In acest capitol vom vorbi despre abordarea mentala asupra nutritiei. Cum sa scoti ce e mai bun din dieta ta, cum sa te folosesti de toate resursele pe care le ai pentru a iti dezvolta un fizic excelent.

Psihicul poate avea un impact enorm asupra calitatii dietei tale si asupra rezultatului final. Mai jos ai 2 trucuri pe care eu si cei care urmeaza programele de nutritive le folosim pentru a avea un fizic extraordinar!

1.Ofera timp!

Pentru a dobandi corpul viselor tale vei avea nevoie de timp! Si totusi nu pot sa exprim cat de satisfacator va fi sa il obtii!!! Totusi, viata se petrece in continuare chiar daca nu esti inca acolo. Deci va trebui sa invatam sa ne petrecem timpul acesta placut, fara restrictii, fara diete sau batai de cap.

Trebuie sa invatam sa “dansam in ploaie”. Pentru a te putea mentine spre exemplu intr-un deficit caloric o perioada lunga de timp si sa te simti excelent in acest timp fara vreo restrictie, vei avea nevoie sa oferi timp. Poate dura pana la 6-8 luni de zile, de aceea va trebui sa faci un deficit caloric moderat pentru a nu il simti.

Acest lucru impreuna cu postul intermittent si mancatul strategic al unor alimente sanatoase si pline de micronutrienti ce te vor face sa te simti plin cu o cantitate mica de calorii, te va ajuta sa iti atingi orice obiectiv propus!

2.Evita foamea psihologica

Asa numesc eu foamea ce nu provine din planul fizic. Nu este foamea pe care o ai atunci cand esti pe cale sa mori sau corpul tau chiar are nevoie de acele calorii.

Este foamea psihologica, tipul de foame pe care il ai cand crezi ca esti la dieta/ca mananci putin/ca faci eforturi foarte mari si il poti avea chiar daca mananci caloriile de mentenanta.

Foamea fizica nu va aparea niciodata la un deficit de 500 de calorii iar pana in 1000 de calorii este insignifianta si se resimte usor.

Tocmai de aceea trebuie sa acorzi timp cand slabesti. Acum hai sa iti spun doua lucruri:

1.Corpul uman poate supravietui pana la 3 saptamani fara mancare. Daca dupa o zi de deficit caloric simti ca trebuie sa mananci mai mult pentru ca nu te simti bine, aceea este clar o foame psihologica.

2.Suntem singurele animale care mananca pentru gust. Restul mananca pur si simplu pentru ca le cere corpul, de aceea nu exista dezechilibre corporale in cadrul animalelor.Incearca sa constientizezi cand ai o pofta ca este pur si simplu o forma de foame psihologica, corpul tau cu siguranta nu are nevoie constanta de zahar, dulciuri, pizza sau alte alimente de tipul acesta.

Mai este si faptul ca ele ofera un sentiment, sentimentul de”a manca o pizza la film” sau de a iesi la o “inghetata in parc” ori alte exemple ce iti mai vin prin minte.

Totusi cartea aceasta este despre imbinarea stilului de viata sanatos,obtinerea unu corp estetic, cu viata de zi cu zi si placerile sale. Asa ca fii sigur sa iti incluzi si micile placeri in macronutrientii tai zilnici, dar atunci cand este nevoie, ca de exemplu la evenimentele sociale.

Toate aceste trei aspecte m-au facut sa ajung de la a fi un frustrat fara masa musculara dar cu depozite de grasime la 89 de kg constant, fara vreo sansa de a ma mentine mai mult de 2 saptamani sub 80 de kilograme, cel putin nu fara o bataie intreaga de cap si un chin, la momentul de fata, in care am 73 de kilograme, o masa musculara dezvoltata cum nu am avut pana acum si absolut tot ce mi-am dorit in materie de estetic si sanatate.

Toate aceste lucruri simtindu ma excelent, avand un stil de viata liber si fara restrictii. Toti pasii de mai sus sunt extreme de importanti.