



7 dni na lżejszy start *po 45-tce*

Prosta checklista dla kobiet, które mają dość zaczynania kolejnej diety od poniedziałku.

OD MARTY

Cześć, jestem Marta. *Mam 49 lat.*



Nie będę Ci opowiadać, że zawsze jadłam idealnie, ćwiczyłam pięć razy w tygodniu i z uśmiechem omijałam kawałek ciasta. Bo tak nie było.

Przyszedł taki moment, kiedy zaczęłam zauważać, że moje ciało reaguje inaczej niż kiedyś. Próbowalam zaczynać „od poniedziałku”, ograniczać i pilnować się. A później przychodziło normalne życie – zmęczenie, obowiązki, spotkanie z rodziną, coś słodkiego do kawy – i cały wielki plan diabli brali.

A gdybym przez 7 dni nie próbowała być idealna? Gdybym po prostu zrobiła kilka rzeczy inaczej?

Nie zapraszam Cię do głodowania ani do ważenia każdego listka sałaty. Tylko do 7 dni prostszych wyborów.

Twoim celem jest 7 dni działania, nie 7 dni perfekcji.

Gotowa? To zaczynamy. — Marta

ZANIM ZACZNIESZ

Nasza umowa *na 7 dni*

Przez najbliższy tydzień nie gonimy za cyfrą na wadze. Chcemy sprawdzić, jak się czujesz, kiedy przez kilka dni jesz bardziej regularnie i świadomie.



Jedz 3 regularne, normalne i sycące posiłki.



W każdym posiłku postaraj się mieć źródło białka, które lubisz i możesz jeść.



Warzywa niech często pojawiają się na talerzu. Nie komplikujemy – pomidor też się liczy.



Pij przede wszystkim wodę. Nie potrzebujemy cudownych napojów ani detoksów.



Nie zakazujemy sobie wszystkiego. To nie ma być siedem dni kary.



Codziennie zrób coś dla siebie: spacer, kilka minut ruchu, wcześniejszy sen albo chwilę bez telefonu.

Jeśli któregoś dnia coś pójdzie inaczej niż planowałaś – nie zaczynasz od nowa w poniedziałek. Następny posiłek to następna decyzja.



Zasada checklisty: minimum 3 z 5 punktów = dzień zaliczony.



DZIEŃ 1 Z 7



01

Nie zaczynam od diety. *Zaczynam od decyzji.*

Nie wyrzucaj połowy lodówki i nie obiecuj sobie, że już nigdy nie zjesz nic słodkiego. Po prostu zacznij.

- ☐ Zjadłam 3 normalne, sycące posiłki.
- ☐ Do przynajmniej 2 posiłków dodałam warzywa.
- ☐ Pamiętałam o piciu wody w ciągu dnia.
- ☐ Znalazłam przynajmniej 15 minut na spacer lub inny ruch.
- ☐ Wieczorem zapisałam, jak się dzisiaj czułam.

✓ Minimum 3 z 5 — dzień zaliczony!

Dzisiaj najtrudniejsze było:

Najbardziej jestem zadowolona z:

“

MYŚL MARTY

Nie musisz zrobić wszystkiego. Zrób dzisiaj to, co możesz.



DZIEŃ 2 Z 7



02

Przyglądam się, *zamiast się oceniać*

Zanim sięgniesz po coś pomiędzy posiłkami, zatrzymaj się na chwilę i zapytaj: „Czy naprawdę jestem głodna, czy po prostu mam ochotę coś zjeść?”

- ☐ Zjadłam 3 regularne posiłki.
- ☐ W moich posiłkach znalazło się źródło białka.
- ☐ Zanim zaczęłam podjadać, zatrzymałam się na chwilę.
- ☐ Pamiętałam o wodzie.
- ☐ Zrobiłam minimum 15 minut ruchu.

✓ Minimum 3 z 5 — dzień zaliczony!

Dzisiaj najczęściej miałam ochotę podjadać, kiedy:

“

MYŚL MARTY

Nie walczę ze sobą. Uczę się siebie.



03

Robię porządek z talerzem

Nie liczymy kalorii. Spójrz na swój talerz i postaraj się, żeby pojawiły się na nim warzywa, źródło białka i rozsądna porcja pozostałych produktów, które lubisz i dobrze tolerujesz.

- ☐ Miałam warzywa przy przynajmniej 2 posiłkach.
- ☐ Zadbłam o źródło białka.
- ☐ Jadłam spokojniej niż zwykle.
- ☐ Nie jadłam bezpośrednio z opakowania.
- ☐ Zrobiłam coś dla siebie – choćby przez 15 minut.

✓ Minimum 3 z 5 — dzień zaliczony!

Jedna rzecz, którą dzisiaj zrobiłam lepiej niż zwykle:

“

MYŚL MARTY

Nie potrzebuję idealnego jadłospisu. Potrzebuję lepszych codziennych wyborów.



DZIEŃ 4 Z 7



04

Dzisiaj niczego *sobie nie zabraniam*

Zakazany owoc smakuje najlepiej. Jeśli masz ochotę na coś dla przyjemności, zjedz świadomie i bez wyrzutów sumienia. Liczy się to, co robisz najczęściej.

- ☐ Zjadłam 3 normalne posiłki.
- ☐ Przynajmniej raz świadomie wybrałam lepszą opcję.
- ☐ Jeśli zjadłam coś dla przyjemności – nie miałam wyrzutów sumienia.
- ☐ Pamiętałam o wodzie.
- ☐ Zrobiłam minimum 15 minut ruchu.

✓ Minimum 3 z 5 — dzień zaliczony!

Jedna mała rzecz, z której jestem dziś zadowolona:

“

MYŚL MARTY

Nie muszę jeść idealnie. Chcę jeść trochę bardziej świadomie.



05

Ruszam się,
ale nie za karę

Ruch nie musi oznaczać siłowni. Może to być spacer, schody, ogród, taniec albo kilka prostych ćwiczeń. Wybierz coś, czego nie będziesz nienawidzić po pięciu minutach.

- ☐ Zrobiłam minimum 20 minut ruchu.
- ☐ Wybrałam taki ruch, jaki lubię lub przynajmniej toleruję.
- ☐ Zjadłam regularne posiłki.
- ☐ Pamiętałam o wodzie.
- ☐ Znalazłam dzisiaj choć 10 minut tylko dla siebie.

✓ Minimum 3 z 5 — dzień zaliczony!

Dzisiaj wybrałam:

☐ spacer ☐ dom ☐ ogród ☐ taniec ☐ inne: _____

Jak się czułam po ruchu?

“

MYŚL MARTY

Nie ruszam się za karę za to, co zjadłam. Ruszam się, bo moje ciało tego potrzebuje.



06

Sprawdzam, czego naprawdę potrzebuję

Zanim coś zjesz wieczorem, zatrzymaj się na moment: jestem głodna, czy może zmęczona, zestresowana albo znudzona? Jeśli jesteś głodna – zjedz. Jeśli potrzebujesz odpoczynku, jedzenie nie zawsze jest odpowiedzią.

- ☐ Zanim zaczęłam podjadać, zadałam sobie pytanie: „Czy jestem głodna?”.
- ☐ Przynajmniej jeden posiłek zjadłam bez telefonu i telewizora.
- ☐ Pamiętałam o wodzie.
- ☐ Znalazłam chwilę na odpoczynek.
- ☐ Zrobiłam coś dobrego dla swojego ciała.

✓ Minimum 3 z 5 — dzień zaliczony!

Dzisiaj zauważyłam, że najczęściej sięgam po jedzenie, kiedy:

“

MYŚL MARTY

Nie oceniam siebie. Po prostu zaczynam siebie lepiej rozumieć.



07

Nie kończę. *Wybieram, co zostaje ze mną*

Dotarłaś do siódmego dnia. Zamiast pytać najpierw „Ile schudłam?”, zapytaj: „Co przez te 7 dni zrobiłam inaczej?”

- ☐ Zjadłam dzisiaj normalnie – bez „nagrody za cały tydzień”.
- ☐ Zrobiłam coś dla swojego ciała.
- ☐ Pomyślałam o jednej zmianie, którą chcę kontynuować.
- ☐ Doceniłam choć jedną rzecz, którą zrobiłam przez te 7 dni.
- ☐ Nie czekam na kolejny poniedziałek.

✓ Minimum 3 z 5 — dzień zaliczony!

Przez kolejne 7 dni chcę kontynuować:

“

MYŚL MARTY

Nie potrzebuję kolejnego idealnego poniedziałku. Potrzebuję następnego dobrego wyboru.

PO 7 DNIACH



Mój bilans 7 dni ♥

Zatrzymaj się na chwilę. Nie patrz jeszcze na wagę. Przez ostatnie 7 dni nie miałaś być idealna. Miałaś zacząć zauważać siebie.

☐

częściej pamiętam o wodzie

☐

jem bardziej regularnie

☐

częściej dodaję warzywa do posiłków

☐

rzadziej jem „przy okazji”

☐

częściej sprawdzam, czy naprawdę jestem głodna

☐

znalazłam więcej czasu na ruch

☐

mam trochę więcej energii

☐

lepiej rozumiem, kiedy i dlaczego podjadam

☐

przystałam traktować jeden gorszy wybór jak porażkę

☐

zrobiłam coś dobrego dla siebie

Z czego jestem najbardziej dumna?

Co było dla mnie najtrudniejsze?



Jedna rzecz, którą chcę robić dalej:

“

Ja też kiedyś myślałam, że żeby coś zmienić, muszę zmienić wszystko. Dzisiaj wiem, że czasem wystarczy zmienić jedną rzecz... i dać jej trochę czasu.

Nie czekaj na poniedziałek. Jutro po prostu zrób kolejny mały krok. ♥

— Marta

CO DALEJ?

Chcesz zrobić *kolejny krok*?

Jeśli te 7 dni pokazały Ci, że możesz zacząć inaczej – spokojniej, bez karania się i bez kolejnej „diety od poniedziałku” – możesz pójść krok dalej.



MIEJSCE NA ZAPROSZENIE

„To nie kolejna dieta”

Chcę zrobić kolejny krok →



Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady medycznej lub dietetycznej. Jeśli masz choroby przewlekłe, przyjmujesz leki lub masz szczególne potrzeby żywieniowe, skonsultuj większe zmiany z odpowiednim specjalistą.