

לפסיקיסט היא שמנים

נושא: עקרון עשירי - עקרון תנועתיות ביום יום

אז נכון, אנחנו לא אוהבים ספורט. לפחות אני לא אהבתי ואני מניח שגם אתה.

אבל יחד עם זאת, יש דברים שאנחנו יכולים לעשות כדי לשרוף יותר קלוריות במהלך היום.

כזכור, ירידה במשקל תלויה בגירעון הקלורי שנהיה בו. אנחנו צריכים לשרוף יותר קלוריות ממה שאנחנו מוציאים ואז הגוף יאלץ לקחת אנרגיה מהשומן (שהוא בעצם אנרגיה שלא השתמשנו בה והגוף אגר לעת הצורך).

אז כל הדברים שעשינו והעקרונות שלמדנו היו במטרה להכניס פחות קלוריות לגוף בכל יום.

השבוע, אני רוצה שנתמקד דווקא בלהוציא יותר.

הגוף שורף כמות מסויימת של קלוריות רק מעצם היותו חי. הדם שזורם, הלב שפועם, התנועות היום יומיות שלנו - כל אלה דורשים אנרגיה. גם תזוזה שלנו במרחב דורשת מהגוף אנרגיה וככל שנזוז יותר, כך נשרוף יותר קלוריות.

מפסיקיסאיהואשמנים

נושא: עקרון עשירי - עקרון תנועתיות ביום יום

אז השבוע אני רוצה שתשים לב למצבים וסיטואציות בהן אתה יכול
לזוז יותר.

למשל אם אתה הולך לקניון או למקום בו יש מדרגות נעות או מעלית,
אל תשתמש בה. תעלה ברגל.

אם אתה גר בבניין תעלה במדרגות. גר בקומה גבוהה? תעלה
במעלית לשתי קומות מתחת לקומה שלך ותעלה שתי קומות ברגל.

תנסה לראות כל מקום כהזדמנות לשרוף קלוריות ולרדת במשקל.
לאט לאט אתה תהפוך את זה להרגל שיעזור לך לטווח הארוך
להישאר חטוב ולהעלות את צריכת הקלוריות היומית שלך גם בלי
לעשות ספורט!

דוגמה נוספת, אם אתה הולך לאנשהו לא רחוק ממך וחשבת על
לנסוע באוטו - לך לשם ברגל.

בנוסף, אני רוצה שתתחיל להיות יותר פעיל ביום יום שלך.

מפסיקיס היא שמנים

נושא: עקרון עשירי - עקרון תנועתיות ביום יום

אני לא יודע אם במקרה הזה אתה כמוני, אבל כשאני שקלת 130 קילו הייתי מאוד עצלן. לא הייתי מסדר את החדר ולא הייתי זז מהספה. אני רוצה שעכשיו אחרי שירדת כבר במשקל, תתחיל לזוז יותר במהלך היום. תעשה דברים גם אם הם הכי קטנים שיש כמו למשל לעמוד יותר שעות במהלך היום.

הדברים הקטנים הם אלה שיעשו את ההבדל המשמעותי. ההרגלים הקטנים שאנחנו מטמיעים בתהליך הזה הם אלה שיטנו אותך מבפנים.

זהו להשבוע, תן בראש, תזוז יותר! אני פה בשבילך לכל שאלה או התייעצות.