

Így érd el egészségesen a bikini alakot!



Akinek eddig még nem sikerült megszabadulnia a téli hónapokban felszedett zsírpárnáktól, még utolsó rohamra indulhat a bikini szezon előtt.

Ha csak 1-2 kg-tól kell megszabadulni, akkor könnyebb a helyzet. Hiszen, ha néhány hétig ügyelünk a **konyhatechnikára** (bő zsiradékban sütés helyett párolunk, bevonatos edényekben kevesebb zsiradékot használunk stb.), és kisebb adag fehérjeforrást (hús, húskészítmény, tejtermékek) zsírszegényebben fogyasztjuk el, máris meglesz az eredmény.

Viszont Magyarországon a lakosság 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott. Gyakori probléma, hogy a testtömeg felesleg 10 kg vagy afeletti. Amitől sokan – természetesen – szintén néhány hét alatt szeretnének megszabadulni. A kínálat pedig igazodik az igényekhez: mindenhol azt lehet olvasni, hogy hogyan szabadulhatunk meg néhány nap vagy hét alatt 5-10 kg-tól, arról viszont nem írnak, hogy ez mennyire tartós.

Sokan hallottak már a „jojó”-ról. Sőt, többen át is élték már, hogy az átmeneti, kemény megszorítások után, visszajönnek a leadott kilók. Sajnos a hosszantartó szélsőséges megszorításoknak akár egészség károsító hatása is lehet (pl. tejtermékmentes étrendnél csonttritkulás stb.). Ezek persze sokszor évek vagy évtizedek múlva alakulnak ki, ahogy a magas vércukorszintek sem holnap okoznak szövődményeket, hanem a bizonytalan jövőben.

A tartós fogyás titka, hogy havonta „csak” 1-3 kg-t szabad fogyni, nem drasztikus megszorítással, hanem egészségesebb összetételű étrenddel. Cukorbetegéknél eleve korlátozott a szénhidrátok mennyisége, és figyelni kell a minőségére is. Energiaszegény étrend esetén viszont ügyelni kell a többi energiát adó összetevő – fehérje, zsír, alkohol – mennyiségére is.

Ha fogyni szeretnénk, a napi energia 20-25 kcal/testtömeg kg legyen (pl. 70 kg esetén 1400-1750 kcal). A napi és étkezésenként javasolt szénhidrátmennyiségeken nem kell változtatni. A köztes étkezések alatt alacsonyabb glikémiás indexű gyümölcsök és zöldségek fogyaszthatók. Azoknak viszont, akiknek kötelező a köztes étkezés (humán inzulin mellett), ők korpás kekszet, abonettet, puffasztott gabona szeleteket (üresen) is ehetnek. Ezek a kis étkezések lehetőleg ne legyenek 100 kcal-nál többek. A vacsora legyen energiában szegényebb, főleg, ha utána nincs mozgás (pl. séta) tervezve. Nem véletlen, hogy a közmondásunk is így szól: vacsorázz úgy, mint a koldus! Természetesen mozgással növelhetjük az energiaigényt, hiszen, ha az aktuális igény alatt 3-500 kcal-val eszünk, máris elindulhat a fogyás.

Normál testtömeg esetén kevésbé kell az elfogyasztott energia mennyiségére ügyelni addig, míg a mérleg nyelve nem mozdul el a megszokott testsúlytól.