

Telesna dejavnost in hujšanje

Če vnašate s hrano v telo več energije, kot je lahko porabite, se višek spremeni v maščobo. To se zlahka zgodi tudi ob precej nizkem vnosu energije, če telesno niste dejavni.

Če je vaš vnos energije manjši, kot je poraba, se maščoba spremeni v energijo in hujšate.

Vir vnešene energije je hrana.

Porabo energije lahko opišemo s preprostimi izrazi. Telo porablja energijo na tri načine:

- a) za opravljanje »življenjsko pomembnih funkcij«: bitje srca, proizvodnja toplote in vzdrževanje telesne temperature, kar imenujemo bazalna presnova,
- b) za več kot samo »opravljanje življenjsko pomembnih funkcij«, vendar ne za telesno dejavnost - npr. občutje strahu in presnavljanje hrane,
- c) za telesno dejavnost.

Preprosto povedano: če želite shujšati, lahko zmanjšate vnos energije (to je hrane) ali povečate porabo energije s telesno dejavnostjo! Vendar pa v praksi stvar ni tako preprosta, kajti včasih se telo na zmanjšan vnos energije (hrane) odzove tako, da zniža raven porabljene energije (raven presnove ali metabolizma). Kadar se to zgodi, se telesna teža ne znižuje, četudi človek upošteva strogo shujševalno kuro. To stanje je mogoče preseči s telesno dejavnostjo, ki spodbuja telo k hitrejši porabi energije. Očitno je torej najbolj pametno zdravo jesti in se veliko gibati. To je najbolj učinkovit način hujšanja, ob tem pa si pridobite tudi večjo telesno pripravljenost in ste bolj polni energije. Mišice, ki si jih z rednim gibanjem pridobite, so porabnik energije v mirovanju in med gibanjem. Pospešijo vaše hujšanje in preprečujejo, da se zredite.

Šest pametnih razlogov za telesno dejavnost

- 1 Telesna dejavnost vam bo pomagala hujšati s porabo odvečnih kalorij.
- 2 Zaradi telesne dejavnosti bodo vaše mišice bolj napete, postava pa lepša.
- 3 Telesna dejavnost krepi srce.
- 4 Telesna dejavnost zmanjšuje vpliv stresa in sprošča.
- 5 Telesna dejavnost vam je lahko v veselje, zaradi nje se boste bolje počutili.
- 6 Telesna dejavnost je lahko zabavna; ob njej sklepamo nova prijateljstva.

Telesna dejavnost skupaj z zdravo prehrano je še posebej koristna, ker bolj kot izgubo mišic spodbuja izogrevanje odvečnih maščob. Najboljši način hujšanja je aerobna vadba. To pa ne pomeni nujno naporene aerobne vadbe v studijih za fitnes, ampak le dovolj dolgo časa trajajočo telesno dejavnost, pri kateri se ogrejete in globlje zadihate. Pazite le, da ne boste telesa preveč obremenjevali. Primerno: precej hitra hoja, zmeren tek, plavanje ali kolesarjenje, ples. Pri tem se boste le malo zadihali, nikakor pa ne boste ob sapo. Tudi domača dela v hiši ali na vrtu štejejo med aktivnosti, kjer porabljate dovolj kalorij.

Telesna dejavnost je izjemno pomemben del vsakega nadzorovanja telesne teže. Postane naj bistveni del zdravega načina življenja.

Telesna dejavnost in hujšanje

Kakšna vrsta telesne dejavnosti je primerna za vas?

- Izberite takšno telesno dejavnost, ki jo boste lahko izvajali redno in se bo ujemala z vašim načinom življenja: namesto da uporabljate avtomobil ali avtobus, prehodite krajše razdalje peš; hodite malo hitreje kot običajno, namesto z dvigalom, pojdite peš po stopnicah.
- Izberite telesno dejavnost, ki vam je všeč.
- Ne pretiravajte in ne mislite, da morate v najkrajšem času poskusiti največ (npr. nakup nove opreme; prevelika poraba časa in denarja za klubske članarine; izbira dejavnosti, ki bi vam lahko škodovala ali pri kateri ne bi doživeli uspeha).

Kako pogosto naj vadim in kdaj?

Če se do nedavna s telesno dejavnostjo niste redno ukvarjali, začnite zmerno in svoj načrt vadbe izgrajujte postopoma. Sčasoma naj postane vaš cilj 20 do 30 minut vadbe 5-krat tedensko. Raziskave so pokazale, da je za vadbo najprimernejši čas 1 do 2 uri pred glavnim obrokom. To je najbolj učinkovit čas za oblikovanje postave, kajti telo še več ur po vadbi hitreje porablja energijo.

Nasveti za nakupovanje

Zmanjševanje teže pomeni spreminjanje prehranskih navad. Sprememba naj se na prvem mestu zgodi v trgovini ali supermarketu, kjer nakupujete. Spodnji nasveti vam bodo pomagali, da boste kupovali živila, ki jih vaša družina potrebuje za zdravo prehranjevanje.

- Ko greste nakupovat, vzemite s seboj vedno seznam. Ta bo nastal na podlagi jedilnika, ki ga načrtujete. Tako boste imeli hrano, ki jo potrebujete, vedno na zalogi.
- Vzdržite se skušnjave, da bi kupovali hrano »za vsak primer«.
- Če je mogoče, nakupujte vedno po tem, ko ste se najedli in ne na prazen želodec. Tako bo manj verjetno, da boste kupovali stvari, ki jih ne potrebujete.
- Zavedajte se trgovskih zvižaj, s katerimi bi vam radi prodali slaščice, torte in bonbone, še posebej pa čokolado in čokoladne izdelke pri blagajni, kjer boste morali stati nekaj časa v vrsti.
- Izogibajte se skušnjavi. Če veste, da takrat, ko greste v pekarno, vedno kupite smetanovo pecivo, kupujte odslej kruh raje tam, kjer peciva nimajo.
- Preberite deklaracije. Mnogo živil ima napisano, koliko kalorij vsebujejo. Na ta način boste morda lažje izbrali pravi izdelek.

zapomnite si

1 Začnite zmerno, vadbo izgrajujte postopoma.

2 Če vas skrbi, kakšen bi lahko bil učinek telesnih vaj na vaše zdravje, se posvetujte z zdravnikom.

3 Če čutite bolečino, vrtoglavico, neobičajno utrujenost ali slabost, takoj nehajte! Če se simptomi ne poležejo ali se povrnejo, ali če ste zaskrbljeni, se posvetujte z zdravnikom.

zapomnite si