



E – book

Chudnutie a všetko o chudnutí

Dôležité upozornenie:

Tento e-book MÔŽETE preposlať komukoľvek, kto by z neho mohol mať úžitok. Môžete ho ľubovoľne kopírovať a šíriť, v tlačenej alebo elektronickej podobe, za podmienky, že jeho obsah a forma nebudú nijako pozmenené.



CHUDNUTIE

Každý z nás sa už určite niekedy stretol s problémom ako zhodiť nejaké to nadbytočné kilo. A nie každému sa to úspešne podarilo. Pripravili sme pre Vás stránky, ktoré by Vám mali poskytovať postupne rady a pomoc práve pri chudnutí a všetkým, čo s tým súvisí. Dúfame, že na našich stránkach nájdete práve to, čo ste hľadali.

Zásada číslo jedna

Nájdite si na seba čas a snažte sa tento čas stráviť pohybom. Ideálne ak si nájdete čas 3x až 5x týždenne. Avšak aj menej času je lepšie ako vôbec. Ako ideálny prostriedok na pohyb pri chudnutí je napr. rotoped, spinning, fitness alebo jazda na bicykli. A keď môžete niekam ísť pešo a neísť autom alebo mhd, tak aj takýto pohyb sa počíta.

Pri chudnutí je tiež rozhodujú úprava jedálnička. Avšak pre začiatok stačí jesť normálnu a zdravú stravu.

Všeobecne dostupné výsledky štúdií ukazujú, že zníženie hmotnosti už o niekoľko kilogramov je okamžite viditeľné na zlepšenie zdravotného stavu.

Preto, aby sa vám podarilo znížiť telesnú hmotnosť o niekoľko kilogramov, zmeňte:

Častá strava

Preto, aby sa vám podarilo znížiť telesnú hmotnosť, zmeňte štruktúru vašej stravy a zaistite zvýšenie jej častosti (minimálne 5 krát denne). Ak sa vám podarí doplniť alebo zameniť niektoré potraviny za ovocie a zeleninu, prispějete tým rýchlejšie a kvalitnejšie k úspešnému výsledku.

Pitný režim

Všetci viete, že pre zdravú rovnováhu je potrebné poskytnúť telu 2 až 3 litre tekutín denne. Nahraďte sladené nápoje a džúsy pohárom čerstvej pitnej vody či šálkou bylinkového čaju bez kofeínu.

Zdravý pohyb

Pokúste sa prekonať nekontrolovaný "odpočinok" na pohovke či posedávanie za stolom. Naše telo veľmi potrebuje pohyb a cvičenie, musí však byť v súlade s našimi možnosťami, vekom a zdravotným stavom. Nenúťte sa do preťažovania, ktoré by namiesto prospechu mohlo priniesť problémy. Pokúste sa prispôsobiť celkový pohyb vášmu celkovému zdravotnému stavu.

Stres

S rastúcim vekom sa pre udržanie telesnej hmotnosti snažíme prispôsobiť príjem potravy do súladu s vydanou energiou. Ak chceme znížiť svoju telesnú hmotnosť, musíme počítať s tým, že ide o zásah do navyknutého režimu organizmu a to zákonite vyvolá stres.



Ako začať s chudnutím

Najdôležitejšie je začať. A potom vytrvať. Chudnutie je pre ľudský organizmus stresujúca záležitosť a preto ho veľa z nás vzdá skôr, než dosiahneme ozajstného výsledku. Preto, aby ste vydržala, Vám prinášame zopár rád ...

Nastavenie cieľov chudnutie

Chudnúť znamená robiť pokroky. Nie je potrebné "ísť" ako stroj, ale to, že si sama uvedomíte svoje prehrešky a budete robiť pokroky Zdravé chudnutie je 0,5 -0,9 kg za týždeň.

- Strážte si svoju váhu!
- Motivujte sa!
- Dodržiavajte svoje plány a uvidíte výsledky!

Pamätajte si

Dosiahnuť cieľ závisí na realistických očakávaniach. Stanovte si tak rozumný cieľ, ktorý považujete sama za splniteľný. Jedine tak je možné tento cieľ splniť a schudnúť.

Váš plán stravovania

Sledujte koľko zjete a tiež čo jete. Toto je dôležitý ukazovateľ pri znižovaní váhy. Ak budete mať kontrolu nad príjmom potravy, dokážete mnohé obmedziť a zastaviť sa.

Hýbte sa

Zaradte fyzickú aktivitu ako súčasť každého dňa. Choďte po schodoch namiesto používania eskalátorov, prechádzajte sa. Dobiehejte na autobus, nenechávajte si ho ujsť, radšej choďte 2 zastávky pešo, na nákup choďte pešo alebo na bicykli namiesto autom. Sama určite nájdete veľa spôsobov ako sa hýbať každý deň. Kúpte si psa a choďte s ním na prechádzky.

Buďte reálna

Všetci sa nerodíme s konfekčnou veľkosťou 36. Berte na vedomie vašu telesnú stavbu a genetickú výbavu predtým ako začnete radikálne chudnúť. Aj na Vašom tele je veľa krásneho a nie je potrebné byť za každú cenu vešiak na oblečenie z výlohy. Zdravá diéta, zdravý životný štýl, nevynechávajte jedlo 3 vyvážené jedlá za deň a 3 zdravé desiaty vás udrží nabitú energiou celý deň a budete sa cítiť spokojne. Nevynechávajte raňajky!

Kontrolujte si porcie

V dnešnej dobe sú servírované porcie väčšie než sme schopní zjesť. Vždy si môžete polovicu jedla odniesť domov a nechať si ju na neskôr.

Vyberajte múdro

Nutrične bohatá jedlá ako ovocie, zelenina, vláknina, oriešky, strukoviny, biele mäso a ryby vás udrží vo forme.

Jedzte pomaly

Ak budete jesť pomaly nebudete sa prejedat'. Žujte pomaly každé sústo a jedlo si vychutnajte.

Nájdite si činnosť, ktorá vás bude baviť

Napríklad chôdza, tanec, plávanie alebo prechádzky so psom zahrňte do vášho každodenného programu. Môžete zapojiť do týchto aktivít aj svojho kamaráta. V dvoch sa to lepšie ťahá a budete mať niekoho kto na vás bude dohliadať.

Dieta a chudnutie

Stravovacie návyky

Jeden zo spôsobov na dosiahnutie dlhodobého odbúravanie tukov je zvyknúť si na isté stravovacie pravidlá a návyky, aby vaša chuť bola uspokojená a zároveň ste účinne spaľovali tuky. Spaľovanie tukov je možné podporiť napr. 2-4 mesačnej podporou vhodným potravinovým doplnkom, ale je dobré si uvedomiť, že aj po skončení užívania tabliet na chudnutie je vhodné v upravených stravovacích návykoch pokračovať a hmotnosť si tak udržať.

Väčšina z nás niekedy držala diétu, alebo sa o to pokúšala pri snahe o chudnutie. Je ale dôležité uvedomiť si, že jednorazové, krátkodobé diéty nemajú šancu na úspech. Drastické obmedzenia sú pre ľudský organizmus nepríjemné a preto je oveľa lepšie upravovať jedálny lístok postupne a telo tak priviesť k zmene pohodlnú cestou. Určite sa budete cítiť lepšie už po malých zmenách a práve tento pocit Vás bude motivovať k zmenám ďalším.

Rýchlosť chudnutia

Ak chcete naozaj znížiť vašu hmotnosť, nemala by ste chudnúť rýchlo a úbytok hmotnosti by nemal byť viac ako 0,5-1 kg týždenne. Ak schudnete viac, tak už odbúravajú svoju svalovú tkanivo, čo je veľmi nežiaduce. Základom každej diéty je nielen úbytok tukov, ale práve ich nahradenie svalstvom. Preto sa dokonca môže stať, že pri chudnutí priberieť. Je to spôsobené tým, že Vám v tele mizne tuk a pribúdajú svaly, ktoré sú čo do hmotnosti ťažšej pri rovnakom objeme. Väčšina "rýchlo" diét totiž odbúrava vašu svalovú tkanivo a to až 45% - čo je zlý a negatívny účinok pri chudnutí. Práve svalové tkanivo totiž prispieva k urýchleniu metabolizmu a podporuje organizmus odbúravať tuky.



Chudnutie brucha a stehien

Pár zásad pre zdravé chudnutie brucha doma

Neprejedat' sa zbytočne, nedržať extrémne redukčné diéty. Pri chudnutí brucha je dobré obmedziť živočíšne tuky, cukry a biele pečivo. Používajte delenú stravu ktorá má vysoký podiel surovej a varenej zeleniny. Používajte najlepšie prírodné prípravky ktoré upravujú váš metabolizmus. Snažte sa pravidelne pohybovať a vydávať energiu. Dobré je chudnúť pomaly, 0,5-1 kg týždenne je maximum.

Chudnutie stehien

Cviky na chudnutie stehien sa perfektne dopĺňajú s cviky na brucho. Medzi hlavné a najlepšie cviky patrí sed-ľah. Priemerne sa odporúčajú 4 série po 20 opakovaniach. Samozrejme čím rýchlejšie a čím viac opakovaní v sérii, tým viac sa požadovaná partie tvaruje. Pre posilnenie stehien sú ale výborné aj drepy. Robte je tak, že necháte celé chodila na zemi a nebudete sa stavať na špičky. Tak dáte telu naozaj zabráť. Alebo vyskúšajte výpady vpred.

Každý cvik opakujte najmenej v 4 sériách po 15tich opakovaniach.

Odborníci skúmali chudnutie brucha

Sú stroje k cvičeniu k úžitku alebo sa bez nich zaobídeme?

V americkej Štátnej univerzite v San Diegu vykonávali pracovníci výskumné biochemické laboratóriá výskumy a prišli na to, že najväčší efekt má pre posilňovanie brušných svalov obyčajné cvičenie podobné jazde na bicykli v ľahu na chrbte. Svaly pri tomto cviku pracujú o 250% viac než pri klasickom sedu-ľahu. Medzi ďalšie účinné cviky patrí cvik, pri ktorom lakte sú na vyvýšenej podložke a chodidlá nad zemou - kolená sa potom priťahujú k hrudníku. Tu svaly pracujú na 212 percent.

Je teda možné, že pri snahe o schudnutie nám žiadne stroje nepomôžu, ale môžu nám proces chudnutia uľahčiť. Ak ale nemáte možnosť tieto stroje používať, nezufajte, pretože aj jazda na bicykli v ľahu alebo sedy-ľahy sú účinným prostriedkom ako schudnúť.

Mýty o chudnutí

Jesť najneskôr v päť hodín popoludní!

Neplatí doslova, ale ... Pre chudnutie je lepším pravidlom zjesť posledné jedlo štyri hodiny pred tým, než si idete ľahnúť. Ak si líhate o polnoci, ľahkú večeru si môžete dať bez obáv o ôsmej večer. Pri samotnom procese chudnutia je dôležité prispôbiť sa Vášmu biorytmu a preto sa riadte skôr Vaším životným rytmom, než radami.

Budem chudší, keď nejem mäso?

Aj to je omyl. Bezmäsité jedlá môžu byť veľmi kalorické. Cestoviny, ryža a ďalšie obľúbené, diétne potraviny obsahujú veľké množstvo sacharidov. Pozor aj na kalorické bomby v podobe tučných syrov a smotany. Mäso obsahuje látky, ktoré sú nutné pre stavbu svalov a preto je žiaduce ich príjem upraviť, nie vynechať.

Po light potravinách schudnem

Označenie „light“ je veľmi zavádzajúce. Spravidla poukazuje na znížený obsah tuku. Lenže také potraviny často obsahujú o to viac cukru. S pocitom, že jete „diétny“ produkt, sa navyše ľahko prestanete strážiť a zjete väčšie množstvo. Preštudujte si teda skutočné zloženie každej potraviny, ak to s chudnutím myslíte vážne.

Zmrzlina líniu neohrozí

Mrazená pochúťka so zníženým obsahom tuku môže byť dobrou voľbou. Ale vyberajte! v jednom kopečku čokoládovej zmrzliny číha energia 1 200 kilojoulov! Namiesto smotanových kalorických bômb dajte prednosť ovocným na báze vody.

Teória negatívnych kalórií

Existuje teória o potravinách obsahujúcich tzv. negatívne kalórie. Podľa nej vydáte trávením týchto potravín viac energie, než koľko v nich prijmete. Týka sa to napríklad zeleru. Táto zelenina je určite dobrou voľbou, ale aby sa účinok negatívnych kalórií prejavil, nesmeli by ste jesť nič iné.

Keď športujem, nemusím strážiť jedálniček

Je pravda, že pohyb je zdravý. Ak si ale myslíte, že dve hodiny aerobiku týždenne vám dovoľujú nezriadené sa pchať, ste na omyle. Fyzikálne zákony nezaobídete, k chudnutiu musí byť príjem energie vždy nižší ako jej výdaj.

Po prílohách sa priberá!

V snahe schudnúť si ľudia často servírujú napríklad sviečkovú bez knedlí alebo guláš bez chleba. Tým ale dosiahnu jediného, nevyváženej stravy. Ak chcete znížiť váhu a chudnúť, dajte si menšiu porciu kompletného pokrmu. Na tučné omáčky ale úplne zabudnite.

Ak nahradím jedlo ovocnými šťavami, schudnem

To nebude fungovať. Po džúsi rýchlo vyhladnete, obsahuje veľa cukru a žalúdok vám za neho tak isto nepoďakuje. Lepšie je obyčajný vývar, zasýti a dodá energiu.

Olivový olej použijem namiesto masla

Ďalšia nepravdivá predstava. Ak nahradíte živočíšne tuky rastlinnými, k úbytku váhy sa nedopracujete. Kalórií majú totiž úplne rovnako! Výhoda olivového oleja spočíva v tom, že je prospešný srdcu a cievam a má menej cholesterolu. Z hľadiska energie si ale nepomôžete.

Budem myslieť pozitívne a schudnem

Niečo na tom je. Ale s naloženým tanierom na gauči pri televízii pre svoju postavu veľa neurobíte, aj keď budete mať tú najlepšiu náladu. Pre skutočné schudnutie sa ale cvičeniu a triezvemu jedálničku nevyhnete.

Trápi Vás nadváha? Povedali ste si: „chcem schudnúť!“ Skúšali ste už schudnúť a zlyhali ste alebo nastal jojo efekt? Nie ste sami. Úspešne schudnúť nie je najľahšie, ale pokiaľ zvolíte správny postup, tak to určite dokázete!!!

Ako schudnúť? Ľahká aj ťažká otázka zároveň. Pokiaľ viete ako nato, tak je to jednoduchšie, ale v dnešnej dobe reklám, „zaručených“ rád a tipov na chudnutie sa často stane, že kvôli nevhodne zvolenému spôsobu chudnutia neuspejete. A nielen to, ale Vás to znechutí aj do ďalšieho pokusu na chudnutie. A potom celý život držíte diéty, hladujete – niečo schudnete, potom opäť priberiete a celý život Vás prenasleduje otázka „AKO SCHUDNÚŤ?“

Chcem schudnúť! Ako? – jednoduché a účinné riešenie

Začnite chudnúť správnym spôsobom!!! Na našej stránke www.dobrechudnutie.sk a v tomto *E-book-u* nájdete základné ale pravdivé informácie o chudnutí, ktoré ak dáte do praxe, určite Vám pomôžu schudnúť.

Nájdete tu len základné články, len to, čo skutočne potrebujete k vášmu chudnutiu. Veď Vy predsa chcete schudnúť a nie čítať kvantum informácií....

**Nechajte si poradiť a schudnete – urobte prvý krok ku peknej postave
a vyplíšte nezáväzný formulár na stránke www.dobrechudnutie.sk v sekcii
*Formulár na chudnutie***

DobréChudnutie

DomovO chudnutíNadváhaVaša hmotnosťGaranciaFormulár na chudnutieKontakt

Formulár na chudnutie

Chudnutie
Po vyplnení formulára sa Vám ozveme telefonicky!

Meno a Priezvisko *

Mesto *

Email *

Telefón *

Kedy Vás máme kontaktovať *

Doobeda 10:00 - 12:00 ▾

Koľko kg by ste chceli schudnúť? *

Vaše otázky

Ebook ako schudnúť

Stiahni si
príručku o chudnutí
ZADARMO

Meno *

Email *

team DobreChudnutie