



6 RAD JAK PODKRĘCIĆ METABOLIZM

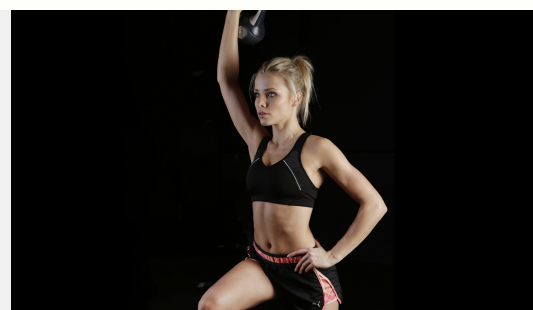
Studio Zdrowia

Warszawa, ul Broniewskiego 28

Hanna Kaczorek 601815993

www.studiozdrowia.com

www.facebook.com/studiozdrowiawarszawa



RADA 1 **W KAŻDYM POSIŁKU** **JEDZ BIAŁKO, BY** **ZADBAĆ O SWOJE** **MIĘŚNIE**



Jedzenie odpowiednich ilości białka w każdym posiłku podczas diety redukcyjnej to podstawa

Im więcej masz mięśni, tym masz szybszy metabolizm i mniej tkanki tłuszczowej 😊.

Mięśnie szkieletowe to główny „piec do spalania kalorii” w naszym organizmie – 1 kg mięśni spala ok. 100 kcal /dobę, podczas gdy 1 kg tłuszczu tylko 4 kcal/dobę.

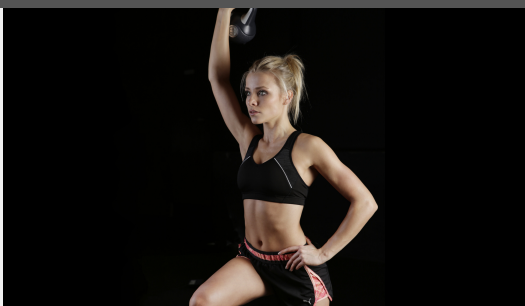
1. aby zbudować masę mięśniową potrzebne są dwa czynniki: trening siłowy – anaerobowy i jedzenie 2 g białka / kg masy ciała
2. aby utrzymać istniejącą masę mięśniową i chudnąć: wystarczy nam 1,5 g białka / kg masy ciała
3. aby utrzymać istniejącą masę mięśniową i utrzymać wagę: nasze zapotrzebowanie na białko to 1g /kg masy ciała,

Białko nie tylko pomoże Ci zadbać o masę mięśniową, ale także przyspieszy Twój metabolizm. Samo jego strawienie wymaga zużycia sporej ilości energii, co podkreśla przemianę materii. Ten tzw. efekt termogeniczny w przypadku białka osiąga wartość 30%, co znaczy, że z każdego grama białka już podczas trawienia jest spalane 30% kcal. Kaloryczność produktów białkowych jest więc jakby o 30% niższa niż w rzeczywistości 😊*.

Ważne jest, by białko znalazło się w każdym posiłku (przeciętna porcja to wielkość dłoni – bez palców) i aby w codziennej diecie sięgać do zróżnicowanych źródeł białka. Korzystaj z pełnowartościowych białek zwierzęcych: chudego mięsa, ryb, owoców morza, nabiału, jajek oraz białek roślinnych (w większości niepełnowartościowych, ale pozbawionych tłuszczów nasyconych, mniej kalorycznych i powiązanych z błonnikiem, witaminami i minerałami): roślin strączkowych, pestek, orzechów i pełnych ziaren. Staraj się, by minimum 50% protein pochodziło ze źródeł roślinnych.

Zbilansowane posiłki zawierające zdrowe białko i zdrowe węglowodany złożone dają najdłużej uczucie nasycenia i wysoką przemianę materii.

*Chcesz skorzystać z bezpłatnej, telefonicznej konsultacji dietetycznej ? Zadzwoń: 601815993



RADA 2 BY CHUDNAĆ, POŁĄCZ ĆWICZENIA AEROBOWE Z ANAEROBOWYMI



Aktywność fizyczna to zdecydowany „podkręcaacz” spalania

Każdy ruch zwiększa nasz wydatek energetyczny.

Nasz metabolizm rośnie i spalamy więcej kalorii nie tylko w trakcie samych ćwiczeń ale również wiele godzin po nim😊. Im ten trening jest dłuższy i bardziej intensywny to dłużej - przemiana materii może być podwyższona nawet przez 72 godziny po aktywności.

Treningi aerobowe (bieganie, pływanie, jazda na rowerze) powinny być regularne, należy ćwiczyć najlepiej 5 x w tygodniu minimum 30 minut. Jeśli chcemy schudnąć nasz wysiłek powinien trwać nieprzerwanie przez minimum 45 minut. To ważne, ponieważ w ciągu pierwszych 20 minut treningu aż 80 proc. zużywanej energii pochodzi z glukozy we krwi i glikogenu z mięśni, a dopiero potem te proporcje się odwracają i zaczynamy spalać tkankę tłuszczową.

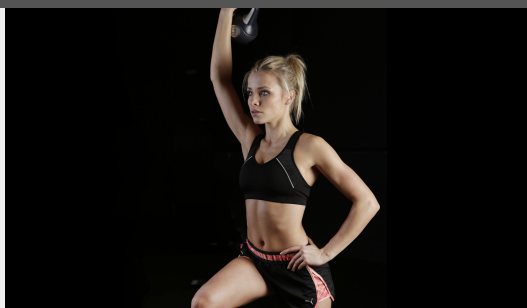
Najlepiej ćwiczyć w tzw. strefie aerobowej, tzn. przy wartości 85 proc. tętna maksymalnego (można ją obliczyć samodzielnie lub określić przy użyciu pulsometru), bo wtedy najefektywniej spala się tłuszcz.

Treningi anaerobowe (np. podnoszenie ciężarków czy sztangi) powodują "zrywanie" włókien mięśniowych, czyli ich mikrourazy, co przy dostatecznej ilości białka w diecie spowoduje ich nadbudowę podczas regeneracji. Powinny się powtarzać 2-3 x w tygodniu i trwać minimum 30 minut.

Najlepiej ćwiczyć rano. Poranny rozruch nie tylko przyspieszy Twój metabolizm na cały dzień ale również Cię obudzi, zwiększy kreatywność i dotleni.

Jeśli bezpośrednio po ćwiczeniach wypijemy zbilansowany koktajl potreningowy* zawierający dobrze przyswajalne białko, węglowodany, witaminy, minerały i antyoksydanty, spowodujemy odbudowę i nadbudowę tkanki mięśniowej.

*Dobrym rozwiązaniem mogą być zbilansowane Koktajle Odżywcze Formuła1 IHerbalife Nutrition lub Koktajle Potreningowe Herbalife 24



RADA 3 BY PRZYSPIESZYĆ SPALANIE, JEDZ CZĘSTO MAŁE POSIŁKI



Nadmierne redukowanie ilości jedzenia nie służy odchudzaniu

Odchudzając się, nie należy się oczywiście objadać, ale jeśli jemy zbyt mało, nasz metabolizm spowalnia, a organizm - zamiast wydatkować energię - zaczyna ją magazynować. Nie wie, kiedy zaczniemy znowu jeść do syta i dlatego utrudnia odchudzanie.

Dlatego też, aby zdrowo „podkręcić” metabolizm, należy regularnie zjadać 5- 6 niewielkich posiłków dziennie. Utrzymamy wówczas najwyższy poziom przemiany materii, a tym samym spalania tkanki tłuszczowej. Jedzenie często (co 3-4 godziny), za to małych porcji sprawi, że kontrolowanie wagi nie będzie stanowiło żadnego problemu.

Pamiętaj, że nie wolno Ci się głodzić. 😊 Jeśli chcesz obniżyć masę ciała musisz oczywiście ograniczyć kaloryczność swojej diety, ale nie rób tego drastycznie. Nie chcesz przecież ryzykować spowolnienia przemiany materii i efektu jo-jo!

Aby stwierdzić, ile energii potrzebuje Twój organizm, niezbędne będzie obliczenie PPM*, czyli podstawowej przemiany materii (metabolizmu podstawowego) oraz CPM – całkowitej przemiany materii (metabolizmu całkowitego), lub badanie składu ciała metodą bioimpedancji - możesz je wykonać bezpłatnie w naszym klubie

Do obliczenia PPM może posłużyć wzór Mifflina:

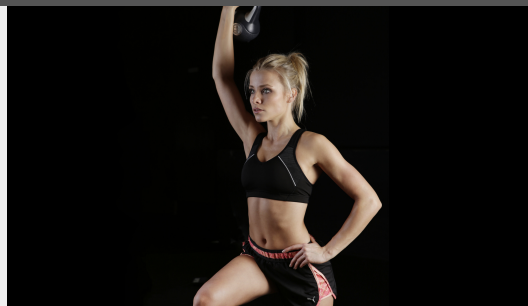
PPM (kobiety) = $(10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) - 161$

PPM (mężczyźni) = $(10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) + 5$

Z kolei CPM (całkowitą przemianę materii) obliczamy, mnożąc PPM przez odpowiedni dla naszego stylu życia współczynnik aktywności fizycznej: x 1,3-1,4 przy niskiej aktywności fizycznej, x 1,6 przy umiarkowanej aktywności fizycznej lub x 1,75 przy aktywnym trybie życia

Podczas redukcji wagi nigdy nie wolno nam zejść poniżej naszej PPM! Nie tylko nie jest to zdrowe, i spowalnia metabolizm całkowity, ale także w przyszłości gwarantuje efekt jo-jo.

Zdrowe spalanie tkanki tłuszczowej musi zająć czas! Odpowiednie tempo to 0,5 – 1 kg na tydzień, czyli od 2 do 4 kg miesięcznie.



RADA 4 BY ROZRUSZAĆ METABOLIZM, KONIECZNIE JEDZ ŚNIADANIA



Dopiero, gdy pierwszy posiłek dnia pojawi się w żołądku, „włączą” się nasze procesy spalania tkanki tłuszczowej „uśpione” w nocy

Rozumiesz już, dlaczego jedzenie śniadań jest ważne?

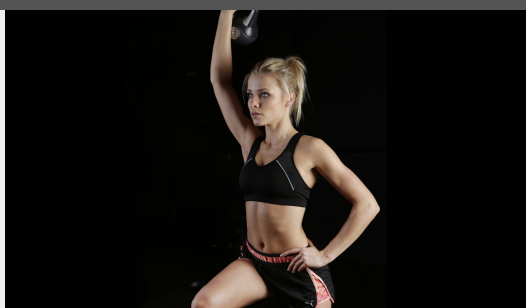
Dlatego, im szybciej zjemy śniadanie tym lepiej; najlepiej zaraz po obudzeniu lub maksymalnie 1 godz. od wstania. Więc nawet jeśli wydaje ci się, że rano nie jesteś głodna, zmuś się do jedzenia, a po pewnym czasie zaczniesz czuć taką potrzebę. Co więcej, w dalszej części dnia będziesz jadła mniej 😊.

Ten pierwszy posiłek powinien być solidny i pożywny, nie zjadaj więc drożdżówki ani słodkiego croissanta, ale skomponuj pełnowartościowy posiłek z różnych składników: białka, węglowodanów złożonych, niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, minerałów, składników biologicznie czynnych i błonnika. Pamiętaj, po nocy nie masz w swoim ciele żadnych zapasów niezbędnych makro – i mikroskładników odżywczych, a potrzebujesz ich co najmniej 100. Tak więc kalorie dostarczone rano do organizmu muszą być wartościowe pod względem odżywczym.

Śniadanie „podkręcające metabolizm” to śniadanie, które*:

1. dostarcza Ci energię opartą na zdrowych węglowodanach złożonych (a nie węglowodanach prostych)
2. zapobiega gwałtownym wahaniom glukozy i insuliny we krwi
3. zapewnia Ci minimum 20 g białka, zdrowe tłuszcze, błonnik i całe spektrum witamin, minerałów i składników fitoodżywczych potrzebnych do rozpoczęcia pracy każdej komórki naszego ciała
4. uzupełnia straty 0,75-1 l płynów w organizmie, po całonocnej przerwie w piciu, po nocnej pracy nerek, nocnym poceniu się, oddychaniu...

*Świetnym wyborem mogą być w tym wypadku Koktajle Odżywcze Herbalife - właściwie skomponowane wyciągi ze zbóż, warzyw, owoców i ziół. Są pyszne, pełnowartościowe, o właściwych proporcjach, o niewielkiej liczbie kalorii. Zawierają 20 g białka roślinnego, kwasy omega-3, błonnik, węglowodany o niskim Indeksie i Ładunku Glikemicznym i 40% Zalecanego Dziennego Spożycia 24 podstawowych witamin i minerałów



RADA 5 **BY DOBRZE SPALAĆ** **TŁUSZCZ, PIJ** **DOSTATECZNĄ ILOŚĆ** **PŁYNÓW,** **GŁÓWNIIE WODY**



Woda jest niezbędna w reakcji hydrolizy, czyli procesie spalania tłuszczu

Człowiek aż w 70 proc. składa się z wody, m.in. dlatego sprzyja ona pozbywaniu się tłuszczu z organizmu.

Dobre nawodnienie przyspiesza metabolizm. Badania naukowe wykazały, że po wypiciu 0,5 l wody tempo przemiany materii wzrasta o około 30 % i ten stan utrzymuje się przez około 40 minut. 😊 Natomiast nawet lekkie odwodnienie spowalnia procesy metaboliczne, przy czym chwila odczuwania przez nas pragnienia nie jest tą, w której organizm zaczyna reagować na jej niedobór. Ten proces rozpoczął się dużo wcześniej - dlatego powinniśmy pić regularnie, przez cały dzień.

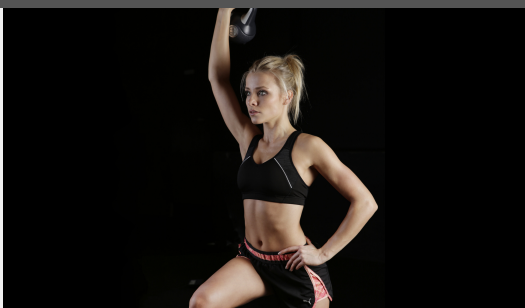
Ile powinniśmy pić? Jeśli chcemy podkręcić metabolizm nawet 33-35 ml/kg masy. Połowę spożywanych płynów powinna stanowić woda, poza nią możemy pić słabe herbaty czarne, zielone i ziołowe, kompoty gotowane bez dodatku cukru, soki warzywne...

Uwaga! Kawa i mocna herbata wykazują właściwości moczopędne, więc nie liczą się do ogólnego bilansu spożytych płynów.

Ponieważ w nocy – poprzez oddychanie, pocenie się i zbieranie moczu w pęcherzu - tracimy od $\frac{3}{4}$ do 1 litra wody, więc rano jak najszybciej należy uzupełnić jej niedobory. Do południa powinniśmy wypić $\frac{2}{3}$ naszego dziennego zapotrzebowania na płyny.

Warto też zwrócić uwagę na to, że podane powyżej zapotrzebowanie dotyczy zimy i sytuacji, gdy nie uprawiamy sportu. Gorącym latem i uprawiając jakąkolwiek aktywność fizyczną, musimy pić więcej. Im intensywniej i dłużej trenujemy, tym więcej powinniśmy dostarczyć płynów.

Warto zaznaczyć również, że ośrodek pragnienia w naszym mózgu znajduje się w niedalekiej odległości od ośrodka głodu. To sprawia, że wielokrotnie niedobór wody mylnie interpretujemy jako głód, co prowadzi do przyjmowania zbędnych kalorii. Warto więc pół godziny przed posiłkiem wypić szklankę wody. W ten sposób zmniejszymy łaknienie 😊.



RADA 6

SEN TO NIE LUKSUS- JEST NIEZBĘDNY DLA SZYBKIEGO METABOLIZMU



Sen jest równie ważny jak trening 😊

W dzisiejszych czasach relaks i sen schodzą na odległy plan. Mamy coraz więcej zajęć, a dzień ma dalej tylko 24 godziny.

Skracając ilość czasu przeznaczanego na sen i regenerację, popełniamy wielki błąd. Prawidłowy i wartościowy sen powinien trwać około 7-8 godzin😊. Ilość snu ma bowiem ogromne znaczenie nie tylko dla zdrowia ale też wywiera znaczący wpływ na tempo przemiany materii.

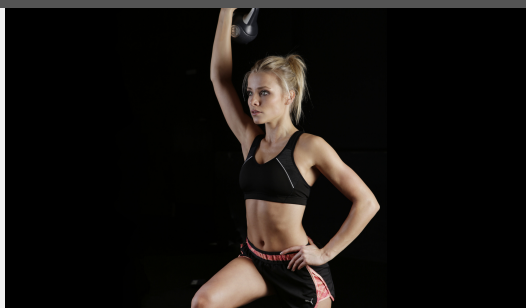
Niedostatek snu obniża metabolizm, jednocześnie zwiększając łaknienie po nieprzespanej nocy.

Jak to się dzieje? Niedostatek snu powoduje zaburzenia w wydzielaniu niektórych hormonów:

1. powoduje wzrost hormonu stresu odpowiedzialnego za odkładanie tłuszczu brzuszego,
2. powoduje wzrost ilości greliny (hormonu odpowiedzialnego za uczucie głodu)
3. powoduje spadek we krwi poziomu leptyny (hormonu odpowiedzialnego za hamowanie apetytu).

W związku z tym niedostatek snu sprawia, że obudzeniu się zaczynamy jeść więcej, a co najgorsze mamy ochotę na produkty wysokoenergetyczne, tak, jakbyśmy chcieli uzupełnić braki energii powstałe przez niedospanie.

Dodatkowo brak snu to brak regeneracji tkanki mięśniowej– a więc brak efektów treningowych, bo bez odpowiedniego odpoczynku nasz trening jest mało co wart. Warto o tym pamiętać i czasami odpuścić ćwiczenia, a zamiast tego iść wcześniej spać. Lepiej zrobić 3 treningi tygodniowo i się wysypiać (min. 7 godzin), niż trenować codziennie i spać po 4 godziny. To wcale nie przyniesie lepszych efektów, a na dłuższą metę jest niezdrowe i może spowodować problemy nie tylko z naszą sylwetką.



I NA KONIEC: KILKA SŁÓW O NASZYM STUDIUM ZDROWIA



Pomyślałam, że może chciałabyś dowiedzieć się o mnie czegoś więcej.

Jestem Trenerami Żywienia. Prowadzę Klub Zdrowego Odżywiania i Odchudzania dla osób, które chcą poprawić swoją sylwetkę i styl życia.

W normalnym czasie mamy wiele zajęć stacjonarnych i on-line, ale teraz pracujemy z naszymi podopiecznymi głównie on-line

1/ Wykonujemy bezpłatne telefoniczne konsultacje i telefoniczne porady dietetyczne z rozpisaniem diety

2/ Wykonujemy bezpłatne badania składu ciała połączone z analizą wyników i propozycją rozwiązań - to, jak na razie, jedyna nasza aktywność off-line, w klubie

3/ Prowadzimy warsztaty odżywiania on-line dla osób, które chcą stać się ekspertem odżywiania dla siebie i swojej rodziny

4/ prowadzimy grupę na fb "Szczupło i Zdrowo z Herbalife" dla osób, którzy dbają o zdrowie i prawidłową masę ciała

4/ Prowadzimy program "Wyzwanie 21 dni" dla osób, które chcą się odchudzać. Już wkrótce rozpoczniemy następną edycję tego programu; serdecznie Cię do niej zapraszamy.

Jeśli chciałabyś/chciałbyś skorzystać z bezpłatnej konsultacji telefonicznej lub off-line w klubie, wziąć udział w warsztatach on-line czy programie on-line "Wyzwanie 21 dni" albo masz jakieś pytania, zadzwoń do mnie:

Hanna Kaczorek tel: 601815993

Jestem biologiem, dietetykiem i od 28 lat Partnerem Herbalife Nutrition.

Udoskonalenie diety i wprowadzenie do niej produktów Herbalife pozwoliło mi 28 lat temu schudnąć 15 kg i bardzo poprawić samopoczucie. Pozwoliło mi także utrzymać osiągniętą, prawidłową wagę i dobrą formę do dzisiaj. Od wielu lat pomagam innym schudnąć oraz poprawić wygląd, a także samopoczucie i kondycję

Zapraszam Cię do kontaktu.

