



Prefață

Ceea ce vei citi acum este foarte simplu, totul este foarte ușor de înțeles.

Ce vei citi acum este tot ceea ce ai nevoie pentru a te asigura ca vei slăbi cu succes. Este tot ceea ce ai nevoie pentru a te asigura ca nu vei avea nici un fel de probleme după ce ai slăbit. Este tot ceea ce ai nevoie pentru a fi sigură ca acele kilograme pe care le-ai pierdut nu se vor mai întoarce.

Așa cum am spus, ai totul aici, fără nicio scăpare. Așa cum vei descoperi, este cel mai actual program pentru slăbit.

Sună cumva a ficțiune această introducere?

Bine, sunt de aceeași părere cu tine. Acum, să trecem la partea bună a lucrurilor.

Cuprins

De vreme ce acest ghid de slăbit poate fi unul dintre cele mai ușor de înțeles, m-am gândit că n-ar strica și un cuprins. Totuși, îți recomand să citești de la început până la final, fără a sări peste anumite părți. Crede-mă pe cuvânt, totul va fi extrem de ușor de înțeles dacă vei citi acest ghid în ordinea în care a fost scris așa cum este scris, de la început spre final. Este literalmente tot ceea ce trebuie să știi, așa că citește-l așa cum a fost scris.

1. Teoria slăbitului (pag 4)
2. Ce faci ca să slăbești (pag 5)
3. Cum afli nivelul de menținere caloric (pag 6)
4. Cum afli câte calorii poți consuma zilnic pentru a putea slăbi (pag 7)
5. Cum slăbești sănătos și în siguranță (pag 9)
6. 1kg de grăsime = 7000 calorii (pag 10)
7. Selectarea mâncărilor (pag 12)
8. Ce să nu mănânci (pag 12)
9. Ce să mănânci (pag 13)
10. Proteine (pag 14)
11. Grăsimi (pag 15)
12. Carbohidrați (pag 17)
13. Băuturi (pag 18)
14. Recapitularea întregului program de slăbit (pag 20)
15. Mișcarea (pag 23)
16. Exerciții aerobice (pag 23)
17. Exerciții anaerobice (pag 25)
18. Mituri, minciuni și alte lucruri de ignorat (pag 27)
19. Produsele de slăbit (pag 31)
20. Aspectul psihologic în dieta de slăbit (pag 34)
21. Cum să te ții de dietă (pag 35)
22. "Totul cu moderație" și trișatul (pag 37)
23. Urmărirea progresului în pierderea kilogramelor (pag 39)
24. Cum să faci ca pierderea în kilograme să fie permanentă (pag 40)
25. Succesul pierderii în greutate (este) garantat (pag 41)
26. Sfârșit (pag 42)

Teoria slăbitului

Este logic să începi cu singurul lucru care este baza tuturor programelor de slăbit. Toate sfaturile, toate articolele, toate metodele, toate sunt legate de acest singur lucru pe care-l voi defini în continuare:

“Factorul Unic”

Corpul are nevoie de un anumit număr de calorii pe zi pentru a-și menține greutatea. Acest număr de calorii este numit **nivelul de menținere caloric**. Este numărul de calorii de care corpul are nevoie pentru a funcționa (a pompa sângele prin organism, a respira și alte funcții fiziologice) și a face toate activitățile zilnice care implică mișcarea corpului (mers, alergat, sex, spălat vasele, spălat pe dinți, etc). Caloriile sunt ceea ce corpul folosește ca sursă de energie, deci, pentru a funcționa, organismul are nevoie de un anumit număr de calorii zilnic.

Așa cum probabil deja știi furnizăm corpului aceste calorii prin ceea ce mâncăm și bem. Când cantitatea de alimente consumată într-o zi are exact același număr de calorii de care corpul nostru are nevoie pentru a funcționa, atunci greutatea noastră va rămâne neschimbată.

De exemplu, dacă tu ai un nivel de menținere caloric de 2500 de calorii și consumi alimente care totalizează 2500 de calorii pe zi, greutatea ta va rămâne neschimbată. Toate kaloriile pe care corpul le asimilează din alimente, vor fi folosite, sau altfel spus “arse”. **Acesta este modul în care reușești să îți menții greutatea**, furnizând organismului numai kaloriile de care are nevoie. Nici mai mult, nici mai puțin.

Dacă consumi mai multe calorii decât nivelul de menținere caloric, corpul va stoca excesul de calorii transformându-l în grăsime care se va depune în diverse zone începând cu burta și continuând cu fesele, picioarele, etc. De exemplu, dacă nivelul de menținere este de 2500 calorii și consumi 3000 de calorii pe zi, vei crește în greutate. Furnizezi corpului mai multe calorii decât are nevoie. **Aceasta este cauza creșterii în greutate**.

Pe de altă parte, dacă faci contrariu și consumi mai puține calorii decât ai nevoie, corpul tău va încerca să compenseze acest deficit prin “arderea” grăsimilor stocate în anumite zone ale corpului (burtă, fese, picioare, etc) în energia de care are nevoie. **Aceasta este cauza pierderii în greutate**. Rezumându-ne la aceleași exemple de mai devreme, dacă nivelul zilnic de

menținere este de 2500 de calorii și tu folosești doar 2000 de calorii pe zi, vei pierde în greutate.

În esență, consumând același număr de calorii de care corpul are nevoie în fiecare zi îți vei menține greutatea. Consumând mai multe calorii decât corpul are nevoie vei lua în greutate. În concluzie, consumă mai puține calorii decât are nevoie corpul tău și vei slăbi.

“Factorul Unic”: Deficitul caloric este ceea ce determină scăderea în greutate

Citește din nou rândul de mai sus dacă simți nevoia. Citește-l din nou chiar dacă nu simți nevoia pentru ca este unicul lucru pe care fiecare dietă de slăbit, program, sfat și metodă sunt bazate. Acest **“Factor Unic”** este tot ceea ce trebuie să știi pentru a slăbi. **A ști și a înțelege acest lucru este cheia.** (De acum înainte mă voi referi la el simplu, ca **“Factorul Unic”**)

Ce să faci ca să slăbești.

Acum că înțelegi **“Factorul Unic”** care determină scăderea în greutate este timpul să înveți cele trei moduri cu ajutorul cărora poți face acest lucru posibil.

1. Consumă mai puține calorii. Dieta de slăbit

Primul și cel mai important lucru pentru a slăbi este acela de a consuma mai puține alimente, adică a ține o dietă de slăbit. De exemplu, dacă corpul are nevoie de 2500 de calorii zilnic, iar tu mănânci alimente mai puține, totalizând doar 2000 de calorii zilnic, vei avea un deficit caloric. Acest lucru înseamnă că furnizezi corpului mai puține calorii decât are nevoie pentru a-și păstra greutatea actuală. Făcând acest lucru în mod constant vei slăbi cu siguranță.

2. Arde mai multe calorii. Exerciții fizice

Al doilea lucru necesar pentru a slăbi este acela de a arde mai multe calorii. Cum am menționat mai înainte, nivelul de menținere caloric este numărul de calorii de care corpul are nevoie de a le arde zilnic. Deci, dacă nivelul zilnic

de menținere caloric este 2500 de calorii (din nou, doar un exemplu) și consumi 2500 de calorii zilnic, îți vei menține greutatea. De ce? Deoarece toate cele 2500 de calorii consumate vor fi arse de corpul tău pentru ai furniza energia necesară. Nu există niciun surplus și niciun deficit, greutatea ta va rămâne neschimbată.

Dar dacă faci în așa fel încât corpul tău să ardă mai multe calorii decât nivelul tău de menținere caloric, făcând orice fel de exerciții fizice, atunci va apărea un deficit caloric. Corpul tău având mai puține calorii la dispoziție va începe să ardă din grăsimile stocate, astfel vei pierde din greutate.

Dacă consumi 2500 calorii zilnic și în mod obișnuit arzi 2500 de calorii zilnic, îți vei menține greutatea actuală. Dacă apoi arzi suplimentar 500 de calorii făcând mișcare, apare un deficit caloric. Așa cum deficitul caloric se formează consumând cu 500 de calorii mai puțin, tot același deficit caloric îl vei obține și arzând 500 de calorii suplimentar.

În concluzie, oricum ai face, diete de slabire sau exerciții fizice, va apărea un deficit caloric... și astfel vei slăbi.

3. Consumă mai puține calorii și arde mai multe calorii

Cea mai bună metodă este atât de a consuma mai puține calorii, cât și de a arde mai multe calorii decât mâncăm. Studiile au demonstrat că persoanele care țin dietă de slăbit și fac și exerciții fizice, le este mai ușor să-și păstreze kilogramele pierdute pe o perioadă mai mare de timp decât cei care folosesc numai una dintre metode. Practicând ambele metode este și mai benefic pentru sănătate întregului organism. Dacă vrei un răspuns clar: fă-le pe amândouă.

Cum afli nivelul de menținere caloric.

În acest moment știi că ceea ce trebuie să faci pentru a slăbi este să-ți menții un deficit caloric. Acest lucru poate fi făcut atât ținând o dieta de slăbit sau făcând exerciții fizice, iar pentru rezultate mai bune, ambele. Următorul lucru pe care trebuie să-l știi este nivelul tău de menținere caloric, adică numărul de calorii zilnice la care îți menți aceeași greutate.

Problema este că imi este imposibil să îți spun acest număr. Acest număr este unic la fiecare persoană. Vârsta, înălțimea, greutatea, genul, genele,

nivelul de activitate și multe altele, joacă un rol important în stabilirea numărului exact de calorii.

Dar există un mod în care poți face o estimare aproximativă. Cum? Simplu. Urmatorul link te conduce la un calculator caloric. Trebuie doar să completezi informațiile care sunt cerute și apoi să apăși butonul "Calculează". Vei primi apoi un număr estimativ al numărului caloric necesar zilnic. Deci intră pe internet la linkul: <http://siluete.info/suplimente>. După ce l-ai calculat, revin-o la lectura. Aproape am ajuns la partea distractivă.

Cum afli câte calorii poți consuma zilnic pentru a putea slăbi.

Ești pregătită să slăbești? Foarte bine, deoarece suntem pe punctul de a face acest lucru să fie real. Acum ca ai o estimare a nivelului tău de menținere zilnic caloric, este timpul pentru partea distractivă. Să denumim această primă parte "**Experimentul Factorului Unic**" iar partea a doua, "**Ajustarea experimentului Factorului Unic**". Nu uita, scopul tău este de a face ca efectul "**Factorului Unic**" să se realizeze, aceasta înseamnă să fii sub nivelul tău de menținere caloric, să ai un deficit caloric, deci să slăbești.

Experimentul Factorului Unic

1. Începe să mănânci la nivelul caloric estimat, în fiecare zi. Fii cât se poate de serioasă. Dacă nivelul de menținere caloric este de 2500 de calorii și mănânci 2459 sau 2527, nu îți face griji. Încercă să rămâi cât mai aproape de valoarea de 2500 (sau oricare este numărul estimat), și furnizează-i organismului același număr de calorii în fiecare zi.

2. Fă acest lucru o săptămână sau două (sau trei).

3. Cântărește-te singură dimineața, cu stomacul gol o dată pe săptămână.

După ce ai urmat acești trei pași, trebuie doar să îți evaluezi rezultatele și să faci ajustările/modificările necesare pentru a slăbi. Și anume:

Ajustarea experimentului Factorului Unic

Cazul A. Ai reușit să îți menții greutatea inițială?

Dacă da, înseamnă că ești la nivelul de menținere caloric. Pentru a slăbi, consumă cu 500 de calorii mai puțin zilnic.

De exemplu, dacă nivelul de menținere caloric este de 2500 de calorii și dacă experimentul arată ca într-adevar ți-ai menținut greutatea consumând acest număr de calorii, va trebui de acum să consumi 2000 de calorii zilnic. Dacă nivelul de menținere caloric este de 3500, începe să mănânci/consumi 3000 de calorii zilnic. Oricare ar fi numărul caloric, consumă cu 500 de calorii mai puțin. Procedând astfel vei ajunge la un deficit caloric (vei fi cu 500 de calorii mai puțin decât nivelul de menținere caloric) ceea ce înseamnă că slăbești. În traducere: vei începe să pierzi în greutate.

Cazul B. Ai luat în greutate?

Dacă este așa, înseamnă că fie ai estimat greșit nivelul de menținere caloric ca fiind mai mare, fie ai calculat greșit câte calorii trebuie să consumi și accidental ai consumat mai multe decât trebuia. Este în regulă, relaxează-te. Vei reuși să slăbești.

Ceea ce ai nevoie acum este să începi să consumi cu 500 de calorii mai puțin zilnic și să reiei **experimentul factorului unic** cu acest nou număr de calorii. Chiar dacă nivelul de menținere caloric a fost prea mare sau dacă ai greșit calculul cu numărul de calorii pe care trebuia să-l consumi, nu contează. Doar începe să consumi de acum cu 500 de calorii mai puțin zilnic, repetă **experimentul factorului unic** cu acest nou număr.

Cazul C. Ai slăbit 1-2 kilograme pe săptămână?

Dacă este așa, felicitări. Un kilogram sau două pierdute pe săptămână este perfect. Continuă să consumi același număr de calorii zilnic de acum înainte și bucură-te de rezultate.

Dacă ajungi în punctul în care nu mai slăbești și doar îți menții greutatea actuală (lucru ce poate surveni depinzând de cât anume vrei să slăbești) și dacă ești sigură că n-ai mai slăbit deloc de 2-3 săptămâni la rând, revin-o la instrucțiunile de la cazul A, referitoare la ce trebuie să faci atunci când nu mai slăbești și doar te menții la greutatea actuală.

Cazul D. Ai reușit să slăbești 3 sau mai multe kilograme pe săptămână?

Acest lucru este destul de rar întâlnit, mai ales dacă ai urmat corect instrucțiunile și informațiile de mai sus, dar dacă slăbești 3 sau mai multe kilograme pe săptămână mai mult de câteva săptămâni la rând, slăbești prea repede. Spun “poate”, pentru că aceasta este rata pentru persoanele supraponderale, mai ales la începutul curei. Dacă te încadrezi în această categorie și pierzi kilograme în acest ritm, poți ignora acest lucru. În orice caz, pentru a te juca în siguranță, poți urma instrucțiunile ce urmează:

Dacă nu te încadrezi la categoria “supraponderali” și totuși pierzi kilograme în acest ritm de mai multe săptămâni la rând, sunt șanse ca nivelul de menținere estimat să fi fost puțin prea mic sau să fi calculat greșit câte calorii trebuie să consumi zilnic și ai ajuns accidental să consumi mai puține calorii decât trebuie. Oricum ar fi, nu te panica. Există o soluție foarte simplă:

Această soluție este să adaugi 250-300 de calorii la rația zilnică de calorii și apoi să reiei **experimentul factorului unic** cu această nouă sumă de calorii. În funcție de care este greutatea după acest experiment, urmează instrucțiunile de la **ajustarea experimentului factorului unic**.

Acum este momentul să îți reamintești cele 3 moduri de a reuși să slăbești. Sfaturile de mai sus se bazează doar pe dieta pentru a slăbi. Este o modalitate bună pentru a reuși. În orice caz, poți ajunge la același rezultat și făcând exerciții fizice (sau puțin din fiecare). Pentru a face asta, trebuie doar să arzi cu 500 de calorii mai mult făcând exerciții fizice atunci când instrucțiunile de mai sus îți spun să reduci rația calorică cu 500 de calorii.

Bineînțeles, cea mai bună modalitate este de a le combina. De exemplu, poți consuma cu 250 de calorii mai puțin și să arzi restul de 250 de calorii făcând mișcare zilnic. Vei ajunge la același deficit caloric de 500 calorii.

Cum să slăbim sănătos și în siguranță?

Îți recomand să urmărești toate instrucțiunile de mai sus așa cum sunt, adică să slăbești numai prin dietă pentru o perioadă de 4-6 săptămâni. Această metodă va face să pierzi cam un kilogram pe săptămână. Apoi, îți recomand să adaugi și câteva zile de mișcare pe săptămână pe lângă dietă. Acest lucru va face să slăbești aproximativ încă un kilogram pe săptămână, ceea ce este absolut perfect atât pentru a slăbi, cât și pentru a avea o

sănătate bună. După părerea mea și după părerea experților, aceasta este cea mai bună modalitate de a slăbi.

Ritmul ideal pentru a slăbi

Toate recomandările pe care le-am auzit sau citit legat de cât de repede trebuie să slăbim sunt cam aceleași...

Ritmul ideal de slăbit: 1-1.5 kilograme pe săptămână

Acesta trebuie să fie țelul tău pentru ritmul de slăbit.

Știu, vrei să slăbești mai repede de atât. Toți vrem. Toți am vrea să slăbim 20 de kilograme într-o săptămână, dar nu putem. Nu numai asta, dar încercând să scăpăm de kilograme mai repede decât este recomandat poate fi dăunător pentru sănătate. Corpul uman nu a fost proiectat pentru "a pierde repede kilograme". Dimpotrivă, corpul uman a fost proiectat cu un sistem de alarmă care detectează atunci când slăbești mult prea repede. În acest stadiu acesta va începe să-și facă provizii de grăsime ca precauție.

Corpul tău este interesat doar să te mențină în viață. Dacă ți o dietă de "înfometare", instinctul corpului este acela de supraviețuire și primul lucru pe care corpul tău îl va face în această situație este să păstreze grăsimile și să ardă din mușchi energie în schimb. Așa cum îți poți imagina, acest lucru nu este unul bun. Îți pui sănătatea în pericol, iar studiile făcute au demonstrat că oamenii care slăbesc repede au tendința de a pune kilogramele pierdute mult mai repede la loc.

Din aceste motive pierderea a 1-1.5 kilograme pe săptămână este raportul optim pentru a slăbi. Poate că nu sună foarte bine, dar dacă te gândești cu atenție, așa este. Fă acest lucru o lună și poți slăbi 4-6 kilograme. Poate că nu este așa de rapid precum ți-ai dorit, dar pe termen lung... este garantat.

1 kilogram de grăsime = 7000 calorii

La un anumit moment când citești despre "**Factorul Unic**", vei începe să te întrebi de ce "500" este numărul magic de calorii folosit pentru exemple. Ce face ca acest număr de 500 de calorii scăzut din nivelul de menținere zilnic așa de special? De ce nu 1000? Pentru că, atunci când ai înțeles care este raportul ideal de a slăbi, totul capătă sens.

Sunt aproximativ 3500 de calorii într-un kilogram de grăsime. Acest lucru înseamnă că, pentru fiecare 3500 de calorii extra/în plus pe care le consumi și pe care corpul nu le arde, vei câștiga jumate de kilogram de grăsime. În același timp, același lucru înseamnă și că pentru fiecare 3500 de calorii extra pe care corpul le arde, vei slăbi jumate kilogram de grăsime.

Asta înseamnă că, dacă consumi cu 500 de calorii mai puțin zilnic vei crea un deficit de 500 de calorii și vei avea un deficit de 3500 de calorii până la sfârșitul săptămânii 500 de calorii deficit pe zi x 7 zile dintr-o săptămână = 3500 deficit de calorii. În cazul fericit în care vei dori să faci și mișcare la sala, de intensitate mica spre moderata, vei mai arde 500 de calorii zilnic prin aceasta activitate ajungând la un deficit caloric total de 7000 calorii pe zi.

De vreme ce sunt 7000 de calorii într-un kilogram de grăsime, procedând astfel va rezulta pierderea unui kilogram de grăsime pe săptămână. Și, pentru că rata ideală de slăbit este de 1kilogram pe săptămână, te vei încadra în limite. Adăugând activitate fizică de intensitate mare vei putea slabi și peste 1 kg pe săptămână

Acesta este motivul pentru care nu trebuie NICIODATĂ să reduci mai multe calorii decât este admis, sau prea repede. Făcând schimbări mici, gradual la calorile admise este cea mai sigură cale și așa trebuie să faci mereu. Acesta este un alt motiv pentru care “Ajustările Factorului Unic” se rezumă la cifra de 500 și nu la un număr mai mare. Toate acestea dintr-un singur motiv... același de siguranță, pentru a slăbi sănătos și productiv. Nici prea încet, nici prea repede.

Este timpul pentru o pauză. Respiră adânc și întinde-ți picioarele. Tocmai ai învățat **tot** ceea ce trebuie să știi pentru a slăbi. Ceea ce urmează de aici înainte, este fie ceea ce probabil **vrei** să știi, sau categoric **trebuie** să știi.

Deși combinația de a înțelege atât “**Factorul Unic**”, de a face “**Experimentul Factorului unic**”, și mai apoi de a face “**Ajustările experimentului Factorului Unic**” necesare pentru a slăbi, vei realiza curând că mai sunt o serie de informații suplimentare care vor face ca cercetarea ta în acest domeniu să meargă cât mai bine cu putință. Să începem cu ce trebuie și ce nu trebuie să mănânci...

Selectarea mâncărilor

Acum că ai înțeles câte calorii trebuie să consumi zilnic pentru a slăbi, următorul lucru pe care probabil vei vrea să-l știi este de unde ar trebui sau nu ar trebui să iei aceste calorii. Această informație nu este atât de folositoare în vederea pierderii în greutate cât pentru a te menține sănătoasă. Deoarece, tehnic vorbind, atâta timp cât “**Factorul Unic**” se întâmplă (deficitul caloric), majoritatea oamenilor vor pierde calorii indiferent de unde provin acestea. Așa funcționează.

Singura problemă, tehnic vorbind, este că, deși singurul scop este de a slăbi, a rămâne într-un corp sănătos în timp ce slăbești este mult mai important. Aceste informații sunt mai mult pentru sănătatea ta decât pentru a slăbi. Știind aceste lucruri, poți să-ți atingi țelul de a slăbi și de a-ți păstra și sănătatea, datorită lucrurilor pe care le mănânci sau pe care eviți să le mănânci.

Din acest motiv trebuie să fim foarte atenți la mâncărurile și la băuturile pe care le consumăm. Să începem cu ce **NU** trebuie să mănâcăm.

Ce să nu mănânci

Mai jos ai o listă cu mâncărurile/băuturile pe care ar trebui să le elimini din alimentația ta, sau măcar să eviți să le consumi:

1. Dulciuri
2. Fast food
3. Prăjituri/biscuiți
4. Chips-uri/Snacks sau orice alte gustări de acest gen
5. Produse de patiserie
6. Sucuri acidulate (nici sucuri dulci, sau băuturi energizante)

În plus față de această listă, mai sunt de asemeni și alte tipuri de alimente/mâncăruri pe care trebuie să nu le mai consumi, sau măcar să le eviți. Acestea sunt:

1. Mâncăruri ce conțin grăsimi trans (Prăjituri, prăjiturele, gogoși, plăcinte, glazuri și sosuri pentru salată, toate conțin uleiuri hidrogenate. Mâncărurile congelate, precum cartofii prăjiți gata feliți pentru a fi prăjiți, plăcinte pregătite pentru a fi gătite rapid în cuptor conțin cantități semnificative de grăsimi trans)
2. Mâncăruri cu nivel crescut de grăsime saturate (tipicele grăsimi solide: untul, margarina și untura conțin cantități semnificative de grăsimi saturate. Mai nou intrate în bucătăria noastră, uleiul de palmier și cel de cocos sunt și ele surse de grăsimi saturate)
3. Mâncăruri cu nivel crescut de sodium
4. Mâncăruri cu mult zahăr

Știi că atunci când consumi mai multe calorii decât ai nevoie vei lua în greutate, așadar mâncărurile de mai sus sunt sursa cea mai ușoară de a acumula excesul de calorii. Lucrul pe care toate îl au în comun (înafara de faptul că sunt gustoase) este că sunt convenabile ca timp de preparare. Dar nu numai faptul că sunt sursa cea mai comună pentru a acumula calorii în exces este motivul principal de a le evita, cât faptul că sunt o tonă de oameni de știință și de cercetători medicali care au demonstrat că sunt **extrem** de dăunătoare sănătății.

Deci, din ambele motive, atât pentru faptul că acumulezi calorii în exces, cât și pentru faptul că-ți pui sănătatea în pericol, aceste alimente ar trebui eliminate din alimentația ta.

Acum, dacă ești genul de persoană care spune “totul cu moderație” și-ți pui întrebarea dacă ar trebui să faci parte din persoanele care evită aceste mâncăruri sau care le mai mănâncă din când în când, fiecare este de altă părere. Părerea mea este că trebuiesc evitate cât mai mult posibil. Eu personal nu mă ating niciodată de aceste mâncăruri și părerea mea este că îți va fi mult mai bine fără a le consuma (atât din motive de sănătate cât și pentru a slăbi).

Ce să mănânci

Un singur cuvânt, echilibru. Dacă scopul tău de a slăbi a durat mai mult de 5 secunde, probabil că ai auzit o mulțime de diete de-a lungul vieții, unele

care aveau restricții la anumite alimente, diete scăzute în carbohidrați, fără carbohidrați, cu grăsimi scăzute, fără grăsimi, diete unde aveai voie să mănânci numai grapefruit sau supă de varză, și tot felul de alte bazaconii. Spune-mi o mâncare, sau o categorie de alimente, sau nutrient și este foarte probabil ca în unele diete o parte dintre ele să fie interzise, pe când în altele să fie laudate.

De asemenea, în cele mai multe cazuri vei vedea ca tot ce au în comun aceste diete sunt de fapt banii. DVD-uri de diete de vânzare, produse de slăbit de vânzare. Într-un fel sau altul, industrii întregi fac bani pe spinarea dietei tale.

Pe de altă parte, doctori și experți în nutriție care nu au ce să vândă, recomandă o dietă echilibrată. Desigur, recomandă și evitarea mâncărilor menționate mai sus la “ce să nu mănânci”, dar, după aceasta... echilibru. Evită numai lucrurile rele și mănâcă din belșug din lucrurile bune.

Acest lucru înseamnă că dieta ta de slăbit va consta în 3 categorii de nutrienți din care îți vei procura energiile... proteine, grăsimi și carbohidrați. În ciuda capriciilor, a trucurilor și a informațiilor greșite, corpul nostru are nevoie de o cantitate nesemnificativă din toate cele 3 categorii.

Acum este timpul pentru a învăța cât din fiecare să consumi și din ce alimente să le asimilezi.

Proteinele

Pentru majoritatea adulților este recomandat **minimum** 0,8 grame de proteine zilnic pentru fiecare kilogram din greutatea totală. De exemplu, dacă ai 60 Kg, atunci $0,8g \times 60 = 48g$, acesta fiind numărul minimum de grame de proteine zilnic necesar.

Când stabilești dieta de slăbit, trebuie să ții seama că recomandarea de mai sus legată de proteine este minimă. Este de asemenea și pentru “majoritatea” adulților. Dacă dorești să faci exerciții fizice (lucru pe care ar trebui să-l faci), nu mai faci parte din “majoritate”. Din aceste două considerente, recomandarea mea este de a consuma puțin mai multe proteine decât cantitatea zilnică. De exemplu: 1 gram de proteine pentru

fiecare Kg din greutatea ta. Deci, dacă ai 60 Kg atunci consumi 60 grame de proteine.

Să consumi puțin mai mult este în regulă. Doar dacă nu ai un program FOARTE serios de exerciții, cantitatea de proteine zilnică necesară este la majoritatea oamenilor, de 1 gram de proteine la 1 kilogram din greutatea corporală, este cel mai indicat.

Ai mai jos o listă cu cele mai bune alimente din care-ti poți lua proteinele.

Cele mai bune surse de procurat proteine sunt:

1. Pui
2. Curcan
3. Pește
4. Carne slabă
5. Ouă (albuș)
6. Fasole
7. Alune
8. Soia

Alte lucruri despre proteine

1 gram de proteine conține 4 calorii

Proteinele sunt “cărămizile” pentru construirea mușchilor. O anumită cantitate de proteine este necesară pentru ca organismul să-și formeze masa musculară. În orice caz, odată ce a fost atinsă această cantitate, consumul proteinelor suplimentar nu duce la formarea de masă musculară.

Grăsimile

Pentru marea majoritate a adulților, consumul **maxim** de calorii provenit din grăsimi, este recomandat să fie de 30% din totalul zilnic. Pentru a te lămuri, trebuie mai întâi să știi ca 1 gram de grăsime conține 9 calorii. Deci, dacă o persoană mănâncă 2000 de calorii zilnic, 30% din acestea vor fi circa 640 calorii. Și, pentru că 1 gram de grăsime conține 9 calorii, rezultă că vor fi 66 grame de grăsime zilnic pentru acest exemplu dat.

Următorul lucru pe care vei vrea să-l auzi înainte de a stabili porția de “grăsimi” pentru dieta ta sunt câteva informații despre cele 4 tipuri diferite de grăsimi, două din care mai mult ca sigur că vei dori să mănânci, și două pe care cu siguranță vei dori să le eviți.

Cum am menționat în secțiunea “ce să nu mănânci” al acestui ghid, grăsimile **saturate** și cele **trans** sunt tipurile de grăsimi pe care vei vrea să le eviți. Mai exact, vei vrea să menți grăsimile **saturate** la nivel scăzut și cele **trans** la nivel foarte scăzut. Asociația Americană a bolilor de inimă recomandă să consumăm nu mai mult de 2 grame de grăsimi **trans** pe zi, eu aș merge puțin mai departe și aș recomanda 0. Câteva mâncăruri cu nivel crescut de grăsimi din acest tip sunt prăjiturile, produsele de patiserie, fast food-ul, chips-urile, majoritatea produselor numite “junk food” pe care deja știi că nu trebuie să le mănânci.

Pe de altă parte, grăsimile polinesaturate și mononesaturate sunt cele pe care trebuie să le incluzi în limita admisă din dieta ta. Aceste grăsimi le poți găsi în:

Surse bune de grăsimi:

1. Pește (somon, scrumbie, macrou, sardine, ton)
2. Suplimente pe bază de grăsimi de pește sau semințe de in
3. Alune, arahide
4. Semințe
5. Avocado
6. Uleiuri vegetale cum ar fi: ulei de măsline, ulei de semințe de in, ulei de canola, etc

Alte informații despre grăsimi:

1 gram de grăsimi conține 9 calorii

Multe studii au arătat că dietele bazate pe cantități mari de grăsimi nesănătoase (saturate și trans) pot cauza boli ale inimii și alte probleme de sănătate. Studiile au arătat de asemenea că grăsimile sănătoase (polinesaturate/monosaturate) determină opusul și pot chiar PREVENI aceleași probleme de sănătate. Omega-3 (polinesaturată) grăsimi acidă, este cea mai benefică. Este găsită în pește, cea mai mare cantitate fiind în somon și în ultima vreme în suplimentele alimentare.

Grăsimile NU îngrașă, mâncând zilnic cantitatea de grăsimi recomandată mai sus, nu afectează dieta de slăbit. Mai mult, atâta timp cât sursa necesară de grăsimi provine din surse sănătoase, îmbunătățește sănătatea și ajută să slăbești. Întorcându-ne la ideea greșită: “grăsimile îngrașă”, după cum bine ai învățat încă de la începutul acestui ghid, pierderea în greutate (sau luarea în greutate) ține doar de calorii. Mâncând mai mult decât ai nevoie vei lua în greutate (asta va face să te îngrași). Mănâncă mai puțin decât ai nevoie și vei slăbi.

Carbohidrați

Pentru majoritatea adulților este recomandat ca 50% din cantitatea zilnică de calorii să provină din carbohidrați. Ca să înțelegi de unde vine această recomandare, trebuie să știi ca 1 gram de carbohidrați conține 4 calorii. Deci, dacă spre exemplu: o persoană mănâncă 2000 de calorii zilnic, 50% din 2000 sunt 1000 de calorii. Și, de vreme ce 1 gram de carbohidrați conține 4 calorii, împărțind 1000 la 4 obținem 250 de grame de carbohidrați pe zi.

Deși recomandarea de mai sus este foarte bună, personal aș da o marjă mai largă între 40%-50% din cantitatea de calorii admisă. Ar trebui să fie perfect pentru majoritatea oamenilor.

Alt lucru pe care trebuie să-l știi despre carbohidrați este că, la fel ca la grăsimi și la carbohidrați sunt tipuri de evitat și altele bune de consumat.

Carbohidrații de evitat sunt numiți carbohidrați **simplici**. Ceea ce face ca acești carbohidrați să fie “dăunători” este faptul că sunt foarte repede digerați de corp. Deoarece, acest tip de carbohidrați sunt digerați foarte repede, determină un efect nu prea bun pentru nivelul de insulină din sânge. Singura excepție este atunci când faci mișcare imediat după ce ai servit masa, altfel nu există un moment bun pentru aceste mâncăruri. Totuși, acești carbohidrați nu trebuie eliminați din dieta ta (cum este în cazul grăsimilor **trans**), însă trebuie ținuti la minim. Exemple de carbohidrați simplii sunt sucurile, dulciurile, pâinea albă, orezul alb și orice altceva care conține zahăr sau mâncare procesată.

Opusul acestor carbohidrați sunt carbohidrații **complexi** (digestie încetă), sunt acei carbohidrați ce trebuie consumați mai mult, sau chiar consumați

din cantitatea zilnică de calorii admisă numai din acest fel. Câteva exemple de acești carbohidrați:

Surse bune de carbohidrați:

7. Legume
8. Fructe
9. Fulgi de ovăz
10. Orez maro, închis la culoare
11. Cartofi dulci
12. Fasole
13. Produse integrale/grâu integral

Alte informații despre carbohidrați:

1 gram de carbohidrați conține 4 calorii

Mai nou, carbohidrații au devenit noul nutrient de care se tem toți, în locul grăsimilor. Ei bine, să lămurim lucrurile. Toate lucrurile negative pe care le-ai auzit despre carbohidrați se referă la carbohidrații “răi” (cei simplii), pe care știi de acum că trebuie să-i eviți. Carbohidrații “buni” (cei complecși) sunt în continuare recomandați de fiecare medic și expert nutriționist ca făcând parte dintr-o dietă sănătoasă și echilibrată.

Așa cum am menționat mai sus despre grăsimi, la fel este și cu carbohidrații, nu îngrașă. Încă o dată, totul ține de calorii. Mai multe calorii decât ai nevoie = iei în greutate. Mai puține calorii decât ai nevoie = scazi în greutate. Carbohidrații sunt una dintre cele mai comune surse de exces caloric pe care oamenii le consumă, dar carbohidrații în sine nu sunt de învinuit. Totul ține de calorii.

Băuturile

După ce am discutat despre mâncăruri, următorul subiect pe care trebuie să-l știi pentru a stabili o dietă este legat de ceea ce bei. După părerea multora (și a mea) kaloriile nu ar trebui să fie consumate sub formă lichidă. Ce vreau să spun de fapt este că, fără îndoială modul cel mai ușor de a consuma calorii este sub formă lichidă. Adaugă la toate acestea și faptul că băuturile nu sunt prea sățioase și vei obține un dezastru la dieta de slăbit.

Să nu mai menționez și faptul că, aproape toate calorile din băuturi sunt datorate conținutului ridicat de zahăr din acestea. Zahărul, așa cum am menționat mai sus, este un carbohidrat simplu. Carbohidrații simplii, cum am spus mai sus, sunt acei carbohidrați pe care nu trebuie să-i folosești.

Deci, evitând calorile din lichide, elimini nu numai principala capcană în calea pierderii în greutate, dar elimini și una dintre principalele surse de zahăr. Câteva exemple de băuturi:

Băuturi de evitat:

1. Băuturile răcoritoare
2. Energizantele
3. Sucurile de fructe.

Da, fructele sunt sănătoase. Dacă vrei să te bucuri de lucrurile benefice din fructe, consumă fructe. Dacă vrei ceva dulce, plin de zahăr și de calorii, care-ți va distruge dieta de slăbit, bea un suc de fructe din comerț. Să nu mai spun faptul că, dacă mănânci fructe este mult mai sănătos decât dacă le bei, (un beneficiu adesea neglijat).

Alte două băuturi ce trebuiesc menționate sunt laptele și alcoolul. Nu trebuie să elimini definitiv laptele, o idee bună ar fi să consumi minimum necesar (calciul este bun, dar laptele este totuși un lichid plin de calorii). Alcoolul, de asemenea, este plin de calorii, o băutură nefolositoare. Să-l eviți cu desăvârșire ar fi ideal, însă este bine dacă reușești totuși să consumi cât mai puțin.

Lista băuturilor pe care le poți consuma este foarte scurtă.

Băuturi de consumat:

1. Apă
2. Ceai verde

Apă, apă, apă. De asta are nevoie corpul tău, este aproape gratis și conține 0 calorii. Ce poate fi mai promițător pentru o dietă de slăbit? Legat de câtă apă poți să consumi zilnic, nu există o limită anume. Am auzit cu toții că trebuie să bem 8 pahare de apă zilnic, însă numărul acesta nu are susținere științifică. Totuși, 8 pahare ar trebui să fie minimum de apă consumată zilnic de un adult.

Trebuie să ții cont și de cât de mult transpiri. Dacă locuiești într-o zonă unde este foarte cald, sigur că vei transpira mai mult decât o persoană care

locuiește într-o zonă mai rece. Dacă faci mișcare, exerciții fizice, trebuie să bei mai multă apă. Dacă ar fi să îți fac o recomandare, aș sugera pentru adulți (în special pentru cei care doresc să-și îmbunătățească sănătatea sau/și să slăbească) să consume minim 2 litri de apă zilnic.

Chiar dacă consumi mai multă apă decât am precizat mai sus, nu îți face griji, nu ai de ce. Poți bea oricâtă apă dorești.

Recapitularea întregului program de slăbit

Foarte bine. În acest moment știi câte calorii ai nevoie să consumi zilnic. Știi că există trei surse din care să le obții... proteine, grăsimi și carbohidrați. Știi din ce mâncăruri să găsești acești nutrienți și mai știi și că apa trebuie să fie alegerea ta când vine vorba de băuturi.

Exemplu de dietă

Ca să facem totul cât mai simplu am să dau exemplu o dietă pentru o persoană imaginară, (să o denumim persoana X). Să presupunem că persoana X cântărește 90kg și are un nivel de menținere caloric de 2500 calorii pe zi. (Menționez că aceste date sunt pentru o persoană imaginară, iar pentru tine va trebui să calculezi din nou pornind de la datele despre corpul tău, greutate și nivel de menținere caloric)

1. În primul rând trebuie să stabilești care este necesarul tău de calorii. Așa cum ai învățat, acesta este, deasupra tuturor, cheia pentru a slăbi. Odată ce ai făcut **“Experimentul Factorului Unic”** și ai făcut **Ajustările corespunzătoare Factorului Unic**, vei avea numărul de calorii ce trebuie să-l consumi zilnic pentru a slăbi. Simplu, nu-i așa? **Exemplu:** *Persoana X a aflat că are un nivel de menținere caloric zilnic de 2500 calorii, iar pentru a slăbi sănătos și eficient va trebui să consume 2000 de calorii pe zi, cu 500 mai puțin decât nivelul său de menținere zilnic.*
2. Următorul lucru pe care-l poți face este să împarți acest număr de calorii pe întregul parcurs al zilei. Majoritatea cercetătorilor sugerează că în loc să mâncăm 1-3 mese mari sau să mâncăm constant pe parcursul întregii zile, cel mai bine este să mâncăm 5-6 mese mai mici zilnic, una la 2-3 ore. (Explicația acestei sugestii este inclusă în cele ce urmează în acest ghid). **Exemplu:** *Pentru persoana X, de vreme ce știe că trebuie să consume 2000 de calorii*

zilnic, poate mânca 3 mese de câte 500 de calorii (la micul dejun, prânz și cina) și de 2 ori câte 250 de calorii alte două mese între acestea. Trebuie menționat faptul că persoana X poate mânca și mese de 1000 de calorii și că își poate împărții kaloriile așa cum dorește. Nu există nicio restricție în cum să împarți kaloriile, dealtfel, nici beneficii.

3. Următorul pas este să decizi care sunt sursele de unde poți procura aceste calorii. Primele ar trebui să fie proteinele. **Exempl:** De vreme ce persoana X cântărește 90 Kg, va consuma aproximativ 100 grame de proteine zilnic. Persoana X apoi își amintește că 1 gram de proteine conține 4 calorii. Așadar, dacă persoana X mănâncă 100 de grame de proteine zilnic, va rezulta un total de 400 de calorii care conțin proteine (100 grame de proteine × 4 calorii pe gram = 400 calorii.) Apoi, dacă cantitatea totală admisă de calorii este de 2000 și 400 provin din proteine, rămân încă 1600 de calorii de consumat (2000-400=1600).
4. Următoarele după proteine sunt grăsimile. De vreme ce majoritatea surselor recomandă ca 20%-30% din admisia totală de calorii să provină din grăsimi, eu sugerez 25%. **Exemplu:** Persoana X își dă seama că din necesarul caloric total de 2000 de calorii 25% înseamnă 500 de calorii. Și, de vreme ce sunt 9 calorii în fiecare gram de grăsime, rezultă un total de 55 de grame de grăsimi zilnic (500÷9=55).
5. Următorii nutrienți sunt carbohidrații. Aici va fi destul de ușor. **Exemplu:** Persoana X știe că 400 de calorii din necesarul zilnic de 2000 de calorii provin din proteine, că 500 de calorii din necesarul zilnic de 2000 provin din grăsimi. Astfel, rămân 1100 calorii (2000-(500+400)=1100). Aceste calorii rămase provin din carbohidrați. De vreme ce într-un carbohidrat sunt 4 calorii, rezultă 275 de grame de carbohidrați consumate zilnic de persoana X.

Persoana X are următoarea listă în programul de slăbit:

Total calorii: 2000 (cu 500 mai puțin decât nivelul de întreținere zilnic)

Total proteine: 100 grame (jumătate din greutatea sa corporală)

Total grăsimi: 55 grame (25% din totalul de 200 de calorii)

Total carbohidrați: 275 grame (suma rămasă după ce au fost calculate kaloriile din proteine și grăsimi).

Ajustări la preferințele personale

Persoana X are acum totul bine stabilit, o dietă ce conține un număr de calorii care va determina pierderea în greutate, are cantitatea de proteine, grăsimi și carbohidrați în cantitățile recomandate. Persoana X este gata să înceapă, totuși a remarcat că deși cei trei nutrienți sunt la limitele admise, carbohidrații sunt în limita superioară pe când grăsimile și proteinele sunt undeva pe la jumătatea proporțiilor admise.

Acest lucru nu este o problemă, doar ca persoanei X îi plac mult migdalele (un aliment ce face parte din categoria “Surse bune de grăsimi”) și puiul la grătar (face parte din lista “Surse bune de proteine”) și se întrebă dacă nu poate cumva să schimbe puțin din necesarul de calorii din carbohidrați și să înlocuiască cu calorii din extra proteine și grăsimi.

Răspunsul este bineînțeles “DA”. Atâta vreme cât suma totală de calorii rămâne exact aceeași pentru a slăbi (foarte important), iar cei trei nutrienți (proteine, grăsimi și carbohidrați) rămân undeva aproape de cantitățile recomandate. Este în regulă dacă faci ceva modificări precum acestea ținând cont de preferințele personale.

Ceea ce urmează de aici încolo sunt o mulțime de informații utile pentru a te asigura că tot ce este mai sus se desfășoară exact cum am planificat. Vei învăța mai multe despre exercițiile fizice și despre cum să arzi calorii. Despre suplimentele și produsele pe care ar trebui să le cumperi, precum și cele pe care trebuie să le eviți. Vei învăța despre miturile ce țin de slăbit, minciuni, trucuri sau capricii. Vei învăța despre cum să faci să te ții de dietă, cum să “păcălești” mesele și cum să faci progrese. Vei învăța cum să îți păstrezi greutatea după ce vei slăbi. Vei învăța cam tot ceea ce îți este necesar pentru a te asigura că ajungi la greutatea dorită și că vei rămâne la ea.

Să începem cu exercițiile fizice.

Mișcarea

Nu cred că este o surpriză pentru tine faptul că îți spun să faci mișcare. Totuși, vrei câteva motive pentru a face mișcare? Să vedem:

1. Mișcarea arde calorii. Așa cum deja ai învățat, acest lucru ajută la slăbit. Este de ajutor și pentru a te menține în formă.
2. Îți îmbunătățește abilitățile fizice. Putere, rezistență, flexibilitate. Fie că faci sport, fie că duci sacoșele de la mașină în casă, o să te simți mai bine. Gândește-te la fiecare mișcare fizică pe care o faci de-a lungul zilei. Făcând exerciții fizice cu siguranță îți vei îmbunătăți abilitățile de a face mai ușor activitățile zilnice.
3. Crește musculatura. (mai multe despre acest lucru mai jos)
4. Îmbunătățește sănătatea. Sunt o mulțime de cercetări făcute pe această temă ce demonstrează efectele pozitive ale exercițiilor fizice plecând de la inimă, până la oase și apoi până la creier.

Te-am convins? Foarte bine.

În mare, sunt două tipuri de exerciții fizice, aerobice și anaerobice. Fiecare persoană care citește această carte ar trebui să facă cel puțin unul dintre ele. Ambele, bineînțeles, ar fi și mai bine.

Exercițiile aerobice

Exercițiile aerobice mai sunt denumite ca exerciții “cardio”, care vine de la cardiovascular. Aceasta se datorează faptului că aceste exerciții se axează pe rezistența cardiovasculară și se fac pe perioade mai lungi de timp la intensități diferite, de la scăzute la moderate. După cum bine știi, aceste exerciții aduc o varietate de beneficii sănătății. Câteva exemple de exerciții cardio:

1. Mersul
2. Alergare sau Jogging
3. Plimbatul cu bicicleta

4. Înotul

5. Bicicleta eliptică

Pe care dintre aceste exerciții ar trebui să le faci?

Sunt două puncte diferite de vedere la această întrebare. Primul ar fi să-l alegi pe cel care arde cele mai multe calorii. Bineînțeles că are cel mai mare sens să faci asta. După ce ai înțeles "Factorul Unic" și că slăbitul (îngrășatul/menținerea greutateii) se învâрте în jurul kaloriilor, alegerea exercițiului care arde cele mai multe calorii este evident alegerea cea mai bună.

În orice caz, mai este un punct de vedere care trebuie să fie luat în considerare. Să spunem, spre exemplu, că activitatea care arde cele mai multe calorii nu îți place deloc. E adevărat că ai arde multe calorii făcând acest tip de exerciții, însă dacă nu îți place nu vei putea face aceste exerciții regulat/constant. Înțelegi ce vreau să spun? Poate că acest tip de exerciții arde cele mai multe calorii, însă dacă nu îți place așa de mult să-l practici, nu îți va ajuta prea mult dacă nu-l vei practica.

De aceea cred că cel mai bun exercițiu aerobic de pe planetă este acesta; alege-ți activitatea pe care este cel mai probabil că o vei face regulat. Dacă îți place să patinezi, patinează. Dacă îți place să te plimbi cu bicicleta, plimbă-te cu bicicleta. Dacă îți place să faci jogging, fă jogging. Dacă îți place să înoți și ai acces la o piscină, înoată. Dacă îți plac toate, fii liberă să alegi ce vrei și chiar să le alternezi.

Durata și frecvența

Probabil te întrebi câte zile pe săptămână trebuie să faci exerciții fizice și câte minute de fiecare dată. Îmi este foarte greu să îți răspund pentru că fiecare dintre cele care citesc această carte sunt la un alt nivel fizic, cu scopuri diferite (unele vor să slăbească 5 kilograme, altele 10), au vârste diferite și așa mai departe. Unele dintre voi pot face de mâine 30 de minute de jogging fără probleme. Atele vor fi capabile să facă doar 15 minute. Sau altele care se vor opri din alergat după doar două minute.

Înțelege ce vreau să spun? Dar, pentru că știu că unora dintre voi vă plac numerele, vă recomand atunci să faceți 30 de minute de exerciții aerobice. Bineînțeles, dacă îți place ceea ce faci și vrei să mai faci, nu te împiedică nimeni să continui după ce ai ajuns la cele 30 de minute. Însă dacă vrei să te ghidezi după ceas, 30 de minute sunt suficiente.

În ceea ce privește numărul de zile pe săptămână, recomand cel puțin 3 zile pe săptămână și maxim 6 pe săptămână. Deși să faci multe exerciții este o idee bună, cred că 3 zile minim pe săptămână sunt suficiente pentru a face exerciții, mai puține zile probabil ca nu vor avea niciun efect semnificativ (să slăbești, cel puțin). Cât despre cele 6 zile maxim, dacă lucrezi și în cea de-a 7-a zi, nu vei muri. Însă, deși sunt de părere că trebuie să faci des exerciții fizice, corpul trebuie să se odihnească și să se recupereze după aceste exerciții. Din aceste motive, îți sugerez ca o zi pe săptămână să nu faci niciun fel de exerciții (aerobice sau anaerobice).

Progresul exercițiilor aerobice

Să presupunem că astăzi nu poți face decât 5 minute de activitate cardio la alegere până să te oprești. Ce să faci? Simplu... să continui.

Marea majoritate a oamenilor care citesc acum, cel mai probabil, nu sunt într-o formă fizică foarte bună și cu siguranță exercițiile aerobice n-o să le placă prea mult la început. De aceea, este nevoie de un efort pentru a progresa. Dacă nu poți alerga decât 1 minut înainte de a te opri și a merge, ia-ți drept țintă să alergi 1 minut și 30 de secunde data viitoare înainte de a te opri. După aceea? Câte 2 minute. Aceasta înseamnă progres. Dacă nu există progres, încearcă să te menții la nivelul actual. Important este să continui, indiferent de cât de încet, de puțin sau de gradual, aceasta este cheia și se pare că și cel mai greu hop peste care mulți nu reușesc să-l treacă.

Exercițiile anaerobice

Exercițiile anaerobice sunt exercițiile care ajută la creșterea forței și/sau a mușchilor. Spre deosebire de exercițiile aerobice, activitatea exercițiilor anaerobice se desfășoară pe o perioadă scurtă de timp și la intensitate mare. Câteva exemple:

1. Antrenamentul cu greutate.
2. Antrenamentul la aparate cu greutate.

De vreme ce scopul nostru este de a slăbi, poate că te întrebi de ce ne mai deranjăm cu exercițiile anaerobice. Pentru că, înafară de creșterea forței, de întărirea sistemului osos, de îmbunătățirea flexibilității și altele, mai sunt alte 3 motive importante de care ar trebui să știi, două care au o influență directă asupra scăderii în greutate.

1. Activitatea în sine arde calorii. Deși nu ard la fel de multe calorii ca și activitățile aerobice, exercițiile anaerobice cum ar fi antrenamentul la aparate cu greutate, ard o cantitate semnifiantă de calorii. Și, așa cum deja ai învățat, prin arderea caloriilor se întâmplă acel **“Unic Factor”**.

2. Rezultatul activității arde calorii de asemeni. Bineînțeles, exercițiile anaerobice conduc către o creștere a forței, dar unul dintre celelalte beneficii este că ajută la creșterea masei musculare. Și, unul dintre beneficiile creșterii masei musculare este faptul că îți crește și numărul de calorii consumate pe care corpul tău le ardea în mod natural. Îți amintești ce am scris mai sus de faptul că în mod natural corpul arde calorii doar pentru a te menține în viață și pentru a funcționa în mod corespunzător? Ei bine, masa musculară arde calorii. Asta înseamnă că, cu cât ai mai multă masă musculară, cu atât mai multe calorii corpul tău va arde zilnic, în mod natural. Nu te speria de masa musculară, nu vei arăta ca un culturist!...

3. Vei arăta foarte, foarte bine. Să pierzi în greutate și să te menții sănătoasă este scopul nostru, bineînțeles. Dar, hai să fim serioase. Cine nu-și dorește să arate foarte bine? În mod evident că faptul că slăbești îți va aduce o schimbare pozitivă foarte mare înfățișării tale, dar știi și ce va produce această schimbare pozitivă mare la fel de bine? Să pui puțină masă musculară pe tine. Nu trebuie să devii “uriașă” ca cei care fac bodybuilding sau pe aproape (fară dopaj, nu vei putea), ci doar să adaugi câteva kilograme de masă musculară, schimbarea va fi vizibilă.

Este suficient de convingător, nu?

Durata și frecvența

Din nou îmi este greu să îți specific un număr anume, însă am să spun că, pentru majoritatea dintre noi, antrenamentul de forță (fie că este cu greutate, fie doar cu greutatea corpului nostru) trebuie făcut de maxim 4 ori pe

săptămână. Mai sus am menționat despre importanța odihnei și a recuperării după exerciții. La exercițiile aerobice, este o idee bună. La exercițiile anaerobice, este o cerință/necesitate. Deci, să nu depășești 4 zile pe săptămână de antrenament. Și nici mai puțin de 2 zile pe săptămână.

Legat de durata pentru fiecare antrenament, din nou, nu pot spune un număr exact fără să intru în amănunte. Îți pot recomanda o durată maximă... să zicem 60 de minute. Este durata cel mai des recomandată pentru un program de forță.

Eu fac antrenament anaerobic (cu greutate) de 4 ori pe săptămână. Lunea lucrez partea superioară a corpului, marțea partea de jos, miercurea este zi de pauză, joia partea superioară a corpului, vinerea partea de jos și sâmbăta/duminica zile de odihnă. Deși scopul meu nu este de a slăbi, acest tip de exercițiu este totuși ideal pentru oricine dorește să-și crească forța și/sau masa musculară. Deci, dacă alegi să faci exerciții anaerobice (și știi bine că trebuie să faci) acum ar fi momentul să începi.

Mituri, minciuni și alte lucruri de ignorat

Când vine vorba de slăbit, sau de orice alt aspect ce ține de dietă și fitness, circulă o mulțime de informații greșite. Unele dintre ele sunt mituri, idei incorecte/inoculate și dintr-un motiv sau altul sunt luate ca fapte reale de anumite persoane. Altele sunt minciuni inventate pentru a face vânzare unor produse anume. Altele sunt aberante, nefolositoare și nu vor atrage atenția persoanelor care vor să slăbească.

Pentru a te ajuta să eviți toate acestea, urmează o parte dintre cele mai frecvent vehiculate mituri, minciuni și alte lucruri de ignorat:

Poți să scapi de grăsimea din anumite părți ale corpului: Mit

Să scapi de grăsimea din anumite părți ale corpului, sau cum i se mai spune "**Slăbirea localizată**", este o tâmpenie! De exemplu, ideea că lucrul abdomenului te ajută să scapi de grăsimile de pe brută și să ai un stomac plat, sau că exercițiile pentru picioare, ard grăsimile de pe pulpe (și așa mai departe pentru alte părți ale corpului), este un mit. Să scapi de grăsimile de pe anumite zone ale corpului nu este posibil oricât de mult te-ai strădui. **Nu**

poți slăbi doar în anumite zone. Poți scăpa de aceste kilograme doar slăbind per ansamblu. Poți face 1000 de abdomene zilnic în următorii 10 ani ... nu vor avea absolut nici un efect asupra grăsimii de pe abdomen.

De ce? Pentru că exercițiile lucrează musculatura. Dacă acești mușchi sunt acoperiți de un strat de grăsime, vor rămâne acoperiți până ce grăsimea va fi înlăturată. Bineînțeles, mușchii vor crește și vor deveni mai puternici, ceea ce este foarte bine, însă exercițiile nu vor avea nici un efect asupra grăsimii ce acoperă mușchii din acea zonă. Deci, cum faci să scapi de acea grăsime? Ei bine, tocmai citești un ghid numit "**Ghidul Siluetei**". Și ceea ce numim pierdere în greutate/slăbit, este de fapt o pierdere în grăsime. Deci, dacă vei reuși să faci "**Factorul unic**" posibil, vei reuși să scapi de grăsimea în surplus.

Pe măsura ce slăbești, grăsimea va începe să dispară de pe corpul tău în modul în care corpul tău este predispus s-o facă. Poate ceva mai mult după picioare la început, sau după brațe, sau spate, sau piept, sau abdomen. Nu se știe. Oricare ar fi ordinea, nu o poți schimba. Încep să-ți intuiesc următoarea întrebare. "Dar parcă ai spus că exercițiile ajută la slăbit". Ajută. Exercițiile ard calorii, care vor ajuta la producerea "**Factorului Unic**". Totuși, nu arde grăsimea din acele părți pe care le lucrezi.

Concluzionând, reducerea grăsimilor din anumite zone **nu este posibilă**. Oricine altcineva va spune că acest lucru este posibil, fie este idiot ori prost informat, fie te minte (uneori chiar cu televizorul), sau în cele mai multe cazuri, încearcă să îți vândă ceva. Despre acești vânzători discutăm puțin mai târziu.

Nu este bine să mănânci seara: Mit

Ai auzit vreodată că este rău să mănânci după 9 seara? Sau poate după 8? Sau după 7? Trebuie să nu mai mănânci după ora 7 și 43 de minute. Dacă mănânci o secundă după această oră tot ceea ce mănânci se transformă în grăsime și îți va ruina dieta de slăbit. Îți vei pierde serviciul. Nu-ți va mai porni motorul de la mașină. Te va părăsi iubitul, soțul. Lumea ta se va nărui pentru totdeauna și o vei da pe antidepresive. Evident glumeam...

Oricare altă oră după care ai auzit că nu mai este bine să mănânci, este un mit. Întoarce-te și recitește despre "**Factorul Unic**". Ai citit despre așa ceva în întreaga secțiune? Nu, nu există. Știi de ce? Pentru că, timpul zilei în care mănânci nu are nici un efect în dieta ta. Dacă mănânci prea mult, atunci vei lua în greutate. Nu are importanță dacă mănânci totul de

dimineată sau seara târziu. Prea multe calorii față de nivelul de întreținere zilnic cauzează luarea în greutate, indiferent de ora la care mănânci.

Consumul de grăsimi îngrașă/Consumul de carbohidrați îngrașă: Mit

Încă o dată. Recitește capitolul despre **“Factorul Unic”**. Era undeva menționat acest lucru despre grăsimi sau carbohidrați? Știi de ce? Deoarece, pierderea în greutate, sau menținerea la greutatea corespunzătoare ține de calorii, nu de anumiți nutrienți. Dacă nivelul tău de întreținere zilnic este de 2000 de calorii și mănânci 2500 de calorii zilnic, vei lua în greutate indiferent dacă acele calorii provin din grăsimi, carbohidrați sau proteine. Mâncarea sănătoasă sau nu, prea multă din orice are același efect în luarea în greutate. Bineînțeles că, cea sănătoasă are și alt efect. Dar, în ceea ce ține de controlul greutății, nu contează. Prea multe calorii determină o creștere în greutate. Sursa acestor calorii (grăsimi, carbohidrați sau proteine) nu contează pentru greutate.

Dieta cu grețruit/Dieta cu supă de varză”: Minciună

În cazul în care ai avut norocul să nu auzi de aceste două diete total idioate și nesănătoase, o să-ți povestesc acum despre ele. Aceste false diete și altele asemenea lor care îți cer să consumi un singur aliment, nimic altceva, pe o perioadă de timp și promit că vei slăbi rapid sunt minciuni. Poate ai auzit o ignoranță care-ți spune ca unele alimente ard calorii sau o prostie și mai mare, cum că varza ar avea calorii negative. În primul rând este o minciună, nici un aliment nu posedă proprietatea de a arde calorii. Cât despre calorii negative, denotă o ignoranță totală în fizica elementară, pentru că nu există calorii cu minus. E ca și cum ai spune că cineva are greutate de minus X kg... În al doilea rând tot minciună! În cel mai bun caz, poate ajuta la eliminarea lichidelor din organism și aparent să slăbești ceva kilograme când de fapt ai scăpat de o parte din lichidele din corpul tău, nu de grăsimi. Iar când te vei întoarce la o dietă normală, acele kilograme vor reveni imediat prin hidratare. În al treilea rând... pericol pentru sănătate! De parcă nu ar fi destul de evident faptul că dacă consumi un singur aliment, vei determina un deficit din restul de nutrienți importanți.

Poți să slăbești rapid: Mit/Minciună

Am discutat ceva mai sus despre rata ideală de a slăbi, deci știi deja că nu este bine să slăbești repede. În orice caz, de vreme ce toți vor să slăbească repede, numeroase produse și diete continuă să existe promițând rezultate

“rapide”. Acest lucru, desigur este o minciună. Pur și simplu nu se poate. Corpul uman nu poate pierde grăsime așa de repede precum unele produse/rețete pretind. Să nu mai menționez faptul că, încercând să slăbești mai repede decât este recomandat (1-2 kilograme pe săptămână pentru marea majoritate) îți poate cauza mari probleme de sănătate. Deci, scote-ti din cap ideea cu slăbitul “repede”. Nu se poate și nici nu trebuie să încerci. La fel este și cu produsele care îți promit că vei slăbi... stai cât mai departe de ele.

Poate nu știi, dar metabolismul uman este controlat de o parte a creierului, mai exact creierul mic. Acesta este produsul milioanei de ani de evoluție în care au fost și perioade de secetă în care mâncarea a fost greu de găsit. Creierul mic este adaptat pentru aceste cazuri speciale și va lupta împotriva lor întotdeauna. Gândește-te ce va crede creierul tău mic când după ce ai văzut colega de serviciu care arată mai bine decât tine în mini, te-ai hotărât brusc că de mâine te apuci să mănânci doar un iaurt pe zi timp de o săptămână, ca să ajungi repede la greutatea pe care o vrei? Creierul tău mic habar nu are cum arată colega ta și nici ce idee năstrușnică ți-a venit ție, el va crede că nu mai găsești nimic de mâncare și că trebuie să gestioneze altfel resursele. Într-adevar va arde grăsimile tale de pe burtă și coapse pe perioada cât te infometezi și tu vei slăbi, dar ce nu știi tu este ceea ce se va întâmpla după ce te vei opri din dieta ta maniaco-depresivă. În momentul în care te oprești și începi să mănânci, creierul mic va “gândi” în felul următor: ***yoohoo, am găsit mâncare, să asimilez tot si să fac repede niște depozite de grăsime în caz că se mai întâmplă iar să nu mai găsim mâncare....*** Și, astfel, în câteva zile toate kilogramele de care ai scăpat se vor pune înapoi, ba chiar vei avea mai multe, pentru că, creierașul tău mic va avea grijă de tine în cazul în care vei mai suferi de foame pe viitor.

Poți să transformi grăsimea în mușchi: Mit

O idee la fel de ridicolă ca și alchimia, a transforma plumb în aur nu se poate. Să scurtăm povestea. Grăsimea este grăsime. Mușchii sunt mușchi. Nu poți să transformi una în cealaltă. Eventual poți da jos 5 kilograme de grăsime și să pui 5 kilograme de mușchi, dar vor fi două procese diferite.

Oamenii din reclamă arată așa bine datorită acelor produselor: Minciună

Ha-ha-ha! Asta e tot ce pot să spun dacă într-adevăr crezi că acei oameni arată așa datorită produselor de slăbit pe care le vând. Acești oameni sunt de fapt modele plătite pentru filmarea reclamei și alese dintr-un catalog cu modele al unei agenții. Aceștia doar sunt pozați sau filmați cu acele produse și sunt plătiți pentru asta, după care pleacă acasă și care probabil au vazut pentru prima dată acel produs atunci când au filmat. Cel mai rău lucru pe care-l poți face atunci când te uiți la asemenea reclame este să spui: “Așa vreau și eu să arăt! Acel produs funcționează!”. Este exact ceea ce comercianții vor să se întâmple. Tot ceea ce vezi este pentru a te convinge să le cumperi produsele adică să arunci cu bani pe fereastră.

Aparatele vândute la TV pentru un abdomen de fier funcționează: Minciună

Este o mare prostie. Sunt o mulțime de aparate care lucrează abdomenul, de toate felurile, care nu au nimic special. Aceste produse sunt vândute la prețuri “promoționale” promițând că vei avea un abdomen frumos în 7 zile. Deja ai învățat că acest lucru nu este posibil. Aceste mașinării nefolositoare nu au nici un efect direct asupra grăsimii de pe abdomen indiferent de cât de mult mint în reclamă. Dacă-ți place să depui mai puțin efort și vrei ca aceste mașinării să facă o parte din munca ta, te amăgești din nou. Toate aceste aparate sunt niște glume absolut nefolositoare.

Există o altă cale mai ușoară de a slăbi: Mit

Îmi pare rău, dar nu există. Vrei un sfat foarte bun? Nu-ți pierde nici măcar o secundă din timpul tău încercând să găsești o altă metodă mai “ușoară”. Nu există. Căutând nu vei face altceva decât să-ți pierzi timpul, banii și efortul nu te va duce nicăieri. Tot ceea ce trebuie să știi ai chiar aici în această carte.

Produsele de slăbit

Oricât de mult aș încerca, este aproape imposibil să pun toate la un loc fără să menționez cel puțin o dată de produsele de slăbit. Pentru toate aceste companii, dorința ta de a slăbi crează o industrie de miliarde. Partea amuzantă este că majoritatea acestor miliarde sunt cheltuite pe produse

absolut nefolositoare. O nebunie, nu-i așa? Hai totuși să ne asigurăm că tu nu vei adăuga nici un leu la acele miliarde.

Pentru a te ajuta să nu-i îmbogățești pe acești șacali, mai jos urmează o serie de produse și diete de slăbit de care trebuie să stai departe, foarte departe.

Produse pe care NU trebuie să le cumperi oricât de atrăgătoare par:

Aparatele pentru abdomen

Uită-te mai sus. Aceste aparate nu fac nimic în mod special și sunt pe cât de nefolositoare se poate. Păstrează-ți banii.

Pastilele de slăbit sau suplimentele pentru slăbit

Unele dintre ele sunt chiar periculoase. Altele nu ajuta cu nimic. Cu toate însă sunt cu totul inutile.

“Secrete” pentru slăbit

Sunt o mulțime de site-uri care vând prostii de genul “secrete pentru slăbit” sub formă de articole, eBook, sau chiar cărți. De cele mai multe ori scriu o poveste despre cum au încercat una sau alta și cum nimic nu a funcționat până când au descoperit o “*metodă secretă*” sau “miraculoasă”, care “*face minuni*”. Iar dacă vrei să-ți spună și ție acest secret, va trebui să cheltui o sumă de bani pentru a-l comanda. Vrei să știi un secret? **Nu exista nici un secret legat de cum să slăbești.** Acest program conține **TOTUL**. Nu îți ascund nici o metodă secretă. Orice site care încearcă să te convingă de altceva nu vrea decât să-ți ia banii.

Orice produs care promite “marea cu sarea”

Produsul face toată munca în locul tău? Nu trebuie să depui nici un efort? Nu sunt necesare dieta și exercițiile? Durează doar 10 minute zilnic, de 2 ori pe săptămână? Poți în continuare să mănânci tot ce vrei și cât vrei? Te ajută să slăbești repede? Dacă se promite așa ceva ai grijă de banii tăi. Sunt cu siguranța niște prostii.

Produse pe care ar trebui să le cumperi:

Un cântar de bucătărie

Această listă nu este scrisă într-o ordine anume, dar acest cântar de mâncare ar trebui pus printre primele lucruri de pe listă. Pentru o dietă înțeleaptă, nu există lucru mai util după părerea mea. Este foarte simplu. La un aliment, pune-l pe cântar, află greutatea exactă și apoi intră pe ...

și vei afla valoarea nutrițională exactă (calorii, proteine, grăsimi etc.) astfel vei putea evalua mai ușor cantitatea de alimente pentru nivelul tău de menținere caloric.

Un abonament la sală

Tehnic vorbind un abonament nu este chiar un “produs”, dar este un mod de a cheltui bani, un motiv suficient pentru al menționa în această listă. Îți amintești de toate lucrurile pe care le-am spus mai sus despre exercițiile fizice? Pentru a face multe dintre ele, ai nevoie de aparatură. O sală de exerciții le are pe toate. Desigur, poți să-ți cumperi o parte dintre ele, însă dacă motivația este cea care-ți lipsește, este mult mai ușor să mergi la sală. Multora le este mai “convenabil” să lucreze acasă oricând vor, însă se păcălesc singuri. Tot amânând pe mai târziu, nu mai reușesc să lucreze deloc.

O sală de exerciții este un loc spre care trebuie să te deplasezi. Este un mediu cu totul diferit, mediul ideal pentru a exersa. Casa este locul unde mănânci, dormi, te uiți la televizor, stai în fața calculatorului și unde interacționezi cu restul familiei. Nu este locul ideal pentru a te motiva să te apuci de exerciții. Deci, dacă voința este ceea ce-ți lipsește, sala va fi o alegere mai bună. Dacă nu este și lucrezi bine și acasă, atunci trebuie să-ți cumperi ceva aparatură de calitate, nu lucruri inutile și scumpe. Îți sugerez:

Banda de alergat. Bicicleta eliptică

Dacă vrei să faci exerciții aerobice acasă tot ce ai nevoie este să cumperi o bicicletă eliptică sau o bandă de alergat.

Greutăți

Cât despre exercițiile anaerobice, ganterele sunt cu mult mai bune decât orice fel de aparatură pe care ai putea s-o găsești. Dacă ai de gând să cheltui ceva bani pe aparatură, cumpără-ți un set de greutăți. Indiferent de ce spune Chuck Norris sau alt expert în fitness, produsele lor nu sunt mai bune nici măcar pe aproape decât clasicele gantere. Eu merg la sală, dar dacă nu m-aș fi dus, te asigur că asta mi-aș cumpăra.

Un cântar

Urmărirea progresului este foarte importantă când vine vorba de slăbit. Îți recomand un cântar digital, deoarece până și schimbările mărunte se pot vedea. Poți să-ți notezi zilnic evoluția pe cântar pentru a-ți urmări mai ușor progresul.

O camera digitală

Acest produs nu este necesar, dar îți poate fi de ajutor. Este opțional. Motivul pentru care l-am enumerat în listă este tot urmărirea progresului făcut. Fă-ți poze o dată pe săptămână și compară-le.

Multivitaminele și suplimentele alimentare (uleiul de pește)

Acestea nu sunt suplimente pentru slăbit, dar sunt cele două suplimente alimentare pe care le recomand în curele de slăbit. Multivitaminele sunt recomandate din mai multe motive, dar uleiul de pește necesită câteva informații suplimentare. Îți amintești ce am zis mai sus legat de uleiul de pește, în mod special de acidul gras Omega-3? Suplimentele din uleiul de pește sunt sursa ideală pentru acești acizi grași. Intră pe <http://siluete.info/suplimente> pentru a vedea exact mărcile pe care le recomand.

Aspectul psihologic în dieta de slăbit

În acest moment știi cam tot. Din nefericire, nu este suficient. Ai nevoie de motivație pentru a începe treaba și voință pentru a te dedica și a nu renunța. Pentru anumite persoane, acest lucru nu va fi o problemă. Dar pentru majoritatea oamenilor, aceasta ESTE problema.

Pentru a te ajuta să nu mai fie o problemă pentru tine, este timpul să dezbatem subiectul legat de partea mentală a slăbitului, lucrurile care te vor

ajuta să faci ceea ce trebuie făcut și cum să previi eșecul. Să începem cu dieta.

Cum să faci să te ții de dietă

Să te ții de dietă este un lucru ce ține de voință. În orice caz, sunt câteva metode și sfaturi noi care să te ajute. Urmează câteva dintre cele mai bune:

Mănâncă mese mai mici în mod frecvent

Cum am menționat mai devreme, majoritatea experților în nutriție recomandă mai degrabă decât 1-3 mese mari pe zi, să mâncăm în mod constant toată ziua, sau să mâncăm la ore întâmplătoare. Oamenilor le va fi mult mai bine dacă și-ar împărți mesele în 5-6 gustări mai mici de-a lungul zilei (una la 2-3 ore). Pentru majoritatea, acest lucru poate fi micul dejun, o gustare, prânzul, o altă gustare și cina. Poți chiar să mai adaugi o gustare după cină. Bineînțeles, scopul nu este să îți înmulțești kaloriile, ci doar să le împarți în mai multe mese (5-6 mese). Cum îți împarți kaloriile ține numai de tine. (Întoarce-te la cel de-al doilea exemplu unde am creat o dietă pentru persoana X împărțită pe 5-6 mese).

Acum, probabil că încă te întrebi care este scopul. Cum ajută dacă mănânci așa? Singurul motiv este acesta: mâncând mai multe mese cât mai des, n-o să îți se facă foame la anumite ore ale zilei și astfel n-o să mănânci la întâmplare ce găsești, să mănânci ce nu trebuie, sau doar să mănânci prea mult. Planificându-ți mese de 5-6 ori de-a lungul unei zile după preferința ta fiind oricât de copioase dorești, vei putea ușor să te ții de dietă. Va fi dificil să mănânci ceva ce n-ar trebui atunci când ai un program de mese la fiecare 2-3 ore. În schimb, îți vei învăța corpul cu acest orar de mese.

Deci, dacă decizi că planificarea meselor îți poate fi de ajutor, fă-ți un program de masă. Dacă crezi că este stresant și preferi să te rezumi la 3 mese, fă așa. Alege oricare dintre variantele care să te ajute să te rezumi la kaloriile de care ai nevoie.

Cumpără-ti sau pregătește-ți mesele din timp

Cum am menționat mai sus, planificându-ți mesele în fiecare zi, inclusiv orele acestora este un lucru extrem de folositor. Planificându-ți anumite

alimente/cantități pe care le vei consuma în timpul acelor mese și cumpărând sau/și pregătind acele mese din timp când este posibil, va fi și mai de folos. Când mesele sunt spontane, orice se poate întâmpla. Poți fi într-un loc de unde nu poți mânca decât prostii (junk food). Poți fi într-un loc unde poți mânca lucruri bune, dar foarte ușor poți depăși măsura și ajungi să mănânci prea mult. Planificarea poate prevenii aceste situații.

Nu toată lumea poate face acest lucru, dar cei care pot **trebuie** să-l facă. Cei care nu pot ar trebui să se străduiască să-l facă cât de des pot. Planifică-ți cina din seara aceasta, sau meniul de mâine, sau pe întreaga săptămână... orice. Plan cu plan, se adună. După părerea mea, acest lucru te ajută cel mai mult să te ții de dietă. Fă-l.

Nu cumpăra ce n-ar trebui să mănânci

Prăjiturile sunt o problemă pentru tine? Dacă da, nu le ține prin preajmă. Știi deja cu exactitate ce trebuie și ce nu trebuie să mănânci. Cel mai simplu mod de a nu mânca ce nu trebuie este să nu cumperi acele mâncăruri. Nu le depozita în casă. Ține-le departe de vedere, departe din minte. Desigur, este mult mai simplu dacă locuiești singură sau cu cineva care de asemenea vrea să slăbească (sau doar să se mențină sănătos) dar, dacă nu, poate fi dificil. În acest caz, gândește-te la următorul lucru: Dieta fiecăruia poate fi îmbunătățită eliminând sau reducând mâncărurile nesănătoase.

Controlul porțiilor

Dacă împărțitul porțiilor este cel mai mare impediment pentru tine în dieta de slăbit urmează câteva sfaturi pentru a rezolva acest lucru:

Mănâncă încet

Senzația de sațietate nu apare imediat. Durează cam 10 minute până când alimentele ingerate vor produce starea de sațietate și riști să mănânci mai mult decât ai nevoie și să te simți. De aceea mâncatul repede nu este un lucru bun. Acordă-ți cât mai mult timp, pune furculița jos între mușcături, mestecă încet. Nu trebuie să faci cine știe ce "slow motion", doar nu te grăbi. Mâncatul rapid te face să mănânci tot mai mult fără a-ți da seama că te-ai săturat. Dacă să mănânci încet nu e pentru tine, mai ai altă variantă, când ai ajuns pe la 3 sferturi din porție, ridică-te de la masă 10 minute și fă altceva, uită-te la televizor, citește-ți mail-urile, mai scrie ceva pe Facebook.

Dacă și după cele 10 minute încă mai simți foame, continuă cu ce a mai rămas, dacă nu mai simți foame oprește-te.

Bea apă în timpul mesei

Nu aștepta până aproape ai terminat de mâncat. Bei apă pe parcursul mesei. Acest lucru nu numai că previne să nu mănânci mai mult decât trebuie, dar va ajuta și să încetinești ritmul cu care mănânci. Ca să nu mai menționez faptul că oricum trebuie să consumi minimul 2 litri de apă zilnic.

Folosește farfuri mai mici, câte o jumătate de porție pe rând

Sigur că pentru cei care au suficientă voință nu sunt necesare aceste sfaturi și pot părea ciudate, dar dacă funcționează, nu sta pe gânduri. Mâncatul din farfuri mici dar pline, vor păcăli creierul că mănânci mai mult decât mănânci de fapt.

“Totul cu moderație” și trișatul

Când ai învățat ce trebuie și ce nu trebuie să mănânci, probabil că te-ai întrebat dacă chiar nu trebuie NICIODATĂ să mănânci ce nu trebuie? Dacă ar trebui să îți permiti să trișezi cu o masă din când în când, gen “indulgență cu moderație”? Răspunsul la această întrebare joacă un rol foarte important în cum vei reuși să te ții de dietă.

Sunt două puncte de vedere de dezbătut aici: pro și contra. Le voi explica pe ambele și vei decide tu.

Pro

Primul punct de vedere este acela că totul este OK dacă se mănâncă cu moderație. Din această perspectivă nu este necesar să fie eliminate definitiv mâncărurile nesănătoase, că acest lucru nu va face decât să facă dieta și mai greu de urmat. Ideea este că săvurând lucruri pe care nu ar trebui din când în când, este în regulă atâta timp cât o faci cu moderație. Atâta timp cât o faci nu prea mult și nu prea des. O dată pe săptămână, de două ori pe lună, sau doar la sărbători sau ocazii speciale poate fi în regulă.

Științific vorbind, acest lucru (asumând faptul că este făcut cu “moderație”) nu va afecta în niciun fel pierderea în greutate și nici nu vei lua în greutate. Știi despre “**Factorul Unic**”, nu? Atunci știi și că, în cele din urmă, dacă ai procedat corect (adică dacă nu ai “trișat” prea mult și prea des), această idee “totul cu moderație”, este ok. Vei pierde în continuare în greutate și vei putea mânca din când în când și altceva.

Contra

“Trișatul” menține interesul. Dacă elimini definitiv acel lucru după care tânjești, cu timpul pofta va dispărea, exact ca după un an de când te-ai lăsat de țigări când nu mai concepi să mai aprizi vreo țigară niciodată. Dacă nu, practic te vei tachina și pofta de a trișa va crește din ce în ce mai tare până va deveni o regulă și te vei trezi că ești în același loc de unde ai plecat când ai început dieta de slăbit.

Iar dacă ne gândim la dietă, este foarte dăunător. Îți amintești când am menționat mai devreme că un total prea mare de calorii cauzează creșterea în greutate? Și că majoritatea kaloriilor provin din mâncărurile dăunătoare?

Asta înseamnă că “trișezi” mâncând aceleași mâncăruri care dau un surplus de calorii și care a cauzat creșterea în greutate.

Din acest motiv, pentru marea majoritate a persoanelor, “trișatul” cu “indulgență cu moderație” duce la rezultate negative.

Alt motiv “contra” care ar trebui menționat, nu are legătură cu slăbitul. Nu trebuie să uiți că de fapt, atunci când “trișezi”, o faci de fapt cu mâncare nesănătoasă. Nu este nimic bun în a “trișa” cu mâncăruri nesănătoase, cu grăsimi trans, cu mâncărurile de la fast food, chiar dacă se rezumă la o singură dată pe săptămână. Trișând în acest mod nu va afecta greutatea, însă cu siguranță afectează sănătatea.

Ar mai fi de menționat abordarea radicală:

Fără excepții.

Ca și atunci când te lași de țigări brusc de pe o zi pe alta și nu mai faci nici o excepție. Exact așa poți face și cu mâncatul. Îți stabilești dieta și NU faci nici o excepție. Nu te recompensezi cu o pizza pentru efortul depus de a nu mânca tâmpenii o săptămână întreagă. Trebuie să încetezi să te recompensezi pentru orice succes cu mâncare. Mâncarea NU trebuie să fie considerată o recompensă niciodată, nu trebuie considerată o plăcere pe

care să ți-o satisfaci. Mâncarea trebuie privită strict ca pe o necesitate și nimic altceva! După două-trei luni în care nu vei face nici o excepție vei înțelege perfect acest paragraf. Vei realiza că nu te mai atrage o pizza, nici savarina zemoasă, nici kebabul cu “de toate”, nici prăjituricile de la onomastici ținute la serviciu și nu vei aștepta toată săptămâna să vină duminica și grătarul din curte. Acum, unele dintre voi se vor întreba: “Bine, bine, dar atunci pentru ce mai trăim?” răspunsul meu este: Folosește-ți imaginația!

Deci, ce ar trebui să faci?

Este o întrebare foarte bună și nu pot să răspund în locul tău. Este o întrebare personală ce ține de voința ta sau de lipsa ei. Crezi că trișatul cu o singură masă pe săptămână nu te tentează să te întorci la proastele obiceiuri? Numai tu poți răspunde. Dacă vrei sfatul meu, urmează abordarea radicală, e singura cu care eu am reușit. Dar asta este doar părerea mea, e doar metoda care a funcționat în cazul meu, iar poate că tu ai mai multă ambiție decât aveam eu când am început dieta de slăbit. În final, numai tu știi ce e mai bine pentru tine.

Urmărirea progresului în pierderea kilogramelor

Urmărirea progresului este un factor important în dieta de slăbit și o modalitate de a te asigura că toate kilogramele pierdute nu se mai întorc niciodată. Sunt două motive pentru a monitoriza:

1. Ți permite să fii sigură că dieta funcționează și că organismul funcționează așa cum ar trebui (pierde în greutate sau își menține greutatea).
2. Nu există o motivație mai bună decât propriul progres. E motivația pentru care vei merge mai departe pentru că deja știi că dieta funcționează.

Din aceste motive, trebuie să îți urmărești progresul. Sunt 3 modalități simple de a face acest lucru:

1. Cântărește-te.

Cântărește-te o dată pe săptămână (nici mai mult, nici mai puțin) dimineața pe stomacul gol. Asigură-te că te cântărești în același mod, în același loc, de fiecare dată. Dacă te cântărești cu un tricou pe tine, cântărește-te întodeauna numai cu tricoul (sau cu ceva similar). Alege-ți o zi și cântărește-te în aceeași zi a săptămânii. Și, așa cum am menționat, întotdeauna dimineața, după ce ai trecut pe la toaletă și înainte de a mânca sau a bea ceva. Notează datele undeva, într-o agendă, calendar, laptop, iPhone, oriunde, imediat după ce te-ai cântărit.

2. Ia-ți măsurile

Ia un metru și măsoară-te. Fă așa cel puțin o dată pe lună, sau cel mult o dată pe săptămână. Măsoară-ți talia, brațele, coapsele și pieptul. Nu contează așa mult unde măsoari, ai grijă să măsoari în aceleași locuri de fiecare dată. Și fă asta tot dimineața pe stomacul gol.

3. Pozează-te

Văzând cum slăbești gradual și cum măsurile hainelor devin mai mici este foarte motivațional. Lucrul care este și mai distractiv este să vezi progresul în sine sub forma unor poze în fiecare lună. Pentru că te vezi tot timpul, îți este greu să observi diferențele doar uitându-te în oglindă zilnic. Aici vin în ajutorul tău pozele. O dată pe lună este suficient să te pozezi pentru a vedea fiecare schimbare și îmbunătățire.

Cum să faci ca pierderea în kilograme să fie permanentă?

Probabil te întrebi cum să faci să-ți menții greutatea după ce ai slăbit? Îți pot răspunde în 3 cuvinte: **Nu te opri.**

Continuă totul, urmărirea caloriilor, mâncatul sănătos, mișcarea... Nu te opri. Îți amintești de **Factorul Unic**? Știind acest lucru, cum s-ar putea termina această dietă? Dacă te întorci și mănânci prea multe calorii, vei pune la loc toate kilogramele. Am evitat să menționez acest lucru pe parcursul ghidului deoarece nu am vrut să te sperii. Este adevărat. Este un

mod de viață. Știi care este rezultatul vieții tale anterioare, nu? Kilogramele în plus. Întorcându-te la acel mod de viață, acele kilograme vor reveni. Deci, încă o dată... nu te opri.

Ceea ce se va opri la un moment dat este pierderea în greutate. Când vei atinge greutatea dorită, doar ajustează cantitatea de calorii (recomandarea mea este 250-300 calorii în plus) până când vei ajunge să-ți menții greutatea la care vrei să rămâi. Acesta va fi noul număr al nivelului de întreținere caloric zilnic pentru a preveni luarea în greutate sau pierderea în greutate. Asta este tot ce trebuie să faci pentru a-ți menține greutatea... continuând să faci același lucru ca atunci când slăbeai, doar că acum doar îți vei menține greutatea. Foarte simplu.

Succesul pierderii în greutate este garantat

Vorbesc serios. Vrei să te asiguri că vei slăbi sau că îți vei menține greutatea fără nici un fel de probleme? Vrei rezultate garantate? Minunat, atunci am doi pași pentru tine pe care să-i urmezi:

1. Citește încă o dată totul și pune în aplicare ce ai învățat citind
2. Ignoră TOTUL.

Probabil că punctul 1 este evident, dar punctul 2 sună puțin confuz. Să-ți explic: Ignoră falsele diete, ignoră-ți cărțile, ignor-o pe Teo și pe Răduleasca, ignoră pastilele și suplimentele de slăbit, ignoră cum vor prietenii tăi să slăbească, ignoră reclamele cu poze înainte și după, ignoră testimonialele, ignoră produsele de slăbit, ignoră toate reclamele, ignoră totul înafară de sfaturile din acest ghid.

Motivul este foarte simplu, informațiile despre slăbit sunt finite. Nu se pot inventa altele în timp. Tot ceea ce trebuie să știi deja există și există de când există și omul. Nimic nu s-a schimbat și nimic nu se va schimba. Nici nu se va îmbunătății. Nu va deveni mai ușor și nici mai greu de slăbit.

Dar, acest lucru este ceea ce întreaga industrie de profil nu vrea să știi. Pentru că dacă le-ai știi, atunci nu ai mai cumpăra "noua" carte de slăbit, cea mai bună și mai vândută carte din această săptămână, etc? De ce te-ai mai deranja să-l urmărești pe Măruță pentru a-l vedea pe ultimul "guru" în slăbit ce-l va intervieva? De ce îți-ai mai pierde vremea căutând nesfârșita

listă de articole gen: “10 secrete pentru a slăbi”, “20 de modalități de a slăbi repede pentru la vară”, “15 sfaturi pentru a slăbi fără efort”, sau “Cum a slăbit Teo Trandafir”. Dacă știi că nu există nimic nou de spus legat de cum să slăbești, atunci știi și că acestea sunt doar povești.

Și chiar sunt. Toate acestea sunt și vor fi nefolositoare și apar doar pentru a te face să te uiți, să citești, să cumperi ceva. Revistele trebuie și ele să inventeze ceva pentru a fi cumpărate. Site-urile la fel, trebuie să scrie lucruri noi. Ziarele n-ar exista fără materiale noi. Cărțile de slăbit cu diete sunt cele mai găsite pe lista de best sellers. Și Măruță mai are multe emisiuni de făcut. Pe măsura ce apar probleme, apar articole noi, apar noi episoade și cel mai important lucru, se fac bani și nu se vor opri niciodată.

Lasă toate aceste lucruri să existe, dar ignoră-le cu desăvârșire. Toate aceste lucruri care ar trebui să te ajute, tot ceea ce fac este să îți distragă atenția. Cum poți să te focusezi pe planul dietei tale când o altă dieta aparent mai bună, mai rapidă, mai ușoară apare în fiecare zi? Se pare că se pierde foarte mult timp căutând diete. Când, în cele din urmă, alegi o dietă A, luna viitoare apare alta B și începi să-ți pui întrebări cu privire la dieta A. Și confuzia devine și mai mare când vei afla de altă dietă C...

De aceea, în opinia mea, cel de-al doilea sfat poate fi exprimat în două cuvinte... **ignoră totul**. Nu mai căuta diete noi, mai bune, mai rapide, sau mai ușoare. Tot ceea ce vei face este să îți pierzi timpul căutând, probabil și banii și nu vei pierde nici un kilogram pentru că, tot timpul și tot efortul se vor risipi în căutari și nu în acțiune.

Citește acest ghid. Păstrează-l pentru totdeauna. Recitește-l de câte ori dorești și fă-o cu inima perfect împăcată că aici este TOT ceea ce ai nevoie. Nu mai ai ce altceva să cauți. **Ghidul Siluetei** este cel mai complet, cel mai sănătos, mai productiv mod de a slăbi, nu te ușurează de bani și este recomandat de experți.

Sfârșit

Deci, cum te simți când știi tot ceea ce îți trebuie pentru a slăbi? Bănuiesc că este un sentiment foarte plăcut. Minunat. Acum apucă-te de treabă și bucură-te de rezultate.