

# Dlaczego nie mogę schudnąć?



**Anna Słomkowska**  
dietetyk medyczny i sportowy  
[www.trojmiastodietetyk.pl](http://www.trojmiastodietetyk.pl)

**OPERON**  
*Edukacja jest podróżą*

**Zdrowe odchudzanie zaczyna się  
od mądrych wyborów.**

# O czym będę mówiła?

1. Jaka powinna być strategia odchudzania?  
Co ono oznacza?
2. Co warto wiedzieć przed przystąpieniem do odchudzania.
3. Pola minowe – czyli przyczyny braku efektów w odchudzaniu. Dieta, sport, zdrowie, regeneracja.

# Strategia odchudzania

- Systematyka
- Normalność
- Funkcjonalność
- Szczęście
- Energia
- Zdrowie
- Elastyczność
- Wsparcie
- Przyjemność

# Co warto wiedzieć przed odchudzaniem?

- Poznaj siebie: stan zdrowia, styl żywienia.
- Ile masz czasu na początek?
- Czy wiesz wystarczająco dużo na temat odchudzania?
- Gdzie szukać pomocy?

# Dlaczego nie chudnę?

- Błędy w diecie
- Niewłaściwa aktywność ruchowa
- Dolegliwości i choroby – czynniki zdrowotne
- Zła regeneracja i sen

# Dieta

- Ilość jedzenia
- Jakość posiłków
- Ograniczony cel diety
- Brak planu
- Ilość i czas posiłków w ciągu dnia
- Zbyt duża swoboda w korzystaniu z gotowych produktów
- Niepasowanie diety do typu sylwetki/metabolizmu

# Aktywność ruchowa

- Niedopasowanie do możliwości organizmu
- Nieprawidłowy rodzaj treningu
- Brak zmian treningu
- Przetrenowanie
- Niezgodność z planem żywienia



# Zdrowie

- Zaburzenia hormonalne bez kontroli lekarza
- Insulinooporność
- Nieprawidłowa praca glukozy i insuliny
- Nietolerancje pokarmowe
- „Chore” jelita

# Sen i regeneracja

- Zbyt krótki sen
- Zbyt płytki i przerywany sen
- Uczucie zmęczenia po wstaniu
- Stres i brak umiejętności odpoczynku

Odchudzanie to przemyślany proces pracy nad sobą łączący żywienie, ruch i dbałość o swoją psychikę.

**Dieta + ruch + dobry sen = sukces!**

Nie ma dróg na skróty.



**Dziękuję za uwagę!**

Anna Słomkowska  
dietetyk medyczny i sportowy

trójmiasto  
dietetyk

**OPERON**  
*Edukacja jest podróżą*