

# Brzuch zostaje, choć waga spada

Pod tym samym wrażeniem kryją się cztery różne rzeczy. Trzy z nich da się zmienić w kilka tygodni, czwarta potrzebuje miesięcy. Warto wiedzieć, z którą masz do czynienia, zanim zaczniesz cokolwiek zmieniać.

| CO TO MOŻE BYĆ    | PO CZYM POZNASZ                                                    | CO POMAGA                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wzdęcie           | Rano płasko, wieczorem napięty brzuch. Zmienia się z dnia na dzień | Wolniejsze jedzenie, mniejsze porcje, mniej napojów gazowanych. Zapisz, po czym puchnie najbardziej |
| Zaparcie          | Twardy brzuch, dyskomfort, rzadsze wypróżnienia                    | Płyny i błonnik dokładany stopniowo, ruch, stała pora. Efekt po kilku dniach                        |
| Tkanka tłuszczowa | Obwód talii spada powoli, ale spada. Ubrania zapinają się luźniej  | Czas i trening oporowy. Nie da się schudnąć wybiórczo w jednym miejscu                              |
| Skóra             | Fałda miękka, taka sama rano i wieczorem                           | Wolniejsze tempo chudnięcia i mięśnie pod spodem. To najdłuższy proces                              |

## POMIAR RAZ W TYGODNIU

- Rano, na czczo, po wyjściu z toalety
- Talia w najwyższym miejscu, taśma równolegle do podłogi
- Brzuch na wysokości pępka, bez wciągania
- Zapisuj obie liczby. Zmiana w czasie mówi więcej niż waga
- Zdjęcie z profilu raz w miesiącu, w tym samym świetle

## CO NASILA WZDĘCIA

- Jedzenie w pośpiechu i połykanie powietrza
- Napoje gazowane i picie przez słomkę
- Duża porcja po wielu godzinach bez jedzenia
- Gwałtowne zwiększenie błonnika
- Słodziki, zwłaszcza alkohole cukrowe: ksylitol, maltitol, sorbitol
- Kapusta, cebula i strączki w dużej porcji, jeśli Ci nie służą

| TYDZIEŃ | TALIA | BRZUCH | UWAGI |
|---------|-------|--------|-------|
| 1       |       |        |       |
| 2       |       |        |       |
| 3       |       |        |       |
| 4       |       |        |       |

Kolejność, w jakiej schodzi tłuszcz, zależy od genów. Od Ciebie zależy, ile mięśni zostanie pod spodem. Jeśli brzuch jest twardy i bolesny, szybko się powiększa albo towarzyszą mu wymioty, skontaktuj się z lekarzem.

## WIĘCEJ W PRZEWODNIKU



Białko, trening i dwunastotygodniowy plan opisaliśmy w przewodniku „**Mięśnie i metabolizm**”. Codziennego pilnowania uczy aplikacja plumka.