FIT PARADE PROJECTS

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΩ
6-PACK

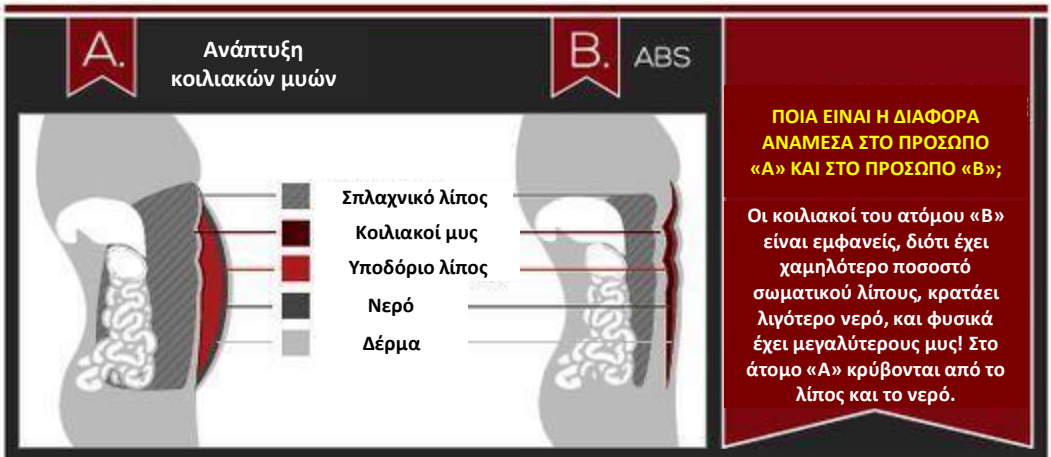
Είτε το πιστεύετε είτε όχι, ΕΧΕΤΕ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ! Ιδιαιτέρως αν τους γυμνάζετε. Απλά, δεν μπορείτε να τους δείτε, γιατί καλύπτονται από ένα παχύ στρώμα λίπους.

Εάν θέλετε να φανούν, θα χρειαστεί να απομακρύνετε το στρώμα λίπους από πάνω τους και να τους αναπτύξετε προπονώντας τους.

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΩΝ 6-PACK

Απομάκρυνση του κοιλιακού λίπους + Ανάπτυξη κοιλιακών μυών = Εμφανείς κοιλιακοί

Η ανάπτυξη των κοιλιακών, εξαρτάται πρωταρχικά από την απομάκρυνση του λίπους



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ «Α» ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ «Β»;

Οι κοιλιακοί του ατόμου «Β» είναι εμφανείς, διότι έχει χαμηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους, κρατάει λιγότερο νερό, και φυσικά έχει μεγαλύτερους μυς! Στο άτομο «Α» κρύβονται από το λίπος και το νερό.

ΣΠΛΑΧΝΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

- Είναι το λίπος που περικυκλώνει τα όργανα
- Είναι ο τύπος του λίπους που προκαλεί το «μπυρόκοιλο»
- Απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια να χαθεί
- Συνδέεται με σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως μεγάλη αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακά προβλήματα, διαβήτη.

ΥΠΟΔΟΡΙΟ ΛΙΠΟΣ

- Είναι το λίπος ακριβώς κάτω από το δέρμα
- Είναι ο τύπος του λίπους που μπορείς να το «τσιμπήσεις» και να το πιάσεις
- Απαιτεί λιγότερη προσπάθεια να χαθεί
- Συνδέεται λιγότερο με σοβαρά προβλήματα υγείας από το σπλαχνικό λίπος.

FIT PARADE PROJECTS

FIT PARADE PROJECTS

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΛΙΠΟΥΣ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ:

ΑΝΔΡΕΣ
10-12%

ΓΥΝΑΙΚΕΣ
15-17%

ΓΕΓΟΝΟΣ:
Οι γυναίκες κρατούν περισσότερο λίπος από τους άνδρες!

ΤΟ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

- ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΝΟΥ
- ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΚΑΚΑ ΛΙΠΗ
- ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΚΗΣΗΣ
- ΑΓΧΟΣ
- ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
- ΑΛΚΟΟΛ

ΤΑ 4 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

1. Η ΔΙΑΙΤΑ ΜΑΣ

ΚΟΨΤΕ ΤΑ ΚΑΚΑ ΛΙΠΗ
Και αντικαταστήστε τα με υγιεινά λίπη, όπως ελαιόλαδο, ιχθυέλαιο, ξηρούς καρπούς, και λιναρόσπορο

ΠΙΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ ΜΕ ΜΕΤΡΟ
Το αλκοόλ, αυξάνει το κοιλιακό λίπος, εξ' ου και το μπυρόκοιλο! Δεν υπάρχει έκφραση: γλουτόκοιλο, αλλά μπυρόκοιλο!

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ
Κατεβάστε μία εφαρμογή παρακολούθησης και παρακολουθήστε τη θερμιδική σας πρόσληψη.

ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
Τουλάχιστον στο 30% της ημερήσιας θερμιδικής σας πρόσληψης

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ
Καθώς και τις επεξεργασμένες και τηγανιτές τροφές

ΟΙ ΚΟΙΛΑΚΟΙ
ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ
ΚΟΥΖΙΝΑ
ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΟΣΟ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ!

FIT PARADE PROJECTS

FIT PARADE PROJECTS

2. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ CARDIO

ΤΡΕΞΙΜΟ
Αν τρέχετε με ρυθμό 10 χλμ/ώρα, θα αυξήσει το μεταβολισμό σας περίπου 13,5 φορές!!!

ΠΟΔΗΛΑΤΟ
Πωδηλατώντας για 90 λεπτά σε μέτριο ρυθμό, μπορεί να σας κάψει μέχρι και 1.000 θερμίδες!

ΣΧΟΙΝΑΚΙ
Μπορεί να κάψει μέχρι και 11 θερμίδες το λεπτό!

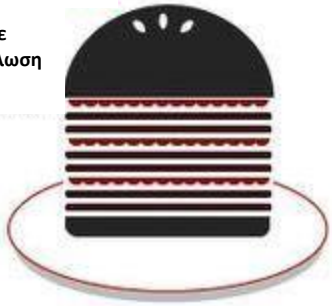
ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Μπορεί να κάψει μέχρι και 50% περισσότερο λίπος από άλλες αεροβικές προπονήσεις

3. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ ΥΠΝΟΣ

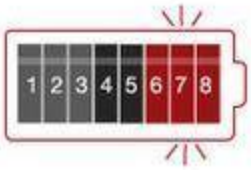
ΛΙΓΟΣΤΟΣ ΥΠΝΟΣ

Οδηγεί σε υπερκατανάλωση τροφής



ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΥΠΝΟΥ

Προκαλεί 30-40% πτώση του μεταβολισμού



ΣΤΟΧΟΣ ΓΙΑ 6-8 ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ

FIT PARADE PROJECTS

FIT PARADE PROJECTS

4. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΤΟΥΣ
Εκτελώντας διαφορετικές ασκήσεις που δουλεύουν διαφορετικά μέρη του κορμού σας

Σουγιάς σε μπάλα

Κάμψεις σε επικλινή πάγκο

Ρόδα κοιλιακών

Άρσεις ποδιών

ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΑ ΒΑΡΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
Για να αυξήσετε την αντίσταση και τη δυσκολία

ΠΡΟΠΟΝΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΣΑΣ
Μονάχα 2-3 φορές την εβδομάδα για να επιτρέψετε την αποκατάστασή τους

ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕΤΕΧΕΙ Ο ΚΟΡΜΟΣ ΣΑΣ
Καθίσματα, άρσεις θανάτου, περιστροφές με Kettlebell

FIT PARADE PROJECTS

FIT PARADE PROJECTS

4 ΚΟΙΝΟΙ ΜΥΘΟΙ

ΜΥΘΟΣ # 1

ΕΚΤΕΛΩΝΤΑΣ ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ ΜΟΝΟ, ΘΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΙ ΤΟ ΚΟΙΛΙΑΚΟ ΜΟΥ ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΘΑ ΜΟΥ ΔΩΣΟΥΝ ΚΑΛΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΑΛΗΘΕΙΑ

Οι ασκήσεις κοιλιακών θα δυναμώσουν τον κορμό και τους μυς σας, αλλά δεν θα σας αφαιρέσουν από μόνοι τους το κοιλιακό σας λίπος. Αυτό γίνεται μόνο με δίαιτα και συνεχή προπόνηση.

ΜΥΘΟΣ # 2

ΤΑ ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΙΚΑΝΑ ΝΑ ΜΟΥ ΔΩΣΟΥΝ ΚΑΛΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΑΛΗΘΕΙΑ

Τα απλά ροκανίσματα από μόνα τους, είναι μία από τις πιο αναποτελεσματικές ασκήσεις κοιλιακών. Επιλέξτε ασκήσεις που απαιτούν περισσότερη ένταση, προάγουν μεγαλύτερη αντίσταση, και δουλεύουν τον κορμό σας ολοκληρωμένα.

ΜΥΘΟΣ # 3

ΟΙ ΜΑΚΡΙΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ CARDIO, ΕΊΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΚΑΨΩ ΛΙΠΟΣ

ΑΛΗΘΕΙΑ

Ενώ οι μυς έχουν υψηλότερα ενεργειακά αποθέματα μέσα τους, το σώμα θα αρχίσει να τρέφεται από αυτούς μετά από εκτενείς συνεδρίες cardio, περισσότερο από το λίπος. Η υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση, είναι η πιο αποτελεσματική φόρμα των cardio προπονήσεων στο κάψιμο του λίπους. Κάντε σύντομες περιόδους υψηλής έντασης προπονήσεις, που να σας φτάνουν τον καρδιακό σας παλμό στο 80-90%.

ΜΥΘΟΣ # 4

ΤΑ ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ ΘΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΜΟΥ ΝΑ ΦΑΝΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ

ΑΛΗΘΕΙΑ

Εξαντλώντας τα αποθέματα νερού μέσω των διουρητικών, θα κάνει πολύ παροδικά τους κοιλιακούς σας να φαίνονται καλύτεροι και δεν ενδείκνυνται.

LUCAS JAMES

For more fitness & nutrition information visit LucasJamesPersonalTraining.com

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ-ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ-ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ

ΠΗΓΕΣ:

http://www.webmd.com/diet/the-truth-about-belly-fat
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1991337/
http://jap.physiology.org/content/75/4/1847
http://www.huffingtonpost.com/2012/09/17/sleep-weight-loss_n_1891171.html
http://www.mensfitness.com/training/cardio/8-amazing-fat-burning-intervals
http://www.shape.com/healthy-eating/diet-tips/6-reasons-youre-not-losing-belly-fat/slide/5
http://www.health.com/health/article/0,,20670897,00.html

FIT PARADE PROJECTS