



Jedan od načina dobijanja neželjenih kilograma je preveliki unos kalorija. Sve ne potrošene kalorije se lepe za naše telo u vidu masnih naslaga. To svakako zavisi i od naše genetike.

Svakako najveći problem nastaje kada resimo da skinemo taj višak kilograma. Često mislimo da ako idemo jednim putem, da je isti taj put za povratak kući. U ovom slučaju nije !

Ako ste par godina ili pak protekli deo svog života radili na neplanskom povećanju svojih kilograma svakako ih ne možete skinuti ako odjednom prestanete da jedete. Recimo da prestanete da jedete verovatno bi ste za nekih četrdesetak dana umrli, sa svim masnim naslagama, što svakako ne biste želeli. Drugi način gladovanja je kada odlučite da ćete jesti samo jednom dnevno i to recimo krišku bakinog džema.

Pošto jedemo jednom dnevno, što da ne pojedemo nešto ukosno. Tu se krije zamka ! Kada je naše telo u fazi gladovanja ono pravi sebi zalihe koje skladišti u vidu masti, ovoga puta ne zbog toga što unosimo višak hrane nego zbog toga što ono ne zna kada će dobiti sledeći obrok. To skladištenje masti je odbrambeni mehanizam našeg tela koji služi da u slučaju da ne unesemo sledeći obrok u dogledno vreme, a telu je potrebna energija kako bi funkcionisalo, ono bi u tom slučaju iskoristilo energiju iz ih uskladištenih masnih depoa. Ali problem je što se to u većini slučajeva ne desi nego ga mi opet iznenadimo sa kriškom bakinog džema i ono opet uradi istu stvar.

Da razjasnimo, da me ne bi svatili pogrešno. Našem telu je potrebna određena količina vitamina minerala, masti, ugljenih hidrata, aminokiselina kako bi ono normalno funkcionisalo i kako bi pre svega bilo zdravo. Samom tim što ćete imati jake treninge i oskudnu ishranu doprinećete da se vaše zdravlje značajno naruši. Jednom će te morati da se vratite vašoj ishrani a onda će svi suvišni kilogrami da se vrata mnogo brže nego što su otošli. Pogledajte kada pojedete 100g čokolade koliko ste kalorija uneli i koliko vam je bilo potrebno vremena za to, nekih desetak minuta najviše. Kada krenete da sagorevate te kalorije videćete koliko će vam biti potrebno vremena, snage i znoja da potrošite unete kalorije samo od te čokolade. Samim tim svatate da put gubljenja viška kilograma i put dobijanja nije isti.

Morate da steknete naviku da se pravilno hranite, da imate zdrave i izbalansirane obroke, onda nikada više nećete morati da gladujete, da se vraćate na stari program ishrane, da idete na razne kosmičke dijetе, nikada više nećete biti umorni, prazni i nemoćni u toku treninga a pritom će se vaša linija kretati ka savršenstvu iz dana u dan... Nije li to ono što ste želeli? Uz malo odricanja dobićete mnogo !

Unosite dovoljnu količinu proteina iz životinjskog i biljnog porekla kako se vaši mišići ne bi "razgradjivali" Unosite dovoljnu količinu ugljenih hidrata kako bi vaše telo imalo energije za trening i svakodnevne aktivnosti, jedite voće i povrće jer viste ono što jedete, zapamtite! Poenta cele priče je da sada kada znate šta da jedete isprogramirate obroke i treninge tako da unosite manje kalorija nego što potrošite.

Pripremio:

Aleksandar Stanisic

Personalni Trener FISAF International:

FISAF Certified Personal Trainer &

FISAF Certified Core Fitness Instructor