

12 tips για καύση λίπους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτο: [.freebody.gr](#)

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η καύση του λίπους είναι μια καθημερινή προσπάθεια 24/7. Για να διατηρήσετε τον μεταβολισμό σας στα ύψη, θα πρέπει να τρώτε κάθε 2-3 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όχι μόνο αυτό, αλλά θα πρέπει να επιλέξετε επίσης τα σωστά τρόφιμα και τη σωστή ποσότητα για να κρατήσετε το μεταβολισμό σας αυξημένο για συνεχή καύση λίπους. Σύμφωνα με τους ειδικούς στο τομέα του fitness Chris Aceto και Jim Stoppani, υπάρχουν 12 βασικές αρχές - κανόνες - οι οποίες είναι όλα όσα χρειάζεστε για να ξεφορτωθείτε το ανεπιθύμητο λίπος από την κοιλιακή σας χώρα και από κάπου αλλού που θέλετε. Οι περισσότερες από αυτές είναι βασισμένες στη διατροφή, αλλά η προπόνηση έχει επίσης τη σημασία της. Οι πιο κάτω 12 κανόνες της καύση λίπους θα σας βοηθήσουν να φτάσετε τους στόχους γράμμωσης σας.

1. Μειώστε τις θερμίδες σας

Το πρώτο βήμα περιστρέφεται γύρω από απλά μαθηματικά: Θα πρέπει να τρώτε λιγότερες θερμίδες από ότι το σώμα σας έχει συνηθίσει να καταναλώνει,

προκειμένου να μειωθεί το σωματικό λίπος. Όταν δημιουργείται ένα έλλειμμα θερμίδων, το σώμα αντιδρά χρησιμοποιώντας τα αποθέματα σωματικού λίπους για να καλύψει τη διαφορά. Αυτός είναι ο επικεφαλής νόμος της λίστας κάθε φορά, ανεξάρτητα από τη διαιτητική προσέγγιση που επιλέγετε.

Τι να κάνετε: Τα περισσότερα άτομα που είναι αρκετά ενεργά και ασκούνται τακτικά καίνε περίπου 36 θερμίδες ανά κιλό σωματικού βάρους ή περισσότερο ανά ημέρα. Βάση αυτού, κάποιος στα 90-100 κιλά θα καταναλώνει περίπου 3.600 θδατερμίδες ημερησίως. Για να ξεκινήσετε με την μείωση του σωματικού λίπους, μειώστε τις θερμίδες σας μεταξύ 25 και 30 ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα κατά τις ημέρες προπόνησης, ή 2,800-3,200 θερμίδες ημερησίως. Στις ημέρες ανάπαυσης, μειώστε σε περίπου 24 θερμίδες ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα (2.400 περίπου θερμίδες για τον κάποιον που ζυγίζει 90-100 κιλά).

Ο ευκολότερος τρόπος για να μειώσετε τις θερμίδες; Εξαλείψτε το υπερβολικό διατροφικό λίπος - που σημαίνει όχι στο βούτυρο, στα έλαια, στις σάλτσες σαλάτας (σάλτσες χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή χωρίς λιπαρά είναι εντάξει), αφαιρέστε την πέτσα από το κοτόπουλο, αντικαταστήστε τα περισσότερα από τα ολόκληρα αυγά με ασπράδια αυγών, αποφύγετε τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και αντικαταστήστε τα λιπαρά κόκκινα κρέατα με άπαχα. Κρατήστε μερικά υγιή λίπη στη διατροφή σας, όπως ο σολομός, οι ξηροί καρποί, το φυστικοβούτυρο και το αβοκάντο.

2. Περιορίστε τους Υδατάνθρακες

Αν και ο έλεγχος θερμίδων είναι απαραίτητος, ο ορμονικός έλεγχος είναι περίπου το ίδιο σημαντικό. Σε συνδυασμό με τις θερμίδες, οι ορμόνες ρυθμίζουν την καύση λίπους. Καταστέλλουν τις ορμόνες αποθήκευσης λίπους και μπορείτε να περιμένετε ένα σημαντικό ποσοστό του σωματικού λίπους να εξαλειφθεί. Ο ιδανικός τρόπος για τον έλεγχο αυτών των ορμονών είναι να κρατήσετε την πρόσληψη υδατανθράκων σας υπό έλεγχο, εφόσον οι υδατάνθρακες αυξάνουν την ινσουλίνη, μια ορμόνη που αναστέλλει τη διάσπαση του λίπους και οδηγεί στην αποθήκευση του. Τρώτε λιγότερους υδατάνθρακες και τα επίπεδα ινσουλίνης σας θα καταστούν μέτρια, οδηγώντας σε απώλεια λίπους.

Φυσικά, δεν είναι όλοι οι υδατάνθρακες ίσοι. Εν ολίγοις, οι γρήγορης αφομοίωσης υδατάνθρακες τείνουν να δημιουργούν μια μεγάλη έκρηξη ινσουλίνης, οδηγώντας σε πιο δυναμικά κέρδη λίπους. Αυτοί οι υδατάνθρακες περιλαμβάνουν το λευκό ψωμί, τα πλείστα δημητριακά, οποιαδήποτε γλυκά, τις γκοφρέτες ρυζιού, το λευκό ρύζι και τις πατάτες. Αντιθέτως, οι αργής αφομοίωσης υδατάνθρακες (που βρίσκονται στα ψωμιά ολικής αλέσεως, στη βρώμη, στις γλυκοπατάτες και στα όσπρια) δεν προκαλούν κάποια σημαντική αύξηση της ινσουλίνης, έτσι αυτά θα πρέπει να αποτελούν τη συντριπτική πλειονότητα της κατανάλωσης υδατανθράκων σας.

Τι να κάνετε: Η προσέγγιση της κοινής λογικής είναι να μειώσετε στο ήμισυ τις μερίδες υδατανθράκων σας. Εάν έχετε την τάση να τρώτε ένα μεγάλο ψωμάκι για πρωινό, φάτε μόνο το μισό και φυλάξτε το υπόλοιπο για την επόμενη μέρα, ή απλά πάρτε ένα μικρότερο ψωμάκι. Αν συνήθως τρώτε 2 φλιτζάνια ζυμαρικών για δείπνο, φάτε μόνο ένα. Με τον καιρό, θα δείτε τα αποτελέσματα του ελέγχου της ινσουλίνης.

Όσο για τις επιλογές υδατανθράκων, το προαναφερθέν ψωμάκι θα πρέπει να είναι 100% ολικής αλέσεως, και όχι λευκό. Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας να επιλέγετε τροφές ολικής αλέσεως αντί τις επεξεργασμένες. Η μόνη εξαίρεση είναι αμέσως μετά από μια προπόνηση, όταν οι γρήγορης αφομοίωσης υδατάνθρακες κυριαρχούν για την ενίσχυση της ινσουλίνης και για την αναπλήρωση των αποθεμάτων μυϊκού γλυκογόνου. Κρατήστε τους υδατάνθρακες σε λιγότερο από 4 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα.

3. Καταναλώστε πρωτεΐνη

Είναι μια θερμίδα πραγματικά μια θερμίδα; Όχι πάντα, διότι διαφορετικά είδη θερμίδων μπορεί να επηρεάσουν το σώμα σας και τα αποτελέσματά σας με διαφορετικό τρόπο. Τα διατροφικά λιπαρά, για παράδειγμα, είναι πιο «παχυντικά» από ότι οι πρωτεΐνες ή οι υδατάνθρακες, επειδή είναι λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιηθούν για την οικοδόμηση του σώματος σας. Οι υδατάνθρακες μπορεί ενδεχομένως να σας προσθέσουν λίπος, αλλά και να τροφοδοτήσουν άμεσα την προπόνηση σας. Η πρωτεΐνη; Χτίζει μύες. Το λίπος δεν χρησιμεύει σε κανένα από αυτά, ωστόσο δεν είναι άχρηστο. Οι μέτριες ποσότητες υποστηρίζουν την απορρόφηση βιταμινών και βοηθούν στην παραγωγή ορμονών.

Αλλά αν προσπαθείτε να γραμμώσετε, θα πρέπει να ελαχιστοποιήσετε την κατανάλωση του λίπους. Η πρωτεΐνη, από την άλλη πλευρά, δεν προσθέτει μόνο στους μύες σας - το κλειδί για την ενίσχυση του μεταβολισμού - αλλά στην πραγματικότητα αυξάνει το μεταβολισμό σας πιο άμεσα. Το σώμα καίει περισσότερες θερμίδες από την επεξεργασία πρωτεϊνών από ότι καίει για την επεξεργασία υδατανθράκων ή λίπους, γνωστή ως η θερμική επίδραση της τροφής. Αυτός είναι ο κύριος λόγος που οι δίαιτες που περιλαμβάνουν μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης έχουν ως αποτέλεσμα την απώλεια λίπους σε σύγκριση με τις δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, ακόμη και όταν και οι δύο δίαιτες περιέχουν την ίδια ποσότητα θερμίδων.

Τι να κάνετε: Καταναλώστε περίπου 2 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους κάθε μέρα. Οι κύριες πηγές πρωτεΐνης σας θα πρέπει να είναι το άπαχο κρέας (κοτόπουλο, στέικ, στήθος γαλοπούλας, τόνος), ασπράδια αυγών (οι κρόκοι περιέχουν το λίπος, έτσι απορρίψτε τους περισσότερους, όταν προσπαθείτε να χάσετε το λίπος), σκόνη πρωτεΐνης(ορός γάλακτος ή καζεΐνη) και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τυρί cottage. Όσο για το λίπος, θα πρέπει να το περιορίσετε στο 20-30% της συνολικής ημερήσιας σας πρόσληψης θερμίδων.

4. Μη τρώτε ποτέ τους υδατάνθρακες μόνους τους

Όταν προσπαθείτε να χάσετε σωματικό λίπος, ο έλεγχος της ινσουλίνης είναι ζωτικής σημασίας. Η συνολική ποσότητα της ινσουλίνης που απελευθερώνεται από το σώμα δεν έχει σχέση με το πόσους υδατάνθρακες τρώτε, αλλά με το πόσο γρήγορα αυτοί οι υδατάνθρακες αφομοιώνονται (χωνεύονται). Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες αφομοιώνονται γρήγορα, αυξάνοντας σημαντικά τα επίπεδα της ινσουλίνης, το οποίο είναι και ο λόγος που πρέπει να αποφεύγονται. Αλλά αν τύχει να φάτε, ας πούμε, ένα μπουλ με κρύα δημητριακά (συνήθως γρήγορης αφομοίωσης υδατάνθρακες), μπορείτε ακόμα να λάβετε κάποια μέτρα για να εξασφαλίσετε ότι αυτοί οι υδατάνθρακες θα αφομοιωθούν πιο αργά. Αυτό θα προκαλέσει την κυκλοφορία λιγότερης ινσουλίνης και ως εκ τούτου θα υπάρξει ένας μικρότερος αντίκτυπος στην ικανότητά σας να κάψετε λίπος.

Τι να κάνετε: Ένας τρόπος για να επιβραδύνετε την αφομοίωση είναι να τρώτε τους υδατάνθρακες με πρωτεΐνες και μικρές ποσότητες λίπους. Ποτέ μην τρώτε τους υδατάνθρακες μόνους τους. Συνοδεύστε ένα μπουλ με δημητριακά, για παράδειγμα, με ανακατωμένα ασπράδια αυγών ή με τυρί cottage. Εναλλακτικά, μπορείτε να τρώτε άφθονα λαχανικά, όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, πράσινα φασόλια και πράσινες σαλάτες, με τα γεύματά σας. Αυτά τα τρόφιμα επιβραδύνουν πραγματικά το ρυθμό διάσπασης και αφομοίωσης όλων των υδατανθράκων.

5. Μη τρώτε ποτέ υδατάνθρακες πριν από τον ύπνο

Για άλλη μια φορά, έχει να κάνει με τις ορμόνες. Τη νύχτα η ευαισθησία της ινσουλίνης σας μειώνεται, δηλαδή το σώμα σας πρέπει να απελευθερώσει περισσότερη ινσουλίνη από ότι συνήθως ώστε να χρησιμοποιηθούν στο σώμα οποιοδήποτε υδατάνθρακες από αυτούς που τρώτε το βράδυ. Και μέχρι τώρα πρέπει ήδη ξέρετε ότι τα υψηλότερα επίπεδα ινσουλίνης μπορεί να μειώσουν την καύση λίπους και να ενισχύσουν την αποθήκευση του. Επιπλέον, το σώμα παράγει φυσικά μια ορμόνη απελευθέρωσης λίπους που ονομάζεται αυξητική ορμόνη (GH) εντός των αρχικών 90 λεπτών ύπνου.

Η αυξητική ορμόνη όχι μόνο αυξάνει την καύση λίπους, αλλά είναι απαραίτητη για την αύξηση σωματικής μάζας και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Ωστόσο, οι υδατάνθρακες βάζουν ένα φρένο στην απελευθέρωση της αυξητικής ορμόνης, έτσι είναι ιδανικό να πάτε για ύπνο σε ένα από τα δύο αυτά σενάρια: με άδειο στομάχι ή, ακόμα καλύτερα, αφού καταναλώσετε μόνο πρωτεΐνες, όχι υδατάνθρακες. Αυτό επιτρέπει στη γλυκόζη στο αίμα - η ονομασία για τους αφομοιωμένους υδατάνθρακες που κυκλοφορούν στο αίμα - να παραμείνει σε χαμηλά επίπεδα, γεγονός που διευκολύνει την αύξηση της νυχτερινής παραγωγής της αυξητικής ορμόνης.

Τι να κάνετε: Μην καταναλώσετε τίποτα για περίπου τρεις ώρες πριν από τον ύπνο. Μια καλύτερη επιλογή είναι να τρώτε μόνο πρωτεϊνούχα γεύματα για τις τέσσερις τελευταίες ώρες πριν από τον ύπνο, με ένα πρωτεϊνούχο γεύμα/σνακ αμέσως πριν κοιμηθείτε το οποίο να περιλαμβάνει μόνο πρωτεΐνη, όπως ένα ρόφημα καζεΐνης, τυρί cottage χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή στήθος κοτόπουλου. Μπορείτε, ωστόσο, να φάτε και μια μικρή μερίδα λαχανικών αν θέλετε.

6. Χρησιμοποιήστε Νιτρικό Οξείδιο τη νύχτα

Το νιτρικό οξείδιο (NO) είναι η ένωση που ανοίγει τα πάντα και, όπως ήταν αναμενόμενο, είναι ένα από τα καλύτερα προϊόντα καύσης λίπους που κυκλοφορούν στην αγορά. Το νιτρικό οξείδιο υποστηρίζει «το φούσκωμα», όταν λαμβάνεται πριν από την προπόνηση, βελτιώνοντας τη ροή του αίματος προς τους μύες, επιτρέποντας περισσότερο αίμα προς τους ιστούς, συμπεριλαμβανομένων των μυών, το οποίο μπορεί να συμβάλει στη μεγιστοποίηση της υπερτροφίας και της αύξησης του μεταβολισμού. Αυτό το συμπλήρωμα με βάση την αργινίνη είναι επίσης αποτελεσματικό όταν λαμβάνεται πριν από τον ύπνο, όπου μπορεί να ασκήσει μια βαθιά αύξηση των επιπέδων της αυξητικής ορμόνης και να υποστηρίξει την καύση λίπους.

Τι να κάνετε: Μέσα σε 30-60 λεπτά πριν από τον ύπνο, πάρτε μια δόση 5 έως 10

γραμμάριων συμπληρώματος νιτρικού οξειδίου που δεν περιέχει καφεΐνη με άδειο στομάχι.

7. Τρώτε περισσότερα γεύματα ανά ημέρα

Σίγουρα, οι θερμίδες και οι ορμόνες μπορούν να καθορίσουν εάν το σώμα σας αποθηκεύει το φαγητό στους μύες ή ως σωματικό λίπος, αλλά η συχνότητά των γευμάτων, ή πόσες φορές τρώτε κάθε μέρα, επηρεάζει τη λειτουργία του μεταβολισμού σας. Κάθε φορά που τρώτε, η μηχανή καύσης θερμίδων του σώματος, επίσης γνωστή ως ο μεταβολισμός, αυξάνετε ελαφρώς. Αυτό είναι ιδιαίτερα αληθές για τα γεύματα που περιέχουν πρωτεΐνες. Έτσι εάν τρώτε έξι φορές την ημέρα, θα παρατηρήσετε έξι μεταβολικές αιχμές την ημέρα, αντί μόνο τέσσερις αν π.χ. τρώτε τέσσερις φορές την ημέρα. Και, φυσικά, καταναλώνοντας τροφή επτά ή οκτώ φορές την ημέρα θα ήταν ακόμη καλύτερα απ' ότι έξι. Αυτός είναι ένας τρόπος για να κάψετε λίπος χωρίς να χρειάζεται να μειώσετε δραστικά τις θερμίδες. Τα συχνά γεύματα τείνουν να αυξάνουν την πιθανότητα ότι αυτό που τρώτε, θα χρησιμοποιηθεί στον μυϊκό ιστό αντί να αποθηκευτεί ως σωματικό λίπος.

Τι να κάνετε: Φάτε 6-8 μικρά γεύματα την ημέρα, σε διαστήματα 2-3 ωρών. Μην μείνετε περισσότερο από τρεις ώρες χωρίς φαγητό - το σώμα σας θα μπει σε κατάσταση πείνας, η οποία μπορεί να προκαλέσει την αποθήκευση του σωματικού λίπους και το καθιστά πιο πιθανό να καταφύγετε σε υπερφαγία στο επόμενο σας γεύμα. Μιλώντας για την υπερκατανάλωση τροφής, μόνο και μόνο επειδή καταναλώνετε περισσότερα γεύματα δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να παίρνετε συνολικά περισσότερες θερμίδες. Καθορίστε την ιδανική ημερήσια θερμιδική σας πρόσληψη για καύση λίπους και διαιρέστε την πάνω-κάτω ισοδύναμα μεταξύ των 6-8 γευμάτων σας.

8. Δώστε προτεραιότητα στο μετα-προπονητικό σας γεύμα

Μετά την προπόνηση, είναι δύσκολο να κερδίσετε σωματικό λίπος. Γιατί; Οι εξαντλημένοι, διασπασμένοι μύες απορροφούν τόσο τις πρωτεΐνες όσο και τους υδατάνθρακες για την ανάπτυξη και την ανάκαμψη. Αν φάτε πολύ λίγο αυτή τη

στιγμή, μπορεί πραγματικά να εμποδίσετε την ανάκαμψη σας. Στηρίζοντας την ανάκαμψη και την ανάπτυξη στην πραγματικότητα αυξάνει το μεταβολισμό, ενώ εμποδίζοντας τες επιβραδύνεται ο μεταβολισμός. Όσον αφορά την ενίσχυση της ανάκαμψης και της ανάπτυξης, το πιο αντιπαραγωγικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε μετά από μια σκληρή προπόνηση είναι να λιμοκτονήσετε τον εαυτό σας.

Τι να κάνετε: Καταναλώστε 30-40 γραμμάρια σκόνη πρωτεΐνης όπως ορό γάλακτος και καζεΐνη, μαζί με 60-80 γραμμάρια γρήγορης αφομοίωσης υδατάνθρακες (μια μεγάλη ψητή πατάτα, 4-5 φέτες άσπρο ψωμί ή ένα αθλητικό ρόφημα όπως το Gatorade) το ταχύτερο δυνατόν εντός μιας ώρας μετά την προπόνηση.

9. Αποφύγετε τους υδατάνθρακες γρήγορης αφομοίωσης πριν από την προπόνηση

Όταν είστε στο γυμναστήριο, το σώμα απελευθερώνει έναν «αγγελιαφόρο» απελευθέρωσης λίπους που λέγεται επινεφρίνη, η οποία συνδέεται στα λιπώδη κύτταρα και επιτρέπει στα λίπη να χρησιμοποιούνται ως καύσιμο. Και, όπως καταλάβατε, εδώ είναι που οι υδατάνθρακες μπαίνουν στο παιχνίδι. Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες που καταναλώνονται πριν από την προπόνηση καταστέλλουν την αύξηση της επινεφρίνης που προκαλείται από την άσκηση σε σχέση με την κατανάλωση της ίδιας ποσότητας πιο αργής αφομοίωσης υδατανθράκων. Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες ενισχύουν επίσης τα επίπεδα ινσουλίνης, που εμποδίζουν την περαιτέρω καύση λίπους κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ως συμπέρασμα, θα πρέπει να αποφεύγετε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες αμέσως πριν από την προπόνηση.

Τι να κάνετε: Δεκαπέντε έως 30 λεπτά (ή λιγότερο) πριν από την προπόνηση, καταναλώστε 20 γραμμάρια σκόνη πρωτεΐνης ορού γάλακτος, ή μία άλλη πηγή σκόνη πρωτεΐνης, και 30-40 γραμμάρια υδατάνθρακες για να σας βοηθήσει να προπονηθείτε σκληρά καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνηση σας. Πάρτε αργής αφομοίωσης υδατάνθρακες αυτή τη στιγμή, όπως βρώμη, ψωμί σικάλεως ή ολικής αλέσεως, φρούτα ή γλυκοπατάτες. Στις ημέρες ξεκούρασης, πάρτε εκείνο το γεύμα ως σνακ και παραλείψτε το μετα-προπονητικό σας γεύμα.

10. Αδειάστε τα αποθέματα γλυκογόνου σας μία φορά κάθε δύο εβδομάδες

Το γλυκογόνο είναι η αχρησιμοποίητη και αποθηκευμένη μορφή υδατανθράκων στους μύες. Όταν τα αποθέματα γλυκογόνου αρχίζουν να κορυφώνονται από την κατανάλωση άφθονων υδατανθράκων, το σώμα αναβαθμίζει την ικανότητά αποθήκευσης λίπους. Αντιθέτως, καθώς τα αποθέματα γλυκογόνου εξαντλούνται, η καύση λίπους αυξάνεται. Ένας τρόπος για να ξεκινήσετε τη διαδικασία καύσης λίπους είναι να μειώσετε σε μεγάλο βαθμό τους υδατάνθρακες για δύο συνεχείς ημέρες κάθε δύο εβδομάδες. Αυτό θα εξασφαλίσει ότι θα αξιοποιήσετε τα αποθέματα γλυκογόνου σας ως καύσιμο, το οποίο σηματοδοτεί το σώμα να καίει περισσότερο λίπος.

Τι να κάνετε: Περιορίστε συνολικά τους υδατάνθρακες σας για δύο συνεχείς ημέρες κάθε περίπου δύο εβδομάδες σε λιγότερο από 100 γραμμάρια ανά ημέρα. Αυτό απαιτεί να γνωρίζετε πόσα γραμμάρια υδατανθράκων περιέχονται στα τρόφιμα που τρώτε και να έχετε την πειθαρχία να είστε πολύ αυστηροί σχετικά με την πρόσληψη σας. Η πειθαρχία σας θα ανταμειφθεί με μια αξιοσημείωτη διαφορά στο σωματικό λίπος. Μετά από δύο ημέρες, μπορείτε να επιστρέψετε σε μια πιο φυσιολογική, αλλά όχι υπερβολική, πρόσληψη υδατανθράκων.

11. Προπονηθείτε μέχρι κόυρασης, όχι μέχρι τελικής πτώσης

Είναι το πανάρχαιο ερώτημα: Πόσα σετ χρειάζεται να κάνω, και πόσο χρόνο θα πρέπει να ξοδεύω στο γυμναστήριο κάθε μέρα; Η απάντηση ποικίλλει από άτομο σε

άτομο, αλλά όταν η καύση του λίπους είναι ο πρωταρχικός σας στόχος, ένας καλός κανόνας είναι να προπονηθείτε μέχρι να είστε αρκετά κουρασμένοι, αλλά όχι στο σημείο όπου έχετε ισοπεδωθεί ή εξαντληθεί εντελώς. Αυτό το είδος της προπόνησης «καμικάζι» μπορεί να ικανοποιήσει την ψυχολογία σας, αλλά όχι τις αναβολικές σας ορμόνες.

Η σοβαρή απώλεια λίπους απαιτεί από εσάς να διατηρήσετε τη μυϊκή σας μάζα, τον βασικό μεταβολικό οδηγό του σώματος. Αν το παρακάνετε στο γυμναστήριο, η τεστοστερόνη και αυξητική ορμόνη θα μπουν σε κατάσταση ελεύθερης πτώσης, με τον μεταβολισμό σας να ακολουθεί το παράδειγμά τους.

Τι να κάνετε: Προπονηθείτε έντονα, όπως σας αρέσει, απλά μην αφιερώσετε περισσότερο από 75 λεπτά για κάθε μία προπόνηση. Κάντε όσα σετ και επαναλήψεις μπορείτε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, χρησιμοποιώντας μικρότερες περιόδους ανάπαυσης (60 δευτερόλεπτα το πολύ), αλλά όταν τα 60-75 λεπτά φτάσουν στο τέλος τους, τελειώστε και πηγαίνετε να πιείτε το ρόφημα πρωτεΐνης/υδατανθράκων σας.

12. Κάντε την καρδιαγγειακή σας άσκηση στην κατάλληλη στιγμή

Η καρδιαγγειακή άσκηση ασκεί δύο οφέλη: καίει θερμίδες και επηρεάζει τα επίπεδα των ορμονών στο σώμα. Συγκεκριμένα, η καρδιαγγειακή άσκηση βοηθά στην αύξηση των επιπέδων νορεπινεφρίνης. Ωστόσο, το πότε κάνετε την καρδιαγγειακή άσκηση κάνει μια μεγάλη διαφορά στο πώς το σώμα σας χειρίζεται τις ορμονικές αλλαγές. Η καρδιαγγειακή άσκηση με άδειο στομάχι επιτρέπει τη νορεπινεφρίνη να στοχεύει άμεσα τα λιπώδη κύτταρα, το οποίο προκαλεί μέγιστη καύση λίπους. Από την άλλη πλευρά, αν φάτε πριν από την καρδιαγγειακή άσκηση, και ιδιαίτερα αν καταναλώσετε υδατάνθρακες, η ορμόνη ινσουλίνη αυξάνεται, κάνοντας το σώμα σας λιγότερο αποτελεσματικό στην καύση του λίπους.

Τι να κάνετε: Για να εξασφαλίσετε ότι το σώμα σας βρίσκεται σε μια άριστη λειτουργία καύσης λίπους, κάντε 30-60 λεπτά καρδιαγγειακής άσκησης το πρωί πριν από το πρωινό, 4-6 ημέρες την εβδομάδα. Νιώστε ελεύθεροι, ωστόσο, να

πιείτε τον πρωινό σας καφέ (χωρίς γάλα ή ζάχαρη) και λάβετε 6-10 γραμμάρια μικτών αμινοξέων ή μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης ορού γάλακτος αναμειγμένη με νερό πριν από την άσκηση σας. Η καφεΐνη θα σας βοηθήσει να κάψετε περισσότερο λίπος, όπως και τα αμινοξέα (είτε από ένα συμπλήρωμα είτε από την πρωτεΐνη ορού γάλακτος), όπως έχει διαπιστώσει έρευνα από το Πανεπιστήμιο Kanazawa στην Ιαπωνία. Τα αμινοξέα θα συμβάλουν επίσης στην πρόληψη της μυϊκής βλάβης κατά τη διάρκεια της καρδιαγγειακής σας άσκησης.

Πηγές: madata.gr-ikypros.com