



TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ



TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ

Kolonics Hella

Fontos! Nem vagyok dietetikus. Ez egy általános útmutatás ahhoz, hogy elérd az edzéssel és egészséges életmóddal kapcsolatos céljaid. Étrend írással, bármilyen zavarral/betegséggel, allergiával/intoleranciával kapcsolatban fordulj szakemberhez!

TARTALOMJEGYZÉK

Miben segít ez az útmutató?	3
Alapfogalmak	4
Hogyan kezdj bele?	9
Honnan tudd, mennyi az alapanyagcseréd?	9
Mik legyenek az első lépések?	9
Hogyan fogyj?	14
Az alapok	14
A fogyáshoz hozzájáruló egyéb tényezők	14
Miért javaslom a kisebb kalóriadeficitet?	16
Tippek és trükkök	17
Mit tegyél, ha elérted a célsúlyod?	19
Hogyan egyél, ha izmosodni/erősödni szeretnél?	20
Az alapok	20
Miért ne vidd túlzásba a tömegelést?	21
Tippek és trükkök	21
Hogyan egyél, ha csak szeretnéd megtartani a súlyod?	23
Kalória és makrotápanyag számolás alapok	24
Zárszó	26

MIBEN SEGÍT EZ AZ ÚTMUTATÓ?

Sokszor mondják, hogy a sikeres eredmény elérése x százalékban az étkezésen, y százalékban az edzésen múlik. Lényegtelen, hogy mik ezek a százalékos értékek, értelmetlen meghatározni ilyesmit. A szervezeted egy komplex szerkezet, ami összetett módon képes átalakítani és hasznosítani az energiát. Ahhoz, hogy így működhessen, megfelelő tápanyagot kell biztosítanod számára és megfelelő impulzust kell adnod a mozgás által.

Ha elkezdted edzeni, megtetted az első lépést, amire már önmagában büszke lehetsz! Viszont fontos, hogy ne csak az edzés, hanem az étkezés oldalon is fektess bele ugyanannyi energiát! Az étkezésre figyelni néha még nehezebbnek tűnik, mint lejárni az edzőterembe, hiszen utóbbit végigcsinálod heti pl. 2-4 alkalommal és le is tudtad. Enni viszont naponta eszel, és nem is csak 2-4, de akár több alkalommal. Az, hogy mit és hogyan eszel, jelentős hatást fog gyakorolni nem csak az edzésben elért eredményeidre, de az egészségedre is. Ne aggódj, nem kell fejest ugranod a mélybe! **A kulcs az, hogy fokozatosan alakíts ki új szokásokat, melyeket a Te szükségleteidhez, napirendedhez, céljaidhoz igazítasz és ízlésed szerint formálsz.** Ebben nyújt segítséget számodra ez az útmutató.