

# Konrad Gaca

## moje odchudzanie



MOTYWACJA



ŻYWIENIE



TRENING

# Spis treści

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Wstęp                                            | 7   |
| Odchudzanie zaczynamy w głowie                   | 9   |
| Czym jest otyłość                                | 10  |
| Dlaczego tyjemy                                  | 13  |
| Odchudzanie – kara czy przygoda                  | 15  |
| Otyłość a choroby                                | 19  |
| Otyłość i cukrzyca                               | 20  |
| Nadciśnienie i choroby sercowo-naczyniowe        | 24  |
| Otyłość a nowotwór złośliwy                      | 26  |
| Zwyrodnienia stawów i problemy z kręgosłupem     | 27  |
| Otyłość a problemy psychologiczne                | 28  |
| Lekarze o Gaca System                            | 29  |
| Zaprogramuj się na sukces                        | 35  |
| Poznaj swoją motywację                           | 36  |
| Jasny i przejrzysty cel                          | 46  |
| Zasada małych kroków                             | 48  |
| Monitorowanie efektów                            | 49  |
| Pozwól sobie pomóc                               | 49  |
| Jak radzić sobie z emocjami?                     | 50  |
| Nie obawiaj się porażek                          | 52  |
| Mądre odchudzanie, czyli kompleksowe rozwiązanie | 57  |
| Żywienie                                         | 58  |
| Moje spojrzenie na trening                       | 78  |
| Suplementacja                                    | 97  |
| Ćwiczenia domowe                                 | 107 |
| Test                                             | 108 |
| Rozgrzewka                                       | 111 |
| I stopień treningowy                             | 117 |
| II stopień treningowy                            | 125 |
| III stopień treningowy                           | 137 |
| Rozciąganie                                      | 154 |



|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <b>Mity</b>                                | 159 |
| Owoc najlepszy na kolację                  | 160 |
| Trening na czczo                           | 161 |
| Głodówka skuteczną metodą odchudzania      | 161 |
| Liczenie kalorii                           | 162 |
| Po 40-stce chudnie się trudniej            | 163 |
| Suplementy to zło                          | 164 |
| Suplementy to dobro – regeneracja          | 165 |
| <b>Czynniki sukcesu – podsumowanie</b>     | 169 |
| Zmotywowane planowanie                     | 170 |
| Mądre odchudzanie                          | 171 |
| Edukacja                                   | 173 |
| Poczuj władzę nad swoim ciałem             | 174 |
| Znika moje grube, ale kochane JA           | 175 |
| <b>Moje odchudzanie</b>                    | 179 |
| Jeden z najcięższych łódzian               | 180 |
| Już nie lubię, jak pada deszcz             | 186 |
| Chcę wreszcie pożyć, zrobić coś dla siebie | 190 |
| Każdy ma swoją Szyndzielnię                | 194 |
| Asystentkę trzeba sobie odchudzić          | 199 |
| Byłam metrem sześciennym!                  | 203 |
| Ścigałam się z autobusem                   | 207 |
| Dzięki dziecie zostanę mamą                | 212 |
| <b>Przepisy</b>                            | 217 |
| Nabiał                                     | 217 |
| Pieczywo                                   | 221 |
| Wołowina                                   | 225 |
| Filet z kurczaka                           | 229 |
| Ryba                                       | 233 |
| Desery                                     | 237 |
| Dla wegetarian                             | 241 |
| <b>Wywiad z Konradem Gacą:</b>             |     |
| <b>Odchudzanie to moja pasja</b>           | 245 |