7 Μαΐου 2014

Πώς να ρίξετε την κοιλίτσα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:oneman.gr

Το πιο ευάλωτο μέρος του ανδρικού σώματος, το οποίο αρχίζει να «ξεπετάγεται» μετά την 3η δεκαετία της ζωής του.

Αν αποκλειστούν παθολογικοί και ορμονολογικοί λόγοι, η αύξηση της κοιλίτσας -ιδιαίτερα στους άνδρες- αποτελεί ένα φυσιολογικό φαινόμενο, το οποίο έχει να κάνει με τη γήρανση των κυττάρων και την αλλαγή του μεταβολισμού.

Ο άνδρας -και η γυναίκα- που θέλουν κοιλιά «πλάκα» και με κοιλιακούς μύες, θα πρέπει να προσέχουν τη διατροφή, να αθλούνται και να κοιμούνται πολύ. Ο συνδυασμός αυτών των τριών παραγόντων θα παρατείνει την όμορφη κοιλιά για αρκετά χρόνια.

Η διατήρηση του σωστού σωματικού βάρους, η μείωση της λήψης λίπους και η αποφυγή συνηθειών που αναγκάζουν το σώμα να συσσωρεύει λίπος είναι η καλύτερη συνταγή.

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή να τα δούμε αναλυτικά.

Οσο μεγαλώνει ο ανθρώπινος οργανισμός, τόσο χάνεται η ελαστικότητα του δέρματος και η σφύξη του μυικού ιστού. Για το λόγο αυτό χαλαρώνει το δέρμα του προσώπου, κρέμονται τα προγούλια και το μπράτσο... Η άσκηση είναι αυτή που θα κρατήσει τους μύες υγιέστερους και νεότερους. Ειδικά για την κοιλιά, η οποία έχει την τάση συσσώρευσης λίπους, προτείνεται η αερόβια γυμναστική, η οποία ταυτόχρονα βοηθά πολύ το καρδιαγγειακό σύστημα. Δηλαδή το αερόμπικ, το γρήγορο περπάτημα, το τάε κβο ντο, ο χορός είναι μερικές από τις πιο χαρακτηριστικές αερόβιες ασκήσεις. Παράλληλα δεν καταπονούν τους μύες και τις αρθρώσεις, όπως το τρέξιμο, ο διάδρομος ή το ποδήλατο. Στις αερόβιες ασκήσεις συμπεριλαμβάνεται η κολύμβηση.

Ομως, καμία άσκηση δεν πρόκειται να εξασφαλίσει το «σιξ πακ» αν δεν προσέχουμε τη διατροφή μας. Η προσοχή στη διατροφή συνίσταται σε δύο παραμέτρους: ποσότητα και ποιότητα. Μικρές ποσότητες και πολλές φορές την ημέρα είναι ο ιδανικός συνδυασμός. Επίσης, θα πρέπει να τηρείται μία αναλογία μεταξύ λίπους, υδατανθράκων και πρωτεϊνών που λαμβάνονται ημερησίως. Δηλαδή δεν πρέπει κατ’ ανάγκη να αποκλείεται το λίπος ή να περιορίζεται σε μικρές ποσότητες. Ενας βασικός κανόνας είναι ο επιμερισμός 33%, 33% και 33%. Ωστόσο, τη σωστή συνταγή για τον κάθε έναν ξεχωριστά θα δώσει μόνο ο ειδικός διαιτολόγος που θα λάβει υπόψιν του πολλές παραμέτρους: διατροφικές συνήθειες, ασθένειες, τρόπο ζωής κλπ.

Ο τρίτος παράγοντας, ο οποίος συνήθως δεν λαμβάνεται τόσο σοβαρά υπόψιν έχει να κάνει με το κοινώς λεγόμενο «ισορροπημένη και υγιή ζωή». Τι σημαίνει αυτό; Τα πάντα που μπορεί να κάνουν τη ζωή μας καλύτερη: λιγότερο άγχος, καλός ύπνος και καθόλου καταχρήσεις.

Επειδή ο άνθρωπος είναι ζώο, από τη φυσιολογία γνωρίζουμε ότι τα θηλαστικά σε περιόδους στρες αποθηκεύουν λίπος προκειμένου να έχουν ενέργεια να καταναλώσουν στις δύσκολες καταστάσεις. Κάποτε, το στρες αυτό προκαλούνταν από φυσικές καταστροφές, πολέμους κλπ που θα οδηγούσαν τον άνθρωπο να μείνει νηστικός για μέρες. Ετσι, αποθήκευε λίπος. Σήμερα, το στρες του γραφείου και του σπιτιού ή του άυπνου ανθρώπου έχει ακριβώς το ίδιο αποτέλεσμα. Κάντε ένα απλό πείραμα: κοιμηθείτε μερικές μέρες καλά και μετρήστε την κοιλιά σας. Χωρίς να έχετε κάνει τίποτε άλλο, θα δείτε διαφορά.

Τέλος, πιείτε με μέτρο. Τα ποτά, λόγω του αλκοόλ, πέραν των θερμίδων, «ξερυθμίζουν» τον μεταβολισμό, δημιουργώντας συσσώρευση λίπους, μεταξύ

άλλων.

Οσοι έχετε πάρει την απόφαση να προσέξετε περισσότερο την υγεία και την ομορφιά σας, και καλά κάνετε, ξεκινήστε από αυτό το άρθρο και αμέσως επισκεφθείτε τον ειδικό για να σας δώσει τις λεπτομέρειες και να παρακολουθεί την πορεία σας.

Πηγή: newspark.eu- mypad.gr