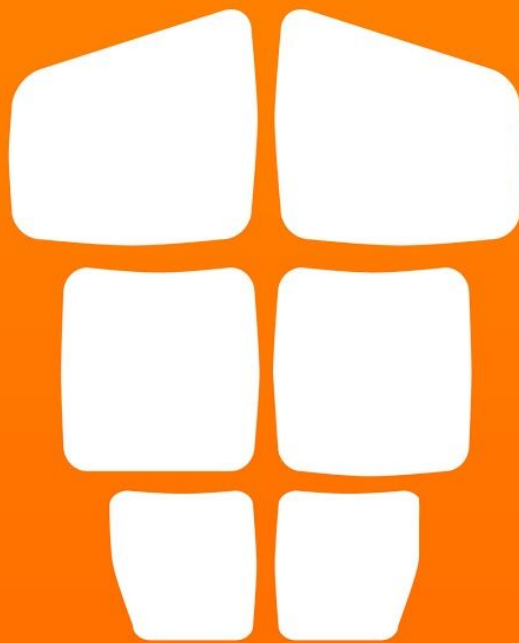


The **SHREDSMART** program



Hogyan Gondolkodj, Egyél és Emelj
Egy Szálkás és Izmos Fizikumért

Radu Antoniu

Szerzői jogi nyilatkozat

© Szerzői jog. Minden jog fenntartva. E dokumentum egyetlen része sem reprodukálható vagy megosztható semmilyen módon a szerző írásbeli engedélye nélkül. Ha így tesz, akkor jogi lépéseket tehetünk ön ellen, és sokkal kevésbé kellemes az élete.

Felelősséget kizáró nyilatkozat

Az ebben a dokumentumban megadott információk csak oktatási célokra szolgálnak. Én, Radu Antoniu nem vagyok orvos, és a ShredSmart nem orvosi tanácsadás. A könyvben szereplő információk a tapasztalatomra és a jelenlegi kutatás értelmezésére épülnek. Nincs formális képzésem sport és táplálkozás terén, és nem vagyok tanúsított személyi edző. Az ebben a dokumentumban megadott tanácsok és tippek csak egészséges felnőtteknek szólnak. Mindig konzultáljon szakképzett orvossal, mielőtt elkezdené a diétát vagy a tréninget. Ez a dokumentum csak tájékoztató jellegű, és a szerző nem vállal semmilyen felelősséget az információk felhasználásából eredő, valódi vagy észlelt kötelezettségekért vagy károkért.

Fordítás: Dávid Csete

Tartalomjegyzék

(a kívánt fejezethez való navigáláshoz kattintson a címekre)

Miért Fitness?	6
A fizikum amit a ShredSmartal fogsz építeni	8
1. szint: Közepes erősségű szabványok	9
2. szint: Haladó erősségi szabványok	10
3. szint: Fejlett erősségi szabványok	11
Az alacsony testzsír jelentősége az esztétikában	12
A cselekvési tervünk	15
Két módja a zsírvesztési cél elérésének	17
A sikeres zsírvesztés 3 alappillére	18
1. Rész – Táplálkozás	
Hogyan állisd be a makrotápanyagokat	24
Milyen ételeket fogyassz	27
Fehérjeforrások	27
Szénhidrátforrások	28
Zsírforrások	29
Milyen élelmiszereket viszel haza számítanak	32
A kalóriák és makrók számítása	34
Hogyan építsük fel az étkezést a maximális jóllakottság érdekében	36
Az időszakos böjt előnyei a zsír veszteségért	39
Hogyan csináljunk időszakos böjtöt a zsír veszteségért?	42
Mikor kell edzeni miközben időszakos böjtölsz	44
A töltő napok használata az edzés teljesítményének javítása érdekében	48
A töltő nap fiziológiai előnyei	48
A töltő nap pszichológiai előnyei	49
Hogyan tarts töltő napot	49
A gyakorlati útmutató a táplálkozáshoz	51
Három étkezés naponta + időszakos böjt	52
Két étkezés naponta + időszakos böjtölés	56
Az egy hetes diéta szünet	59

Hogyan lehet nyomon követni a súlyváltozást és beállítani a kalóriabevitelt, hogy elkerüld a stagnálást	63
Honnan tudod, hogy a Makrókat Módosítanod kell?	63
Miért ingadozik a súlyod a napok között	64
Miért kell a kalóriabevitelt csökkenteni az idő múlásával	66
A kalóriabevitel beállítása	67
Gyakorlati pontok	68
Egyéb tudnivalók	71
A fehérjebevitelről szóló vita	71
Alkoholbevitel és a kalóriák ivása	74
Mennyi vizet kell igyál?	75
2. Rész – Edzés	
Relatív erő: a haladás mércéje	77
A kezdő edzés rutin	81
A ShredSmart edzés program	89
Hogyan Lehet Haladni Az Összetett Mozgásoknál. .Amik P-vel Vannak Jelölve (a periodizációhoz)	92
A heti 3 napos edzésprogram	100
A program volumen, intenzitásának és frekvenciájának magyarázata	103
Edzés Volumen	105
Edzés Intenzitás	105
Edzés Frekvencia	109
A Periodizációs modell magyarázata	112
Miért van szükség terhelés elvételi hetekre?	114
Hogyan lehet nyomon követni az edzési folyamatot	117
Hogyan kell bemelegíteni az emelés előtt	121
Mi a teendő, ha stagnálsz	123
Mi a teendő, ha erőt veszítesz szálkásítás közben	127
Hogyan használjuk a kardiót szálkásításra?	130
Has és más kis izomcsoportok edzése	137

3. Rész – Gondolkodj

A tudás nem egyenlő a cselekvéssel	140
Hogyan befolyásolja az önképed a viselkedésedet és a gondolkodásodat	142
Hogyan változtassuk meg az önképed és légy sikeres autopilótán	149
Tapasztalataim az önszuggesztió használatával	151
A ShredSmart önszuggesztió terve	153
Készíts célkártyát	155
Tegyél emlékeztetőket a házba	157
Képzeld el napi 5 percen keresztül, hogy eléred fitness célod	158
Edz egy barátoddal ha lehetséges	158
Kövesd a “fitness”-embereket a közösségi médiában vagy a YouTube-on	159
Használj fitness tartalmat	159
De mindez valóban szükséges?	159
A fennkölt pillanat technika	161
Végső szó	163

Miért Fitness?

A történelem kezdete óta az emberek igyekeztek válaszokat találni egy örökkévaló kérdésre: **Hogyan kéne éljünk?**

Mi a célunk ezen a földön? Mit kéne tegyünk az időnkkel? Milyen célokat kellene követnünk?

A válasz erre a kérdésre még mindig kitér előlünk. Talán azért, mert nincs válasz. Minden embernek megvan a szabadsága van arra, hogy az életben bármit is követhessen.

Bár lehet, hogy nem tudjuk azonosítani az emberi létezés egyetemes célját, én személy szerint úgy gondolom, hogy mindannyian alapvetően ugyanazt a dolgot követjük: **elégedettek akarunk lenni az életünkkel, és minimalizálni akarjuk szenvedést** (saját szenvedésünket és más tudatos lények szenvedését).

Most a modern kutatás azt mondja nekünk, hogy nem minden életmód egyenlő az elégedettséggel az életben és a szenvedés minimalizálásában. Néhány szokás és életválasztás szinte mindig összefügg a boldogsággal, az egészséggel, a lelkesedéssel és a motivációval, míg más szokások és életválasztások összefüggnek a betegséggel, a sajnálattal, a haraggal és a kétségbeeséssel.

Például a hazugság, az inaktivitás, az elhízás, a lustaság, az alkoholizmus, a pornográfia használata és a tudatlanság összefüggésben áll a betegséggel és a szenvedéssel, míg a becsületesség, a fizikai aktivitás, az alacsony testzsír, az önfegyelem, a tápláló ételek, az intim kapcsolatok és az oktatás összefüggnek az egészséggel, a boldogsággal és a beteljesüléssel.

Ez azt jelenti, legalábbis bizonyos mértékig, van egy helyes út az életben. A tudomány tippeket adhat arra, hogyan kell élnünk.

Ez az, ami engem érdekel.

Az életet helyesen akarom élni. Szeretném tudni, hogy milyen célokat kéne követnünk, hogyan használjuk az időnket, milyen erkölcsi kódot kellett volna kövessünk, és hogyan kéne strukturálni társadalmunkat és gazdaságunkat a szenvedés minimalizálása érdekében.

Ez a motiváció most minden munkám mögött áll. Videóim, cikkek és programok segítségével iránymutatásokat szeretnék bemutatni, hogy hogyan kell élni, hogy boldogabbak és jobb emberek legyünk.

Ami a fitneszhez és a ShredSmart program céljához vezet.

Az alacsony testzsírtartalom fenntartása, tápláló ételek fogyasztása, rendszeres munkavégzés és az edzőteremben az erő növelése mind olyan szokás és életválasztás, amely elősegíti az egészséget, a vitalitást, a lelkesedést, a motivációt és a boldogságot. Ezért a fitnesz a megfelelő életmód része.

Ennek oka nyilvánvaló. Az alacsony zsírtartalom fenntartása csökkenti a betegség kockázatát, vonzóbbá teszi (ami növelheti az önbizalmat és a kapcsolat megalégedettségét), és erősíti az önkontrollt. A tápláló ételek fogyasztása elősegíti az általános egészségi állapotot és a vitalitást, miközben az edzés során rendszeresen növeli a boldogság szintjét és önfegyelmet tanul. Az erő elérése több célt ad az életednek, és kitartásra és határozottságra tanít, amelyek közül az egyik legértékesebb jellemvonásod lehet. Ha elképzeled az ideális életedet, biztos vagyok benne, hogy egészséges, szálkás és izmos test a kép része lesz.

Most azzal, amit mondtam, megértem, hogy a fitnesz nem az egyetlen érdemes cél az életben. Valójában azt hiszem, hogy a fitnesznek csak kis részét kell figyelembe vennünk, hogy más dolgokra koncentrálhassunk.

Ez a ShredSmart program célja, hogy megtanítson téged az alapokra a szálkás, izmos és erős testszerkezet kialakítására, hogy könnyedén automatizálhasd fitness szokásaidat.

Tehát kezdjük el!

A Fizikum Amit a ShredSmart-tal Építhetsz

Úgy vélem, hogy az egyik fő oka annak, hogy az emberek nem maradnak motiváltak a fitness utazásukon, mert nincsenek világos elképzeléseik arról, hogy mi felé haladnak. A homályos célok kevés húzó erővel rendelkeznek.

Tapasztalatom szerint a legtöbb ember nem akar hatalmas lenni. Fitness céljuk egy vékony derék, egyértelműen definiált hasizom, kerek váll, vastag felső hát, széles mellkas, vonallal a közepén, jól fejlett karokkal és sportos lábakkal. A kinézet ami a hollywoodi színészeknek van filmekben:



Ez sokkal világosabb elképzelés, mint a amilyen az átlagos embernek van az edzőteremben, de még mindig nem mondja el, mit kell tennünk ahhoz, hogy elérjük ezt a szintet. Számokra van szükségünk. És ez az, ahol az erősségi szabványok nagyon hasznosak. **Azok akik természetes módon edzenek az erő és az izomfejlődés együtt jár.** Valójában az erő és az izom méret közötti viszony elég pontos ahhoz, hogy megjósolhassa, hogy egy személy hogyan fog bizonyos erősségi szabványokkal kinézni.

Tehát, ha egy bizonyos féle képpen szeretnél kinézni, mindössze annyit kell tenned, hogy elérd azokat az erősségi szabványokat amik annak a kinézetnek megfelelnek. A nagyszerű dolog az, hogy ha alacsony a testzsírod akkor az izomfejlődés különböző szintjein jól fogsz kinézni. Ez azt jelenti, hogy a személyes preferenciádtól függően nagyobb vagy vékonyabb lehetsz.

Vessünk egy pillantást az izomfejlődés három szintjére, így pontosan meghatározhatjuk, hogy milyen típusú testetalkatot szeretne elérni:

1.Szint: Közepes erősségű szabványok



Példák: Henry Cavill a Halhatatlanokban; Cam Gigandet a Sose hátrálj megben; Brad Pitt a Fight Clubban

Fekvenyomás: 1.1 x testsúly 5 ismétlésre

Lejtős Fekvenyomás: testsúly 5 ismétlésre

Álló vállnyomás: 0.7 x testsúly 5 ismétlésre

Súlyal húzózkodás alsó fogással: 0.2 x testsúlynak hozzácsatolva 5 ismétlésre

Gugolás: 1.3 x testsúly 5 ismétlésre

Felhúzás: 1.5 x testsúly 5 ismétlésre

Testzsírtartalom: 6-8%

Derék mérése a köldök körül: ~42% a magasságához képest

[Kattints ide a közepes erősségű szabványok kiszámításához](#)

Ez az izomfejlődés egy szintje, amit egy vagy két évig tartó konzisztens edzéssel elég könnyen elérhetsz. A legtöbb ember az edzőteremből

rendszeresen ebben a kategóriában van. De az oka annak, hogy nem néznek közel olyan jól ki, mint a fenti kép szereplői, mert nem rendelkeznek alacsony testzsírtartalommal (ami az esztétika szempontjából fontosabb, mint az általános izomméret).

2. Szint: Haladó erősségi szabványok



Példák: Daniel Craig a Casino Royale-ban; Dustin Clare a Spartacus-ban; Stephen Amell az Arrow-ban.

Fekvenyomás: 1.3 x testsúly 5 ismétlésre

Lejtős Fekvenyomás: 1.1 x testsúly 5 ismétlésre

Álló vállnyomás: 0.8 x testsúly 5 ismétlésre

Súlyal húzózkodás alsó fogással: 0.3 x testsúlynak hozzácsatolva 5 ismétlésre

Gugolás: 1.6 x testsúly 5 ismétlésre

Felhúzás: 1.9 x testsúly 5 ismétlésre

Testzsírtartalom: ~10%

Derék mérése a köldök körül: 43-44% a magasságához képest

[Kattints ide a haladó erősségi szabványok kiszámításához](#)

Az izomfejlődés ezen szintjének eléréséhez legalább 2-3 évig konzisztensen kell edzened. A kitartás és a határozottság is szükségesek, mert a haladás lassú és kiszámíthatatlan. Ezen a szinten erősebb vagy, mint a legtöbb ember

az edzőteremben. Az önbizalom is nő, mert tudod, hogy nehéz, hosszú távú célokat érhetsz el.

3.Szint: Fejlett erősségi szabványok



Példák: Chris Evans az Amerika kapitányban; Chris Hemsworth a Thorban; Henry Cavill Az Acélemberben.

Fekvenyomás: 1.5 x testsúly 5 ismétlésre

Lejtős Fekvenyomás: 1.2 x testsúly 5 ismétlésre

Álló Vállnyomás: testsúly 5 ismétlésre

Súlylál húzódkodás alsófogással: 0.4 testsúlynak hozzácsatolva 5 ismétlésre

Gugolás: 1.9 x testsúly 5 ismétlésre

Felhúzás: 2.2 x testsúly 5 ismétlésre

Testzsír: ~10%

Derék mérése a köldök körül: 43-44% a magasságához képest

[Kattints ide a fejlett erősségi szabványok kiszámításához](#)

Az izomfejlődés ezen szintjének eléréséhez legalább 3-5 év folyamatos edzésre van szükséged, egyértelmű előrehaladási modellel és a jó táplálkozás hangsúlyozásával. Ezen a szinten az egyik legerősebb leszel egy átlagos kereskedelmi edzőteremben. A fegyelem és a kitartás az életed minden más területére kiterjed.

Az alacsony testzsír jelentősége az esztétikában

Ha a cél az, hogy kocka hasad és nagyon jó izom definíciód legyen, akkor bizonyos erősségi szabványok mellett alacsony testzsírnak kell lennie. Valójában az esztétika szempontjából az alacsony testzsír fenntartása fontosabb, mint az általános izomméret. Ha a legtöbb átlagos edzőterembe rendszeresen járó testzsírja az átlagos 15-18% -ról 7-10% -ra csökkenne, akkor hasonlóak lennének Henry Cavill-hoz, Cam Gigandet-hoz és Brad Pitt-hez a Közepes erősségi szabványokhoz tartozó képeken. Ez egy sokkal lenyűgözőbb átalakulás lenne, mintha két vagy három kilogramm izmot magukra vennének.

A legtöbb férfi esetében a testzsír-százalék korrelál a köldök körüli derékmérétével. Amikor zsírt veszel fel, a derekad megnő, és amikor elveszíted a zsírt, a derekad karcsul. Ez az oka annak, hogy a derék mérés a képek alatt is egy standardként szerepel. Ha egy adott testzsír százalékra szeretnéd csökkenteni, akkor a megfelelő derék-magasság arányt kell megcéloznod meg.

Derék a magassághoz képest	Testzsír %
A dereka 42% magasságához képest	6-8%
A dereka 43% magasságához képest	8-10%
A dereka 44% magasságához képest	10-12%
A dereka 45% magasságához képest	12-14%

A **ShredSmart testzsír számológépével** felbecsülheted a testzsír százalékos arányát ezzel a módszerrel.

Természetesen ez csak egy iránymutatás, mert egyeseknek szélesebb vagy vékonyabb derekuk van az átlagnál. Például amikor körülbelül 10% -os testzsírom volt, a derék méretem (75 cm / 29,5 hüvelyk) a magasságom 41% -a (183 cm / 6 láb) volt. E táblázat alapján 6-8% -nál kéne lennie, amit tudok, hogy túl alacsony.

De általában ez egy nagyon hasznos útmutató a testzsír-százalék becsléséhez. Ha a derék a magasság 44% -a alatt van, biztos lehetsz benne, hogy elég vékony vagy.

Hogyan Fogod Elérni

Az első lépés a cél fizikum eléréséhez függ az aktuális feltételtől. Nyilvánvaló, hogy egy vékony fickó nem követi ugyanazt a táplálkozási tervet, mint valaki, aki 104 kg-ot nyom. Annak ellenére, hogy hosszú távú céljuk ugyanaz lehet, rövid távon az egyiknek súlyt felvenni, a másiknak pedig fogynia kell.

Ha beiratkoztál a ShredSmart-ba, akkor feltételezem, hogy az elsődleges célod az, hogy elveszítsd a testzsírt, és *szálkásodj*.

A fogyás egyre inkább az első lépés lesz a nagyszerű kinézethez. A ShredSmart táplálkozási része megmutatja, hogyan állíthatod be a kalóriabevitelt és strukturálhatod ételeidet, hogy gyorsan elveszítsd a zsírt, miközben minimalizáld az éhséget és az étvágyat. Ha azt szeretnéd becsülni, hogy mennyi súlyt kell elveszítened, hogy elérd a testzsír százalékos arányát, **írd be a jelenlegi testtömeged és a becsült testzsír százalékot a számológépbe.**

Ha a cél az, hogy súlyt vegyél fel, és az izmot építs, mert már karcsú vagy, nézd meg a **Hogyan Lehet Ámenni A Szállkásításról A Szálkás Tömegelésre.**

A ShredSmart edzés része megmutatja, hogyan kell izmot és erőt építeni. Az edzés programok felhasználhatók függetlenül attól, hogy szállkásítás vagy tömegelés történik.

Összegzés

- Azokban akik természetes módon edzenek az erő és az izomfejlődés együtt jár. Emiatt meglehetősen pontosan megjósolhatjuk, hogy az ember milyen izmos lesz bizonyos erősségi szabványokkal.

- Az alacsony testzsír százalékos aránya elengedhetetlen egy esztétikus fizikumhoz.
- Az izom meghatározása jobban hozzájárul az esztétikához, mint az izomtömeg.
- Mindaddig, amíg karcsú vagy, jól nézel ki. Neked kell eldönteni, hogy mennyire akarsz nagy lenni.

A Cselekvési Tervünk

A zsír veszteségnek egyetlen oka van: a kalóriahiány.

A kalória az energia mérésére szolgáló egység. A kilokalória (amit egyszerűen kalórianak nevezünk, bár technikailag hibás) az egy kilogramm víz egy Celsius fokig történő felmelegítéséhez szükséges energiamennyiség.

Kalóriában mérjük azt, hogy mennyi energiát éget a testünk és a különböző élelmiszerekből kivont mennyiséget. Minden étel, amit eszünk, kalóriát tartalmaz. Bármely mozgás (beleértve a légzést, az emésztést, a fészkelődést stb.) kalóriát éget. Attól függően, hogy mennyit eszünk és mennyit mozogunk, 3 dolog történhet:

1. Ugyanannyi kalóriát eszünk, mint amennyit égetünk. Ebben az esetben a súlyunk ugyanaz marad. A legtöbb ember ezt az egyensúlyt hosszú távon öntudatlanul tartja. Ezt karbantartásnak nevezik.
2. Több kalóriát eszünk, mint amennyit égetünk. Folyamatosan elkezdünk súlyt felvenni. Ez a kalória felesleg zsír és / vagy izomtömeggé alakítható (ha helyesen edzünk).
3. Több kalóriát égetünk, mint amennyit eszünk. Folyamatosan elkezdünk fogyni. Ez a kalóriahiány arra kényszeríti a testet, hogy saját zsírtartalékaiba nyúljon az energiáért.

A hiány nagyságától függően, az edzésünk módját, valamint az általunk fogyasztott makro-tápanyagokat a zsír és / vagy izom égéséből származó extra energiát kapja.

Több Módszer, Ugyanazon Ok

A legtöbb olvasó számára ez a koncepció nem lehet új. Azonban sokan nem ismerik az energiaegyensúly szerepét a fogyásban.

A diétás könyvek ritkán foglalkoznak ezzel a témával. A legtöbb étrendszerző rájött, hogy az emberek nem akarnak tudatosan kevesebbet enni. Ez szívás. Szóval olyan étrend szabályokat fogalmaztak meg, amelyekkel az emberek kevesebbet esznek közvetett módon. Néhány népszerű módszer a fogyásra: alacsony szénhidrát vagy zsírtartalmú étrend, tiszta táplálkozás (vagy bizonyos ételek tetszőleges okokból történő eltávolítása), étkezés csak bizonyos órákban, kardió, gyümölcsle fogyasztás és még sok más.

Mindezek a módszerek működnek. De nem ez a módszer. A fogyás vagy a súlyfelvétel oka mindig ugyanaz: a teljes kalóriabevitel.

Alapvetően a zsír elvesztése érdekében kevesebbet kell enni. Tudom ... sokkoló.

Miért Bukik El A Legtöbb Ember A Fogyásban

Ahhoz, hogy gyorsan fogyj, 20-25% -kal kevesebb kalóriát kell fogyasztanod, mint amennyi a karbantartásod, mindaddig, amíg a zsírt nem vesztesz.

Elég egyszerű. A probléma ugyanakkor abban rejlik, hogy a „mindaddig, amíg a szükséges” részben. A **CDC antropometriai adatai** alapján a 30 és 39 év közötti férfiak átlagos testtömeg-indexe (BMI) 29. Ez csak egy félénk meghatározása az elhízott orvosi definícióból. Ha ezt a BMI-t testzsír százalékra alakítod át, akkor körülbelül 25% -ot tesz ki.

Tehát az átlagos fiatal srácnak, aki kockahasat akar, körülbelül 15% testzsírt kell vesztenie. Ez körülbelül 11 kilogrammot vagy 25 fontot jelent! Az egészséges és fenntartható zsírtartalom 0,5-0,8 kg / hét vagy 1-1,5 lbs / hét. A 7-11 kg-os (15-25 lbs) fogyás 12-16 hetes étrendet vesz igénybe.

12-16 hét diétázás...

Körülbelül három hónapig egy srác tudatában kell lennie, hogy mennyit eszik, ellenáll a váagnak, és kezelje a társadalmi eseményeket, ahol ennie kell. Ez a probléma! A türelem. A várakozó játék. A szokás változtatás.

Nem az, hogy az emberek nem tudják, mit kell tenniük, hogy elveszítsék a zsírt. Csak nem akarnak, vagy nem tartanak ki a zsírvesztési terv mellett olyan sokáig.

A legtöbb ember néhány napig elvisel egy szélsőséges tervet. Jó üzletnek tűnik, ha egy hétig vagy két hónapig nyomorúságosnak érzi magát, hogy elérje a célját. De mindannyian tudjuk, hogy ezek a tervek nem működnek. A zsírvesztés időt vesz igénybe. Egy hét alatt nem veszíthet 10-15 font (5-7 kg) zsírt, még akkor sem, ha egész héten koplal. 10-15 font elvesztése, izomvesztés nélkül, legalább 6-10 hétig tart.

Szóval mit csináljunk? Hogyan ragaszkodhatunk ahhoz a diétához? Nos, elég könnyű, ha tudod, hogyan kell csinálni.

Két Módja Van A Zsírvesztési Cél Elérésének

Kétféleképpen lehet hosszabb ideig kalóriahiányban maradni:

1. Tiszta akaraterő

Ez az a jelenet, ahol tudod, hogy kevesebbet kell enni, így csak csinálod. Nem számít, hogy érzed magad, milyen éhes vagy, milyen társadalmi eseményeket kell elutasítanod. Mindent megteszel, hogy kalóriahiányban legyél.

Ez csodálatra méltó és tökéletesen működik. De mit csinálsz az életeddel? Ezáltal már nem teheted meg azokat a dolgokat, ami miatt a fizikumodat elsősorban szeretnéd. Olyan dolgok, mint kimenni, a barátaiddal lógni, vagy randizni. Csak legyőzted a fittség teljes célját.

A tiszta akaraterő nem a legmegfelelőbb. Szóval fontold meg a következő pontot.

2. Fitness Tervének Beépítése Az Életmódjába

Ez az, ahol megtanulod megtartani a kalóriahiányt anélkül, hogy panaszkodj róla. Nem beszélsz az étrendedről, nem gondolsz rá - mert ez normális.

Ez a kulcs.

Az összes karcsú ember, aki szintén épelméjű, tudja és használja ezt a titkot. Élelmiszer-környezetüket és táplálkozási szokásaikat úgy tervezik meg, hogy ne kelljen mindig használni az akaraterejüket.

Nem fogok hazudni, ez egy szakértelem és mint minden szakértelmet, meg kell tanulni. De ha időt veszel igénybe, hogy megértsd ezt a témát, meg fogsz lepődni, hogy mennyire könnyű elérni a fogyási célokat.

A fitneszterv életmódjához való illesztése a sikeres zsírvesztés 3 pillérének elsajátításához vezet.

A Sikeres Zsírvesztés 3 Alappillére

1. Az Éhség Kezelése

Ez a legnagyobb. Kevesebb kalóriánál elégedetnek érezni magad, mint amennyihez szoktál, egy speciális megközelítés. Meg kell tanulnod becsapni az elmédet és a testedet arra, hogy gondolkodjál, hogy több ételt eszel, mint amennyit valójában.

Ebben a programban kétféleképpen fogjuk használni ezt:

- *Alacsonyabb kalóriatartalmú ételek fogyasztása, így ugyanolyan mennyiségű ételt fogyaszthat, mint korábban
- *Nagyobb étkezést tart ritkábban, így legalább egyszer egy nap telinek érzi magát

Mindkettő működik, de a legjobb, ha együtt használod őket.

Tényleg lehetséges, hogy több ételt fogyasszunk diétázásnál, mint előtte? Meglepő, de igen. Meg fogja tanulni, hogyan kell ezt csinálni az Élelmiszer-választási fejezetben.

2. A Sóvárgás Megszüntetése

Készen állsz arra, hogy lemondj a kedvenc ételeidről, hogy így a lehető legszálkásabb legyél? Pontosan ez az, amit néhány fitness modell és testépítő csinál.

De a mi életünk nem a testünk körül forog, mint az ő esetükben. Vékonyak és erősek akarunk lenni, hogy jobban élvezhessük az életünket, és ne vegyünk el belőle. És az ízletes étel kellemes élmény, azt hiszem, senki sem akar lemondani róla.

Íme a jó hír: Még mindig fogyaszthatsz olyan ételeket, amelyeket akarsz, miközben kalóriahiányban maradsz, és zsírt veszítesz. Megtanulod, hogyan kell ezt megtenni az Időszakos Böjtölés fejezetben.

3. A Társadalmi Események Kezelése

Elutasítanál-e a feleségeddel egy éttermet az évfordulótokon, hogy ragaszkodhass az étrendedhez? Egy testépítő, akit tudok, éppen így tett, hogy a lehető legrövidebb időn belül szállkás legyen. Nagyon csodálom az elkötelezettségét.

De hajlandó lennél-e majdnem minden étkezését otthon enni, így lehet, hogy a lehető legszálkásabra szállkásítottál? Isten ments! Azt szeretnéd, hogy spontán módon ehess, és nem kelljen aggódnod a diéta miatt. Zsírt akarsz veszíteni, miközben élvezed az életet! Megteheted.

Az időszakos böjtölés fejezetben megtudhatod, hogyan kell megtervezni ételeit, hogy éjszaka étkezz, ha akarsz. Mindez nem veszélyezteti a zsírégetést.

Hogyan Veszíthetsz Csak Testzsírt, NEM Izmot

Ha a cél az, hogy szállkás legyél, akkor a fogyás során a fókusz nem lehet csak a fogyás, zsírégetésnek kell lennie az izom fenntartásával vagy növekedésével.

A fogyás nem feltétlenül jelenti azt, hogy a test összetétele (a testben lévő zsír-izom arány) javul. Ez azért van, mert az elveszett súly egy része valójában izomtömeg is lehet. Az agresszívan diétázó gyakran tapasztalja ezt a

csalódást. Gyorsan elveszítik a súlyukat, hogy a zsír gyorsan eltűnjön, hogy felfedezzék, mintha ugyanolyan puhák és pelyhesek lennének, mint korábban, bár 3-5 kg-al (5-10 font-al) könnyebbek. Itt az, amit értek ez alatt:



Biztos vagyok benne, hogy ez nem a cél fizikumod.

Ahhoz, hogy csak a testzsírt veszítsen, és az összes izmot megtartását (vagy vegyen fel izmot), be kell tartania ezt a fontos zsírégetési hierarchiát:



Az energiahiány gondoskodik a fogyásról, de a súllyal való edzés és makrók határozzák meg, hogy mi az amit elveszett: zsír vagy izom.

Megtanulod, hogyan állíthatod be a makronápanyagokat (fehérje, zsír, szénhidrát) és az edzésprogramodat, így nem kell aggódnod az izomvesztés miatt. Valójában azt várom, hogy az izom, miközben szálkásítasz a ShredSmart edzés program után (kivéve, ha nagyon fejlett vagy) nőjön.

Hogyan Használd Valójában Ezt A Programot

Végül a pszichológiát fogjuk beszélni. Nem azért adtam hozzá ezt a részt csak, hogy még néhány oldalt töltsék be vele!

A 3. rész valószínűleg a program legfontosabb része! A legtöbb ember már tudja, hogyan kell a zsírt veszíteni. Úgy értem, mi benne a bonyolult? Csak kevesebbet kell enni.

De a tudás NEM egyenlő a cselekvéssel. Elolvashatod a ShredSmart minden oldalát, és még emlékszel is rá, és még mindig ugyanolyan kövér és gyenge maradsz, mint korábban!

A program utolsó részében megtanulhatod, hogyan kell ALKALMAZNI azt, amit megtanultál. Szeretni fogod ezt a részt. Végre megérted, hogyan uralhatod magad és azt tedd amit akarsz.

Összegzés

- A zsírégetésnek egyetlen oka van: a kalóriahiány. A kalóriahiány azt jelenti, hogy kevesebb energiát fogyasztasz el, mint amennyit a tested éget egy nap alatt.
- Minden zsírégető módszer (minden étrend, kardio és más trükkök) azért működnek, mert kalóriahiányt hoznak létre.
- A hiány létrehozásának leghatékonyabb módja az, hogy kevesebbet eszel.
- A zsírégetés maximális aránya, izomvesztés nélkül, 1-2 lbs (0,5-1 kg)/hét.

- Ahhoz, hogy egy kockahasat kapjon, az átlagos srácnak 10-15 hétig kell szálkásítania. A legtöbb sikertelenség oka az, hogy egy korlátozó étrend-tervet használnak, amelyet nem lehet hosszú ideig fenntartani.
- Még akkor is, ha korlátozó étrendre támaszkodsz, az életed minősége lecsökken, legyőzve a nagyszerű fizikumod célját.
- A sikeres zsírégetés kulcsa az, hogy a tervet könnyű követni és élvezni. Ez azt jelenti, hogy táplálkozási környezetét és étkezési szokásait az Ön javára kívánja megtervezni, így nem kell mindig az ön akaraterejére támaszkodnia.
- A fogyás nem egyenlő a zsírégetéssel. Ahhoz, hogy zsírt veszítsünk és ne izmot, három dolgot kell tennünk: mérsékelt kalóriaahiány, elegendő fehérjefogyasztás, súlyemelés.
- A tudás nem egyenlő a cselekvéssel. Valószínűleg már tudod, mit kell tenned, hogy elveszítsd a zsírt. Ahhoz, hogy valóban alkalmazhasd a programban található információkat, meg kell változtatnod magadat.

1. Rész – Táplálkozás

Hogyan Állítsd Be A Számkásítási Tervet

Hogyan Állítsd Be A Makrótápanyagokat

Az összes élelmiszer alapját 3 makró tápanyag képezi: fehérje, zsír és szénhidrát. A negyedik makro-tápanyag az alkohol lenne, de mint mindannyian tudjuk, hogy a legtöbb élelmiszerben nem található.

Mindegyik makro-tápanyagnak bizonyos energiaértéke van:

1 gramm fehérje = 4 kalória

1 gramm szénhidrát = 4 kalória

1 gramm zsír = 9 kalória

1 gramm alkohol = 7 kalória

A világ legtöbb részén az élelmiszer energiaértékét 100 g termékre mérjük. Ez azt jelenti, hogy az élelmiszer energia értékét a benne lévő makro elemek határozzák meg 100 grammban.

Például: 100g teljes kiőrlésű kenyér a következő makro tápanyagokat tartalmazza: ~ 9g fehérje, ~ 3g zsír és ~ 50 g szénhidrát.

A 100g kenyérben lévő energia tehát: $9\text{g fehérje} \times 4\text{ kcal} + 3\text{g zsír} \times 9\text{ kcal} + 50\text{ g szénhidrát} \times 4\text{ kcal} = 263\text{ kcal}$.

Biztos vagyok benne, hogy sokan tudják ezeket a dolgokat, de mindig jó, ha megismételjük az alapokat. Most megtudjuk, hogy mennyit kell enned, hogy zsírt veszíts.

Itt van a számológép amit használnod kell.

Macros Calculator

Body Fat Calculator

Weight *

78

lbs

kg

Activity *

Lightly active (fits most people)

Goal *

Normal Cut (-20%)

Macro Options *

0.8g of protein per pound, 30% fat, rest carbs

Calories

Maintenance Calories	2579
Target Calories	2064

Macros

Protein	27%	138 g
Fats	30%	69 g
Carbs	43%	224 g

A tetején csak a testtömeget kell beillesztened és mennyire vagy aktív átlagosan. Ha többnyire ülő életed van, hetente háromszor jársz edzeni, és naponta kb. 1 órányi gyaloglás / fizikai aktivitást csinálsz rakd *lightly active* -ra az activityt. Ez megfelel a legtöbb embernek.

Amint behelyezed a testsúlyod, a makrók automatikusan kiszámításra kerülnek. Ennyi! Most már tudod, mennyit kell egyél a zsírégetésért! Nos, legalábbis most... megtanulod, hogyan állíthatod át ezeket a számokat, abban a fejezetben amit úgy hívnak, Hogyan Lehet Nyomon Követni a Súlyváltozást és Beállítani a Kalóriabevitelt.

Megjegyzés: Ha a testtömeged meghaladja a 85 kg-ot (190 lbs), a számológépekben látható fehérjebevitel szükségtelenül magas. Ez azért van, mert a testtömegednek nagy része sovány testtömeg. A maximális mennyiségű fehérje körülbelül 170 g / nap. Ha a számológépek azt mondják, hogy ennél többet kell enned, azt javasoljuk, hogy naponta 130-150 g-ra csökkentsd.

Összegzés

- A szálkásítás ideális kalória hiánya körülbelül 25%. Ez azt jelenti, hogy 25% -kal kevesebb kalóriát kell fogyasztanod, mint amennyire a szervezetnek szüksége van a jelenlegi testtömeged fenntartásához.

- Az ételek 3 makro-tápanyagból állnak: fehérje, zsír és szénhidrát. A fehérjék és a szénhidrátok grammonként 4 kalóriát tartalmaznak, és a zsír grammonként 9 kalóriát tartalmaz.
- A legjobb eredmény eléréséhez kiegyensúlyozottnak kell lennie a makro tápanyag bevitelének:
kalóriáid 25-30% -át fehérjéből kapod meg
kalóriáid 30-35% -a zsírból származik
kalóriáid 35-40% -át szénhidrátokból kapod
- A magas kalória hiány és a feleslegesen magas fehérjebevitel alacsony tesztoszteronszinthez és rossz edzés teljesítményhez vezethet.

Milyen Ételeket Fogyassz

Most már tudod, hogy hány kalóriát és makrót kell fogyasztani minden nap. De milyen ételeket kell enni?

Az ételválasztás témakörében erre kell gondolnod:

- **Élelmiszer mennyiség a súlyváltozás szempontjából**
- **Élelmiszer minőség az egészség, a teljesítmény és a kitartás szempontjából**

Más szóval, mindaddig, amíg ragaszkodsz a kalóriáidhoz és a makrókhoz, az amit eszel, nem számít a zsírégetésben. De fontos az egészség, a teljesítmény és a kitartás. Tehát a legjobb, ha figyelembe vesszük mind az étkezés mennyiségét, mind a minőségét. Itt vannak azok az élelmiszerek, amelyeknél azt ajánlom, hogy a diétád 80-90% -át tegyék ki:

Fehérjeforrások

Állati termékek: sovány hús (csirke, sertés, marhahús, stb.), Sovány hal (tonhal, pisztráng, laposhal stb.), Tojás, alacsony zsírtartalmú tejtermékek (túró, görög joghurt, alacsony zsírtartalmú cheddar stb.), Tejsavó vagy kazein fehérje porok.

Növények: növényi fehérjeporok (borsó, rizs, kender), hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója), gabonafélék (búza, kukorica, zab), diófélék (földimogyoró, dió, kesudió, pisztácia), mag (sütőtök, napraforgó, kender), gomba, tofu, tempeh, seitan, veggie hamburgerek.

Az állati termékek felsőbbrendű fehérjeforrások, mint a növényiek. Jobb aminosav-profiljuk van az izomépítéshez, jobb az emészthetőségi arányuk és az felszívódásuk, és szinte teljes egészében fehérjéből állnak (csak kis mennyiségű zsírt és szénhidrátot tartalmaznak), ami nagyon egyszerűvé teszi a makrók nyomonkövetését.

Az állati termékeket azonban rendkívül magas környezeti költségekkel és több milliárd mezőgazdasági állat szenvedésével állítják elő. Néhány évvel

ezelőtt azt javasoltam, hogy a szállkásítás közben szinte minden étkezés közben sovány húst és alacsony zsírtartalmú sajtot egyen. Természetesen. Az állati eredetű termékek a legjobb fehérjeforrások, és az első három edzési évem során úgy gondolom, hogy egy egész csirke farmot megettem. Most azonban végül felébredtem arra a tényre, hogy az éghajlatváltozás csökkentése, az állatok szenvedésének csökkentése és a vadon élő állatok tömeges kihalásának lelassítása érdekében az állati termékeket csak enyhén kell enni. Ezen okok miatt személyesen abbahagytam az állati eredetű termékek fogyasztását.

Most már szabad enni mindent, amit akar. De a növényi táplálkozás az emberi történelem ezen a pontján a *jó életmód* része. Tehát, ha meg szeretné tudni, hogy miért olyan fontos az állati termékek fogyasztásának csökkentése, megdöbben majd a hihetetlen statisztikáktól, és megtanulja, hogyan érheti el fitnesscéljait csak növények fogyasztásával, felkérem Önt, hogy olvassa el a ShredSmart bónusz útmutatót, **Növényi Alapú Étrend: Megéri?**

Szénhidrátforrások

Zöldségek (paradicsom, paprika, sárgarépa, padlizsán stb.), Leveles zöldek (spenót, saláta, káposzta stb.), Hüvelyesek (borsó, bab, lencse, csicseriborsó), gabonafélék (búza, kukorica, zab, rizs), gumók (burgonya, édesburgonya), gyümölcsök (alma, banán, bogyó stb.).

A szállkásítás során a legtöbb szénhidrátot a zöldségekből és a burgonyából kell beszerezni, mert ezek a leginkább telített források. Naponta egy vagy két darab gyümölcsöt is fogyaszthatsz, és kis mennyiségű gabonafélét, például kenyeret, tortillát, rizset vagy tésztát. El kell kerülni, hogy sok cukrot tartalmazzanak: reggeli gabonafélék, kekszek, sütik, csokoládé, sütemények, szóda, gyümölcslevek, stb.

Még ígyis ki kéne tegyék a napi kalóriáidnak 10-20% -át, hogy a vágyakozást helyben tartsd. Ez azért van, mert ezek az élelmiszerek nem laktatóak vagy táplálóak.

Zsírforrások

Állati termékek: kövérebb húsok és húskészítmények, kövérebb halak (lazac, harcsa, ponty, stb.), Tojás, zsírosabb tejtermékek, vaj.

Növények: olaj (olajbogyó, kókusz, napraforgó, repce stb.), Dió (földimogyoró, dió, kesudió, pisztácia), mag (tök, napraforgó, kender).

Nem kell igazán aggódnod a zsírbevitel miatt. Elkerülhetetlenül, zsírokat fogsz enni a fehérjeforrásokkal és a sütéshez használt olajjal. Valójában nehezebb lesz minimálisra csökkenteni a zsírbevittet, mint amennyiről meg kell győződni, hogy elég lesz.

Tehát ezek azok az élelmiszerek, amelyeket naponta ajánlok fogyasztani. Természetesen a személyes preferenciák alapján más dolgokat is lehet enni. Az étel-miszer-választás során azonban figyelembe kell venni az alábbi kritériumokat: jóllakottság, sóvárgás, mikrotápanyagok és rostok.

Jóllakottság

A jóllakottságot két dolog indítja el: mennyire telik meg a gyomrod étkezés után és hány kalóriát fogyasztottál.

Mivel a kalóriák a szállkásítás során rögzítettek, a legjobb megoldás a telítettség maximalizálására, hogy főleg olyan ételeket egyél amik megtöltenek.

Az élelmiszerek kalóriatartalma nagyban különbözik. Ez egy nagy oka annak, hogy sok embernek olyan benyomása van, hogy nagyon keveset fogyasztanak, de nem tudnak fogyni. Félnék, hogy nagy étkezéseket tartsanak, de rendben van, hogy néhány magas kalóriatartalmú nasit egyenek, mert azok kicsik. Ez teljesen fordítva van. Élelmiszer mennyiségre és nem kalória tartalomra gondolnak.

Például, ahelyett, hogy Snickers szeletet egyél az árusító automatából az irodában, és egy kis zsák földimogyorót (mindkettő kb. 250 kcal), sokkal jobb lenne egy 500 kcal-os salátát enni, egy nagy adag sült burgonyát, vagy akár két szelet pizzát. Sokkal könnyebb lenne így fenntartani a hiányt.

Sóvárgás

Amikor 2013 nyarán először megismerkedtem a makrókkal, úgy gondoltam, hogy a legjobb stratégia az volt, hogy annyi mennyiséget egyek, mint amennyit tudtam, hogy beleférjek a makrokba. A gondolkodásom: minél többet eszek, annál kevésbé leszek éhes.

Tehát rengeteg zöldséget, egy csomó burgonyát és majdnem fél kilogramm csirkét ettem minden nap. Nagyon jól működött. Soha nem voltam éhes, nagy étkezéseim voltak, de valami hiányzott. Még mindig megfosztva éreztem magamat. Emlékszem arra, hogy születésnapok, ünnepek és más társadalmi eseményekre vártam, hogy kifogásból finom ételeket ehessek. Gyakran sokat ettem gyümölcsökből, mert az egyetlen édes étel volt, amit megengedtem magamnak.

Csak sokkal később jöttem rá, hogy a telítettség nem minden, ami számít. Ahhoz, hogy igazán élvezhessük az étrendünket, meg kell oldani a vágyat is. Szóval ez az, amit tettem.

Kifejezetten magas kalóriatartalmú, *gyors ételeket* készítettem a napi zsírégető tervem részeként. Már nem vártam, hogy utolérjenek a vágyak, megszüntettem őket azzal, hogy minden nap ízletes ételeket fogyasztottam.

Ne legyél azok között az emberek között, akinek mindent vagy semmi mentalitása van, és úgy véli, hogy szenvednie kell az eredmények eléréséhez. Ez csak feszültséget okoz, és végül vagy abbahagyja vagy rengeteget eszik bosszúságból.

Mikrotápanyagok És Rostok

A vitaminok és ásványi anyagok elengedhetetlenek az egészséghez, és néha nagy szerepet játszanak a teljesítmény, a jó közérzet és az energia szinteken. Ezen okok miatt fontos, hogy rendszeresen egyél friss élelmiszerek, amelyek mikrotápanyagokban gazdagok. Látni fogod, hogy a legteljesebb mennyiségű mikrotápanyagot a leglaktatóbb élelmiszerek tartalmazzák.

Amikor azt mondom, rendben van olyan élelmiszerek, mint például a csokoládé, a fagylalt vagy más „piszkos” ételek felvétele egy zsírégető tervbe, néhány ember kifogásolja azzal, hogy: *Ó, istenem nem tudok ilyet enni minden nap! Annyira egészségtelen!*

A valóságban azonban nincs világos definíciónk az egészséges ételekre. Nem, tényleg, mi az egészséges táplálkozás?

A legjobb definíció, amit valaha hallottam, Eric Helms PhD. újrafogalmazom őt:

Az igazság az, hogy semmi nem egészségtelen lényegében az, amit az emberek egészségtelen élelmiszereknek hívnak. Nagyon kevés olyan étel van, amely aktívan egészségtelen, ami azt jelenti, hogy ha egyszer egyszer eszed őket, káros a testednek. Az egyetlen olyan hihetetlen negatív mellékértelem, amely a Twinkie-hez, a Pop Tart-hoz és más „rossznak” nevezett élelmiszerekhez kapcsolódik, az, hogy viszonylag mentesek a mikrotápanyagoktól, a rostoktól és a fehérjéktől.

*Az ok, amiért „egészségtelen” -nek van jelölve, azért van, mert üres kalória, így ha uralják az étrendet, akkor mikrotápanyag-hiányosságokat okoz. A hiányosságok azok, amik károsak a testednek. **A diétának inkább befogadónak kell lennie, nem pedig kizárólagosnak. Jelentése, ahelyett, hogy kizárná az egészségtelen ételeket az étrendből, győződjön meg róla, hogy tápláló ételeket tartalmaz.***

Ha tápláló ételek dominálnak a táplálkozásban, akkor az összes vitamin, ásványi anyag és rost megvan ami az egészséghez szükséges. És ha még mindig van kalóriád az egészségtelen ételekhez, akkor a kis mennyiségben való elhelyezése nem árt az egészségednek.

Fókuszálj a természetes forrásokból származó fehérje és zsírok fogyasztására, és egy nagy mennyiségű, nem keményítőből készült zöldségből és napi 1-2 gyümölcsből egy nagy mennyiségű szénhidrátot kapj. Ezek az élelmiszerek önmagukban biztosítják a vitaminok és ásványi anyagok teljes spektrumát. A zöldségek és gyümölcsök rostot is

tartalmaznak. A férfiaknak kb. 25g rostot és a nőknek kb 20g-ot kell enniük minden nap.

Milyen Élelmiszereket Viszel Haza Számítanak

Emlékezz erre a szabályra: könnyebb megtervezni az étel-miszer-környezetet, hogy dolgozzon az te számodra, mint az akaraterő használata.

Ha sütitet, fagylaltot, sós ételeket vagy ízletes ételeket készítesz a házában, nehéz lesz ellenállni nekik. Majdnem kezdik hívni a nevedet, amikor éhes vagy. Észrevetted ezt? Dolgozol a számítógépén, vagy egy könyvet olvasol, vagy nézel egy filmet, és a képek az ízletes harapnivalókról felbukkannak az elmédben. Egy idő után elkezdik hívni a neved. Kelj fel és menj enni.

Oké, talán nem hívják a neved, de a lényeg, hogy nagyon nehéz harcolni a kísértéssel, és könnyen fel lehet adni. **Ezért bátorítalak téged, hogy nehezítsd meg magadnak, hogy csalj és túlélj.** Íme, amit ajánlok:

- Ne tárolj magas kalóriatartalmú ételeket a házban. Vásárolj csak azt a mennyiséget, amelyet megeszed.
- Ha többet vásárolsz, mint amennyit szándékozol enni, válassz több kis csomagot egyetlen nagy helyett. A kutatások azt mutatják, hogy az emberek kevesebbet fogyasztanak, ha több csomagot kell megnyitniuk, mintha egy nagy csomagot nyitnának. Például, ha fagylaltot vásárolsz, több kis csészét vásárolhatsz egy nagyon nagy helyett. Ha burgonya chipset vásárolsz, több kis táskát vásárolsz egy nagy helyett.
- Tartsd távol az ételt. Minden alkalommal, amikor meglátod az ételt, az agyad be van drótozva, hogy ezt az ételt kívánja, különösen, ha szálkásítasz. Az ételeket nehezen elérhető helyen tárold, és kevésbé lesz szükséged az ellenállásra. Például desszerteket és harapnivalókat tárolhatsz a szekrény vagy hűtőszekrény hátulján. Csak néhány tárgyat kell elhelyezni ezen élelmiszerek előtt (lényegében a kezéd

akadályaként) drasztikusan csökkenti a vágyaidat és hajlandóságodat az evéshez.

- További információ arról, hogyan kell megtervezni az étel-miszer-környezetet, nézzd meg a Brian Wansink által az Evés ész nélkül és a Slim by Design című könyveket. Szuper szórakoztatóak olvasni és hihetetlen betekintést nyújtanak.

Összegzés

- Az étel-miszer-mennyiség a súlyváltozás szempontjából fontos, az étel-miszer-minőség az egészség szempontjából.
- Hogy élvezd az étrendet, két igényt kell kielégítenie: éhség és vágyak. Az egészséges ételek fogyasztása nem fogja kielégíteni a vágyat. Csak ízletes ételek fogyasztása nem fogja kielégíteni az éhséget. Meg kell találnod az egyensúlyt.
- Az „egészségtelen ételek” nem ártanak közvetlenül a szervezetnek. Csak akkor befolyásolják egészségüket, ha uralják az étrendet. Ez azért van, mert nem tartalmazzák a szükséges mikrotápanyagokat, és ennek következtében hiányosságokat okoz.
- A tápláló ételeknek dominálniuk kell - a kalóriák 80-90% -át. 10-20% az alacsony tápértékű étel-miszerekből származhat.
- Nem támaszkodhatsz arra, hogy az akaratod túl sokat ellenáll. Tervezd meg az étel-miszer-környezetet, hogy az te javadra dolgozzon, hogy az ízletes ételt nehezen elérhetővé teszed.
- A folyékony kalóriákat el kell kerülni, mert csak nagyon kicsi hatással vannak a telítettségre.
- Annyi vizet kell inni, hogy naponta legalább 5 vizeleted legyen. Ha elegendő vizet fogyasztunk, akkor a hiány fenntartása könnyebb, mert a szomjúságot gyakran össze lehet keverni az éhséggel.

