PIRAMIDA PRIORYTETÓW W DIECIE

Od czego naprawdę zależą Twoje efekty i czym przestać się stresować. Pięć poziomów, od fundamentu do wisienki na torcie.

DIETA | 7 MIN CZYTANIA | KAMIL BOGUSZ, DIETETYK



↓ FUNDAMENT:
NAJWIĘKSZY WPŁYW

SZCZYT:
NAJMNIEJSZY WPŁYW ↑

Większość osób zaczyna od góry. Szuka najlepszego spalacza, zastanawia się, czy jeść węgle po 18 i czy banan nie jest „za słodki". A potem nie widzi efektów, bo fundament się nie zgadza.

Piramida priorytetów porządkuje to od drugiej strony. **Im niżej w piramidzie, tym większy wpływ na wynik.** Dopiero kiedy dolny poziom działa, warto przejść wyżej. Pomysł spopularyzował Eric Helms w książce „The Muscle and Strength Pyramid". Poniżej masz moją wersję w praktyce.

POZIOM 1 · FUNDAMENT

BILANS KALORYCZNY

To on decyduje, czy chudniesz, tyjesz, czy stoisz w miejscu. Jesz mniej, niż spalasz, waga spada. Jesz więcej, rośnie. **Żaden produkt, pora jedzenia ani suplement tego nie obejdzie.**

W PRAKTYCE

- Przez 2 tygodnie zapisuj, co jesz, np. w Fitatu. Nie musisz od razu nic zmieniać. Najpierw zobacz, ile naprawdę jesz.
- Waż się codziennie rano po toalecie i patrz na **średnią z tygodnia**. Pojedyncze ważenie skacze o 1–2 kg przez wodę i sól.
- Na redukcji celuj w spadek ok. **0,5–1%** masy ciała tygodniowo. Na masie w przyrost ok. **0,25–0,5%**.
- Jeśli średnia stoi 2–3 tygodnie, zmień kalorie o ok. **200–300 kcal** i obserwuj dalej.

> **Mit:** „Jem zdrowo, a nie chudnę”. Zdrowe jedzenie też ma kalorie. Oliwa, orzechy i granola potrafią zrobić nadwyżkę równie dobrze jak fast food.

POZIOM 2 · SKŁAD SYLWETKI

MAKROSKŁADNIKI

Kalorie decydują o wadze, a makroskładniki o tym, **z czego jest ta waga**: z mięśni czy z tłuszczu. Najważniejsze jest białko, zwłaszcza na redukcji, kiedy chronisz mięśnie.

W PRAKTYCE

- **Białko: 1,6–2,2 g** na kg masy ciała dziennie. Przy 80 kg to ok. 130–175 g.
- **Tłuszcze:** co najmniej ok. **0,6–0,8 g** na kg. Za mało tłuszczu szkodzi hormonom i samopoczuciu.
- **Węglowodany:** reszta kalorii. To paliwo na trening, więc nie ma powodu się ich bać.
- Tak właśnie działa IIFYM: trzymasz kalorie i makro, a w tych ramach jesz to, co lubisz.

POZIOM 3 · ZDROWIE

MIKROSKŁADNIKI, BŁONNIK, WODA

Witaminy, minerały i błonnik nie zmienią wyniku na wadze, ale wpływają na zdrowie, sytość, trawienie i to, jak się czujesz na treningu. Tu wchodzi **zasada 80/20**.

W PRAKTYCE

- Ok. 80% jedzenia z mało przetworzonych produktów, ok. 20% na to, co po prostu lubisz.
- Warzywa lub owoce w większości posiłków. Celuj w **25–35 g** błonnika dziennie.
- Woda: punkt startowy to ok. **30–35 ml** na kg masy ciała, więcej przy upałach i treningu.

> **Mit:** „Słodycze są zakazane". Baton zmieszczony w kaloriach i makro nie zepsuje Ci formy. Formę psuje dieta, której nie da się utrzymać.

POZIOM 4 · OPTYMALIZACJA

TIMING I LICZBA POSIŁKÓW

Kiedy jesz, ma znaczenie, ale dużo mniejsze, niż mówi internet. **Jedzenie po 18 nie tuczy**, a 6 posiłków dziennie nie „podkręca metabolizmu". Wybierz układ, który pasuje do Twojego dnia.

W PRAKTYCE

- 3–5 posiłków dziennie, w każdym ok. **20–40 g** białka.
- Posiłek z białkiem i węglowodanami w ciągu kilku godzin przed i po treningu pomaga, ale nie musisz biec z shakerem do szatni.
- Jeśli wieczorem masz największy głód, zostaw na wieczór więcej kalorii. To w porządku.

POZIOM 5 · WISIENKA NA TORCIE

SUPLEMENTY

Najmniejszy wpływ, a najwięcej marketingu. Sensowne badania stoją za kilkoma suplementami. Reszta to głównie wydatek.

WARTE UWAGI

- **Kreatyna (monohydrat): 3–5 g** dziennie, codziennie, o dowolnej porze.
- **Witamina D:** w Polsce zwykle od października do marca. Dawkę najlepiej dobrać do badania krwi.
- **Kofeina:** przed treningiem, jeśli dobrze ją tolerujesz. Nie bierz jej późno, bo zepsuje sen.
- **Odżywka białkowa:** to po prostu wygodne jedzenie, kiedy trudno dobić białko z posiłków.

> **Mit:** „Spalacz pomoże mi schudnąć". Jeśli poziom 1 się nie zgadza, żaden spalacz tego nie naprawi.

PODSUMOWANIE

SPRAWDŹ SWÓJ FUNDAMENT

- [ ] Wiem, ile mniej więcej jem kalorii, i widzę trend wagi w średniej tygodniowej.
- [ ] Codziennie dobijam białko: 1,6–2,2 g na kg masy ciała.
- [ ] Większość jedzenia jest mało przetworzona, a 20% zostawiam na przyjemności.
- [ ] Jem w układzie, który pasuje do mojego dnia i który utrzymam miesiącami.
- [ ] Suplementy traktuję jako dodatek, a nie ratunek.

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje porady lekarza. Jeśli chorujesz przewlekle, jesteś w ciąży albo przyjmujesz leki, skonsultuj zmiany w diecie ze specjalistą.

Kamil Bogusz · dietetyk i trener online · **kamilbogusz.pl**
Chcesz plan ułożony pod siebie? Oferta współpracy: kamilbogusz.pl/#oferta