

ANYAGCSERE LECKE

Annyi diéta/fitness irányzat van mostanában, pl. zsírszegény étkezés és kardió edzés, alacsony szénhidrát és testépítés, paleo, keto és még megannyi más. Próbáltad már valamelyiket? Bevált hosszú távon? Melyiktől fogsz lefogyni? Melyik a jó?

Kinek melyik. Az igazság az, hogy nincs egyetlen egy olyan diéta sem ami mindenkinek jó. Biztos észrevetted már a családban vagy baráti körben, hogy egyesek rengeteg szénhidrátot esznek és mégis vékonyak, mások pedig csak egy alacsonyabb szénhidrát tartalmú étrend mellett tudnak fittek maradni.

Mindenkinek ki kell találnia mi az ő anyagcsere állapota. De hogyan?

A gond az, hogy az emberek szeretik a fekete-fehér szabályokat amiket aztán egyszerűen csak követni kell: edd azt, ez jó, ne edd azt, az rossz. DE ezek a diéták nem veszik figyelembe, hogy amitől az egyik embernek egészséges, fitt, energikus teste lesz, a másiknak nem biztos, hogy ugyanezt az eredményt fogja nyújtani.

Természetesen vannak általános irányelvek, hogy mi az egészséges, de hogy lehet egy személyre szabott életmódot kialakítani?

3 lépésben.

1. lépés

Felejtse el azt a hitedet, hogy csak egy mód van arra, hogy lead a felesleget, hogy létezik egy tökéletes diéta/életmód számodra, amit meg kell találnod. Valójában saját magadnak kell létrehoznod egyet. Ráadásul, ami most működik, nem biztos, hogy 5 év múlva is működni fog hormonális változások, életmód változások és egyébek miatt. Nem ugyanolyan az anyagcsereje egy 20 éves lánynak, egy szoptatós anyukának és egy változás korában lévő nőnek például.

Ezt általában nem szeretik hallani az emberek, mert ez egy szürke terület, ez azt jelenti, hogy kísérletezned kell. Kipróbálni néhány dolgot, megtartani belőle ami bevált számodra és elhagyni ami nem.

Arra kell figyelned, hogyan érzed magad a kiválasztott étkezési módtól és ételektől/fitness programtól/életmódtól. Milyenek a tested biológiai visszajelzései, mint éhség, kíváncsi, energia, hangulat, alvás, teljesítőképesség az edzés során, felépülés, stb.

Egy optimális programtól nem kellene folyamatosan éhesnek és kíváncsi lenned, az energia szintednek nem kellene állandóan ingadoznia, nem kellene ingerlékenynek, morcosnak lenned, az alvásodnak is rendben kellene lennie.

Ha állandóan kívánsz valamit az nem azért van, mert gyenge az akaraterőd, vagy mert lusta vagy haspók vagy, hanem azért, mert nem kapja meg a tested a megfelelő bevitt étrend, edzés, alvás, stressz csökkentés, vagy egyéb életmódbeli szempontból.

Szóval az első lépés összegzése: ne hidd azt hogy létezik egy tökéletes diéta/életmód amit majd valahol megtalálasz. Kísérletezgetned kell miközben figyeled a tested visszajelzéseit és az alapján kilakítani magadnak. Éhes vagy? Kívánság vagy? Nem tudsz aludni? Fáradt vagy? Rossz a hangulatod, ingerlékeny vagy? Akkor változtatnod kell valamit.

Hogy könnyebben emlékezzünk rá, kitaláltam egy kis emlékeztető rövidítést: “Hékás, rendben van az EHÉKA-d?” Amiben E: energia, H: hangulat, É: éhség, K: kíváncsiság és A: alvás, álmoság.

2. lépés

A 2. dolog amire figyelniünk kell az, hogy a véreredményünk jó irányba változik e a kiválasztott diétától. A triglicid és koleszterin szinted optimális, vércukor, hemoglobin, etc. szinted a normális tartományban van? Ha igen, nagyszerű, ha nem, megint változtatni kell valamin, úgy, hogy közben a EHÉKA-d is rendben maradjon.

3. lépés

A 3. dolog amire figyelni érdemes, különösen ha fogyás a cél, hogy zsírból fogyunk e vagy izomból. Úgy kell kialakítani az étrendünket és edzéstervünket, hogy zsírt veszítsünk miközben az izmainkat megtartjuk vagy növeljük.

A diétázók 95 %-a 5 éven belül (de legtöbbször már 1 éven belül) visszahízza a leadott kilókat és ennek a legfőbb oka az, hogy izmot veszítettek.

A tipikus diétázók mikor fogyni akarnak elkezdnek sokat futni vagy más kardió edzést végezni miközben vagy a szénhidrátot vagy a kalóriabevitelüket is drasztikusan lecsökkentik. Ez a keveset eszik, sokat kardiózok módszer rövid távon sikerhez vezet, de hosszú távon nem, mivel izomvesztéshez vezet. Mivel az izmok sok kalóriát égetnek, vesztésük anyagcserénk lelassulását okozza, így kevesebbet ehetünk ahhoz, hogy megtartsuk a súlyunkat. Sajnos ahogy öregszünk, amúgyis veszítünk az izmainkból (35 éves kor felett évente 0,5- 1%-ot) ha nem végzünk izomépítő jellegű gyakorlatokat.

Tehát ha valaki mondjuk heti 5 alkalommal fut, lehet, hogy jobban jár, ha csak kétszer fut és 3x végez ellenálló képesség növelő (saját testsúlyos vagy súlyozós) edzést, plusz növeli az általános mozgásszintjét. Mit értek általános mozgásszinten? Azt, hogy ha megteheti nem ül egész nap. Vagyis leszáll a buszról egy megállóval hamarabb vagy messzebb parkol és sétál egy kicsit, óránként feláll és járkál egy kicsit az irodában,

lépcsőzik lift helyett, ha megteheti kertészkedik, sétál egy nagyot, túrázik, jön-megy napközben.

De ugyanúgy mint az étkezésnél, itt sincs egyetlen módszer ami mindenkinek jó. Van aki nagyon jól tolerálja a kardió edzést és nem veszít izmot, van aki pedig iszonyú éhes lesz tőle és elkezd mindenfélét kívánni és összeenni. Van akinek több kardió és kevesebb izomépítés, másnak pedig fordítva szükséges. Ebben is meg kell találnia mindenkinek az arany középutat, ami az ő anyagcsere állapotának megfelel, miközben figyeli a EHÉKA-t és a test összetételét (zsírból vagy izomból fogy e).

Anyagcsere

Legtöbben úgy gondolnak az anyagcserére mint egy számológépre – a fogyáshoz csak egyszerűen kevesebb kalóriát viszünk be, többet égetünk sportolással és kész.

De az anyagcsere inkább úgy működik, mint egy videójáték – egyre nehezebb lesz ahogy egyre jobb leszel benne. Vagyis hajtod az anyagcserédet, többet sportolsz, kevesebb kalóriát vagy szénhidrátot eszel, eleinte fogysz, aztán mi történik? Az anyagcsere visszavág. Éhessé, fáradttá és kíváncsá tesz és csökkenti a motivációd. Ismerős a helyzet?

Olyan mint mikor egy mozgólépcsőn visszafelé akarsz fel- vagy lemenni. Borzasztó nehezen vagy egyáltalán nem éred el a célod. Feladod félúton és már visz is vissza oda ahol kezdted.

Ez történik ha egy általános fitness programot/fogyókúrát követsz. Ehelyett egy intelligens programra, életmódra van szükséged. Egy olyan étrendre, ami fenntartható hosszú távon, figyelembe veszi az egyéni biokémiádat, hogyan reagálsz bizonyos ételekre, a szokásaidat, ízlésedet, hormonális állapotodat, lelkivilágodat. Egy olyan edzés programra, ami a megfelelő mennyiségű és minőségű stimulációt adja a te egyéni testednek.

Mint korábban is írtam, nincs egyetlen egy olyan diéta/életmód sem ami mindenkinek jó.

Vegyük pl. hogy elhatároztad, hogy egy alacsony szénhidrát tartalmú diétát követsz, mert egy híres embernek nagyon bevált és ezt ajánlja mindenkinek. Azonban nagyon megkívánsz egy banánt. Tartod magad a diétához és nem eszel banánt hiába ácsingózol érte minden nap. Aztán mi történik? Később, még aznap este vagy pár nappal később, nekiesel a mogyorószacskónak/jégkrém doboznak/csipsznek/pizzának/tábla csokinak. Lehet, hogy ha megetted volna azt a banánt minden nap, megelőzted volna a későbbi zabát. Ezt értem azon, hogy vedd el azt a hitet, hogy létezik egy diéta ami mindenkinek jó

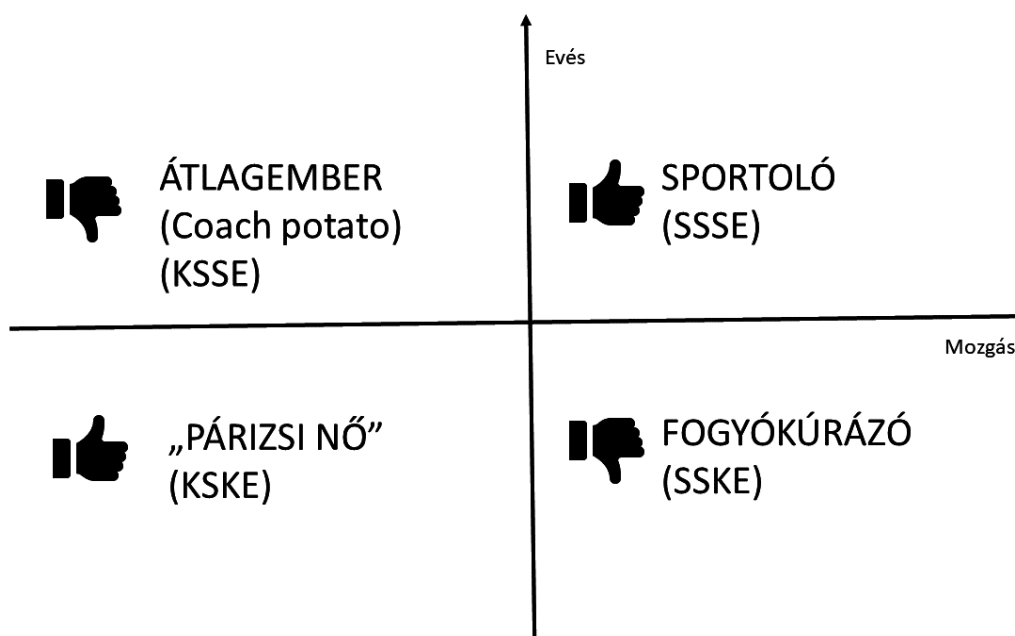
vagy hogy kategórikusan kijelented, hogy low-carb diétázol vagy csak zsírszegény ételeket eszel. Lehet, hogy nem fog bejönni neked. Az is lehet, hogy igen. Ki kell kísérletezni mit szeret a tested, mire hogy reagál, mi az ami hosszú távon betartható, stb. miközben figyeled, hogy rendben van e az EHÉKA-d (energia, hangulat, éhség, kíváncsiság, alvás), testösszetételed és vérképed.

Most mutatok néhány konkrét tippet is, hogy tudod ezt megtalálni.

Nagy valószínűséggel az alábbi kettő közül valamelyik csoportba tartozol (ha nem, arról is írok majd később):

- **Keveset sportol, sokat eszik (KSSE)**
- **Sokat sportol, keveset eszik (SSKE)** avagy a fogyókúrázó

Vagy pedig eközött a két állapot között ingázol. Belekezdesz egy szigorú fogyókúrába (SSKE), nem bírod tovább, feladod és egy ideig KSSE állapotban maradsz, aztán újra nekiveselsz valami új, jobb diétának, ami majd biztos jobb eredményt hoz, de persze nem.



Ha ezek közül valamelyikkel azonosítod magad, legelőször egy stressz detox-ra van szükséged.

Hogy jön ide a stressz? Erre gondoltál ugye?

A stressz nem csak mentális stresszt jelent. Bármilyen egyensúlyhiány stresszként jelentkezik a testben, mivel a szervezetünk mindig igyekszik egy belső egyensúlyt, homeosztázist megteremteni. Ha ezt elveszítjük, stressz jelenik meg a szervezetünkben.

KSSE és SSKE állapotok stresszt okoznak, mert mindkettő kibillenti a szervezetet az egyensúlyi állapotából. Honnan lehet ezt tudni? Onnan, hogy a EHÉKÁ-nk nincs rendben. Mindkét állapotban fáradtak, éhesek és/vagy kívánósak vagyunk.

Miből áll ez a stressz detox?

Mindkét csoportnak csökkentenie kell azt, amiből túl sokat csinál, vagyis egy keveset sportol, keveset eszik (KSKE, "Párizsi nő") állapottal érdemes kezdeni mindkét csoportnak.

Tehát a bőszen fogyókúrázónak csökkentenie kell az edzéseit, amíg az EHÉKÁ-ja rendbe nem jön, azaz nem lesz olyan fáradt, állandóan éhes és kívánós. Pl. ha eddig minden nap futott, sportolt, stb. helyette sétáljon inkább és csak heti 2-3x edzen. Persze ez csak egy példa, mindenkinek a saját kezdeti állapotához kell alakítania. Fittségi állapottól függően ez a stressz detox 2-4 hétig tart.

A keveset sportoló, sokat evő (KSSE) (nevezhetem átlagembernek?) pedig az evést kell fokozatosan csökkentenie és mellette elkezdeni fokozatosan egyre többet sétálni, miközben figyel arra, hogy az EHÉKÁ-ja rendben legyen, ne legyen túl fáradt, éhes és kívánós. Ebben az esetben ez a stressz detox tovább tart, 4-6 hét (minél kevesebbet sportolt eredetileg annál tovább) amíg egy megfelelő fittséget elér, hogy aztán sportolni kezdhessen anélkül, hogy a szervezetét kibillentené az egyensúlyából. Ha sportolt valamennyit eredetileg is azt persze megtarthatja.

Ezután a stressz detox után mindkét csoport növelheti az edzést, hogy izmot

építsen (ennek fontosságát korábban részleteztem), miközben növeli az étel mennyiséget is, hogy egyensúlyban maradjon (persze ha fogyni is akar, akkor kell egy kis kalória deficit, de nem nagy). Tehát egy **sokat sportol, sokat eszik** (SSSE, Sportoló) állapotba jut.

Ezután felváltva alkalmazza ezt a két állapot (KSKE, ("Párizsi nő") és SSSE (Sportoló)), hogy az anyagcsere ne szokjon hozzá és adaptáljon egyikhez sem. Mindeközben figyeljük az EHÉKÁ-t. Amint az nincs rendben áttérünk a másik állapotba.

Ha valaki nem tartozott a fenti két csoportba (átlagember KSSE vagy fogyókúrázó SSKE) és már eredetileg is rendben volt az EHÉKÁ-ja, az kihagyhatja a stressz detoxot és egyből kezdheti SSSE-vel. Aztán ugyanúgy váltogatja a stressz detox-szal, miközben figyeli az EHÉKÁ-ját.

Mondok két példát:

- Valaki sokat dolgozik, nincs ideje hétközben sportolni. Ebben az esetben alkalmazhatja hétközben a stressz detoxot (KSKE, "Párizsi Nő") és hétvégén amikor van ideje sportolni és jókat enni, akkor pedig a SSSE (Sportoló) állapotot.
- Valaki hétköznap minden nap elmegy az edzőterembe és a munkahelyén az étteremben eszik (SSSE), hétvégén viszont pihen és saját magának kalóriában szegényebb ételeket főz (KSKE).

Szezonálisan is váltakoznak ezek az állapotok.

Pl. nyári vakáció alatt sokat sétálunk, város nézünk, strandon vagyunk, úszkálunk egész nap és kevesebbet vagy könnyebb ételeket eszünk (SSKE), talán fogyunk is.

Téli szabadság alatt rokonokat látogatunk, keveset mozgunk, sokat eszünk (KSSE), esetleg fel is szedünk pár kilót.

De ha ezek nem tartanak túl sokáig nem billentik ki nagyon a szervezetet az egyensúlyi állapotából, ennyit könnyedén tolerál ha utána visszatérünk a normális rutinhoz (KSKE és SSSE).

Rita May