

Polski Klub Ekologiczny zaprasza na wykład „**Polska w rozmiarze XXL – odchudzanie się, konieczność czy moda**”, organizowany w ramach XXI cyklu wykładów Centrum Studiów nad Człowiekiem i Środowiskiem: „Wybrane problemy ekologii i ochrony środowiska”. Wykład wygłosi **mgr Gabriela Wanat** – Śląski Uniwersytet Medyczny.

Spotkanie odbędzie się **w czwartek 11 października 2012 o godz. 16.00** w sali audytoryjnej Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska w Katowicach przy ul. Bankowej 9.

### **O wykładowcy:**

Mgr Gabriela Wanat – absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, dyplom dietetyka i magistra zdobyła na Wydziale Zdrowia Publicznego w Bytomiu. Swoje doświadczenie z zakresu zdrowego żywienia człowieka zdobywała na studenckich praktykach w szpitalach, sanatorium oraz w centrum dietetycznym w Katowicach. Jest autorem licznych artykułów i diet publikowanych w ogólnopolskim miesięczniku „Super linia” i na portalach internetowych. Jest wykładowcą akademickim na Śląskim Uniwersytecie Medycznym i stale dokształca się w swojej dziedzinie. Prowadzi prelekcje na temat zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Posiada uprawnienia przewodnika Nordic Walking i prowadzi zajęcia grupowe oraz indywidualne na terenie Katowic i okolic.

### **Kilka słów o wykładzie:**

Odchudzanie to złożony proces i zawsze głównym problemem jest nieprawdziwe przekonanie, że to nie lada wyczyn. Według opinii większości wymaga wielkiego wysiłku i wyrzeczeń. Nic bardziej mylnego! Przejdź z Rudą „5 kroków”! Oblicz prawidłową wagę i ilość kalorii, które potrzebujesz. Samodzielnie przeanalizuj swoje błędy. Zaplanuj swoje odchudzanie od początku do końca. Poradnik pozwala zrozumieć, że odchudzanie nie musi być utrapieniem, ani drogą przez mękę i może zakończyć się sukcesem. W odróżnieniu od innych tego typu publikacji ten poradnik nie narzuca „nowych” zasad, ani teorii z kosmosu, lecz udowadnia, że odchudzanie jest proste. Wystarczy zrozumieć jak działa Twój organizm by zdrowo i skutecznie schudnąć. Ponadto ogromną zaletą poradnika są wypróbowane metody i porady stosowane przez autorkę podczas wieloletniej pracy dyplomowanego dietetyka.

(opracowanie: Ewa Dziekońska – PKE Tychy)

### **O wykładzie:**

Odchudzają się młodszy, starsi, kobiety, mężczyźni, ładni i mniej ładni, wysocy, niscy, sportowcy, bankowcy, poeci i inżynierowie. Wszyscy dbają o linię - swoją lub czyjąś. Strategie są różne, w zależności od siły woli i skali problemu. Jedni drobiazgowo przeliczają kalorie, wskaźnik masy ciała i indeks glikemiczny. Inni poprzestają na nie słodzeniu herbaty i kawy. Jeszcze inni rezygnują z określonych produktów spożywczych, od lat konsekwentnie sobie ich odmawiając. Są wśród nas i tacy, którzy wypróbowali wszystkie dostępne w Internecie diety odchudzające i nadal poszukują tej doskonałej. W ciągu ostatnich kilku lat pojawiły się kluby i poradnie dietetyczne, namawiające do odchudzania pod okiem specjalistów. Najwyraźniej masa ciała stała się w ostatnim czasie problemem, nomen omen, wielkiej wagi.

Problem ten nagłaśniają media. Najczęściej w sposób bezlitosny, eksponując nadmiarowe kilogramy i centymetry osób znanych i nieznanymi. Z drugiej strony graficy komputerowi osiągnęli perfekcję w maskowaniu niedoskonałości figur osób reklamujących nie tylko środki na odchudzanie, ale też samochody, usługi bankowe, produkty spożywcze czy nawet farmaceutyki. W porównaniu z lansowaną wzorcową sylwetką, żadna inna nie jest dość smukła i kształtna. Aktami bohaterstwa stają się wystąpienia tych, którzy deklarują samozadowolenie ze swojej postury, wbrew powszechnym ideałom i bezwzględnej modzie. Są oni jednak nieliczni. Ci niezadowoleni – walczą z każdym nadmiarowym kilogramem, z pokusami stołu, z efektem jo-jo a czasem nawet ze złośliwościami otoczenia. Zwycięzcy tych

zmagani zaświadczają jednak, że warto było podjąć ten wysiłek dla nowej jakości życia, jakie wiodą po skutecznym odchudzaniu.

Z głosami tych ostatnich zgadzają się dietetycy i lekarze. Opisują oni zgubne skutki nawyków żywieniowych, nabywanych często w wczesnym dzieciństwie. Ubolewają nad niewielką dostępnością zdrowej, nisko przetworzonej żywności, którą wypierają chipsy i batoniki w szkolnych sklepikach czy przyszkolne budki z fast-foodem. Lekarze wszystkich specjalności – od kardiologów i alergologów, po ortopedów i okulistów bez długich namysłów wymieniają listę schorzeń związanych z nadwagą i otyłością, i prognozują, że ich częstotliwość będzie się zwiększać.

Przewrotne porzekadło mówi, że kochanego ciała nigdy nie za wiele. Gdy jednak ilość zamienimy na jakość, dobroczynne skutki odczuwalne będą nie tylko w miłości.

Opracowanie: dr Agnieszka Babczyńska (CSCS)