

# Διατροφή για γράμμωση και απώλεια λίπους

Νίκος Καφετζόπουλος



Η απώλεια λίπους και η γράμμωση δεν είναι κάτι εύκολο, αλλά θέλει συστηματική προσπάθεια. Ας δούμε ποια είναι τα συστατικά εκείνα της διατροφής που μπορούν να σας βοηθήσουν να πετύχετε το στόχο της απώλειας λίπους και της γράμμωσης του σώματος σας.

Μια αυστηρή δίαιτα από μόνη της δεν είναι σίγουρα η λύση, γιατί θα έχει ως επακόλουθο την αναπόφευκτη απώλεια μυϊκής μάζας και σίγουρα δεν θα έχετε το αποτέλεσμα που περιμένετε. Τι πρέπει να κάνετε:

## # 1: Κάντε παράλληλα άσκηση

Το τρέξιμο είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να **κάψετε λίπος** εύκολα, αφού όχι μόνο βοηθά στην καύση του, αλλά επιπλέον ενισχύει τον μεταβολισμό και αυξάνει την προσκόλλησή σας στο πρόγραμμα

διατροφής. Τα βάρη έχουν εξίσου καλά αποτελέσματα γιατί εκτός από την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας έχουν και την ικανότητα να αυξάνουν τον μεταβολισμό για ώρες μετά.

## # 2: Κοιμηθείτε καλά

Η έλλειψη ύπνου είναι ικανή να γκρεμίσει τις προσπάθειές σας να χάσετε λίπος, δεδομένου ότι η έκκριση γκρελίνης προκαλεί έντονη επιθυμία για ζάχαρη και άλλα λιπαρά τρόφιμα. Επίσης η κόπωση την επόμενη μέρα θα σας κάνει πιο υποτονικούς και λιγότερο δραστήριους με αποτέλεσμα την επιβράδυνση του μεταβολισμού σας. Μη ξεχνάτε τέλος, ότι όσο πιο αργά κοιμηθείτε, τόσο αυξάνονται και οι πιθανότητες για μια βραδινή επιδρομή στο ψυγείο.

## # 3: Ενυδάτωση

Το νερό είναι φυσικός καταστολέας της όρεξης. Ο εγκέφαλος πολύ συχνά δεν μπορεί να κάνει διάκριση μεταξύ των αισθημάτων της πείνας και της δίψας ή η διάκριση αυτή είναι θολή και συγκεχυμένη. Έτσι έλλειψη νερού μπορεί να οδηγήσει σε αχρείαστη πρόσληψη τροφής. Επιπλέον δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η σωστή

ενυδάτωση βελτιώνει την σωματική, την πνευματική απόδοση, ακόμα και την ευεξία μας.

#### **# 4: Αυξήστε τις πρωτεΐνες**

Για να προστατέψετε τον μυϊκό σας ιστό, συμπληρώστε τη διατροφή σας με άπαχο κρέας, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά. Θα σας βοηθήσει να μείνετε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και να περιορίσετε τις “junk” επιλογές σας.

#### **# 5: Αποφύγετε το αλκοόλ**

Μείνετε μακριά από το αλκοόλ, γιατί το μόνο που θα καταφέρετε είναι να προσθέσετε 100-150 θερμίδες ανά ποτό (300-400 θερμίδες τα κοκτέιλ), οι οποίες και μετατρέπονται απ’ ευθείας σε σπλαχνικό λίπος.

#### **# 6: Αποφύγετε το φαγητό εκτός σπιτιού**

Όσο πιο πολύ προτιμάτε το σπιτικό φαγητό, τόσο καλύτερα θα πάτε. Οι μερίδες στα εστιατόρια μπορεί να είναι διπλάσιες και τριπλάσιες από αυτές που χρειάζεστε το δικό σας σώμα. Αρκεί να σκεφτείτε ότι μια μακαρονάδα σε εστιατόριο μπορεί να ξεπερνά τις 1.200 θερμίδες, χωρίς τα παρελκόμενα.

#### **# 7: Να τρώτε λιγότερο, αλλά όχι υπερβολές**

Καταναλώνοντας λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα προκαλείτε το σώμα σας να ξεκινήσει την αποθήκευση λίπους και την επιβράδυνση του μεταβολισμού με σκοπό την επιβίωση. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε κάποιο αρχικό βάρος, αλλά μόλις αρχίσετε να τρέφεστε κανονικά, θα το κερδίσει όλο πίσω και με το παραπάνω. Σίγουρα το έχετε ξανακούσει..

#### **# 8: Δείπνο, το μικρότερο γεύμα της ημέρας**

Βασική και εύκολη συμβουλή. Αν το καταφέρνετε, δύσκολα θα ξεπερνάτε τα ενεργειακά όρια σας και το πιο πιθανό είναι τελικά να αποφεύγετε την καθημερινή μικρή εναπόθεση λίπους, η οποία όσο περνάει ο καιρός γίνεται κάτι περισσότερο από εμφανής. Βραδινό κανονικό με ασφάλεια μπορούν να καταναλώνουν μόνο αθλητές.

#### **# 9: Επιλέξτε φρούτα**

Τα φρούτα αποτελούν ιδανικά σνακ, καθώς θα σας γεμίσουν με βιταμίνες και ενέργεια. Αν θέλετε να κάψετε λίπος, επιλέξτε τα έναντι των χυμών, οι οποίοι προσδίδουν περισσότερες θερμίδες, λιγότερες φυτικές ίνες και μικρότερο κορεσμό. Εννοείται ότι αποφεύγετε και άλλα συνηθισμένα σνακ, όπως κριτσίνια, κρακεράκια, μπισκοτάκια, αναψυκτικά με ζάχαρη, τυποποιημένους χυμούς, ζαχαρούχα ice tea κλπ. Ειδικά για άτομα με χαμηλή φυσική δραστηριότητα, το σνακ δεν μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από 1-2 μικρά φρούτα.

#### **# 10: Γευματίστε πριν πεινάσετε και σταματήστε πριν χορτάσετε**

Καταναλώστε 3 κυρίως γεύματα και 1-2 σνακ την ημέρα μόνο αν πεινάτε. Τα σνακ δεν είναι υποχρεωτικό να γίνονται, βοηθούν όμως κάποια άτομα να φτάνουν στο τραπέζι με ελεγχόμενη όρεξη. Ξεκινήστε πάντα με την σαλάτα, τρώτε με αργό ρυθμό για να αντιληφθείτε εγκαίρως το κορεσμό και σηκωθείτε αμέσως από το τραπέζι.

*Το λίπος δεν φεύγει τοπικά, αλλά συνολικά. Συνδυάστε τα παραπάνω με ένα σωστό πρόγραμμα γυμναστικής αλλά να θυμάστε το εξής: Οι κοιλιακοί φτιάχνονται στη κουζίνα σας, όχι στο γυμναστήριο!*