

EDYCJA DRUGA ROZSZERZONA

# JAK SCHUDNĄĆ

I ZACHOWAĆ  
ZDROWĄ SYLWETKĘ  
NA CAŁE ŻYCIE



**KRZYSZTOF KAMIŃSKI**

---

## **SPIS TREŚCI:**

1. Jak schudnąć bez ćwiczeń fizycznych czy to w ogóle możliwe?
2. Czy zdajesz sobie sprawę z efektu “jojo” ?
3. Pomyśl, ile straciłeś na “dietach cud” Nie tylko pieniędzy.
4. Jak zmienić obraz samego siebie?
5. Jakie zdrowe nawyki są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu?
6. Sekret nawodnienia organizmu.

7. Na jakim talerzu spożywasz posiłek i jak to wpływa na Twoją psychikę i ciało?

8. Co wpływa na to, że jesteś głodny przez większość czasu?

9. Jak wpływa odżywianie mózgu na Twoją skuteczność działania?

10. Co, kiedy nic Ci się nie chce (brak energii).

11. Słyszałeś o oczyszczaniu organizmu? Jak to poprawnie zrobić ?

12. Co wpływa na Twoją samoocenę?

13. Co potrzebujesz jeszcze wiedzieć?

14. Słyszałeś kiedyś o insulinie?

15. Przed czym ostrzegam.

16. Kiedy tracisz wiarę przed metą.

17. Cofnijmy się w czasie.

18. Cierpliwość...cierpliwość...cierpliwość...co to tak naprawdę znaczy?

19. System budowania wiary!

**JAK SCHUDNAĆ  
I  
ZACHOWAĆ  
ZDROWĄ  
SYLWETKĘ  
NA CAŁE ŻYCIE?**


**EDYCJA DRUGA - ROZSZERZONA**

Tytuł „Jak schudnąć i zachować zdrową sylwetkę na całe życie? Edycja druga - rozszerzona„

Copyright © by Krzysztof Kamiński,  
2023

Wydanie II

Projekt okładki: [Grzegorz Szewczyk](#) /  
[www.mozaiko.pl](http://www.mozaiko.pl)

Redakcja i korekta: Eliza Anna Galon /  
 [@sprzedawaj\\_wiecej\\_](#)

Dystrybucja: Eliza Anna Galon   
/ [@sprzedawaj\\_wiecej\\_](#)

ISBN: 978-83-964235-1-1

Drodzy Czytelnicy, zapraszam Was do kontaktu. Jeśli masz do mnie jakieś pytania, wyślij je na adres:

[krzysztofkriss14@gmail.com](mailto:krzysztofkriss14@gmail.com)

Krzysztof Kamiński



[Krzysztof Kamiński](#)



[Krzysztof Kamiński Mental Health  
Trainer & Trener Mentalny](#)



[Krzysztof Kamiński Mind & Body  
Trainer](#)



[@mind body trainer](#)



[Krzysztof Kamiński](#)

E-book objęty jest ochroną prawa autorskiego. Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku osobę, która wykupiła prawo dostępu. Wszelkie udostępnianie osobom trzecim, nieokreślonym adresatom lub w jakikolwiek inny sposób upowszechnianie, upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie w technikach cyfrowych lub podobnych – jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom

## **WSTĘP**

Mam na imię Krzysztof i chciałbym Ci pogratulować decyzji o zakupie tego e-booka i przekazać pewną ważną informację. Wiedza jest oczywiście ważna, jednak najważniejsze jest, jak ją zastosujesz w swoim życiu. Nie bądź kolekcjonerem szkoleń, kursów, książek. Nie chciałbym, by po przeczytaniu tego e-booka, poszedł on w zapomnienie. Ja sam tak właśnie kiedyś robiłem. Wiem, że cena tego e-booka jest symboliczna, a zawarta w nim wiedza naprawdę pozwoli Ci nie tylko zgubić zbędne kilogramy, ale również zachować zdrową sylwetkę na całe Twoje życie. Wydałeś swoje pieniądze, więc skorzystaj z tej wiedzy jak najlepiej.

Może zapytasz, dlaczego ta wiedza oraz jej zastosowanie jest aż tak ważna? Dlatego, że ten ebook jest na temat zdrowia. Jak wiadomo, możemy mieć czas, pieniądze, rodzinę, znajomych, ale jak nie mamy zdrowia, to nie możemy w pełni korzystać



z życia i trudno wtedy mówić o jakimkolwiek szczęściu.

Pamiętaj o tym, że wszystko, co jest zawarte w tym e-booku, ma za zadanie nauczyć Cię, jak działać sensownie i z głową. Nie jestem lekarzem ani naukowcem. Nie musisz wierzyć w żadne moje słowo, które tutaj przeczytasz. Najlepiej przeczytaj i zastosuj w praktyce. Znajdziesz tu głównie moje osobiste doświadczenia i wiedzę związaną właśnie z tym tematem, które zdobyłem poprzez moją własną praktykę zawodową, pracę z wieloma klientami oraz na wielu szkoleniach i kursach trenerskich. Język, jakim napisałem tego e-booka, jest bardzo prosty, bo chciałbym, żeby każdy, kto go czyta, zrozumiał z niego jak najwięcej. Dlatego właśnie nie używam żadnego specjalistycznego słownictwa. Zależy mi, by czytanie było proste, łatwe i przyjemne.

## MOJA HISTORIA

Dlaczego postanowiłem napisać tego e-booka? Kilka lat temu borykałem się z problemem nadwagi, mimo tego, że od zawsze byłem aktywny, trenowałem grę w piłkę nożną oraz kajakarstwo. Kiedy zacząłem trenować na siłowni, bardzo chciałem zbudować silną i zdrową sylwetkę. Była to era Arnolda Schwarzeneggera. Prawie każdy młody chłopak chciał wtedy wyglądać jak słynny Arnold.

Około 12 lat temu zaczęły się w moim życiu problemy prywatne. Nie byłem ich wtedy zupełnie świadomy, nie wiedziałem jak sobie z tym poradzić, dlatego właśnie zacząłem zwalczać swój stres poprzez podjadanie, spożywanie wysokokalorycznych produktów i cukrów. Myślałem, że mimo regularnych treningów, będę w stanie na bieżąco spalać kalorie i tłuszcz, który zaczął się gromadzić w okolicach pasa. Jednak ze względu na moją budowę, bo jestem tak zwanym endomorfikiem (to osoba, która znacznie wolniej spala kalo-

rie i bardzo szybko przybiera na wadze), niestety zacząłem obrastać w tłuszcz. Do tego moje problemy prywatne zaczęły jeszcze bardziej narastać, bo nie czułem się ze sobą dobrze, nie czułem się dobrze we własnej skórze. Popadłem w depresję. Nagle moja waga pokazywała prawie 125 kg. Przeraziłem się wtedy bardzo. Kiedy poszedłem do lekarza, a on mi oznajmił, że poziom cholesterolu, trójglicerydów są już na bardzo wysokim poziomie, mam znacznie podwyższone ciśnienie krwi i będę musiał teraz przyjmować tabletki na jego obniżenie do końca mojego życia, wtedy coś we mnie pękło.

Pomyślałem sobie: „ja, taki sportowiec, który od lat szkolnych grał w piłkę nożną, uczestniczył w zawodach sportowych oraz reprezentował barwy szkolne, nagle ma takie problemy zdrowotne w wieku niespełna 30 lat...”. Załamane się...

Postanowiłem jak najszybciej zmienić ten stan. Pomyślałem, że nie mogę już tak dalej żyć. Zacząłem powoli zmieniać swój

styl odżywiania i sposób treningu. Zacząłem studiować wszystko na temat odżywiania i treningu. Chciałem pozbyć się oponki na brzuchu i doprowadzić moją sylwetkę do ładu. Po 12 miesiącach regularnych treningów moja waga spadła ze 125 kg do 90 kg. Zdobytą wiedzę zacząłem stosować w praktyce. W 2011 ukończyłem szkolenie na instruktora fitness. W 2013 roku z wagą 85 kg wystartowałem w moich pierwszych zawodach sylwetkowych w Elblągu. Byłem wtedy w swojej życiowej formie. Nie udało mi się wejść do finału, ale byłem bardzo z siebie dumny, że w ogóle to zrobiłem. Ponad 1,5 roku później zdobyłem kwalifikacje trenera personalnego w Wielkiej Brytanii, a w 2015 roku w Polsce. Od tego czasu trwa mój proces szkoleniowy, który tak naprawdę trwa po dziś dzień. Wtedy postanowiłem, że chciałbym pomagać innym osobom, aby mogli również cieszyć się lepszym zdrowiem, wyglądem, samopoczuciem oraz aby mieli również większą pewność siebie. Od tamtego czasu minęło

już ponad 7 lat. Przez moje trenerskie ręce przewinęło się już kilkaset osób z różnych krajów świata. Trenowałem osoby z Polski, Słowacji, Hiszpanii, Czech, Australii, Belgii Rumuni, Indii, Pakistanu, Szkocji, Walii, Irlandii, Anglii, Dubaju, Chin, Sri Lanki, Grecji, RPA, Ghany. Do każdej z nich podchodziłem indywidualnie. Ludzie mieli wiele wyzwań na tle zdrowia, ale najczęściej pojawiającym się problemem była utrata wagi, tkanki tłuszczowej i dlatego postanowiłem napisać tego e-booka. Chciałbym podzielić się z Tobą moją wiedzą oraz doświadczeniem. Chciałbym na kartkach tej książki opisać doświadczenia swoje oraz moich klientów, których przez te ostatnie 7 lat trenowałem. Obalę tu mity związane z odchudzaniem i pracą nad sylwetką. Zapraszam więc do lektury :)

## **NARASTAJĄCY PROBLEM**

Jak więc schudnąć, utracić wagę i utrzymać ten stan?

Myślę, że obecnie niejedna osoba zadaje sobie takie pytanie. Po pierwszym i drugim *lockdownie* bardzo wiele osób przybrało na wadze z wiadomych powodów. Praca zdalna, mniej ruchu, zajądanie stresu, negatywne informacje w TV i niepewność co będzie jutro. To zrozumiałe. Tak właśnie reaguje nasze ciało na nadmierny stres, który ta sytuacja spowodowała. Jednak sytuacja z nadwagą, otyłością to nie tylko problem ostatnich miesięcy, lecz ostatnich 20-30 lat. Niestety problem otyłości jest już problemem globalnym.

Według danych WHO, jeżeli nie zatrzymamy tego trendu do 2050 roku, prawie połowa ludności świata będzie miała nadwagę. To pokazuje nam przed jak ogromnym wyzwaniem stoi ludzkość. Dlatego warto zawczasu się tym tematem zainteresować, bo znacznie łatwiej i lepiej jest zapobiegać, niż leczyć. A jeżeli teraz uważasz, że ten problem Cię nie dotyczy, i masz na przykład 25 lat, to wiedz, że już po 30 roku życia metabolizm spowalnia o

1-2 procent w skali roku. Kiedyś pewna instytucja badająca przyczyny otyłości w USA przedstawiła raport, w którym omówiła zaskakujące wnioski. Spożywając TYLKO jedną (1) kcal dziennie extra przez okres 10 lat, możemy nabawić się otyłości. Jedna (1) kcal dziennie to wcale nie-dużo, ale w dłuższej perspektywie czasu może wyrządzić wiele szkód w naszym życiu i ciele.

Na samym początku chciałbym rozwiać pewną wątpliwość. Odkąd zacząłem zajmować się tym tematem, bardzo często słyszałem zdanie w stylu „Chciałbym/chciałabym stracić na wadze, zgubić kilogramy”.

Tak naprawdę to my zazwyczaj nie chcemy zgubić wagi, kilogramów, ale spalić naszą tkankę tłuszczową. Jaka jest różnica? Gubiąc nasze kilogramy, o czym należy pamiętać, zaczynamy również tracić wodę i mięśnie, a tego tak naprawdę chcielibyśmy uniknąć, ponieważ to właśnie one pomagają nam spalać tłuszcz. Osoba, któ-

ra jest aktywna i posiada wyższy ponad normę poziom tkanki mięśniowej od osoby, która nie ćwiczy i nie jest aktywna, spala tkankę tłuszczową nawet wtedy, kiedy nic nie robi (np. smacznie sobie śpi).

Do utrzymania tkanki mięśniowej nasze ciało potrzebuje energii, a ta właśnie energia bierana jest z naszych zapasów - zasobów tkanki tłuszczowej. Dlatego nie polecam sposobów utraty wagi, gdzie mamy do czynienia z drastycznym i natychmiastowym cięciem kalorii w diecie i stosowanie tzw. długotrwałych diet głodówkowych.

Oczywiście głodówki od czasu do czasu są potrzebne dla naszego organizmu, bo pomagają go w jakimś stopniu zresetować, spalić nadmierny tłuszcz trzewny (tłuszcz, który znajduje się pomiędzy naszymi organami), pomagają również w stabilizacji poziomu cukru i glukozy we krwi, wzmacniają naszą odporność oraz odmładzają nasz organizm. Jednak długo-



trwałe stosowanie głodówek w celach odchudzających mija się z celem.

Na kolejnych stronach tego e-booka przedstawię wskazówki, byś mógł zrozumieć, jak działa nasz organizm, jak działa nasz metabolizm, jak działa ogólnie nasze całe ciało, abyś nie miał żadnych problemów z utrzymaniem zgrabnej i zdrowej sylwetki na resztę swojego życia.