TRENING SIŁOWY

Dlaczego dieta bez treningu siłowego nie działa na dłuższą metę

Trening siłowy • 27 grudnia 2025 • 9 min czytania • Movement Matters

- 10 kg na diecie? To też - 2 -3 kg mięśni. I właśnie dlatego za pół roku będziesz ważyć więcej niż przed dietą. To nie brak silnej woli - to fizjologia. Oto co naprawdę dzieje się z ciałem podczas odchudzania.

10 kilogramów mniej po ostrej głodówce? Gratulacje! Jednakże istnieje pewien fakt, o którym nikt ci nie wspomniał: w rzeczywistości straciłaś (lub straciłeś) również 2-3 kilogramy masy mięśniowej. Właśnie dlatego już po pół roku możesz ważyć więcej niż przed rozpoczęciem diety. To nie jest próba zastraszenia, lecz wyjaśnienie zasad fizjologii.

Co naprawdę dzieje się z twoim ciałem podczas diety

Wyobraź sobie, że twoje ciało to dom z piecem grzewczym. Mięśnie są tym piecem – spalają energię nawet wtedy, gdy śpisz. Tłuszcz to izolacja – chroni, ale nic nie spala.

Kiedy jesz mniej, niż potrzebujesz, ciało musi skądś czerpać energię. Logika podpowiada: z tłuszczu? Niestety, organizm ma inne plany. Traktuje mięśnie jak luksus, na który nie stać cię w czasie kryzysu. A tłuszcz? To rezerwa strategiczna na naprawdę ciężkie czasy.

Badania na tysiącach osób pokazują, że przy samej diecie, bez treningu siłowego, tracisz około 25% wagi z mięśni. Mniej na wadze o 10 kg? Jakieś 2,5 kg to były mięśnie. Ten „piec grzewczy" właśnie się skurczył.

I tutaj zaczyna się problem, który większość diet całkowicie ignoruje.

Twój metabolizm to nie kalkulator

Większość ludzi traktuje metabolizm jak stałą wartość: „Jem 2000 kcal, spalę 2000 kcal, waga stoi. Jem 1500 kcal, spalę 2000 kcal, chudnę." Proste?

Gdyby tak było, branża dietetyczna nie byłaby warta miliardów.

Twoje ciało to nie maszyna, lecz system adaptacyjny. Gdy jesz mniej, ono odpowiada: „OK, będziemy spalać mniej." Naukowcy nazywają to adaptacją metaboliczną, a normalni ludzie –

klęską.

Badanie CALERIE, jedno z najdokładniejszych nad restrykcją kaloryczną, wykazało, że po dwóch latach diety metabolizm uczestników był o 80–120 kalorii dziennie wolniejszy, niż powinien przy ich nowej wadze. Ciało nauczyło się oszczędzać energię i nie zamierzało przestać.

Słynne badanie uczestników programu „The Biggest Loser" pokazało, jak dramatyczna może być ta adaptacja. Uczestnicy stracili średnio 58 kg w ciągu sezonu. Ich metabolizm spowolnił o ponad 600 kalorii dziennie. To normalne – mniejsze ciało potrzebuje mniej energii.

Problem pojawił się 6 lat później. Większość odzyskała utracone kilogramy, ale ich metabolizm? Wciąż spowolniony. Spalali prawie 500 kalorii dziennie mniej, niż powinni przy swojej wadze. Ciało pamiętało dietę i wciąż się przed nią broniło.

Statystyki, o których nikt nie mówi

Branża dietetyczna rzadko wspomina o tym, co dzieje się po zakończeniu diety. A dzieje się to:

W ciągu pierwszego roku ludzie odzyskują średnio połowę utraconej wagi. Po pięciu latach? Około 80%. Tylko co czwarta osoba utrzymuje efekty długoterminowo.

To nie znaczy, że chudnięcie jest niemożliwe. Znaczy, że samo ograniczenie kalorii – bez zmiany składu ciała – to walka z własnym organizmem.

Pomyśl o tym w ten sposób: wyobraź sobie dwie kobiety, obie ważą po 70 kg po diecie. Pierwsza ma 30% tłuszczu i 40 kg masy mięśniowej. Druga ma 22% tłuszczu i 47 kg mięśni.

Która z nich ma większe szanse utrzymać wagę? Ta z większą ilością mięśni. Bo jej metabolizm jest szybszy. Bo może jeść więcej bez przybierania na wadze. Bo jej ciało spala więcej energii po prostu istniejąc.

Dlaczego sama dieta to przegrana walka

Oto co dzieje się podczas typowej diety odchudzającej:

Tydzień 1-4: Waga spada. Motywacja na maksa. Wszystko idzie zgodnie z planem. Czujesz się lekko, energia 100%, pewność siebie.

Tydzień 5-12: Spadek zwalnia. Ciało zaczęło się adaptować. Czujesz głód, zmęczenie. Ale trzymasz się, bo przecież „jeszcze trochę".

Miesiąc 4-6: Plateau. Waga stoi mimo deficytu. Musisz jeszcze bardziej ograniczyć jedzenie albo dodać cardio. Albo jedno i drugie. Poziom energii spada. Sen się pogarsza. Myślisz o jedzeniu częściej niż o pracy.

Po diecie: Wracasz do „normalnego" jedzenia. Ale twój „nowy normalny" metabolizm spala znacznie mniej niż przed dietą. Efekt? Tyjesz od ilości, która kiedyś utrzymywała twoją wagę.

Zaczynasz od nowa. Kolejna dieta. Kolejny cykl. Za każdym razem trudniej.

To nie brak silnej woli. To fizjologia działająca tak, jak powinna – chroniąca cię przed głodem. Problem w tym, że nie rozróżnia między świadomym odchudzaniem a prawdziwym głodem.

Dlaczego trening siłowy zmienia zasady gry

Dobra wiadomość: ta sama fizjologia, która działa przeciwko diecie, może pracować na twoją korzyść.

Mięśnie to tkanka metabolicznie aktywna – każdy ich kilogram spala energię nie tylko podczas ćwiczeń, ale także w spoczynku (podczas snu, pracy, oglądania seriali).

Meta-analizy wykazują, że dodanie treningu siłowego do diety zmienia proporcje utraty wagi. Zamiast tracić 25% wagi z mięśni, tracisz jedynie 11–13% – o połowę mniej.

To nie wszystko. Trening siłowy może zwiększyć twój spoczynkowy metabolizm o około 100 kalorii dziennie, co daje 700 kalorii tygodniowo, 3000 miesięcznie i 36 000 rocznie. Na przestrzeni roku to różnica między utrzymaniem wagi a odzyskaniem kilogramów.

Kolejny mechanizm: po treningu siłowym twoje ciało spala dodatkowe kalorie przez 24–48 godzin na naprawę i budowę mięśni (EPOC – excess post-exercise oxygen consumption). Możesz to nazwać „darmowymi kaloriami".

Ostatni aspekt: osoby trenujące siłowo mają mniejszą adaptację metaboliczną podczas diety. Ich ciało mniej „oszczędza", bo dostaje sygnał: „mięśnie są potrzebne, nie zmniejszaj wydatków".

Rekompozycja ciała – zmiana bez patrzenia na wagę

Istnieje zjawisko, które doskonale obrazuje, dlaczego waga jest niedoskonałym wskaźnikiem. To rekompozycja ciała – tracisz tłuszcz i budujesz mięśnie jednocześnie. Waga pozostaje bez zmian lub nawet rośnie, lecz wygląd i samopoczucie się poprawiają.

Czy jest to możliwe dla każdego? Nie. Jednak częściej występuje, niż się wydaje.

Badania wskazują, że rekompozycja najlepiej zachodzi u osób początkujących w treningu siłowym, wracających po przerwie lub z wyższym poziomem tkanki tłuszczowej. W praktyce – u większości ludzi rozważających dietę.

Klucz do sukcesu? Umiarkowany deficyt kaloryczny (do 300–500 kcal poniżej zapotrzebowania), odpowiednia ilość białka (min. 1,6 g na kg masy ciała), regularny trening siłowy i cierpliwość. Zmiany w składzie ciała wymagają tygodni, nie dni.

Waga kłamie – i dlaczego to dobra wiadomość

Gdybym miał złotówkę za każdą osobę, która zrezygnowała z treningu, bo „waga stanęła" albo „przytyłam od siłowni"...

Oto rzecz, którą warto zapamiętać: waga mierzy jedynie siłę grawitacji działającą na twoje ciało. Nie rozróżnia między mięśniami, tłuszczem, wodą, zawartością jelit czy poziomem glikogenu.

Twoja waga może wahać się o 1-2 kg w ciągu doby. Zjesz więcej węglowodanów – waga skoczy, bo glikogen wiąże wodę (każdy gram glikogenu to 3-4 gramy wody). Trenujesz siłowo – waga może urosnąć, bo mięśnie magazynują więcej glikogenu. Stres, okres, mało snu – wahania.

Widzimy to regularnie: klientka „nie schudła ani grama" przez 3 miesiące, ale zdjęcia przed i po wyglądają jak dwie różne osoby. Spodnie, które były za ciasne, teraz wiszą. Ramiona nabrały kształtu.

Dlatego lepszymi wskaźnikami postępu są:

- Zdjęcia w tym samym oświetleniu co 2–4 tygodnie
- Pomiary obwodów (talia, biodra, uda)
- Jak leżą ubrania
- Poziom energii i samopoczucie
- Postępy w treningu (więcej powtórzeń, większy ciężar)

Waga? Może być jednym z wielu wskaźników. Ale nie jedynym i nie najważniejszym.

Jak trenować podczas deficytu kalorycznego

OK, teoria za nami. Co robić w praktyce?

Po pierwsze: nie głoduj. Badania Murphy i Koehler (2022) pokazują, że deficyt większy niż 500 kcal dziennie znacząco utrudnia budowanie i utrzymanie mięśni. Lepiej tracić 0,5 kg tygodniowo przez 6 miesięcy niż 1,5 kg tygodniowo przez 2 miesiące i potem wszystko odzyskać.

Po drugie: białko. Podczas diety twoje mięśnie potrzebują go więcej niż zwykle. Minimum to 1,6 grama na kilogram masy ciała. Przy intensywnym treningu i większym deficycie – nawet 2-2,5 g/kg. Dla 70-kilogramowej osoby to 110-175 gramów dziennie. Rozłóż je na 4-5 posiłków – około 25-40 gramów na porcję.

Po trzecie: trening siłowy 2-3 razy w tygodniu. Nie chodzi o zostanie kulturystą. Chodzi o danie mięśniom powodu do istnienia. Bez bodźca treningowego ciało traktuje mięśnie jako zbędny luksus podczas deficytu.

Podstawowe ćwiczenia wielostawowe – przysiady, martwe ciągi, wiosłowania, wyciskania, pompki – angażują najwięcej mięśni i dają najlepszy zwrot z inwestycji czasowej.

Po czwarte: skup się na progresji. Nie musisz podnosić ciężarów jak olimpijczyk. Ale powoli zwiększaj obciążenie, powtórzenia lub liczbę serii. Progresja to sygnał dla ciała: „te mięśnie są potrzebne, nie pozbywaj się ich."

Po piąte: daj sobie czas. Zauważalne zmiany w składzie ciała wymagają 12-16 tygodni systematycznego treningu. Każdy, kto obiecuje rewolucję w 4 tygodnie, albo kłamie, albo nie

wie, o czym mówi.

Błędy, które sabotują twoje wysiłki

Wiemy już, co robić, więc warto też wspomnieć o błędach, które regularnie widzimy i które potrafią zniszczyć nawet najlepszy plan.

Błąd pierwszy: cardio zamiast siłowni. Bieżnia, rower, orbitrek – wszystko to spala kalorie. Jednak żadne z tych urządzeń nie daje mięśniom powodu do istnienia. Podczas deficytu kalorycznego cardio może wręcz przyspieszyć utratę mięśni. Oczywiście – ruch jest zdrowy. Ale jeśli musisz wybrać między godziną na bieżni a 30 minutami z ciężarkami, wybierz ciężarki.

Błąd drugi: ekstremalny deficyt. „Zjem 1000 kalorii dziennie i szybko schudnę." Tak, schudniesz. Stracisz też mnóstwo mięśni, twój metabolizm zwolni bardziej niż powinien, i za pół roku będziesz w gorszym miejscu niż teraz. Badania są jednoznaczne: deficyt powyżej 500 kalorii dziennie znacząco utrudnia utrzymanie masy mięśniowej, nawet przy treningu siłowym.

Błąd trzeci: zmniejszanie treningu podczas diety. Logika wydaje się sensowna: jesz mniej, masz mniej energii, więc trenujesz lżej. Problem w tym, że właśnie wtedy ciało potrzebuje sygnału, że mięśnie są potrzebne. Mniej bodźców = mniej powodów do ich utrzymywania. Lepiej skrócić trening niż zmniejszyć jego intensywność.

Błąd czwarty: pomijanie białka. Podczas diety ciało szuka każdej okazji, żeby rozebrać mięśnie na aminokwasy. Jedyny sposób, żeby temu zapobiec? Dostarczać aminokwasy z zewnątrz. Czyli jeść białko. Dużo białka. Przy każdym posiłku. Ludzie często jedzą mniej białka podczas diety, bo białko to kalorie. To błąd w błąd. Białko powinno być ostatnią rzeczą, którą ograniczasz.

Błąd piąty: ocenianie postępów tylko wagą. O tym już pisałem, ale powtórzę: waga to jeden z najgorszych wskaźników podczas treningu siłowego połączonego z dietą. Możesz tracić tłuszcz, budować mięśnie i nie widzieć żadnej zmiany na wadze. Albo widzieć wzrost. Jeśli jedynym kryterium sukcesu jest liczba na wadze, skazujesz się na frustrację.

Dlaczego powolne podejście wygrywa

W kulturze natychmiastowej gratyfikacji cierpliwość jest niepopularna. Wolimy dietę, która obiecuje 10 kg w miesiąc, niż taką, która mówi o 10 kg w roku.

Problem w tym, że szybkie diety działają szybko – w obie strony. Szybko tracisz, szybko odzyskujesz. Historia diet jest pełna takich przykładów – od kapuścianej przez grapefruitową po najnowsze mody. Wszystkie obiecują szybkie efekty. I wszystkie mają coś wspólnego: ludzie wracają do punktu wyjścia.

Pomyśl o tym jak o oszczędzaniu pieniędzy. Możesz wygrać w totka i mieć milion od razu. Możesz też odkładać regularnie przez lata. Różnica? Oszczędzanie buduje nawyki i fundament. Wygrana w totka nie zmienia sposobu myślenia o pieniądzach. Rok później często jesteś w tym samym miejscu co przed wygraną.

Trening siłowy to procent składany dla twojego ciała. Każdy trening to mała wpłata. Pojedyncza sesja nie zmieni wiele. Ale 100 sesji? 500 sesji? Nawyki budowane przez lata tworzą efekty, które utrzymują się same. Nie dlatego, że masz żelazną wolę. Dlatego, że to po prostu część twojego życia.

Efekty takiego podejścia utrzymują się, bo nie zależą od utrzymywania ekstremalnego deficytu. Nie zależą od silnej woli i codziennego liczenia każdej kalorii. Zależą od systemu – treningu, który stał się częścią życia, nie tymczasową torturą.

Mięśnie po 35, 40, 50 roku życia

Po 30 roku życia rozpoczyna się naturalny proces utraty masy mięśniowej, zwany sarkopenią. Bez odpowiednich działań tracisz 3-8% masy mięśniowej na dekadę.

To powoduje, że z każdą dekadą twój metabolizm naturalnie zwalnia. Możesz jeść tyle samo co w wieku 25 lat i przytyjesz, bo mniej mięśni spala energię. To nie „spowolniony metabolizm z wiekiem" – to mniej mięśni spalających energię.

Dobra wiadomość? Mięśnie można budować w każdym wieku. Badania osób po 70 roku życia wykazują, że trening siłowy może znacząco zwiększyć masę mięśniową i metabolizm. Nigdy nie jest za późno.

Jeśli masz 35, 40 lub 45 lat – jesteś w świetnym momencie. Masz duży potencjał do budowy mięśni, a jednocześnie dojrzałość, by docenić systematyczność bardziej niż spektakularne efekty.

Co to oznacza dla ciebie?

Jeśli dotarłeś/dotarłaś do tego miejsca, pewnie zastanawiasz się, co robić dalej.

Przestań traktować dietę jako coś, co robisz tylko po to, by schudnąć. Zacznij postrzegać trening siłowy jako coś, co lubisz i co robisz, by utrzymać efekty. To nie jest dodatek do diety – to podstawa.

Nie musisz być kulturystą. Nie potrzebujesz spędzać godzin na siłowni. Dwa-trzy treningi w tygodniu po 30–60 minut, skupiające się na podstawowych ruchach wielostawowych, wystarczą większości osób.

Kluczowe jest jedno: systematyczność. Nie intensywność. Nie perfekcja. Systematyczność.

Ponieważ ciało, które regularnie ćwiczy, zachowuje mięśnie. A ciało z mięśniami utrzymuje wagę – nawet po zakończeniu diety.

Różnica między osobą, która utrzymuje efekty, a osobą, która wraca do punktu wyjścia, często nie leży w sile woli ani w „dobrej diecie". Leży w tym, co robi między dietami. A dokładniej – czy w ogóle myśli o swoim ciele jako o czymś, co trzeba trenować, a nie tylko głodzić.

DIETA TRENING SIŁOWY EFEKT JO-JO ODCHUDZANIE METABOLIZM UTRATA MIĘŚNI REKOMPOZYCJA CIAŁA RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Ile mięśni tracę podczas diety bez ćwiczeń?

Badania pokazują, że przy samej diecie około 25% utraconej wagi to mięśnie. Jeśli schudniesz 10 kg, około 2,5 kg będzie pochodzić z masy mięśniowej. Dodanie treningu siłowego zmniejsza tę stratę o połowę - do około 11-13%.

Czy trening siłowy przyspiesza metabolizm?

Tak, ale nie tak bardzo jak mówią popularne mity. Meta-analizy pokazują, że trening siłowy może zwiększyć spoczynkowy metabolizm o około 100 kalorii dziennie. To może wydawać się niewiele, ale na przestrzeni roku to różnica między utrzymaniem wagi a odzyskaniem kilogramów.

Dlaczego waga rośnie po rozpoczęciu treningu siłowego?

Mięśnie magazynują glikogen (zapas energii) wraz z wodą - każdy gram glikogenu wiąże 3-4 gramy wody. Po rozpoczęciu treningu siłowego mięśnie zwiększają te zapasy, co może oznaczać wzrost wagi o 1-2 kg bez przyrostu tłuszczu. Dlatego waga to kiepski wskaźnik postępów.

Ile białka jeść podczas odchudzania?

Minimum to 1,6 grama na kilogram masy ciała dziennie. Przy intensywnym treningu i większym deficycie kalorycznym warto zwiększyć do 2-2,5 g/kg. Dla osoby ważącej 70 kg to 110-175 gramów białka dziennie.

Jak często trenować siłowo podczas diety?

2-3 razy w tygodniu po 30-45 minut to minimum, które daje efekty. Ważniejsza od częstotliwości jest systematyczność i progresja - stopniowe zwiększanie obciążeń. Podstawowe ćwiczenia wielostawowe (przysiady, martwe ciągi, wiosłowania) wystarczą dla większości osób.

Czy można jednocześnie budować mięśnie i tracić tłuszcz?

Tak, ale zależy od kilku czynników. Rekompozycja ciała jest możliwa szczególnie u osób początkujących, powracających po przerwie w treningu, lub z wyższym poziomem tłuszczu. Wymaga umiarkowanego deficytu (max 300-500 kcal), wysokiego spożycia białka i regularnego treningu siłowego.

Źródła

1. Persistent metabolic adaptation 6 years after The Biggest Loser competition — Fothergill E et al., 2016
2. Weight Loss Composition is One-Fourth Fat-Free Mass: A Critical Review — Heymsfield SB et al., 2014
3. A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes — Helms ER et al., 2014
4. Energy deficiency impairs resistance training gains in lean mass but not strength — Murphy C, Koehler K, 2022
5. The effect of resistance training in healthy adults on body fat percentage, fat mass and visceral fat — Lopez P et al., 2022
6. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains — Morton RW et al., 2018
7. The effect of exercise interventions on resting metabolic rate: A systematic review and meta-analysis — MacKenzie-Shalders K et al., 2020
8. Understanding weight regain after a nutritional weight loss intervention — Machado AM et al., 2022
9. Impact of calorie restriction on energy metabolism in humans (CALERIE Study) — Ravussin E et al., 2022

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/dieta-bez-treningu-silowego