

CEI CINCI PAȘI AI SLĂBIRII SĂNĂTOASE ȘI DEFINITIVE

Al cincilea pas

*Caloriile nu se beau!*¹

Autorul Vasile V. (2017), recomandă urmarea sfaturilor sale de până acum, evitând să faceți anumite greșeli care vor face posibil ca în loc să slăbiți să vă îngrășați (de exemplu la micul dejun să vă beți cafeaua îndulcită cu frișcă, când veți sosi la birou să beți o cutie de suc, după prânz să beți un energizant ca să mai stați câteva ore după program, după program să beți un frappé, un cocktail sau o tărie cu prietenii, iar cina o vei asezona bând un pahar de vin roșu).

Toate aceste băuturi sunt bogate în calorii goale și multe dintre ele conțin lingurițe întregi de zahăr. Astfel, chiar dacă mănânci corect, însă bei 5 astfel de băuturi pe zi, îți vei depăși cu mult necesarul de calorii pe ziua respectivă.

Singurele băuturi permise sunt apa plată, infuziile din plante și ceaiuri neîndulcite, limonada neîndulcită și o ceașcă de cafea îndulcită cu puțin lapte la micul dejun. Sucurile proaspete din legume și fructe nu sunt considerate băuturi, ci mese separate și nu trebuie consumat mai mult de un pahar (200 ml) pe zi.

Doar 100 ml din următoarele băuturi au aproximativ la fel de multe calorii ca 100 grame de friptură din carne slabă de vită: frappé, lichior, șampanie, cocktailurile cu martini, rom sau whisky. În plus, metabolizarea lichiorului și a cocktailurilor dulci poate dura până la 30 de ore. Cum poate ficatul să dea randament maxim în arderea depozitelor de grăsime, când consumă zeci de ore pe săptămână pentru a metaboliza băuturile alcoolice dulci pe care i le dai?

Reușita în procesul de remodelare a corpului tău stă în detalii.

Persoanelor care își doresc să slăbească recomandarea este să consume cu moderație chiar și sucuri din fructe și legume proaspăt stoarse. Un pahar mare de suc de portocale poate avea chiar și 300 kcal și nu provoacă senzația de sațietate așa cum o face o portocală întreagă care are doar 60 kcal. Dacă obișnuiești să bei sucuri din fructe și legume proaspăt stoarse, limitează-te la doar un pahar pe zi, pe care să îl socotești ca pe una dintre mesele zilei. În plus, este de preferat ca cel puțin jumătate să fie făcut din legume și nu integral din fructe.

¹ Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă - Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă. Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pp. 45-48.

Un alt subiect spinos este cel al slăbirii cu shake-uri proteice sau *meal replacement*-uri (înlocuirea mesei). Consumarea a două astfel de shake-uri pe zi și a unei singure mese solide este doar o astfel de dietă. Nu o poți urma decât pe o perioadă limitată de timp, așadar și rezultatele pe care le obții vor fi doar pentru o perioadă limitată de timp. Un alt dezavantaj major al dietelor bazate pe shake-uri preparate din lapte și suplimente sub formă de pudră este faptul că privezi corpul de efectul termic al alimentelor. Efortul pe care îl depune corpul de a transforma hrana solidă în hrană lichidă este un proces care consumă calorii, iar în cazul proteinelor acest cost caloric poate fi destul de ridicat, aproximativ 30% din conținutul lor caloric fiind „cheltuit” în digestia lor.

Dacă shake-urile sunt folosite în completarea alimentației și nu înlocuiesc mai mult de o masă pe zi, atunci sunt în regulă. Sunt de evitat complet înlocuirea 70% dintre alimentele solide pe care obișnuiai să le mănânci, cu *meal replacement*-uri lichide.

Un alt lucru pe care nu îl vor face aceste shake-uri este reeducarea gustului și reglarea apetitului. Și doar reeducându-ți simțul gustului să îți ceară legume, fructe, nuci și semințe, carne și lactate slabe în locul produselor tip fast-food, sucurilor și dulciurilor din comerț poți obține o slăbire definitivă.

Reglarea apetitului este un alt proces crucial prin care poți face ca rezultatele pe care le obții să fie definitive. Dacă iei doar o masă solidă pe zi și bei înlocuitoare lichide din pudră la restul meselor, nu îți vei reînvia corpul care este porția corectă din fiecare aliment. Cu prima ocazie cu care vei merge la o aniversare și vei vedea pe masă prăjitura preferată, o vei devora fără să știi când să te oprești, iar de aici mai este doar un pas până la a te întoarce la vechiul stil de viață și de alimentație.

Suntem ființe umane, așadar luăm majoritatea deciziilor pentru a obține plăcerea și pentru a evita suferința. Una dintre cauzele kilogramelor în plus este plăcerea cu care savurați o mâncare sau alta. Știți deja că scăderea în greutate este un proces relativ simplu, ușor de obținut. Trebuie doar să consumi mai puține calorii decât consumi într-o zi. Însă să faci ca rezultatele obținute să fie definitive este una dintre cele mai dificile sarcini posibile.

Una dintre condițiile ca schimbarea să fie definitivă este ca acolo de unde iei o plăcere să pui alta în loc. Stilul de viață pe care îl propune autorul Vasile V. (2017), este acela de a renunța la dulciuri, prăjeli, sucuri, pizza și produse fast-food, mâncăruri care îți ofereau plăcere. În schimb, autorul propune să regăsești plăcerea de a consuma mâncăruri simple care nu te vor

îngrășa: o friptură bine făcută, un pahar cu lapte proaspăt, o porție de fructe de pădure sau un pește bine copt.

Exact aici eșuează dietele bazate pe înlocuirea meselor solide cu shake-uri lichide. Îți răpesc plăcerea de a savura alimentele pe care le preferai și nu îți oferă altă plăcere în schimb. În pus, cred că este de prisos să îți spun de ce o băutură creată de laboratoarele de chimie nu îi va putea da niciodată corpului tău toți nutrienții din mâncărurile oferite de natură.

Asigură-te că bei 2 litri de apă zilnic și exclude orice altă băutură care conține calorii. Caloriile se mănâncă, kaloriile nu se beau!

Autorul Vasile V. (2017), recomandă înarmarea cu răbdare, să fi onest față de tine și realist cu obiectivele pe care ți le stabilești. Chiar dacă mass-media ne bombardează cu tot soiul de diete și poțiuni care promit rezultate ireale de tipul 10 kilograme în 10 zile, este convins că ești conștient de absurdul acestor promisiuni. Din păcate, anii de zile în care ai mâncat mult și nesănătos, în care poate că ai adunat zeci de kilograme în plus, nu pot fi șterși cu buretele, iar kilogramele nu pot dispărea ca prin minune în doar 10 zile.

Însă simplul fapt că acum citești aceste rânduri crează motive reale că vei reuși. Simplul motiv că lecturezi acest articol înseamnă că îți dorești să schimbi radical felul în care arată corpul tău și să îți îmbunătățești sănătatea.

Adoptarea celor cinci sfaturi date de autorul Vasile V. (2017), este o doar o chestiune de timp până vei ajunge la greutatea pe care ți-o dorești.

Împarte alimentele pe care le consumi într-o zi în 5 mese mici

Deocamdată poți consuma toate alimentele cu care eram obișnuiți, însă în cantități mici, câte o masă o dată la fiecare 3 ore. Hidratează-te suficient, bănd 2 litri de apă plată pe zi și nu mânca nimic între mese. În această etapă nu te concentra pe numărul de kilograme, ci pe atingerea obiectivului ca în fiecare zi să mănânci frugal de 5 ori pe zi, fără să iei gustări între ele. Pune pe lista de cumpărături iaurturi în cutii mici, nuci crude ambalate în pungi mici (aproximativ 5 bucăți) și mere verzi pe care să le ai în permanență la îndemână. Astfel nu vei rata niciuna dintre mesele zilei.

Amintește-ți că fiecare masă pe care o iei te aduce mai aproape de corpul pe care ți-l dorești.

Include o sursă de proteină slabă (carne, lapte, pește, lactate sau surse vegetale, în cazul vegetarienilor) la fiecare masă.

În această etapă intervenim deja în meniul zilnic. Continuă să mănânci frugal de 5 sau 6 ori pe zi și include în meniu o sursă de proteină la fiecare masă. Având un aport suficient de proteine, îți vei proteja masa musculară și în același timp îți vei ajuta corpul să ardă mai multe grăsimi. Nu uita că 30% din valoarea calorică a alimentelor proteice este cheltuită chiar în procesul de digestie al acestora. Treci la următorul pas doar după ce te simți confortabil să iei mese mici și dese și să ai o sursă de proteină la fiecare masă. E important să introduci o altă schimbare în stilul tău de viață doar când cele făcute anterior au prins rădăcini, sunt deja parte din obiceiurile tale și le respectați aproape fără eforturi zi de zi.

Alcătuiește-ți meniul din alimente care îți hrănesc corpul

Renunță treptat la toate alimentele care te îngrașă și îți deteriorează sănătatea. Cu fiecare lingură de mâncare, fie hrănești boala și o ajuți să se instaleze în corpul tău încet, dar sigur, fie previi boala și vă mențineți suplu(ă) sănătos(ă). Este posibil ca instalarea obiceiului de a alege corect mâncărurile pe care le consumi să dureze mai mult decât instalarea celorlalte 4 obiceiuri. Acum e momentul să renunți pe rând la prăjeli, alimente care conțin zahăr, făină sau orez alb, pizza, hamburgeri și tot ce ar putea figura în meniul unui fast-food, dulciuri și sucuri din comerț. Continuă să iei o masă frugală o dată la 3 ore care să conțină o sursă de proteină și înlocuiește mâncărurile la care ai renunțat cu fructe proaspete, legume de sezon, brânzeturi slabe și lactate fermentate, cărnuri slabe și pește oceanic, leguminoase, nuci, alune, semințe și pseudocereale. Nu este ușor, dar poți reuși, rezultatele merită din plin!

Pentru început, îți poți rezerva o zi pe săptămână, spre exemplu duminica, în care să guști din dulcele preferat, cartofii prăjiți sau alt aliment la care îți e cel mai greu să renunți. Însă trebuie avut grijă doar să GUȘTI și nu să consumi cantități mari pentru a nu zădărnici eforturile pe care le-ai depus în timpul săptămânii.

Învăț să combin alimentele

Combinarea corectă a alimentelor este cheia către o digestie rapidă, un metabolism accelerat și către reglarea greutateii. Atunci când toate sistemele corpului tău funcționează în armonie, greutatea corporală se reglează în mod natural. De cele mai multe ori vina pentru dereglarea metabolismului este faptul că mâncărurile pe care le consumi sunt combinații de alimente parțial sau chiar total indigeste. Spre exemplu pizza, care poate conține aproape toate grupele de alimente: făină, ouă, carne, grăsimi, legume etc. O masă trebuie să fie compusă din una, maxim două grupe de alimente care sunt digerate în același timp de sucul gastric. În caz

contrar, resturile de mâncare vor fermenta sau vor intra în putrefacție, vor supra soliciți tractul digestiv, vor ridica nivelul de toxicitate din organism, creând astfel un mediu prielnic bolii, și în final cele care nu vor putea fi eliminate se vor depune sub formă de grăsime.

Caloriile nu se beau

Ultima schimbare pe care trebuie să o aduci în stilul tău de viață este pe cât de simplă, pe atât de eficientă. Hidratează-te doar cu apă, ceaiuri și limonadă neîndulcită, și exclude orice alte băuturi pe bază de cafea, băuturi dulci sau alcoolice. Singura băutură permisă este un pahar de vin pe săptămână, tot duminică, dacă ai poftă. Astfel vei reuși să reduci la zero kaloriile goale pe care le consumi și să iei energia doar din mâncăruri pline de nutrienți, vitamine și minerale.

Odată adoptate ca obiceiuri de zi cu zi, aceste schimbări ale stilului tău de viață vor avea efecte mari atât asupra felului în care arată corpul tău prin topirea kilogramelor de grăsime și reglarea definitivă a greutateii corporale, cât și asupra sănătății tale.

Cele cinci obiceiuri îți sunt suficiente pentru a obține greutatea pe care ți-o dorești.

În următoarele articole vom evidenția procedurile cum să nu vă mai întoarceți niciodată de unde ați plecat, care sunt cele mai eficiente metode pentru a obține un corp suplu, dar și sculptat și tonifiat, cum să ai o sănătate mai bună doar prin sport și prin alegerea corectă a alimentelor, fără a apela la medicamente.

Referințe

1. Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București