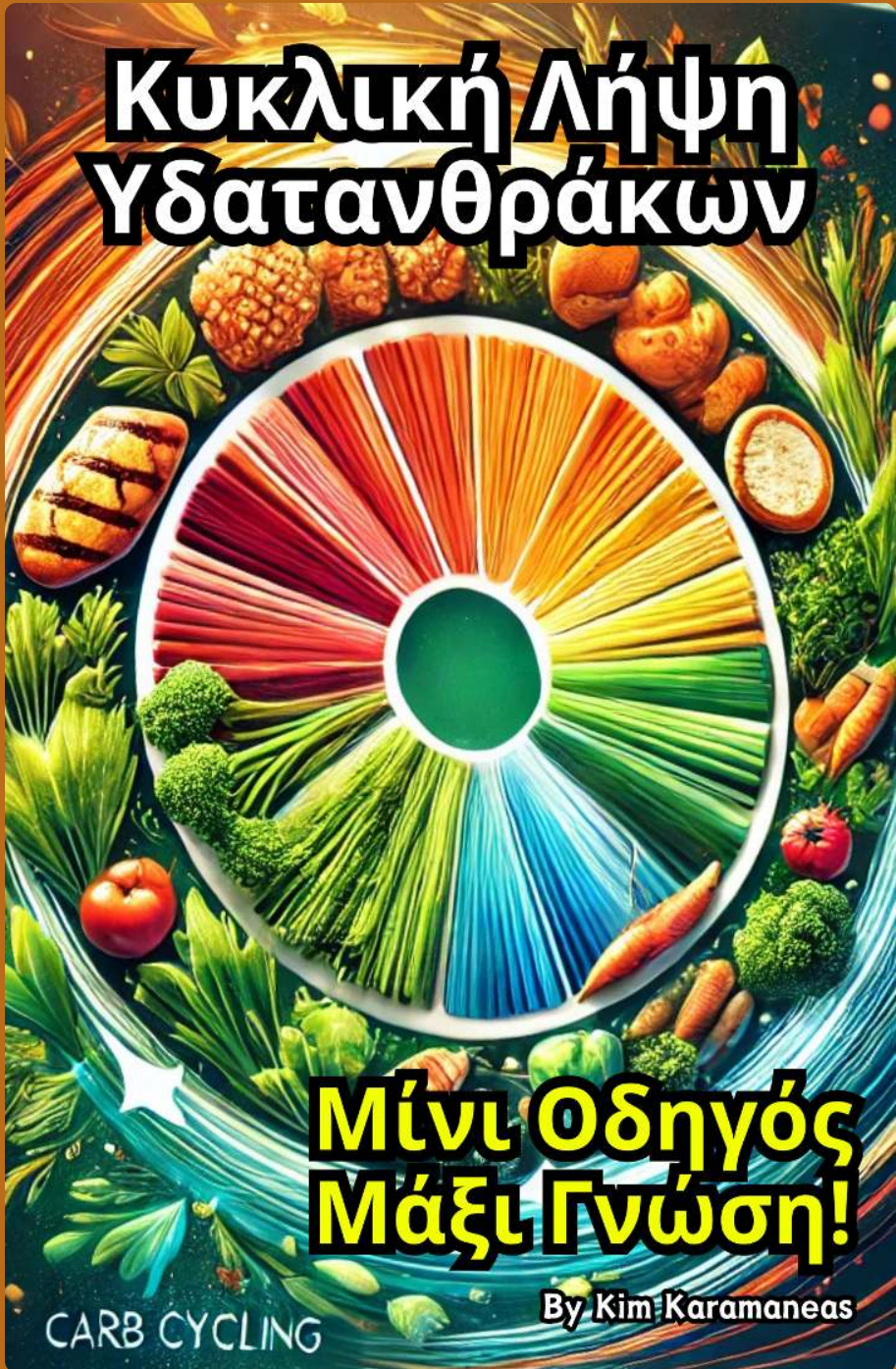


ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

# Κυκλική Λήψη Υδατανθράκων



**Μίνι Οδηγός  
Μάξι Γνώση!**

By Kim Karamaneas

CARB CYCLING

By Kim Karamaneas

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

## Περιεχόμενα:

|   |   |
|---|---|
| Εισαγωγή<br>.....                               | 2 |
| Τι είναι η κυκλική λήψη<br>υδατανθράκων;.....   | 2 |
| Τι πρέπει να<br>γνωρίζετε.....                  | 5 |
| Πώς να κάνετε κυκλική λήψη<br>υδατανθράκων..... | 6 |
| Πόσους υδατάνθρακες θα πρέπει να<br>φάω;.....   | 6 |



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

|   |    |
|---|----|
| Παραδείγματα και<br>δείγματα.....               | 7  |
| Ανακύκλωση υδατανθράκων για κέρδος<br>μυών..... | 9  |
| Επεξεργασία<br>θερμίδων.....                    | 10 |
| Επεξεργασία<br>μακροθρεπτικών.....              | 10 |
| Δείγμα λήψης 7<br>ημερών.....                   | 11 |



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

|   |    |
|---|----|
| Σημαντικές<br>συμβουλές.....                        | 12 |
| Περίληψη και<br>συστάσεις.....                      | 13 |
| Πώς η κυκλική λήψη υδατανθράκων καίει<br>λίπος..... | 14 |
| Φτάνοντας σε κατάσταση<br>«Πλατώ».....              | 14 |
| Τι είδους υδατάνθρακες θα πρέπει να<br>τρώτε.....   | 14 |



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Πηγές Καθαρών

Υδατανθράκων..... 15

Απλοί Υδατάνθρακες..... 15

Οδηγήστε το νου σας στο

παιχνίδι!.....15



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

*Πολλά σχέδια απώλειας λίπους, περιλαμβάνουν τη μείωση των υδατανθράκων. Όμως οι υδατάνθρακες είναι καλοί για σας. Σας παρέχουν ενέργεια για τις προπονήσεις σας, καθώς επίσης και άφθονο καύσιμο για να χρησιμοποιηθεί γενικά, όλη την ημέρα.*

Η λήψη υδατανθράκων αναπληρώνει επίσης τα αποθέματα γλυκόζης και γλυκογόνου για την πρόληψη της κόπωσης.

Ένα αυστηρό διατροφικό σχήμα χαμηλών θερμίδων ή χαμηλών υδατανθράκων μπορεί να είναι δύσκολο για το σώμα και το πνεύμα, ειδικά αν είναι να διατηρηθεί για πολύ καιρό. Μία μεγάλη λύση σε αυτό το δίλημμα, είναι η ανακύκλωση των υδατανθράκων, ή αλλιώς η κυκλική λήψη υδατανθράκων.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Οι υδατάνθρακες δεν είναι μόνο απαραίτητοι για το σώμα, αλλά καθιστούν τη διαίτα πολύ ευκολότερη και πιο ευχάριστη. Η κατανάλωση υδατανθράκων ωστόσο σε **λάθος χρόνο**, μπορεί να προκαλέσει την αποθήκευση τους ως λίπος. Η κυκλική λήψη υδατανθράκων είναι ένας τρόπος να απολαύσετε τα ωραία οφέλη αυτού του μακροθρεπτικού, χωρίς να σας οδηγήσει σε συσσώρευση λίπους.

### Τι είναι η κυκλική λήψη υδατανθράκων;



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

*Στην πιο βασική της μορφή, η ανακύκλωση των υδατανθράκων είναι μια προγραμματισμένη μεταβολή της πρόσληψης υδατανθράκων, προκειμένου να επιτευχθεί η απώλεια λίπους, ενώ διατηρείται ο μεταβολισμός και η υψηλή απόδοση της προπόνησης.*

Το να λαμβάνετε περιοδικά υδατάνθρακες, σημαίνει το να προγραμματίζετε να λαμβάνετε την ποσότητα των υδατανθράκων με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε μερικές μέρες να τρώτε περισσότερους και μερικές μέρες τρώτε λιγότερους. Η ιδέα είναι να πάρουμε τα οφέλη της πρόσληψης των υδατανθράκων σε κάποιες μέρες και τα οφέλη από την αφαίρεσή τους τις άλλες ημέρες, δηλαδή το καλύτερο και από τους δύο κόσμους.





# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Η ανακύκλωση υδατανθράκων θεωρείται εξαιρετικά επιθετική για την απώλεια λίπους και είναι υψηλού επιπέδου διατροφική στρατηγική, και έχει σχεδιαστεί για βραχυπρόθεσμη χρήση. Δεν αποτελεί μακροπρόθεσμη λύση για τη διαχείριση του σωματικού λίπους. Στην πραγματικότητα, εάν χρησιμοποιείται για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να είναι απολύτως δυσμενής.

***Είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ των άμεσων (βραχυπρόθεσμων) και χρόνιων (μακροπρόθεσμων) επιπτώσεων του περιορισμού των υδατανθράκων και των θερμίδων.***



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Αν και το σώμα χειρίζεται βραχυπρόθεσμα τη στέρηση σχετικά καλά, ένα αυστηρό διατροφικό σχήμα λήψης χαμηλών θερμίδων ή χαμηλών υδατανθράκων για μακρύ χρονικό διάστημα, μπορεί να είναι δύσκολο για το σώμα κατά τη διάρκεια μιας μακράς διαιτητικής διαδρομής. Η απώλεια ενός γεύματος εδώ ή εκεί, ή η πτώση των υδατανθράκων πολύ χαμηλά, δεν είναι καταστροφική όταν είναι **περιστασιακή και σύντομη**. Κάποιες ενδείξεις δείχνουν ακόμη ότι οι σύντομες και σχετικά σπάνιες περιόδους περιορισμού υδατανθράκων, μπορεί στην πραγματικότητα να είναι επωφελείς τόσο για την υγεία όσο και για τη σύνθεση του σώματος.



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Ωστόσο, ο **μόνιμος** περιορισμός των θερμίδων ή και των υδατανθράκων για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα **χωρίς κάποια αύξηση περιοδικά** (όπως στην περίπτωση των αθλητών, οι οποίοι μπορούν να κάνουν δίαιτα για μήνες πριν από τον αγώνα), μπορεί να έχει αρνητικές μεταβολικές επιδράσεις.

Επειδή τα ενδοκρινικά συστήματα αλληλοσυνδέονται (π.χ. ο άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων [HPA], ο οποίος είναι ο έλεγχος αποστολής του οργανισμού για τις ορμόνες), αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να είναι ευρύτατα.

***Για παράδειγμα, ως αποτέλεσμα ενός μόνιμου και μακροχρόνιου περιορισμού, αυτά τα διαιτολόγια μπορεί να εμφανίσουν μείωση στα εξής:***

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Στο μεταβολικό ρυθμό, στην παραγωγή θυρεοειδών ορμονών, στη δραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, στα επίπεδα λεπτίνης και στην παραγωγή αναπαραγωγικών ορμονών. Έτσι, όχι μόνο μπορεί να έχει συνέπειες για τη γενική υγεία, μπορεί επίσης να σταματήσει και τα κέρδη της **σωματικής σύνθεσης**.

**Υπάρχει μία διαφορούμενη κατάσταση όσον αφορά τους υδατάνθρακες:**

Από τη μια πλευρά, συμβάλλουν στην ανάπτυξη των μυών, προωθώντας τις προπονήσεις μας και δημιουργώντας ένα πιο αναβολικό περιβάλλον στο σώμα μας.

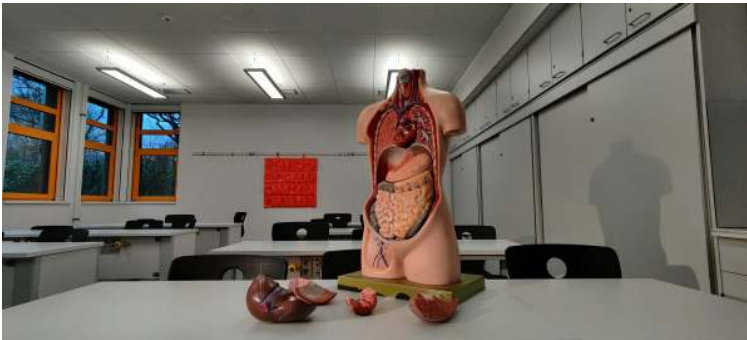


# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Από την άλλη πλευρά, είναι ευνοϊκοί για την αποθήκευση λίπους με την αύξηση των επιπέδων ινσουλίνης που προκαλούν, η οποία "τροφοδοτεί" το λίπος του σώματος μας με πολύτιμη γλυκόζη για να την αποθηκεύσει.

Εδώ θα χρειαστεί να κάνουμε μία παρένθεση για να εξηγήσουμε λίγο με απλά λόγια την έννοια της τόσο πολύτιμης αλλά και τόσο παρεξηγημένης ορμόνης **ινσουλίνης**.

## Τι είναι λοιπόν η ινσουλίνη και πώς λειτουργεί;



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

*Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που μεταφέρει  
θρεπτικά συστατικά από το αίμα σας στα κύτταρα  
σας.*

Όταν τρώτε φαγητό, αναλύεται σε διάφορες ουσίες όπως αμινοξέα, γλυκόζη και λιπαρά οξέα. Όλα αυτά μπαίνουν στην κυκλοφορία του αίματός σας και **συνδέονται με την ινσουλίνη** που παράγεται από το πάγκρεας, το οποίο μόλις εντοπίσει τα συστατικά στο αίμα παράγει ινσουλίνη για να τα μεταφέρει όλα αυτά στα κύτταρα, ώστε να γίνει η **παραγωγή της ενέργειας**.

Καθώς τα θρεπτικά συστατικά μπαίνουν πλέον στα κύτταρα, το σώμα σας μειώνει σταδιακά τα επίπεδα ινσουλίνης μέχρι να απορροφηθούν τα πάντα. Η ινσουλίνη παραμένει στη συνέχεια σε χαμηλό επίπεδο της βασικής γραμμής.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

*Αυτός ο κύκλος εμφανίζεται κάθε φορά που τρώτε τρόφιμα και συνεπώς τα επίπεδα ινσουλίνης του οργανισμού σας αυξάνονται συνεχώς και πέφτουν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.*

Όταν εξηγείται έτσι, η ινσουλίνη ακούγεται αρκετά πολύτιμη και εντελώς απαραίτητη. **Δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς αυτήν.** Γιατί, λοιπόν, μας λένε ότι μας κάνει να παχαίνουμε και να αρρωσταίνουμε;

Επειδή ένας από τους ρόλους της στο σώμα σχετίζεται με την αποθήκευση λίπους, αυτό την καθιστά εύκολο στόχο κατηγοριών. Συγκεκριμένα, η ινσουλίνη **αναστέλλει την κατανομή των λιποκυττάρων και διεγείρει τη δημιουργία σωματικού λίπους.**

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

**Δηλαδή, λέει στον οργανισμό:** Σταμάτα να καίς το αποθηκευμένο λίπος σου, και αντ' αυτού κάψε την ενέργεια που είναι άμεσα διαθέσιμη από το φαγητό που έφαγες πριν. Στη συνέχεια, αποθήκευσε και ένα μέρος της ενέργειας που διατίθεται ως σωματικό λίπος.

Και ναι, αυτό ακούγεται άσχημα για τη **σημερινή αντίληψη** που έχουμε, γι' αυτό η ινσουλίνη είναι ένας εύκολος αποδιοπομπαίος τράγος.

***Ξεχνάμε όμως την κατασκευή του οργανισμού μας, ο οποίος δεν νοιάζεται για τη σιλουέτα μας, αλλά όλη του η προσοχή είναι στο να μας προστατέψει και να ζήσουμε.***





# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

**Η "λογική" πηγαίνει έτσι:**

Διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες =  
υψηλά επίπεδα ινσουλίνης = καύση λιγότερων λιπαρών  
και αποθήκευση περισσότερων = παχύτερο σώμα.

**Και στη συνέχεια, ως συμπέρασμα:**

Διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες =  
χαμηλά επίπεδα ινσουλίνης = καίγεται περισσότερο  
λίπος και αποθηκεύεται λιγότερο = άπαχο σώμα

Όμως, δεν είναι έτσι απλό το θέμα. Υπάρχει και η  
**ισορροπία του ενεργειακού ισοζυγίου.**

***Το ενεργειακό ισοζύγιο, είναι η σχέση μεταξύ της  
ποσότητας της ενέργειας που τρώτε και της  
ποσότητας της ενέργειας που καίτε.***

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Αυτή η σχέση καθορίζει την αλλαγή βάρους με την πάροδο του χρόνου και υπερισχύει οτιδήποτε σχετίζεται με την ινσουλίνη ή οποιεσδήποτε άλλες ορμόνες.

Με απλά λόγια, δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε μια σημαντική ποσότητα λίπους, χωρίς να παρέχετε στο σώμα σας **πλεόνασμα** ενέργειας για αποθήκευση ως λίπος (να τρώτε δηλαδή περισσότερο από όσο καίτε). Και δεν μπορείτε να **χάσετε** ένα σημαντικό ποσό λίπους, χωρίς να κρατάτε το σώμα σας σε ένα σημαντικό έλλειμμα ενέργειας (να τρώτε δηλαδή λιγότερο από όσο καίτε), αναγκάζοντάς το να κάψει από τα **αποθέματα** του λίπους του για να μείνει ζωντανό.

**Έτσι, δημιουργείται μια δυσκολία:**

*Χρειαζόμαστε υδατάνθρακες αν θέλουμε να αποκτήσουμε μυς και δύναμη όσο το δυνατόν γρηγορότερα, αλλά πρέπει να πληρώσουμε το τίμημα μιας συνεχώς διευρυμένης μέσης!*

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Οπότε λοιπόν τι θα πρέπει να κάνετε για να αποφύγετε τις αρνητικές συνέπειες μιας μόνιμης λήψης υδατανθράκων και θερμίδων;

## Εδώ έρχεται να μπει η κυκλική λήψη υδατανθράκων.

Εάν όσοι κάνουν δίαιτα σχεδιάσουν μια υψηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων σε τακτά χρονικά διαστήματα, το σώμα τους δεν θα φτάσει ποτέ πολύ κοντά στη **λειτουργία στέρησης υδατανθράκων**, οπότε θα έχει πάντα αρκετά καύσιμα για να καίει από αυτούς, παρά από το ίδιο το σωματικό λίπος!



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Ωστόσο, μπορούν ακόμα να συνεχίσουν χάνουν λίπος, εάν εξακολουθούν να καίνε περισσότερες **συνολικές** θερμίδες από αυτές που καταναλώνουν - δηλαδή εάν η συνολική μακροπρόθεσμη τάση είναι προς το **αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**.

Οι υψηλότερες ημέρες πρόσληψης υδατανθράκων, μπορούν επίσης να **αυξήσουν την παραγωγή των ορμονών του θυρεοειδούς και να ελέγξουν την πείνα**.

Ο έλεγχος της πρόσληψης υδατανθράκων μπορεί επίσης να βοηθήσει να επωφεληθείτε από ορισμένες **αναβολικές ορμόνες**, όπως είναι η ινσουλίνη.



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Η ινσουλίνη ρυθμίζει την εισαγωγή αμινοξέων και τη λήψη γλυκόζης στα μυϊκά κύτταρα. **Εάν η ινσουλίνη είναι σπάνια αυξημένη, δεν θα αποκομίσουμε τα αναβολικά οφέλη της.**

Αντίθετα, αν οι άνθρωποι σχεδιάζουν να αυξήσουν τα επίπεδα ινσουλίνης στον **κατάλληλο χρόνο** με μια προγραμματισμένη υψηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων, μπορούν να μεγιστοποιήσουν τις πιθανές αναβολικές επιδράσεις της ινσουλίνης.

## Τι πρέπει να γνωρίζετε



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Υπάρχουν διαφορετικές μέθοδοι ανακύκλωσης υδατανθράκων. Ωστόσο, το κοινό θέμα πίσω από αυτές είναι ότι **η πρόσληψη πρωτεϊνών και λίπους παραμένει σχετικά σταθερή, ενώ η πρόσληψη υδατανθράκων μεταβάλλεται.**

Επίσης, ο κύκλος της λήψης υδατανθράκων, περιλαμβάνει συνήθως και την κυκλική λήψη των θερμίδων μαζί. Δεδομένου ότι οι υδατάνθρακες έχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, η προσαρμογή της πρόσληψης υδατανθράκων (ενώ διατηρείται το λίπος και η πρωτεΐνη σταθερά), μπορεί να μεταβάλει σημαντικά την πρόσληψη θερμίδων.

Οι ημέρες που αυξάνονται οι υδατάνθρακες (και συνήθως και οι θερμίδες), είναι συχνά γνωστές ως μέρες «επανατροφοδότησης».

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Οι **επανατροφοδοτήσεις** συνήθως συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της δίαιτας και προγραμματίζονται για να δώσουν μια σύντομη μέρα **ψυχολογικής ανακούφισης** καθώς και μια σειρά από **φυσιολογικά οφέλη**.

Ένα παράδειγμα μιας επανατροφοδότησης, είναι η ακολουθία μιας αυστηρής διατροφής των 1500 θερμίδων για 5 ημέρες και η κατανάλωση 2500 θερμίδων **καθαρών** τροφών στις άλλες 2 ημέρες, με τις πρόσθετες θερμίδες να προέρχονται κυρίως από υδατάνθρακες.

Δεδομένου ότι η πρόσληψη υδατανθράκων θα αυξηθεί στις ημέρες επανατροφοδότησης, είναι σημαντικό **να μειωθεί ελαφρά η πρόσληψη λίπους και πρωτεΐνης**, καθώς απαιτείται λιγότερη πρωτεΐνη. Αυτό θα επιτρέψει να παραμείνει υπό έλεγχο ο αριθμός των θερμίδων.

## Πώς να κάνετε κυκλική λήψη υδατανθράκων.



Ένας απλός τρόπος είναι να τρώτε χαμηλή ποσότητα υδατανθράκων για τρεις ημέρες, ακολουθούμενη από μία ή δύο ημέρες υψηλότερες σε υδατάνθρακες.

Οι χαμηλές ημέρες υδατανθράκων θα βοηθήσουν στην απώλεια βάρους και την ευαισθησία στην ινσουλίνη.



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Οι υψηλές ημέρες βοηθούν στην αποκατάσταση, αναπληρώνουν το γλυκογόνο και υποστηρίζουν την ανάπτυξη των μυών.

**Μην υπολογίζετε τα ινώδη λαχανικά στο συνολικό αριθμό υδατανθράκων σας.** Έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και υδατάνθρακες, αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών και δεν θα επηρεάσουν την ανακύκλωση υδατανθράκων.

Μετράτε μόνο τους **αμυλούχους σύνθετους** υδατάνθρακες (όπως ρύζι, πατάτες, δημητριακά, καλαμπόκι, ψωμί, γλυκοπατάτες, όσπρια κλπ), καθώς και τα φρούτα.



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Διατηρήστε ένα **ημερολόγιο** διατροφής για να καταγράψετε την πρόοδο σας. Αυτό μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να δείτε πώς το σώμα σας ανταποκρίθηκε σε ορισμένες τακτικές και να κάνετε αναπροσαρμογές.

## **Πόσους υδατάνθρακες θα πρέπει να φάω στη δίαιτα με ανακύκλωση υδατανθράκων;**

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά πρωτόκολλα ανακύκλωσης υδατανθράκων, αλλά τα περισσότερα εναλλάσσονται μεταξύ τουλάχιστον δύο ή τριών τύπων ημερών:



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

## Ημέρες υψηλών υδατανθράκων

Οι ημέρες με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, απαιτούν συνήθως 4 έως 5 γραμμάρια υδατανθράκων ανά κιλό σωματικού βάρους, ή το 50+% των θερμίδων σας να προέρχεται από υδατάνθρακες. Είναι συνήθως οι ημέρες με τις υψηλότερες θερμίδες σας.

## Ημέρες χαμηλών υδατανθράκων

Οι ημέρες χαμηλών υδατανθράκων συνήθως απαιτούν περίπου 1 γραμμάριο υδατανθράκων ανά κιλό σωματικού βάρους, ή το 20 +% των θερμίδων σας να προέρχεται από υδατάνθρακες. Συνήθως είναι οι δεύτερες μέρες σας με τις υψηλότερες θερμίδες.

## Ημέρες χωρίς υδατάνθρακες

Οι ημέρες χωρίς υδατάνθρακες, περιλαμβάνουν συνήθως λιγότερα από 50 γραμμάρια υδατανθράκων ή λιγότερο από το 10% των θερμίδων σας να προέρχεται από υδατάνθρακες. Είναι συνήθως οι ημέρες με τις χαμηλότερες θερμίδες σας.

**Υπάρχουν όπως είπαμε πολλά διαφορετικά πρωτόκολλα.**



Ένα πρωτόκολλο για παράδειγμα, είναι να έχετε **1 μέρα με υψηλούς υδατάνθρακες και 1 μέρα με χαμηλούς (1-1)**.

Ένα άλλο πρωτόκολλο και πιο διαδεδομένο, είναι να έχετε **3 μέρες με χαμηλούς υδατάνθρακες και 1 μέρα με υψηλούς υδατάνθρακες (3-1)**.

Ένα ακόμα πρωτόκολλο είναι να έχετε **5 ημέρες χαμηλών υδατανθράκων και 2 ημέρες με υψηλούς υδατάνθρακες (5-2)**.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Δεν έχει σημασία το που τοποθετείτε τις ημέρες σας με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και μπορείτε να το μετακινήσετε σε εβδομαδιαία βάση, αλλά μου αρέσει να τα τοποθετώ είτε στις μέρες προπόνησης, είτε πριν από τις ημέρες των πιο δύσκολων προπονήσεων, είτε αν δεν προπονείστε σε μέρες που συνδέονται με ρεπό και συνάμα χαλάρωση!



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Για παράδειγμα, για το πρωτόκολλο «5-2», θα έλεγα πώς θα μπορούσατε το κάνετε ως εξής:

- Δευτέρα: Υψηλή ημέρα με υδατάνθρακες
- Τρίτη: Ημέρα χαμηλών υδατανθράκων
- Τετάρτη: Ημέρα χαμηλών υδατανθράκων
- Πέμπτη: Ημέρα χαμηλών υδατανθράκων
- Παρασκευή: Ημέρα χαμηλών υδατανθράκων
- Σάββατο: Ημέρα Χαμηλών υδατανθράκων
- Κυριακή: Ημέρα υψηλών υδατανθράκων

Και ούτω καθεξής...

Για να καθορίσετε πόσους υδατάνθρακες πρέπει να φάτε στην **υψηλότερη μέρα** σας, ξεκινήστε με 2,5-3 γραμμάρια υδατανθράκων ανά κιλό σωματικού βάρους. Αρχίστε να χρησιμοποιείτε τα 2,5 γραμμάρια και προσαρμόζετε ανάλογα με τα αποτελέσματά σας.

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Κάποιες μικρο-αλλαγές πιθανόν να είναι απαραίτητες, καθώς ορισμένοι από εμάς είναι λίγο πιο «ευαίσθητοι σε υδατάνθρακες» από άλλους. **Το επίπεδο δραστηριότητας, η ένταση της άσκησης, η ηλικία και ακόμη και το φύλο, θα καθορίσουν πόσους υδατάνθρακες χρειάζεστε**, αλλά γενικά ένας μέγιστος αριθμός 200 γραμμαρίων υδατανθράκων ημερησίως, είναι ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε.

## **Δείγμα σχεδίου κυκλικής λήψης Υδατανθράκων.**

Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς μπορείτε να κάνετε την 5ήμερη μέθοδο ανακύκλωσης με υδατάνθρακες, χρησιμοποιώντας 200 γραμμάρια υδατανθράκων ως το υψηλότερο ποσό σε μια υψηλή μέρα.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

- Ημέρα 1: 150 γραμμάρια
- Ημέρα 2: 100 γραμμάρια
- Ημέρα 3: 50 γραμμάρια
- Ημέρα 4: 125 γραμμάρια
- Ημέρα 5: 200 γραμμάρια

Θα μειώνετε ανά 50 γραμμάρια υδατανθράκων σε κάθε μία από τις τρεις πρώτες ημέρες και, στη συνέχεια θα αυξήσετε ανά 75 γραμμάρια για τις επόμενες δύο ημέρες.

Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να αυξάνουν την πρόσληψη υγιεινών λιπών στις κατώτερες ημερήσιες ημέρες ή στις ημέρες ανάπαυσης, για να αναπληρώσουν τις χαμένες θερμίδες. Αυτό είναι καλό μεν για να φτάσουμε στις θερμίδες που πρέπει αλλά μπορεί να επηρεάσει την απώλεια βάρους, δεδομένου ότι το λίπος είναι ένα πυκνό μακρο-θρεπτικό συστατικό που έχει πολλές θερμίδες.

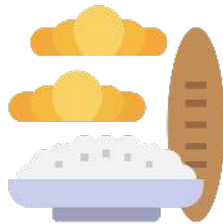


## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

**Αν δεν αυξήσετε την πρόσληψη λίπους, θα κάψετε περισσότερο λίπος ως καύσιμο στις χαμηλές ημερήσιες δόσεις, ειδικά αν γυμνάζεστε σκληρά, αν κάνετε καρδιαγγειακές προπονήσεις και κόβετε θερμίδες.**

Θυμηθείτε ότι όταν κάνετε κυκλική λήψη με υδατάνθρακες, θα πρέπει να σχεδιάσετε και να παρακολουθήσετε τις θερμίδες και τα μακροθρεπτικά συστατικά σας (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη), εάν θέλετε να εξασφαλίσετε αποτελέσματα.

Το σημείο εκκίνησης για τον προσδιορισμό της πρόσληψης τροφής σας, είναι η συνολική ημερήσια ενεργειακή σας δαπάνη (TDEE) και μπορείτε να βρείτε πολλές μηχανές στο διαδίκτυο να τις υπολογίσετε.



## Ένας ακόμα τρόπος είναι ο εξής:

Στις ημέρες σας με **χαμηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, θα πρέπει να έχετε έλλειμμα 25%.

Στις ημέρες σας με **υψηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, θα πρέπει να έχετε έλλειμμα 10%.

Για παράδειγμα, αν το TDEE μου είναι σήμερα περίπου 3.000 θερμίδες, οι θερμίδες με **χαμηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες θα είναι περίπου 2.250 και οι μέρες με **υψηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες θα είναι περίπου 2.700.

Ας δούμε τώρα πώς αυτές οι θερμίδες μεταφράζονται σε μακροθρεπτικά συστατικά.

Η πρόσληψη **πρωτεΐνης** θα πρέπει να παραμείνει **σταθερή σε όλες τις μέρες**, στα 2 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους (ή το 40% των συνολικών θερμίδων εάν έχετε πάνω από 20% σωματικό λίπος ως άνδρας ή 30% σωματικό λίπος ως γυναίκα).

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Στις ημέρες σας με **υψηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πάρτε το 50% των θερμίδων σας από υδατάνθρακες.

Στις ημέρες σας με **χαμηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πάρτε το 20% των θερμίδων σας από υδατάνθρακες.

Πάρτε το υπόλοιπο των θερμίδων σας από το **λίπος**.

Ας δούμε σύμφωνα με το παράδειγμά μας πώς θα είναι μια μέρα με **υψηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες:

- 195 γραμμάρια πρωτεΐνης
- 330 γραμμάρια υδατανθράκων
- 65 γραμμάρια λίπους

(Για συνολικά περίπου 2.700 θερμίδες.)

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Και οι μέρες με **χαμηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες θα μοιάζουν με αυτό:

- 195 γραμμάρια πρωτεΐνης
- 105 γραμμάρια υδατάνθρακες
- 115 γραμμάρια λίπους

(Για συνολικά περίπου 2.300 θερμίδες.)

Μόλις επεξεργαστείτε τους αριθμούς σας, απλά δημιουργήστε ένα σχέδιο γεύματος και για τις δύο ημέρες, και ακολουθήστε τις εναλλασσόμενα, σύμφωνα με την περιγραφή που είχα μοιραστεί παραπάνω (δύο ημέρες με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και πέντε ημέρες χαμηλών υδατανθράκων την εβδομάδα).



### Ανακύκλωση υδατανθράκων για κέρδος μυών.



Όσοι ενδιαφέρονται να αποκτήσουν μυϊκή μάζα, χρειάζονται ένα **πλεόνασμα** θερμίδων. Δυστυχώς, εάν καταναλώνουν υπερβολικά μεγάλες ποσότητες θερμίδων, πιθανότατα θα κερδίσουν σωματικό λίπος. Έτσι, ένας τρόπος για να βελτιστοποιήσετε τη μυϊκή απολαβή έναντι της αύξησης του λίπους κατά τη διάρκεια μιας φάσης αύξησης μυών, είναι με την ανακύκλωση των υδατανθράκων.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Το πλάνο είναι παρόμοιο με τη στρατηγική ανακύκλωσης υδατανθράκων σε δίαιτες απώλειας λίπους. Τα μενού προγραμματίζονται σύμφωνα με το εβδομαδιαίο πρόγραμμα, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα προσωρινό πλεόνασμα θερμίδων. Αυτό μπορεί να βοηθήσει με την άλιπη μάζα και τα κέρδη δύναμης. **Όμως, ΠΡΟΣΟΧΗ! Θα πρέπει το ημερήσιο μενού, να ρυθμιστεί στις διατροφικές προσωπικές ανάγκες του καθενός!**

Στην πραγματικότητα βέβαια, είναι λιγότερο κατάλληλο για την οικοδόμηση μυών από την παραδοσιακή δίαιτα, λόγω των περιορισμών που επιβάλλονται στην πρόσληψη υδατανθράκων.

***Με απλά λόγια: όταν θέλετε να χτίσετε μυς, θέλετε να τρώτε μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων.***

**Υπάρχουν δύο λόγοι για αυτό:**

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ



1. Το πρώτο έχει να κάνει με το γλυκογόνο , το οποίο είναι μια μορφή υδατανθράκων αποθηκευμένη στους μύς και το συκώτι. Οι δίαιτες υψηλών υδατανθράκων συμβάλλουν στη διατήρηση υψηλών επιπέδων γλυκογόνου στο σώμα, γεγονός που βελτιώνει την απόδοση της προπόνησης . Και όσο περισσότερη δύναμη και ενέργεια έχετε για τις προπονήσεις σας, τόσο καλύτερα μπορείτε να αναπτύσσετε προοδευτικά τους μύς σας, και να οδηγηθείτε σε μυϊκή ανάπτυξη.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

2. Οι επιδράσεις της ινσουλίνης σε υδατάνθρακες βοηθούν επίσης στην οικοδόμηση μυών. Η ινσουλίνη δεν είναι και τόσο αναβολική όπως άλλες ορμόνες όπως η τεστοστερόνη, αλλά έχει **ισχυρές αντι-καταβολικές ιδιότητες**. Αυτό σημαίνει ότι η ινσουλίνη μειώνει τον ρυθμό με τον οποίο διασπώνται οι μυϊκές πρωτεΐνες, γεγονός που δημιουργεί ένα εσωτερικό περιβάλλον που ευνοεί περισσότερο την ανάπτυξη των μυών. Και γι' αυτό αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες είναι ανώτερες από τις χαμηλές σε υδατάνθρακες, για την οικοδόμηση μυών και αντοχής

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προσωπικά συνιστώ γενικά μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες για να κερδίζετε μυς και δύναμη, και γιατί η ανακύκλωση υδατανθράκων μπορεί να γίνει αντιπαραγωγική για την οικοδόμηση μυών.



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Όμως, επειδή οι οργανισμοί και οι προτιμήσεις διαφέρουν από άτομο σε άτομο, δεν σημαίνει πως μόνο και μόνο επειδή δεν είναι το βέλτιστο δεν θα πρέπει και να το κάνετε.

Όπως ανέφερα προηγουμένως, μπορεί να διαπιστώσετε ότι απολαμβάνετε απλώς να τρώτε περισσότερο λίπος αντί για υδατάνθρακες, οπότε η κυκλική λήψη με υδατάνθρακες μπορεί να είναι κατάλληλη για εσάς.

Επίσης, σαν συμβουλή, **εάν προπονήστε το βράδυ**, σας συνιστώ να προγραμματίσετε όσο το δυνατόν τις περισσότερες από τις ημέρες σας με **υψηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες να πέσουν στις ημέρες που **προπονήστε**, και τις περισσότερες ημέρες με **χαμηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες στις μέρες που έχετε **ρεπό** (αν και ορισμένες από τις ημέρες προπόνησης πιθανότατα θα να είναι σε ημέρες χαμηλών υδατανθράκων).

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Εάν προπονήσετε το πρωί ή το απόγευμα, σας συνιστώ να εξασφαλίσετε ότι οι ημέρες με **υψηλή** περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες θα **προηγηθούν των ημερών** της προπόνησής σας όσο το δυνατόν περισσότερο, καθώς αυτό θα σας επιτρέψει να αυξηθούν τα επίπεδα μυϊκού γλυκογόνου σας στις επόμενες μέρες που θα προπονήσετε και θα έχουν πιο θετικό αντίκτυπο στην απόδοσή σας.

Αν θέλετε να αποκτήσετε μυς και δύναμη με τη χρήση υδατανθράκων, ενώ κερδίζετε βάρος ή διατηρείτε το σωματικό βάρος σας, συνιστώ μία αναλογία 4: 3, με τέσσερις ημέρες υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και τρεις ημέρες χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες την εβδομάδα .

**Όσον αφορά την επεξεργασία των θερμίδων σας, μπορείτε να κάνετε τα εξής:**

Εάν είστε αδύνατοι και μικροί σε μυϊκή μάζα, ρυθμίστε την ημερήσια πρόσληψη στο 110% του TDEE σας.

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Εάν είστε πιο εύκολοι στο να αποθηκεύετε λίπος, ρυθμίστε την ημερήσια πρόσληψη στο 100% του TDEE σας.

## **Και για τα μακροθρεπτικά:**

Η πρόσληψη πρωτεϊνών θα πρέπει πάντα να παραμένει στα 2 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους.

Στις ημέρες σας με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πάρτε το 50% των θερμίδων σας από υδατάνθρακες.

Στις μέρες σας με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πάρτε το 25% των θερμίδων σας από υδατάνθρακες.

Πάρτε το υπόλοιπο των θερμίδων σας από το λίπος.

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

## Δείγμα λήψης 7 ημερών:



Δείτε ένα δείγμα του πώς μπορεί να φαίνεται μια εβδομάδα κυκλικής λήψης υδατανθράκων 7 ημερών:

### Ημέρα 1

**Χαμηλή λήψη υδατανθράκων**

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

- Μικρή μερίδα αμυλούχων και/ή δημητριακών ολικής αλέσεως **μόνο μετά από προπόνηση**
- Δεν πίνουμε μεταπροπονητικό ρόφημα αυτή τη μέρα
- Δεν τρώμε φρούτα αυτή τη μέρα
- Γεμίστε το υπόλοιπο της ημέρας σας με άπαχες πρωτεΐνες, πράσινα / ινώδη λαχανικά και υγιή λίπη

## Ημέρα 2

### Χαμηλή λήψη υδατανθράκων

- Μικρή μερίδα αμυλούχων και/ή δημητριακών ολικής αλέσεως **μόνο μετά από προπόνηση**
- Δεν πίνουμε μεταπροπονητικό ρόφημα αυτή τη μέρα
- Δεν τρώμε φρούτα αυτή τη μέρα
- Γεμίστε το υπόλοιπο της ημέρας σας με άπαχες πρωτεΐνες, πράσινα / ινώδη λαχανικά και υγιή λίπη

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

## Ημέρα 3

### Μέτρια λήψη υδατανθράκων

- Μικρή μερίδα αμυλούχων και/ή δημητριακών ολικής αλέσεως **και κατά το πρωινό, και μετά την προπόνηση**
- Δεν πίνουμε μεταπροπονητικό ρόφημα αυτή τη μέρα
- Δεν τρώμε φρούτα αυτή τη μέρα
- Γεμίστε το υπόλοιπο της ημέρας σας με άπαχες πρωτεΐνες, πράσινα / ινώδη λαχανικά και υγιή λίπη

## Ημέρα 4

### Χαμηλή λήψη υδατανθράκων

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

- Μικρή μερίδα αμυλούχων και/ή δημητριακών ολικής αλέσεως **μόνο μετά από προπόνηση**
- Δεν πίνουμε μεταπροπονητικό ρόφημα αυτή τη μέρα
- Δεν τρώμε φρούτα αυτή τη μέρα
- Γεμίστε το υπόλοιπο της ημέρας σας με άπαχες πρωτεΐνες, πράσινα / ινώδη λαχανικά και υγιή λίπη

## Ημέρα 5

### Χαμηλή λήψη υδατανθράκων

- Μικρή μερίδα αμυλούχων και/ή δημητριακών ολικής αλέσεως **μόνο μετά από προπόνηση**
- Δεν πίνουμε μεταπροπονητικό ρόφημα αυτή τη μέρα
- Δεν τρώμε φρούτα αυτή τη μέρα
- Γεμίστε το υπόλοιπο της ημέρας σας με άπαχες πρωτεΐνες, πράσινα / ινώδη λαχανικά και υγιή λίπη

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

## Ημέρα 6

### Υψηλή λήψη με υδατανθράκων

- Μικρή μερίδα αμυλούχων και/ή δημητριακών ολικής αλέσεως με **κάθε** γεύμα
- Έχετε ένα μεταπροπονητικό ρόφημα αυτή τη μέρα
- Μπορείτε να έχετε 2-3 κομμάτια φρούτων αυτή τη μέρα
- Γεμίστε το υπόλοιπο της ημέρας σας με άπαχες πρωτεΐνες, πράσινα / ινώδη λαχανικά και υγιή λίπη

## Ημέρα 7

### Επιστροφή στην Ημέρα 1





## Σημαντικές συμβουλές για κάθε προσέγγιση με την κυκλική λήψη υδατανθράκων

Ρυθμίστε τη διατροφική σας προσέγγιση στις **προσωπικές** σας θερμιδικές ανάγκες και τα επίπεδα της δραστηριότητας σας.

Πάντα να επιλέγετε **εκ των προτέρων** τις ημέρες επανατροφοδότησης.

Μείνετε στην πορεία σας ακριβώς, μέχρι να φτάσει η μέρα επανατροφοδότησης.

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Διατηρήστε τις αποφάσεις σας βάσει **αποτελεσμάτων**. Οι διαφορετικές στρατηγικές επανατροφοδότησης, λειτουργούν καλύτερα για ορισμένους τύπους σώματος. Κοιτάξτε τα στοιχεία από τις φωτογραφίες σας και τις εξετάσεις σύνθεσης σώματος, για να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε στο σωστό δρόμο.

Προσπαθήστε να ασκηθείτε στις ημέρες επανατροφοδότησης για βέλτιστα αποτελέσματα σωματικής σύνθεσης.

Στις μέρες επανατροφοδότησης, το σώμα εξακολουθεί να ανέχεται τους υδατάνθρακες καλύτερα το **πρωί** και σε περιόδους όπου η σωματική δραστηριότητα είναι υψηλή.

## **Για επιπλέον πίστωση:**

***Ο κύκλος του υδατάνθρακα μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο των επιπέδων λεπτίνης και γκρελίνης.***

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Αυτές είναι **ομοιοστατικές** ορμόνες για την όρεξη και το λίπος - με άλλα λόγια, είναι ευαίσθητες στη σύνθεση του σώματος και την πρόσληψη τροφής, και η δουλειά τους είναι να σιγουρευτούν ότι τρώμε αρκετά και έχουμε αρκετό σωματικό λίπος για να λειτουργήσουμε και να επιβιώσουμε.

***Πτώση αυτών των ορμονών, σημαίνει μπλοκάρισμα του μεταβολισμού και κατά συνέπεια της απώλειας λίπους.***

Η ανακύκλωση υδατανθράκων μπορεί να μεγιστοποιήσει τα αποθέματα γλυκογόνου και να βελτιώσει τις προπονήσεις σας, κατά τη διάρκεια μιας περιόδου χαμηλών θερμίδων.

Με χαμηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων, η **πρόσληψη ινών θα είναι επίσης χαμηλότερη.** Βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε τροφές και συμπληρώματα υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες, και **πίνετε άφθονο νερό για να αποτρέψετε τη δυσκοιλιότητα.**

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Η μεταβολική "ανοδική ρύθμιση" δεν κλιμακώνεται πάντα με την πρόσληψη και η **υπερβολική** επανατροφοδότηση, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση σωματικού λίπους. Επομένως, μην χρησιμοποιείτε την ανακύκλωση υδατανθράκων ως δικαιολογία για να τρώτε ότι να 'ναι και υπερβολικά στις μέρες επανατροφοδότησης.

## Περίληψη και συστάσεις

Χρησιμοποιήστε την κυκλική λήψη υδατανθράκων, μόνο εάν έχετε εξαντλήσει τις βασικές μεθόδους.

Χρησιμοποιείτε τη μόνο για σύντομη διάρκεια.

Επιλέξτε μια στρατηγική ανάλογα με το **πώς αισθάνεστε** στις ημέρες χαμηλότερης πρόσληψης υδατανθράκων, τη μυϊκή μάζα που έχετε, τους στόχους της σωματικής σας διάπλασης και το χρονικό διάστημα που ορίζετε για τον κύκλο των υδατανθράκων.

Αφού επιλεγεί μια στρατηγική, θα πρέπει πρώτα να καθορίσετε το στόχο πρόσληψης θερμίδων.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Δεύτερον, καθορίστε έναν στόχο πρόσληψης πρωτεϊνών (ο οποίος παραμένει σχετικά σταθερός).

Τρίτον, καθιερώστε έναν στόχο πρόσληψης λίπους (και πάλι, σχετικά σταθερός).

Τέλος, επιλέξτε έναν στόχο πρόσληψης υδατανθράκων για τις διαφορετικές ημέρες. Στη συνέχεια, διαιρέστε τη συνολική πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών σε κανονικά διαστήματα γευμάτων, με την κατάλληλη απόσταση μεταξύ τους.

Προγραμματίστε τους χρόνους επανατροφοδότησης.



### Πώς η κυκλική λήψη υδατανθράκων καίει λίπος;



Η στρατηγική αυτή, μπορεί να λειτουργήσει εξαιρετικά για την απώλεια βάρους. Στις χαμηλές μέρες σας, θα χάσετε λίπος. Η μείωση της πρόσληψης υδατανθράκων αυξάνει επίσης την **ευαισθησία στην ινσουλίνη**, η οποία συνδέεται με την καλύτερη σωματική σύσταση (δηλαδή το χαμηλότερο σωματικό λίπος).

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Οι υψηλές ημέρες υδατανθράκων προκαλούν στο σώμα σας να κάψει περισσότερες θερμίδες. Αυξάνουν επίσης την λεπτίνη, την ορμόνη που σας κρατάει από το να πεινάτε. Αυτά τα δύο αποτελέσματα, εμποδίζουν τις ημέρες με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες να μειώσουν τον μεταβολισμό σας και να οδηγήσουν σε πείνα και βουλιμία, έτσι ώστε να μπορείτε να **συνεχίσετε να μειώνετε το βάρος σας.**

### **Φτάνοντας σε κατάσταση «Πλατώ»:**

Τελικά, πιθανότατα θα φτάσετε σε κατάσταση πλατώ (κολληματος), και θα πρέπει να αλλάξετε τα πράγματα λίγο.

Όταν συμβεί αυτό, να έχετε 3-4 συνεχείς ημέρες υψηλών υδατανθράκων στη σειρά ή να έχετε ένα γεύμα «**κλειψίματος**» μια μέρα.

***Αυτό θα ξεκινήσει πάλι το μεταβολισμό σας, επιτρέποντας τη συνέχιση της διαδικασίας καύσης λίπους.***

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Ένας άλλος τρόπος να γυρίσετε στην απώλεια βάρους σας πάλι, είναι να πάτε σε μηδενικούς υδατάνθρακες για τρεις ημέρες. Αυτή είναι η μόνη στιγμή που πρέπει να ληφθούν υπόψη τα ινώδη λαχανικά, δεδομένου ότι δεν πρέπει να απορροφηθεί **κανένας αμυλούχος** υδατάνθρακας κατά τη διάρκεια των τριών αυτών ημερών, εκτός από λαχανικά.

Μην παραμένετε σε μηδενικούς υδατάνθρακες για περισσότερο από τρεις ημέρες και ποτέ μην πηγαίνετε κάτω από 50 υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης διαίτας. Οποιαδήποτε χαμηλότερη ποσότητα από αυτή, θα επιφέρει θόλωμα στο νου σας και ζάλη, καθώς ο εγκέφαλος χρειάζεται ένα ορισμένο ποσό υδατανθράκων για να λειτουργήσει άριστα.

**Τι είδους υδατάνθρακες θα πρέπει να τρώτε κατά την περίοδο ανακύκλωσης υδατανθράκων;**



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Χρησιμοποιείτε πάντα υδατάνθρακες από **καθαρά τρόφιμα, όχι τροφές με σκουπίδια**. Φάτε την πλειοψηφία των υδατανθράκων σας **νωρίς την ημέρα και στο γεύμα μετά την προπόνηση**, μειώνοντας τους, στη διάρκεια της ημέρας. Μην ανησυχείτε για τον γλυκαιμικό δείκτη των τροφών, απλά εστιάστε στη διατήρηση της συνολικής πρόσληψης υδατανθράκων για την ημέρα σας, στο επίπεδο του στόχου σας.

## Πηγές Καθαρών Υδατανθράκων

Αυτές είναι οι καλύτερες πηγές καθαρού υδατάνθρακα για να συμπεριλάβετε στο σχέδιο της διατροφής σας όταν κάνετε κύκλο υδατανθράκων, (αλλά και όταν κάνετε δίαιτα γενικά):

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

- Πατάτες
- Γλυκοπατάτες
- Ρύζι
- βρώμη
- Μήλα
- Αρακάς
- Καλαμπόκι
- Μπανάνες
- Ρυζογκοφρέτες
- Όσπρια
- Κινόα



# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

## Απλοί Υδατάνθρακες

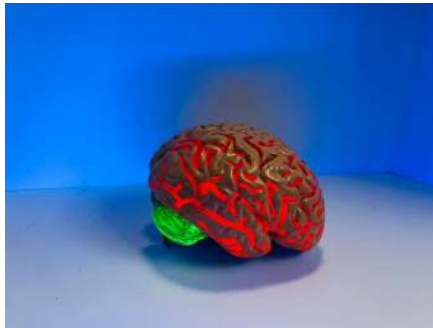
Η μόνη ώρα για να φάτε απλούς υδατάνθρακες, είναι στο γεύμα **μετά** την προπόνηση, όταν πρέπει να πάρετε τα 50 γραμμάρια **δεξτρόζης** με το ρόφημα πρωτεΐνης ορού γάλακτος, αμέσως μετά την προπόνηση. Μπορείτε να φάτε και μπανάνα αντί για δεξτρόζη. Προσθέστε αυτούς τους υδατάνθρακες στο γενικό ημερήσιο σας σύνολο, επειδή ακόμα κι αν χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά από τον οργανισμό στο γεύμα μετά την προπόνηση, εξακολουθούν να είναι εισερχόμενοι υδατάνθρακες, που πρέπει να συμπεριλαμβάνονται μέσα στη μέρα.

Τα τρόφιμα που είναι γεμάτα με ζάχαρη, **είναι πάντα κακά** και δεν πρέπει να έχουν θέση στη διατροφή σας, ούτε καν αν κάνετε κύκλο με υδατάνθρακες. Ούτε και μετά την προπόνηση, καθώς μπλοκάρουν και την έκκριση της πολύτιμης **αυξητικής ορμόνης**.

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Η διακοπή του συνόλου των πρόχειρων φαγητών μπορεί να σας δημιουργεί πολλές απορίες σύμφωνα με τα όσα ακούτε πέρα-δώθε, **αλλά όσο περισσότερο τα περιορίζετε, τόσο περισσότερο χάνετε το σωματικό λίπος**. Προσπαθήστε να μειώσετε σταδιακά το πρόχειρο φαγητό, μέχρι να εξαλειφθεί πλήρως από τη διατροφή σας. Πιθανότατα θα διαπιστώσετε ότι μόλις σταματήσετε να το τρώτε, δεν θα σας ανησυχήσει τόσο πολύ όσο θα περίμενε κανείς.

## Οδηγήστε το νου σας στο παιχνίδι!



Είναι ίσως συνηθισμένο να ακούτε "όλα με μέτρο", ακόμη και με τη δίαιτα. Η αλήθεια είναι ότι αν είστε πολύ αυστηροί, όντως θα αισθανθείτε στερημένοι και δεν θα συνεχίσετε για πολύ.

## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Όροι όπως **"ανατροφοδότηση"**, **"cheat meal"**, και **"cheat day"** σχεδόν πάντα εμφανίζονται (ακόμα και σε αυτό το βιβλίο). Αυτές οι ιδέες μπορούν να χρησιμοποιηθούν προς όφελός σας, αλλά **είναι καλύτερο να περιμένετε έως ότου είστε αρκετά κοντά στην επίτευξη του επιθυμητού ποσοστού σωματικού λίπους που θέλετε, πριν καν τις σκεφτείτε.**

Με απλά λόγια, πρέπει να κάνετε ορισμένες θυσίες και να εγκαταλείψετε όλες τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, εάν θέλετε να πετύχετε να χάσετε λίπος! Αναποδογυρίστε τον διακόπτη στο μυαλό σας για να σας οδηγήσει να φάτε **"καθαρά"** και μην σκεφτείτε ούτε καν να το εγκαταλείψετε.



## ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Δεν μπορεί να υπάρξουν **μισά μέτρα**. Το να μετράτε τους υδατάνθρακες σας σωστά είναι σημαντικό, αλλά ένα μεγάλο μέρος της επιτυχίας είναι να έχετε τη σωστή **νοοτροπία** και **επιμονή**, και να επικεντρώνεστε **εντελώς** στην επίτευξη του στόχου σας. Το πόσο βάρος χάνετε με κάθε δίαιτα, είναι θέμα του πόσο αυστηρά ακολουθείτε το πρόγραμμα και πόσο μπορείτε να αποφύγετε τους «κακούς» υδατάνθρακες και το υπερβολικό λίπος.

Εάν ο νους σας γυρίζει στο να **κλέψετε** γεύματα μία φορά, πιθανότατα θα το επαναλάβετε ξανά και ξανά. Αλλά αν παραμείνετε σταθεροί στην αποστολή σας να φτάσετε να είστε άπαχοι, τότε **σίγουρα** θα το κάνετε.

Εκτός από την ανακύκλωση των υδατανθράκων, κάποιες ασκήσεις **cardio** όπως το **HIIT**, μπορεί επίσης να σας δώσει μια έξτρα απώλεια ενώ κάνετε δίαιτα, και η διατήρηση μιας υψηλής πρόσληψης πρωτεϊνών σε όλη τη διατροφή σας, θα σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι θα διατηρήσετε τη σκληρά κερδισμένη μυϊκή μάζα που έχετε αποκτήσει από την προπόνησή σας.

# ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Καλή Επιτυχία

Κιμ Καραμανέας

*Diploma in Health Studies*

*Diploma in Human Nutrition*

*Diploma in Physical Fitness*

*Advanced Diploma in Cognitive Behavioural Therapy*

*Certification in Human Health*

*Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living*

*Certification in Physical Education/Fitness Training*

*Principles & Methods*

*Specialization in Workout & Training Apps*

*Personal Development Coach & Mentor*



# Κυκλική Λήψη Υδατανθράκων

*Πολλά σχέδια απώλειας λίπους, περιλαμβάνουν τη μείωση των υδατανθράκων.*

*Όμως οι υδατάνθρακες είναι καλοί για σας. Σας παρέχουν ενέργεια για τις προπονήσεις σας, καθώς επίσης και άφθονο καύσιμο για να χρησιμοποιηθεί γενικά, όλη την ημέρα.*

*Η λήψη υδατανθράκων αναπληρώνει επίσης τα αποθέματα γλυκόζης και γλυκογόνου για την πρόληψη της κόπωσης.*

*Ένα αυστηρό διατροφικό σχήμα χαμηλών θερμίδων ή χαμηλών υδατανθράκων, μπορεί να είναι δύσκολο για το σώμα και το πνεύμα, ειδικά αν είναι να διατηρηθεί για πολύ καιρό.*

*Μία μεγάλη λύση σε αυτό το δίλημμα, είναι η ανακύκλωση των υδατανθράκων, ή αλλιώς η κυκλική λήψη υδατανθράκων.*

