

**Małymi krokami  
do dużych zmian**



Chcesz zmienić nawyki, ale nie wiesz, od czego zacząć?  
Nie musisz radykalnie zmieniać zachowania i rezygnować  
ze wszystkiego, co lubisz. Wypróbuj metodę małych  
kroków.





Wprowadzenie niewielkich zmian w diecie i włączenie aktywności fizycznej może przynieść pozytywne rezultaty.

Metoda małych kroków polega na tym, że:

- dzielimy drogę do celu na niewielkie zadania
- systematycznie je realizujemy.

Wyznacz sobie zadania możliwe do zrealizowania, które zmotywują Cię do działania. Nie spiesz się. Od spektakularnych rewolucji lepsze są małe, ale długotrwałe przemiany. Zaczynaj od dziś, nie czekaj ze zmianą do nowego tygodnia czy miesiąca.



# Ogranicz słodycze w diecie

Jeśli nagle zrezygnujesz z jedzenia jakichkolwiek słodkich produktów, może to się skończyć porażką. Lepszym rozwiązaniem jest stopniowe ograniczanie słodyczy i umiejętne wplatanie ich w jadłospis. Jak to zrobić?

- Zamień mleczną czekoladę na gorzką.
- Jedz posiłki o stałych porach, aby uniknąć podjadania słodczy.
- Nie kupuj słodczy na zapas i nie trzymaj ich w domu.
- Zmniejsz porcje. Zjedzenie kostki czekolady to nie to samo, co zjedzenie całej tabliczki.
- Ochotę na słodki smak zaspokajaj owocami lub słodkimi warzywami (np. marchwią).
- Napoje z dodatkiem cukru zmień na niesłodzoną wodę np. z dodatkiem plasterków cytryny, pomarańczy lub ziół np. mięty lub melisy.
- Jeśli słodzisz cukrem herbatę czy kawę, to stopniowo ograniczaj cukier. Możesz zastąpić go naturalnymi słodzikami tj. stewia.
- Wybieraj zdrowsze alternatywy dla słodczy, np. upiecz ciastka owsiane lub brownie fasolowe bez dodatku cukru.



# Ogranicz solenie



Nadmierne dodawanie soli do posiłków jest nawykiem, który zwiększa ryzyko chorób układu krążenia. Istotnie wpływa też na rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego. Być może nie zdajesz sobie sprawy, że sól jest wielu produktach, których o to nie podejrzewasz. Przez to przyjmujesz jej więcej niż się spodziewasz i kilkakrotnie przekraczasz zalecenia. Jak pomóc sobie w kontrolowaniu ilości soli w jedzeniu?





- Zrezygnuj z gotowych mieszanek przypraw (np. do kurczaka, gulaszu, mięs). Ich bazą są głównie sól i cukier.
- Częściej jedz ryby upieczone lub ugotowane zamiast wędzonych.
- Zamiast kupionych wędlin jedz samodzielnie przygotowane. Możesz upiec pierś z kurczaka lub z indyka i pokroić na cienkie plasterki. Tak przygotowane nie mają tyle soli.
- Unikaj kostek rosółowych. Bulion w łatwy sposób można przygotować samemu.

- Zamiast gotowych sosów możesz używać zrobionych przez siebie. Wystarczy wymieszać jogurt z ząbkiem czosnku i ziołami.
- Zamiast solonych orzeszków wybierz naturalne.
- Nie dosalaj potraw. Nie stawiaj solniczki na stole – to zachęca do jej użycia.
- Spróbuj sól w potrawach zamienić na aromatyczne zioła świeże lub suszone, czosnek, wędzoną paprykę.



## Wprowadź więcej warzyw do diety

Warzywa zawierają wiele witamin i składników mineralnych. Powinny stanowić największą część Twojej diety. Łatwo jest o tym mówić, trudniej wprowadzić w życie. Jeśli do tej pory warzywa rzadko pojawiały się na Twoim talerzu i nagle spróbujesz to zmienić, możesz się szybko zniechęcić. Liczy się efekt, a nie czas, w jakim go osiągniesz, dlatego zacznij od małych kroków.

- Dodawaj do posiłków warzyw, które już znasz i lubisz.
- Nie wprowadzaj od razu zbyt dużej ilości. Do każdego posiłku postaraj się dodać odrobinę warzyw, stopniowo zwiększając porcję.
- Wypróbuj warzywa w różnej formie. Jeśli nie przypadły Ci do gustu surowe, spróbuj je upiec lub ugotować, zetrzeć lub zblendować.
- Nowe czy mniej lubiane warzywa jedz z produktami, które lubisz.
- Zupy i koktajle warzywne są dobrym sposobem na wprowadzenie większej ilości warzyw.
- Przygotuj samodzielnie pasty warzywne, np. hummus z buraka czy z dyni.
- Korzystaj z wegetariańskich przepisów, nawet jeśli nie jesteś wegetarianinem.



# Rozpocznij aktywność fizyczną

- Poza zmianą nawyków w diecie, uwzględnij aktywność fizyczną, szczególnie zimą, kiedy trudno się zmotywować. Nie chodzi o to, aby ćwiczyć 5 razy w tygodniu. Ważne jest, żeby cieszyć się z nowych nawyków i uprawiać taką aktywność fizyczną, która będzie Ci sprawiać przyjemność.
- Staraj się korzystać ze schodów zamiast windy.
- Wsiądź przystanek wcześniej, a resztę drogi pokonaj pieszo.
- Na parkingu zaparkuj samochód jak najdalej od wejścia do marketu.
- Rób to, co lubisz. Tańcz, biegaj, graj w gry zespołowe. Zimą możesz jeździć na łyżwach, sankach czy ulepić bałwana.
- Chodź na spacer. Nawet krótki spacer może sprawić, że poczujesz się lepiej.





## Daj sobie czas na zmiany.

Dzięki temu trwale zmienisz nawyki. Bombardując się zakazami i nakazami, możesz dojść do wniosku, że „jest to za trudne” albo „dieta nie jest dla mnie”. Stawiaj sobie łatwe cele. Ze zmian, które nie są bardzo uciążliwe, nie zrezygnujesz przy pierwszej okazji. Nawet jeśli o czymś zapomnisz, możesz wrócić szybko do postanowień i od nowa podjąć wyzwanie. Nie zniechęcaj się chwilowymi niepowodzeniami. Każdy krok zbliża Cię do osiągnięcia wyznaczonego celu.



OPRACOWAŁ:

DZIAŁ USTALANIA NORM ŻYWIENIOWYCH

ŹRÓDŁO:

<https://diety.nfz.gov.pl/porady/zdrowe-nawyki/malymi-krokami-do-duzych-zmian>