

I MIEJSCE
W KONKURSIE

Women'sHealth
THE NEXT
FITNESS
STAR



MARTA
HENNIG

AUTORKA BLOGA

Codziennie

fit

 publicat
WYDAWNICTWO

Codziennie

fit

MARTA
HENNIG

Autorka zdjęć i stylizacji oraz edycja materiału fotograficznego – Agata Matulka

Pozostałe fotografie – Julia Sudnitskaya/Istockphoto (s. 58: ser),
Peter Mlekuż/Istockphoto (s. 64: morele),
Suzannah Skelton/Istockphoto (s. 65: szparagi)

Ilustracje – Magdalena Kania

Redakcja – Marzenna Plewa-Dziurdzia, Eleonora Mierzyńska-Iwanowska
Korekta – Anna Belter, Eleonora Mierzyńska-Iwanowska, Kinga Tes
Projekt oraz realizacja okładki – Hanna Polkowska
Projekt graficzny wnętrza – Hanna Polkowska, Alicja Kaczmarek
Opracowanie komputerowe wnętrza – Hanna Polkowska, Alicja Kaczmarek
Edycja materiału fotograficznego – Zbigniew Wera, Marek Nitschke
Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Marta Hennig

All other rights © Publicat S.A. MMXVII, MMXXI

All rights reserved

Wydanie I elektroniczne 2021

ISBN 978-83-271-2610-8

 **publicat**
WYDAWNICTWO

jest znakiem towarowym Publicat S.A.

PUBLICAT S.A.

61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24
tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00
e-mail: publicat@publicat.pl
www.publicat.pl

*Nie osiągnęłabym niczego bez osób,
które nieustannie we mnie wierzą.*

*Dziękuję:
Patrykowi za wsparcie,
siostrze Anicie za to, że zaraziła mnie miłością do sportu,
bratu Radkowi za odwieczną motywację do działania
i kochanym Rodzicom – za to, że zawsze przy mnie są i nie protestują,
gdy przedstawiam kolejny szalony pomysł do zrealizowania*

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
JAK ZACZAĆ BYĆ FIT – NA MIEJSCA, GOTOWI, START!	10
„ROZGRZEWKA PRZED BIEGIEM” – BADANIA	10
PRZYGOTOWANIA DO TESTÓW MEDYCZNYCH	12
PO CO TE BADANIA?	12
ANALIZA BADAŃ – JAK CZYTAĆ WYNIKI	13
„LINIA STARTU” – PRZYGOTOWANIA DO NOWEGO ŻYCIA	17
OD CZEGO ZACZAĆ BYĆ FIT	17
KONKRETNE DZIAŁANIA	20
UNIKAJ PRODUKTÓW LIGHT, FIT I BEZTŁUSZCZOWYCH	21
„WEJŚCIE W BLOKI” – TUŻ PRZED STARTEM	23
SYGNAŁ „GOTÓW” – PRZYGOTOWANIE TUŻ PRZED...	27
W CO SIĘ UBRĄĆ	27
DLACZEGO SPORTOWY TOP TO „MUST HAVE”?	28
BUTY TO PODSTAWA – JAKIE WYBRAĆ	31
POZOSTAŁE ELEMENTY STROJU SPORTOWEGO	31
CZY POTRZEBUJESZ SPRZĘTU DO ĆWICZEŃ?	32
O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?	33
JAK WYZNACZAĆ CELE	34
ILE MOŻESZ SCHUDNĄĆ W MIESIĄC?	35
JAK ZNALEZĆ MOTYWACJĘ I JĄ UTRZYMAĆ	39
ZACZYNASZ... JEŚĆ ZDROWO	41
CO JEST W TWOIM JEDZENIU?	41
LICZENIE MAKRO – Z CZYM TO SIĘ JE?	44
O KALORIACH PRAWIE WSZYSTKO	44
ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE	45
TROCHĘ OBLICZEŃ	46
ILE KALORII POTRZEBUJESZ?	47
LICZBA KALORII – ODCHUDZANIE	47
KALORYCZNOŚĆ POŚILKÓW – ZDROWE TYCIE	48
KALORYCZNE RACJUNKI	48
PO CO LICZYĆ KALORIE?	48
WROGOWIE – TE PRODUKTY SĄ GROŹNE!	50
JAK CZYTAĆ ETYKIETY	50
LISTA NIEBEZPIECZNYCH SKŁADNIKÓW	50

UNIKAJ TEGO JAK OGNIĄ!	51
CUKIER	51
SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY	51
TŁUSZCZE UTWARDZONE	52
DAWKĄ CZYNI TRUCIZNĄ	53
RUSZAJ NA ZAKUPY... Z GŁOWĄ	53
 PLANOWANIE CZAS ZACZAĆ	 54
.....	
HARMONOGRAM POSIŁKÓW – CZY TO MA SENS?	54
WIECEJ CZASU I PIENIEDZY DZIĘKI ZDROWEMU GOTOWANIU	56
ZDROWE „ZAPASY STRATEGICZNE”	57
BIAŁKO	58
WĘGLOWODANY	60
TŁUSZCZE	62
OWOCE I WARZYWA	64
PRODUKTY MROZONE	66
POSIŁKI DO PRACY LUB SZKOŁY	68
 OD TŁUSZCZÓW SIĘ TYJE, CZYLI MITY ŻYWIENIOWE	 69
.....	
SŁODYCZE, ALKOHOL I FAST FOOD – JAK TO Z NIMI JEST	74
.....	
SŁODYCZE	74
ALKOHOL	74
FAST FOOD – TO JUŻ KONIEC!	76
 MOJE ZASADY – DIETA ZBILANSOWANA	 77
.....	
ZASADA TALERZA	77
ŚNIADANIA BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWE	79
GLUTEN	80
NABIAŁ	80
NAJWAŻNIEJSZA ZASADA – RACJONALNOŚĆ	80
 PRZEPISY KULINARNE	 81
.....	
ŚNIADANIA	82
OMILET Z MOZZARELLĄ, SUSZONYMI POMIDORAMI I RUKOLĄ	82
JAJKA ZAPIEKANE W POMIDORACH	84
OTREBOWE MISEČKI	86
DRUGIE ŚNIADANIA, DANIA DO PRACY LUB SZKOŁY	88
KASZA JAGLANA Z PIERŚCIĄ KURCZAKA I WARZYSZAMI	88
SZPINAKOWA SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I AWOKADO	90

OBIADY	92
PIECZONY ŁOSOŚ Z FRYTKAMI Z BATATÓW	92
INDYJSKIE DANIE	94
FASZEROWANA PAPRYKA	96
PODWIECZORKI	98
BANANOWO-ORZECHOWY PUDDING CHIA	98
OWOCOWA SAŁATKA	100
JABŁKA POD KRUSZONKĄ	102
KOLACJE	104
KANAPKI Z AWOKADO I JAJKIEM	104
MIŚCZKA Z CIECIORKĄ	106
ZAPIEKANA CUKINIA	108

JAK ZACZĄĆ ĆWICZYĆ – PODSTAWY 110

ZACZNIJ OD POCZĄTKU!	110
ĆWICZENIA – JAK CZĘSTO?	112
CZAS TRENINGU	112
OD SZTANGI SIĘ TYJE, CZYLI MITY ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI	113
RODZAJE TRENINGU	115
TRENING AEROBOWY	115
TRENING CARDIO	116
TRENING WZMACNIAJĄCY	116
TRENING INTERWAŁOWY	117
ROZCIĄGANIE	118
TRENING SIŁOWY	119
IDEALNY PLAN TRENINGOWY	122
TRENING PROWADZI DO CELU	123
ROZGRZEWKA – DLACZEGO JEST TAK WAŻNA?	123
PRZEPIS NA DOBRĄ ROZGRZEWKĘ	125

BIEGANIE 128

JAK ZACZĄĆ BIEGAĆ	128
MARSZOBIEGI – BIEGANIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH	129
BIEGAĆ PRAWIDŁOWO	129
WYBÓR BUTÓW DO BIEGANIA	130
BIEGANIE A WYNIKI	132
ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE DLA BIEGĄCY	132
ZAWODY, MARATONY, PÓŁMARATONY	132

TRENING SIŁOWY 134

TRENING SIŁOWY – TAKTYKA	134
TRENING OBWODOWY	134

TRENING SIŁOWY „FULL BODY WORKOUT”	139
TRENING SIŁOWY „SPLIT”	139
TRENING SIŁOWY W DOMU, BEZ SPRZĘTU	140
ĆWICZENIA ZE SPRZĘTEM	142
NIESTANDARDOWE CIĘŻARY	142
TRENING CARDIO	144
ROZCIĄGANIE	147
ROZGRZEWKA PRZED ROZCIĄGANIEM	149
STRETCHING – PRZED CZY PO TRENINGU?	149
JAK SIĘ ROZCIĄGAĆ	149

PO CO CI TEN TŁUSZCZYK? 150

ILE TŁUSZCZU CI POTRZĘBA?	152
KONIEC „BOCZKÓW”	155
JAK ODCHUDZIĆ WYBRANĄ CZĘŚĆ CIAŁA	156
RAMIONA	156
BRZUCH	158
UDA I POŚLADKI	159
JAK PRZYSPIESZYĆ METABOLIZM	160
METABOLIZM – A CO TO TAKIEGO?	160
SPRAWDZONE TRIKI NA PODKREŚLENIE PRZEMIANY MATERII	160
JAK SKOŃCZYĆ ZE SŁODYCZAMI	164
CO ZAMIAST CUKRU?	166
WZDECIA BRZUCHA I ZATRZYMYWANIE WODY	169
BRĄK EFEKTÓW – CO ROBIĆ?	172
SUKCES JEST KWESTIĄ CZASU!	175
ŚPIJ, A SCHUDNIESZ	176

PLAN TRENINGOWY 178

JAK ZACZAĆ MYŚLEĆ POZYTYWNIE 186

MYŚL INACZEJ – BĄDŹ POZYTYWNA!	186
ZORGANIZUJ SWÓJ CZAS	190
JAK ZORGANIZOWAĆ CZAS NA ĆWICZENIA	192
UWIERZ W SIEBIE I POLUB SWOJE CIAŁO	193
STRES – SAMO ŻĘŁO!	193
POKONAJ STRES	196
KILKA SŁÓW MOTYWACJI	198





WSTĘP

Sport zawsze był moją pasją. Kiedy miałam siedem lat, moja siostra czasami zabierała mnie na treningi lekkoatletyczne. Odbywałam wtedy poważne, jak na siedmiolatkę, rozmowy z jej trenerem, obiecując, że niedługo sama przyjdę na trening, a w przyszłości pokonam Anitę na zawodach. Nigdy nie byłam od niej szybsza, ale jak powiedziałam, tak zrobiłam. W szóstej klasie podstawówki poszłam na trening i całkowicie wsiąknęłam w sportowe środowisko. Przygoda z lekką atletyką, zakończona trzy lata temu, trwała blisko dekadę i kompletnie zmieniła moje życie.

Już nie trenuję lekkiej atletyki, ale gdyby nie rezygnacja ze sportu wyczynowego i tęsknota za ruchem, nigdy nie powstałby mój blog – *Codziennie Fit*. A skoro nie byłoby bloga, nie byłoby też książki, którą właśnie trzymasz w rękach.

Zakładając bloga, chciałam udowodnić, że każda z nas może być fit. Dosłownie każda – niezależnie od wieku, a także tego, ile ma pieniędzy w portfelu czy wolnego czasu do dyspozycji. Chciałam pomóc kobietom, które marzą o poprawie swojego zdrowia czy zmianie sylwetki, ale nie wiedzą, od czego zacząć. Wyciągnęłam do nich rękę i w krótkim czasie zbudowałam społeczność złożoną z aktywnych dziewczyn i chłopaków, którzy każdego dnia walczą ze swoimi słabościami i zmieniają dotychczasowy tryb życia na lepszy, zarażając kolejne osoby pasją do aktywności.

Tą książką pragnę pomóc wszystkim, którzy mają ochotę na zmiany, ale nie wiedzą, jak wystartować. Przytłacza ich natłok informacji i sprzeczne teorie, od których kipi Internet. Starałam się tutaj zgromadzić i uporządkować nie tylko same „niezbędne” wskazówki, ale też wiedzę, która jest najbardziej aktualna i jak najlepiej zweryfikowana. Stroniłam od rewolucyjnych koncepcji i „gorących nowinek”, od niesprawdzonych bądź niepewnych informacji. Odwoływałam się wyłącznie do zasobów potwierdzonych przez liczące się w świecie organizacje sportowe i zdrowotne.

Mam nadzieję, że książka *Codziennie fit* stanie się dla was przewodnikiem i impulsem do rozpoczęcia zupełnie nowego etapu życia – zdrowszego, pełnego radości i satysfakcji. Włożyłam w nią całe swoje serce, doświadczenie i wiedzę.

TRZYMAM
ZA WAS KCIUKI,
MARTA

JAK ZACZAĆ BYĆ FIT – NA MIEJSCA, GOTOWI, START!

Nasz organizm jest skomplikowaną maszyną. Warto wziąć to pod uwagę, zwłaszcza jeśli do tej pory „staliśmy w garażu”, czyli byliśmy raczej kanapowcami niż atletami. Przed wyjazdem z miejsca postoju i rozpoczęciem szalonych przejażdżek dobrze by było zrobić dokładny przegląd siebie. Tak samo, jak robi się przegląd samochodu, zanim się do niego wsiądzie. Co to znaczy? Mimo że aktywność fizyczna jest dobra dla zdrowia, przed rozpoczęciem treningów należy wykonać podstawowe badania, by sprawdzić, czy na pewno możemy uprawiać wszystkie rodzaje sportu i jakie mogą być ewentualne przeciwwskazania. Nie wsiada się przecież do auta, którego się nie używało przez długi czas, i nie rusza w długą trasę, bo coś może odpaść albo się zepsuć. Oczywiście, nie twierdzę, że w twoim przypadku też tak będzie, ale apeluję – zrób podstawowe badania. Są naprawdę ważne!

„ROZGRZEWKA PRZED BIEGIEM” – BADANIA

Przed rozpoczęciem treningów najważniejsze są wyniki badań: EKG serca, ogólnej analizy moczu oraz morfologii krwi łącznie z oznaczeniem poziomu glukozy. To pakiet kontrolny, który w szybki sposób pozwoli określić, w jakiej formie jest twój organizm.

Dzięki EKG dowiesz się, czy wszystko w porządku z najważniejszym mięśniem twojego organizmu – sercem. To badanie pozwala określić, czy możesz ćwiczyć intensywnie, czy też powinnaś unikać niektórych dyscyplin, by nie przeciążać serca.

Badanie ogólne moczu wykazuje ewentualne infekcje bądź choroby wątroby, nerek i układu moczowego.



Sprawdzenie poziomu glukozy pozwala z kolei upewnić się, czy nie grozi ci cukrzyca – jedna z najbardziej rozpowszechnionych i podstępnych chorób naszych czasów.

Morfologia daje obraz tego, co dzieje się w twoim organizmie: łatwo sprawdzisz, czy jesteś osłabiona, masz w ciele stan zapalny, czy też trawi cię jakaś choroba.

Jak widzisz – łatwe do wykonania, szybkie, podstawowe badania są w stanie powiedzieć prawie wszystko o stanie twojego zdrowia. A nie kosztują dużo. Jeśli nawet zdecydujesz się na prywatną przychodnię, koszt takiego pakietu nie przekroczy 50 złotych.



PRZYGOTOWANIA DO TESTÓW MEDYCZNYCH

Aby wyniki były jak najbardziej wiarygodne, musisz odpowiednio przygotować się do badań.

Badanie EKG – możesz je wykonać o każdej porze dnia. Pamiętaj jednak, żeby nie przystępować do testu bezpośrednio po wysiłku fizycznym czy dużym stresie. Na EKG przyjdź z wyprzedzeniem i zrelaksuj się przed gabinetem lekarskim.

Analiza ogólna moczu – musisz pamiętać o kilku zasadach:

- Próbkę moczu oddajemy wyłącznie do sterylnej pojemnika, kupionego w aptece.
- Próbkę moczu należy oddać z samego rana, od razu po przebudzeniu.
- Przed oddaniem próbki należy dokładnie podmyć okolice intymne. Mocz do badania powinien pochodzić z tzw. środkowego strumienia: oznacza to po prostu, że najpierw niewielką ilość moczu oddajemy do toalety, a potem kolejną partię – do pojemnika przeznaczonego do badania.
- Kobiety nie powinny badać moczu w trakcie miesiączki.
- Staramy się, aby próbka była dostarczona do laboratorium tuż po oddaniu.

Morfologia krwi z pomiarem poziomu glukozy – badanie najlepiej wykonać rano, na czczo. Tak jak w przypadku badania moczu, obowiązuje tu kilka zasad:

- Dwa dni przed badaniem nie pij alkoholu.
- Wieczorem, dzień przed badaniem, zjedz lekką kolację i unikaj cukru.
- Rano bądź na czczo – nie jedz i postaraj się nie pić (dozwolona jest mała ilość wody); niestety, nawet zwykła herbata z cukrem wypita wieczorem poprzedniego dnia może zaburzyć wyniki – podwyższając twój poziom glukozy. Z tego powodu w wynikach badania może wyjść nawet stan przedcukrzycowy, podczas gdy w rzeczywistości wszystkiemu winna była wieczorna herbata!

.....

PO CO TE BADANIA?

Możesz sobie pomyśleć: „Czuję się dobrze, więc po co mi takie badania?”. Tak już z nami jest – dopóki mamy dobre samopoczucie, trudno namówić nas na profilaktykę. A to błąd! Jeżeli myślisz o odchudzaniu, ćwiczeniach, innej diecie – radykalnie zmień swój tryb życia. Dla niektórych organizmów zwykły trening może być prawdziwym szokiem. A co, jeśli rzeczywiście masz podwyższony cukier i po biegu na czczo zaśłabniesz w parku? Czy naprawdę szkoda ci 10 minut na badania i wolisz ryzykować zawałem podczas treningu interwałowego? Badania zajmą ci mniej niż połowę dnia, a mogą dostarczyć istotnych informacji, które być może obronią twoje życie i zdrowie przed zagrożeniem. Nie bój się profilaktyki! Zrób to dla siebie!

ANALIZA BADAŃ – JAK CZYTAĆ WYNIKI

Mając przed oczami kartkę z wynikami i próbując je rozgryźć, można się zagubić wśród tysięcy cyferek, dziwnych oznaczeń...
O co w tym wszystkim chodzi?

Pamiętaj:

Najlepiej jeśli pójdziesz do lekarza rodzinnego, który zinterpretuje wyniki i określi twój stan zdrowia. Każde laboratorium stosuje swoje standardy i normy, które widnieją na wydruku z wynikami. To właśnie je trzeba zastosować przy interpretacji. Zanim jednak udasz się na wizytę do lekarza, możesz zerknąć na ściągę na s. 14–16.



Chcesz zmienić swój tryb życia, ale nie wiesz, od czego zacząć?
Z tą książką to nie będzie problem. Przekonasz się, jak być fit,
niezależnie od tego, ile masz lat, pieniędzy w portfelu czy wolnego
czasu – i to bez ścisłych diet, wielkich wyrzeczeń i rygoru!

TA KSIĄŻKA PODPOWIE CI:

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TRENINGÓW

CO I JAK ĆWICZYĆ

JAK SKUTECZNIE SCHUDNĄĆ LUB ZDROWO PRZYTYĆ

CO, ILE I KIEDY JEŚĆ

JAK SIĘ ZMOTYWOWAĆ DO DZIAŁANIA

MARTA HENNIG
trener personalny, instruktor
fitness, trener przygotowania
motorycznego, autorka
CodziennieFit.pl – jednego
z najpopularniejszych blogów
fitness w Polsce

*Praktycznie i inspirująco! To pierwsze słowa, które przychodzą na myśl
po przeczytaniu tej książki. Jest idealna dla osób, które zapragnęły prowadzić aktywny,
zdrowy styl życia i nie wiedzą, jak to ugryźć. Napisana w lekkim tonie, dzięki czemu
nie sposób odkładać czytania kolejnych rozdziałów na później.*

Dorota Traczyk – dietetyk, autorka bloga dieta-sportowca.com.pl

publicat
WYDAWNICTWO

www.publicat.pl

ISBN 978-83-271-2610-8



9 788327 126108 >

U.PU.PSP001.1.01.01

cena 31,92 zł

PATRONAT:

UGOT  J.TO

Women'sHealth

 **CITYFIT**
SIEĆ KLUBÓW FITNESS

 **POLSKA
BIEGA.PL**