KAKO S PREHRANO IZKLESATI TELO

Kako doseči cilje

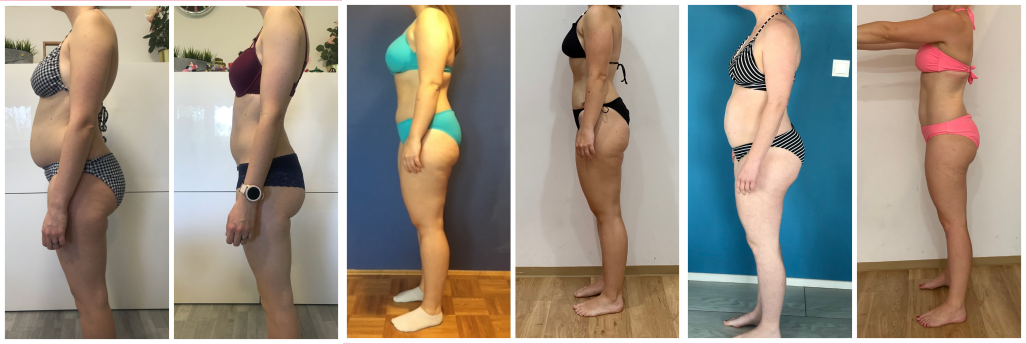
Kot veš zelo zagovarjam načelo, da se je potrebno rekreirati, redno telovaditi in poskrbeti za zdravo telo. Vendar, ko govorimo o naših telesnih ciljih, je dejstvo, da lahko še tako telovadiš ampak, če ne boš imela urejene prehrane, potem pravih rezultatov ne boš dosegla.

“You can’t out-train a bad diet.”

Se tudi ti kdaj znajdeš v situaciji, ko v fitnesu daješ 100% od sebe, potem pa si nejevoljna, ker se tvoje telo ne spreminja ustrezno? Ko gre za pridobivanje mase ali izgubljanje telesne maščobe, je tvoja prehrana ključna.

Zato je pomembno, da dobro treniraš in hkrati tudi pravilno ješ.

Spodaj ti podajam mojih top 5 nasvetov, za doseganje rezultatov.



KAKO S PREHRANO IZKLESATI TELO

1. Telovadba in zdrava prehrana gresta z roko v roki

S telovadbo boš pokurila več kalorij čez dan, vendar, če zraven ne boš v kaloričnem deficitu, potem ne boš izgubila nič telesne maščobe.
Kalorični deficit = ko porabiš več energije, kot je zaužiješ.

Če želiš izgubiti telesno maščobo, mora to biti tvoj glavni fokus. Pripravi si tedenski jedilnik (prehranski načrt), ki bo vseboval predviden vnos kalorij in se ga drži.

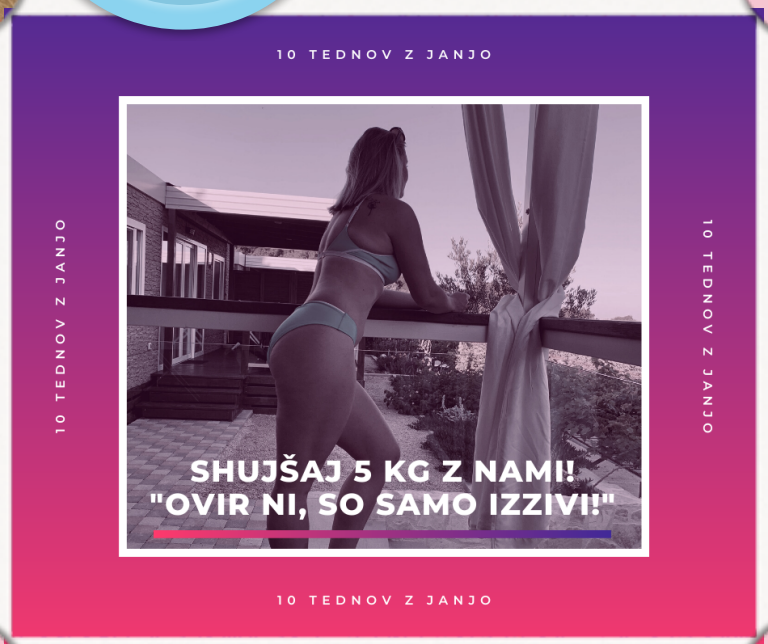
2. Idealna točka kaloričnega deficita

Veliko punc naredi napako, ker se lotijo "hitrih diet", s katerimi pretirano omejijo kalorični vnos. Na kratki rok mogoče hitro izgubijo več kilogramov, vendar se ponavadi kmalu vrnejo k starim prehranjevalnim vzorcem in pridobijo vso težo nazaj.
Kalorični deficit je ključ do izgube telesne maščobe, vendar POZOR, obstaja idealna točka, ki se nahaja 10-20% pod tvojimi vzdrževalnimi kalorijami.
Ko kalorije postopno spuščaš, bo telo imelo dovolj časa, da se prilagodi na nov kalorični vnos, kar pa v osnovi pomeni, da boš lahko pojedla več hrane in še vedno hujšala.

KAKO S PREHRANO IZKLESATI TELO

JP Coaching

PRIDRUŽI SE NAM



KAKO S PREHRANO IZKLESATI TELO

3. Pravilen vnos makrohranil

Ravno toliko kot je pomemben kalorični deficit, je pomemben tudi primeren vnos različnih makrohranil. Glede na nivo tvoje telesne aktivnosti, se vnos ogljikovih hidratov (OH) lahko razlikuje od osebe do osebe (bolj aktivne osebe potrebujejo več OH in obratno). Ponavadi priporočam, da okrog 40% vseh kalorij pride iz zdravih oblik OH. OH so gorivo za tvoje telo, zato ti bodo tudi koristili pred športno aktivnostjo.
Priporočam ti, da okrog 30% dnevnega vnosa kalorij dobiš iz zdravih maščob (M). Maščobe potrebuješ za zdravo hormonsko delovanje, zdravo kožo, lase in dobro razpoloženje.
30% dnevnega vnosa kalorija dobiš iz virov beljakovin (B), ki predstavljajo temelj zdrave prehrane in so najpomembnejše od vseh treh makrohranil. Z beljakovinami telo gradi in obnavlja svoja tkiva, vezi in ligamente, organe ter celo kosti.

4. Vlaknine so ključ

Kadar si v kaloričnem deficitu, je zelo pomembno, da v svojo prehrano vključiš nizkokalorična živila z veliko vlakninami. Vlaknine ti dajo občutek sitosti, uravnavajo holesterol in glukozo v krvi. Poleg tega blagodejno vplivajo na prebavo. Priporočam ti, da v telo vneseš vsaj 25 gramov vlaknin na dan.
Nekaj mojih najljubših živil z veliko vlakninami:
zelenjava, polnozrnata živila, rjav riž, polnozrnat kruh, ovseni kosmiči.

KAKO S PREHRANO IZKLESATI TELO

5. Motivacija

Če razturaš pri treningih in si dosledna v kuhinji, ti to lahko poveča motivacijo, da dosežeš rezultate. Ko veš, da se trudiš za svoje cilje, boš bolj verjetno vztrajala dlje časa.
Motivacija ti bo skozi proces doseganja cilja nihala, ne glede na to, kakšen imaš cilj. Sigurno bodo prišli dnevi, ko bo motivacija praktično neobstoječa in se ti bo zdelo nesmiselno nadaljevati. Takrat je ključnega pomena tvoja miselnost. Zavedaj se, da so možgani najmočnejša mišica v telesu in, če obvladaš svojo miselnost, si že na pol poti do zmage. Miselnost sestavljajo naslednji elementi:
disciplina, odločenost, motivacija in tudi negativnost, lenoba, občutki nevrednosti.

Miselnost je temelj in brez dobrih temeljev ne moreš graditi hiše.

Uspeh se zgodi v umu. Določimo si cilje, planiramo in izvedemo naloge - vse najprej v glavi. Torej enako kot treniraš telo, moraš trenirati tudi možgane. Obstaja nekaj enostavnih strategij, ki jih lahko izvajaš, da osvojiš pravo miselnost za doseganje ciljev. Ena izmed njih je tudi javljanje osebnemu trenerju ali npr. kolegicam v zaprti FB skupini, kot je npr. "10 tednov z Janjo" 😉.

Izboljšaj svojo disciplino, treniraj se, da dokončaš naloge, ki si jih zadaš v dnevu, bodi racionalna prej kot emocionalna, bodi produktivna, vstani zgodaj, napiši dnevni načrt, ustvari dnevno rutino in se jo drži.