KILÓK kontra TE

EZÉRT NEM MEGY A FOGYÁS

Csalódott vagy, mert idén nyáron hiába igyekeztél, nem érted el a bomba alakot? Tudjuk, mennyire rossz érzés, ha dugába dől a fogyókúrád, éppen ezért három szakértőt is megkérdeztünk, hogy mik a leggyakoribb okok, amik miatt nem tudod leparancsolni magadról a pluszkilókat. Hajrá, őszi sikerdiéta!

AZ EDZÉSEDBEN A HIBA?

Első lépésben gondold át, hogy mit, hányszor és milyen intenzitással sportolsz, ugyanis ha kizárólag a táplálkozás megváltoztatásával igyekeztél fogyni, valószínűleg itt a hiba: mindenképpen kezdj el mozogni. „A leggyakoribb probléma még, hogy rossz edzésmódszert választ vagy épp nem edz eleget, aki súlyt akar veszíteni. Ilyenkor az aerob mozgásformákat ajánlom, melyek során a szervezet elegendő oxigénhez jut a zsírégetéshez” – tanácsolja *Czanik Balázs* capoeira aerobik edző, személyi edző. Ez azt jelenti, hogy olyan tempóban érdemes mozognod, amely lehetővé teszi ugyan a pulzus megemelkedését, de csak annyira, hogy sportolás közben ne kelljen kapkodnod a levegőt. „A bemelegítés után jöhet egy súlyzós széria, majd a kardió, a lényeg, hogy hetente minimum háromszor, de inkább ötször mozogjunk legalább egy, legfeljebb két órát. Az ennél rövidebb edzés nem elég hatékony, amennyiben a cél a súlyvesztés. Ugyanakkor óriási hiba, és nagyon gyakran látom, hogy a fogyni vágyók napi több, akár 5-6 órát töltenek az edzőteremben. Ez egyrészt túl nagy terhet ró a szervezetre, másrészt teljesen felesleges, ráadásul a túledzésnek különböző kockázatai is lehetnek, mint például a sérülések, a rossz közérzet kialakulása vagy az izomleépülés.”

Variáld!

Balázs azt ajánlja, az edzéseidet időről időre változtasd, mert ennek hiánya is állhat a problémád hátterében. „Egy-kéthavonta mindenképpen alakítsunk az edzésprogramon, ezen belül is legyen változatosság: lehet például a hétfő, a szerda és a péntek capoeira aerobik nap, a kedd és a csütörtök pedig has-burning. Az is jó ötlet, ha van egy bázis kardioedzésünk, és az amellett beiktatott alakformáló gyakorlatokat variáljuk. Az edzés intenzitásának vagy idejének hirtelen növelése sem szokott jól elsülni, inkább lassan, fokozatosan nehezítsünk” – ajánlja az edző. Az emelgetett súlyok mérete helyett inkább az ismétlésszámot növelted, hogy fogyj? „Nem törvényszerű, hogy ez a jó megoldás, egyéni, hogy inkább a súlyt vagy az ismétlésszámot kell emelni, ezért érdemes az edzésprogramod elején az utóbbi kérdésekben és a gyakorlatok összeállításában szakértő segítségét kérni, majd 1-2 havonta később is konzultálni vele. Sokan épp ennek hiányában nem tudnak változást elérni. Az is fontos, hogy ne az első néhány hétben várjuk a sikert, normális, ha egy-két hónap után még nem indul be a fogyás, viszont fél-egy év alatt óriási eredményeket lehet elérni! Nem is érdemes az elején gyakran mérlegre állni, inkább hagyatkozzunk arra, hogy mit mutat a tükör” – teszi hozzá Balázs.

TOP 3 HIBAFAKTOR

1. Túl sokat (több órát)/túl keveset (30-40 percnél nem többet) edzel.

2. Hamar, már az első pár hétben várod a változást.

3. Nem változatos az edzésed.

AZ VAGY, AMIT (TÉVESEN) MEGESZEL…

Fogadjunk, hogy amikor a fogyókúrádat tervezted, azt szeretted volna, ha minél rövidebb idő alatt lemennének rólad a pluszkilók! Ez érthető, ugyanakkor, ha túlságosan gyors fogyást ütemezel be, az egyrészt nem tesz jót a testednek, másrészt nem is hoz tartós eredményt. „Az egészséges fogyás mértéke fél-egy kiló hetente. Amennyiben a napi kalóriabevitel túlságosan alacsony nagyjából egy hétig (akár 1000-1200 kalória alatt van), lelassul az alapanyagcsere. Néhány napos koplalás után, vagyis amikor nem fogyasztunk energiatartalmú ételt és italt, a szervezet a saját fehérjéit kezdi el lebontani, melyek a létfontosságú belső szervek falait építik fel” – figyelmeztet Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője. Emellett fontos, hogy az életviteled függvényében ütemezd be az étkezéseket, ha például este későn érsz haza, nem lehet az utolsó étkezésed 6-kor, mert nem jutsz elég energiához. „Az egyik leggyakoribb tévedés a fogyókúra során, hogy keveset eszünk és ritkán, esetleg tápanyagcsoportokat (pl. szénhidrát/zsír) igyekszünk elhagyni vagy drasztikusan csökkenteni az étrendből. Ennél az sem sokkal hatékonyabb, ha annál a kevés étkezésnél az elfogyasztott ételmennyiséget növeljük, inkább gyakran együnk kevesebbet. A kiegyensúlyozott étrendben a szénhidrátok aránya 50-55 energiaszázalék, a fehérje aránya 15-20 , a zsíré pedig 30 energiaszázaléknál kevesebb” – avat be a szakember.

Fotó: Thinkstock

TOP 3 HIBAFAKTOR

1. Minimálisra csökkented a napi kalóriabevitelt/drasztikusan próbálsz fogyni.

2. Kihagysz étkezéseket vagy a menü egy részét, amit kalóriadúsabb fogással helyettesítesz.

3. Bízol a light/csökkentett zsírtartalmú termékekben, de azok kalóriatartalmát nem nézed meg.

Csalóka fogyókúra

Nyáron lelkesen bevetettél valamilyen egyféle alapanyagra épülő fogyókúrát? Bármennyire is jól hangzik a szőlő- vagy a dinnyediéta, óvatosan velük! Egyrészt az egyoldalú diéták tápanyaghiányhoz vezethetnek, másrészt túlfogyaszthatsz bizonyos összetevőket, például a cukrot (a szőlő cukortartalma igen magas!). „Egy másik tévedés kihagyni étkezéseket, mondjuk egy komplett reggelit, ezzel sem érünk el fogyást. Sokan pedig azzal trükköznek, hogy nem esznek meg egy-egy elemet a menüből, például a húst vagy a köretet. De figyeljünk rá, hogy ez kalóriában mennyit jelent: egy sovány csirkemell szeletet hiába helyettesítünk körettel, ha az éppen majonézes krumpli és jó nagy adag! A light címkével ellátott élelmiszerek szintén becsapósak: lehetséges, hogy zsírtartalmuk alacsonyabb, de cukortartalmuk magasabb.” A dietetikus azt is elárulja, nagyot tévedhetsz akkor is, ha csak diabetikus termékekkel igyekszel fogyni. „Ezek kémiai szerkezet alapján másfajta cukorból állhatnak, mint a hagyományos termékek, de akár ugyanannyi kalória is lehet az energiatartalmuk” – hívja fel a figyelmet.

A GONDOLATAIDRA IS FIGYELJ!

„Elképzeléseink, hiedelmeink a testsúlyunkról, illetve a diétáról meghatározhatják a sikerünket is – kezdi Dienes Angéla viselkedéselemző-coach. – Fogyókúra esetében a társadalmi elvárások miatt megszülető döntésekkel szemben az 'erre vágyom' típusú elhatározások mellett hosszabb távon kitartunk, mivel mozgatórugójuk a belső motiváció. Szó sincs róla, hogy ne vegyünk tudomást az elvárásokról, hiszen nemcsak léteznek, nagymértékben hatnak is ránk. Azonban – legyen szó életmód-váltásról vagy csupán egy rossz szokás elhagyásáról –pozitív érzelmekre támaszkodva sokkal könnyebb elindulni. Tehát az első lépés annak megtalálása, hogy mi a saját érzelmi motivációnk, például milyen csodás élmény lesz újra beleférni a kedvenc farmerünkbe, bókokat kapni, vagy a diéta által visszanyerni az egészségünket. Akármilyen hatékony, ne járjunk olyan edzésre, amire folyton rá kell beszélni magunkat egyszerűen azért, mert nem sokáig fogunk kitartani mellette. Találjunk olyan mozgást, ami egyben egyfajta örömöt is ad. Nagyobb túlsúly esetén ez lehet, hogy csak egy kisebb intenzitású edzés. Az állóképesség növekedésével később lehet mozgásformát váltani, de jelentsen pozitív élményt a mozgás" – folytatja a szakember. Azt ajánlja, egyszerre mindig csak egy-két dolgon módosíts. Ne rúgj fel mindent és kezdj új életet, fokozatosan iktasd be a fogyáshoz szükséges tényezőket, így tartósabban tudod magad új szabályokhoz tartani. Nyáron a strandon, a munkahelyi menzán és útközben is próbáltad betartani a diétádat? A tervezés hiánya szintén felboríthatja a fogyókúrát, tudatos felkészüléssel ez kiküszöbölhető.

TOP 3 HIBAFAKTOR

1. Irreális követelményeket támasztasz magad elé, amiből aztán eleged lesz, és felrúgod a diétádat.

2. Nem tervezel tudatosan.

3. Nem vizsgálod meg, hogy az étkezéseddel kapcsolatos meggyőződéseid helytállóak-e.

Tiltás, a gyilkos

Sóvárogva nézted a lángosokat és a fagyit a strandon, végül eleged lett, és elcsábultál… „Ha állandóan arra emlékeztetjük magunkat, hogy ezt sem és azt sem szabad, az nagy valószínűséggel lázadással, falással ér véget. Az állandó tiltás hosszú távon egyáltalán nem működik – folytatja a coach. – A diéta önmagában jár megvonásokkal, de igyekezzünk helyettesítőket is találni, például cukros édesség helyett egy sztíviával készült, gyümölcsös desszertet. Ezzel együtt vizsgáljuk felül állításainkat az étkezésünkről. 'Én alig eszem édességet/zsírosat' – mihez/kihez képest? Valóban így van? Érdemes még szakember segítségével feltárni, milyen hiedelmek akadályozhatnak minket a fogyásban, milyen a kapcsolatunk a környezetünkkel, mert a túlsúly lehet egyfajta védelem, amire lelki értelemben vágyunk, de fizikailag 'építjük' azt magunk köré. Illetve az ételhez fűződő viszonyunkat is fontos lehet megvizsgálni: az mennyiben az önjutalmazás egy eszköze, vagy épp a biztonság megteremtésének szimbóluma?"