wzroku. Gdy są dobrze widoczne, automatycznie częściej po nie sięgamy.

To proste działanie ma wiele korzyści:

- Zmniejsza marnowanie żywności, gdy widzisz, co trzeba zjeść w pierwszej kolejności, łatwiej zaplanować posiłki zanim produkty się zepsują.
- Zwiększa spożycie warzyw i owoców, bo przypominają o sobie za każdym otwarciem lodówki.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowszego stylu życia, bo sięgasz po wartościowe produkty zamiast przypadkowych przekąsek.

 **dodatkowa odpowiedź:** Przechowuj gotowe do zjedzenia warzywa w przezroczystych pudełkach – np. pokrojoną paprykę, ogórka, marchewkę czy owoce. To oszczędność czasu i dodatkowa zachęta, żeby po nie sięgnąć.

Organizacja lodówki może wydawać się błahostką, ale w rzeczywistości to mały trik, który może realnie poprawić Twoje nawyki żywieniowe i pomóc dbać o środowisko przez mniejsze marnotrawstwo jedzenia   

Nawyk 18. Zadbaj o zapas mrożonych warzyw – szybka i zdrowa alternatywa, gdy brakuje czasu.

Nie zawsze mamy czas, siłę lub ochotę na mycie, obieranie i krojenie warzyw. To całkowicie normalne. Dlatego warto mieć pod ręką mrożone warzywa na patelnię, to praktyczne i wartościowe wsparcie w codziennym odżywianiu, zwłaszcza w zabiegane dni.

Dlaczego warto?

1. **Szybkość i wygoda** – wystarczy wrzucić na patelnię lub do garnka i gotowe w kilka minut.
2. **Zachowana wartość odżywcza** – warzywa są mrożone tuż po zbiorach, co pozwala zachować witaminy i minerały.
3. **Różnorodność** – mieszanki z warzywami strączkowymi, orientalnymi przyprawami czy dodatkiem kaszy urozmaicą Twoją dietę.
4. **Zero marnowania** – wykorzystujesz tylko tyle, ile potrzebujesz.



Nawyk 19. Wykorzystuj zamrażarkę w 100% – oszczędzaj czas, pieniądze i ogranicz marnowanie jedzenia

Zamrażarka to jedno z najbardziej niedocenianych narzędzi w kuchni. Tymczasem jej odpowiednie wykorzystanie może znacząco ułatwić codzienne przygotowywanie posiłków, pomóc w planowaniu diety, a przy tym chronić Twój portfel i ograniczyć wyrzucanie żywności.

Kupuj promocyjnie – mroź z głową

Gdy trafisz na promocję lub sezonowo dostępne, świeże owoce (np. truskawki, maliny, borówki), nie musisz ich zjadać od razu. Pokrój, zapakuj porcjami i zamroź, później będą idealne do:

- koktajli,
- owsianek,
- wypieków,
- domowych lodów czy deserów.

To samo dotyczy warzyw

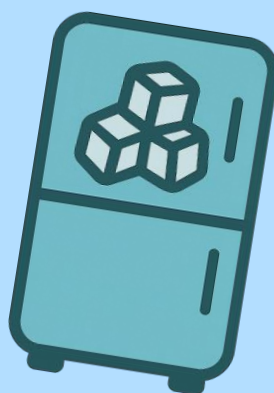
Możesz ugotować większą ilość brokułów, kalafiora czy marchewki i zamrozić gotowe porcje. W awaryjnej sytuacji wystarczy je tylko podgrzać – oszczędzasz cenny czas.

Mrozimy także pieczywo!

Masz nadmiar chleba lub bułek? Włóż je do zamrażarki – po rozmrożeniu i podgrzaniu w piekarniku będą smakowały jak świeże.

Gotowe dania na potem

Przygotowałaś większą porcję zupy, leczko, curry czy sosu do makaronu? Podziel je na porcje i zamroź. W przyszłości wystarczy tylko wyjąć i podgrzać – to świetny sposób na szybki, domowy obiad bez konieczności gotowania od zera.



Nawyk 20. Planuj posiłki i czas na gotowanie – mniej stresu, więcej spokoju i zdrowia


W natłoku codziennych obowiązków łatwo wpaść w pułapkę jedzenia „na szybko” – przypadkowych przekąsek, gotowców czy zamawiania jedzenia z dostawą. Tymczasem planowanie posiłków oraz wygospodarowanie czasu na ich przygotowanie może diametralnie odmienić Twoje podejście do odżywiania.

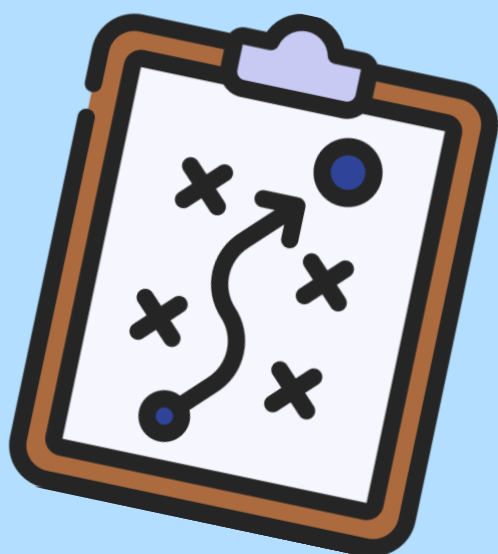
Dlaczego warto planować posiłki?

- Unikasz ciągłego zastanawiania się „co dziś na obiad?”.
- Oszczędzasz czas i pieniądze – kupujesz tylko to, co faktycznie wykorzystasz.
- Ograniczasz marnowanie jedzenia.
- Masz większą kontrolę nad jakością swojej diety – wiesz, co jesz i dlaczego.

Jak zacząć?

1. **Wybierz dzień planowania** – np. niedziela wieczór.
2. **Ustal dni i godziny, kiedy możesz gotować** – zaplanuj prostsze dania na te dni, w które masz mniej czasu.
3. **Zaplanuj 2–3 główne posiłki i przekąski na kilka dni** – nie musisz planować każdego dnia osobno, możesz gotować na 2–3 dni z wyprzedzeniem.
4. **Zrób listę zakupów** – pod kątem zaplanowanych dań, z uwzględnieniem tego, co masz już w lodówce i zamrażarce.

 **Wskazówka:** Jeśli wiesz, że w tygodniu nie będziesz mieć czasu na gotowanie, przygotuj dania z wyprzedzeniem w weekend lub postaw na półprodukty, jak np. mrożone warzywa, kasze w torebkach, gotowane strączki w stoikach.



Nawyk 21. Zamień kolorowe napoje słodzone cukrem na wersje „zero” – ogranicz kalorie bez rezygnacji z przyjemności

Słodzone napoje, takie jak cola, lemoniady czy energetyki, mogą dostarczać sporo pustych kalorii, które łatwo „przejsć” niezauważenie. Szklanka takiego napoju to często 100–150 kcal, a przy kilku porcjach dziennie robi się z tego solidna nadwyżka energetyczna i to **bez uczucia sytości**.

🚫 Dlaczego warto sięgać po wersje „zero”?

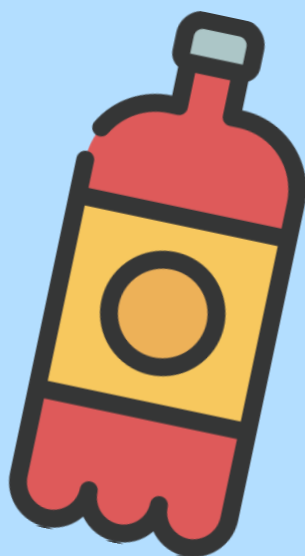
- Nie zawierają cukru ani kalorii,
- Pomagają ograniczyć całkowitą podaż energii w ciągu dnia,
- Mogą być pomocne w procesie redukcji masy ciała,
- Nadal zaspokajają chęć na „gazowane i słodkie”.

⚖️ Ale pamiętaj o umiarze!

Choć napoje „zero” nie dostarczają kalorii, nie należy przesadzać z ich ilością, zawierają one słodziki, które w dużych ilościach mogą wpływać na smakowe przyzwyczajenia i utrudniać odczytywanie naturalnych sygnałów głodu i sytości. Nadmierne przyzwyczajenie do bardzo słodkiego smaku może także utrudniać zmianę nawyków żywieniowych oraz naruszać florę bakteryjną jelit.

💧 Co jeszcze możesz zrobić?

- Woda gazowana z cytryną, limonką, miętą czy owocami – naturalna i orzeźwiająca alternatywa.
- Domowe napoje z dodatkiem herbat owocowych, ziół i kostek lodu.
- Jeśli bardzo lubisz słodki smak – napoje „zero” mogą być kompromisem, ale nie podstawą diety.



ROZDZIAŁ IV. Aktywność fizyczna, Suplementy i mikronawyki zdrowotne

Nawyk 22. Zwiększaj spontaniczną aktywność fizyczną – mały wysiłek, wielki efekt


Często skupiamy się na treningach jako głównym źródle ruchu, zapominając, że to właśnie **spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT)** – czyli wszystkie ruchy wykonywane w ciągu dnia poza planowanym treningiem – ma ogromny wpływ na całkowite dzienne spalanie kalorii.

Dlaczego to takie ważne?

1. **NEAT** może odpowiadać za nawet kilkaset kalorii dziennie – znacznie więcej niż godzina treningu kilka razy w tygodniu.
2. To ruch niewymagający specjalnego stroju, czasu czy sprzętu – dostępny zawsze i wszędzie.
3. Regularna spontaniczna aktywność wspiera metabolizm, samopoczucie i zdrowie układu krążenia.

Jak wprowadzić ją na co dzień?

1. Parkuj dalej od sklepu, pracy czy domu i dodaj sobie kilka minut marszu.
2. Wybieraj schody zamiast windy, a jeśli możesz – rób to energicznym krokiem.
3. Podczas gotowania włącz ulubioną muzykę i potańcz lub ruszaj się w rytm – niech kuchnia stanie się twoim mikro-treningiem.
4. Spaceruj w trakcie rozmów telefonicznych.
5. Ścigaj się ze sobą – np. ile razy wejdiesz po schodach w 1 minutę lub jak szybko zrobisz porządki.
6. Szukaj ruchu nawet w drobnych rzeczach – przynieś zakupy w dwóch turach zamiast jednej, przestaw meble, zrób kilka przysiadów w przerwie od pracy.

 To właśnie takie małe, codzienne wybory robią ogromną różnicę w **dłuższej perspektywie** – pozwalają spalać kalorie, poprawiają kondycję i pomagają utrzymać zdrową masę ciała bez uczucia "ciężkiego treningu".



Nawyk 23. Obniż próg wejścia do aktywności fizycznej – zacznij małymi krokami i rośnij z czasem!

Nie musisz od razu trenować godzinami ani rzucać się na głęboką wodę, najważniejsze to zacząć! Regularna aktywność fizyczna nie musi być intensywna czy czasochłonna, by przynosiła korzyści zdrowotne i poprawiała samopoczucie.

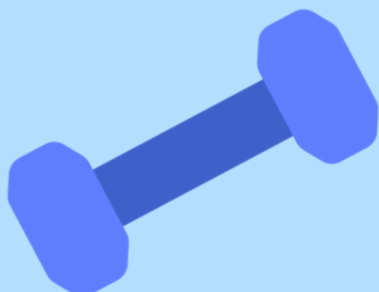
Jak to zrobić krok po kroku?

- **Zacznij od krótkich spacerów**, 10–15 minut dziennie.
- **Jeśli wolisz ćwiczenia** – wykonaj trening trwający zaledwie 5–10 minut. Liczy się przede wszystkim regularność!
- **Stopniowo zwiększaj objętość** – wydłużaj czas, dodawaj kolejne ćwiczenia lub serie, gdy poczujesz się gotowa.
- **Progresuj nie tylko czasem, ale też jakością** – poprawiaj technikę, dodawaj trudniejsze warianty ćwiczeń, zwiększaj obciążenie.
- **Wybierz formę ruchu, która sprawia Ci przyjemność** – może to być taniec, joga, siłownia, jazda na rowerze, pływanie lub coś zupełnie innego. Ruch ma być radością, nie obowiązkiem.

Dlaczego to działa?

1. Niższy próg wejścia oznacza mniejszy opór psychiczny i większe szanse na utrzymanie nawyku.
2. Regularność buduje motywację – widząc postępy, naturalnie chcesz więcej.
3. Ruch daje doływ endorfin, poprawia sen, reguluje apetyt i wspiera zdrowie psychiczne.

Nie czekaj na idealny moment czy pełną godzinę wolnego – zacznij od małych kroków już dziś, a z czasem zauważysz, że to, co kiedyś było trudne, stało się Twoją nową normą i rutyną.



Nawyk 24. Umieść suplementy w widocznym miejscu – zadbaj o codzienną systematyczność

Nawet najlepszy suplement nie zadziała, jeśli będziesz o nim zapominać. Kluczem do ich skuteczności jest regularność, a tę najłatwiej osiągnąć, gdy suplementy są... pod ręką i w zasięgu wzroku.

📌 Gdzie warto je postawić?

- **Przy kubku lub czajniku** – jeśli zaczynasz dzień od herbaty lub kawy.
- **Na kuchennym blacie** obok śniadaniowych produktów.
- **Na biurku** – jeśli spędzasz tam sporo czasu w ciągu dnia.
- **W łazience** – jeśli bierzesz je po porannej lub wieczornej rutynie

🔍 Dlaczego to działa?

1. Widząc je codziennie, uruchamiasz automatyczny nawyk – nie musisz za każdym razem o nich pamiętać.
2. Zmniejszasz ryzyko pomijania dawek, co ma szczególne znaczenie np. przy witaminie D, omega-3, czy suplementacji żelaza.

📄 **Podpowiedź:** Możesz używać małego organizera na suplementy, ustawić przypomnienie w telefonie lub wykorzystać aplikację do monitorowania suplementacji, wszystko, co pomoże Ci zbudować rutynę bez wysiłku. Pamiętaj natomiast, że suplement nie zastąpi zdrowej diety, ale regularnie stosowany może ją świetnie uzupełnić!



Nawyk 24. Odłóż kawę na później – czyli jak wspierać wchłanianie żelaza z posiłków

Jeśli korzystamy z roślinnego źródła żelaza (np. soczewica, ciecierzycy, fasola) a Kawa i mocna herbata to nasz codzienny rytuał, powinniśmy odczekać z jego wypiciem, ponieważ wypijane bezpośrednio przed lub po posiłku mogą utrudniać jego wchłanianie, a jest jednym z kluczowych składników mineralnych – zwłaszcza dla kobiet.

Dlaczego warto zachować odstęp?

Polifenole zawarte w kawie i herbacie wiążą się z żelazem niehemowym (czyli tym z produktów roślinnych), zmniejszając jego przyswajalność nawet o 60%.

Podpowiedź:

Zrób minimum 30-minutową przerwę między posiłkiem a filiżanką kawy lub herbaty, najlepiej 1 godzina dla maksymalnej korzyści.

Mała zmiana, duży efekt!

Dzięki temu prostemu nawykowi wspierasz swoje zdrowie i poziom energii bez konieczności rezygnowania z ulubionego napoju.

Nawyk 25. Nawodnienie na wyciągnięcie ręki

W ferworze codziennych obowiązków łatwo zapomnieć o regularnym picu wody. Dlatego warto ułatwić sobie ten nawyk – zamiast ciągle przypominać sobie o wodzie, rozmieść ją tam, gdzie spędzasz czas.

Jak to działa?

1. Przygotuj wodę w butelkach, stoikach lub dzbankach.
2. Umieść je strategicznie w sypialni, miejscu pracy, salonie, kuchni – tam, gdzie bywasz najczęściej.
3. Dzięki temu woda zawsze będzie w zasięgu wzroku i ręki, a Ty naturalnie zaczniesz sięgać po nią częściej – bez zmuszania się.
4. Możesz dodać do niej miętę, cytrynę lub ogórka, by zwiększyć atrakcyjność napoju



Zakończenie

Wprowadzenie zdrowych nawyków nie musi oznaczać rewolucji. To codzienne, drobne decyzje, co zjemy, co wybierzemy w sklepie, jak się poruszymy, co włożymy do koszyka i czy damy sobie chwilę zatrzymania.

Każdy z opisanych sposobów ma na celu ułatwienie Ci dbanie o siebie, bez zbędnej presji, bez skrajności, ale z uważnością. Chodzi nie tylko o osiągnięcie założonego celu, ale również dobre samopoczucie we własnym ciele, z większą świadomością i satysfakcją.

Pamiętaj, że nie musisz wprowadzać wszystkiego naraz, wybierz te nawyki, które są dla Ciebie najbardziej dostępne, wykonalne i realne. Zaczynij od jednego, dwóch – i zobacz, jak bardzo mogą zmienić Twoją codzienność. To, co robisz regularnie, ma większe znaczenie niż to, co robisz idealnie.

Zdrowy styl życia to proces, maraton, nie sprint – dlatego traktuj te wskazówki jako drogowskazy, a nie nakazy. Z czasem to, co dziś wydaje się wyzwaniem, stanie się Twoją nową codziennością. I to będzie największy sukces.

