Sylwestrowe fitporady: cz.2. Ruch, suplementy i drobne wyrzeczenia

Data publikacji: 4.12.2014 11:00

Do Sylwestra zostało jeszcze sporo czasu. Do fryzjera i kosmetyczki zwykle polecimy na ostatni moment. Jednak o tym, by zmieścić się w wymarzoną kreację, warto pomyśleć już teraz. Dziś druga część naszego poradnika sylwestrowego- o ruchu, suplementach i drobnych wyrzeczeniach.

Wczoraj zamieściliśmy pierwszą część poradnika, zachęcamy do przeczytania: **Sylwestrowe fitporady: dieta cz.1. Podstawa- nie głodzić się.** A dzisiaj trochę o ruchu, suplementacji i drobnych wyrzeczeniach.

Dieta to nie wszystko, o czym należy pomyśleć, gdy chce się zrzucić zbędne kilogramy...

- Ruch. Co najmniej 2, 3 razy w tygodniu na pewno przyśpieszy spalanie kalorii – stwierdza Barbara Filak. Niestety potwierdza też, że wysiłek fizyczny powoduje spalanie tłuszczu dopiero po 30, 40 minutach. – *Na początku organizm pozyskuje energię tylko z cukrów, które krążą w naszym krwioobiegu. Jest to podstawowe źródło pozyskiwania energii i dopiero jak jej zabraknie, to organizm zaczyna spalać tkankę tłuszczową. Dobrze, jeśli te 2, 3 razy w tygodniu mamy po godzinie jakiegoś konkretniejszego wysiłku. Jeśli jest to tylko maszerowanie, to żeby trwało ponad godzinę, żeby był to szybszy marsz, najlepiej z jakimś obciążeniem, wtedy spalanie kalorii jest o wiele lepsze* – mówi Barbara Filak.

Co zatem z popularnymi ostatnio ćwiczeniami na brzuch? Wszak taka osławiona ostatnio „szóstka Weidera" to wysiłek trwający zaledwie kilka minut. Czy coś daje? – *Wyszczupli daną partię, wzmocni mięśnie. Ale tylko miejscowo, działa to na dana partię mięśni* – wyjaśnia Barbara Filak.

Do sylwestra zostało niewiele czasu. Nie dość, że tylko miesiąc, to jeszcze po drodze są święta... **Co jeszcze można zrobić, by przyśpieszyć drogę do wymarzonej sylwetki?**

- Alternatywą jest suplementacja, która przyśpiesza spalanie tkanki tłuszczowej – mówi Barbara Filak podkreślając od razu, że suplementacja może coś pomóc, jeśli jest właściwie dobrana. Wynika z tego jasno, że żadne cud tabletki z apteki czy Internetu nie są w stanie w niczym nam pomóc. – *Odpowiednio dobrana suplementacja, na podstawie analizy, może wspomóc, na przykład redukcję wody, jeżeli dana osoba ma tendencję do zatrzymywania płynów, czy zmniejszyć apatyt osobie, która zjada bardzo dużo, ma bardzo rozciągnięty żołądek. Ale sama suplementacja nic nie da* – wyjaśnia dietetyk dodając, że najlepszy efekt daje indywidualnie dla każdej osoby dobrana dieta i ewentualnie suplementacja. - *Każdy przypadek jest troszeczkę inny, choć są jakieś odgórne normy, które ogólnie mogą pomóc każdej osobie pomóc cię odchudzić* – mówi Barbara Filak.

W PRACY I NA STOŁÓWCE TEZ DA SIĘ ZADBAĆ O LINIĘ

Co ma zrobić osoba pragnąca zrzucić zbędne kilogramy, jeśli cały dzień jest poza domem, je na stołówce, z pracy wraca późno? – *To nie jest tak, że na stołówce nie da się wybrać dietetycznego dania. Świadomość o potrzebie zdrowej diety jest coraz większa, więc także na stołówkach pojawiają się takie dania, które są troszeczkę zdrowsze, niż kotlet schabowy w panierce z ziemniakami i kluskami. Kotlet schabowy w panierce smażony na głębokim tłuszczu to jest największa bomba kaloryczna* – mówi Barbara Filak wyjaśniając, że wieprzowina jest najbardziej tłustym, a więc tuczącym mięsem, więc lepiej zastąpić ją kurczakiem, a kotlet z niego smażyć bez panierki, bo panierka dość mocno podwyższa kaloryczność.

– Więc przy stołówkowym jedzeniu już bym się bardziej skłaniała do sięgnięcia po roladkę z kurczaka, bo wtedy możemy ten sos odstawić, zamiast kurczaka panierowanego i smażonego na tłuszczu – mówi Barbara Filak wyjaśniając, że jeżeli 100 gram kurczaka ma przykładowo 100 kalorii, to jeżeli go opanierujemy i usmażymy jak schabowy, mamy 300 kalorii....

W ŚWIĘTA WSTRZEMIĘŹLIWIE...

Mamy okres okołoświąteczny obfitujący w różne imprezy i spotkania towarzyskie, firmowe wigilijki no i wreszcie świąteczny stół. Na stołach tychże imprez pojawia się więc również i alkohol. Jak to jest z kalorycznością procentowych trunków i czy są to, jak się mówi, puste kalorie?

– Jedno piwo ma około 300, 400 kalorii. To jest bardzo dużo. Więc samo wypicie dwóch piw to jest około 600 kalorii. A dzienne zapotrzebowanie przeciętnej osoby na kalorie jest rzędu dwóch tysięcy. Więc jeśli dwa piwa mają 600 kalorii, to jest to w zasadzie jedna trzecia dziennego zapotrzebowania... - obrazowo zniechęca do złocistego trunku osoby dające o linię dietetyk dodając, że piwo ma to do siebie, że wzmacnia apetyt i ciężko jest nie sięgnąć przy nim po dodatkowe przegryzki, a zazwyczaj najlepiej smakują przekąski słone, najbardziej niezdrowe, a np. 100 gram chipsów ma około 500 kalorii, więc razem mamy już 1100, czyli ponad połowa dziennego zapotrzebowania. Zdecydowanie zdrowszym alkoholem jest wytrawne czerwone wino, pomijając, że zazwyczaj mniej się go wypija. Wino ma poza tym sporo zdrowych substancji, więc kieliszek czy dwa z pewnością krzywdy nam nie zrobią.

Umiar i zdrowy rozsądek

W podsumowaniu dietetyk stwierdziła jeszcze, że każda dieta, która jest monotonna, jest zła, bo nie dostarcza wszystkich wartości odżywczych. Dieta musi być urozmaicona. – Wszystko jest dla ludzi, trzeba jeść i warzywa i owoce, i białka, i węglowodany. Tylko trzeba z danej grupy produktów znaleźć te najzdrowsze – mówi dietetyk wyjaśniając, że każda monotematyczna dieta jest zła, bo po pierwsze długo się na takiej diecie nie wytrwa, a po drugie nie dostarcza wszystkich potrzebnych wartości odżywczych, więc nie jest zdrowa dla organizmu. – Przestrzegałabym też przed bardzo drastyczną dietą. Każde traktowanie organizmu niemalże głodówką przyniesie efekt, natomiast ten efekt bezie krótkotrwały i za chwilę będziemy w tym samym punkcie. A takie wahania wagi nie są też dla organizmu dobre – przestrzega Barbara Filak.

Podsumowując - podstawą przy diecie i odchudzaniu jest:

- picie co najmniej dwóch litrów wody, bo wtedy odprowadzamy nadmiar wody w organizmie i oczyszczamy organizm z toksyn,

-jedzenie pięciu posiłków, co przyśpiesza metabolizm i łatwiej spalamy tkankę tłuszczową,

-jedzenie lekkich kolacji (ale nie owoc, bo to cukier)

- nie jedzenie słodyczy, chipsów, paluszków, ograniczenie alkoholu

- nie cięcie radykalnie kalorii. Musimy wyeliminować uczucie głodu, bo jeśli organizm odczuwa głód, to spowalnia metabolizm

- ruszamy się

- Ważna jest też motywacja. Więc na przykład jeśli pani ma jakiś wielki bal i chodzi jej o to, by zmieścić się w konkretną kreację, to najlepiej ją wyciągnąć, powiesić w widocznym miejscu – podpowiada Barbara Filak.

Już wkrótce porady dotyczące mody sylwestrowej, propozycje nietypowych imprez sylwestrowych. Zachecamy do odwiedzin:

Beata Tyrna (indi)/red.