

Tajemnice odchudzania cz. 1

W obecnych czasach, gdy społeczeństwo staje się bogatsze i z jednej strony przyzwyczajane do komfortowego życia pełnego wygod z drugiej natomiast narażone na codzienny stres, coraz częściej pojawia się problem otyłości czy też nadwagi.

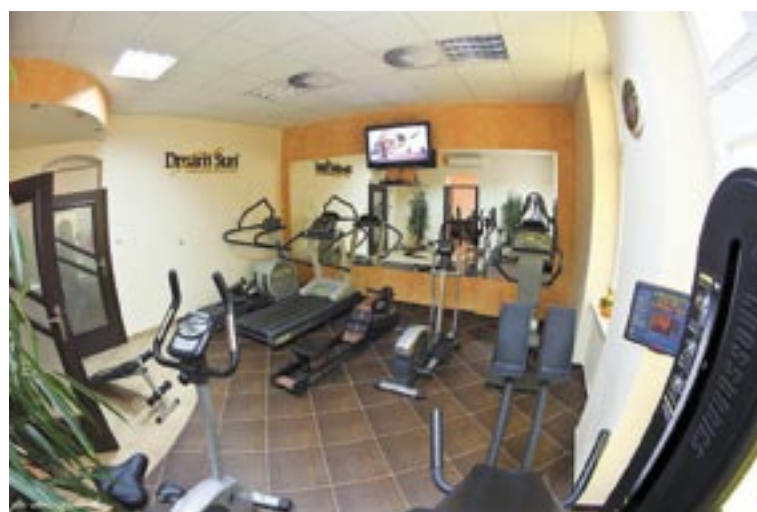
Jemy szybko, z nudów, ze zdemotywowania i łakomstwa. W sumie za dużo, za tłusto, za słodko – mówi Beata Tomczak, właścicielka salonu Dream Sun. – Zdaniem specjalistów otyłość jest jedną z najgroźniejszych plag nękańcych bogate społeczeństwa. Prowadzi do chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy oraz wielu innych schorzeń. Człowiek musi jeść żeby funkcjonować jednak, gdy spożywa dziennie więcej kalorii niż spala wówczas ich nadmiar odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej. Gdy ilość spalanych dziennie kalorii jest większa od spożywanych, zachodzi wówczas spalanie rezerw tłuszczowych i chudniemy. Powyżej opisana zależność jest tzw. bilansem energetycznym, który jest podstawą procesu odchudzania, czy też większości diet. Żeby kontrolować swoją wagę należałoby liczyć spożywane kalorie jednocześnie analizując ilość spalanych w ciągu dnia, podczas wykonywanych czynności życiowych (spanie, chodzenie, bieganie) czy też aktywności w postaci ćwiczeń fizycznych w różnej formie.

Nawet proste codzienne czynności powodują, że spalamy kalorie. Dla przykładu robienie zakupów to utrata 300 kcal., prasowanie 144 kcal., jazda na rowerze (10km/h) utrata 300 kcal. Znacznie więcej, bo około 400 kcal. stracimy uprawiając jogging, 500 wiosłując, 1200 kcal. Przebiegając dystans 3 km w ciągu 40 min. wiele więcej stracimy ćwicząc na specjalistycznym sprzęcie. Oczywiście zależy to od intensywności treningów.

Nie wszyscy mają możliwość korzystania z profesjonalnych salonów, gabinetów zajmujących się modelowaniem sylwetki. Postaramy się zatem odpowiedzieć na pytanie, co zrobić żeby schudnąć. Poniżej prezentujemy podstawowe zasady, które pomogą uzyskać upragnioną sylwetkę. Takie właśnie zasady obowiązują wszystkie chcące uzyskać piękną figurę osoby, które korzystają z usług salonu Beaty Tomczak

1. **Wybierz odpowiednią dla siebie dietę i konsekwentnie ją przestrzegaj.** To podstawowa zasada powodzenia – mówi Beata Tomczak. – Obecnie znanych na rynku jest wiele diet np. diety wysokobiałkowe Ducan'a, doktora Haya - bazującej na nielączeniu posiłków, zgodne z grupą krwi, itp. Dobierając dietę pamiętajmy, że każdy z nas ma inne predyspozycje i dlatego należy dobrać ją indywidualnie. Wymaga to konsultacji i nadzoru lekarza. Jeżeli nie mamy możliwości skorzystania z fachowej porady zacznijmy od ograniczenia ilości spożywanych dziennie kalorii do 1000 kcal-1200 kcal. Aby schudnąć 0, 5 kg tygodniowo, należy zmniejszyć ilość spożytych kalorii o ok. 850kcal dziennie (w stosunku do dziennego zapotrzebowania), albo zwiększyć wydatek energetyczny poprzez odpowiednie ćwiczenia. Pamiętajmy jednak żeby dostarczać wszystkie składniki odżywcze niezbędne w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Oto 9 złotych zasad prawidłowego odżywiania.

2. **Jedz częściej, ale mniejsze porcje.** Długie przerwy między posiłkami powodują spadek poziomu cukru we krwi i napady wilczego głodu. Spożywanie zamiast 3 obfitych posiłków np. 5 mniejszych w regularnych odstępach czasu powoduje wydajniejszą przemianę materii oraz pozwala spalić więcej kalorii.



3. **Jedz powoli.** Jest to bardzo istotne gdyż nasz mózg dopiero po ok. 20 minutach od rozpoczęcia posiłku otrzymuje od żołądka sygnał sytości. Dlatego też delektuj się potrawami, starannie żuj każdy kęs, a zjesz mniej. Nie jedz w pośpiechu, na stojąco.

4. **Stosuj przyprawy do posiłków.** Dodawanie do potraw chilli, pieprzu cayenne, papryki, musztar-

5. **Spożywanie posiłków.** Bardzo istotnym elementem żywienia są pory dnia, w których spożywamy posiłki. Ogólna zasada zdrowego oraz gwarantującego kontrolowanie wagi odżywiania mówi o spożywaniu większej ilości kalorii rano i przed południem, czyli w okresie większej aktywności, oraz mniej obfitych posiłków w godzinach popołudniowych i wieczornych, gdy zazwyczaj mamy mniej ruchu i nasz organizm potrzebuje mniej energii. Bardzo istotnym elementem żywienia jest początek każdego dnia. Spożywanie obfitych śniadań gwarantuje wczesne pobudzenie procesu trawienia oraz uaktywnienie metabolizmu odpowiedzialnego za procesy spalania jak również zmniejszanie ilości spożywanych pokarmów w drugiej części dnia. Ostatni posiłek powinien być lekki i niskokaloryczny. Powinniśmy go spożywać na ok. 1, 5 - 2h przed snem tak żeby dać możliwość naszemu organizmowi na pełne strawienie pokarmu.

Salon Odnowy Biologicznej Dream Sun
znajduje się w Legnicy przy ul. Złotoryjskiej 108/1A,
tel. 76-854-90-47, salon@dreamsun.pl
www.dreamsun.pl

dy, imbiru, sosu tabasco powoduje przyspieszenie przemiany materii, przez co następuje zwiększenie zużycia kalorii.

6. **Ogranicz spożycie słodczy.** Spożywanie słodczy w celu „zabicia” głodu jest jednym z najgorszych rozwiązań gdyż po krótkim czasie od spożycia czegoś słodkiego spada poziom cukru we krwi i głód się nasila. Pamiętaj również, że wystarczy zjeść dziennie o jeden batonik za dużo żeby co miesiąc przytyć ponad kilogram.

7. **Sprawdź kaloryczność produktów.** Czytaj etykiety, czyli ilość kcal zawartych w kupowanych produktach. To pozwoli lepiej kontrolować ilość dostarczanych do organizmu kalorii a przez to łatwiejszą kontrolę wagi.

8. **Pij wodę.** Picie wody np. szklanki przed posiłkiem powoduje wcześniejsze pobudzenie procesu trawienia jak również zmniejszenie uczucia głodu. Dzięki temu zjedasz mniej. Regularne spożywanie wody w ciągu dnia powoduje nie tylko mniejsze uczucie głodu, ale również oczyszcza organizm z nagromadzonych toksyn i zanieczyszczeń.

9. **Zwiększ swoją aktywność fizyczną.** Wprowadź do dnia codziennego dodatkowy ruch, w formie, który jest dla Ciebie najprzyjemniejszy (bieganie, spacer, pływanie, taniec lub też ćwiczenia fizyczne w klubach fitness czy też specjalistycznych salonach posiadających odpowiednie urządzenia przyspieszające proces spalania kalorii). Pamiętaj żeby ćwiczyć regularnie.

10. **Unikaj efektu jo-jo.** Po zakończeniu kuracji odchudzającej i uzyskaniu założonej wagi nie wracaj do nawyków żywienio-

wych, które doprowadziły cię do nadwagi. Zwiększ powoli ilość spożywanych kalorii wzbogacając spożywane posiłki o 100kcal przez pierwsze 2 - 3 tygodnie, następnie o kolejne 200kcal tak żeby jak najdłużej utrzymać założoną wagę gdyż efekt jo-jo jest bardziej szkodliwy niż nadwaga. Organizm potrzebuje czasu żeby „zaakceptować” twoją nową wagę.

- Stosując jakąkolwiek dietę należy pamiętać, że gwałtowna utrata wagi nie jest zalecana ze względów zdrowotnych. Najbardziej optymalne dla organizmu jest zrzucanie około 5 kg miesięcznie. W przypadku utraty masy ciała powyżej 7kg w miesiącu należy robić przerwy regeneracyjne lub zwiększyć ilość spożywanych kalorii.

- Oczywiście zdaję sobie sprawę, że opisane powyżej zasady nie wyczerpują szeregu aspektów związanych z procesem wyszczuplania. Nie zostały tutaj poruszone kwestie odpowiednich suplementów np. wspomagających metabolizm, kosmetyków i preparatów wyszczuplających, specjalistycznej odzieży czy też urządzeń. Ale są to doskonałe podstawy na dobry początek. Stosując je uświadomimy sobie jak wiele popełnialiśmy codziennie błędów i jakie były ich konsekwencje. Jeśli zachęciłam państwa do zmiany trybu życia i chcielibyście uzyskać dodatkowe informacje związane modelowaniem sylwetki serdecznie zapraszam do naszego salonu lub napisania do nas. Życzę wszystkim wytrwałości i radości z osiągniętych wyników.