

Sigurno ste bezbroj puta do sada čuli kako su samoproklamovani nutricionisti uz dijetu izgladnjivanja, došli, ili pokušali da dođu do željene linije. Ono što mali broj ljudi zna jeste da ključ za dobru liniju, zdravo telo i brz metabolizam nikako nije u izgladnjivanju, naprotiv!

Ukoliko drastično smanjite dnevni unos kalorija (tj. ukoliko se konstantno izgladnjujete) vi, ustvari, šaljete telu signal da čuva masne rezerve. Telo oseća opasnost u smislu malog broja kalorija i potpuno iracionalno bi bilo kada bi u toj situaciji otpustilo upravo ono što joj i služi za "crne dane" –masne naslage. Organizam prelazi, hajde da kažemo, u stanje hibernacije i veoma teško gubi masne naslage. Ukoliko se izgladnjivanje nastavi, telo će energiju tražiti u postojećem mišićnom tkivu, upravo jer što manje mišića imamo, manje nam kalorija treba.

U krajnjoj meri, sve ovo vodi usporavanju metabolizma, a sigurno da to nikome svesno nije cilj!

Da ne dužimo više sa štreberskim rečenicama, pređimo na nekoliko prostih saveta koji će vam pomoći da ubrzate vaš metabolizam!

Prvo, kao što smo već rekli, zapremina mišićnih ćelija, u određenoj meri, utiče na stanje našeg metabolizma: ukoliko ste mišićaviji, metabolizam je brži! Održavanje jednog kilograma mišića na dnevnom nivou zahteva nekoliko puta više kalorija nego održavanje jednog kilograma masti. Imajući ovo u vidu, prvi savet se sam nameće: počnite da trenirate! Kroz intenzivan trening istovremeno sagorevate veći broj kalorija i izgrađujete mišiće.

JEDITE ČEŠĆE

UBRZAJTE SVOJ METABOLIZAM

Napisao Arnautovic Aleksandar

U prevodu, probajte sa 5-6 obroka dnevno, na svaka 2-3 sata. Nemojte dozvoliti da osetite glad i češći obroci će vam pomoći u ovome. Sa druge strane, morate izvežbati količine ovih obroka. To nikako ne treba da budu obilati obroci, već manji. Dobar način jeste merenje namirnica koje spremate. Naravno, nekoliko desetina grama gore-dole ne znači propast, ali imajte na umu da to treba da budu manji obroci.

Plan ishrane pravite prema svojim dnevnim obavezama. Ukoliko zacrtani plan ne možete da ispravite menjajte ga. Uzmite u obzir vreme ustajanja, leganja, broj sati van kuće itd.

DORUČAK

Ne propuštajte doručak! Ovaj obrok je varnica za pokretanje vašeg metabolizma i po pravilu je količinski najveći. Mnogi takmičari najviše hidrata unesu upravo u prvom obroku.

PROTEINI

Unosite više proteina, neka proteini budu osnov vaše ishrane! Oni vam pomažu u izgradnji mišića, ali isto tako stvaraju osećaj sitosti. Osećaj sitosti jeste stvar koje se mnogi izglednijači najviše pribojavaju tokom svojih glupih dijeta. Naravno, ukoliko unosite proteine u svakom obroku, osećaćete se siti tokom celog dana.

Dodatno, to otvara mogućnost da vaše telo počne koristiti skladištene masti kao izvor energije!



PIĆA

Obratite pažnju šta pijete. Sokovi, alkohol su krcati kalorijama. Sa druge strane, jutarnja kafa jeste dobar bust za vaš metabolizam.

OPUSTITE SE

Stres je veliki neprijatelj vašem metabolizmu. Povišava kortisol, što se negativno odražava na stanje metabolizma. Dodatno, stres može izazvati pravu žudnju za hranom i naterati vas da pojedete nešto nekvalitetno.

SPAVAJTE

Spavanje našem telu omogućava odmor i prostor za rast. Postoje teorije koje tvrde da mali broj sati sna u dužem periodu može umanjiti sposobnost našeg tela da vari ugljenje hidrate. Takođe, vaše telo će slabije funkcionisati tokom dana, između ostalog, slabije će sagorevati kalorije, ukoliko pokušavate da pratite dijetu.

ZAKLJUČAK:

Ukoliko želite da ubrzate proces gubljenja masti, dobar način za to jeste vežbanje na prazan stomak. Tokom noći vaše telo je iscrpilo zalihe glikogena, tako da ukoliko ujutro uradite par vežbi, otvarate mogućnost se masti iskoriste za sintezu energije.

Izvor: cutandjacked.com

Koliko god to bilo spasonosno resenje kome bi najveći broj ljudi sa olaksanjem pribegao, još uvek ne postoje magični napitak ili tableta koji bi brzo i jednostavno resili probleme u vezi sa ishranom i dostizanjem zeljenog izgleda i težine. Jedini pouzdan metod dostizanja i održavanja dugoročnih ciljeva u pogledu fitnesa nalazi se u razumevanju i doslednoj primeni osnovnih postulate optimalne ishrane.

Znacaj dobro osmišljenog programa ishrane ne može se suviše naglasiti, a takav program je, bez obzira šta vi o tome čuli i mislili, mnogo jednostavnije sprovesti nego što biste to očekivali. Najveći broj ljudi treba samo da napusti stare zablude i navike. Ne morate da se osećate jadno i slomljeno da biste se hranili "zdravo". Pravilno osmišljena dijeta treba da učini

UBRZAJTE SVOJ METABOLIZAM

Napisao Arnautovic Aleksandar

da se osećate bolje, a ne lošije. Bez obzira želite li da dobijete na misicnoj masi, popravite rezultate u sportu kojim se bavite, jednostavno ostanete zdravi, ili sve to zajedno, potrebno je samo podesiti unos kalorija u skladu sa vašim ciljevima.



“KONZUMIRANJE CESTIH OBROKA DOPRINOSI ZNATNO BOLJEM ISKORISCENJU TERMICKOG EFEKTA HRANE. CESTI OBROCI UBRZAVAJU METABOLIZAM, PA STO VISE OBROKA KONZUMIRATE TOKOM DANA, TO JE I METABOLIZAM POSTOJANIJE PODSTICAN NA UBRZANJE.”

Medju dijeteticarima, kao i fitness entuzijastama, void se uzarena debata oko tog sta je bitnije prilikom koncipiranja programa ishrane: sastav, odnosno profil ishrane ili ukupno uneta kolicina hrane. Jedna strana tvrdi da je kontrola telesne tezine jednostavno funkcija toga sto jedemo. Oni veruju da je dijeta sastavljena od prave hrane i u pravom odnosu sastojaka ono sto neizostavno daje rezultate. Oni takodje tvrde kako pogresno izabrane namirnice dovode do nezdravih kriza koje potom izazivaju konzumiranje prekomernih kalorija, zbog tog sto lose namirnice poremećuju nas hormonski system.

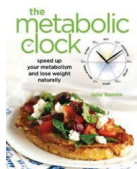
Na drugoj strani su oni koji veruju da je osnovna stvar koja odredjuje uspeh rezima ishrane odnos kolicine kalorija koju unosimo nasuprot kolicini kalorija koju utrosimo tokom dana.

KOJA JE OD OVE DVE TEORIJE TACNA?

UBRZAJTE SVOJ METABOLIZAM

Napisao Arnautovic Aleksandar

Obe su tacnee u manjoj ili vecoj meri. Ali, moram napomenuti, a to govorim na osnovu svog iskustva I iskustva ljudi sa kojima radim, osnova od koje treba krenuti krije se u tome "sta jedemo", a I tek zatim u tome "koliko jedemo".



Zamislite da imate dva rezima ishrane, od kojih oba pružaju oko 2000 kalorija dnevno. Prvi plan je sastavljen od 20 g proteina (sadrže 800 kalorija), 100 g ugljenih hidrata (dodatnih 400 kalorija) I 90 g masti (810 kalorija). Drugi plan ishrane je sastavljen od 50 g proteina (200 kalorija), 350 g ugljenih hidrata (1200 kalorija) I 55 g masnoće. Takođe pretpostavimo da osobe koje sprovode navedena dva rezima ishrane imaju zelju da skinu visak telesne masnoće, da su u obe u kalorijskom deficitu od po 300 kalorija dnevno (dnevno unose 300 kalorija manje od kolicine koja je njihova dnevna potreba) I da se podvrgavaju potpuno istovetnim rezimima vezbanja. Neka prva osoba svojih 100 g ugljenih hidrata unosi iz voca I povrca, a druga iz secera, peciva, skrobnih namirnica I bilo kog zamislivog izvora ugljenih hidrata.

Sta mislite, koja osoba ce da ima bolje rezultate? Imajte na umu da obe osobe unose isti iznos kalorija dnevno. Upravo na ovakvim pripremama se vidi ogranicenost pristupa koji zastupaju pobornici stava kako je iznos kalorija tokom dana "sve I svija" kod postizanja idealne telesne tezine. Naravno da iznos kalorija ima ulogu, ali tek nakon tog sto je generalni plan ishrane osmisljen na razuman nacin. U suprotnom, osoba ce svakako gubiti tezinu suocena sa kalorijskim deficitom, ali ako iznos tih kalorija uglavnom dolazi iz namirnica sa malom nutritivnom vrednoscu, ona ce se osecati lose I sve vreme zeljna hrane. Povrh toga, takva ishrana prosto razara hormonski system uzrokujući gubitak misicnog tkiva umesto eliminacije telesne masnoće. Nazalost, to je dijeta kojoj se vecina ljudi okreće (a ona je u mnogome slicna dijete broj 2 u nasim predhodnim primerima), I to je razlog zbog koga je gubitak tezine koji oni iskuse samo u izuzetnim slucajevima I Trajan.

DNEVNE KALORIJSKE POTREBE-KLJUCNI FAKTOR ZA POSTIZANJE I DOSTIZANJE REZULTATA

Prvi korak prema odredjivanju vasih dnevnih kalorijskih potreba je odredjivanje nivoa vaseg bazalnog metabolizma. Pojednostavljeno, bazalni metabolizam predstavlja iznos kalorija potreban za odrzavanje svih telesnih funkcija dok se organizam odmara. On iznosi oko 65%

UBRZAJTE SVOJ METABOLIZAM

Napisao Arnautovic Aleksandar

ukupne kalorijske potrosnje tela,dok aktivnosti kojima se bavimo sagorevaju ostatak kalorija.

Osnovni factor koji utice na visinu bazalnog metabolizma je masa misicnog tkiva I unutrasnjih organa.Unutrasnji organi su najveći potrosaci kalorija,a odmah za njima je misicno tkivo.Telesne masnoce nemaju znacajnog udela u metabolickim aktivnostima organizma.Posto na velicinu untrasnjih organa tesko mozemo da uticemo treningom,efikasan nacin na koji mozemo povecati svoj nivo bazalnog metabolizma jeste izgradnja nove misicne mase.Imajte na umu da se nivo bazalnog metabolizma smanjuje u proseku za 5 %sa svakom decenijom posle tridesete godine zivota,u znatnoj meri I zbog gubitka misicne mase kao posledica neaktivnosti I lose ishrane.Na sreću,nivo misicnog tkiva mozemo kontrolisati odgovarajućom ishranom I treningom sa opterećenjem.

Treba samo nekoliko meseci treninga da se nadoknadi gubitak u bazalnom metabolizmu nastao tokom jedne decenije.

Drugi nacin na koji se moze pozitivno uticati na nivo bazalnog metabolizma je da se telu omoguci stalan,postojan priliv hranjivih materija.Telo je tokom evolucije naucilo kako da bude izuzetno energetski efikasno I za vreme perioda gladovanja,ono se adaptira tako da snizava nivo bazalnog metabolizma(odnosno usporava metabolizam).Ono svim silama nastoji da sacuva svaku unetu kaloriju tezeci da barem nesto uskladisti kao mast.Svaka od dijeta koje drasticno smanjuju unos kalorija zanemaruje ovaj princip,I to je razlog zasto ljudi na takvim dijetama gotovo uvek I povrate svoju pocetnu tezinu.Nasuprot tome,kada se organizmu omoguci stalan priliv kalorija u obliku cestih manjih obroka,to omogucava nivou bazalnog metabolizma da ostane visok I sagoreva te iste kalorije.

Cesti obroci takodje doprinose boljem iskoristavanju takozvanog termickog efekta hrane.Cesti obroci ubtstavaju metabolizam I sto se vise obroka tokom dana konzumira,tako je I postojanije podsticanje ubrzanja metabolizma.Postici cete povecanje nivoa bazalnog metabolizma u trajanju od pet casova posle svakog konzumiranog obroka,sto iznosi 5-10% ukupnog utroska kalorija.Jasno je da na duze staze to predstavlja znacajnu razliku rezultata.



UBRZAJTE SVOJ METABOLIZAM

Napisao Arnautovic Aleksandar

Odgovarajuće osmišljene intenzivne vježbe podstiču i ubrzavaju metabolizam do 48 časova nakon treninga. Ne mislim tu na uobičajeni, spori, ritmični, dosadni i krajnje neefikasni kardio sastavljen od trčanja na traci, vožnje stacionarnog bicikla ili sličnih aktivnosti. Navedeno ubrzanje metabolizma je jedan od glavnih razloga zbog kojih visokointenzivni intervalni trening neuporedivo efikasniji od uobičajenih vidova kardio treninga, koji nakon završetka treninga ne izazivaju značajnije promjene u nivou ubrzanja metabolizma. Postoje vam je u potpunosti jasan značaj sastava ishrane, dnevnih potreba za kalorijama kao i bazalnog metabolizma, jednom za svagda ćete naučiti da izračunate koliko kalorija vam je zaista potrebno za nivo aktivnosti kojima ste izloženi.



SVE O TRENINGU, ISHRANI,
SUPLEMENTACIJU na NAŠEM BLOG-u
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

Deja Dejavu

SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE

PRIRODNI
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI
SAVETI UZ SVAKI
KUPLEN PROIZVOD

OGISTRA
NUTRITION

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani
www.ogistra-nutrition-shop.com 066 900 8 555

UBRZAJTE SVOJ METABOLIZAM

Napisao Arnautovic Aleksandar

CASOPIS (X)-FITNESS broj 57

ONLINE PRODAJA SUPLEMENATA i DODATAKA ISHRANI

www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php