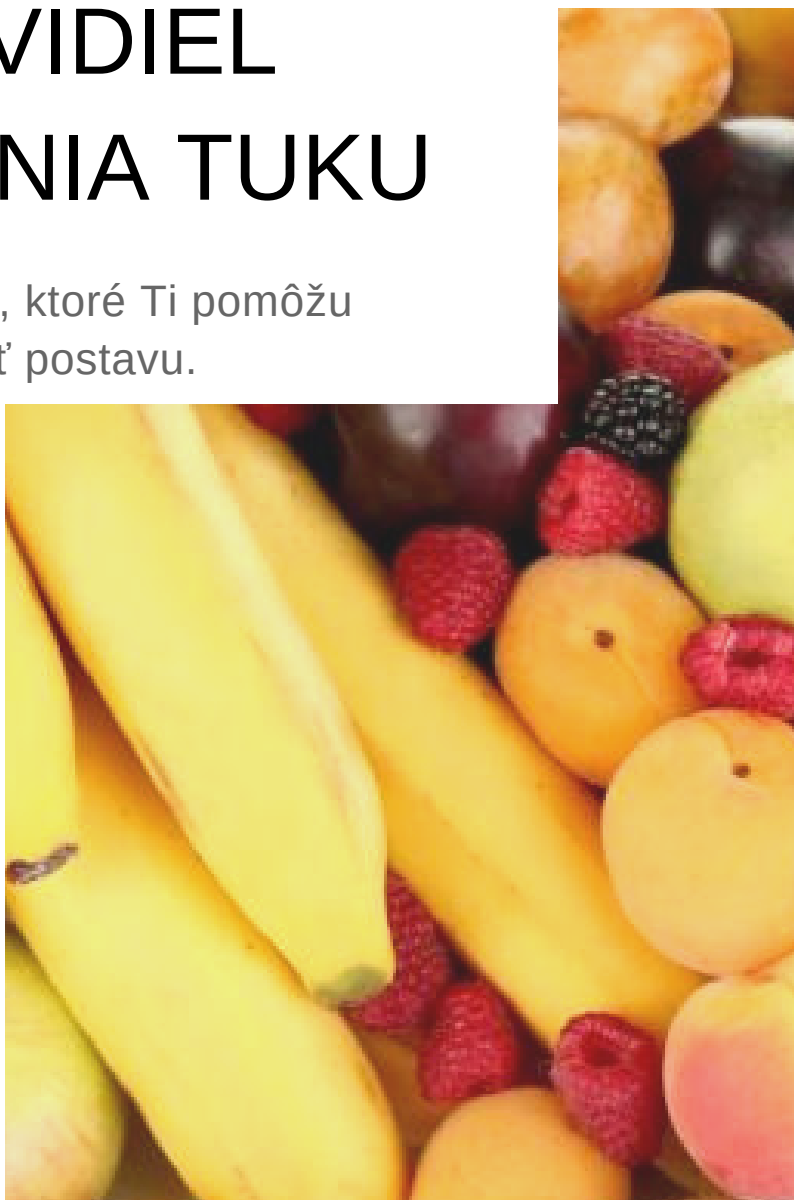




WELLCO®

9 PRAVIDIEL SPAĽOVANIA TUKU

Nástroje a pravidlá, ktoré Ti pomôžu
vyformovať postavu.



Chudnutie môže byť náročný proces, hlavne keď existuje veľké množstvo spôsobov bez garancie ich efektívnosti. V tomto návode Ti odhalíme tajomstvo **9 spôsobov spaľovania tukov**, ktoré Ti pomôžu na ceste k dosiahnutiu tvaru postavy po akej si vždy túžil/a.

- **Nauč sa** správne pripravovať zdravé jedlá, ktoré v Tebe zanechajú pocit nasýtenia.
- **Objav** tréningové tipy, ktoré Ti pomôžu schudnúť a tento stav si udržať.
- Nauč sa tréningové techniky rýchlejšieho spaľovania tukov.
- **Osvoj si** vedomosti o zdravom životnom štýle a športovaní.

Je známe, že z celkového počtu obyvateľstva má 39% dospelá populácia nadváhu a 13% trpí obezitou. Táto štatistika je šokujúca, avšak nie je prekvapením, že tieto čísla sú na vzostupe, a to v dôsledku sedavého spôsobu života, ako aj faktu, že rýchloupravená strava sa stáva veľmi populárnou.

Mnohí z nás chcú byť zdraví a fit, avšak sú veci, ktoré nám v tom bránia. Môže to byť, napr. práca v kancelárii, ktorá vyžaduje denne niekoľkohodinové sedenie za počítačom, alebo môžu byť dôvodom naše malé deti, takže náš spánok ako aj stravovacie a cvičebné návyky nie sú ideálne.

Tieto prekážky sa zdajú byť neprekonateľné, avšak vďaka správnym vedomostiam a pomoci ich môžeš prekonať, začať s cvičením, zlepšiť svoju kondíciu ako aj zdravie.

Znie to až príliš dobre na to, aby to bola pravda? Výskumy potvrdzujú, že je vhodné začať malými zmenami, ako je napr. náhrada sladených nápojov za vodu. V tomto návode nájdeš 9 tipov ako efektívnejšie spaľovať tuky a nadobro sa ich zbaviť.



1, Zapisuj si.

Je množstvo príčin prečo priberáme na váhe, avšak jedným z najväčších vinníkov je to, že si neuvedomujeme koľko kalórií reálne počas dňa prijmeme. Štúdia Cornellskej univerzity ukázala, že máme tendenciu podceňovať množstvo skonzumovaných kalórií pri veľkých jedlách až o 30%.

Odporúčané množstvo kalórií pre udržiavanie váhy je pre mužov približne 2500 a pre ženy 2000 kalórií denne. Pri sledovaní týždenného jedálnička budeš schopný/á určiť, kde a kedy prijímaš nadbytočné kalórie a kde môžeš začať voľbou zdravších alternatív.

Výsledkom by malo byť niečo podobné, ako je uvedená tabuľka nižšie:

Jedlo	Čas	Zloženie	Kalórie
1. Raňajky	7:30	2 ks vajce (120g)	180
		2 ks chlieb (100g)	183
		1 ks paradajka (75g)	12
		maslo (10g)	31
		SPOLU	406
2. Desiata	10:00	Jogurt biely 3,5% (140g)	106
		1 ks banán (100g)	80
		SPOLU	186
3. Obed	13:00	Kuracie prsia grilované (150g)	210
		Ryža (150g)	170
		Šalát miešaný s oliv.olejom (200g)	70
		SPOLU	450

Ak si nie si istý/á, čo by si mal/a vo svojom stravovaní zmeniť, obráť sa na osobného trénera z Teamu WELLCO alebo odborníka v oblasti stravovania, ktorý Ti pomôžu nastaviť stravovací plán, vďaka ktorému môžeš znížiť množstvo kalórií bez toho, aby si mal/a pocit hladu a cítil/a sa slabo.



2, Malé a inteligentné zmeny.

Najlepší spôsob ako začať spaľovať tuky, je začať postupnými malými zmenami, ktoré budú mať veľký účinok. Ak sa v práci pristihneš pri pochutnávaní si na sušienkách alebo zemiakových lupienkoch, skús ich zameniť za hrst orechov. Ak zvykneš počas dňa piť sladené nápoje, skús ich nahradiť vodou.

Je veľmi lákavé obmedziť prísun kalórií a konzumovať celý týždeň len hlávkový šalát. Tento spôsob chudnutia je však nerealistický a pravdepodobne spôsobí potravinové orgie akonáhle tvoja silná vôľa pominie. Namiesto toho uskutočni jednu malú zmenu týždenne, vymeň menej zdravšiu potravinu za zdravšiu alternatívu. Na základe tohto budeš schopný/á lepšie budovať a meniť svoje stravovacie návyky a chudnutie bude trvale udržateľnejšie.

Vieš, že by si nemal/a, napriek tomu však niekedy konzumuješ jedlo pred počítačom alebo televízorom? Štúdie ukazujú, že pri sledovaní televízie skonzumujeme o 40% viac ako obyčajne a s najväčšou pravdepodobnosťou to bude nezdravé jedlo, ktorého kvalitu nesledujeme, keďže naša pozornosť je niekde inde. Ak chceš schudnúť, pri večeri radšej vypni televízor, počítač alebo telefón a sústreď sa na jedlo.

Máš mylnú predstavu, že byť „dobrý/á“ počas týždňa Ti dáva právo si „dopriať“ počas víkendu? Ak si to zrátaš, zlá strava a necvičenie od piatku do nedele Ťa môže stáť výpadok až 12 dní za mesiac. Namiesto „dopriatia si“ cez víkendy, skús nastaviť svoje zvyky takým spôsobom, aby si si vytvoril/a pestrý a zdravý životný štýl, ktorý si schopný/á udržať počas celého týždňa (iba s občasným prehreškom) a ktorý Ti zaručí dlhodobé chudnutie.





3, Pripravený/á v každej chvíli.

V stravovaní často robíme chyby, keď sme mimo domova a zaneprázdnení. Napr., keď sa venujeme deťom, alebo pracujeme dlho do noci a nechce sa nám práve variť. V takých prípadoch obyčajne siahneme po niečom nezdravom a rýchlom.

Podstatou chudnutia je dôslednosť v dodržiavaní zdravých stravovacích návykov bez ohľadu na to, kde sa nachádzaš. To je obdobie, kedy potrebuješ mať pripravené vlastné jedlá a malé snacky. Nádobky naplnené cherry paradajkami, mandľami, plátkami syra sú ideálne na konzumáciu, kým si niekde mimo domu a zaneprázdnený/á. V chladničke pripravená zelenina, upečené kuracie prsia a cestoviny, sú ideálnou večerou v prípade, že si unavený/á a nechce sa Ti variť.

Všetky tieto veci si vyžadujú nejaký čas na prípravu, avšak určite to nebude trvať dlhšie ako navštíviť nejaké „drive-in“ občerstvenie, a ešte to bude aj omnoho zdravšie.



4, Kedykoľvek a kdekoľvek – stále niečo.

Mnoho ľudí si pre svoj tréning vyhradí špecifický čas v týždni, avšak ak si nájdeš priestor pre pohyb aj mimo tohto času, dokážeš spaľovať väčšie množstvo kalórií a tuku zároveň.

Niekoľko spôsobov ako maximalizovať spaľovania tukov:

- Vystúpiť z autobusu alebo električky o zastávku skôr a zvyšok prejsť pešo.
- Počas obednej prestávky kráčať rezkým krokom.
- Namiesto výťahu používať čo najčastejšie schody.
- Ak to situácia umožní, do dverí umiestniť hrazdu a pri každom prechode dverami urobiť toľko prítahov, koľko je možné.

Použitím krokomeru alebo aplikácie na meranie krokov môžeš okamžite vidieť reálnu pohybovú aktivitu počas dňa ako aj priestor a možnosti pre ďalšie cvičenie. Zároveň to motivuje k prekročeniu denného limitu krokov alebo počtu krokov z predchádzajúceho dňa.



5, Dvíhaj činky a chudni.

Mnoho ľudí odmieta cvičenie s činkami, pretože sa obávajú , že sa stanú príliš svalnatými alebo mohutnými. Pravdou je, že silové cvičenie s činkami spaľuje veľké množstvo kalórií a pomáha formovať telo po akom túžiš.

Ako to funguje?

Silové cvičenie zrýchľuje metabolizmus z krátkodobého ako aj dlhodobého hľadiska. To znamená, že kalórie budeš spaľovať aj 36 hodín po cvičení.

Buduješ si svalovú hmotu, ktorá Ti dá nielen vypracované ramená a pevné brucho, ale taktiež zvýši tvoj základný metabolizmus, ktorý trvale zmení tvoju schopnosť spaľovania tukov.

Ak si nie si istý/á, ako začleniť silové cvičenie do svojho tréningového programu , najlepším riešením je kontaktovať osobného trénera Teamu WELLCO, ktorý Ti pripraví podrobný plán silového tréningu vhodný pre tvoju aktuálnu úroveň a dá Ti aj návod ako čo najlepšie dosiahnuť vytýčené ciele.



6, Voda je dôležitá.

Určite si už počul/a vetu: „Hlad je prezlečený smäd.“. S najväčšou pravdepodobnosťou to bude pravda!

Často si zamieňame pocit smädu s pocitom hladu, ktorého výsledkom je, že nášmu telu dávame nesprávne veci, obvyčajne vo forme nadbytočných kalórií.

Ak začneš mať pocit hladu, skús vypiť veľký pohár vody a ak aj po polhodine stále pociťuješ hlad, mal/a by ste si dať nejaké zdravé občerstvenie.

Voda nielen potláča pocit hladu, ale pomáha tiež spaľovať tuky, pretože zlepšuje trávenie a umožňuje efektívnejší metabolizmus kalórií.

2 až 3 litre vody denne je ideálne množstvo, ktoré naše telo potrebuje, avšak treba myslieť aj na to, že pri fyzickej námahe alebo cvičení, je toto množstvo väčšie.



7, Rôznorodosť.

Rôznorodosť tréningového režimu je dôležitá nielen z hľadiska motivácie, ale aj z dôvodu pozitívneho vplyvu na zvýšené spaľovania telesného tuku. Štúdie ukazujú, že po 8 týždňoch rovnakého cvičenia si telo zvykne na intenzitu cvičenia a pre rovnaké spaľovanie kalórií je potrebná vyššia stimulácia.

Aj v tom najúžasnejšom tréningu môže chýbať rôznorodosť a z cvičenia sa môže stať rutina a nuda. Dokonca riskujeme svalovú nerovnováhu alebo zranenia v dôsledku pretrénovania, čo nás vráti na začiatok alebo môže naše tréningové plány úplne zastaviť.

Existuje množstvo možností tréningu, ako napr. box, behanie, bicyklovanie, kruhový tréning, tanec a pod, takže je to len na Tebe, čo zaradíš do svojho života. Tréneri Teamu WELLCO Ti veľmi radi pomôžu nastaviť správny tréningový režim.

Striedaj!

Možnosť striedania medzi cvičením vo vnútri (indoor) a vonku (outdoor) môže byť dobrou voľbou ako udržať tvoj tréningový program rozmanitý a zároveň v rôznom prostredí. Vonku sa nadýchaš čerstvého vzduchu a zásobiš sa nejakým vitamínom D.



8, Trénuj v skupinke.

Ak sa budeš až príliš sústrediť na chudnutie, môže sa stať, že pre Teba cvičenie prestane byť zábavou a zistíš, že Ti chýba sociálny aspekt života a budeš sa cítiť osamelý/á. Preto odporúčame trénovať v skupinke.

Či už je to skupinový tréning alebo tímová výzva, pozvi svojich priateľov alebo rodinu na svoj ďalší tréning. Získaš tým nielen už spomínaný spoločenský rozmer, ale tvoj tréning sa stane zaujímavejším a budeš opäť trénovať s väčšou motiváciou.

Ponúkame veľké množstvo možností, z ktorých môžeš benefitovať nielen Ty, ale aj podobne zmýšľajúci ľudia.

Naše Programy Ti poskytnú úžasnú rozmanitosť a výzvy vo všetkých aspektoch fitness tréningu.



9, Uvedom si silu motivácie v trénerovi.

Dôvod, prečo väčšina ľudí skončí s nedosiahnutým cieľom je, že ich silná vôľa pominie a ich motivácia oslabne. Vytvorením silnej základne podpory je pravdepodobnejšie, že svoje plány spojené s chudnutím dodržíš a svoje ciele dosiahaš.

Cvičenie s osobným trénerom alebo koučom je najlepším riešením ako začať. S ich tréningovými znalosťami, ako aj vedomosťami z oblasti výživy, Ti pripravia program, ktorý bude zaujímavý a s pravidelnou kontrolou tvojho progresu, takže v prípade poklesu motivácie a entuziazmu Ťa dokážu opätovne naštartovať.

Tréneri tiež zaručujú určitý stupeň zodpovednosti, ktorý Ti uľahčí obutie bežeckých tenisiek a tréning určite nevynecháš!