

Maraton rozpocznie się w niedzielę, 22 listopada, o godzinie 11 w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich w Koszalinie. Udział w imprezie jest bezpłatny, ale trzeba wcześniej zgłosić swój udział, wysyłając e-mail z imieniem, nazwiskiem i nr telefonu na adres:

fitness@gk24.pl

Promocja

# Maraton z... dietetykiem

## Rozmowa

z Agnieszką Kobalczyk, dietetykiem w Prywatnej Prychodni Specjalistycznej PulsMed

**Uczestniczki i uczestnicy Maratonu Fitness 22 listopada w hali widowiskowo-sportowej w Koszalinie będą mogli nie tylko ćwiczyć, trenować, ale i spotkać się z panią, by skorzystać z doświadczeń pewnego urzędnika...**

To urządzenie nowej generacji, pozwala dokładnie, w oparciu o metodę bioimpedancji elektrycznej, zbadać szczegółowo skład ciała. Można zatem będzie nie tylko bardzo dokładnie sprawdzić, ile ważymy, dowiedzieć się, jak kształtuje się nasz wskaźnik BMI, czyli wskaźnik masy ciała, tym samym zweryfikować, czy masa ciała jest prawidłowa.



POMNIA

### W odczuwaniu?

Dokładnie. Głód jesteśmy w stanie wyczuć szybko i zareagować. A pragnienie pojawia się, kiedy jesteśmy już odwodnieni. Ten bodziec pojawia się późno. Nie jesteśmy przez to przyzwyczajeni do picia w sposób ciągły, w małych ilościach. Dlatego namawiam, by wypracować sobie regułę, że pijemy przy każdym posiłku, a pomiędzy nimi popijamy małymi łykami. Możemy mieć przy sobie małą butelkę, z której wygodnie się pije. Wodę, herbatę ziołową, owocową, zieloną, czerwoną. Inna sprawa, że czasem mylimy uczucie głodu z pragnieniem, co skutkuje częstszym zagładaniem do lodówki.

### Czy na kilka porad związanych z odżywianiem będzie można liczyć podczas maratonu?

Po badaniach będzie na pewno chwila na to, by omówić ich wyniki, na krótką konsultację i ustalenie indywidual-

nosi powyżej czterdziestu, wymagana jest kompleksowa współpraca lekarza, dietetyka i pacjenta.

### A w skrajnym przypadku...

... pacjenci spełniający kryteria medyczne są kierowani również na operacje bariatryczne.

### Czyli zmniejszanie żołądka, opaski na żołądek?

Jest wiele metod stosowanych przez ośrodki w Polsce, pamiętajmy jednak, że każdy zabieg bariatryczny jest obciążony pewnym stopniem ryzyka, a i tak podstawowym warunkiem jest zmiana nawyków żywieniowych przez pacjenta. **Teraz pytanie rzeka - ale musimy zadać. Jakie błędy w diecie popełniamy najczęściej?**

Przede wszystkim duża grupa osób nie jest świadoma tego, co je, ile je i jak je. Trzeba na talerz spoglądać bardziej świadomie. I wcale nie oznacza to, że trzeba poświęcać długie godziny na planowanie

czę, że na kilogramy pracowały latami. I nie da się tego zmienić w ciągu tygodnia.

### A pacjenci, którzy mówią: ale ja wcale dużo nie jem?

Albo: jem tylko wieczorami. To wielki błąd. Żeby się odchudzać, trzeba jeść. Jeść regularnie i kontrolować, co znajduje się na talerzu.

### I ruch - to a propos Maratonu Fitness.

Z bilansem energetycznym, tyciem i chudnięciem, jest jak z księgowością. Jeśli włożymy więcej, niż wydamy, to mamy...

### Superatę?

Nadwagę! Jeśli za dużo zjemy i za mało spalimy - matematyka podpowiada, co się zdarzy. Trzeba tu pamiętać o indywidualnych uwarunkowaniach, tempie metabolizmu. Jedną z prostych metod, by je przyspieszyć, jest regularność posiłków. Bilans energetyczny poprawimy dzięki aktywności fizycznej. A najlepiej połączyć

Skład ciała warto szczególnie kontrolować u osób bardzo intensywnie ćwiczących sporty wytrzymałościowe, jak również dyscypliny ukierunkowane na budowę masy mięśniowej. Sprawdźmy, ile mamy wody w organizmie, czy nie jesteśmy odwodnieni. Od tego, ile wody dostarczamy organizmowi zależy między innymi, jak przebiegają procesy detoksykacyjne. Można będzie oczywiście również sprawdzić, czy nie mamy nadwagi bądź otyłości. Dowiemy się też, ile mamy mięśni, ile mamy tkanki tłuszczowej, czy się nie zasiedzieliśmy i czy jest ona na bezpiecznym poziomie.

Możemy też

**Jeśli za dużo zjemy i za mało spalimy - matematyka podpowiada, co się zdarzy...**

► **Agnieszka Kobalczyk: - Słowo dieta pochodzi z grecki i oznacza styl życia. Dieta to zbilansowany sposób żywienia, a nie zakazy**

sprawdzić, jak wygląda tkanka tłuszczowa wisceralna, czyli ta wokół brzucha. Jest ona wysoce niebezpieczna z punktu widzenia metabolizmu i jej zawsze należy się przyglądać.

**Dlaczego niebezpieczna?**

Ten typ tkanki otacza nasze narządy wewnętrzne. Kuluje się wokół brzucha, jest aktywna metabolicznie, to znaczy wytwarza aktywne substancje, które mają niekorzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu.

**Powiedziała pani o wodzie, która jest ważna dla procesów metabolicznych. Jak ważna? Czy pani pacjenci często popełniają ten właśnie błąd, że piją jej zbyt mało?**

Nie robiłam badań naukowych, by przedstawić taki wniosek dla danej populacji, ale na podstawie wywiadów

żywnieniowych mogę generalnie powiedzieć, że często jesteśmy odwodnieni. Jest to sprawa indywidualna. Są osoby, które piją sporo płynów w ciągu dnia - i nie mówimy tu tylko o wodzie i herbacie, ale też na przykład zupach.

**A kawa?**

Kawa odwadnia organizm. Powinniśmy pić czy spożywać w granicach 2,5 litra wody i innych płynów. Mówię teraz o przeciętnej zdrowej osobie, która nie trenuje, nie choruje na niewydolność nerek, serca, wątroby, bo wtedy zalecenia są bardzo indywidualne. Wracając do poprzedniego pytania, generalnie pijemy za mało wody. Organizm potrafi sobie wytwarzać wodę endogenną, ale jest jej zdecydowanie za mało. Paradoksem jest to, że pragnienie zdecydowanie różni się od głodu.

FOT. STUDIO PROTYTY



nych zaleceń związanych z aktywnością fizyczną i kalorycznością posiłków. To nie będą długie konsultacje, bo zapewne chętnych będzie sporo.

**Z jakimi problemami pacjenci zgłaszają się do pani najczęściej?**

Współpracuję z poradnią metaboliczno-diabetologiczną, gdzie spotykam się z pacjentami z zaburzeniami metabolizmu, chorymi na cukrzycę, z hipercholesterolemią, z wysokim poziomem trójglicerydów, z nadciśnieniem, z chorobami serca, i oczywiście - z otyłością. Powiedzmy wszystkim głośno: otyłość jest chorobą. Wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy. To choroba, którą trzeba leczyć. Jest ona przyczyną wielu chorób dietozależnych.

**Leczyć, czyli... zmienić dietę?**

Ważne jest leczenie kompleksowe. Wszystko zależy od stanu pacjenta. Pacjenci z lekką nadwagą przy współpracy z dietetykiem są w stanie poradzić sobie sami. Natomiast otyłość I i II stopnia, nie wspominając o otyłości olbrzymiej, gdzie współczynnik BMI wy-

posiłków, komponentowanie, analizę pod względem kaloryczności. Chodzi o dobry nawyk - kontrolę, by posiłki były regularne, kontrolę tego, co jemy, jakie porcje jemy. A jeśli nie jemy, to dlaczego. Wiele osób oczekuje też po zmianie nawyków żywieniowych ekspresowych efektów. Tłuma-

obie formy.

**A która forma aktywności jest najlepsza?**

Ta, którą lubimy, która sprawia nam przyjemność. Dzięki temu nie będziemy mieli słomianego zapału i jej nie porzucimy. Ważne jest, by była regularna i trwała. ● ©P

## Ćwicz i baw się z nami!

### Maraton Fitness

● **22 listopada o godzinie 11 w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich w Koszalinie**, z okazji drugich urodzin miesięcznika MM Trendy Koszalin, organizujemy coś naprawdę wyjątkowego: trwający aż cztery godziny otwarty maraton fitness! Na jego program złoży się siedem półgodzinnych, zróżnicowanych treningów, które poprowadzą dla Was instruktorzy z najlepszych koszalińskich klubów fitness, m.in. z: Centrum Rekreacji Forma, Balans Fitness Klub, Zumba Ania Wojnarowska. Będą z nami: Patrycja Bokiej, Agnieszka Jełowicka, Anna Wojnarowska, Anna Majchrowska. Zumba, joga,

trening interwałowy, cardio workout, stretch - szukasz inspiracji treningowych, chcesz połączyć ćwiczenia wytrzymałościowe i wzmacniające, chcesz zobaczyć, jak zwiększyć efektywność treningu i jak różnorodna jest oferta zajęć? Baw się razem z nami! A kiedy się zmęczycie i zapragniecie złapać nieco oddechu, czekać na was będzie strefa chillout'owa, a w niej: leżaki, kącik z prasą, napoje i moc innych niespodzianek. Wstęp jest bezpłatny, ale - uwaga - liczba miejsc jest ograniczona, dlatego chęć udziału należy zgłosić wcześniej - wysyłając e-mail z imieniem, nazwiskiem i nr telefonu na adres: [fitness@gk24.pl](mailto:fitness@gk24.pl). ●

Partnerzy

Połączyńskie  
Zdrojowe

CENTRUM  
FORMA  
REKREACJI

BALANCE



ZUMBA  
fitness

NALEPA  
CAPITAL TRUST

Remedica  
Centrum medycyny rehabilitacyjnej

DECATHLON  
KOSZALIN

VITAKO  
W Treści o Twojej Zdrowiu

ZOS  
www.zos.koszalin.pl

HALA  
WIDOWISKOWO-SPORTOWA  
hala.koszalin.pl

FREGATA  
RESTAURACJA

