

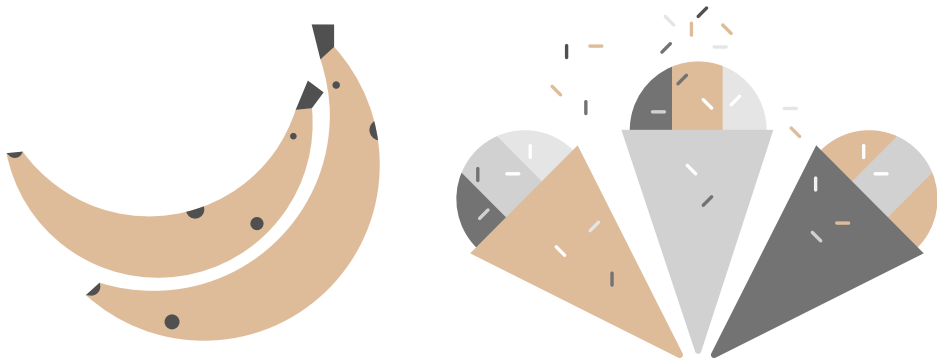


Az tápláló és szórakoztató evés egyensúlya

80 - 20 (vagy 90 - 10) életmód

Mindez azt jelenti, hogy az esetek 80%-ában egészséges, kiegyensúlyozott, tápláló ételeket eszel (üzemanyag evés), az esetek 20%-ában pedig „finomságokat” eszel, amik kevésbé egészségesek (élvezeti evés).

Vannak akiknek a fogyáshoz inkább a 90 – 10 arány szükséges, de legtöbbször elég a 80 – 20 arány is.



Hogy működik ez

- 1 étkezésen belüli példa: a kiegyensúlyozott étkezésedhez (üzemanyag ételedhez) adsz kis mennyiségben valamit, amit nagyon szeretsz (pl. Egy kis zsíros öntetet, bacon, kis darab csokoládét, stb.) Az étel nagyon kis része ez, de örömet és elégedettséget okoz.
- Heti szintű példa:
Tételezzük fel, hogy 3 főétkezést eszel naponta = 21 főétkezés/hét
80 - 90 % ~ 17 - 19 egészséges „üzemanyag” étkezés
10 - 20 % ~ 2 – 4 élvezeti/szórakoztató étkezés

2 köztes étkezés/nap = 14 köztes étkezés/hét
80 - 90 % ~ 11 - 13 egészséges „üzemanyag” tízórai és uzsonna
10 - 20 % ~ 1 – 3 élvezeti/szórakoztató tízórai és uzsonna

Természetesen nem kell megszállottként követni ezeket a számokat, ezek csak irányadó elvek.



80/20 Rule For FAT LOSS

MADE BY  kyle.coughlan
Singapore

Monday	    	= 80%
Tuesday	    	= 80%
Wednesday	    	= 100%
Thursday	    	= 100%
Friday	    	= 60%
Saturday	    	= 80%
Sunday	    	= 60%

 = Whole FOOD (e.g.        ) Average = **80%**

Miért fontos az egyensúly?

Olyan egészséges egyensúlyt szeretnénk, amely lehetővé teszi, hogy nagyrészt egészséges, laktató ételeket fogyasszunk, amelyekre a szervezetnek szüksége van, hogy egészséges és energikus legyen, ugyanakkor van egy kis mozgástér az édességek és finomságok számára, amikor megkívánjuk őket.



Hogy együnk élvezeti ételeket anélkül, hogy túlzásba esnénk

Azokon a napokon, amikor megkívánod az élvezeti ételeket, van néhány módja annak, hogy bevedd őket az étrendedbe anélkül, hogy túl sokat ennél belőlük.

- Az első lehetőség az, hogy minden héten beütemezel néhány élvezeti étkezést. Ez lehet pl. pizza péntek esténként vagy villásreggeli (brunch) vasárnaponként.
- Másik lehetőség: Válassz egy vagy két „csemegét” minden héten. Talán szeretnél egy kis doboz fagylaltot, vagy egy tábla étcsokoládét, vagy egy üveg bort vagy egy zacskó chipset. Tudod, hogy ezekből ehetsz, amikor megkívánod, de csak ameddig a „heti készlet” tart.
- Mivel tudod, hogy eheted ezeket az ételeket ha megkívánod, csak a mennyiségre kell odafigyelned, nem lesznek annyira érdekesek, mintha tiltottak lennének, így nem fogsz túl sokat enni belőlük.



Házi feladat

Törekedj arra, hogy az esetek 80% (90%)-ában egészséges, kiegyensúlyozott, tápláló ételeket egyél (üzemanyag-evés), az esetek 20% (10%)-ában pedig nyugodtan ehetsz kevésbé egészséges „finomságokat” (szórakoztató/élvezeti étkezés).

Fontos: Nem kell megszállottan követni ezeket a számokat. Ez csak egy iránymutatás, nem pedig egy szabály, amit tökéletesen be kell tartani. Egyes napokon és heteken táplálóbb ételeket eszel, míg máskor több kényeztető ételre vágysz.

Tartsd egyensúlyban nagyobb időtávlatban is, és élvezd a folyamatot.

A legfontosabb dolgok:

Egyél, amikor éhes vagy.

Hagyd abba az evést, ha már nem vagy éhes.

Ahelyett, hogy ennél, amikor nem vagy éhes, koncentrálj az érzéseidre (stresszes, szomorú, fáradt, unott, boldog), és érezd őket ahelyett, hogy evéssel elnyomnád vagy elterelnéd róluk a figyelmedet. Ne félj érezni az érzéseidet. Írj róluk a naplódban vagy beszélj róluk egy barátoddal, coachoddal.

