



ΚΥΝΗΓΗΣΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Βασικές πρώτες Γνώσεις για όσους
ξεκινούν την πορεία προς το
Αδυνάτισμα τους

ΚΙΜ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ - FIT PARADE PROJECTS

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Σημείωση του εκδότη.....	3
Εισαγωγή.....	4
5 βήματα να πετύχετε γρηγορότερα.....	4
5 διατροφικά «ΠΡΕΠΕΙ» να επιταχύνετε το κάψιμο λίπους.....	7
Οι καλύτεροι τρόποι να πετύχετε το τέλειο.....	9
Οι πιο δημοφιλείς παράγοντες για να κάψετε το λίπος σας.....	11
Συμπεράσματα.....	14

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ:

Το να χάσουμε λίπος έχει γίνει ένα μεγάλο όνειρο για εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, εξαιτίας της τάσης της σημερινής εποχής, η οποία τροφοδοτείται από μία τεράστια βιομηχανία πολλών δισεκατομμυρίων.

Και γιατί συνήθως θέλει ο κόσμος να χάσει λίπος; περισσότερο απ' όλα για να γίνει πιο ελκυστικός και εμφανίσιμος, είτε και για λόγους υγείας, είτε ακόμα για να μπορέσει να σταθεί και στα ίδια του τα πόδια!

Το μεγάλο πρόβλημα εδώ όμως, είναι πως για να πετύχουμε πραγματικά το στόχο μας θα πρέπει να έχουμε κάποιες **στοιχειώδεις γνώσεις**, χωρίς τις οποίες ότι και να δούμε στο διαδίκτυο, ότι και να μας πούνε, ότι πρότυπο διατροφής και προπόνησης υιοθετήσουμε, το μόνο που θα πετύχουμε είναι μία μόνιμη και μακρά **ταλαιπωρία**, η οποία μπορεί να μας στοιχίσει το **μπλοκάρισμα** του μεταβολισμού μας.

Όσοι λοιπόν έρχεστε πρώτη φορά σε επαφή με αυτό το θέμα και αυτό τον τομέα, ξέρω ότι είσαστε πολύ μπερδεμένοι, δεν ξέρετε από πού να αρχίσετε, και το μόνο που κάνετε είναι απλά να ψάχνετε έτοιμες δίαιτες να κατεβάσετε, για να τις δοκιμάσετε.

Σε αυτό το άρθρο λοιπόν, θα σας δώσω τις **πιο βασικές και στοιχειώδεις γνώσεις**, και θα σας δείξω εύκολα βήματα που μπορούν να σας βάλουν με επιτυχία στο μονοπάτι, ώστε να χάσετε επιτυχημένα το λίπος σας με τον πιο σίγουρο και υγιεινό τρόπο, και να αποκτήσετε εν τέλει μία επίπεδη κοιλιά.

Το πιο σπουδαίο ζήτημα και αυτό που με ενδιαφέρει περισσότερο να καταλάβετε, δεν είναι να σας δώσω έναν μπούσουλα με τα πρέπει και δεν πρέπει ενός τέτοιου δρόμου, αλλά να **κατανοήσετε το μηχανισμό και τον τρόπο σκέψης** θα πρέπει να έχετε πριν μπείτε σε αυτό το δρόμο, γιατί χωρίς αυτά όλα θα είναι μάταια. Ακόμα και να δείτε κάποια στιγμή τα αποτελέσματα που θέλετε, γρήγορα το σώμα σας το ίδιο θα τα δώσει πίσω εάν δεν κατανοηθεί το γιατί και ο τρόπος σκέψης.

Ιωακείμ Καραμανέας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για πολλούς ανθρώπους που μπαίνουν σε μια απόφαση απώλειας λίπους, η απλή αλλαγή σε μια επιλογή πιο υγιεινών τροφών, δεν είναι ικανή να φέρει το αποτέλεσμα που επιθυμούν.

Ποιος λοιπόν είναι η καλύτερος τρόπος για να χάσετε το λίπος στην κοιλιά και να αδυνατίσετε;

5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΣΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

Βήμα 1

Το πρώτο και **το πιο σπουδαίο** βήμα είναι να ελέγξετε τη διατροφή σας. Δεν έχει σημασία αν προπονείστε σκληρά, κάνετε φοβερές ασκήσεις, άπειρους κοιλιακούς, και χύνετε πολύ ιδρώτα.

Εάν δεν ρυθμίσετε το **ενεργειακό σας ισοζύγιο (θερμίδες που μπαίνουν με θερμίδες που καίγονται)** με τη διατροφή σας, δεν πρόκειται ποτέ μα ποτέ να χάσετε το λίπος σας. Και τότε γιατί να κάνω γυμναστική; Αυτό θα το δούμε παρακάτω! (Μην βιαστείτε να συμπεράνετε)!

Ένα αυτοκίνητο δεν μπορεί να κινηθεί ούτε αν δεν έχει βενζίνη, ούτε αν έχει λάθος καύσιμο. Με τον ίδιο τρόπο, εάν τροφοδοτήσουμε το σώμα μας με **λάθος** ή και **ακατάλληλη** διατροφή, θα δημιουργηθούν ανεπιθύμητες καταστάσεις, που θα μας φέρουν ακριβώς το **αντίθετο αποτέλεσμα**. Εάν θέλετε λοιπόν αποτέλεσμα στο να χάσετε το λίπος σας, χρειάζεται να τροφοδοτήσετε το σώμα σας με το **κατάλληλο για σας** πρόγραμμα, με τα κατάλληλα τρόφιμα, αλλά και στην κατάλληλη στιγμή της ημέρας το καθένα.

Βήμα 2

Για να βάλετε το σώμα σας σε λειτουργία μέγιστης καύσης, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να το **αποτρέψετε** να μπει σε λειτουργία επιβίωσης και πείνας. **Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι μπορείτε να φάτε όλα τα συστατικά που χρειάζεται σε ένα ή δύο γεύματα.** Χρειάζεται να τρέφετε το σώμα σας συνήθως κάθε 3 το πολύ 4 ώρες, όπου τότε αδειάζει το στομάχι και το σώμα αρχίζει να μπαίνει σε μία λειτουργία που ζητάει καύσιμα και υλικά οικοδομής, και εάν δεν του τα δώσουμε, τότε θα επέλθει σε κατάσταση επιβίωσης και θα αρχίσει να τρώει από τους μυς μας για τις ανάγκες ζωής που έχει, και **δεν θα καίει το λίπος μας**, γιατί θέλει να το φυλάξει σε ώρα ανάγκης. Και αυτό συμβαίνει γιατί το σώμα μας δεν γνωρίζει αν θα ξανατραφεί, και προνοεί για αυτό το θέμα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Βήμα 3:

Προπόνηση μυϊκής ανάπτυξης

Εάν θέλετε να αποκτήσετε μία επίπεδη κοιλιά με εμφανείς κοιλιακούς, επιβάλλεται να κάψετε το ολικό σωματικό σας λίπος σε **όλα τα σημεία**. Μπορεί να σας φαίνεται παράξενο, αλλά το σώμα δεν μπορεί να χάσει εκεί **που εμείς θέλουμε** το λίπος μας, καθώς το κάθε σώμα έχει αποκτήσει κληρονομικές γενετικές περιοχές, οι οποίες είναι οι προσωπικές του αποθήκες του λίπους. Και όταν μιλάμε για αποθήκη, εννοούμε ακριβώς αυτό! Αποθήκη! Που σημαίνει ότι είναι τα βασικά σημεία αποθήκευσης λίπους, τα οποία φυλάει **γεμάτα μέχρι τελευταία στιγμή**, και συνήθως τα αδειάζει στο τέλος. Και αυτό γιατί θέλει να μας προφυλάξει, επειδή έτσι είμαστε κατασκευασμένοι. Το σώμα δεν αναγνωρίζει από μόδες και six pack. Το σώμα έχει κατασκευαστεί να μας **προστατεύει**.

Αυτό όμως μπορεί να λυθεί και να παρακάμψουμε εν μέρει τη γενετική μας κατασκευή (κατά κάποιο τρόπο βέβαια), και να στρέψουμε την καύση του λίπους σε συγκεκριμένες περιοχές. Και ο μόνος τρόπος για να γίνει αυτό, είναι η **προπόνηση και το είδος της προπόνησης**.

Παραδείγματος χάρη, μία προπόνηση ανάπτυξης των μυών μας, θα μας φέρει ένα έξτρα κέρδος καύσης θερμίδων, της τάξης των 70 περίπου θερμίδων για κάθε κιλό μυϊκού ιστού που κερδίζουμε. **Εκτός** των θερμίδων που καίγονται την ώρα της άσκησης, και των θερμίδων που θα συνεχίσουν να καίγονται λόγω της επιρροής της άσκησης στη μετέπειτα μέρα (το οποίο φαινόμενο λέγεται **μετάκαυση**, και είναι οι θερμίδες που καίγονται μετά την άσκηση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, εξαιτίας της άσκησης).

Προπονώντας το σώμα μας με στόχο να προσθέσουμε μυς, σημαίνει ότι θα δουλεύουμε τις κύριες μυϊκές ομάδες (όπως τα πόδια, το στήθος, την πλάτη, τους κοιλιακούς), σε ένα εύρος 8 με 12 επαναλήψεων των τριών σετ, και σε ένα σχετικά μέτριο προς έντονο ρυθμό, όπως γίνεται με την προπόνηση **crossfit**.

Βήμα 4:

Cardio

Μπορεί να μη σας αρέσει να ακούτε τη λέξη cardio, αλλά σίγουρα θα πετύχετε ένα πολύ μεγαλύτερο αποτέλεσμα εάν εφαρμόσετε cardio **μετά το βήμα 3**. Και αυτό γιατί μετά την προπόνηση σας με βάρη, το σώμα σας θα έχει **εξαντλήσει το γλυκογόνο του από αρκετά** έως και τελείως, το οποίο συνεπάγεται πώς επειδή δεν βρίσκει γλυκογόνο να κάψει που είναι το άμεσο καύσιμο, το σώμα σας θα στραφεί στο αμέσως επόμενο καύσιμο το οποίο είναι το λίπος σας. Άρα σας συμφέρει να μπει κάποια μορφή cardio προπόνησης μετά την προπόνηση ενδυνάμωσης.

Ένα καταπληκτικό είδος cardio προπόνησης είναι η λεγόμενη **HIIT**, όπου εναλλάσσονται μέτριας ή χαλαρής έντασης διαστήματα, με υψηλής έντασης διαστήματα.

Ένας βασικός οδηγός τέτοιας προπόνησης όπου είναι η βάση για να δημιουργήσετε τις δικές σας προπονήσεις, βρίσκεται στο κανάλι μου στο Youtube ακριβώς στο παρακάτω βίντεο, αφού έχω στην

περιγραφή του ένα link που θα σας οδηγήσει στον οδηγό: <https://www.youtube.com/watch?v=DVoZIR2Z4N8>

Βήμα 5:

Προπόνηση Κορμού

Τώρα από την άλλη, όσο λίπος και να χάσετε γύρω από την περιοχή της κοιλιάς, εάν δεν έχετε ένα ισχυρό μυϊκό σύστημα **ανεπτυγμένων κοιλιακών**, δεν θα μπορέσετε να τους δείτε ποτέ! Γιατί η **γράμμωση δεν είναι τίποτε άλλο παρά ανεπτυγμένο μυϊκό σύστημα, που έχει αφαιρεθεί το λίπος από την περιοχή και φαίνεται**. Εάν δεν υπάρχει ανεπτυγμένο μυϊκό, όσο λίπος και να φύγει δεν θα φανεί τίποτα.

Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί να εισάγετε ασκήσεις κοιλιακών, εκτελώντας τους με τον ίδιο τρόπο που θα εκτελείτε οποιαδήποτε άλλη μυϊκή ομάδα με σκοπό να αναπτυχθεί. Οι άπειρες επαναλήψεις κοιλιακών δεν θα φέρουν αποτέλεσμα. Τρεις ασκήσεις όπως sit ups, άρσεις ποδιών, ροκανίσματα ή mountain climbers, και από 3 σετ των 8 με 10 επαναλήψεων με βάρος στην κάθε άσκηση, θα φέρουν το τέλειο αποτέλεσμα.

Πώς να χάσετε βάρος και να αισθάνεστε όμορφα!

Ας αρχίσουμε πρώτα να μάθουμε για το τι είναι το κοιλιακό λίπος.

Και να μάθουμε για τους διαφορετικούς τρόπους και πώς να χάσουμε λίπος ολικά από το σώμα μας και να το κάνουμε και με ασφάλεια. **Χωρίς δίαιτες πείνας και χωρίς επικίνδυνες διατροφικές προσεγγίσεις.**

Τι είναι λοιπόν το κοιλιακό λίπος; Είναι το λίπος που καλύπτει τα σπλάχνα, και την περιοχή του στομάχου και της κοιλιάς, κάτω από το δέρμα. Το να έχουμε κάποιο μικρό ποσοστό από λίπος εκεί, είναι απαραίτητο καθώς **προστατεύει** τα εσωτερικά μας όργανα και τα κόκκαλα. Το πρόβλημα έρχεται όταν συσσωρευτεί πολύ παραπάνω από αυτό που χρειάζεται για να προστατεύσει αυτή την περιοχή.

Η αποθήκευση σε αυτά τα σημεία, είναι περισσότερο ένα **κατασκευαστικό** θέμα όπως σας είπα και πιο πριν, και εξαρτάται από γενετικούς παράγοντες, ορμονικές αλλαγές, στρες, και από υπερβολική λήψη τροφής. Ακόμα και γυναίκες που δεν είχαν στο παρελθόν προβλήματα με αύξηση βάρους, λόγω της παύσης των **ορμονών** τους με την εμμηνόπαυση, μπορούν να αποκτήσουν extra κιλά χωρίς να κάνουν τίποτε άλλο. Για αυτό **οι ορμόνες παίζουν το βασικότερο ρόλο στο θέμα αυτό.** Οι ορμόνες του άγχους δημιουργούν κοιλιακό λίπος παραδείγματος χάρη.

Στερητικές δίαιτες.

Οι στερητικές δίαιτες ενώ είναι αρχικά φαίνονται αποτελεσματικές, στην πορεία γίνονται βασανιστικές, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να τις συνεχίσουν όσοι τις κάνουν. Ίσως πιο μετά να υπάρχουν κάποιες κρίσεις στερήσης και καταντούν τελικά να **παίνουν περισσότερο βάρος από πριν**, ιδιαιτέρως κοιλιακό λίπος.

Στο να τρώμε υγιεινά, περιλαμβάνεται και να κόψουμε κάποιες ποσότητες και μεγέθη στις μερίδες μας.

Κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν να μπορούν να τρώνε τις τροφές που θέλουν, μειώνοντας απλά την ποσότητα που καταναλώνουν κάθε φορά. Κάποιοι άλλοι δεν μπορούν, γιατί **όσο πιο σύνθετη και παχυντική είναι μία μερίδα, τόσο περισσότερο οι ποσότητες της μειώνονται για να εξισορροπηθεί το θερμιδικό πλεόνασμα**, και δεν μπορούν να τρώνε λίγο. Ωστόσο το να πάμε τα γεύματά μας σε τέσσερα ή πέντε ακόμα και έξι με μικρότερες μερίδες, μπορούν να είναι ότι πρέπει για να πετύχουμε αυτό το θέμα της μείωσης ποσοτήτων.

Άσκηση

Κάποιοι άνθρωποι βολεύονται να κάνουν μία ελαφριά cardio για να χάσουν το λίπος τους. Κάποιοι άλλοι κάνουν προπόνηση με βάρη και μετά κάποια cardio για να έχουν extreme απώλεια λίπους. Άλλοι γυμνάζονται καθημερινά, άλλοι δύο φορές την εβδομάδα. Υπάρχουν πολλές επιλογές, και ο καθένας μπορεί να επιλέξει και να προσαρμόσει στα δικά του μέτρα.

Οτιδήποτε και να επιλέξει κάνεις **δουλεύει**. Ανάλογα την ένταση και το πόσο επενδύει κάνεις πάνω στην άσκηση, παίρνει και τα ανάλογα αποτελέσματα. Άλλοι γρηγορότερα και άλλοι μακροχρόνια. **Το ζήτημα είναι να γίνει κάποιο είδος άσκησης, και το αποτέλεσμα θα έρθει σίγουρα ότι και να κάνουμε, είτε βραχυπρόθεσμα είτε μακροπρόθεσμα.** Σε βάθος όμως χρόνου, όλα δουλεύουν εκεί πρέπει να αποβλέπουμε και όχι σε μία στιγμιαία μανία καταδίωξης του λίπους μας.

Το σώμα έχει μία λειτουργία που λέγεται **ομοιόσταση** και ο σκοπός της είναι να μας επαναφέρει αυτόματα στην πρότερη κατάσταση ηρεμίας και χαλαρότητας. Εάν λοιπόν κυνηγήσουμε με μανία να χάσουμε λίπος γρήγορα και κάνουμε μεγάλη προσπάθεια, σίγουρα θα δούμε αποτέλεσμα. Όταν όμως φτάσουμε εκεί που θέλουμε, μείνουμε ευχαριστημένοι και σταματήσουμε νομίζοντας ότι αυτό θα διατηρηθεί, τότε είναι η **μεγαλύτερη πλάνη**, γιατί η ίδια η ομοιόσταση θα μας φέρει εκεί που ήμασταν πριν. Και αν κάνουμε ότι κάναμε και πριν, θα γίνουμε όπως ήμασταν πριν. Θέλει λοιπόν να μας γίνει στη Συνείδηση τρόπος ζωής. Μόνο τότε θα επέλθει επιτυχία πλήρης και μόνιμη!

Συμπληρώματα Αδυνατίσματος

Ίσως έχετε τρελαθεί από το μεγάλο βομβαρδισμό συμπληρωμάτων αδυνατίσματος. Συμπλήρωμα που να αδυνατίζει **δεν έχει εφευρεθεί ακόμα**. Ούτε χάπι, ούτε ρόφημα, ούτε αλοιφή. Αυτό που σίγουρα αδυνατίζει με τη λήψη τέτοιων σκευασμάτων, είναι η τσέπη του αγοραστή! Και δεν μιλάω για συμπληρώματα όπως σκόνης πρωτεΐνης πολυβιταμίνες με μέταλλα και τέτοια που εφόσον υπάρχει και μία μορφή άσκησης είναι απαραίτητα. Μιλώ για συμπληρώματα που **καίνε** και καλά το λίπος. Αυτά είναι ένας τεράστιος **Μύθος** και δεν έχουν κανένα μα κανένα αποτέλεσμα!

Η διάσπαση του λίπους, είναι μία **βιοχημική διεργασία** που γίνεται στον οργανισμό, εφόσον κινητοποιήσουμε ορισμένους μηχανισμούς ρυθμίζοντας σωστά τη διατροφή μας και ασκούμενοι. Δεν υπάρχει συμπλήρωμα που να ενισχύει αυτή την ενεργοποίηση και σε αυτό είμαι **κάθετος**! Οπότε ξεχάστε αυτή την ακριβή επένδυση.

Ψυχολογία

Το αδυνάτισμα όπως και κάθε τι το οποίο θέλουμε να πετύχουμε στη ζωή μας, είναι άμεσα συνδεδεμένο με την ψυχολογία μας. Εάν το δείτε σαν αγγαρεία η πειστείτε στο νου σας ψευδώς ότι είναι μία στέρηση, θα τα παρατήσετε πάρα πολύ γρήγορα. **Το παν είναι να το πάρετε με χαρά, και με ευδιαθεσία και προσμονή για το στόχο σας**. Γιατί η πραγματικότητα είναι αυτή: **Θα αλλάξει η ζωή σας προς το καλύτερο!**

Φροντίστε λοιπόν να **κοιμάστε** σωστά και να έχετε καλό ρυθμισμα στη διατροφή σας, ενισχύστε τις ορμόνες της ευδιαθεσίας σας κάνοντας και κάποια άσκηση, και η ψυχολογία σας η ίδια θα σας οδηγήσει στη Νίκη!

Κάθε μέρα να φαντάζεστε τον εαυτό σας έτσι όπως θέλετε να είναι στο τελικό του αποτέλεσμα, ενθουσιαστείτε, κυνηγήστε το, και είναι θέμα λίγου χρόνου πλέον να το πετύχετε!

Και θυμηθείτε: Τα σώματα του καλοκαιριού, προετοιμάζονται το χειμώνα!

Τα 5 διατροφικά «πρέπει» για να απαλλαγείτε από το λίπος σας

Πώς μπορείτε να φάτε έτσι ώστε να χάνετε λίπος; Είναι αρκετό να υιοθετήσετε μία υγιεινή διατροφή αποφεύγοντας ορισμένα φημισμένα "παχυντικά" τρόφιμα;

Πρέπει να ξέρετε βέβαια ότι η διατροφή είναι ο **απόλυτος παράγοντας** που κυριαρχεί στο να πετύχετε στο σώμα σας αλλαγές. Το να υιοθετήσουμε μία απλώς υγιεινή διατροφή και να αποφύγουμε της φημισμένες κακές τροφές δεν είναι αρκετό.

Χρειάζεται λοιπόν να το δούμε καλύτερα με τα πέντε αυτά tips που θα δείτε παρακάτω.

1. Τρώτε από 3 έως 6 γεύματα την ημέρα **ανάλογα το πώς έχετε συνηθίσει να τρώτε** (εκτός από τις περιπτώσεις που χρειάζεται να γίνει διαλειμματική νηστεία όπου μπορεί κανείς να φάει 2 με 3 γεύματα). Μπορεί σε κάποιους να σας φαίνεται πολύ, αλλά κάποια από αυτά υπάγονται στα **σνακ** και δεν είναι μεγάλα γεύματα. Η συχνή λήψη γευμάτων, είναι ένα από τα κλειδιά για να διατηρήσουμε το **μεταβολισμό** μας ψηλά, καθώς κάθε τρεις ώρες περίπου με τέσσερις, το στομάχι αδειάζει εντελώς και ενεργοποιούνται μηχανισμοί (όπως η πείνα), που μας ζητάνε καύσιμο και υλικό οικοδομής, όπου εάν δεν τα δώσουμε στο σώμα μας, αρχίζει και διασπά το ίδιο του το μυϊκό σύστημα, την ίδια του την υπόσταση, για να δημιουργήσει ενέργεια και να λειτουργήσουν τα βασικά όργανα ζωής. Μπορείτε λοιπόν, να βρείτε πόσες θερμίδες χρειάζεστε την ημέρα για να αδυνατίσετε, και να τις διαμοιράσετε σε αυτά τα γεύματα, τοποθετώντας τις περισσότερες στα 2-3 βασικά γεύματα της ημέρας, και σε 2 ή 3 σνακ τις υπόλοιπες. Μπορείτε να βρείτε στο ίντερνετ πολλούς υπολογιστές τέτοιους.

2. Το πρώτο που χρειάζεται να περιλάβετε στα γεύματα σας είναι η **πρωτεΐνη**. Χωρίς επαρκή πρωτεΐνη θα υπάρξει αποτυχία. Και χρειάζοσαστε πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα το οποίο θα κάνετε μέσα στη μέρα. Οι πρωτεΐνες είναι το πρώτο συστατικό από το οποίο αποτελούμαστε, και αυτό ζητάει σαν υλικό ανοικοδόμησης ο οργανισμός μας, καθώς διασπάται συνεχώς μέσα στη διάρκεια της ημέρας. Η πρωτεΐνη επίσης δημιουργεί μεγάλα επίπεδα **κορεσμού** και σας κρατάει χορτάτους πολύ καλά μέχρι το επόμενο γεύμα. Όταν μιλάμε για πρωτεΐνη, αναφερόμαστε σε **άπαχες** πρωτεΐνες με συμπληρωμένα όσο το δυνατόν περισσότερα **αμινοξέα**. Οι ζωικές τροφές, είναι μία μεγάλη και εύκολη πηγή στην οποία μπορείτε να στραφείτε. Εάν είστε φυτοφάγοι, θα στραφείτε σε διαφορετικές πηγές, όπως είναι τα όσπρια και η σόγια με τα προϊόντα της. **Μία με μιάμιση παλάμη πρωτεΐνης είναι αρκετή για κάθε γεύμα.**

3. Δεύτερο βασικό συστατικό που πρέπει να στραφείτε είναι **υδατάνθρακες**, οι οποίοι αποτελούν το καύσιμο του οργανισμού μας. Μόνο που πρέπει να στραφείτε σε σωστούς υδατάνθρακες για να έχετε μία **ισορροπημένη έκκριση ορμονών** που θα σας ενισχύσουν την πρόοδο σας προς το αδυνάτισμα, και θα απενεργοποιήσουν την έκκριση ορμονών που στρέφονται εναντίον του σκοπού μας. Καλές πηγές υδατανθράκων είναι οι αμυλούχοι: όπως τα προϊόντα ολικής, ρύζι, πατάτες, βρώμη, καλαμπόκι, καθώς και τα φρούτα, και οι φυλλώδεις υδατάνθρακες που είναι τα λαχανικά. Τοποθετήστε τα άμυλα στις πρώτες ώρες της ημέρας, ή αμέσως μετά τις προπονήσεις σας, και στραφείτε προς τα λαχανικά μαζί με πρωτεΐνες τις υπόλοιπες ώρες. Αυτό θα δημιουργήσει μία σωστή και πρόθυμη ορμονική ανταπόκριση η οποία θα μας οδηγήσει υπέροχα στο σκοπό μας. **Μία χούφτα αμυλώδεις υδατάνθρακες η φρούτα, και μία γροθιά λαχανικά είναι αρκετά για κάθε γεύμα.**

4. Συμπεριλάβετε εξάπαντος **καλά λιπαρά** στη δίαιτά σας, χωρίς τα οποία το αδυνάτισμα σας δεν θα λειτουργήσει. Μόνο που πρέπει να ρυθμίσετε **τη σωστή ποσότητα** και να μην αφήσετε ασύστολα να γίνεται η λήψη τους, επειδή περιέχουν πάρα πολλές θερμίδες, και γιατί δεν χρειάζεστε πάρα πολύ.

Καλά λιπαρά που θα σας οδηγήσουν στο αδυνάτισμα, είναι το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, το ιχθυέλαιο, ο λιναρόσπορος και το λινέλαιο, το αβοκάντο. **Ένας αντίχειρας του χεριού σας, είναι αρκετός για τρεις-τέσσερις φορές τη μέρα.**

5. Υιοθετήστε ένα **διατροφικό πλάνο** και μείνετε σε αυτό, και μην αφήνετε τα πράγματα στην τύχη τους, καθώς σίγουρα θα ξεφύγετε.

Βρείτε τις διατροφικές σας ανάγκες σχηματίστε εκεί πάνω το πλάνο σας.

Ένας υπολογιστής για αυτές τις ανάγκες βρίσκεται σε πολλές ιστοσελίδες και μπορείτε απλά να πληκτρολογήσετε στη Google: BMI-EMI calculator!

Επίσης μην στερήσετε λίγο **ελευθερία** ορισμένες στιγμές που πρέπει όπως κοινωνικές εκδηλώσεις, γιορτές και λοιπά, καθώς είναι πάρα πολύ καλό για την **ψυχολογία** σας και θα σας χαρίσει μία καλή συνέχεια. Δεν θα θυσιάσουμε το δάσος για ένα δέντρο. **Γιατί το παν είναι να έχει διάρκεια χρόνου όλο αυτό.**

Οι καλύτεροι τρόποι να χάσετε λίπος και να έχετε μία τέλεια υγεία αρχίζοντας από σήμερα

Εάν προβληματίζεστε για το ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να χάσετε λίπος και θέλετε να μπειτε σε αυτή τη διαδικασία, μάθετε πως **δεν είσαστε μόνοι.**

Υπάρχουν εκατομμύρια άνθρωποι εκεί έξω που ψάχνουν το ίδιο ακριβώς, και έχουνε μπει στον δρόμο με επιτυχία. Αλλά πάντα θα υπάρχει αυτή η ερώτηση στο κεφάλι: Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να χάσω λίπος; Να κάνω στερητικές δίαιτες; Να κάνω άπειρα σετ κοιλιακών και εξαντλητική cardio; Να τρελαθώ να παίρνω τα συμπληρώματα που διαφημίζονται ασύστολα;

Ας δούμε λοιπόν τι είναι το καλύτερο, και πιο ασφαλές, και πιο γρήγορο!

Η επικεντρωμένη προπόνηση κοιλιακών είναι μεν απαραίτητη για να αναπτυχθεί το μυϊκό στην περιοχή και να υπάρξουν κοιλιακοί για να φανούν, αλλά δεν είναι τρόπος για να φύγει το λίπος.

Αυτό που χρειαζόμαστε, είναι μία γενική **μεταβολική προπόνηση**, η οποία θα στοχεύσει σε **όλο το σώμα**, και θα σας ανεβάσει τους **καρδιακούς παλμούς** στο επίπεδο καύσης λίπους.

Επίσης θα σταλεί αίμα σε όλη την έκταση του σώματος και σε όλο του το εύρος, όπου θα αναγκαστεί να καεί το λίπος, και τέλος θα αναγκαστεί να αναπτυχθεί το μυϊκό σας σύστημα σε όλο σας το σώμα, όπου αυτή η αύξηση θα μας φέρει μεγάλη κατανάλωση θερμίδων.

Κυκλικές προπονήσεις με βασικές ασκήσεις όπως τα καθίσματα, οι κάμψεις, οι έλξεις, οι κωπηλατικές, κοιλιακοί, και ασκήσεις ώμων είναι ο καλύτερος τρόπος για να πετύχετε μία τέλεια μεταβολική προπόνηση. Το **Crossfit** βασιλεύει σε αυτό τον τομέα!

Επίσης θυμηθείτε, ότι το αποτέλεσμα που θέλετε στο σώμα σας, χτίζεται περισσότερο στην **κουζίνα** παρά στο γυμναστήριο. Οπότε θα χρειαστεί όπως είπαμε πιο πριν να υιοθετήσετε έναν όχι απλά υγιεινό, αλλά **δαιτητικό** τρόπο διατροφής, καθότι **διαφέρει η υγιεινή από την δαιτητική διατροφή** παρόλο που και οι δύο είναι υγιεινές. Η Υγιεινή διατροφή, **δεν είναι δαιτητική απαραίτητα** αν δεν ρυθμιστεί, ενώ δαιτητική διατροφή **είναι υγιεινή**.

Και δεν χρειάζεται να κάνετε την κουζίνα σας βιοχημικό εργοστάσιο. Υιοθετήστε και κάποια λιχουδιά, με τον τρόπο που είπαμε πιο πριν.

Περιορίστε το **αλκοόλ** κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς σας, εάν δεν μπορείτε να το εξαλείψετε εντελώς. Γιατί το αλκοόλ παίζει άσχημο παιχνίδι στη βιοχημεία σας και θα σας εμποδίσει να αδυνατίσετε, πέρα από τις υπέρμετρα πολλές θερμίδες που έχει. Αν και δεν είναι τόσο το θέμα των θερμίδων, όσο το βιοχημικό μπλοκάρισμα που προκαλεί, επειδή είναι κάτι το **αφύσικο και ξένο** προς την κατασκευή του σώματός μας.

Προσέξτε την κατανάλωση υδατανθράκων. Οι υδατάνθρακες αποτελούν το βασικό καύσιμο του οργανισμού μας ιδιαιτέρως αν αθλείστε, αλλά η υπερκατανάλωση τους πέρα από τις ανάγκες που χρειάζεται το σώμα μας, οδηγεί στην αποθήκευση τους υπό μορφή λίπους, στο οποίο μετατρέπονται. Περιορίστε τους **αμυλώδεις** υδατάνθρακες που αναφέραμε πιο πάνω, και στηριχτείτε στις σαλάτες και λίγα φρούτα για να εφοδιαστείτε με αυτούς.

Φάτε αυτό που **χρειάζεστε!** Εάν αθλείστε υπολογίστε να φάτε **περισσότερο** ανάλογα την ενέργεια που καταναλώνετε, και **μην αφαιρέσετε** αυτές τις θερμίδες και τις τροφές που χρειάζεστε, καθώς το σώμα σας θα αποσυνθέσει το μυϊκό σας, πράγμα το οποίο είναι καταστροφή! Η **πλαδαρότητα** θα σας χτυπήσει την πόρτα! Ένας μεγάλος δείκτης για το αν τρώτε σωστά σε ποσότητα, είναι η **πεινά**. Η οποία είναι ένας μηχανισμός, που ενεργοποιείται όταν έχουμε έλλειψη θρεπτικών συστατικών. Εάν λοιπόν πεινάτε πολύ, σημαίνει ότι δεν τρώτε όσο πρέπει! Εάν έχουν περάσει 3 ώρες από το προηγούμενο γεύμα και ακόμα νιώθετε φουσκωμένοι, σημαίνει ότι έχετε φάει πολύ περισσότερο από ότι πρέπει.

Υπολογίστε λοιπόν όπως πρέπει τις θερμίδες που χρειάζεστε σύμφωνα με τις οδηγίες που σας δίνω στον υπολογιστή θερμίδων που σας έδωσα πιο πριν. Συνήθως **ένα 15% με 20% μείωση** από τις ανάγκες που χρειάζεται το σώμα μας για να διατηρήσει το υπάρχον βάρος του είναι αρκετές.

Αυξήστε τη λήψη πρωτεΐνης. Όπως είπαμε πιο πριν είναι το πρώτο απαραίτητο συστατικό ζωής. Η πρωτεΐνη έχει μία πολύ υψηλή θερμιδική ανταπόκριση, η οποία ονομάζεται **θερμογένεση**, και είναι οι θερμίδες που καίγονται για να χωνευτεί μία τροφή.

Εάν γυμνάζεστε, προσπαθήστε να παίρνετε 1,7 γραμμάρια πρωτεϊνών ανά κιλό του σωματικού σας βάρους, έως και 2 γραμμάρια ανά κιλό του σωματικού σας βάρους, εάν γυμνάζεστε έντονα και με βάρη. Εάν δεν γυμνάζεστε, 1,2 γραμμάρια με 1,5 ανά κιλό του σωματικού σας βάρους, είναι καλά.

Μη φοβηθείτε να φάτε λίπος και **μην το αφαιρέσετε** από τη διατροφή σας. Η λήψη λίπους, προωθεί το αδυνάτισμα. **Δεν είναι το λίπος που δημιουργεί πάχος αλλά η κακή διατροφή.** Εάν παίρνετε τις ποσότητες που σας είπα πιο πριν από τα καλά λίπη που αναφέραμε, το αδυνάτισμα σας θα επιταχυνθεί.

Να θυμάστε ότι το κοιλιακό λίπος είναι το **τελευταίο** που θα φύγει από το σώμα, καθώς είναι κατασκευασμένη από τη φύση μας αποθήκη για ώρα ανάγκης. Άρα θα πρέπει να στοχεύσετε σε γενική απώλεια λίπους, όπου βέβαια θα φύγει και από την κοιλιά. Η διαλειμματική προπόνηση λόγω της φύσης της, μπορεί να σας βοηθήσει να φύγει γρηγορότερα το κοιλιακό λίπος, και μπορείτε να την τοποθετήσετε μετά την μεταβολική προπόνηση με βάρη όπου εκεί θα το διαλύσει εντελώς!

Διατηρείστε ψηλά τον ενθουσιασμό και το κίνητρο σας! **Οραματίζεστε** το νέο σας σώμα συνέχεια, βλέπετε βίντεο ενθουσιαστικά πάνω σε αυτό, πάρτε μικρότερα νούμερα ρούχων, τράβηξε φωτογραφίες στην πρόοδο σας, και γενικά βάλτε το μυαλό σας να δουλέψει, και σκεφτείτε τι θα σας κινητοποιήσει για να γίνει πιο εύκολος ο δρόμος σας!

Οι πιο δημοφιλείς παράγοντες για να κάψετε το λίπος σας

Γιατί πολλές φορές τα πράγματα δείχνουν ότι δεν πάνε όπως πρέπει; Μπορεί να προπονείστε σκληρά, να κάνετε δίαιτα αυστηρή, αλλά παρόλα αυτά όταν κοιτάτε τον καθρέφτη το σώμα σας να μην παρουσιάζει **σημαντικές αλλαγές**. Γιατί να γίνεται αυτό εφόσον προσπαθείτε τόσο σκληρά;

Πρέπει να μάθετε υπάρχουν **αρκετοί παράγοντες που εμπλέκονται** σε μία τάση του σώματος να πηγαίνει πάνω ή κάτω σε λίπος.

Σίγουρα οι θερμίδες παίζουν βασικό ρόλο, και η μείωση του 15 έως 20% από τις θερμίδες που χρειάζεστε ημερησίως θα φέρει αποτέλεσμα, αλλά υπάρχουν κάποιοι «κυρίαρχοι» μέσα στο σώμα μας, που όσο και να μειώσουμε θερμίδες αν εκείνοι πουν "Όχι" δεν θα αδυνατίσουμε! Και αυτές είναι οι **ορμόνες** μας...

Το σώμα μας εκκρίνει τις ορμόνες του όλη μέρα κάτω από διαφορετικούς λόγους, οι οποίοι μπορεί να είναι ο τύπος της κίνησης και των ενεργειών που κάνετε μέσα στη μέρα, οι τροφές που τρώτε, η συναισθηματική κατάσταση που έχετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, και διάφοροι άλλοι λόγοι.

Από αυτές τις ορμόνες, κάποιες είναι **φιλικές** προς το αδυνάτισμα μας και κάποιες **εχθρικές**.

Μπορούμε να επικεντρωθούμε στην μείωση θερμίδων για να αδυνατίσουμε, αλλά **το καλύτερο είναι να επικεντρωθούμε στο να ενεργοποιήσουμε τις φιλικές ορμόνες, και να απενεργοποιήσουμε τις εχθρικές**, οι οποίες στην πραγματικότητα δεν είναι εχθρικές, αλλά τουναντίον εξαιρετικά **πολύ ωφέλιμες, όμως εδώ μιλάμε ως προς τον σκοπό του να αδυνατίσουμε.**

Ως προς την άσκηση, μπορούμε να ενεργοποιήσουμε ωφέλιμες ορμόνες κάνοντας όπως σας είπα μεταβολικές προπονήσεις με βάρη, διαλειμματικές προπονήσεις υψηλής έντασης, και γενικά οτιδήποτε θα μας ανεβάσει ψηλά τους παλμούς της καρδιάς.

Ως προς τη διατροφή, το πιο άμεσα συνδεδεμένο συστατικό με τις ορμόνες μας είναι οι **υδατάνθρακες**. Αυτούς θα χρειαστεί να τους ρυθμίσουμε **έξυπνα** μέσα στη μέρα, ώστε να αποκομίσουμε μόνο όφελος. Εάν όπως σας είπα πιο πριν τραβήξουμε τους αμυλώδεις υδατάνθρακες μόνο στο πρωινό και μετά τις προπονήσεις μας, και την υπόλοιπη μέρα στραφούμε προς τους φυλλώδεις υδατάνθρακες που είναι τα λαχανικά, έχουμε ενεργοποιήσει αυτομάτως τις ωφέλιμες ορμόνες, και απενεργοποιήσει τις εχθρικές ορμόνες.

Εάν θέλετε να φανούν οι κοιλιακοί σας τώρα, χρειάζεστε δύο πράγματα:

1. Να γυμνάσετε την περιοχή με **βάρη** ώστε να αναπτυχθούν οι μυς που υπάρχουν, γιατί αν δεν αναπτυχθούν, όσο και άπαχοι να είστε, δεν θα φανούν ποτέ!
2. Να φύγει το **κοιλιακό λίπος** που υπάρχει στην περιοχή και εμποδίζει τους μυς να φανούν.

Όσο πέφτει το ποσοστό σωματικού λίπους **γενικά**, τόσο θα φαίνονται και οι κοιλιακοί σας. Χρειάζεται να πέσετε κάτω από 12% γενικού σωματικού λίπους, για να αρχίσουν να φαίνονται, αλλά και να έχουνε μία ισχυρή μυϊκή ανάπτυξη. Εάν η ανάπτυξή τους είναι μικρή, θα χρειαστεί να πέσετε αρκετά περισσότερο από το 12%, ενώ αν είναι μεγάλη, το 12% θα είναι αρκετό για να φανούν και αρκετά!

Μία μορφή σταθερής μέτριας αεροβικής σε καθημερινή βάση, είναι ένας πολύ καλός και σίγουρος τρόπος να χαθεί λίπος ιδιαιτέρως από την κοιλιά. Δεν είναι όμως και ο καλύτερος για όσους αναζητάτε μεγάλα αποτελέσματα. Πάρτε παράδειγμα τους μαραθωνοδρόμους και τους σπρίντερ. Και οι δύο είναι αθλητές απίστευτοι, σε καταπληκτική φυσική κατάσταση αλλά με ποιους θα θέλατε να μοιάζετε περισσότερο; Γιατί υπάρχει τέτοια σωματική διαφορά παρόλο που προπονούνται και τρέφονται και οι δύο τόσο σωστά σε σχέση με το άθλημα τους;

Όλα είναι στο **είδος της προπόνησης**. Η σταθερή αεροβική, μπορεί να βοηθήσει να καούν θερμίδες και να αυξήσει την **καρδιοαναπνευστική αντοχή**. Δεν είναι όμως τόσο αποτελεσματική στο να καεί το επίμονο λίπος, όσο η υψηλής έντασης cardio προπόνηση. Ο λόγος είναι οι ορμόνες και ιδιαιτέρως η **κορτιζόλη** η οποία αυξάνεται πολύ στην **πολύωρη** καταπόνηση, και βάζει το σώμα σε μία κατάσταση αποθήκευσης λίπους. Για αυτό παρατηρούμε πολύ κόσμο που δαπανάει ώρες και ώρες σε τέτοιου είδους σταθερό τρέξιμο, να έχει ακόμα κοιλιακό λίπος και πλαδαρότητα.

Από την άλλη οι σπρίντερ, προπονούνται εκρηκτικά και με μεγάλη ένταση, με μικρότερη χρονική διάρκεια καταπόνησης, όπου εκεί και υπάρχει μειωμένη έκκριση κορτιζόλης σε σχέση με τους δρομείς μεγάλων αποστάσεων, και σε αυτό το είδος προπόνησης εκκρίνονται **αναβολικές ορμόνες** που μεγαλώνουν το μυϊκό και καίνε το λίπος.

Αυτές οι αναβολικές ορμόνες είναι η **τεστοστερόνη και η αυξητική ορμόνη**.

Ένας συνδυασμός των δύο προπονήσεων, είναι ο καλύτερος και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να εξαφανιστεί το λίπος από το σώμα.

Ως προς τη λήψη τροφής, το πρόβλημα για τους περισσότερους δεν είναι τι θα φάνε. Γιατί πάνω κάτω, οι περισσότεροι ξέρουν ποιες είναι οι πιο σωστές τροφές.

Το πρόβλημα είναι ότι **δεν έχουν πλάνο, και δεν μετράνε τις ποσότητες**, με αποτέλεσμα να υπερκαταναλώνουν ακόμα και τις πιο διαιτητικές θα λέγαμε τροφές.

Και αν υπερβαίνεις τις θερμίδες που χρειάζεσαι προσωπικά μέσα στη μέρα, θα παχαίνεις ακόμα και να τις παίρνεις μόνο από σκέτα λαχανικά!

Επίσης στην προσπάθεια που κάνει ο καθένας να κάνει **εύγευστη** τη δίαιτα του γιατί έτσι έχει συνηθίσει από πριν, δημιουργεί **σύνθετα** πιάτα με πολλά είδη υλικών, που **επιβαρύνουν το πεπτικό σύστημα**, και τη διαχείριση του οργανισμού να το εκμεταλλευτεί σωστά, με αποτέλεσμα να μπλοκάρει το αδυνάτισμα και να δημιουργείται λίπος.

Όσο πιο **καθαρές και φυσικές** είναι οι τροφές, ώστε να τις ξεχωρίζει το -ειδικά κατασκευασμένο να τρώει έτσι τις τροφές σώμα μας, τόσο καλύτερα θα ανταποκρίνεται.

Ένα ακόμα θέμα που δημιουργείται, είναι η **ανισορροπία των συστατικών**. Ο σημερινός τρόπος διατροφής, δημιουργεί γεύματα με υπερβολική λήψη κάποιων συστατικών σε σχέση με κάποια άλλα, ιδιαιτέρως υδατανθράκων. Πράγμα το οποίο δημιουργεί στον οργανισμό μία φυσική ανταπόκριση, όπου παρόλο που μπορεί να νιώθει πολύ χορτάτος μετά από ένα τέτοιο πιάτο, **να πεινάει μετά από λίγη ώρα. Γιατί ναι μεν έχει καταναλώσει πολύ τροφή, αλλά έχει έλλειψη από κάποιο συστατικό το οποίο το ζητάει ο οργανισμός υπό μορφή πείνας**. Αν ο οργανισμός εντοπίσει έλλειψη, δημιουργεί πείνα, όπως όταν φάει κάνεις μακαρόνια με σάλτσα. Παρόλο που μπορεί να φάει και δύο πιάτα και να χορτάσει και να φουσκώσει, μετά από λίγο το σώμα πεινάει και πάλι, γιατί λείπουν άλλα συστατικά όπως η πρωτεΐνη που είναι το πρώτιστο.

Εδώ δημιουργείται η **παγίδα** όταν δεν υπάρχει γνώση, του να επιστρέψει κάποιος και να φάει πάλι το ίδιο πιάτο, όπου εκεί πλέον έχουμε υπερβολική λήψη ενός συστατικού το οποίο δεν μπορεί να το διαχειριστεί ο οργανισμός και θα το αποθηκεύσει υπό μορφή λίπους, ενώ πάλι θα συνεχίσει να πεινάει μετά από λίγο. Και μπαίνουμε σε έναν φαύλο κύκλο, όπου παχαίνουμε και πεινάμε!

Τώρα ως προς τα συμπληρώματα αδυνατίσματος και πάλι θα σας πω ότι είναι **μάταιο έξοδο**, εκτός αν θέλετε να σας αδυνατίσουν οι τσέπες. Γιατί μόνο αυτές αδυνατίζουν τελικά.

Επικεντρωθείτε στο να μάθετε να τρέφεστε και να γυμνάζεστε σωστά, και το αποτέλεσμα θα έρθει σίγουρα και από μόνο του... Αυτόματα!

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Λάβετε δράση λοιπόν!

Το να κάθεται κανείς να διαβάζει άπειρα άρθρα και βιβλία στο πώς να χάσει λίπος, δεν θα τον φτάσουν πουθενά αν δεν τα βάλει σε **εφαρμογή!**

Το να διαβάσω πώς λειτουργεί και πώς οδηγώ ένα αυτοκίνητο, δεν θα με βοηθήσει να φτάσω στον προορισμό μου. Πρέπει να καβαλήσω το αυτοκίνητο, να πιάσω το τιμόνι και να οδηγήσω!

Χρησιμοποιήστε λοιπόν αυτές τις πολύ βασικές γνώσεις που μάθατε σε αυτό το εγχειρίδιο, ώστε ότι άλλο πιο εκτεταμένο και πιο λεπτομερές διαβάσετε μετά, να μπορέσετε να το κατανοήσετε, και αφού το βάλετε σε πράξη να πετύχετε το στόχο σας!

Ιωακείμ Καραμανέας

BREIΤE ΜΑΣ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA

(Πατήστε επάνω στα κουμπιά να μεταφερθείτε αυτόματα):

YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM

