

5 brzih trikova za savršenu formu

Koliko zdravim načinom života možemo utjecati na zdravlje i promijeniti tok bolesti ni sami ponekad nismo svjesni. E pa vrijeme je da se osvijestimo!

1. Vježbati svaki dan

Vježbati je potrebno i moguće svaki dan, ali različitim intenzitetom. Ako smo početnik, dva dana u tjednu odredimo si za jači i duži trening i za one malo "mrskije vježbe", a ostale dane možemo raditi blažim intenzitetom raznovrsne vježbe za možda već razvijenije mišićne skupine koje ćemo lakše odraditi, a pri tome podići kondiciju. Ako smo u totalnoj strci s vremenom, praktičan je tzv. „tabata trening“ koji podrazumijeva kratko i eksplozivno vježbanje. Tabata način vježbanja sastoji se od 20 sekundi vježbanja i 10 sekundi pauze. Iste vježbe ponavljamo 8 puta, tj. ukupno 4 minute. Tabata je više namijenjena iskusnijim vježbačima, ali je u malo „blažoj“ verziji uspješno mogu odraditi i početnici.

2. Vježbati bez obzira na vremenske prilike

Nikako se ne biste smijeli naći u onoj skupini koja će odgoditi vježbanje radi vremenskih „neprilika“! Sve vremenske „neprilike“ prave su prilike za odrađivanje neke od sportskih aktivnosti. U toplije vrijeme naravno biramo jedva dočekane vanjske aktivnosti poput trčanja, rolanja ili plivanja, a zimi i u kišno jesenje doba možemo izabrati vježbanje u zatvorenim prostorima.

3. Ne čekati druge za trening

Sigurna sam da se svi možemo prepoznati u glavnoj rečenici izgovora: „nemam s kime ići na trening“. No to je jedna od najčešćih samoograničavajućih zabluda! Neka nam tuđi izgovor za vježbanje ne posluži kao izgovor za naše vlastito! Nitko nam nije potreban, sve možemo i moramo učiniti sami i neka drugima budemo primjer za to. Na svaku od svojih aktivnosti krenula sam sama i pri tome upoznala ljude koji su mi danas veliki prijatelji. Ako se radi o trčanju, uvijek je bolje startati sam jer ćete umjesto razgovora sa suvježbačem/icom lakše pratiti vlastiti tempo, paziti na tehniku disanja, i naravno dok trčite u prirodi osloboditi um i pročistiti misli od sveg nakupljenog tokom dana.

4. Unositi onoliko koliko možemo potrošiti

„Zlatno pravilo" i glavni recept za održavanje idealne tjelesne mase je da unos kalorija prilagodimo njihovoj potrošnji. Odraslom muškarcu koji ne radi težak fizički posao potrebno je oko 2.500 kcal, a ženi oko 2.000 kcal/ dan. Bilo da nam je disciplina vježbanja potpuno strana li smo samo u nemogućnosti odraditi trening, nužno je poznavati disciplinu unosa kalorija te je prilagoditi tome. Pri tome ne mislim da bi trebali histerično brojati kalorije i osjećati grižnju savjesti za svaki višak koji unesemo, nego razumjeti njihovu definiciju, značenje i svrhu ispravnog unošenja. Kada nam postane jasno da vrećica čipsa od 100 g ima u prosjeku 550 kcal što je otprilike 27 žličica šećera, što iznosi otprilike jednu četvrtinu od ukupne predviđene kalorijske vrijednosti i za što bi trebali 50 minuta trčati makar 9 km/h kako bi isto potrošili, postati će nam jasno i koliko griješimo u izboru namirnica te ćemo ipak više razmisliti prije nego unesemo bilo što u vlastiti organizam.

5. Izbaciti nepotrebna grickanja praznih kalorija

Zaprepašteni biste ostali kada biste zbrajali koliko se nepotrebni kalorija unese tokom dana. Ako radi slabijeg obroka imamo potrebu za dodatnim unosom hrane, potražimo nešto s čime ćemo, osim da samo zadovoljimo neugodno kruljenje želuca,, obogatiti organizam korisnim tvarima. Dio dana između ručka i večere idealan je za šačicu badema, lješnjaka li bilo kojih od široke palete, sigurno svima dragih orašastih plodova, koji će nam uz energiju, osigurati i dodatni unos vitamina, minerala i omega 3 masnih kiselina.

Jeste li znali da je dovoljan samo jedan brazilski oraščić dnevno kako bi zadovoljili cjelodnevne potrebe organizma za selenom, koji je jedan od najjačih antioksidansa! Glavne na listi tih čudotvornih namirnica su: celer, jabuka, mrkva, ananas, rajčica, brokula. Stoga, ukoliko „grickanjem" ne želimo ugroziti vlastitu liniju, neka nam one budu glavni izbor!

Mag. Pharm. Mirna Matas