SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

SCHUDNIJ RAZ, A DOBRZE

12-tygodniowy plan bez głodówek: prosty sposób jedzenia, trening w domu lub na siłowni i utrzymanie wagi, żeby kilogramy nie wracały

PLAN 12 TYGODNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Dlaczego kilogramy do tej pory wracały	5
2	Twoje liczby bez obsesji	8
3	Talerz, który odchudza	11
4	Jadłospis na zwykły tydzień	13
5	Głód, słodycze i wieczorne podjadanie	16
6	Ruch, który spala bez katowania się	19
7	Trening siłowy w domu i na siłowni	21
8	Plan 12 tygodni tydzień po tygodniu	24
9	Kiedy waga stoi, a plan się sypie	27
10	Utrzymanie wagi i czerwone flagi	30
	Ściągawka	33

NA START

Zanim zaczniemy

Jeśli czytasz te słowa, masz pewnie w szafie ubrania w trzech rozmiarach, w telefonie kilka porzuconych aplikacji do liczenia kalorii, a w głowie zdanie, które słyszysz od lat: „od poniedziałku”. Tym razem nie zaczynasz kolejnej diety, tylko plan, który da się prowadzić obok pracy, rodziny i zwykłego życia.

Jak korzystać z tej książki. Rozdziały 1–7 to narzędzia — przeczytaj je w pierwszym tygodniu, bez wdrażania wszystkiego naraz. Rozdział 8 to plan 12 tygodni rozpisany tydzień po tygodniu, a rozdziały 9 i 10 to trudne momenty i utrzymanie efektu. Przygotuj wagę łazienkową, centymetr krawiecki, notes i wygodne buty.

Uczciwie o efektach. Celujemy w tempo około 0,5–1% masy ciała tygodniowo — spokojne, bezpieczne dla większości osób i możliwe do utrzymania. Nie obiecuję konkretnej liczby kilogramów, bo ciało nie czyta kalendarza: będą tygodnie ze spadkiem i tygodnie, w których waga stoi, choć robisz wszystko dobrze. Obiecuję co innego: po 12 tygodniach będziesz mieć sposób jedzenia i ruchu, który zostaje z Tobą.

Kiedy najpierw lekarz lub dietetyk

- Ciąża, karmienie piersią, wiek poniżej 18 lat, niedowaga lub masa ciała w normie — ten plan nie jest dla Ciebie.
- Obecne lub przebyte zaburzenia odżywiania (napady objadania się, prowokowanie wymiotów, „odpracowywanie” jedzenia ćwiczeniami, myślenie o jedzeniu przez cały dzień, silne poczucie winy po jedzeniu) — najpierw lekarz, dietetyk i psycholog lub psychoterapeuta.
- Choroby przewlekłe, np. cukrzyca, choroby serca, nerek lub tarczycy — plan uzgodnij z lekarzem prowadzącym.
- Ból w klatce piersiowej, duszność lub zawroty głowy przy wysiłku — przerwij i idź do lekarza.

- Nagła, niewyjaśniona utrata masy ciała — to powód do wizyty, nie do radości.

Jeśli przyjmujesz leki (np. na cukrzycę, nadciśnienie) albo leczysz otyłość farmakologicznie, zmiany w diecie i treningu uzgodnij z lekarzem.

Ta książka jest praktycznym przewodnikiem edukacyjnym: nie diagnozuje, nie leczy i nie zastępuje porady lekarza ani dietetyka. Szczegółowe czerwone flagi znajdziesz w rozdziale 10.

Jedna zasada bez wyjątków: żadnych głodówek, detoksów i karania się — ani jedzeniem, ani ruchem, ani słowami. W rozdziale 1 zobaczysz, dlaczego właśnie głód i poczucie winy napędzały Twój efekt jo-jo.

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego kilogramy do tej pory wracały

Niedziela wieczór. Z lodówki zniknęły „zakazane” rzeczy, w koszyku leżą sałata, pierś z kurczaka i serek wiejski. W poniedziałek rano waga, zdjęcie „przed” i postanowienie: tym razem na serio. Pierwszy tydzień idzie jak z płatka, waga leci w dół. Drugi jest trudniejszy: wieczorem ssie w żołądku, w pracy wszystko irytuje. W trzecim tygodniu przychodzą czyjeś urodziny. Kawałek tortu, a potem myśl: „I tak już zepsute”. Wieczorem pizza, w nocy ciastka z szafki. Dwa miesiące później waga pokazuje tyle co na starcie, czasem więcej. A w głowie zostaje wyrok: „Nie mam silnej woli”.

Zatrzymajmy się przy tym wyroku, bo jest fałszywy. Problem nie leżał w Twoim charakterze. Leżał w planie, który od pierwszego dnia był zbudowany tak, żeby przegrać.

Jak działa jo-jo

Nieudane diety przegrywają zwykle z pięciu powodów. Sprawdź, ile z nich znasz.

1. **Za duży deficyt.** Kiedy jesz dużo mniej, niż potrzebujesz, organizm reaguje jak na niedobór: rośnie głód, spada energia, myśli krążą wokół jedzenia. Do tego mniej się ruszasz, nawet o tym nie wiedząc. To nie lenistwo, tylko wbudowany tryb oszczędzania.
2. **Spadek, który w dużej części jest wodą.** W pierwszych dniach ostrej diety ubywa głównie wody i zapasów węglowodanów z mięśni i wątroby, a nie tłuszczu. Waga spada efektownie, a gdy tempo naturalnie zwalnia, przychodzi rozczarowanie — i porzucenie planu.
3. **Utrata mięśni.** Mało jedzenia, mało białka i zero treningu siłowego sprawiają, że część ubytku to mięśnie. Waga jest niższa, ale sylwetka często nie wygląda tak, jak chcesz, a siły ubywa.
4. **Dieta z datą ważności.** Same koktajle, same soki, dieta na jednym produkcie — każda kończy się powrotem do „normalnego” jedzenia,

czyli tego, które doprowadziło do nadwagi. Kilogramy wracają, bo wraca stary sposób życia.

5. **Wszystko albo nic.** Jedno ciastko oznacza „porażkę”, więc do końca dnia — albo tygodnia — jesz wszystko.

Każda cud-dieta, która „działa”, działa z jednego powodu: wymusza deficyt energii. Reszta to opakowanie. Nie ma produktu, który spala tłuszcz — jest tylko sposób jedzenia, który da się albo nie da utrzymać przez miesiące.

Realny cel

Twoim celem na 12 tygodni nie jest „schudnąć do wesela za wszelką cenę”, tylko tempo, które da się utrzymać, i nawyki, które zostaną. Dlatego nie ma tu zakazanych produktów, dni na samej wodzie ani treningów do upadku. Jest za to plan na gorsze dni, bo te przyjdą na pewno — pytanie tylko, czy będą zwykłym wtorkiem, czy końcem kolejnej diety.

Ćwiczenie 1.1: Audyt poprzednich prób

Weź kartkę i wypisz dwie–trzy ostatnie próby odchudzania. Przy każdej odpowiedz krótko:

- Jaka to była metoda i jak długo trwała?
- Jak wyglądały głód, energia i nastrój w drugim–trzecim tygodniu?
- Co dokładnie przerwało próbę? Konkretna sytuacja: impreza, choroba, stres, wyjazd, nuda, zmęczenie.
- Co działo się po pierwszym potknięciu: powrót do planu następnego dnia czy „od poniedziałku”?
- Co z tej próby działało i dałoby się zostawić na stałe (np. spacery, gotowanie w domu)?

> Na koniec dokończ dwa zdania: „Moje próby najczęściej kończyły się, kiedy…” oraz „Tym razem potrzebuję planu, który…”. Zachowaj kartkę — wrócisz do niej w rozdziale 9.

Jeśli w audycie powtarzają się napady jedzenia bez kontroli, prowokowanie wymiotów, środki przeczyszczające albo ćwiczenia „za karę”, zatrzymaj się tutaj. To nie brak silnej woli, tylko sygnał, że najpierw potrzebujesz wsparcia specjalisty (ramka w „Zanim zaczniemy”) — a takie wsparcie naprawdę pomaga.

Najczęściej wychodzi ten sam wzór: próby kończyły się nie z braku charakteru, ale dlatego, że plan wymagał głodu, perfekcji i życia bez gorszych tygodni. W kolejnych rozdziałach zbudujemy plan odwrotny: liczby bez obsesji, talerz, który syci, jedzenie na zwykły tydzień z pracą i dziećmi, a potem 12 tygodni, w których potknięcie niczego nie przekreśla. Zaczniemy od przedmiotu, którego większość osób używa źle od lat: od wagi łazienkowej.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Twoje liczby bez obsesji
s. 8

ROZDZ. 3 Talerz, który odchudza
s. 11

ROZDZ. 4 Jadłospis na zwykły tydzień
s. 13

ROZDZ. 5 Głód, słodycze i wieczorne podjadanie
s. 16

ROZDZ. 6 Ruch, który spala bez katowania się
s. 19

ROZDZ. 7 Trening siłowy w domu i na siłowni
s. 21

ROZDZ. 8 Plan 12 tygodni tydzień po tygodniu
s. 24

ROZDZ. 9 Kiedy waga stoi, a plan się sypie
s. 27

ROZDZ. 10 Utrzymanie wagi i czerwone flagi
s. 30

Ściągawka
s. 33

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/odchudzanie