



Veliki broj nas mladih, pa i onih starijih se do sada već suočio sa problemom mršavljenja. Danas, kada živimo u vremenu gde je fizički izgled postao nasušna potreba svakodnevnog življenja, a želja da budemo što privlačniji suprotnoim polu imperativ našeg bitisanja, spremni smo na sve vrste odricanja, kako bi uživali u svom samopuzdanju i svim zadovoljstvima koje pruža dobar izgled, lepo telo...

U toj borbi sa čuvenim "salom" neki pokušavaju na razne načine da postignu svoj cilj rizikuju zdravlje brzim dijetama od nedelju ili dve koje garantuju gubitak na težini. Najčešće nas takve dijeta navlače u začarani krug i dovode u depresiju te izazivaju osećaj nemoći, tako što čim dijeta prestane, a mi se vratimo starim navikama u ishrani, sa povratkom naših navika vraćaju se i brzo izgubljeni kilogrami. Mnogi, pa i ja, su pokušali da izgube masno tkivo ili ti salo previše smanjujući broj kalorija ili beskonačnim treninzima koji su vodili ka slabljenju imuniteta i celokupnog organizma.

Da bi uopšte krenuli na put ka boljem izgledu moramo da spoznamo osnovne pojmove u ishrani, a to su pre svega materije koje se koriste kao gorivo: ugljeni hidrati i masti i gradivne materije odnosno proteini. Znamo svi da je promena osnov napretka pa ako živimo da napredujemo moramo nešto da promenimo, u ovom slučaju to će biti navike u ishrani. Moramo da naučimo da volimo zdravu hranu zato što nam ona donosi zdravlje, osećaj sposobnosti i ako se pravilno i u razumnim količinama konzumira i kombinuje sa odredjenom fizičkom aktivnošću

donosi nam dobar izgled koji bi svako od nas, priznajte želeo da ima!

Prva i osnovna stvar je unos kalorija tokom dana koji ne bi nikako smeo da padne ispod nivoa bazalnog metabolizma. Bazalni metabolizam je energija potrebna telu za obavljanje osnovnih životnih funkcija, ili prostije rečeno količina energije koju telo utroši kada bi recimo sedeli ili ležali ceo dan. Da bi izračunali vrednosti bazalnog metabolizma, koristimo sledeću formulu: $15,3 \times TM$ (telesna masa u kg) + 679 (za muškarce starosne dobi između 18 do 30 god.) ili $14,7 \times TM$ + 496 (za žene starosne dobi od 18 do 30 god.). Dobijeni broj naravno treba raspodeliti na 5 i više obroka u toku dana kako bi se omogućila optimalna zasićenost krvotoka svim potrebnim materijama i sprečilo gomilanje energije u vidu masnog tkiva.

Treba konzumirati, ne prerađenu hranu u vidu ugljenih hidrata, kao što su integralne žitarice voće i povrće, salate (umereno začinjene) od proteina svakako nemasno meso, jaja, proteinske šejkove nakon treninga. Što se tiče masti trudite se da jedete zdrave masti koje možete naći u hladno cedjenom maslinovom ulju, ulju lana i masnijim ribama. Nikako ne smete zaboraviti na vitamine i minerale koji služe da omoguće da se procesi oporavka i regeneracije odvijaju kako treba. Pošto nam je izbor hrane u toku dijeta sužen postoji opasnost da udjemo u deficit sa mineralima i vitaminima tako da u ovom slučaju moramo da ih unesemo putem suplemenata (dodataka ishrani) u odgovarajućoj količini. Da bi ste izbegli deficit u ovim nikako nevažnim materijama trudite se da vam ishrana bude što raznovrsnija jer kao što rekoh promena je osnov napretka.

Sad kada smo naučili osnovne pojmove o hranjivim materijama predjimo na nezaobilazni i podjednako važan deo mršavljenja a to je odgovarajući kardio trening. Za početak tri intenzivna aerobna treninga nedeljno u trajanju od najmanje 20 minuta do 40 najviše biće dovoljno. Naravno ako ste apsolutni početnik postepeno ćete povećavati intenzitet na svakom treningu da ne bi dobili upalu mišića. Verovatno prve nedelje dijeta nećete početi da gubite masti dok se lepo ne adaptira, u tom slučaju je najbitnije biti temeljan i ispoštovati sve zadatke koje ste sebi zadali jer ne može se ništa postići "prcko noći". Potrebno je dosta truda i znanja i naravno istrajati u tome što radimo jer nam se to odricanje te energije koju ulažemo vraća višestruko kroz rezultate koje postižemo i u njima uživamo. Telo ima tendenciju da se posle 2 do 3 nedelje adaptira na zadate uslove tako da ako želimo da naprodujemo dalje moramo da promenimo nešto u našem kardio treningu.

Za naprednije vežbače preporučujem 2 kardio treninga dnevno 3 do 4 puta nedeljno, jedan trening rano ujutru odmah nakon ustajanja pre doručka, a drugi posle treninga sa tegovima koji

bi obzirom na čovekov bioritam trebalo da bude oko 16 - 18h (tada smo najsposobniji i najjači). U toku držanja dijeta naravno ne treba sebi uskraćivati hranu koju obožavate ali neka to bude u minimalnim količinama i to u periodu prepodneva. Možete jednoni nedeljno da se počastite sa omiljenim jelom ali naravno pazite na količinu, po mom mišljenju najbitnije je osetiti ukus omiljenog jela u potpunosti sto znači da jedete polako i uživajte u hrani koja vam pričinjava zadovoljstvo a ne da je samo progutate.

Tako recmo umesto cele čokoladice koja ima u proseku 500 do 600 Kcal. kupite čokoladnu bonžitu koja ima 150 Kcal. i podelite je 2 - 3 dela i odredite sebi kada ćete i koliko pojesti, najvažnije je da budete umereni! Povrcmeno odstupanje od dijeta je neophodno kako ne bi došli u fazu krize ili nenormalne želje za hranom. I još bitnija stvar kod mršavljenja je da dnevni deficit u Kcal. ne bi trebalo biti više od 500 a nikako manji od 300. To je moje lično mišljenje jei svaki nagli gubitak masnog tkiva telo pokušava da spreči tako sto će usporiti metabolizam i nećete moći više da gubite masno tkivo odnosno da napredujete ka cilju, a to su tako željene pločice na stomaku i tanka zategnuta koža.

Naravno da mnogi od vas žeie i da saćuvaju svoju mišićnu masu u toku mrašavljenja. Morate da znate da je gubitak mišićne mase neminovan ako želite nizak pincenal masnog tkiva. Kako bi taj gubilak sveli na najmanju moguću meru morate unositi dovoljno proteina u toku dana. Nakon treninga bi bilo najbolje konzumirati whoy protein (oko 30g) kako bi sprecili kataboličke procese (proces razgradnje) koji se odvijaju nakon treninga. Isto tako bitno je unositi dovoljno zdravih masti u toku dana čiji unos ne sme biti manji od 15% od ukupnog kalorijskog unosa. Broi otkucaja srca bi na kardio treningu trebo da bude 70-80% od MHR - maksimalni puls.
 $MHR = (godine\ starosti \times 0,85)$

Tako primoravami telo da troši rezerve ugljenih hidrata u toku treninga kako bi tokom oporavka trošilo masti jer se ugljeni hidrati uneseni nakon treninga koriste za obnovu glikogena u mišićma koji predstavlja rezerve ugljenih hidrata.

Svake 2 - 3 nedelje je potrebno nešto promeniti što u ishrani što u treningu kako bi obezbedili konstantni napredak!!! Što se tiče ugljenih hidrata moje mišljenje je da unos treba držati izmedju 3 - 4 g/kg telesne mase, što se tiče proteina njihov unos bi bio minimalan 2.2 - 3 g/kg telesne mase. Ako ispoštujete ove savete i budete istrajni u ostvarivanju svog cilja garantovano će te uspeti!

Dijetu treba da prati i visok unos vode i optimalni unos vitamina i minerala. Najvažniie je ispoštovati minimalni dnevni unos kalorija i biti dosledan u treningu! Što se tiče hrane treba konzumirati vlaknaste ugljene hidrate zato sto omogućavaju stabilnost šećera u krvi i pružaju osećaj sitosti, za duže vreme od momenta uzimanja, za razliku od prostih ugljenih hidrata koji

kada ih unesete u organizam povlače za sobom nagli skok insulina koji brzo obori šećer u krvi što rezultira osećajem gladi! Za masti sam već rekao da treba konzumirati - zdrave masti (omega 3 i omega 6 masne kiseline) čiji ukupni unos ne sme biti ispod 15% od ukupnog kalorijskog unosa.

Ovih nekoliko saveta sigurno će vas dovesti do željenog cilja ako budete strpljivi i dosledni jer svako se odricanje isplati!

tekst napisao:

Lazović Vaso
apsolvent Sportske Akademije
Beograd