

Postanowienia noworoczne

Tym razem Magda się nie podda. Po sutych świętach i szalowym sylwestrze podjęła stanowczą decyzję - koniec ze szpetnymi krągłociami! Popijając ostnatni kawałek sernika słodką colą, patrzy na siebie i nie dowierza. Jak mogłam do tego dopuścić? Jeszcze nigdy nie było tak źle!

Tym razem zastosuję dietę

Podobno gwarantuje sukces w ciągu 2-4 tygodni. Jak na dziesięć lat gromadzenia tłuszczu, miesiąc można przecierpieć. Na początku entuzjazm jest ogromny, bo i wyniki są optymistyczne. Już w pierwszym tygodniu widać, że waga istotnie drgnęła. Dieta więc działa. Pomogła milionom ludzi na całym świecie, pomoże i mi.

Niestety, nie pomoże, a chwilowy optymistyczny ubytek wagi już niebawem przetrze się w koszmar ponownego tycia. Każda dieta, która w 80% różni od dotychczasowej, wróży kolejne problemy. I to nie złośliwość losu, lecz czyste prawa fizjologii. Gdy metabolizm człowieka został zaprogramowany do określonego schematu żywienia, nagła podmiana śmietankowego tortu na ogórka nie sfinalizuje marzeń. Nasze neurony doskonale pamiętają, co sprawia im przyjemność, więc o swoich upodobaniach już niebawem dadzą znać. Im bardziej radykalna i niespójna z przyzwyczajeniami dieta, tym większa szansa niepowodzenia całej kuracji. Jednak tym razem nieco inny niż zwyczajny schemat przybierania na wadze. Organizm nie zapomina przykrych doświadczeń. Teraz nie tylko zachłannie gromadzi tłuszcz, ale także silniej uruchamia mechanizmy jego oszczędzania, na wypadek kolejnych niespodziewanych zagrożeń. Im więcej przebytych diet, tym szanse schudnięcia mniejsze.

Zaczynam intensywnie ćwiczyć

Moja wieloletnia bezczynność wola o pomstę do nieba. Najwyższy więc czas wybrać się na aerobik, spinning, zacząć biegać, pływać i tańczyć przed tv. I tak o to tworzy się reguła trzech dziesiątek: najpierw 10 lat bezruchu, potem 10 treningów w tygodniu i na końcu utrata motywacji po 10 dniach. No cóż, chęci były, ale

sił nie starczyło. Aktywność fizyczna więc chyba nie dla mnie.

Spontaniczne i nieprzemysłane zrywy fizycznej doś, czym nasz organizm najbardziej poprowadzamy do szału. Nagłe aplikowanie nadmiaru rozmaitych ćwiczeń po wielu miesiącach czy latach bezczynności ruchowej powoduje szereg niekorzystnych następstw. Po pierwsze cierpi nasz nieprzystosowany do obciążenia aparat ruchu. Zwiększa się ryzyko uszkodzeń stawów i więzadeł. W jednej chwili możemy nabawić się kontuzji, której konsekwencje będą ciągnąć się latami.

Bardziej liczy się częstotliwość ćwiczeń niż ich intensywność. Lepiej więc wybrać się na codzienny 40-minutowy marsz niż ćwiczyć intensywnie dwa razy w tygodniu po dwie godziny. Pamiętajmy, że prawdziwe efekty ćwiczeń są widoczne dopiero po kilku miesiącach ich systematycznego uprawiania.

Muszę ograniczyć jedzenie

Jak najlepiej się odchudzić? To jasne - nie jeść! Na liście przebojów od lat niezmiennie królują diety głodówkowe. Większość kobiet rozpoczyna więc sumienne liczenie kalorii w pomidorach, marchewce i ogórkach, ograniczając oczywiście spożycie mięsa i produktów mlecznych. Popularna dieta 1000 kcal, w przewadze oparta na warzywach i owocach, powinna problem rozwiązać. Wynik najbliższego pomiaru napawa optymizmem. W ciągu zaledwie tygodnia waga spadła o pięć kilogramów. Za miesiąc będzie więc dwadzieścia kilogramów mniej! Niestety wynik ponownej analizy masy ciała wprowadza w zakłopotanie. Zamiast kolejnych pięciu jest tylko pół kilograma. Dodatkowo coraz gorsze samopoczucie, słabną siły, a ciało wcale nie wygląda atrakcyjnie. No cóż, chyba najwyższa pora się wycofać.

Dieta niskoenergetyczna przestawia organizm na głodową przemianę materii, powodując, że organizm zamiast spalać kalorie intensywnie je kumuluje, niszcząc w zamian ceną dla organizmu tkankę mięśniową. Tworzy się paradoksalna sytuacja - zamiast chudnąć, tyjemy. W efekcie dochodzi do spowolnienia tempa przemiany

materii, niszczenia energochłonnej tkanki mięśniowej oraz magazynowania rezerw tłuszczowych.

Od jutra koniec ze słodyczami

Przy każdej nadarżającej się okazji konsekwentnie odmawiam sobie ciastek, cukierków i batoników. Rezygnuję z cukru i używam słodzika. Pierwsze trzy dni są nie do zniesienia, potem trochę łatwiej, ale nadal czuję nieodpartą siłę słodkiego nałogu. Coraz niższa waga wynagradza mi trud i koszar abstynencji. Wytrzymuję już dwa tygodnie, wreszcie pękam. Zaczęło się niewinnie od jednego kruchego herbatnika. Waga niemiłosiernie idzie w górę i nie mogę tego powstrzymać. Próby nagłego i radykalnego odcięcia się od przyjemności są często nie tylko nieskuteczne, ale też nie do końca potrzebne. Nie tyjemy od zjedzenia małej słodkiej przekąski, lecz wtedy, kiedy słodycze zaczynają zastępować naszą dietę czy posiłki.

Nie jem kolacji

Po godzinie osiemnastej nie będę już nic jadła! Już wiem, że nie będzie łatwo, gdyż rzadko kiedy kładę się przed północą. Normalnie jadłam wieczorami bez opamiętania, teraz będzie inaczej. Wytrzymuję już drugi tydzień i widać pierwsze efekty. Jestem szczęśliwsza w pasie o dwa centymetry! Jest jednak coraz trudniej. Kiedy przychodzi z treningu o 20.00, ssie mnie niemiłosiernie. Ale przecież nie po to ćwiczę, by potem coś jeść. Kolejne dni stają się nie do zniesienia.

Ograniczanie kalorii w godzinach wieczornych, gdy organizm przechodzi powoli w stan metabolicznego wyciszenia, jest jak najbardziej uzasadnione. Nie oznacza to jednak, że mamy pościć już od godzin popołudniowych. Jeżeli ktoś kładzie się spać o 21.00, posiłek w granicach godziny 18.00 będzie jak najbardziej uzasadniony. Gdy jednak planujemy posiedzieć dłużej, nie ma żadnych przeciwwskazań, by zjeść kolację nieco później. Ostatni posiłek powinien przypadać ok. trzech godzin przed snem.

Na wieczór tylko owoce

Winogrono, mandarynki, jabłka, suszone morele. Są lekkostrawne,

mają dużo witamin i w porównaniu z kolacją pozwalają zaoszczędzić sporo kalorii.

To strategia, którą najbardziej uwielbiają komórki tłuszczowe, gdyż w odróżnieniu od innych metod odchudzania nie muszą przeżywać ciężkich rozczarowań. Są od razu karmione pożywnym cukrem prostym. I co więcej, preferują go najlepiej porą wieczorową, szczególnie tę, które rządzą w udach i pośladkach. Owocowe dary natury, zaliczane są do produktów niskokalorycznych, obfitują także w wiele cennych witamin i minerałów. Jednak w przypadku osób z nadwagą ich nadmierna konsumpcja może niekiedy przysporzyć wiele kłopotów. Większość owoców zawiera duże ilości fruktozy - cukru, który w sposób ułatwiony wnika do komórek tłuszczowych, potęgując ich rozrost. Fruktozą wzmagają także przenoszenie kwasów tłuszczowych do wątroby, sprzyjając tym samym wytwarzaniu cholesterolu. W owocach nie brakuje także innych mniej przyjaznych cukrów jak glukoza czy sacharoza.

Owoce posiadają wiele cennych walołów odżywczych, ale próba zastępowania nimi kolacji nie wydaje się najlepszym pomysłem. Owoce nigdy nie powinny stanowić zamiennika jedzenia, lecz jedynie formę witaminowej przystawki do posiłku!

Piotr Kaźmierczak
dietetyk kliniczny
tel. 603 139 239

Ostrzeszów, ul. Dworcowa 4,
przychodnia „Eskulap”

**PODBITKA,
BOAZERIA**
świerkowa

**DESKA
TARASOWA**
z modrzewia syberyjskiego

504-309-886
693-602-602
www.texohm.pl



**BIURO OBSŁUGI
KLIENTA**

www.doradca.aviva.pl/anowak
ul. Powstańców Wlkp. 12,

Ostrzeszów

tel. kom. 601 554 989

Oferujemy:

- Ubezpieczenia na życie
- Ubezpieczenia szpitalne
- Ubezpieczenia Następstw Nieszczęśliwych Wypadków
- Ubezpieczenia inwestycyjno-emerytalne
- Ubezpieczenia domów
- Ubezpieczenia podróży
- Fundusze Inwestycyjne
- Ubezpieczenia grupowe

Zakład Usług Mechanicznych
JERZY SUSARSKI Rogaszyce 133D
oferuje do sprzedaży **WĘGIEL**

(ekogroszek, kostka, orzech, groszek, miął)

- wysokie parametry jakościowe
- przystępne ceny
- dowóz gratis

Zamówienia: tel. 730-81-56, 730-19-70, 730-19-71

GN.6840.6.2019.KD.DK.13

Kobyła Góra, dnia 7.01.2020

Wójt Gminy Kobyła Góra

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości w gminie Kobyła Góra.

I. Przedmiot i termin przetargu.

| Położenie na terenie gminy | Nr działki | Pow. w ha | Nr księgi wieczystej | Przeznaczenie w planie miejscowym | Cena wywoławcza nieruchomości -zł brutto | Wadium w zł | Opis nieruchomości i zobowiązania | Termin i miejsce przetargu |
|----------------------------|------------|-----------|----------------------|--|--|-------------|---|--|
| Parzynów | 393/2 | 0,1501 | KZ10/00037470/5 | Tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej | 40.000,00 | 4.000,00 | Nieruchomość gruntowa niezabudowana zgodnie z zapisami ewidencji gruntów i budynków stanowi grunty orne klasy V. Nieruchomość stanowi własność Gminy Kobyła Góra i wolna jest od obciążeń i zobowiązań. | 13 lutego 2020 r., o godz. 10.20 w siedzibie Urzędu Gminy Kobyła Góra - pokój nr 11. |

II. Warunki udziału w przetargu oraz informacje dodatkowe.

- Osoby przystępujące do przetargu winny wpłacić wadium na konto depozytowe Urzędu Gminy Kobyła Góra, Spółdzielczy Bank Ludowy w Kępnie, Oddział w Kobyłej Górze nr konta 58 8413 0000 0127 7751 2000 0003 z dopiskiem „Wadium na działkę” najpóźniej do dnia 10.02.2020 r. Za termin wniesienia wadium uważa się dzień wpływu wadium na wskazane wyżej konto. Dowód wpłaty wadium należy okazać na przetargu.

- Przetarg będzie ważny, bez względu na liczbę uczestników, jeżeli przynajmniej jeden uczestnik zaoferował co najmniej jedno postąpienie powyższej ceny wywoławczej.

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

- Cena osiągnięta w przetargu stanowi cenę nabycia nieruchomości.

- Wadium wpłacone przez uczestnika, który przetargu wygrał, zalicza się na poczet ceny nabycia, a wadium wpłacone przez pozostałe osoby zwraca się nie później niż przed upływem 3 dni od daty przetargu. Wadium ulega przypadkowi w razie uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał, od zawarcia umowy.

- Organizator może odwołać ogłoszony przetarg z ważnych powodów, niezwłocznie podając informację o odwołaniu przetargu do publicznej wiadomości.

- Poprzedni przetarg z 25.11.2019 r. nie wyklonił nabywców dla ww. nieruchomości.

- Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Kobyła Góra - pokój nr 11, nr tel.: 627378109, 697103315, od poniedziałku do piątku od godz.7.30 do 15.30.

GN.6840.10.2019.KD.DK.2

Kobyła Góra, dnia 7.01.2020

Wójt Gminy Kobyła Góra

podaje do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r. poz. 2204 ze zm.), podaje do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:

| Lp. | Położenie | Nr działki | Pow. w ha | Nr księgi wieczystej | Przeznaczenie w planie | Cena nieruchomości [brutto] | Opis nieruchomości |
|-----|-----------------------------|------------|-----------|----------------------|--|-----------------------------|--|
| 1 | Pisarzowice gm. Kobyła Góra | 310/4 | 0,0612 | KZ10/00051557/3 | Tereny zabudowy mieszkaniowej i/lub zagrodowej | 20.000 | Nieruchomość gruntowa niezabudowana zgodnie z zapisami ewidencji gruntów i budynków stanowi grunty orne klasy V oraz pastwiska trwałe klasy V. |

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, winne złożyć wniosek do Urzędu Gminy Kobyła Góra w terminie do dnia 28.02.2020 r.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Kobyła Góra - pokój nr 11, nr. telefonów: 62 7316283, 697103315, w godzinach pracy Urzędu Gminy Kobyła Góra.