



Tényleg csak az akaraterőn múlik a fogyás? ... avagy miért van az,
hogy néha semmi sem elég?

...3.rész...

A témát érintő első két írásomban olvashattál a háttéréről annak, hogy az akaraterőn túl még sok egyéb befolyásoló tényezője van annak, hogy sikeresen változtathass a tükörben vagy mérlegen visszaköszönő objektív valóságon. Mindezek tudatában már biztosan nagyon sok következtetést levontál és átlátod az eddigi sablonos tanácsoknak tűnő étrendi változtatási javaslatok háttérét is; így bízom benne, hogy könnyebb lesz az alábbi összefoglaló gyakorlati tanácsok betartása is majd.

Nézzünk tehát pár gyakorlati tippet!



Mindig gondolkodj hosszútávon!

A tested nem egy gépezet, aminek szimplán bemeneti és kimeneti oldala van. Érnek hatások, de a hosszútávú következményeket figyelembe kell venni ahhoz, hogy jól tudj rájuk reagálni.

Ennek alapján, ha volt egy kiadós edzésed, amit egy „szűkös” vacsorával zársz, egyrésztől nem fogsz kellőképp regenerálódni, így a teljesítményed is visszaesik majd, másrésztől pedig másnap garantáltan visszaköszön a nagyobb étvágy.

Ugyanígy a reggeli kihagyása is hatással lesz a nap további étkezéseire is.

Esetleg a hétfőtől péntekig tartó kritikusan megszorító, „sikeresen kivitelezett” étrendi váltás is ismerős lehet, amit a hétvégén egy kiadós „csaló nappal” kell ünnepelni...

Törekedj tehát a kiegyensúlyozott, kiszámítható ütemezésre és mértékletességre. Hidd el, tovább érsz.



Alapanyagokból állítsd össze az étkezéseidet

Ahogy előző írásomban már kifejtettem, az alapanyagokból (=nem rendelkeznek összetételi listával) és a minimális és szükséges összetételi listával rendelkező termékekből (pl.: savanyúság, joghurt, sajt, tonhalkonzerv stb.) összeállított étrendből összességében sokkal több vitaminhoz, ásványi anyaghoz, értékes rostokhoz juthatsz, miközben kevesebb kalóriát fogyasztasz és tartalmasabbnak is hat, így kevésbé valószínű, hogy túledd magad belőlük.

Az alábbi pontokban nézzük is meg részletesebben mik szerepeljenek a tányéron.

Fogyassz minőségi szénhidrátokat és zsírokat is, amik feldolgozatlan vagy minél kevésbé feldolgozott formában kerülnek az asztalodra.

Szénhidrátok címszó alatt sokaknak egyből a kekszek, péksüti, cukrászkészítmények, tészta, kenyér stb. jut eszébe, amitől leginkább menekülni szeretne, ha fogyás a cél.

Nos, jó hír az, hogy a kekszek és sütemények jó minőségű alapanyagokból is elkészíthetők, a maradék pedig szimplán féligazság. Kicsit kellemetlen hír, hogy a mondatom első felét akkor tudod javarészt megvalósítani, ha magad beállsz a konyhába és elkészíted.



Ennek az éremnek viszont szintén van egy jó oldala, hiszen azért órákat nem feltétlen kell pepecselned. *Nézz körül a honlapon elérhető recepttárban a kisétkezés/desszert kategóriák között és máris találsz jó pár ötletet, ami még csak nagy energiabefektetést sem igényel.*

Részletezzük ki most kicsit jobban azért a szénhidrátokat.

Ebbe a kategóriába soroljuk a fenn említetteken túl a gyümölcsöket, hüvelyeseket, gabonákat, álgabonákat, keményítő tartalmú élelmiszereket pl.: burgonya (édes-, lila, téli-, nyári verziókat egyaránt).

Egyiket sem kell az említettek közül hanyagolni, így nyugodtan részese lehet az étkezéseidnek a burgonya, durum tészta, magas rosttartalmú kenyérfélék és egyéb gabonaköreték is, amiket még talán nem is próbáltál; anélkül, hogy szabotálnák súlycsökkentési céljaid.

Zsíradékforrásoknak tekinthetjük a jó minőségű, hidegen sajtolt vagy épp nem hidegen sajtolt olajokat, vajakat, magvakat, magvajakat és gyümölcsök közül az avokádót, de még a sokak által nem ide sorolt magas kakaótartalmú csokoládét is. Érdeemes tudni, hogy ez a makronutriens az összes közül az, amelyiket a leglassabban emésztí a szervezet, plusz amelyik a legnagyobb kalóriaértékkel bír.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni mennyit számít, ha nem tereled el a figyelmed étkezés közben. Amennyiben kizárod a különböző telekommunikációs eszközöket, nem nézel híreket, sorozatot vagy éppen filmet evés közben, máris nagyobb figyelmet sikerül fordítanod a saját jóllakottságérzetedre. Hagyd meg az időt és teremtsd meg a megfelelő környezetet az étkezéseidhez, így később a munkára vagy egyéb teendőidre is jobban fogsz tudni koncentrálni.

(Feltételezve azt, hogy eddig nagyobb volt az átlagnál az étkezésleted.) Sokszor szemmel is eszik az ember, így ha sok üres hely van a nagy tányéron úgy érezheted túl keveset ettél, míg egy teli kisebb tányér látványa jóval nagyobb elégedettséggel fog eltölteni.

Fontos szabály még az is, hogy csak és kizárólag olyan ételeket vásárolj és tarts otthon, amit szívesen elfogyasztasz.

„Ami nincs, az nem is kísért! 😊”



Legyél rugalmas

Ahogy az életben is, az étkezések körül is fontos a rugalmasság. A cél az, hogy olyan élhető szokásrendszered alakuljon ki az étkezések körül, ami nem jár frusztrációval és túlzott megszorításokkal. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy sétagalopp minden, mikor súlyt szeretnél veszteni, de az alapoknak helyén kell lennie. Nem azon áll vagy bukik, hogy elérsz-e a célodig, ha néha eltekintesz a tökéletességtől. Ha megkívánsz valamit, mértékletesen és helyén kezelve a dolgot fogyaszd el nyugodtan, majd haladj tovább. Ezzel elkerülheted, hogy késztetést érezd a túlzásoknak vagy annak, hogy visszatérj a régi kerékvágásodba, amit éppen elhagyni készültél valamilyen okból.

Mindezek mellett azért azt se feledd, hogy az elhajlások mértéke és gyakorisága befolyásolni fogja az elérni kívánt célod bekövetkeztének idejét.

Figyelj az érzéseidre

Táplálkozási naplót nem csak azért célszerű vezetni, hogy hamar átlásd milyen étkezési szokásaid vannak. Az elfogyasztott ételeken túl, ha hajlamos vagy pl.: sokat snackelni, nassolni, jó, ha felvezeted az étkezések körüli hangulatod is. Így hamar nyakon lehet csípni miből fakad az a pár plusz kiló. Lehet, hogy a rendszertelenség miatt sokszor túleszed magad? Biztosan mindig éhes voltál és szükséges volt bekapni azt a pár szem kekszet?

Remélem segítenek a fenti tanácsok és mostantól jobban átlátod mi-minden összefüggésben lehet egymással, aminek következtében már egy kisebb lépést is hatalmas előrelépésnek értékelhetsz, hiszen már annyival is közelebb kerülsz saját tested igényeinek felismeréséhez.