

## 4 brza koraka do vitkosti

*Naša Body Balance trenerica Martina za vas je osmislila 4 koraka koja će vam pomoći da se dovedete u red prije uskakanja u minijaturne ljetne krpice i badiće. Ne kažemo da ćete preko noći imati tijelo kao Heidi Klum, ali kažemo da ćete osvježiti formu i utegnuti se dovoljno da se ponosno pokazujete*

Stranice ženskih lifestyle časopisa vrve savjetima kako smršaviti 10 kg za 3 dana, predstavlja aparat koji uklanja celulit za 5 dana i sl. Svi smo mi ljudi, i u želji za što bržim rezultatima i nadom da ćemo sve to ostvariti, posežemo za svime što kratko traje i ne traži previše truda. Postajemo li robovi reklama? Ma ne, samo rezultate želimo brzo, posebno sad kad znamo da nas već čekaju badići, spremni da ih prošetamo. Nemojte misliti da ste lakovjerni i slabi ako povjerujete tim čarobnim savjetima. Ne, svi mi (priznajem, ponekad i ja), padnemo na reklamu.

Dugo vremena i ja sam se pitala postoji li čarobni savjet kako postići vitko tijelo, lijepo oblikovane mišiće i noge bez celulita? Znaite, ako ste dovoljno uporni odgovor se nametne sam od sebe. Moja je upornost trajala 15 godina i, naravno da sam pronašla odgovor. Odgovor me doveo do rješenja koje nas održava u dobroj formi, pruža osjećaj ugone u vlastitome tijelu i sprječava nas da prestanemo nerazborito iskorištavati svoje tijelo.

## **1. Vizualizacija**

Prvi je korak na putu do cilja vizualizacija želje. Usmjerite želju u podsvijest i ona će postati stvarnost. Neki je nazivaju imaginacijom. Albert Einstein rekao je da je sposobnost imaginacije važnija od znanja. Metoda vizualizacije koristi činjenicu da tijelo reagira na misli i slike. Naša podsvijest ne prepoznaje pojmove zadovoljstva, već slikama i osjećajem koji nastaju tijekom promatranja te slike. Želite li smršaviti, recite to svojoj podsvijesti putem slike vitkog tijela i ona će se pobrinuti da se vaše želje ostvare.

Svaku večer prije spavanja, opušteno legnite i ponavljajte rečenicu u kojoj je sažeto sve što želite postići u ovom trenutku, poput „Jest ću pravilnije i smršaviti, Vježbat ću više i otkloniti suvišne naslage"... Pojavit će se osobna slika koja vas čini sretnom i doći duboko do vaše podsvijesti. Tada će njezini impulsi imati mnogo jači utjecaj na vaše ponašanje i misli.

Nemojte odustati, vježbate li redovno, najbolje dvaput dnevno po 15 min, uskoro ćete vidjeti kako sve manje posežete za kaloričnom hranom, kako se više krećete, više vježbate, jer te vas stvari vode prema vašoj slici.

## **2. Vježbanje**

Morate li stvarno vježbati da biste postigli vitkost? Svakako. Vježbanje sprječava tijelo da umanji osnovnu potrošnju kalorija koju trošimo tijekom dana. To znači da ćete nakon vježbanja sagorijevati više kalorija, čak i kad spavate.

Nemojte misliti da je dovoljno samo vježbati. Trebate odabrati program vježbanja kojim ćete postići svoj cilj. Najbolji je način intervalni trening gdje ćete natjerati još više masnih enzima da se uklone iz vaših stanica. Koristite bicikl, traku za trčanje,

steper ili jednostavno svoje noge za trčanje. Nakon svakih nekoliko vježbi ubacite sprint (na biciklu ili traci za trčanje) u periodu od 10 sekundi kako bi potaknuli mišiće na sagorijevanje još više masti. Tijekom variranja intenziteta vježbanja mišići će raditi ekonomičnije, a tijelo proizvodi više svojih enzima za sagorijevanje masti. nemojte sprintati dulje, jer se mišići mogu prepuniti kiselinom i početi sagorijevati ugljikohidrate umjesto masti.

### **3. Vježbanje bez boli**

Sada kad znate kako vježbati i sagorjeti više masti, ostaje pitanje je li to dovoljno. Često mi dolaze klijenti koji uz višak kilograma imaju i bolove u leđima, vratu, ramenima. U želji za vitkom tijelom nikada nemojte zanemariti te simptome. Moj je savjet da tijekom vježbanja koristite štap. Vježbanje sa štapom omogućit će vam puni opseg bezbolnih pokreta, korigirati nepravilne kretnje, ukloniti asimetričnost pokreta izazvanu degenerativnim promjenama na kralježnici, izdužiti krute mišiće nastale uslijed bolova na određenom zglobnom tijelu i još mnogo toga.

### **4. "Dijeta"**

Ne, neću vam govoriti o dijeti na koju ste navikli, o kojoj „sve“ možete saznati u časopisima. Što je uopće dijeta? Post? Gladovanje? Riječ „dijeta“ dolazi iz grčkog, znači život, a u širem smislu životni stav i zasigurno ne predstavlja gladovanje, zar ne?

Predstavlja vaš osobni stav koji, ako imate prekomjernu težinu, valja mijenjati i često se isplati. Promjenom životnog stava postajete veseliji jer više vježbate pa time koristite sve vrijednosti biotvari za dobro raspoloženje.

Lokot na hladnjaku neće vam otopiti suvišne kilograme. Postavljamo pitanje što izvlači molekule masti iz masnih stanice i što ih potiče na sagorijevanje?

**Bjelančevine:** kako bi tijekom vježbanja s ciljem mršavljenja sagorijevali više masti, a sačuvali mišiće, jedite bjelančevine. Hormoni su lanci aminokiselina - bjelančevina, a hormoni potiču sagorijevanje masti.

**Voće i povrće:** kad ste gladni radije umjesto grickalica uzmite voće i povrće, ono vas hrani vitaminima, mineralima, brine se za dobar rad crijeva.

**Tekućina:** pijte tri litre tekućine u obliku vode, crnog ili zelenog čaja.

**Hormon rasta:** najdjelotvorniji sagorjevač masnoća u našem tijelu, on vas čini vitkima tijekom noći. Navečer smijete popiti čašu mlijeka, bijelo meso, jogurt ili zobene pahuljice.

**Vitamin C:** tri grama vitamina C dnevno. Manjak ovog vitamina u tijelu rezultira manjom proizvodnjom hormona koji nas čine vitkima - noradrenalina, adrenalina i kortizola.

I savjet za kraj: svakog se dana pogledajte u ogledalo i nasmiješite, jer osmjehom pobjeđujete. :)

[www.bodybalance.hr](http://www.bodybalance.hr)