

Karcsúsító számok

Mennyit alszol és sportolsz? Hogyan takarékoskods a kalóriákkal? Ha figyelsz a számokra, a fölösleges kilók is könnyebben távoznak.

Mennyit alszol és sportolsz? Hogyan takarékoskods a kalóriákkal? Ha figyelsz a számokra, a fölösleges kilók is könnyebben távoznak.

88 centiméternél több a derékbőséged?

Ha igen, akkor vigyáznod kell az egészségedre! Az alma típusú elhízással küzdőknél (akik kifejezetten a has tájékára híznak) túl sok zsír gyülemlik fel a hasüregben. (Férfiaknál a 120 cm-nél nagyobb a derékbőség lehet veszélyes). Alma típusú elhízás esetében nő a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szívinfarktus kialakulásának kockázata. Hogy megelőzd a bajt, sportolj rendszeresen, és fogyassz mindennap friss salátát!

250 gramm izomtömeget veszítesz el évente, ha keveset mozogsz.

Aki ritkán sportol, és a szabadidejét is a kanapé vonzaskörében tölti, hamar megtapasztalhatja izmai leépülését. Ha azonban az izmokat megdolgoztatjuk, azzal zsírt égetünk. Nem árt tudni, hogy a mozgásszegény életmód okozta évi 250 gramm izomvesztés azt is jelenti, hogy a szervezetünk 50 kalóriával kevesebbet éget el napi szinten, ez pedig egyenes út a hízáshoz.

23 centinél nagyobb átmérőjű tányér = túlevés veszély

A szemed sokkal több ételt kíván, mint amennyire szüksége van a testednek. Márpedig ha túl nagy a tányér, ez arra ösztönöz, hogy telepakold mindenféle finomsággal, és ha már kiszedted az ételleket, biztosan meg is eszed őket. Ezért nyerőbb választás a kisebb méretű tányér.

2000 kalóriát is ledolgozhatsz – egy hét alatt

30 perces sétával akár 100 kalóriát is elégethetsz, ha pedig tempósabban gyalogolsz, még ennél is többet. 800 kalória mínuszt jelent, ha hetente kétszer eljársz tornázni, és ha minden másnap futsz fél órát, akkor a tempótól függően további 1000 – 1400 kalóriától szabadulhatsz meg.

7 óra alvás naponta – egy fogyirecept, ami működik!

A chicagói Columbia Egyetem kutatásai szerint a túl kevés alvás fokozza az elhízás veszélyét. Ennek oka, hogy ébrenlétkor a szervezetünk kevesebb leptint termel, holott ez a hormon segíti testünket abban, hogy éjszaka felhasználja a zsírtartalékokat a regenerálódási folyamatokhoz.

2 óra naponta a tévé előtt elegendő!

Egy kutatás szerint a televízió előtt üldögélve 25 százalékkal nő a nassolás kockázata. Ha a tévéné rabja vagy (azaz naponta több mint három órát ülsz a képernyő előtt), akkor evés helyett végezz alakformáló gyakorlatokat napi 20 – 30 percen, miközben a műsorokat nézed.

40 percnyi sportolás után indul be a zsírégetés

Mindenféle diétát érdemes testmozgással megtámogatni, ami persze nem jelenti azt, hogy túl kell hajtani magad. Sőt, a közepes intenzitású kardioedzés sokkal kedvezőbb a szervezeted számára. Ráadásul, ha túlságosan megerőlteted magad már a kezdeteknél, könnyen elmehet a kedved a sportolástól. A legjobb, ha zsírégető tartományban dolgozol legalább egy órán keresztül. Ehhez ideális mozgásforma a futás, a kerékpározás, az aerobik vagy az edzőtermi kardiógépek használata. Zsírégető tartományodat az adataid betáplálása után kiszámolja neked a pulzuspórá. Ha nincsen sajátod, ma már minden nagyobb teremben bérelhetsz.

500 grammot fogyhatsz hetente a visszahízás veszélye nélkül.

Nem a fogyás gyorsasága számít, hanem a siker, nem igaz? Ha diétázol, ügyelj arra, hogy minél változatosabban étkezz, hiszen koplaláskor sokkal nagyobb a kísértésbe esés veszélye. Másfelől, ha rendszert viszel az étkezéseidbe, a szervezeted nem működteti az anyagcserédet takaréklángon, és a diéta végeztével sem kúsznak vissza rád szélesebben a kilók.

12 százalékkal kevesebb kalóriát viszel be a szervezetedbe, ha magas víztartalmú étellel indítasz.

Mindegy, hogy levest vagy lédús salátát választasz, főétkezés előtt célszerű ezekből lakmározni, mert gyorsabban telítődsz velük, és később kevesebb kalóriadús ételt kívánsz majd. A tévhittel ellentétben ezt a hatást egy nagy pohár vízzel nem éred el.