

Alimentatia optima

Articol de: anca axenia

Cererea zilnica normala de energie este de aproximativ 1600-1800 kcal pentru barbatul adult , iar pentru femei de 1200-1400 kcal. Incercati sa mentineti aportul caloric intre aceste valori si va asigur ca veti avea un adevarat soc.

Oamenii care sunt activi fizic, fie la munca, fie in timpul liber au nevoie de mai multe calorii decât oamenii sedentari. Barbatii activi au nevoie de aproape 3000 kcal/zi, iar femeile de 2500 kcal/zi. Atletii care fac antrenamente foarte grele si lucratorii manuali uneori ajung la un necesar zilnic de 5000 kcal.

Alimentatia optima Atunci când doresti sa scapi de grasime trebuie sa fii sincer cu tine si sa te incadrezi in categoria de greutate adevarata, având in minte noua categorie in care doresti sa te inscrii. Nu trebuie sa mai faci nici o greseala pentru ca orice surplus alimentar fata de ratia prescrisa este totdeauna depozitata ca grasime. Un kg de grasime este echivalentul a 7000 kcal de energie stocata. De fiecare data când "arzi" 7000 kcal in plus fata de ceea ce consumi, atunci folosesti si 1 kg de grasime. Prin arderea a 500 kcal/zi in plus fata de ceea ce manânci, vei ajunge sa pierzi 0,5 kg de grasime pe saptamâna.

Aminteste-ti totdeauna ca 1 kg de grasime este egal cu 1,4 kg de tesut adipos. Acest lucru se explica prin faptul ca tesutul adipos contine pe lânga grasime : vase de sânge, tesut conjunctiv si o mica cantitate de apa. Cea mai usoara metoda de a aprecia cantitatea de grasime din corp este aparatul de masurare a pliului cutanat, care are la baza principiul depunerii grasimii subcutanat. Cu cât ai mai multa grasime in organism, cu atât va fi mai gros stratul adipos aflat sub piele.

O anumita cantitate de grasime este totusi necesara in organism , pentru a mentine starea de sanatate. Valorile minime sunt : 3% pentru barbatul si 13 % pentru femei. Aceasta diferenta se explica prin faptul ca femeile au nevoie de o mai mare cantitate de lipide pentru a fi pregatite sa hraneasca produsul de conceptie, in cazul unei sarcini. Sa retinem ca un

barbat obisnuit, de vârsta 20-30 ani are in organism 15-18 % grasime, iar femeia de aceeasi vârsta are 25-28 %.

A mânca mai putin si a urma un program de exercitii fizice este singura metoda de a scadea in greutate. Nu exista nici o metoda rapida ; dietele sarace, fade sunt dezechilibrate, nerealiste si nesanatoase , deoarece sunt eliminate grupe importante de nutrienti, precum carbohidratii, de care avem nevoie pentru a mentine o stare de sanatate adevarata. De asemenea, unele diete impun un aport caloric atât de scazut , încât nu numai ca se pierde masa musculara, dar se ajunge la afectarea organelor interne si chiar la modificari de personalitate.

De obicei, greutatea corporala care se pierde consta intr-o combinatie de muschi, grasime si altele, dar ceea ce se depune la loc dupa intreruperea regimului este in mare masura numai grasime. Nutritionistii recomanda consumarea unor portii mici de hrana, inasa dupa mai multi ani de experimente s-a descoperit o metoda mult mai eficienta de a scapa de tesutul adipos, pe care o prezentam in continuare :

REGIMUL

Sa luam ca exemplu o persoana care doreste sa reduca aportul de calorii la 1500 kcal/zi. Mai întâi, micul dejun ar trebui sa aiba in jur de 600 kcal si sa fie alcatuit in principal din carbohidratl (de exemplu cereale cu lapte degresat). Prânzul ar trebui sa aibe tot aproximativ 600 kcal, dar cu o compozitie de 50% carbohidrati si 50% proteine (de exemplu, curcan, pui, peste sau oua si chiar paste, orez sau cartofi copti). La cina, cantitatea de calorii trebuie sa fie in jur de 300 kcal, iar hrana clasica poate fi inlocuita cu suplimente nutritive. O regula care trebuie respectata : nu depasiti cu masa ora 20.

Acest tip de dieta va imparte ratia zilnica in urmatoarele proportii :

- micul dejun 40%
- prânzul 40%
- cina 20%

Chiar daca consumati mai mult sau mai putin de 1500 kcal/zi, incercati sa va mentineti in limitele procentelor prezentate. Acest regim are calitatea de a impartl energia adusa de nutrienti , astfel încât organismul sa nu duca

lipsa in nici un moment al zilei. Carbohidratii consumati dimineata vor asigura suficienta energie pâna la miezul zilei, apoi masa de prânz va acoperi perioada pâna la apusul soarelui. Mâncând seara târziu sau daca cina este prea copioasa, procesul de depunere a lipidelor va fi initiat, deoarece surplusul de energie nu va fi utilizat, ci depus sub forma de tesut adipos. Se stie ca daca te duci la culcare flamând, te vei trezi dimineata mai usor. Incearca sa infrângi senzatia neplacuta de a merge la culcare cu stomacul gol si ai depasit o parte din problema. Daca cedezi, atunci te afli pe drumul catre esec.

EXERCITIILE

Multii oameni descopera ca prin dietele cu restrictie la calorii, metabolismul lor se incetineste si astfel pierd in greutate. Pentru a preveni pierderea concomitenta de masa musculara, trebuie sa introducem in stilul nostru de viata, exercitiile fizice. Unii gasesc aceste exercitii plicticoase si inutile, insa dupa ce or sa afle cât de multe calorii se ard in acest fel, precis vor deveni mai motivati.

De exemplu, 25 de minute de plimbare usoara va arde 100 kcal. Acelasi efect se poate obtine si prin 10 minute de alergare. Tot 100 kcal se pot consuma si prin 12-15 minute de ciclism (la un ritm moderat) sau prin inot. Fotbalul si rugby consuma de obicei, 100 kcal in 15 minute.

Ciclismul si joggingul par a fi cele mai bune tipuri de exercitii, atunci când urmam un program de exercitii, iar cel mai bun loc unde pot fi efectuate este o sala de fitness, pentru ca aici nu exista probleme legate de vreme. Lucrând 30 de minute la bicicleta stationara se vor consuma 200 kcal. Multe dintre aparatele moderne au atasat echipament computerizat de masurare a parametrilor cardiovasculari, astfel încât nu mai este nevoie sa faci socoteli in minte, vei avea afisat pe un ecran câte calorii ai consumat.

IN CONCLUZIE

Mâncând mai putin si facând mai multe exercitii, grasimea depusa pe abdomen, coapse, solduri, brate va fi utilizata ca material energetic si astfel consumata. Facând exercitii veti construi masa musculara, care cântareste de 1,2 ori mai mult ca grasimea. Astfel veti câstiga masa musculara, veti pierde grasime si totusi va veti mentine aceeasi greutate. Va puteti monitoriza transformarile corpului prin folosirea aparatului de masurat pliul cutanat; sau pur si simplu puteti aprecia acest

pliu prin ciupirea intre police si aratator. Aparatul va va ajuta sa va determinati greutatea ideala, bazându-va pe cantitatea de grasime din corp si mai putin pe greutatea totala, care nu da o valoare foarte adevarata asupra transformarilor.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

