Toate drepturile rezervate. Reproducerea sau distribuirea intregii carti sau a unei parti din acest program este complet interzisa. Nu ai dreptul sa creezi nici un fel de copii ale acestei carti sau bucati din text fara permisiunea autorului

Fiecare copie a cartii contine codul unic de identificare al cunmparatorului, introdus automat la descarcare, special pentru a evita distributia ileaga a acesteia Nu risca incalcarea regulilor international de copyright prin impartirea copiei tale a programului cu alte persoane.

Dezvinovatire legala: Recomandarile din aceasta carte nu reprezinta sfaturi mediacale si nu sunt menite sa inlocuiasca sfatul medicului. Trebuie sa obtii aproparea doctorului tau inainte aplicarii recomandarilor din aceasta carte. Programul este destinat persoanelor sanatoase. Craciun Bogdan, de la PersonalTrainingRomania.ro sau alti membri ai echipei nu sunt raspunzatori in cazul rar de daune suferite in timpul executarii programului.

Tot ce este nevoie sa stii despre nutritie

**INTRODUCERE**

**Multumiri**

**Multumim increderii acordate firmei noastre si bine ai venit in cea mai mare comuniune de Online Personal Training din Romania.**

**Felicitari pentru investitia facuta,aceasta va avea un impact pe termen lung si scurt asupra aspectului tau corporal.**

**Eu sunt Bogdan Craciun iar impreuna vom intelege despre ce este vorba cu adevarat cand vine vorba de nutritie si aspectul tau corporal.**

**De ce a fost scrisa aceasta carte?**

**Acum cativa ani, cand industria fitness-ului era in plina dezvoltare, iar articolele de genul:**

**”7 alimente care iti vor topi grasimea de pe abdomen”**

**“10 minute pentru un abdomen plat”**

**”suplimentul care te va face sa iei 10 kg de masa musculara intr o luna”**

**abundau in sfera online, am vazut o nevoie urgenta a unui program care sa cuprinda toate strategiile si abordarile nutritionale intr-o singura carte, la indemana tuturor celor care sunt interesati de aria fitness si aspectul corporal si mental placut .**

**Ceea ce m-a facut sa duc la capat aceasta carte,ce va stearge toate miturile din aria nutritiei si toata confuzia pe care o creeaza ele, a fost lipsa de intelegere a oamenilor cu care interactionam, fie online fie fizic, asupra celor mai simple si de baza strategii catre un corp atragator.**

**Inboxul abunda in mesaje de genul**

**”Painea este rea?”**

**“Sa separ albusul de galbenus?”**

**“De la ce ora nu mai am voie sa mananc?**

**“Trebuie sa iau micul dejun in prima ora dupa ce ma trezesc?”**

**“Nu stiu ce sa mananc seara pentru a slabi”**

**“Care este cel mai bun supliment pentru cresterea masei musculare, proteina din zer, bcaa, glutamina, creatina?”**

**Aceste intrebari sunt justificate deoarece aria fitnessului creeaza o mare confuzie.**

**Daca aceste intrebari te macina si pe tine, in cele ce urmeaza vei fii privilegiat avand acces la secretele si bazele nutritiei ce sunt o necunoscuta pentru 90% din populatie, dar cu ajutorul tau si al meu, incet, incet, putem dizolva aceasta confuzie.**

**Intrebarile corecte ar fi**

**”Se incadreaza in macronutrientii mei zilnici? ”**

**“Imi vor oferi satietatea de care am nevoie pentru a ma tine usor de planul nutritional? ”**

**“Se incadreaza in programul meu ocupat de la munca, scoala, facultate?”**

**“Este placut si personalizat pentru a avea o aderenta cat mai mare la el?”**

**Am avut noroc ca am urmarit sfaturile fara nici o baza solida de pe internet pentru o perioada de numai 2 ani, majoritatea lumii invartindu-se in ele poate toata viata.**

**Marile site-uri de fitness si companii de suplimente vor sa fii confuz, deoarece o sa pierzi foarte mult timp, automat si foarte multi bani, in atingerea scopului tau.**

**Spre exemplu, daca tot ce ai nevoie ar fii pe site-ul respectiv sau in suplimentul respectiv, ce ar mai putea sa iti vanda dupa aceea?**

**Astfel a luat nastere PersonalTrainingRomania.**

**Acest concept a fost creeat pentru voi, din dorinta de a nu mai fii nimeni in situatia in care am fost eu pus, dandu-ma peste cap cu programe peste programe care nu au dus la nici un rezultat in 2 ani de zile.**

**Este totul pus pe tava, toate solutiile catre un corp exact cum ti-l doresti, intr un mod cat mai simplu, pentru a le aplica imediat dupa ce citesti cartea si a te ajuta pentru intreaga viata.**

**Tocmai din acest motiv am ales sa scriu cartea cat mai concis, fara a face referire la toate studiile stintifice de la care pleaca si la lectii despre complexitatea cu care opereaza corpul uman.**

**In continuare vei avea acces la cele mai privilegiate informatii de care ai nevoie pentru a iti putea atinge obiectivul si la toate uneltele mentale si fizice pentru a iti atinge scopul!**

**Te felicit si multumiri inca odata pentru ca ai incredere in noi .**

**Iti dorim o lectura excelenta!**

**Cum sa mananci orice iti place si sa arati bine.**

**Vom incepe aceasta carte prin a discuta cum abordezi mental partea nutritionala din calatoria ta in fitness, lucru care are cea mai mare influenta in rezultatul tau final.**

**Vreau sa spun ca aceasta carte iti va arata ”ce sa faci “,**

**nicidecum “ce sa nu faci “.**

**Aceasta carte poate te va face sa regandesti cele 100 de mituri despre nutritie pe care le-ai auzit pana in acest moment.**

**Decat sa luam fiecare mit in parte si sa aratam ca este un nonsens, prefer sa ne concentram asupra lucrurilor pe care le avem de facut.**

**Totusi poti avea acces la o multime de teorie(iar aici o ai cu siguranta pe cea corecta)si tot sa nu iti atingi absolut toate obiectivele tale daca nu stii cum sa aplici toate aceste concepte si sa le faci parte integranta din stilul tau de viata .**

**Va trebuii sa imbinam trei factori decisivi pentru a ajunge la obiectivul propus, aceia fiind:**

**Acuratetea(cat de precis ne indeplinim cea ce avem de facut)**

**Flexibilitatea(cum poti integra in viata ta acest lucru si sa te poti bucura de absolut orice)**

**Consistenta(cu care ne urmarim ceea ce avem de facut in timp)**

**Le vom implementa pe toate trei in ceea ce urmeaza.**

**Vom fii destul de PRECISI cat sa ne atingem scopul, si vom avea destula FLEXIBILITATE in program incat sa devenim CONSISTENTI pe cea mai lunga perioada a timpului.**

**Studiile arata ca dietele restrictive aduc o reducerea a greutatii, in schimb dietele flexibile aduc o reducere a greutatii, o mentinere a ei, o foarte lejera si placuta calatorie fizica si mentala catre scopul propus** .

**Alimente bune vs. alimente rele (Si de ce nu exista asa ceva...)**

**Exista o dezbatere interminabila asupra acestei teme, insa ceea ce vreau eu sa va invat este cum sa imbunatatiti acuratetea ,flexibilitatea si consistenta pentru a avea parte de un drum placut si a fi mai sanatosi atat mental cat si fizic.**

**Spre exemplu exista foarte multe alimente ce contin o varietate de micronutrienti si fibre pe care le etichetam ca “Bune”.**

**Insa nu toate aceste alimente bune ne pot duce la obiectivul propus, spre exemplu nu poti manca numai banane si paine integrala cu miere toata ziua si sa te astepti sa slabesti pentru ca sunt alimente “bune”.**

**Insa daca cunosti indeajuns de bine principiile din aceasta carte iti poti asigura toti micronutrientii si macronutrientii din alimente sanatoase si apoi te poti bucura de un aliment “rau”, spre exemplu ciocolata/prajituri/clatite sau spune tu orice fantezie ai.**

**Exista foarte putine alimente care sunt intr-adevar daunatoare. In realitate, nu exista asemenea alimente, pe care daca le mananci odata, indiferent de cantitate, sa iti produca un rau corpului imediat si masurabil.**

**Singurul lucru negativ in legatura cu o ciocolata spre exemplu sau alte alimente etichetate ca si “rele”este acela ca aduce un aport relativ mic de micronutrienti, fibre si proteine.**

**Toata ideea programului este aceea de a iti asigura toate cele necesare mancand in 90% din timp alimente bogate in nutrienti si incluzandu-le si pe celelalte, nu numai pentru a avea parte de sanatate mentala, cat si pentru a avea o varietate cat mai mare in alimentatie.**

**Spre exemplu, oamenii care traiesc in Okinawa, Japonia, sunt unii dintre cei care traiesc cea mai lunga perioada de timp pe planeta noastra.**

**Se intampla ca ei sa aiba una dintre cele mai mari varietati de mancare din toata lumea.**

**In contrast cu asta, majoritatea lumii, expusa la manipularea din lumea fitnessului, si-ar dori sa aiba aceasta sanatate, dar pur si simplu nu o au datorita rigiditatii dietelor lor.**

**Proclama ca ceea ce fac este pentru sanatate insa mananca dintr-o lista de 10 alimente, ceea ce se afla in contradictie cu spusele lor.**

**Daca trebuie sa scoti glutenul, lactatele, carnea rosie, alimente “procesate”, fructe, legume, amidon si oua intregi, o sa ajungi la o dieta extrem de limitata, care, mai mult ca sigur, nu iti va satisface toate nevoile corpului de micronutrienti,macronutrienti,fibre,proteine.**

**Am vazut intamplandu-se asta din nou si din nou( incluzandu-ma pe mine ), diete minune care duc pana la urma la incapacitatea de a digera alte alimente in afara de cele de pe mica lista din care ai de ales, fara un discomfort incredibil datorat pierderii de enzime si bacterii din stomac care sunt esentiale pentru digerarea unei varietati mari de mancaruri.**

**In cele ce urmeaza vor exista trei capitole principale.**

**Primul iti va prezenta singura modalitate prin care poti slabi sau creste in masa musculara**

**Urmatoarele doua vor intra in amanunt pentru fiecare in parte.**

**Vei avea la dispozitie tot ceea ce ai nevoie: sfaturi, secrete si reguli de aur pentru a incepe un nou stil de viata.**

**Si vei putea face asta bucurandu-te si de viata sociala si de placerea adusa de un corp atragator ..**

**Urmarind sfaturile din aceasta carte vei avea o privire de ansamblu asupra nutritiei pentru o viata intreaga .**

**SINGURA MODALITATE REALA PRIN CARE POTI SLABI SAU PUNE MASA MUSCULARA**

Este primul si cel mai important lucru pe care trebuie sa il stiti cand vine vorba de nutritie.

**Indiferent care este scopul tau, indiferent ca este vorba de diete minune, indiferent ca mananci dimineata cea mai mare masa sau ca o mananci seara, indiferent de alimentele pe care le consumi sau momentul in care le mananci, cel mai important lucru asupra caruia trebuie sa iti indrepti atentia este BALANTA ENERGETICA.**

**Asta inseamna numarul caloriilor de care ai nevoie pentru a te mentine, slabi, sau creste in masa musculara.**

**O calorie este o unitate de masura pentru energie iar corpul uman isi procura energia din aceste calorii .**

**Am sa te rog sa acorzi cea mai mare importanta acestui capitol pentru ca este cel la care toate lumea esueaza, iar pentru ca tu vei reusi, nu vei arata ca cei 90 la suta din populatie :D**

**Aplica acest lucru si ai obtinuit 90% din rezultate**

**Vom alege un numar de calorii pentru planul nostru de slabit sau de crestere a masei musculare si, de ce nu, amandoua in acelasi timp.**

**In capitolul din editia anterioara a cartii, aici ai fii avut in mod normal o formula foarte elaborata de calcul.**

**Acum, pentru a simplifica lucurile cat mai mult, am creeat acest calculator pentru tine.**

**Acum, inainte de toate trebuie sa stim ca aceste calorii sunt formate din 3 grupe mari de MACRONUTRIENTI.**

**Proteine (4 calorii pe gram)**

**Carbohidrati (se mai numesc Glucide) (4 calorii pe gram)**

**Lipide (se mai numesc Grasimi) (9 calorii pe gram )**

**Acesti macronutrienti vor fi cei din care iti vei procura caloriile pe intreaga zi insa, procentul fiecaruia va fii calculat individual, pentru cei ce vor sa slabeasca sau pentru cei ce vor sa creasca in masa musculara .**

**Acum ca avem o intelegere vasta asupra nutritiei sa trecem la urmatorul pas, la fel de important ca si primul .**

**CUM NAIBA GASESC EU MACRONUTRIENTII ASTIA IN MANCARE?**

**Cum fac asta?**

**Acum ajungem la cea mai mare investitie pe care urmeaza sa o faci in tine si in aspectul tau fizic pentru tot restul vietii.**

**Imagineaza-ti doar ca nu o sa te mai intrebi vreodata daca sa mananci dimineata si ce sa mananci, nu o sa mai trebuiasca sa mori de foame dupa ora 18:00 si sa nu mananci nimic cand iesi in oras cu prietenii, sau la diferite intalniri, sau sa te mai restrictionezi vreodata din punct de vedere social.**

**Daca scopul tau este sa iti dezvolti masa musculara, nu o sa mai fie nevoie sa bagi in tine cat poti pentru a lua cateva kilograme, marea majoritate grasime si nu va trebui sa te cari cu caserole dupa tine, ci vei stii exact cat trebuie sa mananci pentru castiguri maxime in masa musculara calitativa si forta.**

**Gandeste-te cata energie ai salva pentru intreaga ta viata, daca nu trebuie sa iti mai concentrezi atentia asupra lucrurilor neimportante din nutritia ta, daca nu trebuie sa tii diete care contin doar un numar de 5 alimente, in unele cazuri chiar mai putine, daca nu trebuie sa mai faci foamea seara, daca trebuie sa limitezi iesirile in oras, insa poti sa mananci impreuna cu prietenii sau familia, ba chiar sa consumi cantitati moderate de alcool si in acelasi timp sa arati absolut EXCELENT!!!**

**Toate acestea se dizolva atunci cand ai o intelegere cuprinzatoare asupra lucrurilor care iti afecteaza compozitia corporala.**

**Si tot ce trebuie sa faci este sa inveti o abilitate, abilitatea de a iti calcula macronutrientii zilnici.**

**Ca orice alta abilitate, va necesita un efort sustinut din partea ta pentru o perioada de timp pana vei deveni un maestru.**

**Este cea mai de pret abilitate pe termen lung si scurt pe care o poti dobandi vizavi de aspectul tau corporal.**

**Cand am invatat prima oara despre calcularea macronutrientiilor, habar nu aveam ce este o calorie, ce sa mai zic despre proteine, lipide si carbohidrati, deci tu te afli intr-o pozitie privilegiata in acest moment .**

**In cateva saptamani am reusit sa devin un expert al macronutrientilor.**

**Cand ma uit la o bucata de piept de pui vad defapt 25 de grame de proteina, cand ma uit la o bucata de friptura de vita vad 40 de grame de proteina si 15 de lipide, o ciocolata 60 grame carbohidrati si 30 de grame de lipide.**

**Aceasta este abilitatea despre care vorbesc si se poate dobandi in doar cateva saptamani cu un efort sustinut ce va avea un impact pozitiv asupra compozitiei tale corporale INTREAGA TA VIATA!!!**

**Cum vei ajunge sa obtii aceasta abilitate?**

**Ai nevoie de trei lucruri :**

**1.Un cantar electronic**

**2.Acces la internet pentru a cauta informatiile nutritionale**

**3.Ori foaie, ori o notita in telefon, ori o aplicatie in care sa iti notezi macronutrientii pe care ii mananci.**

**Metoda 1.**

**Este cea pe care o recomand si iti va lua foarte putin timp zilnic sa o respecti, intre 10-15 minute. Absolut orice mananci trebuie cantarit iar apoi tot ce trebuie sa faci este sa cauti alimentele respective pe google sub forma de”informatii nutritionale ALIMENT (piept de pui, cartofi etc) “.**

**Vei da de niste valori, calorii, proteine, carbohidrati si lipide pe cantitatea de 100 de grame, apoi vei vedea ce cantitate ai mancat tu.**

**Majoritatea alimentelor au informatiile nutritionale pe spatele ambalajului ,ceea ce face mult mai usor de urmarit macronutrientii .**

**Apoi vei nota ceea ce ai mancat in notita ta, fie ea agenda fizica, notita in telefon sau aplicatie ce te ajuta sa notezi mult mai usor, precum Macros.**

**Poti da search pe store-ul de pe telefonul tau”counting macros”si vei gasi cu siguranta o aplicatie in care iti vei scrie macronutrientii zilnici si tot ce ai de facut este sa ii introduci de a lungul zilei .**

**Spre exemplu**

**Astazi am de mancat**

**2000 de calorii**

**150 de grame proteina**

**200 carbohidrati**

**65 lipide**

**Iar la micul dejun am mancat**

**-3 oua**

**-100 de grame bacon slab**

**-4 rosii**

**Dupa ce am cautat macronutrientii acestor alimente mi am dat seama ca au :**

**-50 de grame proteina**

**-30 de grame carbohidrati**

**-25 de grame grasimi**

**Tot ceea ce am de facut este sa ii notez si apoi sa imi ating numarul ales pentru ziua respectiva in urmatoarele mese.**

**Metoda 2.**

**Este cea mai putin complicata dar in care exista erori semnificative .Poti downloada aplicatia MyFitnessPal in care iti vei introduce macronutrientii pe care trebuie sa ii mananci zilnic, proteinele, grasimile si carbohidratii(II vei introduce dupa calculele pe care ti le am dat mai devreme**

**Apoi cantaresti tot ceea ce mananci si introduci cantitatea in aplicatie, iar ea iti va da valorile nutritionale.**

**Cand mananci in oras sau esti pe fuga, cauti mancarea aceea in baza lor de date si cantitatea estimativa pe care ai mancat-o .**

**Expert al macronutrientilor intr-o saptamana**

**Cam intr-o perioada de o saptamana vei incepe drumul maiestriei in abilitatea de a calculca macronutrientii.**

**Vei incepe sa estimezi macronutrientii, fara a avea nevoie de aplicatie si fara a folosi cantarul electronic .**

**In urmatoarele cateva saptamani vei reusi sa iti estimezi cu precizie macronutrientii din mesele tale preferate doar uitandu te la cantitatea pe care o ai in farfurie.**

**Cand ajungi in acest punct, cel mai probabil esti pregatit sa renunti la cantarul electronic .:D**

**“Vai, sa urmaresc absolut tot ceea ce mananc pentru cateva saptamani? Chiar ma gandeam ca voi gasi secretul in cartea aceasta, nu cred ca trebuie sa fac asta!”**

**Acesta chiar este secretul si va face diferenta intre tine si cei 90 % din populatia planetei, care se incurca in toate sfaturile prostesti de pe internet si au intrebari de o complexitate mare, fara sa aiba bazele nutritiei.**

**In acest context, nu este ca o cladire, care poate fi construita pe o baza relativ slaba, caci, fara baza nutritiei(cunoasterea balantei energetice)nu se poate pune nici macar o singura caramida peste.**

**Acesta este cel mai important lucru si focusandu-ti energia pe el, in loc de a te pierde in milioanele de sfaturi ce iti vor asigura doar 5% din aspectul tau corporal, vei reusi sa iti atingi obiectivele, indiferent care ar fi ele!**

**Cat de precis trebuie sa fiu in calcularea macronutrientilor?**

**Acum vine cea mai frumoasa parte! !! Nu foarte precis ☺**

**Depinde foarte mult de scopul tau, daca esti un bodybuilder ce se pregateste de un concurs la care vrea sa se prezinte cu 5% grasime corporala, cu siguranta te vor afecta greselile in calculul macronutrientilor.**

**Insa daca esti un tip normal care pur si simplu vrea sa se simta excelent si sa atraga privirile in sala de forta sau la plaja, ori o femeie ce vrea sa se tonifice, sa se simta bine in pielea ei si sa isi iubeasca corpul, nu vei avea nevoie de o asemenea precizie .**

**Cel mai mult vei avea nevoie sa imbini acuratetea cu flexibilitatea si consistenta, cum am discutat mai sus.**

**Pentru asta am construit 3 categorii in care te poti incadra:**

1. **Excelent:**

**Atinge-ti toti macronutrientii cu o eroare de 10-15 grame pentru fiecare in parte, in aceasta categorie ajung cei ce sunt intermediari si avansati in fitness, atat nutritie cat si antrenament .**

1. **Foarte bine:**

**Respecta-ti mereu numarul de calorii cu o eroare de +-100 de calorii si numarul de proteine pe care il consumi.**

**Aici intra cei ce sunt interesati de compozitia lor corporala, precum si de masa musculara pe care o au si felul in care vor sa arate la procente scazute de grasime .**

1. **Bine:**

**Respecta-ti numarul de calorii.**

**Aici intra cei care sunt interesati doar de greutate lor nepreocupandu-se in mare masura de masa musculara sau forta in sala. Poti face asta destul de des indiferent in care din categorii te incadrezi .**

**Ceea ce iti recomand este sa iti calculezi cantitatea de proteine si caloriile. Poti sa lasi la placerea ta cantitatea de grasimi si carbohidrati sa fluctueze. In unele zile corpul tau poate avea nevoie de mai multi carbohidrati decat grasimi sau invers.**

**Imprumutul caloriilor**

**Aceasta sectiune este dedicata special celor care vor sa fie precisi, au mult de slabit sau sunt interesati de flexibilitatea sporita a nutritiei si in acelasi timp a avea acelasi impact asupra aspectului lor fizic**

**Corpul nu cunoaste caloriile pe o perioada de 24 de ore, defapt el ia balanta calorica pe o perioada de 7 zile mai degraba. Luand aceste 24 de ore de pe pedestal avem brusc mai multe optiuni.**

**Cu aceasta modalitate de a privi balanta calorica poti sa sustragi sau sa pui pana 20 la suta din caloriile tale pe o perioada de o zi si sa le pui pe seama altei zile. Spre exemplu daca ai de mancat 2000 de calorii iar intr-o zi nu iti este foame deloc, poti manca 1500 in acea zi si 2500 in urmatoarea .**

**Iar cu aceasta incheiem cea mai importanta sectiunea a cartii de pana acum si vom trece la ghidul PRACTIC pentru a slabi sau a pune masa musculara! In functie de obiectivul tau alege ceea ce citesti mai departe.**

**PARTEA 2**

Ghidul practic pentru a slabi cat mai multa grasime.

In acest capitol vom cuprinde absolut tot ce ai nevoie pentru a slabi sanatos, mentenabil si a pastra cat mai multa masa musculara in acest timp si de ce nu, a iti imbunatati chiar conditia si masa musculara pe timpul perioadei de definire, indiferent de varsta, sex, greutate si scopul la care vrei sa ajungi.

Vom vorbi despre singura cauza ce produce scaderea in greutate, vom vorbi despre secrete pentru a o accelera si a o face o calatorie placuta, despre rata la care trebuie sa scada greutatea, despre secrete, reguli de aur si mici trucuri ce te pot avantaja.

# UNICUL LUCRU CE SE AFLA LA BAZA SCADERII IN GREUTATE

# DEFICITUL CALORIC este singurul lucru care produce scaderea in greutate, este de necontestat si nu exista alte metode in jurul lui.

# Poti sa mananci numai proteine si legume verzi, sa mananci din 2 in 2 ore, 6 mese pe zi la ore fixe, sa mananci la 10 minute dupa ce te ai trezit, sa nu mananci dupa ora x, sa iei cine stie ce suplimente, sa bei apa cu lamaie si alte 1 milion de lucruri inutile, atata timp cat tu esti la mentenanta sau intr-un surplus caloric, nu vei slabi, punct.

# Poti sa mananci tort si sampanie inainte sa te culci, daca produci un deficit caloric, vei slabi, din nou, punct.

# Acestea sunt doua cazuri extreme bineinteles.

# Ceea ce trebuie din nou sa intelegem este balanta energetica a caloriilor, cat mananci si cat consumi.

# Atunci cand mananci mai putin(caloriile ce intra)decat ceea ce consumi (caloriile ce ies)se numeste DEFICIT CALORIC.

# Urmatorul pas inspre stabilirea dietei noastre este de a vedea la ce rata trebuie sa slabesti pentru a o face mentenabil, placut si a retine cat mai multa masa musculara.

# Recomand sa se tinteasca la 0.5 kg -1kg pe saptamana dat jos pentru a evita pierderile de masa musculara(lucru pe care ti l doresti cu siguranta daca iti doresti un corp fit ).

# Stiind ca 1 kilogram de grasime are aproximativ 7000 de calorii asta inseamna ca va trebuii sa creem un deficit zilnic de 500-1000 de calorii pentru a slabi 0.5-1kg de grasime pe saptamana .

# Macronutrientii pentru slabit vor fii 2g proteina pe kilogram corp la barbati, iar pentru femei 1,5 pe kilogram corp.

# Carbohidratii si lipidele pot varia de la o zi la alta atata timp cat cunostii caloriile pe care trebuie sa le mananci(cum am discutat mai sus)si esti intr–un deficit(adica urmaresti indicatiile din aceasta carte ).

# Lipidele trebuie sa constituie 25-35%, in functie de preferinte, din caloriile pe care trebuie sa le mananci zilnic, iar carbohidratii restul .

Asta inseamna ca daca iti doresti sa slabesti 1 kilogram pe saptamana, iar caloriile tale de mentenanta sunt 2500, va trebui sa mananci zilnic 1500 de calorii. Sa luam drept exemplu un adult de 70 de kilograme. Va manca astfel:

70x2=140 grame proteina(140\*4=560 calorii)

30% din 1500 de calorii= 450 calorii din grasimi, adica 50 de grame grasime

Ce ramane, adica cele 500 de calorii, vor fii din carbohidrati, adica aproximativ 130 de grame

Ceea ce inseamna ca adultul nostrum de 70 de kilograme ce isi doreste sa slabeasca 1 kilogram pe saptamana va avea de mancat

140 grame proteina

50 grame grasime

130 grame carbohidrati

Acesta este un punct excelent de plecare si nu trebuie neaparat sa fie batut in cuie. Ceea ce este important este sa inveti sa iti calculezi macronutrientii si sa vezi cum raspunde corpul tau la aceste calorii.

In acest fel te vei cunoaste mai bine si in continuare vei putea ajusta programul pentru a se plia cat mai bine nevoilor tale.

# Acum ca ai un numar de calorii pe care sa il mananci zilnic si ai toate uneltele necesare la dispozitie si intelegi bazele nutritiei trebuie doar sa stai in deficit pana vei ajunge la greutatea dorita.

# Daca ai de dat 5 kilograme jos va trebui sa stai in deficit pentru 5-10 saptamani.

# Asta inseamna ca pentru aproximativ doua luni va trebui sa fii constient de ceea ce mananci, sa rezisti tentatiilor si sa te descurci evenimentelor sociale.

# Aici este problema defapt. Pentru majoritatea un chin de dieta de doua saptamani cu 3 alimente, in care te simti mizerabil nu este nici o problema si pare o alternativa atractiva.

# Insa cu totii stim ca aceste diete nu merg, nu sunt sustenabile si nu aduc un aspect placut nici fizic nici psihic.

# Scaderea in greutate necesita timp, nu poti slabi 5 kilograme de GRASIME in 5 zile nici daca nu mananci deloc.

# Asa ca singurul lucru care iti ramane este sa aplici urmatoarele concepte si sa stai intr un deficit moderat pentru perioade mai lungi de timp.

# Cel mai important lucru in dieta ta pentru pierderea in greutate este deficitul caloric, urmatorul lucru este cum sa il creezi, sa fie sustenabil si placut.

3.DE CE AI NEVOIE DE MASA MUSCULARA?

Un corp cu adevarat FIT, fie ca esti barbat, fie ca esti femeie, arata armonios cu o masa musculara bine dezvoltata.

In plus fata de acest lucru, cu cat ai o masa musculara mai dezvoltata cu cat vei putea arde mai multe calorii in timpul si in afara antrenamentului. Asta are nenumarate avantaje, printre care :

-o usurinta in a pierde mai multa grasime pe timpul perioadei de slabit

-libertate mai mare in dieta deoarece poti include mai multe tipuri de alimente intr-un consum caloric mai mare.

Mai jos ai diferenta intre a avea si a nu avea o masa musculara armonios dezvoltata, in ciuda faptului ca te afli la o greutate mica.

 

.

# CUM SA ITI PASTREZI TOATA MASA MUSCULARA IN TIMP CE ARZI GRASIME (SAU CHIAR SA O DEZVOLTI)

Cel mai important lucru pe care il poti face pentru a pastra masa musculara si chiar a o dezvolta de-a lungul perioadei de slabire este antrenamentul. Cu ajutorul principiului supraincarcarii progressive explicat in cartea de antrenament iti poti dezvolta masa musculara chiar si intr-un deficit caloric moderat.

Imi doresc ca toti cei ce citesc aceasta carte sa se incadreze in 2-5 zile de antrenament pe saptamana.

# Principiul fundamental al nutritiei prin care poti pastra sau dezvolta masa musculara in timpul pierderii in greutate este a avea un deficit caloric moderat pe o perioada cat mai indelungata.

Un deficit caloric de 3500-7000 de calorii pe saptamana(500-1000 pe zi) va produce o scadere de 0,5 kilograme pana la 1 kilogram pe saptamana. Aceasta este recomandarea mea pentru a te simti excelent pe tot parcursul dietei, a nu simti vreodata faptul ca iti este foame si a pastra sau chiar dezvolta masa musculara.

# Acum sa vedem cum sa mentinem un deficit caloric pe o perioada indelungata

# Unii oameni pur si simplu se incapataneaza si mananca mult mai putin. Nu conteaza cum se simt, daca sunt deprimati, cat de foame le este sau ce evenimente sociale importante rateaza.

# Fac orice pentru a fii intr un deficit caloric, ceea ce este admirabil insa… Ce se intampla cu frumusetea vietii?

# Nu te poti bucura de lucrurile pe care le doresti cand ai un corp fit, nu poti iesi in oras cu prietenii, nu te poti bucura de o cina romantica, nu poti sa iti traiesti viata si tocmai ai sters toata filozofia de a fii FIT, ceea ce inseamna sa arati si sa te simti excelent in corpul tau.

# Aceasta modalitate nu este calea pe care o vei parcurge asa ca hai sa iti propun altceva.

**5.CUM SA NU TII NICIODATA O DIETA SI SA VEZI CUM KILOGRAMELE TOT SCAD**

# Aici vorbesc despre cum sa stai intr un deficit fara sa te stresezi in legatura cu asta, fara sa te simti mizerabil sau sa te gandesti non stop la dieta ta, ci sa fie ceva normal si placut.

# Acesta este secretul. Din nou aceasta este o abilitate si ca orice abilitate necesita un efort sustinut insa dupa ce o vei deprinde vei fii uimit cat de usor este sa ajungi la scopul tau.

# Ceea ce ai de facut este sa iti manageriezi senzatia de foame, sa elimini poftele si sa gasesti o cale de a implementa evenimentele sociale in dieta ta.

# Le vom lua pe rand

# Cea mai mare problema este senzatia de foame ce vine odata cu deficitul caloric. Trebuie sa pacalim corpul si mintea sa creada ca mananca mult mai mult decat in realitate. Si pentru asta vom avea o abordare speciala.

# Cantitatea de mancare afecteaza scaderea in greutate

# Calitatea mancarii afecteaza sanatatea

# Noi le vom imbina pe amandoua

# Micronutrienti, fibre.

# Micronutrientii se refera la vitamine si minerale , ce sunt esentiale intr-o dieta sanatoasa si iti vor da energia mentala si fizica de care ai nevoie.

# Fibrele te vor ajuta cu satietatea de care ai nevoie pentru a sustine deficitul caloric.

# In 90% din timp urmarim sa mancam alimente sanatoase, proaspete ce iti vor oferi satietatea de care ai nevoie(Acestea sunt si cele care cu siguranta iti vor acoperi necesarul micronutrientilor.)

# Satietatea si poftele.

# Aici intra in discutie alte aspecte.

# Satietatea va venii din mancarurile cu un volum mare, insa cu un continut caloric mic, nu trebuie sa te sperii de mese mari ce te vor face sa te simti plin insa au un continuc caloric mic, ci mai degraba de gustarile mici si hipercalorice.

# Pentru a imbina aceste lucruri iti voi oferi o lista de alimente pentru a iti oferi satietatea de care ai nevoie si a iti acoperii toti macronutrientii si micronutrientii.

# Din moment ce ti-ai acoperit tot necesarul de micronutrienti si ai ramas cu calorii pe ziua aceea, lucru ce se va intampla cu siguranta daca mananci cum este prescris in aceasta carte, nu vei primi nici un premiu din a manca extra vitamine si minerale, nu te va ajuta mai mult in slabit si nici nu vei avea alte beneficii asupra sanatatii decat cele pe care le ai deja.

# Atunci este momentul sa umpli necesarul caloric si sa elimi POFTELE.

# Poti avea orice aliment de care te bucuri, de la dulciuri la gustari sarate si sa nu iti afecteze nici compozitia corporala nici sanatatea.

# Tii minte despre oamenii ce traiesc in Okinawa despre care am discutat mai sus nu?

# Acum inainte sa trecem la uneltele pe care le avem la dispozitie pentru a creea o senzatie cat mai mare de satietate , de a elimina poftele si de a iti da o lista cu alimente pe care le poti include in dieta ta, iti voi oferi cateva sfaturi ce te ar putea ajuta :

# 1.Ai grija la ceea ce aduci acasa

# Nu pot exprima cat de mult conteaza lucrurile pe care le ai in casa. Daca frigiderul tau abunda in mancaruri de proasta calitate, inghetata, prajituri, biscuiti sau gustari sarate, va trebui sa te folosesti de vointa pura pentru a te abtine de la ele.

# Insa este mult mai usor sa iti schimbi mediul inconjurator decat sa iti folosesti o resursa asa de pretioasa precum vointa .

# Pentru asta iti recomand :

# -Nu iti depozita mancare la vedere, corpul uman este facut sa isi doreasca acea mancare cand o vede, mai ales cand este intr-un deficit caloric si va trebui sa reziste tentatiei, asa ca nu le tine aproape de tine .

# - Nu aduce cantitati mari din mancarurile dupa care tanjesti, pastreaza exact cantitatea de care ai nevoie pentru a iti elimina poftele si a ramane intr-un deficit caloric .

# Pregateste-ti mesele dinainte pentru perioadele in care nu esti acasa.

# Spre exemplu, daca esti la munca timp de 8 ore nu ai nici o scuza pentru a nu iti aduce o caserola cu mancarurile ce te vor ajuta in satietatea si aderenta dietei tale pe timp indelungat.

# Si daca totusi se intampla sa uiti sau mananci pe drum, exista o varietate de alimente pe care le poti alege pentru a iti respecta caloriile, spre exemplu la majoritatea marketurilor poti gasi o conserva de ton, piept de pui deja preparat, o salata sau diferiti carbohidrati integrali .

# Acum vei avea cele mai importante doua unelte pentru a elimina poftele(ai invatat deja sa iti implementezi in caloriile tale zilnice alimente bogate in micronutrienti si fibre si restul caloriilor le poti umple cu un aliment ce iti ofera o mare placere)si a pacali corpul si mintea spre a oferi o senzatie de satietate .

6.CEA MAI MARE DESCOPERIRE IN DOMENIUL SCADERII IN GREUTATE SI SANATATII.

(NU este vreo pilula magica)

# Aici vom vorbi despre cea mai pretioasa unealta in calatoria noastra spre un corp fit si un procent de grasime scazut.

# Este lucrul ce mi-a revolutionat viata.

# M-a facut sa:

# -imi duc corpul la un cu totul alt nivel

# -ma simt mult mai bine

# -am mult mai multa energie pe parcursul zileiimi creasca productivitatea

# -imi salveze energie pentru ca nu mai am nevoie sa gatesc toata ziua si sa ma simt plin si obosit toata ziua.

# La inceputul imbinarii stiintei cu nutritia si antrenamentul, undeva la inceputul anilor 80, pana in perioada apropiata noua, nutritionistii, expertii si antrenori au crezut ca periodizarea meselor in jurul antrenamentului sau frecventa si ora la care iti iei mesele afecteaza scaderea in greutate sau cresterea procentului de grasime.

# Acum se cunoaste foarte bine ca aceste speculatii nu sunt adevarate.

# Adevarat este ca daca iti controlezi totalul caloriilor si macronutrientiilor pe care ii mananci, distribuirea meselor este intru totul irelevanta.

# Nu conteaza daca te indopi in prima ora dupa ce te trezesti desi tu nu ai pofta de mancare (ceea ce este normal dupa cum vom vedea mai jos ), daca mananci mese mici si dese, nu iti vei accelera metabolismul bazal si nici nu vei avea un control mai bun asupra apetitului si nu trebuie sa mananci proteina odata la 2-3 ore pentru a preveni catabolismul muscular.

# Cu siguranta esti convins ca acestea sunt doar niste mituri asa ca hai sa trecem la partea practica a postului intermittent.

# Beneficiile Postului intermittent pentru scaderea in greutate.

# Odata ce am inceput sa tin post intermittent mi am putut duce corpul la un cu totul alt nivel, starea mentala a fost eliberata de stresul prepararii mancarii, am reusit sa ma simt si sa arat exelent in acelasi timp .

# Ceea ce m-am intrebat eu si alti foarte multi oameni, nutritionisti si antrenori personali este de ce as manca dimineata cand nu imi este foame deloc (pentru ca stramosii nostrii vanau in prima parte a zilei si nu aveau acces la mancare decat in urmatoarea perioada a zilei, de aici se explica totul)cand tot ce conteaza este balanta calorica?

# La foarte scurt timp au aparut dovezile stiintifice ca postul intermittent este chiar benefic pentru sistemul digestiv, pentru sistemul nervos, pentru retinerea masei musculare datorita stimularii hormonului de crestere si nu iti afecteaza catusi de putin metabolismul, plus multe alte beneficii in aderenta consistenta si flexibilitate.

# Nu am mai luat micul dejun de aproximativ un an, mananc mese mari la pranz si seara si am avut parte atat de cresteri semnificative in masa musculara cat si de nivele foarte scazute de grasime.

# Este metoda care a mers pentru mine si alte cateva sute de persoane pe care le antrenez, fie in mediul online fie fizic.

# In acest capitol vei afla totul despre postul intermitent :

# De ce face perioada de pierdere in greutate cu mult mai usoara, placuta si mentenabila .

# Cum sa il folosesti pentru a ajunge la procente mici de grasime .

# Cum sa il structurezi si sa il implementezi in stilul tau de viata si cand si in ce stare sa te antrenezi .

# Care sunt beneficiile psihologice majore(dupa parerea mea cele mai importante, aderenta fiind cea care determina rezultatele tale nu programul, degeaba ai un program extraordinar daca il aplici timp de o saptamana )

# Acum inainte de toate trebuie sa intelege ca DEFICITUL CALORIC este cel ce produce scaderea in greutate, nu postul intermittent, asa ca si daca nu mananci nimic pana la ora 15:00 dar dupa aceea faci un surplus caloric te vei ingrasa.

# Totusi postul intermitent este o unealta de nepretuit in calatoria noastra catre un corp fit.

# Beneficile sale constau in faptul ca te ajuta sa iti controlezi mai bine senzatia de foame si poftele.

# Sarind peste micul dejun ne folosim de avantajul pe care il ofera faptul ca majoritatea oamenilor nu simt nevoia de a manca dimineata si prin asta pot salva mai multe calorii pentru partea a doua a zilei.

# Postul pentru perioade scurte de timp chiar reduce apetitul si poti cu usurinta sa stai dimineata fara a manca, ba chiar nivelurile de energie sa iti creasca.

# Mancand marea parte a caloriilor noastre in partea a doua zilei ne ajuta enorm de mult sa ne simtim comfortabili si ne ofera o senzatie de satietate.

# Majoritatea oamenilor sunt inclinati social si genetic(cum am vorbit mai sus)sa manance mai mult la pranz.

# Nu ai auzit niciodata pe cineva ca a trisat si mancat alimente hipercalorice de dimineata.

# Majoritatea dintre noi nu au timp sa manance dimineata sau sa isi prepare mancarea deoarece sunt ocupati, mergem la munca, la scoala ori facultate.

# Doar in partea a doua a zilei avem timp sa mancam si sa gatim o masa satioasa.

# Ba chiar mai mult, toate evenimentele(petreceri, pranzul cu familia sau prietenii, mersul la film etc.) se intampla dupamiaza sau seara.

# De aceea este un lucru perfect sa salvam majoritatea caloriilor pentru mesele din partea a doua a zilei.

# Mai pe scurt beneficiile postului intermitent sunt urmatoarele:

# 1.Senzatia de satietate ridicata datorata perioadei relative scurte in care mananci .

# 2. Un control mai bun al poftelor si starii de foame datoria perioadei de post.

# 3.Ai mai multe calorii pentru fiecare masa ceea ce inseamna ca poti avea mese mult mai gustoase si satioase .

4.Totul este despre a face deficitul caloric cat mai placut si mentenabil in timp, lucru ce se intampla deoarece poti avea mese mari si satisfacatoare ce nu iti vor da impresia cat ii vreo dieta.

5. ACEASTA ESTE UNA MARE

# PRODUCTIVITATE crescuta, mai putin stres si o stare energetica prelungita datorata faptului ca petreci mult mai putin timp pregatind mancare, ingrijorandu-te de pauze de mese etc.

# Poti manca o gustare spre sfarsitul programului si ajunge acasa pentru a iti gati spre sfarsitul zilei fara sa te strezezi in legatura cu mancarea in timpul diminetii cand cel mai probabil esti ocupat .

# Iti poti salva marea parte a caloriilor pentru ocaziile speciale ce au loc in partea a doua a zilei sit e poti bucura alaturi de prieteni ori familie de o masa copioasa in oras sau la petrecere.

# Nu vei mai avea pofte si nevoia de a trisa alimentatia deoarece poti include mancarurile tale preferate in dieta si iti poti face mesele atat de mari incat poti considera ca ai trisat

# SI TOATE ACESTEA FIIND INTR-UN DEFICIT CALORIC! !!

Perioada de post este tinuta fara efort. Chiar si daca esti incepator corpul se va adapta extrem de rapid la acest lucru si va fii foarte placut. Pur si simplu sa iti incepi ziua productive fara sa te gandesti la mancare este un avantaj enorm.

Postul intermitent inca nu este atat de popular la noi in tara insa cu siguranta in perioada ce va urma va fii din ce in ce mai practicat si recomandat de catre medici, nutritionisti si experti in domeniu.

# Cum sa aplici practic postul intermitent in viata ta :

# Acum ca ai invatat care sunt beneficiile postului intermitent si cum te poate ajuta sa stai intr un deficit caloric intr un mod placut si mentenabil, este timpul sa afli cum se face mai exact.

# Te astepti probabil la un plan rigid si greu de urmat.

# Iata-l :

# -Nu manca pentru 4-6 ore dupa ce te ai trezit.

# -Bea apa si cafea in acest timp

# -Mananca 2-3 mese in partea a doua a zilei ce iti vor satisface necesarul caloric stabilit.

# Nu va asteptati la asta .)

# Da, este atat de simplu, acum haide sa le luam pe fiecare in parte.

# Probabil ai auzit ca trebuie sa ai o fereastra in timpul zilei la o ora fixa, de 8 ,6 sau 4 ore.

# Acest lucru nu este necesar, tot ceea ce ai de facut este sa mananci micul dejun mult mai tarziu .

# Studiile ne arata ca setea este cel mai des confundata cu senzatia de foame.

# Majoritatea oamenilor chiar si in orasele bine dezvoltate sufera de dezhidratare dar nu isi dau seama.

# In felul acesta ajungem sa mancam cand defapt noi avem nevoie de apa. Facandu ti un obicei de a bea apa imediat dupa ce te trezesti vei elminina sentimental fals de foame pe care il ai dimineata.

# Apoi la 1-2 ore dupa ce te trezesti poti bea o ceasca de cafea neagra fara zahar,lapte sau orice altceva.

Ceea ce am sa te rog este sa adaugi in ea o lingurita sau doua de ulei de cocos. Il gasesti la orice plafar si iti va ajunge pentru o perioada lunga de timp. Cafeaua are un efect acid si tocmai de aceea este bine sa adaugam o sursa mica de grasimi.

Uleiul de cocos este extraordinar in acest punct al postului intermittent deoarecE:

-Nu intrerupe perioada de post deoarece nu va produce o crestere a nivelului de insulina in corp.

-Pentru ca nu are nici un efect asupra nivelului de insulina, uleiul de cocos nu va interfera cu beneficiile nivelurilor crescute de hormon de crestere din perioada postului intermittent.

-Are in compozitia sa ceea ce se numesc MCT( medium-chain-tryglicerides). Este un tip de lipide ce se asimileaza foarte usor si sunt convertite in energie foarte usor fata de celelalte grasimi ce sunt predispose sa se depoziteze.

-Poate avea un efect benefic asupra accelerarii metabolismului

# Cafeua este un ameliorator al apetitului incredibil.

# Aceasta combinatia de apa si cafea in primele ore ale diminetii imi face perioada de post extrem de placuta si fara pic de effort depus, pentru mine fiind cea mai placuta parte a zilei cand poti sa muncesc fara sa imi fac griji de altceva si ma pot bucura de cafeaua de dimineata.

# Partea a doua a zilei este cea in care ai fereastra de mancare, aici poti avea 2-3 mese copioase.

# Iti poti structura mesele dupa cum iti doresti, majoritatea caloriilor dimineata sau seara, nu are importanta, doar sa se incadreze in numarul stabilit sis a fii intr un deficit caloric.

# Recomandarea mea este sa nu mananci cu 2-3 ore inainte de culcare, in felul asta prelungesti perioada de post cu usurinta si poti avea mai multe mese copioase intr o perioada mai scurta de timp.

# Acum pentru ca este un subiect foarte des intalnit vom vorbi despre postul intermitent si antrenament

# Cand sa te antrenezi daca tii post intermitent

# Oricand.

# Daca esti un intermediar-avansat si ai un volum foarte mare de antrenament, singura recomandare ar fii sa nu astepti mai mult de 2 ore dupa ce iti termini antrenamentul pana iti vei lua prima masa.

# O proteina cu absorbtie rapida ar putea ajuta imediat dupa antrenament.

# Si totusi si daca nu reusesti asta, iti va afecta cresterea masei musculare prea putin sau poate chiar deloc. Daca esti incepator nu ai de ce sa iti faci griji.

# Daca ai posibilitatea de a te antrena dupa prima masa (te poti antrena si dupa ultima sau intre ele)recomandarea mea este sa mananci o portie de carbohidrati complexi(vom vedea imediat sursele din care ne vom procura toti macronutrientii si micronutrientii)la masa dinaintea antrenamentului.

# Antrenamentul pe stomacul gol

# Din propria experienta pot spune ca nu exista mari diferente intre antrenamentul pe stomacul gol si cel in care ai mancat o masa inainte.

# Exista o foarte mica influenta asupra grasimi corporale daca te vei antrena pe stomacul gol .

# Insa pentru antrenamentele de volum ridicat este mai indicat sa mananci o masa inainte.

# Totusi, diferentele sunt nesemnificative, eu lucrez si in perioada de post si dupa prima masa in functie de programul pe care il am iar rezultatele sunt extraordinare.

# Ramane la preferinta ta, in functie de cum te simti si cand iti face placere mai mare sa te antrenezi ori cand iti permite programul .

# REFEED

# O alta unealta ce ne poate ajuta enorm in calatoria noastra este ziua de “Refeed”.

# Este un termen destul de bine cunoscut in lumea fitness-ului.

# O zi de refeed implica in mod traditional o zi in care mananci caloriile tale de mentenanta, adica cele pe care le ai calculate in prima faza inainte sa sustragi 500-1000 calorii din ele.

# De ce ai tine o astfel de zi?

# Odata cu deficitul caloric metabolismul se adapteaza schimbarilor scazand astfel numarul de calorii pe care il consuma.

# Ziua de refeed este bine cunoscuta ca ar putea accelera metabolismul si ar putea preveni adaptarea lui la perioade lungi de deficit. Insa acest lucru nu se intampla atat de accentuat pe cat se crede.

# Este foarte frustrant ca metabolismul se adapteaza schimbarilor si pe langa faptul ca numarul caloriilor pe care il consumi este strans legat de greutatea corporala(ce scade odata cu dieta) exista pierderi si din alte cauze(pe care le vom discuta in urmatorul si ultimul capitol).

# Cea mai eficienta metoda de a preveni acest lucru este prin a creste nivelele de leptina .

# Leptina este un hormon ce regleaza senzatia de foame, rata metabolica, libidoul si foarte multe alte functii in corp. Acest hormon este produs de celulele de grasime si din aceasta cauza el scade cu cat ai un procent mai mic de grasime.

# Este ceva normal si odata cu aceasta se intampla si o scadere a ratei metabolice.

# Insa o singura zi de refeed nu poate ajuta decat cu efecte moderate.

# Asta are logica dintr un punct de vedere evolutionist. Se intampla pentru a preveni infometarea pana la moarte deci nu ar fii logic ca pentru o perioada de o zi sau cateva ore cand ai destula mancare corpul sa regleze inapoi toate adaptarile.

# Pur si simplu nu este construit in acest fel.

# Ceea ce recomand este sa accepti aceasta scaderea a ratei metabolice pe timpul dietei si sa folosesti in continuare zilele de refeed ce au un foarte mare impact asupra dietei tale in afara de adaptarile metabolice.:

# 1.Psihologic te ajuta sa reduci stresul unei diete pentru ca iti permit sa mananci mai mult intr o perioada scurta de timp .

# 2. Fizic te ajuta sa iti cresti performantele in sala prin reumplerea stocurilor de glicogen si are un efect pozitiv asupra mentineri unei balante hormonale sanatoase.

# Recomandarea generala este ca aceasta zi sa aiba loco data pe saptamana. Ceea ce iti recomand eu este sa o folosesti flexibil, in cele doua cazuri in care ai nevoie de ea si este cea mai utila.

# 1.Evenimente sociale

# Acesta este scopul principal pentru care imi folosesc zilele de refeed flexibil, pentru a le putea sincroniza cu evenimentele importante din viata mea.

# Pe o perioada de scadere in greutate ce ar putea dura de la 4 pana la 12 saptamani cu siguranta vor exista mese in familie, zile de nastere si alte evenimente importante pe care nu ar fii placut sa le ratezi si sa nu te bucuri de ele din cauza dietei tale.

# Nu vrei sa nu mananci tortul preparat de bunica ori mama ta la ziua ei, pentru a avea patratele la vara.

# Este normal si exact asa ar trebui sa fie. Asa ca de ce sa nu profit de aceste ocazii si sa imi planific zilele de refeed atunci?

# Vei avea parte de beneficiile psihologice si fizice ale unei zile de refeed si nu te vei simti prost ca ai trisat o zi. Mie imi suna a o situatie castig-castig.

# Atunci cand exista un eveniment important in viata ta poti avea o zi de refeed( iti urci inapoi caloriile la mentenanta)si apoi iti reiei deficitul caloric normal.

# Cand progresele tale in sala scad semnificativ

# Atunci cand te simti fara energie iar greutatile cu care lucrezi in sala devin din ce in ce mai mici (asigura-te ca nu este psihologic mai intai si este intr-adevar datorat stocurilor golite de glicogen muscular si nu din cauza asteptarilor tale sa fie asa .

# Du-te in sala cu cea mai increzatoare atitudine, daca totusi cu greu iti poti atinge performantele atunci inseamna ca este din cauza dietei)poti implementa o zi de refeed strategic mancand o cantitate mai mare de carbohidrati cu cateva ore inainte de antrenament(depinde de digestia fiecaruia)sau daca te antrenezi dimineata devreme in seara de dinainte.

# Acestea sunt recomandarile mele, poti avea o zi de refeed de la doua dati pe saptamana pana odata la 3 saptamani in functie de cum te simti .

# Totusi trebuie sa tii cont ca daca o vei folosi mai des deficitul tau saptamanal va scadea, deci implicit vei slabi la o rata mai mica.

# Pauza in dieta

# O pauza in dieta de o saptaman este o unealta pretioasa pe care o posedam spre un corp cu un procent scazut de grasime.

# Este recomandata in special pentru cei care au foarte multa grasime de dat jos.

# Este pentru cei care au nevoie de 2 luni sau mai mult pentru a da totul jos si se poate implementa odata la 6-8 saptamani dupa nevoie.

# Este descrisa ca o oprire intentionata din deficitul caloric si ridicarea caloriilor si numarul carbohidratilor pana la nivelul de mentenanta timp de o saptamana.

# Acest concept este practic schimbarea uleiului de masina inainte ca ea sa se strice .

# Ceea ce vreau sa spun este ca o poti implementa inainte sa ramai fara puteri intr o dieta si sa incepi sa mananci nestingherit tot ce prinzi.(mai ales pentru cei ce vor sa ajunga la procente cu adevarat scazute de grasime sau se pregatesc de concurs)

# Mai sus vorbeam despre letpina, incetinirea metabolismului si incercarea de a il accelera printr un refeed.

# Comparativ cu o zi de refeed, pauza in dieta cu adevarat iti va restaura rata metabolica, majoritatea hormonilor vor reveni la normal si performanta ta in sala de forta va reveni la nivele normale.

# Este posibil sa iei, sa mentii sau chiar sa pierzi din greutate pe parcursul unei pauze de dieta.

# Daca vei pune putina greutate nu ai de ce sa te ingrijorezi, deoarece este in mare masura glicogen muscular si masa musculara recapatata.

# Cel mai probabil vei scadea in continuare sau te vei mentine la aceeasi greutate pe parcursul pauzei in dieta deoarece o cantitate putin mai mare de carbohidrati poate ajuta la eliminarea apei subcutanate.

# Ceea ce trebuie sa tii minte este ca va trebui sa urci la mentenanta caloriilor nu mai sus, o crestere de 300-500 calorii este indeajuns.

# Sfaturi practice

# Acum ca suntem cu totul experimentati in bazele nutritiei, putem vorbi despre alimentele pe care sa le incluzi in dieta ta si cateva exemple deoarece foarte multi dintre voi au neintelegeri in legatura cu ce sa manance, daca pot manca absolut orice isi doresc.

# Mentalitatea inclusiva versus exclusiva

# Dupa cum am vorbit in primul capitol, vom avea o diversitate mare de alimente dupa preferinta fiecaruia.

# Va voi da alimentele principale din care sa va procurati toti cei trei macronutrienti si toti micronutrienti, de unde veti alege si va veti forma dieta dupa bunul plac.

# Apoi dupa cum am discutat, in cazurile in care aveti nevoie (fizica/psihologica)puteti include orice aliment pe care il doriti pastrandu-va din calorii pentru partea a doua a zilei.

# Ne vom asigura ca integram in dieta noastra macronutrientii si micronutrientii in 90 % din timp INCLUZAND alimente nutritive mai degraba decat EXCLUZAND alimente ce pot fii etichetate ca niste “calorii goale “.

# Acest lucru este extrem de important atunci cand suntem intr un deficit caloric.

# CE ALIMENTE SA MANANCI?

# Proteine

# Pe langa apa proteinele sunt cele mai abundente molecule din corpul uman, facand parte din toate celulele corpului nu doar din cele musculare, consumul ridicat de proteine are numeroase avantaje atat asupra aspectului fizic cat si asupra sanatatii.

# Daca urmezi recomandarile din aceasta carte in privinta cantitatilor de macronutrienti vei arata si te vei simti extraordinar

# Surse de proteine :

# Proteina se afla cel mai abundent in sursele de origine animala:

# Carne de peste, pui, curcan, vita etc.

# Oua

# Branza cottage

# Lactate

# Pe lang aceste surse principale fiti atenti la cele din diferite legume (mazare, broccoli etc) grane si alte alimente .

# Carbohidratii

# Este o cateogorie mai controversata a macronutrientilor asa ca ii vom grupa dupa frecventa cu care ar trebui sa ii implici in dieta.

# Carbohidratii complexi sunt grupa din care sa iti iei in majoritatea timpului glucidele iar cei simpli sunt pe cei pe care vrei sa ii “incluzi”in dieta ta si sa te bucuri de ei.

Carbohidrati complexi :

Legume

-Cele mai recomandate pentru a iti oferi o satietate si un volum cat mai mare sunt :

Mazarea(cu un continut ridicat de proteine)

Crucifere( spanac, broccoli, varza de Brussels, varza kale )

Salata verde, rosii, castravete, fasole, varza etc

Ovaz

Orez integral

Paine integrala

Cartofi, cartofi dulci(neprajiti )

Quinoa

Dovleac

Grau intreg:

Paine integrala

Paste integrale

Covrigei integrali

Fructe

Carbohidrati simpli

Zaharul si pastele fainoase albe

Lipidele

Lista de unde iti poti procura in siguranta lipidele zilnice este urmatoarea :

Ulei de masline

Ulei de nuca de cocos(bun pentru gatit )

Somon

Avocado

Nuci, alune de padure, caju, arahide, migdale, nuci macadamia etc.

Unt de arahide

Grasimi animale gasite in diferite carnuri, oua intregi si lactate

Colesterolul alimentar si cel din sange sunt au o legatura minima(de asta recomand ouale intregi)fata de efectul pe care il au dulciurile concentrate in cantitati mari si grasimile trans(cele gasite in prajeli si diferite dulciuri concentrate)

Recomandari simple de fructe si legume :

Cea mai buna recomandare este sa tintesti la 1 servire de fructe si una de legume pentru fiecare 1000 de calorii pe care le mananci pe zi.

Daca vrei sa maximizezi satietatea si sa iti usurezi dieta poti manca cantitati mai mari de legume fibroase( mazare, broccoli, fasole etc. ).

Daca esti femeie si ai o greutate mica, unde va trebuii sa consumi intre 1200-2000 de calorii trebuie sa tintesti catre 2 porti de fructe si legume in continuare.

Poate vei gasi asta greu de implicat in dieta ta dar poti cauta fructe cu un continut caloric mai mic(fructe de padure, affine, coacaze, visine, zmeura, mure etc)in locul unei banane spre exemplu.

Cum sa nu stagnezi vreodata

Formula pe care o folosim pentru determinarea corecta a caloriilor de mentenanta este destul de simpla insa caloriile de mentenanta se vor schimba odata ce noi vom progresa in dieta noastra.

Foarte multa lume ajunge intr-un punct in dieta lor cand nu mai pot scadea in greutate mancand acelasi numar de calorii ca inainte, ceea ce este foarte normal si vom discuta mai jos despre ce este vorba .

Energia Totala Consumata(Total Energy Expenditure) de catre corpul nostru este formata din :

1.Rata metabolica de baza (BMR) – aceasta este cantitatea de energie pe care o consuma corpul intr-o stare de inactivitate(inclusiv cea a sistemului digestiv, care se intampla dupa 12 ore de post ).

Ea include energia consumata pentru a respira, pentru bataile inimii, pentru circulatia sangelui, cresterea celulara si repararea, ca de altfel toate procesele necesare pentru a te mentine in viata la o anumita greutate.

2. Efectul termic al activitatilor voluntare si involuntare (TEA+NEAT), cele voluntare fiind mersul in sala de fitness, alergatul in parc, mersul pana la magazine etc. iar cele involuntare, postura, datul din picior pe un scaun etc.

3. Efectul termic al alimentelor – Energia pentru a descompunde, absorbi si utiliza cei 3 macronutrienti, proteinele avand cel mai mare efect termogenic.

Acum lucrurile sunt mult mai simple de explicat, in primul si primul rand cantaresti mai putin decat inainte si stii dupa cum am discutat mai sus ca numarul caloriilor pe care il consumi este in stransa legatura cu greutatea pe care o ai.

Toti cei trei factori ce compun Energia Totala Consumata se schimba odata cu greutatea si cantitatea mancarii pe care o ingeram.

Rata metabolica de baza scade pentru simplul fapt ca suntem mai usori. Efectul termic al activitatilor voluntare si involuntare scade si el pentru ca un corp mai usor consuma mai putina energie pe parcursul oricarei activitati.

Imediat cum am intrat intr un deficit caloric efectul termic al alimentelor scade si el pentru simplul fapt ca mancam mai puitn.

In caz ca pe o perioada de doua saptamani nu vei mai pierde in greutate(perioada de doua saptamani pentru a lasa corpul sa isi faca fluctuatiile normale ), va trebui sa faci o combinatie de scadere a numarului de calorii cu 200 si o crestere a antrenamentului de cardio pentru a arde zilnic aditional inca 200 de calorii .( totul este explicat in carte pentru antrenament )

Daca totusi greutatea ta nu flucuteaza ar trebuii sa fii atent la cativa factori deoarece deficitul caloric mereu va produce o scadere in greutate.

Acestea sunt lucrurile pe care oamenii le intampina cel mai des:

1. Posibil sa subestimeze macronutrientii dintr-o masa, ceea ce arata ca un bol cu cereal integrale poate avea defapt foarte mult zahar si grasimi, 300 de grame de orez pot arata ca 200. Mancarurile din restaurant deobicei sunt pregatite cu mult mai mult ulei decat cele de acasa.
2. Poate aplicatia nu estimeaza correct pentru toate alimentele. Acest lucru poate anula cateva calorii.
3. Poate uiti sa calculezi cateva linguri de ulei pe care le pui in salata sau sosul pe care l-ai mancat cu friptura, este ceva foarte comun iar ele sunt hipercalorice in mare parte.

Tocmai am aflat ca energia pe care o consumam se schimba odata ce noi ne schimbam, deci dupa ce ti-ai calculcat caloriile de mentenanta iti porti personaliza planul alimentar in functie de progresul pe care il obtii.

Ce, cand si cum sa urmaresti acest progres?

Dupa fiecare saptamana trebuie sa iti ajustezi macronutrientii si caloriile in functie de greutatea pe care o ai.

Te sfatuiesc sa tintesti la 0.5-1kg dat jos pe saptamana pentru a minimiza daunele metabolice, hormonale si a te simti extraordinar in timp ce o faci .

Cea mai buna unealta pentru urmarirea acestui progres este greutatea. Cum sa iti masori aceasta greutate?

Cu o medie generala saptamanala.

De ce? Sunt sigur ca ai vazut cat de mult poate sa flucuteze greutatea de la o zi la alta si este ceva foarte normal sa existe o fluctuatie de 0,5-1,5 kg(poate si mai mult pentru unele persoane ).

Aceasta se intampla datorita fluctuatilor zilnice in alimentatie, cantitatea de sodiu pe care o mananci, apa pe care o bei, volumul de mancare pe care il mananci.

Pentru a rezolva aceasta problema te vei cantari in fiecare zi in aceleasi conditii, primul lucru dimineata, in lenjerie, dupa ce ai folosit toaleta, inainte sa fii mancat sau sa fii baut orice altceva.

Nu este ca si cum ne-ar interesa greutatea in fiecare dimineata(nu ne pasa, concentrandu-te prea mult pe greutatea zilnica te poate deruta)ci ne vom axa pe media generala a saptamanii.

Aceasta este greutatea ta adevarata si va trebui sa o compari de la o saptamana la alta.

Am ajuns la final si sunt sigur ca ai toate uneltele necesare pentru a iti duce fizicul la un cu totul alt nivel de grasime corporala fata de restul de 99% din populatie.

Dupa ce faci media generala a greutatii tale pe saptamana o compare cu cea de saptamana trecuta iar daca greutatea ta nu scade la rata pe care ti o doresti(0,5-1kg) poti reduce caloriile cu 300 sau adauga 300 de calorii arse zilnic prin mai mult cardio decat inainte ori o combinatie intre cele doua.

# Totusi este posibil sa stagnezi pentru o saptamana sau doua si apoi sa observi scaderi incredibil de rapide in greutate. Kilogramele pierdute pot fii mascate de retentia de apa, insa asta nu inseamna ca nu ai slabit. Tocmai de aceea verifica-ti progresul odata la doua saptamani.

Ne-am straduit din tot adinsul sa intelegem nutritia si cum afecteaza ea compozitia noastra corporala si sunt sigur ca ne-am indeplinit impreuna scopul.

Mai sus ai absolut tot ceea ce ai nevoie pentru a scadea in greutate sanatos si mentenabil. Iti urez mult success si imi doresc sa treci la actiune cat mai rapid!

Pentru o dieta specializata nevoilor tale impreuna cu plan de antrenament specific si asistare periodica saptamanala timp de o luna si orice alte intrebari in legatura cu compozitia ta corporala, poate fiind un caz special, poti accesa pachetul de online personal training, cel mai bine structurat si vandut pachet din Romania.

# Ghid practic pentru cresteri maxime ale masei musculare fara depuneri de grasime .

# In acest capitol vom cuprinde absolut tot ce ai nevoie din punct de vedere nutritional pentru a creste in masa musculara si forta, la capacitatea ta maxima, cu o acumulare de grasime minima.

Este mult mai usor de dezvoltat masa musculara calitativa decat este de a creea un deficit caloric mentenabil si placut cu pierderi minime sau chiar cresteri ale masei musculare.

Tocmai de aceea acest capitol va fi mai putin cuprinzator, totusi nelasand nimic neobservat din calea nutritiei spre scopul tau de a creste in masa musculara. Ce trebuie sa intelegi este ca bazele iti vor cladi drumul catre succesul nutritional iar dupa aceea vom vedea cateva secrete, reguli de aur si trucuri pentru a spori cresterea in masa musculara.

SINGURUL factor ce va produce CRESTEREA IN GREUTATE este SURPLUSUL CALORIC. Daca respecti prima regula a surplusului caloric ,a doua regula pentru cresterea masei musculare este adaptabilitatea la mediu, adica antrenamentul cu greutati.(Sper ca toti cei care citesc acest capitol ridica greutati de 3 ori pe saptamana si au un program de antrenament bazat pe principiul supraincarcarii progresive “Progressive overloading”bine structurat, ce le va asigura faptul ca isi vor atinge limita genetica in cel mai scurt timp)

Insa aici vom vorbi doar despre aspectul nutritional al cresterii in masa musculara, deci presupunand ca respecti cele doua reguli de mai sus hai sa incepem!

Urmatorul pas spre a ne stabili dieta noastra este sa luam valoarea stabilita mai inainte ca fiind caloriile de mentenanta si sa ne folosim de aceasta informatie pentru a determina numarul caloriilor pe care trebuie sa le consumam pentru atingerea scopului nostru .

Ce inseamna sa cresti in masa musculara?

Vreau sa clarificam inca de la inceput ce inseamna sa cresti in MASA MUSCULARA si pentru cine este si nu este acest program. Pentru comunitatea noastra de la PersonalTrainingRomania un corp armonios inseamna o masa musculara dezvoltata si un procent de grasime scazut pe TOT PARCURSUL CALATORIEI NOASTRE. Indiferent ca esti un tanar de 15 ani care isi doreste sa puna cat mai multa masa musculara cu putinta sau un om matur ce isi doreste sa isi dezvolte masa musculara, aici vei acea tot ce ai nevoie pentru a creste la CEA MAI RAPIDA RATA IN CARE O POTI FACE NATURAL. Mai jos vei avea mai bine detaliat de ce nu va trebuii sa iei cantitati enorme de greutate in perioade scurte si de ce modul in care vom aborda hipertrofia(cresterea masei musculare) este cel mai efficient posibil.

Pentru a fi realisti si eficienti, trebuie sa facem diferenta intre rata in care poti scadea in greutate si cea in care poti creste in masa musculara fara depuneri de grasime. Oricine este natural si lucreaza in sala de forta intre 3 si 5 ani iti va putea spune ca a te uita la muschi cum cresc este ca si cum te ai uita la vopsea cum se usuca. In schimb rata la care poti slabi este destul de mare.

Chiar si pentru cineva care lucreaza de 2 ani poate face o schimbare vizuala incredibila in 24 de saptamani de pregatire de concurs scazand in grasime corporala. Totusi, ar putea dura tot 24 de saptamani pentru a progresa enorm visual intr o perioada a cresterii masei musculare.

De ce este perioada de “bulking”nejustificata si chiar iti poate afecta cresterile in masa musculara.

In primul si primul rand consider ca un corp atragator este o combinatie intre o masa musculara impresionanta si un procent scazut de grasime. Clasicul “bulking”in care 10 luni pe an esti gras si iesit din forma, iar restul de 2 luni indurand diete restrictive in care te simti mizerabil, nu este tocmai cea mai buna idee. Totusi chiar si daca ai vrea pur si simplu sa cresti cat de mult poti in masa musculara “bulkingul”nu este o solutie. Iata de ce :

1. Multa masa musculara cu un procent ridicat de grasime nu va arata niciodata impresionant. O persoana la 10 % grasime corporala va arata cu mult mai mare si mai estetica decat o persoana cu 20% grasime corporala chiar si daca cel la 10% va avea mai putina masa musculara.
2. Iti va fii chiar mai greu sa cresti in masa musculara datorita sensivitatii la insulina. Insulina este un hormon ce face ca muschii si celulele de grasime sa utilizeze si sa stocheze nutrienti. In mod ideal celulele musculare se deschid si absorb glucoza si aminoacizii cand insulina induce acest proces. Insa odata cu cresterea grasimii corporale sensivitatea la insulina scade, deci inca un punct in minus.
3. Va venii momentul ca vei dori sa dai jos acea grasime si va trebui sa treci printr un lung si chinuitor process. Masa musculara creste cat timp esti in surplus caloric si devii mai puternic. Intr un deficit caloric, greu se va intampla asta. Asta rezulta la mai putin timp petrecut in surplus caloric de a lungul anului, implicit de mai putin muschi.

- Voi da un studiu recent pentru a clarifica acest lucru.

Acesta demonstreaza ca doua grupui de atleti antrenati in sala de fitness ce au consumat un surplus caloric potrivit au putut capata aceeasi cantitate de masa musculara si forta ca cei ce au avut un surplus mai mare cu inca 600 de calorii, dar numai 1/5 din grasimea corporala acumulata de catre ceilalti .

Garthe, I., et al., *Effect of nutritional intervention on body composition and performance*

*in elite athletes.* Eur J Sport Sci, 2013. **13**(3): p. 295-303.

CAT DE MULT ITI POTI DEZVOLTA MASA MUSCULARA NATURAL INTR-O LUNA?

Acest lucru totusi nu inseamna ca nu poti avea castiguri in masa musculara relativ rapid, doar ca aici vom folosi un model dupa care sa te ghidezi in functie de cat timp te antrenezi in sala de fitness si cat de mult ti-ai realizat potentialul maxim de masa musculara.

Vom impartii in 3 grupe :

Incepator

Aproximativ 0-6 luni de antrenament, are capacitatea de a creste greutatile folosite de la saptamana la saptamana

Daca te incadrezi aici vei creste in greutate cu 1-1.5% din greutatea ta corporala lunar

Intermediar

Aproximativ 6 luni –3 ani de antrenament, ai capacitatea de a creste greutatile folosite de la o luna la alta .

Daca te incadrezi aici vei creste in greutate cu 0.5-1% din greutatea ta corporala lunar

Avansat

Aproximativ 3 ani sau mai mult de antrenament, progresul este vizibil doar urmarit la mai multe luni sau un an .

Daca te incadrezi aici vei creste cu pana la maxim 0,5 din greutatea ta corporala, punand accent pe recuperare si supraincarcarea progresiva.

Acum trebuie sa ne amintim ca daca vom pune mai mult decat atat, greutatea in plus va fii cel mai probabil grasime corporala. Este foarte usor sa se intample aceasta cand incercam sa crestem in masa musculara

Ca exemplu, un incepator de 80 de kilograme trebuie sa tinteasca sa creasca in greutate cu 0,8-1,2 kg pe luna in timp ce o femeie de 50 de kilograme cu 0,5-1kg pe luna.

Un intermediar va avea o rata a cresterii in greutate mai mica deoarece sunt mai aproape de potentialul lor genetic de masa musculara. Un exemplu de 80 de kg va cauta sa ia in greutate 0,4-0,8 kilograme pe luna.

Bun bun bun, si cum facem acest lucru posbil?

Un kilogram de masa musculara este defapt o treime proteina si restul minerale si apa. Deci sunt doar 1600 de calorii intr un kilogram de masa musculara. Totusi, in timp ce grasimea poate fii depozitate foarte usor, masa musculara necesita un cost metabolic pentru a se sintetiza. O aproximatie buna ar fii aceea ca un kilogram de masa musculara are necesita un surplus caloric de 7000 de calorii, aceeasi valoare ca pentru un kilogram de grasime.

Acum sa luam exemplele de mai sus

Pentru un incepator de 80 de kilograme ce tinteste sa ia aproximativ 1 kilogram de masa musculara pe luna va face o crestere a numarului de calorii pentru mentenanta(cel stabilit mai sus)cu aproximativ 300 de calorii. Pentru o femeie de 50 de kilograme vor fi aproximativ 200 de calorii.

Pentru un intermediar de 80 de kilograme ce tinteste la 0,5 kilograme pe luna va adauga 200 de calorii, iar pentru o femeie de 50 doar 100 de calorii.

# Macronutrientii pentru cresterea masei musculare vor fii 2 grame proteina pe kilogram corp la barbati, iar pentru femei 1,5 grame pe kilogram corp. Carbohidratii si lipidele pot varia de la o zi la alta atata timp cat cunostii caloriile pe care trebuie sa le mananci(cum am discutat mai sus)si esti intr –un surplus(adica urmaresti indicatiile din aceasta carte ). Lipidele trebuie sa constituie 30-35 % din caloriile pe care trebuie sa le mananci zilnic, iar carbohidratii restul.

Acum ca ai o valoare pe care trebuie sa o urmaresti zilnic iti voi arata cum iti poti procura aceste calorii in cel mai sanatos mod posibi in 90% din timp si sa le aranjezi dupa bunul plac, putand sa te bucuri si de alimente etichetate ca “rele”fara a te ingrasa excesiv.

# Sfaturi practice

# Acum ca suntem cu totul experimentati in bazele nutritiei putem vorbi despre alimentele pe care sa le incluzi in dieta ta si cateva exemple, deoarece foarte multi dintre voi au neintelegeri in legatura cu ce sa manance daca pot manca absolut orice isi doresc.

# Mentalitatea inclusiva versus exclusiva

# Dupa cum am vorbit in primul capitol vom avea o diversitate mare de alimente dupa preferinta fiecaruia. Va voi da alimentele principale din care sa va procurati toti cei trei macronutrienti si toti micronutrienti, de unde veti alege si va veti forma dieta dupa bunul plac. Apoi dupa cum am discutat, in cazurile in care aveti nevoie (fizica sau psihologica) puteti include orice aliment pe care il doriti pastrandu va calorii pentru partea a doua a zilei.

# Ne vom asigura ca integra in dieta noastra macronutrientii si micronutrientii in 90 % din timp INCLUZAND alimente nutritive, mai degraba decat EXCLUZAND alimente ce pot fii etichetate ca niste “calorii goale “. Acest lucru este extreme de important atunci cand suntem intr un deficit caloric.

# Proteine :

# Pe langa apa, proteinele sunt cele mai abundente molecule din corpul uman, facand parte din toate celulele corpului nu doar din cele musculare.

# Consumul ridicat de proteine are numeroase avantaje atat asupra aspectului fizic cat si asupra sanatatii. Daca urmezi recomandarile din aceasta carte in privinta cantitatilor de macronutrienti vei arata si te vei simti extraordinary.

# Surse de proteine :

# Proteina se afla cel mai abundent in sursele de origine animala:

# Carne de: peste (somon, ton, cod, fructe de mare etc.), pui, curcan, vita, porc etc.

# Oua

# Branza cottage

# Lactate

# Pe lang aceste surse principale fiti atenti la cele din diferite legume (mazare, broccoli etc) grane si alte alimente .

# Carbohidratii :

# Este o cateogorie mai controversata a macronutrientilor asa ca ii vom grupa dupa frecventa cu care ar trebui sa ii implici in dieta. Carbohidratii complexi sunt grupa din care sa iti iei in majoritatea timpului glucidele iar cei simpli sunt pe cei pe care vrei sa ii “incluzi”in dieta ta si sa te bucuri de ei.

Carbohidrati complexi :

Legume

-Cele mai recomandate pentru a iti oferi o satietate si un volum cat mai mare sunt :

Mazarea(cu un continut ridicat de proteine)

Crucifere( spanac, broccoli, varza de Brussels, varza kale )

Salata verde, rosii, castravete, fasole, varza etc

Ovaz

Orez integral

Paine integrala

Cartofi, cartofi dulci(neprajiti )

Quinoa

Dovleac

Paine integrala

Paste integrale

Covrigei integrali

Fructe

Carbohidrati simpli

Zaharul si pastele fainoase albe

Lipidele

Lista de unde iti poti procura in siguranta lipidele zilnice este urmatoarea :

Ulei de masline

Ulei de nuca de cocos(bun pentru gatit )

Somon

Avocado

Nuci, alune de padure, caju, arahide, migdale, nuci macadamia etc.

Unt de arahide

Grasimi animale gasite in diferite carnuri, oua intregi si lactate

Colesterolul alimentar si cel din sange sunt au o legatura minima(de asta recomand ouale intregi)fata de efectul pe care il au dulciurile concentrate in cantitati mari si grasimile trans(cele gasite in prajeli si diferite dulciuri concentrate)

Recomandari simple de fructe si legume :

Cea mai buna recomandare este sa tintesti la o servire de fructe si una de legume pentru fiecare 1000 de calorii pe care le mananci pe zi. Daca vrei sa maximizezi satietatea si sa iti usurezi dieta poti manca cantitati mai mari de legume fibroase( mazare, broccoli, fasole etc.).

5.CUM SA AI REZULTATE CONTINUE

Energia pe care o consumam se schimba odata ce noi ne schimbam, deci dupa ce ti ai calculat caloriile de mentenanta, iti porti personaliza planul alimentar in functie de progresul pe care il obtii.

Ce, cand si cum sa urmaresti acest progres?

Dupa fiecare saptamana trebuie sa iti ajustezi macronutrientii si caloriile in functie de evolutia ta, daca cresti in greutate la rata pe care ti-o doresti conform cu tabelul de mai sus, tine-o tot asa. Daca iei mai mult decat trebuie, sustrage 200 de calorii, iar daca iei mai putin, adauga 200 de calorii.

Cea mai buna unealta pentru urmarirea acestui progres este greutatea. Cum sa iti masori aceasta greutate? Cu o medie generala saptamanala.

De ce? Sunt sigur ca ai vazut cat de mult poate sa fluctueze greutatea de la o zi la alta si este ceva foarte normal sa existe o fluctuatie de 0,5-1,5 kg(poate si mai mult pentru unele persoane ).

Aceasta se intampla datorita fluctuatilor zilnice in alimentatie, cantitatea de sodiu pe care o mananci, apa pe care o bei, volumul de mancare pe care il ingerezi.

Pentru a rezolva aceasta problema te vei cantari in fiecare zi in aceleasi conditii, primul lucru dimineata, in lenjerie, dupa ce ai folosit toaleta, inainte sa fii mancat sau sa fii baut orice altceva.

Nu este ca si cum ne ar interesa greutatea in fiecare dimineata(nu ne pasa, concentrandu te prea mult pe greutatea zilnica te poate deruta)ci ne vom axa pe media generala a saptamanii.

Aceasta este greutatea ta adevarata si va trebui sa o compari de la o saptamana la alta si sa iti ajustezi caloriile cum am vorbit mai sus.

CE, CUM SI CAND sa mananci pentru cresteri musculare MAXIME.

S-a speculat foarte mult de a lungul timpului ca este foarte important ce alimente mananci inaintea, in timpul si dupa antrenament.

Te poate face foarte confuz aceasta tema, deoarece industria a incercat sa profite de pe urma nutritiei din jurul antrenamentului. Inainte de a te da peste cap cu lucruri ce nu te vor ajuta cu nimic citeste mai departe.

Cu totii stim foarte bine cum majoritatea oamenilor sunt precisi pana la gram cand este vorba despre alimentatia dinaintea antrenamentului si dupa acesta inainte sa stie macar cate calorii si macronutrienti ar trebui sa consume(90% din rezultate vin de aici cand este vorba de nutritie).

Ii puteti vedea cum incearca suplimente peste suplimente 4 luni de zile ,aratand cu nimic diferit decat inainte.

Pentru a demonstra aceste lucruri imi doresc sa il citez pe Eric Helms, unul dintre cei mai mari experti in industria fitness-ului, deoarece ilustreaza acest lucru perfect.

“Sunt destul de multe argumente pentru a manca carbohidrati imediat dupa antrenament pentru a maximize refacerea stocurilor de glicogen.

De altfel sunt argumente ce sustin acest lucru pentru a cauza o ridicare a insulinei imediat dupa antrenament pentru un efect anabolic si cresteri in masa musculara.

De asemenea poti gasi studii ce recomanda consumul carbohidratilor inainte de antrenament pentru a spori performanta.

Dupa cum vedeti sunt foarte multe informatii bazate pe acest subiect si le vom discuta pe toate pentru a vedea care sunt relevante pentru cineva care doreste sa creasca in masa musculara si forta”

Consumul carbohidratilor .

Consumul carbohidratilor inainte de antrenament este benefic doar in cazul in care esti restricitionat din punct de vedere caloric, adica la perioada de dieta. Pentru cei ce vor sa puna masa musculara nu este nevoie de mult interes deoarece dispun de destul glicogen muscular si nutrienti.

Pentru consumul carbohidratilor imediat dupa antrenament argumentul principal este refacerea stocurilor de glicogen.

Totusi majoritatea dintre noi nu au de ce sa se ingrijoreze deoarece nu facem exercitii multiple pentru aceeasi grupa musculara ce tintesc golirea stocurilor de glicogen. Din aceasta cauza ele vor deveni pline intr o perioada de 24 de ore chiar si intr-o dieta moderata in carbohidrati.

Dupa un antrenament normal nu vei mai antrena aceeasi grupa musculara pentru 2 poate 7 zile in functie de programul tau de antrenament, deci iti poti da seama ca refacerea stocurilor de glicogen nu este o problema pe care sa o consideri.

Cea de a doua teorie este consumul carbohidratilor pentru a genera o crestere a insulinei in sange, dar o cantitate moderata de proteine va produce singura o ridicare a insulinei.

Daca adunam toate studiile care observa schimbarile in masa musculara si forta dintre grupurile care au avut carbohidrati dupa antrenament si cele care nu au avut, avand aceeasi cantitate de proteine, in 90 la suta din cazuri nu a existat nici o diferenta .

Consumul carbohidratilor inainte de antrenament nu este asa important cum se credea odata pentru cineva ce face doar antrenament cu greutati.

Daca esti un atlet de performanta ce se antreneaza intens inainte si dupa antenamentul cu greutati este o idee buna sa consumi o cantitate mica de carbohidrati cu asimilare rapida(dextroza, maltodextrina, se pot gasi in bauturile pentru sportivi )

Pentru mult timp si eu am crezut ca alimentele pe care le consum in jurul antrenamentului au un impact substantial asupra compozitiei mele corporale si imi investeam foarte multa energie in acest lucru fara rezultate deosebite.

Imediat cum mi-am schimbat atentia catre atingerea macronutrientilor mei zilnici si asupra antrenamentului mai degraba decat asupra ce voi consuma dupa antrenament am avut rezultate uimitoare si am depus eforturi mult mai mici. Totul tine doar de o intelegere.

Felicitari pentru viitoarele kilograme de masa musculara pura!

Iti urez mult success spre un corp cu cat mai multa masa musculara si forta. Nu trebuie sa te dai peste cap cu foarte multe lucruri, doar mentine ti atentia pe calcularea macronutrientilor pentru a evita depunerile excesive de grasime si concentreaza te sa obtii o supraincarcare progresiva .

Din punct de vedere nutritional esti pregatit , pentru periodizarea antrenamentelor si tehnici speciale de hipertrofie bazate pe experienta si stiinta viziteaza FitTraining, programul oferit de PersonalTrainingRomania pentru cresterea masei musculare in cel mai efficient mod posibil.

Aceasta carte este oferita in exclusivitate pe piata din Romania si doboara foarte multe mituri impuse de catre marile companii de suplimente si reviste de fitness aratand cat de capabil este corpul uman si cum sa ii cunoastem bazele fara a ne da peste cap cu prea multa filozofie. Iti urez mult success in continuare!

INCHEIERE

-Singura metoda de care sunt 100% sigur ca va da rezultate pentru o viata intreaga

Bun, ai nevoie de un cantar electronic, de timp si energie si ai investit bani in acest program. Cu siguranta exista oameni ce ma vor injura pentru asta.

Insa…

Credeti-ma pe cuvant ca aceasta este singura metoda de care sunt suta la suta sigur ca va da rezultate.

Nu am vrut sa scot un produs decat daca sunt SUTA LA SUTA SIGUR ca va produce rezultate, ORICUI, punct.

Am facut tot ce am putut mai bine pentru a creea aceste doua carti si sunt sigur ca am reusit sa explic si sa acopar tot ceea ce era mai important.

Iar fiind vorba despre bani si alte lucruri investite… Am sa te rog doar sa te gandesti la cat de mult investesti in lucruri inutile .. Timp petrecut pe internet pe diferite bloguri si adunat ramasite ale lucrurilor ce conteaza cu adevarat, urmarirea a programelor fara o baza solida ce duc doar la frustrari si nicidecum la rezultate, timp in care ar trebui sa aduni si sa faci diferenta intre toate informatiile de pe internet, bani aruncati pe diferite produse sau servicii.

Toate acestea sunt o investitia MULT MAI MARE decat cea pe care tu tocmai ai facut-o .

Cat despre calcularea macronutrientilor, credeti-ma pe cuvant, este o abilitate de nepretuit pentru compozitia ta corporala.

In acest fel veti cunoaste profilul nutritional al alimentelor favorite si veti stii EXACT pentru tot restul vietii cum acestea iti afecteaza compozitia corporala.

Cand am inceput prima oara calatoria mea in fitness m-am dedicate 100 la suta ei, faceam absolut totul ca la carte, luam in considerare absolut orice sfat nejustificat si mergeam la liceu cu caserola cu pui si cu orez in timp ce toti colegii si profesorii mei radeau de mine.

Plus de asta nu aveam nici rezultate cu care sa le pot dovedi ca gresesc.

Cum sa ai rezultate cand 99% din sfaturi sunt pur si simplu stupide ,cand energia si vointa ta sunt la pamant si nu gasesti nici macar o singura placere in stilul tau de a manca si de a te antrena.

Insa totul s-a schimbat odata cu atitudinea mea fata de viata, fitness si odata ce am inceput cu adevarat sa ma documentez despre ceea ce conteaza cu adevarat cand vine vorba de esteticul corpului meu.

Am invatat cum functioneaza corpul uman pana la cele mai complicate procese ce se intampla inauntrul lui.

Asta m-a facut sa imi dau seama ca este o unealta incredibila si ca poate face aproape ORICE! Tot ceea ce trebuie sa faci este sa ii intelege mecanismele de baza pe care functioneaza.

In plus fata de asta principiile dupa care te ghidezi pentru a avea un corp excelent NATURAL sunt foarte diferite de atunci cand folosesti substante ilegale pentru sporirea performantei.

Pentru a ajunge la un corp cu adevarat de invidiat natural este nevoie de timp si asteptari corecte. Tocmai de aceea mi am dorit ca tot acest proces sa se intample in cel mai placut mod posibil.

Pana la urma asta este idea, sa arati si sa te simti excelent, bucurandu-te astfel de toate avantajele pe care ti le vor aduce aceste lucruri.

Mi-am dorit sa pot sa ies in oras, sa iau masa cu familia, sa pot manca la petreceri si de ce nu, sa ma bucur de alcool in cantitati moderate. Toate acestea aratand diferit .

Totusi tu nu ai nevoie sa te dai peste cap cu sfaturi nejustificate pentru ani intregi, nu ai nevoie sa studiezi corpul uman in detaliu si nici sa pierzi timpul diferentiand intre sfaturile adevarate si cele fara nici o baza stintifica sau macar pe propria experienta.

Ai la indemana cele mai complete carti de nutritie si antrenament existente in Romania ce iti for permite sa te bucuri de toate avantajele unui corp atragator chiar in timp ce iti traiesti viata la potentialul ei maxim .

Iti multumesc inca odata sit e felicit pentru investitia facuta! Astept feedbackul vostru si pozele cu transformari :D