



3. hét 1. lecke

Rugalmas struktúra

START NOW

Rugalmas struktúra

Kinek való a rugalmas struktúra? A maximalista diétázóknak.

- Hozzá vagy szokva, hogy egy étrendet követsz. Anélkül nem tudod, hogy magadtól jól döntéseket hozol e vagy sem. Már nem is tudod igazán eldönteni, hogy mikor érzel éhséget és mikor vagy elegánsan jóllakva (nem megtömve). Ez a bizonytalanság frusztráló és úgy érzed, hogy inkább visszatérnél egy étrendhez, minthogy megpróbálj a tested jelzéseire hallgatni (annak ellenére, hogy az étrendek soha nem működtek hosszú távon).
- Odafigyelni az érzéseidre és gondolataidra minden egyes étkezésnél fárasztó. Már így is annyi döntést kell a nap folyamán hoznod, nem akarsz még ezt is a listához adni.
- Ha így érzel, mutatok neked egy rugalmas módszert, hogy mindig össze tudj állítani magadnak egy kiegyensúlyozott étkezést függetlenül attól, hogy hol és mit tudsz enni. Ez ad egy kezdőpontot amit aztán majd a saját igényeid és metabolizmusod alapján beállíthatsz magadnak.



Miért hasznos a kiegyensúlyozott étkezés?

- Amikor kiegyensúlyozott ételeket eszel, elégedettnek érzed magad utána és nem leszel éhes napközben és nem leszel túl éhes estére sem.
- A tested megkapja a szükséges tápanyagokat és sokkal kevésbé leszel kíváncs, és sokkal tovább érzed magad jóllakottnak.
- Ez csak egy útmutató, nem szabályok amiket tűzön-vizen át be kell tartani.
- Próbálj **legtöbbször nagyjából kiegyensúlyozott** étkezéseket enni **nagyrészt minimálisan feldolgozott** ételekből. Nem kell a tökéletességre törekedni. Hagyj helyet az időnkénti „finomságoknak” is.



Egyél Jól Tányér

- Nekem tetszik az angol Közegészségügy által készített Eat Well Plate (Egyél Jól Tányér).
- Ez egy vizuális ábrázolása annak, hogy az öt élelmiszercsoportnak milyen arányban kellene hozzájárulniuk az egészséges, kiegyensúlyozott étrendhez.



Hogy alakítsd ki a saját Egyél Jól Tányérodát?

- Kezd azzal, hogy a tányérod legalább 1 harmadát megtöltöd zöldségekkel és/vagy gyümölcsökkel. Ezek nyújtják a legtöbb mikrotápanyagot: vitaminokat, ásványianyagokat, fitokemikáliákat, amelyekre a szervezetnek szüksége van a megfelelő működéshez és az egészséghez
- Töltsd meg a másik harmadát (vagy kevesebbet, az aktivitásod függvényében) a tányérodnak lehetőleg teljes kiőrlésű vagy rostgazdag szénhidrátokkal. Mint mindig nem kell ezt sem tökéletesen csinálni és soha többet nem enni fehér lisztet vagy fehér riszt. Fokozatosan vezess be egyre több teljes kiőrlésű szénhidrátokat, ha nem vagy hozzászokva. Ezekből a szénhidrátokból nyered az energiát.
- A harmadik harmadot fehérjékkel, tejtermékekkel és egy kis egészséges zsiradékkal töltsd meg. Egészségügyi okokból gyakrabban válassz telítetlen zsírokat, dióféléket és magvakat, mint állati eredetű zsírokat. A fehérjék izomzatunk építőkövei, egészséges zsírokra pedig a hormonális és mentális egészségünkhöz van szükségünk.
- Figyelj a testedre, mikor érzi magát a legjobban, és ennek megfelelően állítsa be a tányérodát. Vannak, akik akkor érzik a legjobban magukat, ha egy kicsit kevesebb szénhidrátot és több zsírt esznek, másoknak sok szénhidrátra és kevesebb zsírra van szükségük. Hallgass a testedre.



Fehérje a fogyáshoz

- Könnyebb fogyni, ha majdnem minden étkezésed tartalmaz fehérjét.
- **A fehérjék növelik a jóllakottság érzését**, és nem leszel olyan gyorsan éhes evés után.
- Ha jóllakottabbnak érzed magad, kevésbé valószínű, hogy később túl sokat eszel vagy nassolsz.
- A fehérjék lassabban bomlanak le, mint a szénhidrátok, ami azt jelenti, hogy a vércukorszinted nem fog annyira ingadozni, és nem fogsz édességekre és más kalóriadús ételekre vágyni.
- Ha magukban eszel szénhidrátot, azok nagyon gyorsan emészthődnek, és emiatt megugrik a vércukorszinted, aztán hamar le is esik és evés után hamarosan éhes leszel. Ha lassan emészthető fehérjékkel és egészséges zsírokkal együtt fogyasztod, azok a szénhidrátok emésztését is lassítják. Ezért a kiegyensúlyozott étkezés hosszabb ideig megőrzi a jóllakottságot, és nem lesz sóvárgás az étkezések között vagy éjszaka.



100g szénhidrát: 400 kcal gyorsan emészthető

100g fehérje: 400 kcal lassabban emészthető

100g zsír: 900 kcal leglassabban emészthető

Fehérje a fogyáshoz

- **A fehérje segít az izomépítésben is**, ami fokozhatja az anyagcserét.
- Az izmoknak szükségük van a fehérjében lévő aminosavakra, hogy felépüljenek és erősödjenek. Ha nagyobb az izomtömeged, akkor több kalóriát is égetsz el. Az edzés előtti és utáni fehérjefogyasztás elősegítheti az izmok gyorsabb regenerálódását, lerövidítheti a felépülési idejét. Ha több izmod van, az határozottan segítheti a fogyást.
- **A fehérje emésztése több kalóriát éget el.**
- A fehérjéket a szervezet nehezebben tudja feldolgozni, mint a szénhidrátokat vagy akár a zsírokat. *(A fehérje emésztése igényli a legtöbb energiát (az elfogyasztott fehérje teljes kalóriájának 20-30%-a megy el az emésztéshez). Következik a szénhidrátok (5-10%), majd a zsírok (0-3%)).*
- Ha fogyni próbálsz, ez jó hír, hiszen a szervezetednek keményebben kell dolgoznia a bonyolultabb fehérjék megemésztéséért, mint a szénhidrátokban található egyszerűbb vegyületekért.



De vigyázz a túl sok fehérjével

A statisztikák szerint az Egyesült Államokban a legtöbb ember 3-5-ször több fehérjét visz be, mint amennyire szüksége van. Míg az elegendő fehérje fogyasztása segít a fogyásban, a túlzott mennyiségű fehérje káros lehet az egészségre.

A túl sok fehérje a következő egészségügyi problémákhoz vezethet:

- Magas vércukorszint
- Súlygyarapodás
- Túl sok testzsír
- Leterheli a vesét, aminek meg kell szabadulnia a felesleges fehérjétől
- Ásványi anyagok elvesztése a csontokból
- Kiszáradás
- A rákos sejtek stimulálása

A húsfogyasztás nagymértékben megnövekedett az elmúlt évszázadban. Ennek a húsnak a többsége nem jó minőségű hús, és olyan állattartó telepekről származik, ahol az állatokat genetikailag módosított gabonával etetik. Törekedj arra, hogy gyakrabban fogyassz olyan húst, aminek a gazgáját a legelőn táplálták, és gyakran válassz inkább növényi fehérjéket.



Mennyi fehérje?

- Kiszámítható úgy, hogy naponta kb. 0,8 g fehérjét együnk testtömeg kilogrammonként. Ha sokat sportolsz vagy terhes vagy, körülbelül 25 százalékkal többre van szükséged.
- Egy adag fehérje körülbelül akkora, mint a tenyered.
- Fehérje található a tojásban, tejtermékekben, húspan, halban, hüvelyesekben, tofuban, húsalternatívákban, magvakban és diófélékben.
- Válassz gyakrabban növényi alapú fehérjéket, mert jól tesznek az egészségednek és a környezetednek.
- 40-60 gramm fehérje nem sok, könnyen beszerezhető különböző forrásokból, nem kell túl gyakran enni húst.
- Még vegán étrend mellett is könnyű elegendő fehérjét fogyasztani. Nézd meg az ízletes, magas fehérjetartalmú vegán ételeket [itt](#) és [itt](#).
- Mint mindig, itt sem kell rögeszmésen a tökéletességre törekedni. Egyes napokon többet eszel, más napokon kevesebbet, nem gond. Az egyensúly és a mértékletesség a kulcstényezők.



SEITAN
(COOKED)
40g (for 3oz)



CANNELLINI BEANS
(COOKED)
17.4g (for 1 cup)



TEMPEH
(COOKED)
16.9g (for 3oz)



LENTILS
(COOKED)
16.2g (for 1 cup)



TOFU
(COOKED)
16g (for 3oz)



BLACK BEANS
(COOKED)
15.2g (for 1 cup)



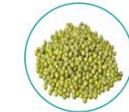
KIDNEY BEANS
(COOKED)
14.4g (for 1 cup)



CHICKPEAS
(COOKED)
13.7g (for 1 cup)



LIMA BEANS
(COOKED)
13g (for 1 cup)



SPELT
(COOKED)
10.7g (for 1 cup)



EDAMAME
(COOKED)
10g (for 3oz)



TEFF
(COOKED)
9.8g (for 1 cup)



HEMP SEEDS
(RAW)
9.5g (for 30g)



AMARANTH
(COOKED)
9.3g (for 1 cup)



PUMPKIN SEEDS
(RAW)
9g (for 30g)



GREEN PEAS
(COOKED)
8.6g (for 1 cup)



QUINOA
(COOKED)
8.1g (for 1 cup)



SOY MILK
(RAW)
6.3g (for 1 cup)

Bármilyen ételt nagyjából kiegyensúlyozottá tehetsz

Gyakorold a nagyjából „kiegyensúlyozott tányér” felépítését: ugyanazt az ételt eheted, mint mindenki körülötted, nem kell külön ételeket főznöd, ha nem akarsz, csak azért, mert fogyni szeretnél.

Szinte bármiből készíthetsz „kiegyensúlyozott tányért”.

Válassz egy olyan ételt, amit általában „rossznak” tartasz amikor fogyni akarsz, de nagyon szereted. A trükk az, hogy egyél egy kisebb adagot, és töltsd meg a tányérod többi részét (1/3-át vagy felét) zöldségekkel.

Például: pizza + saláta, burger + saláta, tészta + párolt zöldség + fehérje (bab, sajt, hús), bagel + zöldségrudak vagy gyümölcs + fehérje (humusz, joghurt, sajt) stb. Természetesen, ha a főétkezés sok zsírt tartalmaz, takarékosan használd vagy hagyd ki a zöldségeken.

Ha ez már könnyen megy, akkor a főétkezés egészségesebbé tételén is dolgozhatsz. Jót tesz a többi családtagnak is.

Sok egészséges receptet találsz a [Pinterest](#) és az [Instagram](#) oldalaimon.



Ne akard tökéletesen csinálni

Ha évek/évtizedek óta a „mindent vagy semmit” mentalitás szerint éltél, időbe telhet, amíg megváltoztatod a szokásaidat. Ez normális!

- Ha alacsony szénhidrát- vagy zsírszegény étrendet követtél, fokozatosan adj hozzá szénhidrátot vagy zsírt.
- A hét folyamán kis mennyiségben iktass be „finomságokat” is. Válassz egy apró dolgot, amit beilleszthetsz a napodba, ami általában tiltott szokott lenni. Ez akkor fontos, ha ahhoz vagy szokva, hogy vagy „tökéletesen” csinálsz egy diétát, vagy sehogy.
- Egy marék cukorka, pár keksz vagy egy szelet sütemény, egy kis adag chips, egy pohár bor... bármi amit szeretsz. Iktasd be a szokásos hétköznapi rutinodba a kis adag „finomságokat”, hogy megtörd a mindent vagy semmit mentalitást, de nem ess át a ló túlsó oldalára és edd meg ami csak a kezéd ügyébe esik.
- Ha a tiltott dolog nem tiltottá válik, el fogod veszíteni iránta az érdeklődésedet egy idő után. Általában azt akarjuk, amit nem lehet. Ha lehet, már nem olyan érdekes.



Ne akard tökéletesen csinálni

Egy saláta nem szűnik meg jónak lenni attól, hogy adsz hozzá egy kis sajtot. A zöldségleves tápanyagtartalma nem tűnik el ha eszel hozzá egy kis kenyeret.

Válassz egyet a „tökéletes” étkezések közül, és próbálj meg hozzáadni egy kis plusz valamit, amit szeretsz, de általában kihagysz, mert nem elég „tiszt”.

Ez nem csak a „mindent vagy semmit” mentalitáson javít, hanem megakadályozhatja azt is, hogy később bedobd a törölközőt és túlegyél, mivel megkaptad az étkezéstől amire vágytál és elégedett vagy (kiéhezettség helyett).



Ne akard tökéletesen csinálni

- Gyakorold a tudatosságot. Nem tudod megváltoztatni a szokásaidat, ha nem vagy hajlandó megfigyelni őket. Vedd észre, amikor az agyad beindul, és azt mondja neked, hogy most edd túl magad, és majd kezd előlről a diétát holnap, vagy hogy mindent tökéletesen kell csinálnod, vagy egyáltalán nem. Vedd észre! Vegyél egy mély lélegzetet!
- Ne feledd, hogy ez csak egy gondolat és nem egy tény. Megmondhatod ezeknek a gondolatoknak, hogy értékeled, hogy megpróbáltak megvédeni a múltbeli kudarcoktól, de már nincs szükséged rájuk, és kérd meg őket, hogy ne jöjjenek vissza többé.
- A legfontosabb: légy türelmes! Ezt gyakorolni kell. Időbe fog telni, amíg teljesen megváltozik a gondolkodásmódod. Csak ne add fel! Menni fog!

