

TO WIĘCEJ NIŻ UTRATA KILOGRAMÓW

**To odzyskanie kontroli
nad zdrowiem**

**Praktyczny poradnik
dla osób z nadwagą
i otyłością.**

Dowiedz się więcej na
wygrywajzdrowie.luxmed.pl



**GRUPA
LUXMED**



GŁÓWNY PARTNER MEDYCZNY POLSKIEGO
KOMITETU OLIMPIJSKIEGO I PARALIMPIJSKIEGO

SPIIS TREŚCI

Dlaczego przybieramy na wadze? Najczęstsze przyczyny nadwagi i otyłości	3
Czym właściwie jest otyłość?	5
Jak sprawdzić, czy to już otyłość? Proste wskaźniki, które warto znać	8
Od czego zacząć odchudzanie? 10 praktycznych porad na start	10
Czy trzeba liczyć kalorie, żeby schudnąć?	13
Ruch to nie tylko trening – liczy się każda aktywność	17
Jaki trening wybrać, by było skutecznie i bezpiecznie?	18
A co z siłownią?	19
„Jem mało i nie chudnę” Do jakiego lekarza się zgłosić?	20
Bibliografia	21



Dlaczego przybieramy na wadze?

Najczęstsze przyczyny nadwagi i otyłości

Przyrost masy ciała to proces, który nie dzieje się z dnia na dzień. Najczęściej jest wynikiem długotrwałej nierównowagi energetycznej, czyli sytuacji, kiedy przez dłuższy czas spożywamy więcej kalorii, niż nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Nadmiar energii nie jest tracony – organizm magazynuje go w postaci tkanki tłuszczowej.

Przybieranie na wadze to jednak złożony proces, uwarunkowany wieloma czynnikami – nie tylko ilością spożywanego jedzenia. Styl życia, nawyki żywieniowe, poziom aktywności fizycznej, a także stan zdrowia czy czynniki psychologiczne – wszystkie one mogą istotnie wpływać na niechciane zwiększenie masy ciała.

Do najczęstszych przyczyn nadmiernego przyrostu masy ciała należą

Siedzący tryb życia

Praca biurowa, długie godziny spędzane przed komputerem lub telewizorem zmniejszają nasze dzienne zapotrzebowanie energetyczne i prowadzą do kumulacji kalorii.

Brak regularnej aktywności fizycznej

Ruch nie tylko pomaga spalać kalorie, ale także wspiera metabolizm i reguluje apetyt.

Nieregularne posiłki i jedzenie w pośpiechu

Pomijanie posiłków, jedzenie „na szybko” czy podjadanie między posiłkami mogą prowadzić do rozregulowania mechanizmów odczuwania głodu i sytości, a w konsekwencji – do przejadania się.

Spożywanie wysoko przetworzonych produktów

Żywność bogata w cukry proste, tłuszcze trans i sól (np. fast food, słodkie, słone przekąski) dostarcza dużej ilości kalorii przy niskiej wartości odżywczej.

Przewlekły stres

Długotrwałe napięcie psychiczne może prowadzić do tzw. „zajadania emocji”, zaburzeń hormonalnych (np. wzrostu poziomu kortyzolu) i trudności w kontrolowaniu łaknienia.

Zaburzenia snu

Niedobór snu negatywnie wpływa na gospodarkę hormonalną, w tym na hormony odpowiedzialne za odczuwanie głodu (grelinę) i sytości (leptynę), co zwiększa ryzyko przejadania się. Warto również podkreślić, że nie zawsze przybieranie na wadze jest wynikiem złych nawyków. W niektórych przypadkach może ono być efektem zaburzeń zdrowotnych lub działania leków.

Choroby endokrynologiczne

Takie jak niedoczynność tarczycy, insulinooporność czy zespół policystycznych jajników (PCOS), mogą spowalniać metabolizm i sprzyjać gromadzeniu tkanki tłuszczowej.

Leki

Niektóre preparaty farmakologiczne, w tym glikokortykosteroidy, leki przeciwdepresyjne, przeciwpsychotyczne czy hormonalne, mogą powodować wzrost apetytu lub zatrzymywanie wody w organizmie, co również prowadzi do zwiększenia masy ciała.

Zrozumienie przyczyn przybierania na wadze to pierwszy krok do świadomej pracy nad zdrowiem i sylwetką. Dobrze jest przyjrzeć się nie tylko temu, co jemy, ale także jak żyjemy – bo na wagę wpływa całokształt naszego stylu życia.

Czym właściwie jest otyłość?

Otyłość to znacznie więcej niż kwestia wyglądu czy kilku dodatkowych kilogramów. To przewlekła, postępująca choroba metaboliczna, charakteryzująca się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie, które może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Nie jest to problem jedynie estetyczny. Otyłość wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, obciąża narządy wewnętrzne i zwiększa ryzyko wielu chorób przewlekłych. Co ważne – nie znika samoistnie i ma tendencję do nawrotów, jeśli nie zostanie odpowiednio leczona i kontrolowana.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznaje otyłość za jedno z największych zagrożeń zdrowotnych XXI wieku. Może prowadzić do szeregu powikłań, w tym:

- cukrzycy typu 2,
- nadciśnienia tętniczego,
- miażdżycy i chorób układu sercowo-naczyniowego,
- zaburzeń hormonalnych i niepłodności,
- niektórych nowotworów (np. jelita grubego, piersi, trzonu macicy),
- chorób układu kostno-stawowego (np. zwyrodnień stawów),
- bezdechu sennego i problemów z oddychaniem,
- obniżenia jakości życia i problemów natury psychicznej (depresja, niska samoocena, izolacja społeczna).

Otyłość można klasyfikować ze względu na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie. Wyróżniamy trzy główne typy:

Otyłość uogólniona

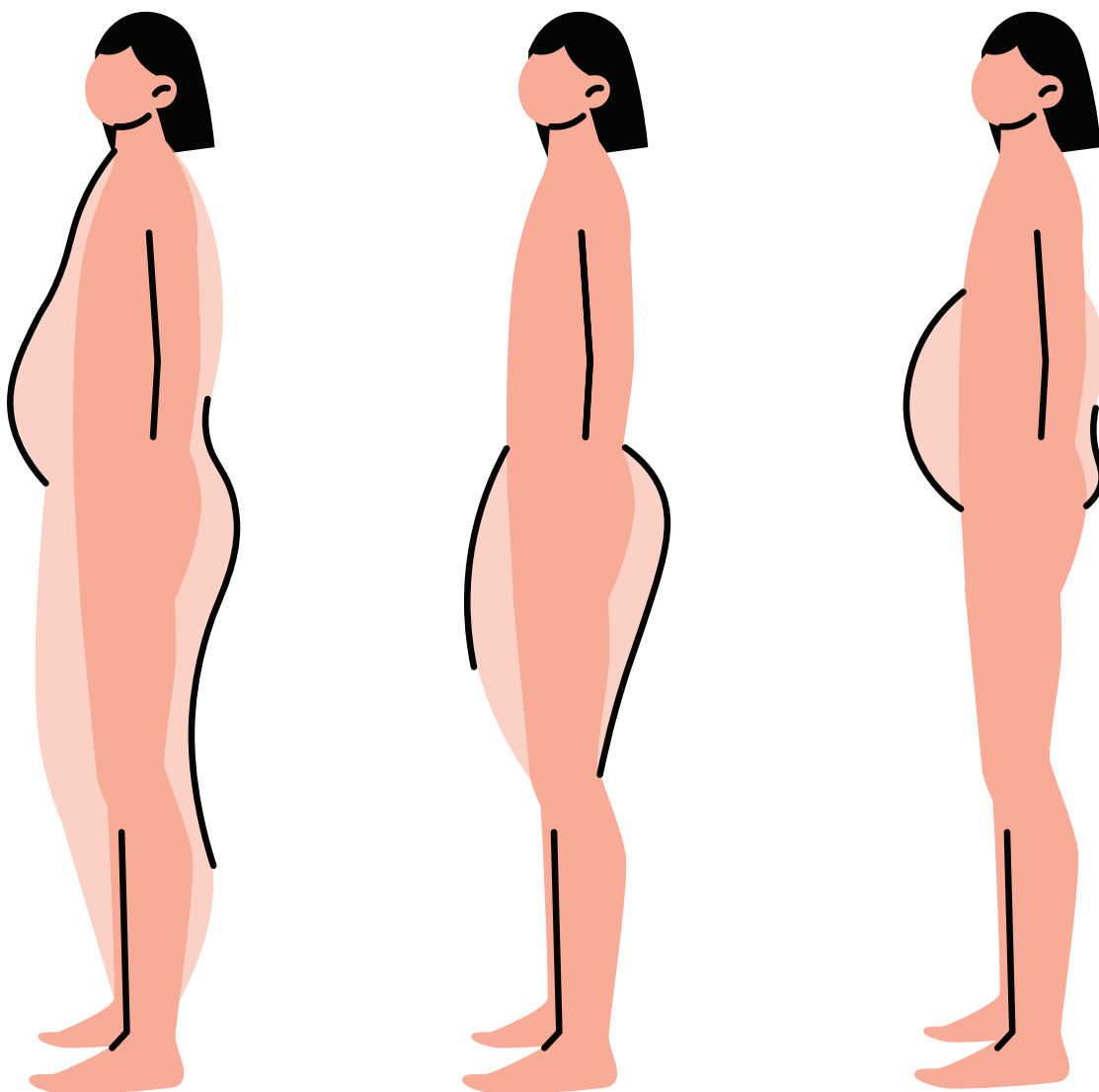
Tłuszcz rozmieszczony jest równomiernie na całym ciele. Choć wydaje się „mniej groźna”, również może prowadzić do powikłań metabolicznych.

Otyłość gynoidalna (pośladkowo-udowa)

Charakteryzuje się gromadzeniem tłuszczu głównie w okolicach bioder, ud i pośladków. Występuje częściej u kobiet. Choć jest mniej związana z chorobami metabolicznymi, może powodować problemy z układem ruchu czy żylaki.

Otyłość androidalna (brzuszna, trzewna)

Najczęściej spotykana u mężczyzn, ale coraz częstsza także u kobiet. Tkanka tłuszczowa odkłada się przede wszystkim w okolicach brzucha i narządów wewnętrznych (tzw. tłuszcz trzewny). Ten typ otyłości jest szczególnie niebezpieczny, ponieważ silnie koreluje z ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2, chorób serca, nadciśnienia, a także niektórych nowotworów.



UOGÓLNIONA

GYNOIDALNA

ANDROIDALNA

Rozpoznanie otyłości nie powinno opierać się wyłącznie na wyglądzie czy liczbie kilogramów. Kluczowe są miary takie jak wskaźnik masy ciała (BMI), obwód talii, a w niektórych przypadkach również dokładna analiza składu ciała.

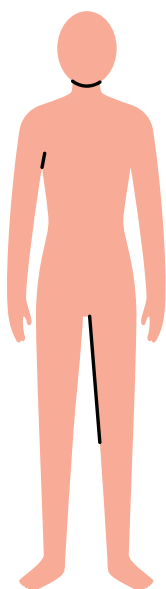
Uświadomienie sobie, że walka z otyłością, która jest chorobą wymagającą nie tylko silnej woli, ale także leczenia i wsparcia, to pierwszy krok do zmian.

Jak sprawdzić, czy to już otyłość?

Proste wskaźniki, które warto znać

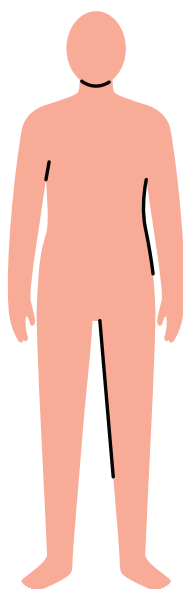
Najprostszy sposób
to obliczenie BMI,
czyli wskaźnika masy
ciała.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m}^2\text{]}}$$



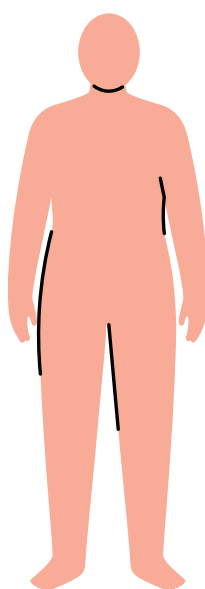
NIEDOWAGA

<18.50



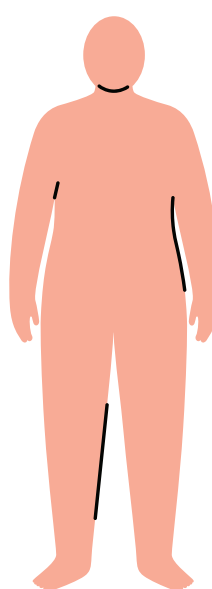
NORMA

18.50 - 24.99



NADWAGA

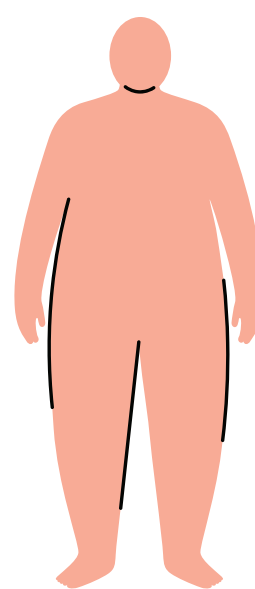
≥ 25.00



I STOPNIA

OTYŁOŚĆ

≥ 30.00



II STOPNIA

OTYŁOŚĆ

≥ 35.00

Inna metoda to wskaźnik WHR, który porównuje obwód talii do obwodu bioder.

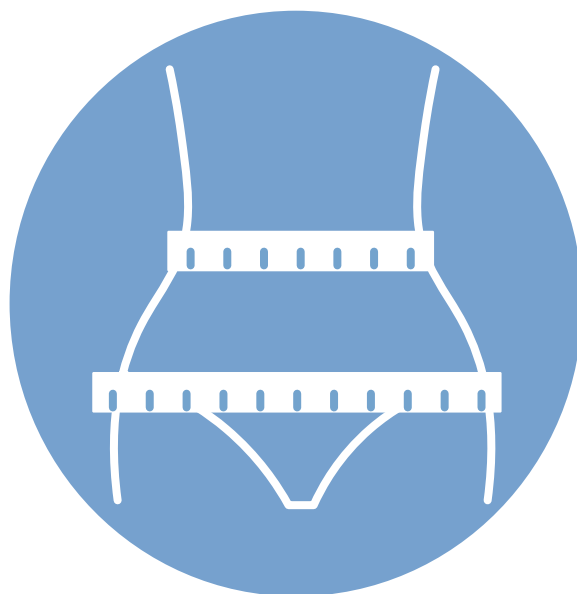
$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{obwód bioder [cm]}}$$

Jeśli wynik przekracza 0,8 u kobiet lub 1,0 u mężczyzn, to może to świadczyć o otyłości brzusznej.

Warto też po prostu zmierzyć obwód pasa.

Ryzykowne wartości to:

- **ponad 80 cm u kobiet,**
- **ponad 94 cm u mężczyzn.**



Te wskaźniki nie zastąpią wizyty u lekarza, ale mogą dać jasny sygnał, że warto przyjrzeć się bliżej swojej masie ciała i zdrowiu.

Od czego zacząć odchudzanie?

10 praktycznych porad na start

Chcesz schudnąć, ale bez restrykcyjnych diet, które kończą się efektem jo-jo? To możliwe – pod warunkiem, że postawisz na realne, trwałe zmiany w stylu życia. Skuteczne odchudzanie nie musi oznaczać radykalnych wyrzeczeń. Kluczem jest systematyczność, świadome podejście i cierpliwość.



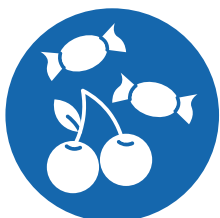
Zmniejsz porcje

Czasem to nie głód, lecz przyzwyczajenie decyduje o tym, ile jemy. Korzystanie z mniejszych talerzy to sprytny sposób na kontrolowanie porcji – bez wyrzeczeń i bez uczucia głodu. Ten prosty, ale skuteczny trik psychologiczny pomaga jeść mniej, nie odbierając przyjemności z posiłku.



Staraj się jeść regularnie, najlepiej co 3–4 godziny

Stałe pory posiłków stabilizują poziom cukru we krwi, wspierają metabolizm i zapobiegają napadom głodu. Unikniesz dzięki temu wieczornego podjadania i nagłych skoków apetytu.



Nie rezygnuj z ulubionych potraw – naucz się je modyfikować

Nie musisz całkowicie rezygnować z jedzenia, które lubisz. Wystarczy nauczyć się przyrządzać je w zdrowszy sposób – ogranicz tłuszcz, wybieraj lepszej jakości składniki, sięgaj po alternatywy (np. pieczenie zamiast smażenia, używanie jogurtu zamiast majonezu).



Jedz uważnie i bez rozpraszaczy

Skup się na jedzeniu – odłóż telefon, wyłącz telewizor. Świadome jedzenie (ang. mindful eating) pozwala lepiej rozpoznawać sygnały głodu i sytości, dzięki czemu łatwiej uniknąć przejadania się.



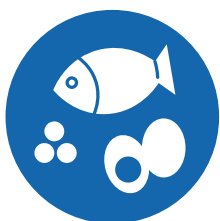
Wzbogać dietę o warzywa i owoce (min. 400 g dziennie)

Są one źródłem błonnika, witamin i antyoksydantów, a przy tym mają niską kaloryczność. Zaczynaj posiłki od warzyw, dzięki czemu szybciej poczujesz sytość i zjesz mniej wysokokalorycznych dodatków.



Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

Zamień biały chleb i makaron na pełnoziarniste wersje, np. chleb razowy, bułki graham, płatki owsiane, otręby żytnie, kasza jaglana, makaron pełnoziarnisty – są bogatsze w błonnik, dłużej trawią się w przewodzie pokarmowym i pomagają kontrolować apetyt. Dodatkowo wspierają pracę jelit i gospodarkę cukrową.



Zadbaj o białko w każdym posiłku

Białko daje uczucie sytości na długo, wspiera metabolizm i utrzymanie masy mięśniowej podczas odchudzania. Dobrymi źródłami protein są chude mięso (kurczak, indyk), ryby (dorsz, łosoś), jaja, nabiał (twaróg, jogurt naturalny, kefir), nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, bób, soczewica).



Nawadniaj organizm – pij wodę regularnie

Często mylimy pragnienie z głodem. Pij 1,5–2 litry wody dziennie, zaczynając dzień od szklanki wody. Noś butelkę z wodą przy sobie i sięgaj po nią regularnie. Dla wzmocnienia smaku możesz dodać do wody np. plaster cytryny, ogórka lub listki mięty.



Ogranicz przetworzoną żywność

Produkty typu fast food, słodkie, słone przekąski czy gotowe dania zawierają często nadmiar cukru, tłuszczu i soli. Gotując samodzielnie, masz pełną kontrolę nad składem posiłków.



Planuj posiłki i zakupy z wyprzedzeniem

Planowanie to podstawa. Dzięki temu unikniesz przypadkowych wyborów i sięgania po niezdrowe przekąski w biegu. Rób listę zakupów i staraj się mieć zdrowe opcje pod ręką – to pomaga trzymać się planu.

Pamiętaj – odchudzanie nie powinno być walką z samym sobą, ale procesem zmiany nawyków, które zostaną z Tobą na lata. Zaczniij od małych kroków. To właśnie one budują wielkie zmiany.

PRODUKTY	PRZYKŁADY ZDROWSZYCH ZAMIENNIKÓW
BIAŁE PIECZYWO	PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE
CUKIER	ERYTRYTOL, KSYLITOL
SOK OWOCOWY	WODA Z DODAKIEM OWOCÓW
ŚMIETANA	JOGURT NATURALNY
SER ŻÓŁTY	MOZZARELLA, SER FETA
CHIPSY	POPCORN, PIECZONA CIECIERZYCA
FRYTKI	PIECZONE ZIEMNIAKI
NAPÓJ ENERGETYCZNY	KAWA CZARNA
MASŁO, MARGARYNA	HUMMUS, PASTA Z AWOKADO
MASŁO, SMALEC DO SMAŻENIA	OLIWA Z OLIVEK, OLEJ RZEPAKOWY
MIĘSO WIEPRZOWE	MIĘSO DROBIOWE
SŁODKIE PŁATKI ŚNIADANIOWE	PŁATKI OWSIANE
ŻELKI	OWOCE LIOFILIZOWANE
MLECZNA CZEKOLADA	GORZKA CZEKOLADA
SŁODYCZE	GORZKA CZEKOLADA, ORZECY

Czy trzeba liczyć kalorie, żeby schudnąć?

Liczenie kalorii to jedno z dostępnych narzędzi wspierających odchudzanie – pomocne, ale nie dla każdego. Nie musisz codziennie wpisywać posiłków do aplikacji, by osiągnąć efekty. Warto jednak rozumieć podstawy: kluczowym mechanizmem stojącym za utratą masy ciała jest **ujemny bilans energetyczny** – czyli sytuacja, w której dostarczasz organizmowi mniej energii, niż zużywa.

Dla większości osób bezpieczny i skuteczny deficyt kaloryczny wynosi od 500 do 800 kcal dziennie. Można go osiągnąć zarówno poprzez rozsądne ograniczenie porcji czy rezygnację z przekąsek, jak i zwiększenie aktywności fizycznej.

Optymalne tempo chudnięcia to około 0,5–1 kg tygodniowo, przynajmniej w pierwszych 3–6 miesiącach. Zbyt szybka utrata wagi może skutkować ubytkiem masy mięśniowej, niedoborami składników odżywczych, a także powrotem do dawnej wagi.

Warto pamiętać: odchudzanie to proces, który wymaga cierpliwości, systematyczności i realistycznych oczekiwań. Nie istnieją drogi na skróty – próby przyspieszenia efektów często kończą się niepowodzeniem lub problemami zdrowotnymi.

Jeśli masz choroby przewlekłe – takie jak cukrzyca, nadciśnienie, zaburzenia hormonalne czy problemy z sercem – cały proces redukcji masy ciała powinien być prowadzony pod opieką lekarza lub dietetyka klinicznego.

Ile kalorii naprawdę potrzebujesz?

Oblicz to w 3 prostych krokach



Jeśli chcesz skutecznie i zdrowo schudnąć, warto wiedzieć, ile kalorii faktycznie potrzebuje Twój organizm. To pozwala lepiej planować posiłki, unikać zbyt dużych porcji i świadomie wprowadzać deficyt energetyczny.

KROK 1

Oblicz swoją podstawową przemianę materii (PPM)

To ilość energii, którą Twój organizm zużywa w stanie spoczynku – na podstawowe funkcje życiowe, takie jak oddychanie, krążenie krwi czy trawienie.

Najczęściej stosowany jest wzór Mifflina-St Jeora

Dla kobiet

$$\text{PPM} = (9,9 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,92 \times \text{wiek}) - 161$$

Dla mężczyzn

$$\text{PPM} = (9,9 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,92 \times \text{wiek}) + 5$$

KROK 2

Pomnóż wynik przez współczynnik aktywności fizycznej (PAL)

Otrzymasz w ten sposób swoje całkowite dzienne zapotrzebowanie kaloryczne (CPM) – czyli liczbę kalorii, jaką zużywasz każdego dnia, uwzględniając aktywność fizyczną.

1,0–1,2 – brak aktywności fizycznej: siedzący tryb życia bez aktywności fizycznej, osoba leżąca (chora), niepracująca

1,2–1,4 – niska aktywność fizyczna: siedzący tryb życia, sporadyczne treningi o umiarkowanej intensywności

1,4–2,0 – umiarkowana aktywność fizyczna: praca fizyczna lub praca siedząca połączona z regularnymi treningami (3–4 razy w tygodniu)

2,0–2,4 – wysoka aktywność fizyczna: ciężka praca fizyczna, wyczerpujące treningi siłowe, profesjonalne uprawianie sportów

KROK 3

Ustal deficyt kaloryczny

Aby chudnąć w zdrowym tempie, odejmij od całkowitego zapotrzebowania 500–800 kcal dziennie. Taki deficyt sprzyja redukcji masy ciała bez ryzyka niedoborów czy efektu jo-jo.

Przykład obliczenia

Dane: kobieta, 30 lat, 165 cm wzrostu, 70 kg, pracuje przy biurku, ćwiczy 3 razy w tygodniu

- $PPM = (9,9 \times 70) + (6,25 \times 165) - (4,92 \times 30) - 161$
- $PPM = 693 + 1031,25 - 147,6 - 161 = 1415,65 \text{ kcal}$
- Całkowite zapotrzebowanie = $1415,65 \times 1,6 = \sim 2265 \text{ kcal}$
- Deficyt kaloryczny (–500 kcal): $\sim 1765 \text{ kcal}$ dziennie

Liczba spożywanych kalorii w przypadku tej kobiety wynosząca około 1765 kcal to realna wartość, która pozwoli zredukować wagę w zdrowym tempie ok. 0,5–1 kg tygodniowo.

Ruch w otyłości

Jak ćwiczyć, żeby chudnąć i nie stracić motywacji?

Aktywność fizyczna to jeden z kluczowych filarów leczenia otyłości. Najważniejsze, by ruszać się regularnie, na miarę swoich możliwości i w sposób, który daje przyjemność.

Ruch to nie tylko sposób na spalanie kalorii. To także:

- lepsza kondycja i sprawność fizyczna,
- szybszy metabolizm,
- mocniejsze serce i płuca,
- więcej energii i lepszy nastrój na co dzień.

Od czego zacząć, gdy dopiero wchodzisz w aktywność?

Jeśli do tej pory rzadko ćwiczyłeś, postaw na aktywność o niskiej lub umiarkowanej intensywności. Twoim celem jest budowanie zdrowych nawyków i wytrzymałości.

Dobre formy ruchu na początek

- szybki spacer (20–30 minut dziennie to już dużo),
- jazda na rowerze (także stacjonarnym),
- nordic walking – jeśli tylko opanujesz prawidłową technikę chodzenia z kijkami, możesz zaangażować do pracy nawet 80% mięśni,
- pływanie lub zajęcia w wodzie (odciążają stawy),
- lekka gimnastyka, rozciąganie, joga dla początkujących.

Z czasem, gdy poczujesz się silniejszy, możesz stopniowo zwiększać intensywność lub czas trwania ćwiczeń.

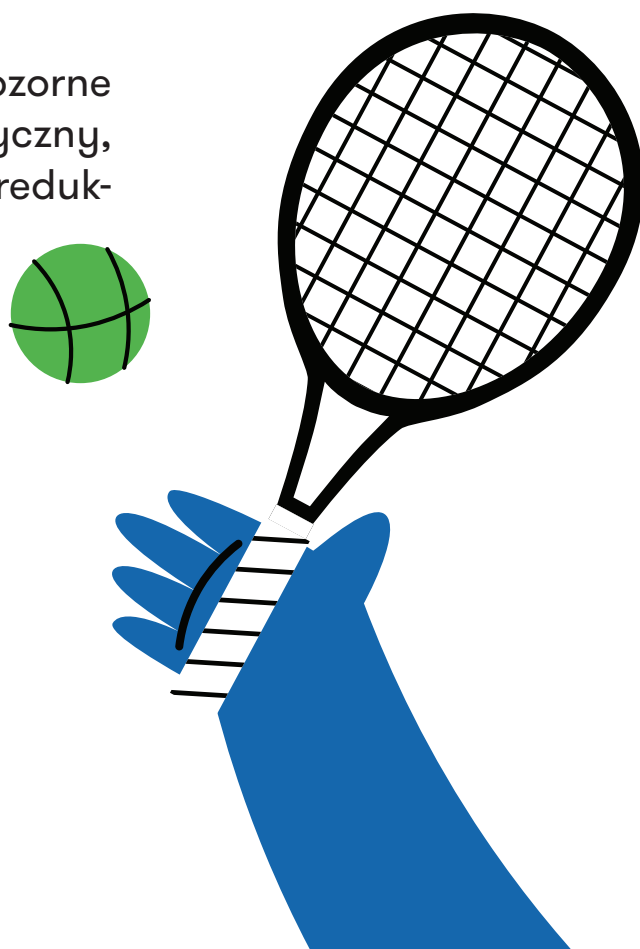
Ruch to nie tylko trening – liczy się każda aktywność

Nie musisz chodzić na siłownię, żeby być aktywnym. Ogromne znaczenie ma tzw. **spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT)** – czyli wszystkie codzienne ruchy, które wykonujesz poza ćwiczeniami:

- wybierz schody zamiast windy,
- zaparkuj dalej od miejsca docelowego i przejdź się,
- wysiądź przystanek wcześniej,
- zrób generalne porządki, umyj okna, popracuj w ogrodzie,
- idź po zakupy pieszo, zamiast jechać samochodem.

Takie drobne działania – choć niepozorne – pomagają utrzymać deficyt kaloryczny, poprawiają metabolizm i wspierają redukcję masy ciała.

Takie drobne działania – choć niepozorne – pomagają utrzymać deficyt kaloryczny, poprawiają metabolizm i wspierają redukcję masy ciała.



Jaki trening wybrać, by było skutecznie i bezpiecznie?

Jeśli masz nadwagę lub otyłość i dopiero zaczynasz swoją przygodę z aktywnością fizyczną, trening cardio będzie najlepszym wyborem na start. To właśnie on pomaga poprawić wydolność, spalić kalorie i rozkręcić metabolizm.

Ale uwaga – nie każdy ruch jest dla wszystkich. Przy większej masie ciała warto wybierać takie formy ćwiczeń, które nie obciążają nadmiernie stawów, a jednocześnie angażują duże grupy mięśniowe. Dzięki temu ryzyko kontuzji jest mniejsze, a efekty bardziej odczuwalne. Warto zacząć od konsultacji z trenerem lub fizjoterapeutą, który pomoże dobrać rodzaj aktywności fizycznej, w zależności od naszego stanu zdrowia.

Sprawdzone i bezpieczne formy cardio

Nordic walking – spacer z kijkami odciąża stawy, a jednocześnie wzmacnia mięśnie całego ciała.

Szybki marsz – proste, ale skuteczne. Wykonuj go regularnie, najlepiej codziennie.

Pływanie – idealne dla osób z dużą nadwagą.

Aqua aerobik – ćwiczenia w basenie, które łączą ruch i dobrą zabawę.

Jazda na rowerze – łagodna dla kolan, a świetna na spalanie kalorii.
(albo rower stacjonarny)

RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	SPALANE KALORIE W CIĄGU 30 MINUT*
SZYBKI MARSZ	149 KCAL
BIEGANIE	295 KCAL
JAZDA NA ROWERZE	280 KCAL
PŁYWANIE	223 KCAL
ZUMBA	290 KCAL
JOGA	107 KCAL
SPRZĄTANIE (NP. ODKURZANIE)	105 KCAL
TANIEC	179 KCAL
PRACA W OGRODZIE (NP. GRABIENIE)	154 KCAL

* liczba kalorii dla osoby ważącej około 70 kg

A co z siłownią?

Trening siłowy (oporowy) to świetne dopełnienie ćwiczeń cardio. Na początek zaleca się treningi o niskiej intensywności na maszynach wspierających ruch. Takie ćwiczenia powinny być poprzedzone odpowiednią rozgrzewką, na przykład marszem na bieżni lub jazdą na rowerze stacjonarnym. Kluczowe jest stopniowe budowanie wydolności i siły, przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa. Treningi najlepiej zacząć pod okiem wykwalifikowanego trenera lub fizjoterapeuty, który pomoże dobrać odpowiedni plan treningowy i zadba o poprawną technikę wykonywanych ćwiczeń. Pamiętaj, że regularność i cierpliwość są tu ważniejsze niż intensywność – każdy krok naprzód ma znaczenie.

„Jem mało i nie chudnę”

Do jakiego lekarza się zgłosić?

Zmiana stylu życia to podstawa w leczeniu otyłości. Ale czasem, szczególnie przy dużej nadwadze lub chorobach towarzyszących (np. cukrzycy typu 2), sama dieta i aktywność fizyczna nie dają oczekiwanych efektów. W takich sytuacjach konieczne może być sięgnięcie po inne metody leczenia, oczywiście pod kontrolą lekarza.

Pierwszym krokiem powinno być skonsultowanie się z lekarzem rodzinnym, który może ocenić ogólny stan zdrowia i skierować do odpowiednich specjalistów. W celu leczenia choroby otyłościowej należy zgłosić się do dietetyka klinicznego, który ułoży indywidualne zalecenia żywieniowe i plan żywieniowy, a także do lekarza specjalizującego się w leczeniu otyłości (np. endokrynolog, bariatra).

W wielu przypadkach warto także skorzystać ze wsparcia psychologa lub psychodietetyka, ponieważ trwała zmiana nawyków często wymaga pracy nad motywacją, emocjami i sposobem myślenia. Wczesne sięgnięcie po profesjonalną pomoc zwiększa szanse na skuteczne i bezpieczne leczenie.

Bibliografia

1. Bieńkowski P., Szulc A., Paszkowski T., Olszanecka-Glinianowicz M., Leczenie nadwagi i otyłości – kto, kiedy i jak? Interdyscyplinarne stanowisko Zespołu Ekspertów, [w:] „Nutrition, Obesity & Metabolic Surgery”, 2018, t. 5, nr 1.
2. Czarnecki D., Skalski D.W., Jabłońska-Mazurek D. i in., Uwarunkowania aktywności fizycznej, [w:] „Rehabilitation & Recreation”, 2023.
3. Gałązka-Sobotka M. (red. nauk.), Otyłość. Skala zjawiska i konsekwencje. Założenia do stworzenia planu strategicznego redukcji otyłości w Polsce, Warszawa, 2024.
4. Gajewska D., Lange E., Kęszycka P. i in., Recommendations on dietary treatment of obesity in adults: 2024 position of the Polish Society of Dietetics, [w:] „Journal of Health Inequalities”, 2024, t. 10, nr 1.
5. Klusiewicz M., Krawczyk A., Wilska H., Otyłość epidemią XXI wieku, 2021.
6. Kolasińska W., Pelczyńska M., Pozytywne i negatywne aspekty stosowania diet redukcyjnych, [w:] „Forum Zaburzeń Metabolicznych”, 2021, t. 12, nr 4.
7. Suchodolska P., Orkusz A., Otyłość – przyczyny, rodzaje, leczenie, skutki, [w:] „Nauki inżynierskie i technologie”, 2018, nr 4 (31).
8. Pawluk I., Gosa P., Jodkiewicz M. i in., Nadwaga i otyłość. Małymi krokami do zdrowia, Warszawa, 2022.
9. Zgliczyński W.S., Nadwaga i otyłość w Polsce, [w:] „Infos. Zagadnienia społeczno-gospodarcze”, 2017, nr 4 (227).