

Dieta Ewy Chodakowskiej - zasady, jadłospis, przepisy

Chyba już wszyscy słyszeli o sukcesach Ewy Chodakowskiej. Znana polska trenerka pokazuje społeczeństwu jak zdrowo żyć, aby czuć się wspaniale w swoim ciele. Stworzyła ona szereg ćwiczeń oraz skomponowała dietę, dzięki której setki Polaków pozbyło się zbędnych kilogramów. Trenerka fitness przede wszystkim skupia się na osobach aktywnych fizycznie, które pragną zrzucić kilka kilogramów nie tylko przez stosowanie diety, ale również poprzez codzienne treningi.

Dieta Ewy Chodakowskiej

Dieta trenerki nie jest typową dietą odchudzającą, ponieważ jadłospis zawiera posiłki, których wartość energetyczna jest znacznie wyższa niż posiłków w powszechnie stosowanych dietach odchudzających. Menu zostało opracowane przede wszystkim z myślą o osobach, które codziennie intensywnie ćwiczą.

Jedną z głównych zasad diety Ewy Chodakowskiej jest wyrobienie w sobie nawyku spożywania posiłków w regularnych odstępach czasu. Aby dieta przyniosła efekty, należy jeść 5 posiłków dziennie co 2-4 godziny. Jak autorka diety wielokrotnie podkreśla, szczególnie ważnym posiłkiem jest śniadanie, ponieważ dostarcza nam energii na cały dzień. Jako najbardziej energetyczny posiłek, Ewa Chodakowska szczególnie poleca owsiankę. Nieodłącznym elementem omawianej diety są również ćwiczenia, dlatego jadłospis bogaty jest w pełnowartościowe białka, tłuszcze oraz węglowodany.

Dieta Chodakowskiej jest planem odchudzania, który przede wszystkim opiera się na zasadach zdrowego żywienia, ponieważ osobista trenerka fitness jest przeciwniczką stosowania głodówek i obsesyjnego kontrolowania masy ciała. Dzienna wartość energetyczna proponowanych przez Ewę posiłków wynosi nawet 2500 kcal.

Dieta trenerki wiąże się z wykonywaniem intensywnego wysiłku fizycznego, dlatego konieczne jest dostarczenie organizmowi większej dawki energii. Jak podkreśla Chodakowska, organizm spala przynajmniej 1300 kcal, nawet jeśli nie jest się aktywnym fizycznie, dlatego jeśli wykonuje się ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu, dieta odchudzająca powinna zawierać minimum 1500 kcal. Jeśli ćwiczy się 5 razy w tygodniu, zdrowym rozwiązaniem będzie dieta 1800 kcal, natomiast przy regularnych treningach dzienna wartość energetyczna posiłków powinna wynosić 2000-2500 kcal. Jeśli dzienna wartość energetyczna diety jest niższa niż podstawowa przemiana materii, spowalnia się metabolizm, a organizm zaczyna spalać mięśnie zamiast tłuszczu.

Zasady diety Ewy Chodakowskiej

Podstawowe zasady diety Ewy Chodakowskiej w znacznej mierze pokrywają się z ogólnymi zasadami zdrowego odżywiania. Trenerka zaleca bowiem spożywanie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 2-4 godziny) z czego najważniejsze jest pożywne pierwsze śniadanie, które dodaje energii na większą część dnia. Jego podstawę stanowi owsianka według pomysłu Chodakowskiej. Trenerka zwraca również uwagę na ilość przyjmowanych

płynów w ciągu dnia, zaleca, aby było to minimum 1,5 litra wody dziennie. Szczególnie ważne jest też spożywanie posiłku przed i po treningu. Około godzinę przed planowaną aktywnością fizyczną można zjeść na przykład garść świeżych lub suszonych owoców lub wypić koktajl mleczny. Natomiast 45 minut po treningu warto sięgnąć na przykład po płatki owsiane z mlekiem, jogurtem lub garść orzechów. Ważne, aby był to lekkostrawny posiłek, który nie obciąży zbyt mocno żołądka.

Dieta Ewy Chodakowskiej - jadłospis

Bazę diety Ewy Chodakowskiej stanowi pełna suszonych owoców oraz orzechów owsianka, która jest energetyczną bombą na początek dnia. W jej skład wchodzi takie produkty jak: orzechy włoskie, migdały, suszone plastry bananów oraz pestki dyni czy słonecznika. Przygotowując owsiankę Chodakowskiej powinniśmy zwrócić uwagę na jej wartość odżywczą oraz pyszny smak. Do płatków owsianych wystarczy dodać ulubione owoce i orzechy oraz zalać je mlekiem roślinnym lub wodą. Pozostałe wskazówki dietetyczne Ewy Chodakowskiej to:

- spożywaj 5 posiłków dziennie,
- posiłki planuj o regularnych porach,
- nigdy nie zapominaj o pełnowartościowym pierwszym śniadaniu oraz traktuj je jako najważniejszy posiłek w ciągu dnia,
- wypijaj minimum 1,5 litra wody dziennie,
- urozmaicaj menu,
- dania sporządzaj według własnych preferencji smakowych.

Ważnym elementem diety Chodakowskiej jest również rodzaj spożywanego przed ćwiczeniami oraz po nich posiłku. Główne zasady to:

- świeże lub suszone owoce (1-2 garści w zupełności wystarczą) bezpośrednio przed ćwiczeniami,
- dobrym pomysłem jest też koktajl mleczny przed treningiem (może być z dodatkiem owoców),
- ćwiczenia warto zakończyć spożyciem wyżej opisanej owsianki.

Dieta Ewy Chodakowskiej - przepisy

Poniżej przedstawiamy przykładowe przepisy na dania w ramach diety Ewy Chodakowskiej*

Śniadanie

Przepis na owsiankę z bananem i suszoną żurawiną

Składniki:

- 200 ml mleka 1,5%,
- 3 łyżki płatków owsianych,
- 2 łyżki płatków żytnich,
- 1 mały banan,
- łyżka suszonej żurawiny,
- łyżka pestek słonecznika.

Przygotowanie: zagotuj mleko z płatkami. Następnie do owsianki wrzuć pokrojonego w plastry banana, żurawinę i słonecznik.

rozwiń

Obiad

Przepis na zapiekanekę z kaszy gryczanej i warzyw

Składniki:

- 150 g kaszy gryczanej,
- 80 g brokułów,
- pół średniej papryki czerwonej,
- średnia marchewka,
- mała cebula,
- łyżeczka oliwy z oliwek,
- łyżka jogurtu naturalnego,
- sól,
- pieprz,
- tymianek,
- plaster sera żółtego,
- łyżeczka posiekanego koperku.

Przygotowanie: kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie i odcedź. Brokuły umyj, podziel na różyczki i gotuj przez ok. 3 min. Umytą paprykę pokrój w paski, umytą i obraną marchewkę w słupki. Cebulę obierz i pokrój w krążki. Na oliwie smaź przez ok. 5 min. paprykę, cebulę i marchewkę. W naczyniu żaroodpornym ułóż kaszę i warzywa, całość polej jogurtem naturalnym, dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Na wierzchu ułóż plaster sera żółtego. Zapiekaj przez ok. 15 min. w piekarniku nagrzanym do temp. 180 stopni C. Zapiekanekę podawaj posypaną świeżym koperkiem.

rozwiń

Podwieczorek

Przepis na deser jogurtowo-jabłkowy

Składniki:

- 5 łyżek gęstego jogurtu naturalnego,
- pół łyżeczki miodu,
- szczypta cynamonu,
- średniej wielkości jabłko,
- 2 orzechy włoskie.

Przygotowanie: jogurt zmiksuj z miodem i cynamonem, schłódź. Jabłko umyj, obierz i pokrój w kostkę. Orzechy włoskie posiekaj. W wysokiej szklance poukładaj na przemian jogurt i owoce z orzechami.

rozwiń

Kolacja

Przepis na faszerowaną cukinię

Składniki:

- cukinia,
- 30 g piersi z kurczaka,
- łyżeczka kaparów,
- pół średniej cebuli,
- sól,
- pieprz,
- oregano,
- białko z połowy jajka,
- 1/4 szklanki bulionu warzywnego,
- łyżka jogurtu naturalnego,
- łyżeczka posiekanego koperku.

Przygotowanie: cukinię przekrój wzdłuż na pół i wydrąż miąższ. Mięso zmiel i wymieszaj z posiekanym miąższem cukinii, kaparami i cebulą. Dopraw solą, pieprzem i oregano. Masę połącz z ubitym białkiem jajka. Połówki cukinii napełnij nadzieniem i ułóż w naczyniu żaroodpornym, wlej bulion warzywny. Piecz ok. 35 min. w temp. 180 st. C. Sos powstały podczas pieczenia połącz z jogurtem naturalnym i koperkiem, wymieszaj, dopraw solą i pieprzem. Upieczoną cukinię polej sosem.

rozwiń

Dieta Ewy Chodakowskiej nie jest zwykłą dietą odchudzającą, bardziej natomiast skupia się ona na prowadzeniu zdrowego stylu życia. Zalecenia osobistej trenerki są skuteczną metodą na rzucenie zbędnych kilogramów oraz poprawienie kondycji fizycznej danej osoby. Aby dieta Chodakowskiej przyniosła efekty, nie wystarczy przez określony czas przestrzegać zasad zdrowego odżywiania, ale należy zmienić swoje nawyki żywieniowe na stałe. Główną zaletą diety proponowanej przez trenerkę jest to, że nie jest ona restrykcyjna, nie wymaga żadnych głodówek oraz stosowania chemicznych substancji przyspieszających odchudzanie. Jednak należy wziąć pod uwagę, że dieta ta nie jest dostosowywana do indywidualnych potrzeb każdej osoby, pomija specjalne zapotrzebowania wynikające z obecności chorób bądź złych wyników badań.

Literatura:

1. Chodakowska E., Kavoukis L., Zmień swoje życie z Ewą Chodakowską. K.E. Liber, 2013.

*Wszystkie przepisy są autorstwa Ewy Chodakowskiej i pochodzą z jej książki "Zmień swoje życie z Ewą Chodakowską".

Author: Sabina Bachleda-Szeliga

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-ewy-chodakowskiej-zasady-jadlospis-przepisy>

