SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

PÓŁ ROKU DO NOWEJ SYLWETKI

Plan na 26 tygodni dla osób, które mają więcej do zrzucenia: etapy redukcji, ruch od zera do treningu siłowego, przerwy od diety i utrzymanie efektu na lata

PLAN 6 MIESIĘCY

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Dlaczego tym razem pół roku, a nie do wakacji	5
2	Jedzenie na długi dystans	8
3	Tydzień jedzenia, który da się powtarzać	11
4	Ruch od zera: marsz, kroki i opcje dla kolan	13
5	Trening siłowy od krzesła do hantli	15
6	Plan 26 tygodni: jedzenie i ruch tydzień po tygodniu	18
7	Głowa: emocje, wstyd i wsparcie bliskich	22
8	Plateau, przerwy od diety i trudne miesiące	24
9	Ciało się zmienia: postęp poza wagą	27
10	Utrzymanie na lata i czerwone flagi	29
	Ściągawka	32

NA START

Zanim zaczniemy

Masz za sobą niejedną dietę i niejedno „od poniedziałku”. Znasz smak pierwszego dobrego tygodnia i wiesz, jak szybko potrafi się skończyć. Ta książka nie proponuje kolejnego zrywu, tylko pół roku spokojnej pracy, która wytrzyma zwykłe życie: pracę, dom, zmęczenie, święta i gorsze miesiące.

Jak korzystać z tej książki. Rozdziały 1–5 to narzędzia, rozdział 6 — plan 26 tygodni, a rozdziały 7–10 pomagają, gdy robi się trudno. Przed startem przeczytaj rozdział 1 i początek rozdziału 6 — plan sam podpowie, który rozdział jest potrzebny w danym tygodniu.

Co przygotować. Wagę łazienkową, centymetr krawiecki, notes, wygodne buty, stabilne krzesło bez kółek i gumę oporową. Hantle przydadzą się mniej więcej od tygodnia 11.

Uczciwie o efektach. Przy większej nadwadze pierwsze tygodnie często przynoszą wyraźny spadek, który potem naturalnie zwalnia. Rozsądny zakres to około 0,5–1% masy ciała tygodniowo, ale po drodze będą tygodnie bez zmian i zaplanowana przerwa od diety. Nie obiecuję konkretnej liczby kilogramów. Obiecuję plan, w którym jedno potknięcie niczego nie przekreśla.

Kiedy najpierw lekarz lub dietetyk

- Ciąża, karmienie piersią, wiek poniżej 18 lat, niedowaga albo prawidłowa masa ciała — ten plan nie jest dla Ciebie.
- Obecne lub przebyte zaburzenia odżywiania (napady objadania się, prowokowanie wymiotów, kompensowanie jedzenia ćwiczeniami, obsesyjne myśli o jedzeniu) — najpierw lekarz, dietetyk i psycholog.
- Cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, nerek lub tarczycy — plan uzgodnij z lekarzem prowadzącym.

- Ból w klatce piersiowej, duszność nieproporcjonalna do wysiłku, zawroty głowy, omdlenie, kołatanie serca — przerwij wysiłek i idź do lekarza, a przy silnym bólu w klatce dzwoń pod 112.
- Silny ból stawów przy ruchu — najpierw fizjoterapeuta lub lekarz.

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

To przewodnik edukacyjny — nie stawia diagnoz, nie leczy i nie zastępuje porady lekarza ani dietetyka. Pełną listę czerwonych flag znajdziesz w rozdziale 10.

Jedna zasada na całe pół roku: żadnych głodówek, detoksów, „spalaczy” i karania się — jedzeniem, ćwiczeniami ani słowami. Ciało, które chcesz zmienić, to to samo ciało, które codziennie nosi Cię przez życie. Zasługuje na plan, nie na karę.

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego tym razem pół roku, a nie do wakacji

Klatka schodowa, trzecie piętro. Na półpiętrze przystajesz i grzebiesz w torbie, jakby chodziło o klucze, a tak naprawdę chodzi o oddech. Wieczorem liczysz w telefonie: do wakacji czternaście tygodni. Kalkulator pokazuje piękną liczbę, a plan powstaje w pięć minut: same sałatki, codziennie godzina marszu, zero słodyczy. Zakończenie znasz, bo nie przeżywasz go pierwszy raz.

Ten plan nie upadał przez Ciebie. Upadał, bo był krótki, ostry i zakładał, że przez cały ten czas w Twoim życiu nic się nie wydarzy.

Dlaczego krótki zryw przegrywa

Przy dużej liczbie kilogramów do zrzucenia działają trzy pułapki naraz.

1. **Za ostro na start.** Im więcej do zrzucenia, tym większa pokusa, żeby obciąć jedzenie do minimum. Ciało odpowiada głodem, rozdrażnieniem i zmęczeniem, aż pęka nawet najmocniejsze postanowienie.
2. **Za dużo ruchu za szybko.** Stawy, które dotąd ruszały się niewiele, potrzebują tygodni, żeby przywyknąć. Ból po tygodniu kończy plan szybciej niż brak motywacji.
3. **Wszystko albo nic.** Krótki plan nie przewiduje urodzin, choroby dziecka ani nadgodzin. Pierwsze odstępstwo wygląda jak porażka, a porażka — jak dowód, że „znowu się nie udało”.

Do tego dochodzi wstyd. Wiele osób z większą nadwagą latami słyszy komentarze o swoim ciele, więc próbuje schudnąć szybko i po cichu, zanim ktoś zauważy. A to, co robi się w pośpiechu i w ukryciu, trudno utrzymać. Tutaj działamy odwrotnie: powoli, jawnie i z pomocą.

Pół roku podzielone na etapy

Dwadzieścia sześć tygodni brzmi jak wieczność, ale nie jedziesz przez pół roku na jednym biegu. Plan ma pięć etapów: start i nawyki (4 tygodnie), pierwsza redukcja (8), przerwa od diety na poziomie utrzymania (2), druga redukcja (8) i nauka utrzymania (4). Ruch rośnie równolegle — od kilkuminutowych spacerów i ćwiczeń przy krześle do marszu z przyspieszeniami i treningu z hantlami.

Przerwa w środku daje odpoczynek głowie, którą długi deficyt męczy często bardziej niż ciało, i uczy tego, co po redukcji najtrudniejsze: jak jeść, żeby waga stała.

Realne cele. Zamiast jednej wielkiej liczby na koniec wyznacz cel etapowy — dobrym pierwszym przystankiem jest około 5% obecnej masy ciała. Ważniejsze są jednak cele działań, bo zależą wyłącznie od Ciebie: „białko w każdym posiłku", „trzy spacery w tygodniu". Waga reaguje na nie z opóźnieniem i nierówno, a działania odhaczasz codziennie.

Lekarz na starcie. Przy większej nadwadze zacznij od wizyty u lekarza rodzinnego: opowiedz o planie, zapytaj o wysiłek, leki i badania kontrolne na początek. Otyłość jest chorobą przewlekłą, a jej leczenie może obejmować także leczenie medyczne — czy jest wskazane w Twoim przypadku, oceni lekarz.

> **Ćwiczenie 1.1: Mapa sześciu miesięcy**
>
> Usiądź z notesem na pół godziny.
>
> 1. **Punkt startu.** Przez 7 kolejnych poranków waż się po toalecie, przed jedzeniem, i zapisz średnią. Zmierz obwód talii (na wysokości pępka) i bioder (w najszerszym miejscu). Zrób zdjęcia z przodu, z boku i z tyłu i wybierz ubranie kontrolne, które dziś jest ciasne. Jeśli ważenie mocno Cię stresuje, oprzyj się na obwodach.
> 2. **Test codzienności.** Sprawdź, ile razy w ciągu 30 sekund wstaniesz z krzesła i usiądziesz z powrotem — z pomocą rąk,

jeśli trzeba. Zapisz też, ile minut idziesz spokojnym tempem, zanim chcesz zwolnić. Przerwij, jeśli coś boli.

3. **Trzy cele działań na pierwsze 4 tygodnie.** Małe i konkretne, np. „10 minut spaceru po obiedzie”.
4. **Wsparcie.** Jedna–dwie osoby, którym powiesz o planie, i jedno zdanie, o co je prosisz.
5. **Lekarz.** Data wizyty i trzy pytania na kartce: czy mam przeciwwskazania do wysiłku, czy moje leki wymagają zmian przy zmianie jedzenia, jakie badania kontrolne zrobić na start.

Na koniec wpisz do kalendarza daty przeglądów: koniec tygodnia 4, 12, 14, 22 i 26.

Te liczby nie są oceną Ciebie. To pinezka na mapie — bez niej za trzy miesiące nie zobaczysz, ile drogi masz za sobą. W kolejnych rozdziałach zobaczysz, jak jeść bez całodziennego głodu, jak zacząć się ruszać, kiedy schody są wyzwaniem, i jak w kilka miesięcy przejść od wstawania z krzesła do treningu z hantlami — bez sałatkowego tygodnia i bez odliczania do wakacji.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Jedzenie na długi dystans
s. 8

ROZDZ. 3 Tydzień jedzenia, który da się powtarzać
s. 11

ROZDZ. 4 Ruch od zera: marsz, kroki i opcje dla kolan
s. 13

ROZDZ. 5 Trening siłowy od krzesła do hantli
s. 15

ROZDZ. 6 Plan 26 tygodni: jedzenie i ruch tydzień po tygodniu
s. 18

ROZDZ. 7 Głowa: emocje, wstyd i wsparcie bliskich
s. 22

ROZDZ. 8 Plateau, przerwy od diety i trudne miesiące
s. 24

ROZDZ. 9 Ciało się zmienia: postęp poza wagą
s. 27

ROZDZ. 10 Utrzymanie na lata i czerwone flagi
s. 29

Ściągawka
s. 32

Cały plan: 39 zł

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

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/odchudzanie-6-miesiecy