

# ETAPY ODCHUDZANIA

## Plan odchudzania

We współpracy z dietetykiem ustal cel odchudzania i czas, w jakim go osiągniesz. Zaplanuj jadłospisy i regularne treningi dopasowane do twojego stylu życia.

KROK

01



KROK

02

## Faza początkowa (ok. 4 tygodni)

Twoja masa ciała spada szybko. Wskazówka wagi pokazuje nawet 1-2 [kg] mniej na tydzień.

## Faza przed-plateau (ok. 8 tygodni)

Tempo spadku masy ciała zwalnia. Chudniesz 0,5-1 [kg] na tydzień.

KROK

03



KROK

04

## Faza plateau (do 4 tygodni)

Spadek masy ciała zatrzymuje się. To normalny etap, który mija samoistnie. Plateau trwa maksymalnie 4 tygodnie. Po tym czasie należy rozważyć dodatkowe działania (np. zwiększenie aktywności fizycznej), jeśli masa ciała wciąż nie obniża się.



## Faza powolnego spadku (aż do celu)

Masa ciała obniża się o około 0,5 [kg] na tydzień.

KROK

05



KROK

06

## Stabilizacja masy ciała (min. 4 tygodnie)

Docelowa masa ciała utrzymuje się stabilnie z niewielkimi wahaniami (+/- 1 [kg]).

## Wyjście z diety (4-8 tygodni)

Stopniowe zwiększanie kaloryczności (+ 100-200 [kcal]/tydzień), aż do kaloryczności diety normokalorycznej.

KROK

07



KROK

08

## Utrzymanie obniżonej, docelowej masy ciała

Jak najdłużej :-)

