

GROMOVI NASVETI

Slovenski strokovnjak Gašper Grom ti da nekaj hitrih, a potrebnih namigov



Gašper Grom je certificiran trener fitnesa organizacije WFF in S.M.A.R.T., selektor slovenske fitnes reprezentance ter lastnik priljubljene fitnes strani www.maxximum-portal.com. Že od nekaj se posveča zdravi prehrani in rekreaciji, kar je tudi razlog, da je svoj konjiček razvil na profesionalno raven. Je lastnik trgovin s prehranskimi dodatki MaXXimum Shop in Vital Slim, prav tako pa se posveča individualni vadbi v svojem zasebnem fitnes centru.

1 Pozabi na čudežne diete! Zagotovo si se že kdaj srečal s katero izmed nešteti diet, ki preplavljajo revije, knjige in svetovni splet. Tovrstne diete sicer lahko vodijo do hitre izgube telesne teže, vendar, žal, predvsem na račun izgube vode, zalog glikogena, hrane iz prebavil in izgube telesnih beljakovin. Končni rezultat je znižanje hitrosti presnove, kar vodi do t. i. jo-jo učinka ponovne pridobitve teže po prenehanju diete (običajno pridobimo celo več kot pred dieto). Večina teh diet telesu tudi ne zagotavlja vseh snovi, ki jih je potrebno vnesti s hrano, kar vodi do slabega počutja in pomanjkanja energije.

2 Lakota in drastično nižanje kalorij sta recept za neuspeh! Začetna navdušenost pri hujšanju lahko vodi do prevelikega nižanja dnevnega kaloričnega vnosa. Pri tem se bo telo odzvalo ravno nasprotno, kot si želimo.

Presnova se bo upočasnila, namesto odvečnih maščobnih blazinic pa bo telo raje porabljal mišično tkivo, ki je največji potrošnik energije v telesu. Poleg tega vsaka zelo stroga dieta predstavlja tudi določen psihični napor, kar lahko povzroči preskoke iz ene skrajnosti (odrekanje hrani in stradanje) v drugo (prenajedanje, napadi lakote), temu pa sledi ponovna pridobitev še več kilogramov.

3 Cilj hujšanja naj ne bo izguba kilogramov, temveč izguba odvečne telesne maščobe! Ne glede na to, kakšni so tvoji primarni razlogi za hujšanje, se zagotovo želiš počutiti odlično v svoji koži. Nepravilen pristop k hujšanju (stradanje, premalo fizične aktivnosti) vodi k zniževanju deleža mišične mase, delež maščobne pa ostaja relativno visok. Znebi se tehtnice, merilo napredka naj ti bo raje ogledalo in merilni trak.

4 Večerjaj! Veliko ljudi je prepričanih, da bodo z ukinitvijo večerje občutno pripomogli k izgubi kilogramov. Kot že rečeno, lakota in drastično nižanje kalorij nista rešitev. Poskušaj raje omejiti delež ogljikovih hidratov, ki spodbujajo izločanje hormona inzulina, katerega višek v telesu preprečuje razgradnjo telesne maščobe, v kombinaciji s previsokim kaloričnim vnosom pa "neporabljene kalorije" vodi v maščobne celice.

5 Maščob iz hrane nikar ne znižaj na minimum! Določene maščobe so telesu nujno potrebne. Telo jih namreč ne more izdelati samo, poleg tega pa imajo pozitiven vpliv na hujšanje. To so omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo predvsem v lanenem olju, ribah, lahko pa jih dodamo tudi v obliki prehranskih dopolnil.