

CEI CINCI PAȘI AI SLĂBIRII SĂNĂTOASE ȘI DEFINITIVE

Primul pas

Mesele mici și dese, cheia accelerării metabolismului¹

Exceptând persoanele cu o moștenire genetică foarte bună care nu au un corp suplu chiar dacă mănâncă haotic, singurul principiu care a construit vreodată un corp athletic este servirea unei mese reducând cantitativ (aproximativ 300 kcal în cazul femeilor și 400 în cazul bărbaților), odată la fiecare 3 ore, transferând astfel corpului sarcina de ardere totală a hranei pe care o primește, mobilizând astfel și din depozitele de grăsime.

Din păcate, de obicei stilul de viață al omului modern este inversul acestui principiu.

Majoritatea persoanelor își setează frecvența și desitatea calorică a meselor în funcție de impulsurile oferite de organism și nu de ciclicitatea metabolismului. Dimineața sar peste micul-dejun pentru că sunt grăbiți spre serviciu, toată ziua și-o petrec fumând, bând tot soiul de sucuri și cafele pline de chimicale și lipsite de nutrienți, ignoră ora prânzului, iar dacă organismul le transmite ceva semnale, îl potolesc cu un covrig sau o porție de junk-food.

Seara se recompensează pentru munca depusă pe tot parcursul zilei cu o masă copioasă, iar la scurt timp, toropiți de oboseala acumulată peste zi și de efortul necesar digestiei (vorbim de echivalentul nocturn al sindromului postprandial – concentrarea tuturor resurselor energetice ale organismului către procesul de digestie), adorm aproape instantaneu. Rezultatul? Acest stil de viață funcționează întocmai ca o dietă de îngrășare. Lipsa hranei pe întreg parcursul zilei face organismul să intre într-o stare de alertă, tinzând să-și descompună proprii mușchi pentru a obține energie și să depună tot ce primește ca depozite de grăsime pentru perioada de austeritate nutrițională care pare să îl aștepte.

¹ Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă - Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă. Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pp. 42-45.

Stilul acesta pare să împrumute întocmai *know-how*-ul luptătorilor de sumo și abordarea pe care o au ei asupra alimentației pentru a lua cât mai mult în greutate și cât mai rapid.

Greutatea standard a unui luptător de sumo depășește de obicei 150 kg. Tradiția le cere ca pe întreg parcursul zilei să țină post negru și să își petreacă timpul în rugăciune făcând antrenamente pe stomacul gol. Acești luptători iau o singură masă, la finalul zilei, numită *chanko* și care conține aproximativ 5-6000 kcal.

Dacă aceste persoane ar lua 3-4 mese pe zi, ar avea nevoie de 20-25000 kcal pentru a pune aceeași masă de grăsime pe care o obțin înfometându-se peste zi și mâncând o singură dată, la finalul zilei. Acum că aveți imaginea completă a stilului de viață pe care îl au luptătorii de *sumo* pentru a putea atinge o greutate atât de mare, luați în considerare faptul că moștenirea genetică a poporului japonez nu prezintă predispoziții la îngrășare, dimpotrivă.

Principiul în jurul căruia îți construiești orarul meselor nu trebuie să fie „mănâncă atunci când îți este foame sau poftă”. Acest principiu funcționează doar la persoanele care au de o viață o alimentație foarte echilibrată în care nu există consumul de mezeluri, semipreparate, junk-food, dulciuri și sucuri din comerț și mâncăruri prăjite, ci doar legume, carne slabă (pește, pui, curcan, vită, fructe de mare), fructe de sezon, nuci și semințe, leguminoase (fasole, linte, mazăre, năut), pseudocereale (quinoa, amarant, hrișcă, mei), lactate fermentate și brânzeturi slabe.

Ce este de făcut?

Atenție! Chiar dacă înainte serveați 3 mese pe zi și acum vă veți raporta la 5 mese pe zi, nu trebuie crescută cantitatea de mâncare pe care o vom consuma. Dacă, spre exemplu, aveți obiceiul ca la prânz să mănâncăți două feluri, de acum înainte veți consuma un singur fel, iar al doilea fel îl veți mânca la următoarea masă, peste 3 ore.

Ultima masă a zilei trebuie să fie una cât mai ușor de digerat (de exemplu, pește și legume gătite la cuptor sau la aparatul cu aburi) și să aibă loc cu 2-3 ore înainte de culcare.

Dacă faceți sport, în zilele programate pentru antrenament, aveți grijă să serviți masa cu aproximativ două ore înainte, iar mai apoi în prima oră după antrenament.

Dimensiunea corectă a porțiilor se stabilește în funcție de greutatea și înălțimea pe care o aveți și gen (femeie/bărbat), procentul de grăsime corporală, nivelul de activitate fizică, necesarul caloric zilnic. Recomandarea este de a vă concentra să serviți 5 sau 6 mese reduse ca aport caloric pe zi.

Reacția firescă este aceea ca în primele zile să nu vă ridicați sătui de la masă, însă în curând corpul își va regla metabolismul la noii parametri și va cere singur o masă redusă caloric o dată la fiecare 3 ore. Programul trebuie doar să fie aplicat pe o perioadă suficient de îndelungată și va deveni un obicei pe care îl veți putea bifa zilnic, fără a implica niciun efort.

Trebuie să abordați o gândire pozitivă asupra faptului că la fiecare 3 ore aveți ocazia fie să îmbunătățiți felul în care arătați și felul în care vă simți, fie să vă înrăutățiți condiția fizică și sănătatea. Ce alegeți?

Ca să vă asigurați că nu ratați niciuna dintre cele 5 mese, recomandarea este să cumpărați câteva produse alimentare pe care să le păstrați în birou sau în geantă. Aprovizionarea aceasta poate să vizeze mere verzi, kefir, lapte bătut, porții mici de migdale sau nuci. Astfel, dacă ora prânzului vă prinde între două sarcini la serviciu și nu puteți merge să mâncați, atunci serviți una dintre gustările pe care le-ați pus deoparte. De fiecare dată când veți proceda astfel, corpul va primi mesajul că este aprovizionat cu nutrienți în mod constant și poate menține arderile la nivel maxim.

Reversul, fiecare masă pe care nu o serviți conform programărilor poate fi interpretată de propriul organism ca un semnal că este posibil să urmeze o perioadă de înfometare și că cea mai bună strategie de supraviețuire este să economisească cât de multă energie.

Corpul uman este un organism creat să supraviețuiască, așadar va împărți funcțiile pe care le are în două categorii:

- cele esențiale supraviețuirii

și

- cele neesențiale supraviețuirii.

După ce va micșora consumul caloric, alergând să le aprovizioneze cu energie (calorii) doar pe cele esențiale supraviețuirii, fertilitatea și potența, calitatea pielii, părului și unghiilor, performanțele fizice și claritatea gândirii nu se va mai număra printre prioritățile organismului, așa că vor primi doar minimum de resurse sau chiar deloc.

Dacă se întâmplă să ratați o masă, mâncați imediat ce puteți și apoi veți continua cu orarul stabilit.

Referințe

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