



7
kroków
DO SZCZUPŁEJ
SYLWETKI

e-book

@boczkinabok

SPIS TREŚCI



Wstęp

1. Kaizen w odchudzaniu
2. Zatrzymywanie wody w organizmie
3. Diety cud
4. Witaminy i składniki odżywcze
5. Aktywność fizyczna - a co z nią?
6. Odchudzanie a gładka i jędrna skóra
7. Razem różnie!

Boczki zrywać...

...Czyli kilka słów o Nas



Witamy Cię w naszym krótkim przewodniku o tym, jak skutecznie oraz efektywnie zrzucić kilogramy.

Ale na początek kilka słów o Boczki na Bok. Gabinet powstał w głowie Aleksandry - Właścicielki w 2016 roku i w tym samym roku stał się faktem. Naszym celem było i jest tworzenie miejsca, w którym każda kobieta czuje się swobodnie i może kompleksowo o siebie zadbać.

Od lat pracujemy z Kobietami, które zmieniają swój wygląd, a co za tym idzie - budują na nowo swoją pewność siebie, a metamorfozy to Nasza specjalność.

Na podstawie naszych kilkuletnich obserwacji oraz własnych doświadczeń przedstawiamy Wam naszego pierwszego E-booka - "7 kroków do szczupłej sylwetki".

Do współpracy nad tym e-bookiem zaprosiłyśmy Martę Kwiatkowską (@marta_innastronadiety). Pani Marta jest dietetykiem i psychodietetykiem, który specjalizuje się w insulinooporności i relacji z jedzeniem.

Dzień, który wybrałyśmy na premierę, nie jest przypadkowy - 24 października jest Światowym Dniem Walki z Otyłością. Jak powszechnie wiadomo otyłość lub nadwaga dotyka coraz większą część naszego społeczeństwa. Jest to choroba, której konsekwencje mogą poważnie odbić się na zdrowiu, samopoczuciu oraz życiu prywatnym i zawodowym.

Dlatego wykorzystaj ten dzień oraz tego e-booka na poszerzenie świadomości na temat zdrowych nawyków, oraz na to jak skutecznie osiągnąć szczupłą, a co za tym idzie ZDROWĄ sylwetkę.

1. Kaizen w odchudzaniu

Znasz to uczucie, kiedy po uczcie dla zmysłów z pustym pudełkiem po Ptasim Mleczku oraz pustą butelką po prosecco, obiecujesz sobie, że od poniedziałku bierzesz się za siebie? Zaczyniesz ćwiczyć 5 razy w tygodniu, przejdziesz na dietę 1500 kcal, a słodczyce będziesz oglądała tylko w reklamach... Przez pierwszy tydzień dajesz radę, ale z każdym kolejnym wszystkie Twoje postanowienia powoli odchodzą na drugi plan a po miesiącu okazuje się, że jesteś w punkcie wyjścia...

Jestem przekonana, że każda z nas ma takie etapy w swoim życiu. Motywacja, którą nabywamy pod wpływem impulsu gaśnie z każdym kolejnym dniem. W takim razie co zrobić aby zmiana nawyków oraz odchudzanie było skuteczne a nawet przyjemna?

Z odpowiedzią na to pytanie przychodzi z dalekiego wschodu filozofia Kaizen – filozofia małych kroków. Podstawą jej jest to, aby każdą zmianę wprowadzać stopniowo, tak aby krok po kroku przyzwyczać się do nowych nawyków.

Wyobraź sobie, że zamiast sytuacji, o której wspominałam na początku, wprowadzasz wszystkie zmiany jakie chcesz, ale stopniowo.

Weźmy na przykład aktywność fizyczną. Zamiast myśleć "będę ćwiczyć jak szalona 2 razy dziennie", zacznij po prostu od krótkich spacerów lub 2-3 treningów w tygodniu, dostosowanych do Twoich możliwości, a następnie stopniowo zwiększaj poziom aktywności. Pamiętaj, że każdy kolejny dzień przybliży Cię do Twojego celu.

Tak samo z dietą – nie musisz od razu odstawić wszystkich produktów, które lubisz. Rozsądna dieta to taka, w której jesz to co lubisz ale w racjonalnych ilościach lub w zdrowszych zamiennikach.

Na trwałe zmiany swoich nawyków potrzeba czasu oraz cierpliwości. Bo w końcu "nie od razu Rzym zbudowano".

Powodzenia!

2. Zatrzymywanie wody w organizmie

W ciepłe dni, po ciężkim, długim dniu w pracy czy po kilkugodzinnym locie samolotem często obserwujemy spuchnięte łydki, palce u rąk czy stóp. Może być to związane z gromadzeniem się wody w organizmie. Obrzęki kostek, łydek, dłoni – jak sobie z nimi radzić i dlaczego się pojawiają?

Przedstawię Ci kilka wskazówek, które mogą poprawić Twoje samopoczucie, i wprowadzić do życia trochę lekkości.

Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na dietę. I tutaj możemy znaleźć pierwszy powód – dieta bogata w sód, czyli przesolone, słone potrawy lub wysoko przetworzone posiłki typu fast food. A z drugiej strony, dieta uboga w potas, co zaburza gospodarkę wodno-elektroliową. Potas znajduje się w warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach czy nasionach strączkowych. Drugim powodem obrzęków może być siedzący tryb życia, długie godziny przed biurkiem, w jednej pozycji, mogą negatywnie wpływać na Nasz układ krwionośny oraz limfatyczny. U kobiet za zatrzymywanie się wody w organizmie stoi także gospodarka hormonalna (druga połowa cyklu miesięczkowego), czy antykoncepcja.

Kolejnym czynnikiem, jest spożywanie za małej ilości płynów, przez co organizm magazynuje wodę. Więc aby dać lekkość kończynom postaraj się:

- zastąpić chipsy, frytkami z warzyw z humusem,
- nie forsuj się zbyt rygorystycznymi dietami, które również doprowadzają do zatrzymywania wody, gdyż ubogie są w białko a to ono właśnie wiąże wodę,
- przeciągaj się, rozprostuj nogi za biurka, przejdź się po kawę – zaczerpnąć świeżego powietrza, pobudzi to układ płynów do pracy,
- pij wodę, herbatę zieloną, czy pokrzywę, wpłynie to również pozytywnie na Twoją cerę oraz włosy,
- skorzystaj z zabiegu Presoterapii, Body roll czy Endermologii, a od razu poczujesz ulgę.

3. Diety cud

Nie daj się namówić na diety cud, zwłaszcza bardzo niskokaloryczne lub wykluczające duże grupy produktów spożywczych. To najlepsza droga nie do utraty masy ciała a do narastającego głodu, frustracji i rozdrażnienia.

Konsekwencją stosowania tych niezbilansowanych diet może być zaburzona relacja z jedzeniem, niedobory witaminowo – mineralne czy niedożywienie białkowe. Pojawi się osłabienie, senność, zabraknie energii do aktywności fizycznej, odporność spadnie i łatwiej będzie o infekcje.

Diety cud kuszą szybkimi efektami, ale możesz mieć pewność, że to będą efekty krótkotrwałe. Nie sprawdzają się diety ograniczone w czasie, bo często są pełne wyrzeczeń i na tyle trudne, że po nich pojawia się nadrabianie jedzenia przy pierwszej nadarżającej się okazji.

Zadaj sobie pytanie, jak długo jesteś w stanie wytrzymać restrykcje, czego Cię ta dieta nauczy i co będzie po diecie? Diety cud często obiecują utratę dużej liczby kilogramów, w krótkim czasie. Ale już przemilczane zostaje, że tracisz wtedy nie tylko tkankę tłuszczową, ale również tkankę mięśniową. A to ona warunkuje twoje codzienne zużycie energii (im większa zawartość tkanki mięśniowej tym więcej kcal spala organizm).

Najczęstszym efektem stosowania diety cud jest efekt jo-jo, czyli drastyczny wzrost masy ciała po jej zakończeniu. Szybka utrata kilogramów i niedożywienie negatywnie odbije się na wyglądzie twojej skóry!

Nie ma drogi na skróty, zwłaszcza jeżeli na swoją masę ciała pracujesz miesiącami czy latami. Tylko wprowadzane stopniowo zmiany, dbałość o wartość odżywczą i sycącą diety, aktywność fizyczna, redukcja stresu, prawidłowe nawodnienie i sen zagwarantują trwałą zmianę.

4. Witaminy i składniki mineralne

Jeżeli chcesz zredukować masę ciała w zdrowy sposób, nie możesz zapominać o prawidłowym odżywianiu. Nie chodzi tylko o wejście w deficyt energetyczny, ale również o dostarczenie witamin i składników mineralnych, aby twój organizm funkcjonował bez zarzutu.

W prawidłowo zbilansowanej diecie redukcyjnej powinny znaleźć się **witaminy z grupy B** – biorą udział w przemianach energetycznych organizmu i regulują metabolizm. Znajdziesz je m.in. kaszach, prod. mlecznych, jajach, orzechach i prod. mięsnych.

Zadbaj o to, aby w twojej diecie królowały warzywa i owoce. Dostarczysz w ten sposób **witaminę C**, która ułatwia rozkład tkanki tłuszczowej i jest prawdziwym sprzymierzeńcem w walce z otyłością. Dzięki tym produktom ułatwisz również przyswajanie żelaza, mikroelementu, którego niedobór przyczynia się do pogorszenia pracy tarczycy.

Badania pokazują związek otyłości, zwłaszcza brzusznej, z niskim poziomem **witaminy D**. Pamiętaj o bezpiecznej ekspozycji na słońce a w miesiącach zimowych o odpowiedniej suplementacji. Głównym jej źródłem w jadłospisie są tłuste ryby morskie.

Jeżeli chcesz, aby enzymy uczestniczące w metabolizmie **węglowodanów i tłuszczów** działały prawidłowo, nie zapomnij o migdałach, pestkach dyni, kaszy gryczanej, płatkach owsianych i kakao. Zadbasz w ten sposób o prawidłową podaż **magnezu** i ułatwisz sobie proces redukcji masy ciała. Zbilansowana, różnorodna dieta, bez niepotrzebnych eliminacji to podstawa zdrowego odchudzania.

Dostarcz sobie odpowiednią ilość **wapnia**, który bierze udział w metabolizmie tłuszczów. Nie rezygnuj z produktów mlecznych bez wskazań a jeżeli z jakiegoś powodu eliminujesz nabiał w diecie, sięgnij po takie źródła wapnia jak: migdały, orzechy, jarmuż, szpinak, mak, sezam, fasolę.

5. Aktywność fizyczna - a co z nią?

Jak wszyscy dobrze wiemy "sport to zdrowie" i w naszym salonie Boczki na Bok aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem wszystkich zaleceń około zabiegowych. Wspomaga to osiągnięcie efektów jak i podtrzymuje ich trwałość. Aktywność fizyczna kojarzona jest głównie z ćwiczeniami na siłowni. Jednak my staramy się uświadomić Was, że wystarczy tak naprawdę poświęcić 15-20 minut w zaciszu domowym - kilku ćwiczeniom, do których nie jest potrzebny specjalistyczny sprzęt oraz doświadczenie, lub wyjście na dłuższy spacer w nieco szybszym tempie.

Sport ma fenomenalny wpływ na nasze zdrowie jak i samopoczucie. Podczas treningu wzrasta produkcja endorfin - hormonów szczęścia, odpowiedzialnych za naszą radość i satysfakcję, a także obniżenie poziomu stresu oraz napięcia nerwowego. Sport wpływa na naszą samoocenę co za tym idzie czujemy się bardziej pewni siebie i patrzymy na siebie przychylnym okiem.

Regularny wysiłek fizyczny związany jest z poprawą wydolności naszego organizmu i dzięki rozrostowi tkanki mięśniowej skóra napina się, wygładza oraz uelastycznia. W 'Boczki na Bok' posiadamy również ofertę treningową - w której znajdują się:

- Bieżnia Vacu, na której dzięki połączeniu mocy podciśnienia oraz lamp podczerwonych spalisz nawet do 4 razy więcej kcal!
- Bodyroll, dzięki któremu zadbasz nie tylko o odpowiednie napięcie skóry ale też o rozluźnienie mięśni
- Orbitrek InfraRed, dzięki któremu trenujesz całe swoje ciało! Na nim również spalisz do 4 razy więcej kcal.

Z doświadczenia wiemy, że Kobiety korzystające z naszych ćwiczeń są zmotywowane do dalszego działania oraz do pobijania swoich dotychczasowych rezultatów.

Stawiają sobie one coraz wyższe cele do osiągnięcia wymarzonej sylwetki.

Jeżeli chciałabyś do nich dołączyć to zapraszamy do nas!

6. Odchudzanie, a gładka i jędrna skóra

Często słyszę zdanie: Stosuję dietę, ćwiczę, nie rozumiem dlaczego moja skóra wisi, a na udach wciąż mam cellulit?

Zawsze wtedy zadaję pytanie, a jakie zabiegi Pani/Ty stosuje/sz? Niestety najczęściej odpowiedź brzmi: żadne.

Na pewno zauważyłaś, że z wiekiem Twoja skóra i całe ciało się zmienia. Wiesz dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że specjalne włókna odpowiedzialne za kondycję Naszej skóry na całym ciele również nie pozostają obojętne na upływ czasu. Mowa tutaj o kolagenie i elastynie. Skóra rozciągnięta w wyniku tycia, ciąży, wahań wagi z czasem ma coraz trudniejsze zadanie, by wrócić do takiej formy jak wcześniej.

Czasami specyficzna budowa i fizjologia organizmu powoduje, że mimo wielu miesięcy odchudzania w naszym ciele nadal mamy miejsca, gdzie znajduje się nadmiar tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie cellulit.

Ułatwieniem dla Twojej skóry – na przykład na brzuchu czy pośladkach jest jej ciągłe stymulowanie w procesie zmian wagi i sylwetki – nie tylko poprzez dietę i aktywność fizyczną, ale właśnie poprzez stosowanie odpowiednich zabiegów. Pobudzenie przebudowy kolagenu i elastyny, zabiegi niszczące komórki tłuszczowe oraz takie, które niwelują cellulit w synergii z dietą i aktywnością fizyczną dadzą fenomenalne efekty. Ważne, by zabiegi wdrożyć podczas odchudzania, a nie po jego zakończeniu.

W Boczki na Bok dysponujemy sprzętem międzynarodowej klasy, który zapewni fantastyczne efekty: m.in. Endermologia LPG Alliance, Storz Medical, Alma Spa Deep, Żelazko Antycellulitowe, EMS Magneffio, Bandaże Aroscha czy Thermogenique.

Co ważne możesz sobie pomóc także w domu, oto kilka rad jak zadbać o skórę w procesie odchudzania w domu:

- szczotkowanie ciała na sucho codziennie
- stosowanie peelingu twarzy i ciała raz w tygodniu
- stosowanie balsamu ujędrniającego codziennie
- prysznic ciepło/zimno by pobudzić krążenie

7. Razem różniej!

Wiele z naszych Klientek, opowiada nam o tym, jak reagują ich bliscy, kiedy słyszą o chęci zmiany ich nawyków. Często jest tak, że nie dostają one wsparcia bliskich. Też spotkałaś się z taką sytuacją, kiedy chcesz zjeść zdrową sałatkę, a Twój mąż zamawia pizzę, mimo, że prosiłaś go żeby Cię motywował? Mając rodzinę, partnera czy dzieci jest wiele pokus a wspólne posiłki mogą być główną z nich.

Aby uniknąć takich sytuacji proponujemy Ci, żebyś wspólnie z najbliższymi ustaliła reguły, dzięki którym Ty będziesz w stanie dotrzymać swoich postanowień. Dzięki takiej poważnej rozmowie rodzina zobaczy, że naprawdę Ci zależy i wspólnie pomogą Ci dojść do celu, a być może z czasem sami zmienią swoje nawyki na zdrowsze.

A jeżeli rodzina dalej stawia opór to do wspólnej przygody zaprosz przyjaciółkę lub przyjaciela, koleżankę z pracy. Są też grupy na Facebooku, na których ludzie motywują się wzajemnie i dzielą efektami, co motywuje jeszcze bardziej.

No dobrze, ale od czego zacząć? Pierwsze zmiany możesz zacząć już od listy zakupów. Białe pieczywo zamień na ciemne, pełnoziarniste; biały ryż na brązowy; jogurty owocowe z dużą ilością cukru na jogurty naturalne podawane z owocami; produkty pełnokaloryczne na ich lżejsze wersje (np. camembert lub mozzarella), zwykły olej na oliwę z oliwek a także kupuj sezonowe warzywa i owoce - kiedy są świeże mają najwięcej wartości odżywczych. Sprawdzaj też etykiety lub szukaj informacji w Internecie - to co wydaje się być "fit" nie zawsze takie jest.

A jeżeli nie masz czasu lub głowy układać sobie planu żywieniowego, to pamiętaj, że Pani Marta to mistrzyni w swojej dziedzinie! Chętnie Ci pomoże osiągnąć sukces a Ty sama przekonasz się, że dieta może być przyjemna i SMACZNA.