

Czy to naprawdę efekt plateau?

Zanim zaczniesz zmieniać sposób odżywiania, zbierz przez 7 dni kilka prostych informacji. Nie chodzi o liczenie kalorii. Chodzi o zobaczenie trendu i wychwycenie tego, co mogło się zmienić.

Jak korzystać? Wypełniaj kartę raz dziennie, najlepiej w podobnych warunkach. Nie oceniaj pojedynczego dnia - po tygodniu spójrz na całość.	Co obserwujesz? Masę ciała, obwód pasa, głód, podjadanie, ruch, sen i krótką uwagę o tym, co było tego dnia inne.
---	---

7-dniowa karta obserwacji

Dzień	Masa ciała	Obwód pasa	Głód	Podjadanie	Ruch	Sen	Uwagi
1	_____	_____	mały średni duży	tak nie	mniej podobnie więcej	słaby OK dobry	_____ _____
2	_____	_____	mały średni duży	tak nie	mniej podobnie więcej	słaby OK dobry	_____ _____
3	_____	_____	mały średni duży	tak nie	mniej podobnie więcej	słaby OK dobry	_____ _____
4	_____	_____	mały średni duży	tak nie	mniej podobnie więcej	słaby OK dobry	_____ _____
5	_____	_____	mały średni duży	tak nie	mniej podobnie więcej	słaby OK dobry	_____ _____
6	_____	_____	mały średni duży	tak nie	mniej podobnie więcej	słaby OK dobry	_____ _____
7	_____	_____	mały średni duży	tak nie	mniej podobnie więcej	słaby OK dobry	_____ _____

Nie szukaj perfekcyjnych liczb. Ta karta ma pomóc zauważyć kierunek zmian. Pojedynczy pomiar masy ciała może się wahać z wielu powodów.

Co mówi Twoja karta?

Nie traktuj poniższych punktów jak diagnozy. To mapa, która pomaga zdecydować, czy warto po prostu obserwować dalej, czy przyjrzeć się bliżej swojej rutynie.

1. Waga się waha, ale ogólny trend nadal spada

To nie wygląda jak zatrzymanie postępu. Pojedyncze dni mogą mylić - ważniejszy jest kierunek zmian w czasie.

2. Waga stoi, ale obwód pasa się zmniejsza

Sama masa ciała nie pokazuje całego obrazu. Zwróć uwagę również na obwód i to, jak leżą ubrania.

3. Waga i obwód stoją, a głód lub podjadanie wzrosły

Sprawdź, co zmieniło się w posiłkach i codziennej rutynie. Nie zaczynaj od radykalnych cięć - najpierw znajdź zmianę.

4. Jesz podobnie, ale ruszasz się mniej

Codzienna aktywność potrafi zmienić się niemal niezauważalnie. Porównaj obecny dzień z okresem, gdy postęp był wyraźny.

5. Nic oczywistego się nie zmieniło

Wtedy warto spojrzeć szerzej: na trend z dłuższego okresu, regularność, sposób pomiaru oraz to, czy obecna strategia nadal jest możliwa do utrzymania.

Mapa decyzji

WAGA STOI	↓	Najpierw sprawdź trend z kilku dni
Trend nadal spada?	TAK → obserwuj dalej	NIE ↓
Obwód pasa maleje?	TAK → nie oceniaj postępu tylko wagą	NIE ↓
Co się zmieniło?	głód • podjadanie • porcje • ruch • sen • rutyna	↓
Widzisz konkretną zmianę?	TAK → popraw jedną rzecz	NIE → przeanalizuj strategię szerzej

Ważne: zatrzymanie lub zmiana masy ciała może mieć wiele przyczyn. Jeżeli pojawiają się niepokojące objawy, duże lub niewyjaśnione zmiany masy ciała albo masz chorobę wymagającą leczenia, potraktuj tę kartę wyłącznie jako zapis obserwacji i skonsultuj sytuację ze specjalistą.