



AKO SA VYHNÚŤ JO-JO EFEKTU

A nájsť slobodu v zdravom stravovaní..

Verím, že už po úvodnej kapitole nie je potrebné vysvetľovať niečo ako jo-jo efekt.



Každopádne, je ešte pár vecí, ktoré by som chcel podotknúť.

Sú 2 faktory, ktoré ovplyvňujú schopnosť (*áno, je to schopnosť..*) priberať tuk:

- 1.)** Množstvo tukových buniek - dané od narodenia
- 2.)** Schopnosť ich plniť - genetická predispozícia

Rodíme sa s určitým množstvom tukových buniek. To znamená, že ak má jeden a ten istý človek v januári 80 kíl a v októbri 65, stále má rovnaké množstvo tukových buniek. Jediné, čo sa zmenilo je ich plnosť.

A to je druhá vec. Schopnosť plniť tieto tukové bunky. Žiaľ, toto neovplyvníme, tomu sa musíme prispôbiť. To je geneticky daná záležitosť.

Jediné, čo nielen môžeme, ale mali by sme urobiť je prispôbiť sa tomu, čo nám v živote bolo dané a urobiť maximum pre vytvorenie čo najlepších podmienok pre náš organizmus.

CIEĽOM JEDÁLNIČKA NIE JE POSTAVA

...ale EDUKÁCIA

Dôležitosť jednotlivých makronutrientov

Medzi makronutrienty zaraďujeme bielkoviny, sacharidy a tuky. Pre správnu funkciu organizmu (a teda aj pre schopnosť meniť tuk na využiteľnú energiu), potrebujeme prijímať všetky 3 makronutrienty. Bielkoviny sú základnou jednotkou pre svaly, sacharidy sú základnou energetickou jednotkou a vďaka tukom tvoríme hormóny a vstrebávame vitamíny.

Ich rozdelenie počas dňa

Rozdelenie makronutrientov počas dňa, alebo inak, nutričný timing, je veľmi dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu.

Každým prijatým jedlom priamo ovplyvňujeme to, aké hormóny budeme produkovať nasledovné hodiny.

Napríklad ráno po zobudení máme nižšiu hladinu inzulínu. Keď máme nižšiu hladinu inzulínu, rastový hormón sa nachádza na vyšších hodnotách. Avšak keď prijmeme sacharidové jedlo, inzulín prudko (a zbytočne) prudko vzrastie smerom nahor a rastový hormón tomu priamo úmerne klesá. Preto je dobré kombinovať na raňajky všetky 3 makronutrienty (bielkoviny, sacharidy aj tuky).



Vnímanie konzumovanej potravy

Je dôležité nepozerať sa na jedlo iba ako na prostriedok, ktorý nás zbaví hladu a uspokojí chuťové bunky, ale zároveň prostriedok, vďaka ktorému doručíme telu potrebnú energiu na všetky procesy.

Uvažovanie nad metabolickými potrebami

- Ako reaguje metabolizmus po konzumácii mliečnych výrobkov?
- Ako sa cítim, keď k raňajkám použijem ako prílohu pečivo?
- Chodím pravidelne na toaletu pri zvýšenom príjme bielkovín?
- Nezabúdam na vlákninu?

Toto je len pár zo základných otázok, ktoré by si mal človek, ktorého cieľom je zmeniť svoj životný štýl, pokladať.

Vnímať ako telo reaguje na jednotlivé typy potravín a podľa toho priebežne prispôbovať svoj stravovací harmonogram.

"Počúvanie" reakcií organizmu

Poznám prípady, kedy človek intolerantný na laktózu zvyšuje svoje intolerancie tým, že sa prílišne obmedzuje. Nežite v strachu a testujte, kombinujte, analyzujte. Máme klientov, ktorí sú síce intolerantní na laktózu, no napriek tomu môžu používať niektoré konkrétne typy jogurtov vo svojom jedálničku. Ako sa to dozvedeli? Vyskúšali a sledovali reakcie organizmu.



Obmedzenie emócií v jedle

Emočné prejedanie. Jem, keď sa cítim osamelo, smutno, nahnevane... To je tá najhoršia forma "hladu", aká vôbec môže existovať. Častokrát našim klientom hovorím, aby do jedla nezapájali emócie.

Jeme preto, aby sme žili. Nežijeme preto, aby sme jedli.

Odstránenie strachu z nezdravých potravín

Už je, dúfam, úplne jasné, že niečo ako zdravé a nezdravé potraviny v skutočnosti neexistuje.

Citróny obsahujú veľa vitamínu C, no pri prejedaní sa nimi hrozia silné žalúdočné kŕče a tráviace problémy.

Hovädzie mäso obsahuje veľa vitamínu B, no pri extrémne vysokom príjme mäsa riskujeme tiež rôzne zdravotné komplikácie.

Nutella obsahuje vápnik, ale pri jej vysokom príjme máte garantovanú cukrovku.

A tak ďalej, a tak ďalej...

Neexistujú dobré a zlé potraviny, zdravé a nezdravé potraviny. Jediné, čo existuje je chaos alebo organizácia vo vašom stravovacom režime.



PREDBEHNITE SVOJ CIEĽ

Cieľ je schudnúť 20kg, tak schudnem 25kg

Ak si nastavíte krátkodobé ciele, vďaka ktorým postupne dokážete splniť svoj dlhodobý cieľ, nie je to koniec cesty.

Práve naopak.

Je to začiatok veľkého zážitku.

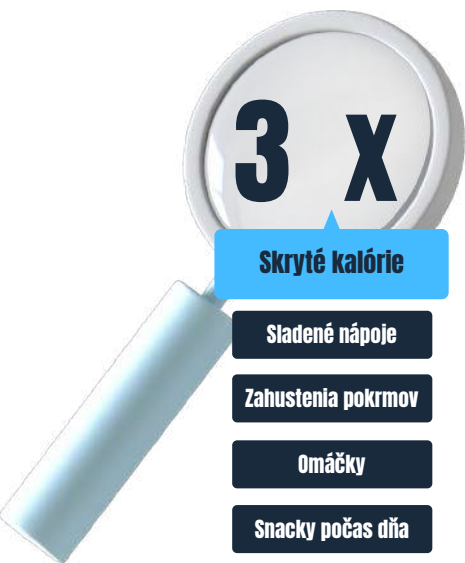
Odporúčam svoj cieľ "predbehnúť". Ak chcete schudnúť 20 kíľ, tak sa pokúste zhodiť až 25 kíľ a tým pádom získate priestor na priberanie.

Znie to šialene? Možno to až tak šialené nie je...

Keď sa prestanete riadiť predpísanými papiermi, nutričnými tabuľkami a budete sa snažiť organizovať svoju stravu novými vedomosťami, ktoré ste počas našej spolupráce načerpali, môže sa stať, že na začiatku to nebude dokonalé a priberiete.

Keď však svoj cieľ predbehnete, získate dostatočný priestor na experimentovanie s rôznymi kombináciami jedál, rozložením makronutrientov atď.

Vďaka tomu si osvojíte nový životný štýl bez stresu a pocitu zlyhania. Predbehnite svoj cieľ.



3 X

Skryté kalórie

Sladené nápoje

Zahustená potravina

Omáčky

Snacky počas dňa

P O

Pitný režim

Čistá / minerálna voda

Alternatíva zero

Káva, čaj / med, cukor

Polievky

Z R

Pohybová aktivita

Kráčam, keď sa dá

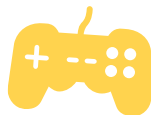
Stojím, keď sa dá

Neodmietam pohyb

Šport aj bez



JE TO "HRA"



PREVENCIA

Raz za čas (napr. 1x za 6 mesiacov) jedálniček

Dodržiavam základné princípy stravovania

Neodmietam pohyb

AK SA NIČO POKAZÍ

Nepotrebujem nový systém

Nehľadám nové "zázraky"

Zamyslím sa: Kde sa to pokazilo?

Vrátim sa o krok späť

AK SA "POKAZÍM" JA

Nedusím to v sebe

Podpora u najbližších

Obklopím sa FIT komunitou

Dám si cheatday

Zoznam "pre a proti"

PREVENCIA

Raz za čas, napríklad na 1 mesiac za polroka zoberte do rúk svoj jedálniček na mieru a vráťte sa k nemu na toto obdobie. Presne tak, ako je vypočítaný.

Ako sa hovorí, opakovanie je matka múdrosti. Príležitostné pripomenutie zásad organizovaného stravovania je absolútne prospešné pre dlhodobé udržanie nového životného štýlu.

AK SA NIEČO POKAZÍ

Ak sa však aj napriek všetkým odporúčaniam čokoľvek pokazí, viete, že nepotrebujete nič nové.

Nepotrebujete nový systém ani nové zázraky, ktoré vás z toho dostanú preč.

Stačí sa zamyslieť a uvedomiť si, kde sa to pokazilo a jednoducho sa vrátiť o krok späť. Nič viac, nič menej.

Život nie je dokonalý a prihodiť sa môže čokoľvek.

Či už sa to týka zdravia, rôznych životných udalostí a tak ďalej...

Dôležité je vedieť, čo fungovalo, funguje a bude fungovať.

Jedálniček na mieru.

AK SA "POKAZÍM" JA

Zlyhať je ľudské.

Najväčším zlyhaním je však zmierenie sa s tým.

Obklopte sa ľuďmi, na ktorých sa môžete spoľahnúť.
Ľuďmi, ktorí vám dôverujú a ktorým dôverujete vy.

Obklopte sa FIT komunitou, ktorú tvoríme a spomeňte si, prečo ste začali predtým. Spomeňte si na svoje krátkodobé a dlhodobé ciele.

Ak to potrebujete, dajte si prežierací deň. Takzvaný cheatday.

Je to deň, kedy zjete všetko, čo nezje vás a nekontrolujete si čas, množstvo, kalórie, funkciu... Nekontrolujete si nič.

Iba si dávate veľkú psychohygienu od všetkého.
Je to určitá forma relaxu.

Po tomto dni však určite nekontrolujte svoju hmotnosť ani nehodnoťte výzor v zrkadle...

Berte to, že ránom začnete robiť to, čo som odporúčal vyššie.
Vráťte sa na 1 mesiac na absolútne dodržiavanie nastaveného jedálnička na mieru.