

TOMASZ WITASZEK

Karty pracy

Czytasz *Wagę zmiany*?

Te karty pomogą ci wdrożyć ją w życie.

Bez liczenia kalorii. Bez poczucia winy.

Z planem, który działa w prawdziwym życiu.

Karty pracy powstały jako praktyczne uzupełnienie książki. Mają pomóc ci przełożyć zdobytą wiedzę na konkretne działania. Znajdziesz tu narzędzia, które ułatwią refleksję, planowanie i monitorowanie postępów. Mogą być wsparciem na każdym etapie leczenia.

Każda karta pracy poprzedzona jest krótką instrukcją. Jeśli jednak niektóre zadania zechcesz omówić z dietetykiem, psychodietetykiem lub lekarzem – to zupełnie naturalne. Leczenie otyłości to proces, w który warto włączyć specjalistów.



Karty możesz pobrać za pomocą kodu QR
lub pod adresem <http://ksiazka.wagazmiany.pl>

KARTA 1 – Twoja zmiana

(instrukcja)

Daj sobie szansę zaobserwować zmianę! Po lewej stronie opisz stan dzisiejszy. Uzupełnij swoją obecną masę ciała, wzrost oraz obliczone BMI. Wykonaj podstawowe pomiary obwodów ciała. Zachęcam cię do analizy składu ciała, najlepiej za pomocą profesjonalnego urządzenia, ale jeśli nie masz takiej możliwości, możesz skorzystać z domowego analizatora.

Zmierz talię w połowie odległości między najwyższą częścią kości biodrowej a najniższym punktem łuku żebrowego. Najczęściej, chociaż nie zawsze, przebiega ona na poziomie pępka.

Pod profilem znajdziesz tabelę do oceny twojego stylu życia w sześciu filarach. Oceń każdy w skali 1–5:

- 1 – obszar wymagający dużej poprawy,
- 5 – obszar zaopiekowany optymalnie, w twoim odczuciu niewymagający zmian.

1 **REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW.** Oceń, na ile twoje posiłki mają stałe pory. Czy przygotowujesz się tak, aby nie zaskoczyły cię nagły głód i impulsywne jedzenie? Czy w ciągu dnia jesz przynajmniej 2–3 właściwie skomponowane posiłki, niezależnie od obowiązków?

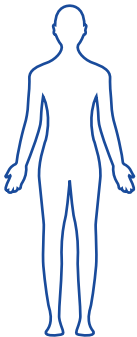
2 **WARZYWA W DIECIE.** Jak często w twoich posiłkach pojawiają się warzywa? Docelowo ich ilość powinna sięgać około 400–500 g dziennie, tak by wchodziły w skład większości dań, najlepiej w różnych kolorach i formach – w domu i pracy.

- 3 **BIAŁKO W DIECIE.** Zastanów się, czy w każdym posiłku znajduje się dobre źródło białka. Dla większości osób zapotrzebowanie na białko wynosi między 80 a 120 g dziennie.
- 4 **SEN.** Czy przesypiasz minimum 7 godzin? Jaka jest jakość twojego snu? Zасыpiasz i budzisz się o stałych porach? Zastanów się, czy wieczorem potrafisz odłożyć urządzenia ekranowe i zadbać o wyciszenie.
- 5 **NAWODNIENIE.** Przyjrzyj się, czy pijesz wodę regularnie przez cały dzień. Jeśli chodzi o napoje, najlepiej polegać na wodzie i niesłodzonych naparach, przynajmniej 1,5 litra w ciągu doby.
- 6 **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.** Zastanów się, czy ruch jest obecny przez większość tygodnia. Ważne są zarówno kroki i codzienna aktywność, jak i zaplanowana forma ćwiczeń. Aktywność powinna być dostosowana do twoich możliwości i choć trochę sprawiać przyjemność.
- 7 **ZARZĄDZANIE STRESEM.** Oceń, ile jest go obecnie w twoim życiu i jak radzisz sobie z napięciem. Czy masz sposoby na redukcję stresu, które nie opierają się na jedzeniu?
- 8 **REGENERACJA.** Oceń, na ile dbasz o odnowę organizmu poza snem. Regeneracja to momenty wyciszenia w ciągu dnia, przerwy od obowiązków oraz świadomy odpoczynek fizyczny i psychiczny.

* Jeśli masz trudność z oceną którejś ze sfer, warto omówić ten temat ze specjalistą.

Po prawej:
dokonaj ponownej
oceny za jakiś czas, np. za
miesiąc. Jeśli chociaż jedno
pole będzie się różnić, to
znak, że udało się coś
zmienić!

KARTA 1 – Twoja zmiana

STAN WYJŚCIOWY			STAN ZMIANY	
	data		data	
	masa ciała		masa ciała	
	wskaźnik BMI		wskaźnik BMI	
	% tkanki tłuszczowej		% tkanki tłuszczowej	
	masa mięśniowa		masa mięśniowa	
	obwód talii		obwód talii	

OCENA TWOJEGO STYLU ŻYCIA

Pamiętaj, że: 1 wymaga dużej poprawy,
5 działa świetnie, nic nie zmieniasz.

STAN WYJŚCIOWY			STAN ZMIANY
REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW	○○○○○	○○○○○	REGULARNOŚĆ POSIŁKI
WARZYWA W DIECIE	○○○○○	○○○○○	WARZYWA W DIECIE
BIAŁKO W DIECIE	○○○○○	○○○○○	BIAŁKO W DIECIE

SEN	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	SEN
NAWODNIENIE	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	NAWODNIENIE
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
ZARZĄDZANIE STRESEM	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	ZARZĄDZANIE STRESEM
REGENERACJA	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	REGENERACJA

Udało mi się zmienić...

Dobrze byłoby popracować nad...

KARTA 2 – Przyczyny nadmiaru masy ciała

(instrukcja)

Na tej karcie znajdziesz przykładowe sytuacje, które mogą sprzyjać rozwojowi choroby otyłościowej – część wynika z predyspozycji, a część ze stylu życia. Wierzę, że po lekturze książki już wiesz, że otyłość nie ma jednej przyczyny, a wynika z oddziaływania różnych elementów. Spróbujmy je wspólnie zidentyfikować.

- 1 Najpierw zaznacz wszystkie pozycje, które twoim zdaniem mogą u ciebie wpływać na zwiększenie masy ciała.
- 2 Następnie czerwonym kolorem oznacz te czynniki, na które nie masz wpływu. Zielonym kolorem zaznacz te, które możesz zmienić.
- 3 Z czynników oznaczonych kolorem zielonym wybierz trzy najważniejsze – takie, którymi chcesz się zająć w pierwszej kolejności. Uporządkuj je od najważniejszego do najmniej ważnego.

KARTA 2 – Przyczyny nadmiaru masy ciała

☐ występowanie otyłości w rodzinie	☐ trudność w odczuwaniu sytości
☐ brak wsparcia specjalistów	☐ jedzenie w reakcji na emocje
☐ mała ilość warzyw i owoców w diecie	☐ nieregularne posiłki
☐ częste odczuwanie silnego głodu	☐ praca zmianowa
☐ dużo czasu w pozycji siedzącej	☐ choroby współtowarzyszące, np. zaburzenia depresyjne
☐ duża ilość żywności przetworzonej w diecie	☐ mała ilość masy mięśniowej, np. po wcześniejszych redukcjach masy ciała
☐ mało wolnego czasu	☐ pomijanie posiłków
☐ brak systematycznej aktywności fizycznej	☐ stosowanie leków sprzyjających zwiększaniu masy ciała
☐ brak wsparcia ze strony otoczenia	☐ brak wzorców zdrowego stylu życia w obecnym otoczeniu
☐ niezdrowe nawyki żywieniowe w domu rodzinnym	☐ brak aktywności fizycznej z powodów zdrowotnych
☐ podjadanie między posiłkami	☐ brak odpowiedniej regeneracji
☐ za mało snu	☐ wysoki poziom stresu

W pierwszej kolejności mogę i chcę zmienić...

☐☐☐

KARTA 3 – Poprzednie próby redukcji

(instrukcja)

Wiele osób, które dziś czują gotowość do podjęcia leczenia otyłości, ma za sobą różne doświadczenia związane z redukcją masy ciała. Każda z tych prób, niezależnie od efektu, stanowi ważną lekcję. Jeśli masz takie doświadczenia, zachęcam cię, by spróbować je opisać i lepiej zrozumieć.

Odpowiedz na poniższe pytania, analizując każdą kolejną próbę:

- Kiedy została podjęta i jak długo trwała?
- Czy była skuteczna – doszło do zmniejszenia masy ciała, poprawy samopoczucia lub wyników badań?
- Czy była zdrowa i racjonalna, czy opierała się na zbyt dużych restrykcjach lub presji?
- Jakie było twoje samopoczucie fizyczne i emocjonalne w trakcie tej próby?

- Co zadziałało dobrze i warto to powtórzyć?
- Co nie zadziałało i czego nie chcesz już powtarzać?

Jeśli prób było więcej, możesz skserować lub wydrukować tę kartę w kilku egzemplarzach.

To ćwiczenie pomoże ci lepiej zaplanować kolejne kroki w sposób, który będzie wspierał zdrowie, samopoczucie i trwałą zmianę.

Czy wiesz, że...

Jedzenie większej ilości warzyw może mieć pozytywny wpływ nie tylko na twoje zdrowie, ale także na kondycję naszej planety?

Coraz częściej mówi się o tzw. diecie planetarnej – modelu żywienia, który łączy troskę o zdrowie człowieka z dbałością o środowisko naturalne. Zakłada ona zwiększenie spożycia produktów roślinnych przy jednoczesnym ograniczeniu mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworzonego, oraz innej żywności wysoko przetworzonej. Taki sposób odżywiania, oprócz profilaktyki chorób przewlekłych, zmniejsza emisję gazów cieplarnianych i zużycie zasobów naturalnych, takich jak woda i gleba.

KARTA 3 – Poprzednie próby redukcji

Opis:

☐ Samodzielnie

☐ Ze wsparciem specjalistów

Kiedy została podjęta próba i jak długo trwała?

Na czym polegała?

Czy były efekty?

Co działało dobrze i do czego warto wrócić?

Co się nie udawało? Czego nie warto powtarzać?

Czy jakieś nawyki wyniesione z tej próby udaje się nadal utrzymywać?

Czy po tej próbie doszło do ponownego przyrostu masy ciała?

Najważniejsze wnioski z tej próby:

KARTA 4 – Planer posiłków

(instrukcja)

Wiesz już z książki, że planowanie jest jednym z kluczowych elementów skutecznej zmiany. Systematyczność i przewidywalność bardzo ułatwiają kontrolę masy ciała oraz podejmowanie decyzji wspierających zdrowie.

Ta karta pomoże ci zaplanować dzień pod względem posiłków oraz sprawdzić, jak udało się ten plan zrealizować. Plan-sza została podzielona na trzy główne pory dnia, ale możesz wpisać w każdej więcej niż jeden posiłek, jeśli taki układ jest dla ciebie naturalny.

Jeśli planowanie posiłków sprawia ci trudność i nie masz pewności, jak zrobić to najlepiej, uzupełnij kartę tak, jak potrafisz. Możesz omówić ją później ze specjalistą, który pomoże ci dopasować plan do twoich potrzeb.

Wiemy, że nie wszystko da się przewidzieć. Opracowanie „planu awaryjnego” na wypadek przeszkód w ciągu dnia pomoże ci przygotować się na takie sytuacje i zmniejszy ryzyko powrotu do niechcianych nawyków.

Na końcu karty znajdziesz miejsce na własne refleksje – możesz tam zanotować, co poszło dobrze, co było trudniejsze i co chciałbyś zmienić następnym razem.

Pamiętaj: jeśli kilka razy z rzędu trudno ci zrealizować to, co sobie założyłeś, nie jest to sygnał, że „nie dajesz rady”. To informacja, że coś w planie lub w otoczeniu wymaga zmiany.

KARTA 4 – Planer posiłków

RANO

POŁUDNIE

WIECZÓR

Co zrobię, jeśli zrealizowanie planu nie będzie możliwe?

Co poszło dobrze?

Co okazało się trudne?

KARTA 5 – Dzienniczek żywienia

(instrukcja)

Ta karta pracy ma pomóc ci dokładniej ocenić realizację twojego planu – spożywane posiłki oraz to, co im towarzyszy. Dzięki temu łatwiej zauważyć, co wspiera, a co utrudnia kontrolowanie masy ciała.

Przy każdym posiłku zaznacz:

- 1 Poziom głodu przed posiłkiem oceń w skali 0–5, zamalowując pola:
 - 0 brak głodu – czyli jesz z innego powodu niż fizjologiczna potrzeba,
 - 1–2 niewielki głód,
 - 3 umiarkowany głód, gotowość na jedzenie,
 - 4–5 bardzo silny głód lub poczucie, że musisz zjeść natychmiast.

Ta skala pomaga zaobserwować, czy jesz z faktycznej potrzeby organizmu, czy raczej pod wpływem emocji lub otoczenia.

2 Poziom sytości po posiłku oceń w skali 0–5, zamalowując pola:

- 0 brak sytości,
- 1–2 lekka sytość, wciąż możesz zjeść więcej,
- 3 przyjemna sytość i komfort,
- 4–5 przejedzenie, ciężkość, dyskomfort.

Ta skala pozwala ocenić, czy wielkość posiłku była dopasowana do twoich potrzeb w danym momencie oraz czy odczuwana sytość jest adekwatna.

3 Uwagi dotyczące posiłku. Możesz tu wpisać takie informacje, jak:

- gdzie zjadłeś posiłek,
- jakie emocje ci towarzyszyły,
- czy jedzenie było zgodne z wcześniejszym planem,
- co działo się wokół (np. pośpiech, stres, rozmowa).

Pamiętaj: dzienniczek nie służy ocenie. Jego celem jest zrozumienie własnych nawyków i znalezienie sposobów, które będą wspierały leczenie.

Jeśli jego analiza sprawia ci trudność, omów go ze specjalistą. To ważne narzędzie, które może zwiększyć skuteczność konsultacji.

Miejsce na refleksje i wnioski

KARTA 6 – Metoda 4P

(instrukcja)

Jedną z metod radzenia sobie z podjadaniem są zajęcia alternatywne, czyli przekierowanie uwagi na inne aktywności, które pomagają rozładować napięcie i ukoić emocje.

W książce opisuję metodę 4P, a ta karta stanowi jej praktyczny szablon. Możesz trzymać ją przy sobie lub umieścić w widocznym miejscu, aby przypominała ci o stosowaniu tego narzędzia. Jeśli potrzebujesz, skseruj ją lub wydrukuj w mniejszym formacie.

Metoda 4P zachęca do identyfikowania i nazywania emocji, które prowadzą do podjadania. W połączeniu z dzienniczkiem emocji może pomóc lepiej zrozumieć wzorce własnych zachowań i sposób reagowania na napięcie.

Twoim zadaniem jest uzupełnienie szablonu o konkretne działania, które są dla ciebie dostępne, przyjemne i skuteczne w przekierowywaniu uwagi z jedzenia na inne sposoby radzenia sobie z emocjami.

Pamiętaj o tym, że jedzenie emocjonalne jest powszechne. To narzędzie może być bardzo pomocne, ale czasem jego pełne wykorzystanie wymaga wsparcia specjalisty, jak psychologa czy psychodietetyka. Jeśli masz trudność z wdrożeniem metody 4P, porozmawiaj z kimś, kto pomoże ci ocenić twoją sytuację i zaproponować możliwe rozwiązania.

KARTA 6 – Metoda 4P

Czy obecnie odczuwasz fizyczny głód, czy ochotę na zjedzenie czegoś? Jeśli masz ochotę na jedzenie mimo uczucia sytości...



POWIEDZ, co czujesz.

Spróbuj nazwać to uczucie. Umiesz rozpoznać emocje, które ci teraz towarzyszą?



POCZEKAJ chwilę.

Postaraj się oddzielić siebie od chęci zjedzenia czegoś. Możesz zamknąć oczy i policzyć do 10.



PRZYJMIJ emocje.

Zamiast sięgać po jedzenie, postaraj się pobyc chwilę z tym, co czujesz, i zastanów się, czego obecnie potrzebujesz.



PRZEKIERUJ UWAGĘ na inne zajęcia:

.....

.....

.....

.....

KARTA 7 – Planer celów SMART

(instrukcja)

Mam nadzieję, że po lekturze książki wiesz już, jak ważne jest planowanie.

Pierwsze trzy karty pracy pomogły ci określić obszary wymagające zmiany. Teraz czas zaplanować konkretne działania. Wykorzystaj tę planszę do zaplanowania swojego celu na najbliższy okres.

Metoda SMART to praktyczne narzędzie, które pomaga ustalać cele w sposób sprzyjający ich realizacji. Nazwa to akronim od angielskich słów:

S ***Specific (konkretny) – co dokładnie chcesz osiągnąć.***

Np.: Przygotuję obiad zgodny z zasadą zdrowego talerza, w którym połowę talerza będą stanowiły warzywa, ¼ produkty białkowe, a ¼ pełnoziarniste produkty zbożowe.

M ***Measurable (mierzalny) – jak sprawdzisz, że cel został osiągnięty.***

Np.: Zrobię tak 5 razy w tygodniu przez najbliższe 4 tygodnie.

A ***Achievable (osiągalny) – czy cel jest realistyczny i możliwy do osiągnięcia w twoich warunkach.***

Np.: Tak, mam w domu potrzebne produkty i potrafię przygotować proste posiłki zgodnie z tą zasadą.

R ***Relevant (istotny) – czy ma realny wpływ na twoje życie.***

Np.: Tak, chcę poprawić jakość mojej diety.

T ***Time-bound (określony w czasie) – czy ma jasno określone ramy czasowe, które pozwolą ci ocenić postępy.***

Np.: Po 4 tygodniach ocenię, przez ile dni udawało mi się utrzymać ten plan.

Na kolejnej stronie możesz zaznaczać realizację celu w ciągu najbliższych czterech tygodni.

Na planowanie aktywności fizycznej przyjdzie czas – do tego możesz użyć kolejnej karty.

Powieś kartę w widocznym miejscu, aby móc codziennie obserwować swoje postępy.

Czy wiesz, że...

kryteria rozpoznania otyłości różnią się w zależności od regionu świata? Na przykład u Azjatów otyłość rozpoznaje się od BMI 27,5.

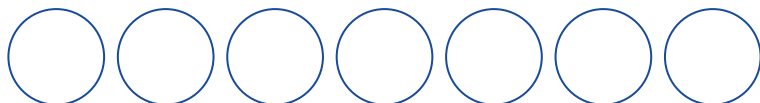
Wynika to nie tylko z przeciętnie niższego wzrostu. Badania epidemiologiczne wykazały, że osoby pochodzenia azjatyckiego mają większy odsetek tkanki tłuszczowej (zwłaszcza trzewnej) przy danym BMI. Z tego powodu ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia i dyslipidemii pojawia się u nich przy niższym wskaźniku masy ciała.

KARTA 7 – Planer celów SMART

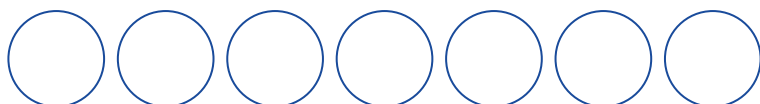
	Jaki cel chcesz osiągnąć?
	Jak sprawdzisz realizację celu?
	Czy jest on osiągalny?
	Dlaczego jest ważny?
	Przez jaki czas chcesz go realizować?

REALIZACJA CELU

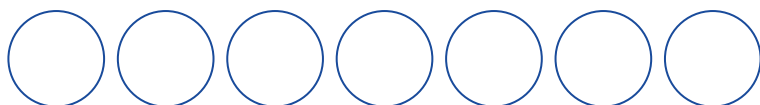
1 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress or completion for each day of the first week.

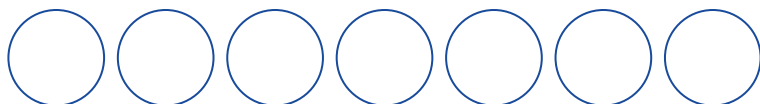
2 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress or completion for each day of the second week.

3 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress or completion for each day of the third week.

4 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress or completion for each day of the fourth week.

KARTA 8 – Planer aktywności FITT

(instrukcja)

Metoda FITT to praktyczne narzędzie, które pomaga planować aktywność fizyczną w sposób sprzyjający jej regularnemu realizowaniu.

Nazwa to akronim od czterech angielskich słów:

F – FREQUENCY (częstość): ile razy w tygodniu chcesz ćwiczyć?

Np.: 2 razy w tygodniu.

I – INTENSITY (intensywność): jak intensywnie planujesz to robić?

Np.: umiarkowana – poziom, przy którym można rozmawiać, ale nie śpiewać.

T – TIME (czas): jak długo ma trwać jedna sesja aktywności?

Np.: 30 minut.

T – TYPE (typ): jaki rodzaj aktywności wybierasz?

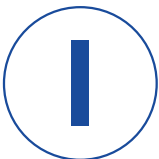
Np.: marsz na świeżym powietrzu.

Na kolejnej stronie możesz zaznaczać realizację swojego celu przez cztery tygodnie. Jeśli powiesz kartę w widocznym miejscu, zyskasz codzienną motywację i możliwość obserwowania postępów.

Czy wiesz, że...

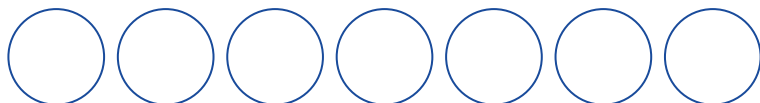
badania pokazują, że samo zaplanowanie aktywności fizycznej zwiększa prawdopodobieństwo, że rzeczywiście ją podejmiesz? Nazywa się to intencjami implementacyjnymi. Polega to na tym, że konkretne zaplanowanie *kiedy, gdzie, jak* podejmiemy działanie, znacząco zwiększa szanse jego realizacji. Samo wykorzystanie tej karty pracy przybliży cię więc do zmiany!

KARTA 8 – Planer aktywności FITT

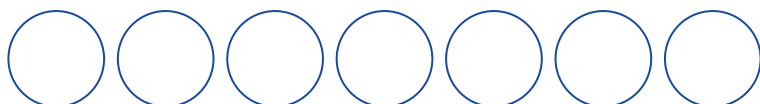
	Ile razy w tygodniu planujesz podjąć aktywność?
	Jaka będzie jej intensywność?
	Jak długo ma trwać?
	Jaki rodzaj aktywności wybierasz?

REALIZACJA CELU

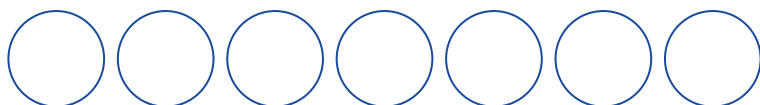
1 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress over the course of one week.

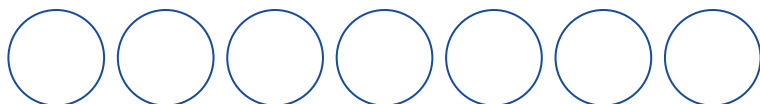
2 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress over the course of two weeks.

3 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress over the course of three weeks.

4 TYDZIEŃ

A row of seven empty circles, each with a blue outline, intended for marking progress over the course of four weeks.

KARTA 9 – Leczenie farmakologiczne

(instrukcja)

Ta karta będzie przydatna, jeśli do twojego leczenia została włączona farmakoterapia otyłości. Może stanowić praktyczne narzędzie zarówno dla ciebie, jak i dla twojego lekarza. Pomoże lepiej obserwować efekty leczenia oraz udokumentować twoje doświadczenia w trakcie terapii.

W karcie możesz zapisać:

- aktualnie stosowany preparat i dawkę,
- działania niepożądane, które zauważasz,
- o co chcesz zapytać i co omówić podczas wizyty.

Dodatkowo możesz (w skali 0–5) ocenić działanie leku i stopień kontroli nad zachowaniami żywieniowymi:

SYTOŚĆ POSIŁKOWA – określa, jaka ilość lub objętość posiłku jest potrzebna, aby pojawiło się uczucie najedzenia.

SYTOŚĆ MIĘDZYPOSIŁKOWA – pokazuje, jak długo po jedzeniu utrzymuje się uczucie sytości.

APETYT – odnosi się do tego, jak często pojawia się ochota na jedzenie lub podjadanie mimo braku głodu fizycznego.

Czy wiesz, że...

Szpital Uniwersytecki w Krakowie opracował listę placówek bariatrycznych, którą znajdziesz pod adresem <https://bariatria.tchp.pl/osrodki-bariatryczne/>

KARTA 9 – Leczenie farmakologiczne

Data:

Lek i stosowana dawka:

Sytość posiłkowa:

☐☐☐☐☐

Sytość międzyposiłkowa:

☐☐☐☐☐

Apetyt:

☐☐☐☐☐

Działania niepożądane:

Chcę zapytać o: