

Teci vzvratno

Ja, deloval boš "posebno" – še zlasti zaradi tiste majice za tek, ki jo tako vztrajno nosiš. Toda z vzvratnim tekom lahko pokuriš do štirikrat več energije kot z običajnim tekom.

Izogibaj se beli hrani

Ameriški porno zvezdniki prisegajo na ta trik, s katerim dosežejo, da se energija iz vsake hrane, ki jo zaužijejo – celo tiste za vzdrževanje mišične mase – porablja v njihovih telesih enakomerno, namesto da bi jim dala hitre sunke energije, ki jim sledijo globoki padci v utrujenost.

Odpovej se prigrizkom

Če se boš odrekel popoldanskemu čipsu ali čokoladi za "malce energije", boš zmanjšal število vnesenih kalorij za približno 500. V sedmih dneh boš tako izgubil pol kilograma maščobe.

Izberi svojo "nezdravo" hrano

Če uživaš več beljakovin kot ogljikovih hidratov, boš hitreje in bolj sit, zaradi česar ne boš posegal po dodatni hrani. Naslednji korak: pokuril boš kalorije in s tem zmanjšal težo.

Naj te voda poživi

Si izčrpan? Za poživitev pij vodo, namesto da bi posegel po hrani. Dala ti bo občutek sitosti in pognala tvoje telo v tek ter pospešila hitrost, s katero tvoje telo dobiva energijsko bogata hranila iz krvnega obtoka.

Ne preskakuj obrokov

Namesto tega raje zaužij samo 1.500 kalorij na dan in jih porazdeli v več majhnih obrokov, ki si jih boš lahko privoščil, če te bo napadla lakota.



Kar je preveč, je preveč.

Lahek kot peresce.



Če se boš odrekal hrani, ko boš lačen, bo tvoje telo postalo zmedeno in pričelo shranjevati hrano v maščobe in se tako pripravilo na stradanje, namesto da bi jo izkoristilo kot energijo.

Hoja je ključ do zdravja

Med 30-minutnim ležernim sprehodom pokuriš 200 kalorij ali, če povemo s prehranskimi izrazi, polovico Big Maca.

Izberi sveže

Uporabljaljaj sveže, neobdelane sestavine. Večina konzerviranih živil vsebuje natrij, ki povzroča, da se maščobe vežejo na tvoje telo, dodatno pa obremenjuje tudi srce.

Pošteno se najej

Izbiraj hranljivo hrano, ki te bo nasitila. Sem sodita sadje in zelenjava namesto belega kruha, ki povzroči hitri porast sladkorja v krvi, ki pa nato tudi hitro upade, zaradi česar si spet lačen.

Uporabljaljaj GI

Ali glikemični indeks (poglej na the-gi-diet.org). Živila na rdečem seznamu povzročajo hitri porast sladkorja v tvoji krvi, zato se jih izogibaj. Vsa živila, ki so na zelenem seznamu, pa so tvoji prijatelji. Prav tako živila na rumenem seznamu, ki pa jih lahko uživaš le v zmernih količinah.

Loti se borilnih veščin ali boksa

V eni uri brcanja in pretvarjanja, da si Bruce Lee, boš pokuril neverjetnih 600 kalorij.

Ne ubij se

Če delaš kardio vaje, nikar ne pretiravaj, temveč jih izvajaj s 70-odstotno intenzivnostjo preko daljšega časovnega obdobja, tako da bo tvoje telo maščobe pokurilo počasi in enakomerno (namesto da bi pri večji intenzivnosti porabljalo sladkor).