



editorial

60 de sfaturi pentru o **SILUETĂ IDEALĂ**

ÎMPOTRIVA KILOGRAMELOR ÎN PLUS ȘI A DEPRESIEI



House of Guides



60 de sfaturi
pentru o
SILUETĂ IDEALĂ

ÎMPOTRIVA KILOGRAMELOR ÎN PLUS ȘI A DEPRESIEI



SUMAR

- Pag. 6 Mulțumită de ceea ce mănânc
- Pag. 46 Mulțumită de cum gândesc
- Pag. 66 Mulțumită de corpul meu
- Pag. 106 Acesta este cazul meu...

01 Încetați să credeți în miracole

Cel puțin în ceea ce privește regimurile de slăbit. Uitați promisiunile de genul: „pierdeți 10 kilograme într-o lună” sau „slăbiți fără efort” și nu vă mai încredeți în noile metode care apar an de an, în același sezon.

Dacă există o certitudine privind regimurile, aceea este că, pe măsură ce le urmați, acumulați și kilograme... Este faimosul efect fiziologic „yo-yo”: înfometarea repetată determină organismul să reziste în fața pierderii grăsimilor. El stochează celulele grase în zona coapselor, a abdomenului, pe fese și genunchi. La un moment dat, în ciuda eforturilor depuse, balanța nu mai înclină în favoarea dumneavoastră. Rezultatul este acela că, după ce ați urmat mai multe regimuri de-a lungul anilor, rezolvarea unei noi probleme de greutate necesită mai mult timp și este mai dificilă.

Mai puțin, dar mai bine

A rămâne suplă presupune mai mult raționament decât reținere. Ceea ce contează este numărul de calorii acumulate în cursul zilei. Dacă mâncați mai puțin, organismul va consuma ce îi oferiți și nu va mai avea nimic de stocat. În același timp, dacă se impune să reduceți rația alimentară, nu trebuie să cădeți în restricții extreme. Aproape toate am trecut prin asta: din cauza restricțiilor, cedăm. Așadar, pentru a ține un regim pe termen lung, schimbați-vă obiceiurile alimentare. Reduceți cantitățile, optați pentru alimente care aduc maximum de nutrienți și minimum de calorii (proteine, legume,

fructe) și nu le excludeți, în totalitate, pe celelalte.

Atenție, pericol!

În afara faptului că interzicerea totală a anumitor alimente vă poate demoraliza (și vă determină să abandonați prea repede regimul), aceasta poate fi periculoasă pentru sănătate. Drept dovadă, oboseala și carențele decurg din anumite regimuri la modă acum câțiva ani, precum regimul disociat, regimul Mayot, Atkins, sau regimul Hollywood (nimic în afară de fructe)... Organismului îi este greu să suporte aceste dereglări alimentare, mai curând aberante.

ÎNCĂ UN REGIM...

➤ Dieta cu puțini carbohidrați este ultimul regim la modă care face furori dincolo de Atlantic. Bazat pe o alimentație cu puține glucide (zaharuri lente și zaharuri rapide), vă ajută să slăbiți foarte repede, explicându-se astfel succesul său fenomenal. Dar, atenție! Zaharurile lente sunt indispensabile organismului...

Deci, fiți prudente!

02 Fiți realiste

Pentru a finaliza cu succes un regim și pentru a menține, pe termen lung, rezultatele obținute (nu doar pe parcursul unei veri), trebuie, neapărat, să vă fixați obiective rezonabile. Pentru asta, fiți realiste.

Întotdeauna vă doriți să fiți mai slabe decât sunteți. Dar trebuie neapărat să vă regăsiți greutatea de la 20 de ani, sau să purtați mărimea 36? Și, mai ales, este posibil? Înainte de a începe un regim, renunțați la fantasme și concentrați-vă pe un obiectiv: identificarea greutății dumneavoastră ideale.

O soluție mai bună decât cântarul

Vă puteți înșela bazându-vă doar pe cântar pentru a vă fixa un obiectiv. Pentru a vă da seama cât mai bine care este numărul de kilograme pe care trebuie să le pierdeți, apălați la indicele de masă corporală (IMC). Pentru a-l identifica este suficient să faceți următorul calcul: împărțiți greutatea (în kilograme) la pătratul înălțimii (în metri). De exemplu: având 1,63 m și 54 kg, IMC-ul este egal cu $54 / (1,63 \times 1,63)$, ceea ce dă ca rezultat 20,3. Pentru un rezultat între 20 și 25 se consideră că IMC-ul corespunde unei greutăți normale. Un IMC mai mare de 25 indică faptul că sunteți supraponderală. Începând de la 30 vorbim de obezitate. (În cazul unui IMC sub 18,5 este vorba despre o persoană subponderală). Pornind de la acest indice, depinde de fiecare să-și definească obiectivul, ținând cont de vârstă, de osatură, de armonia siluetei și, mai ales, de bunăstarea sa. În acest caz este vorba despre

greutatea de formă cu care ne simțim bine. Ea nu are nimic de-a face cu referința absurdă de „90-60-90”...

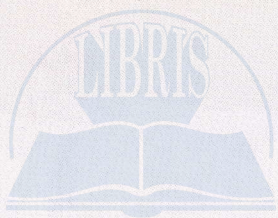
Cine merge încet...

Nu vă grăbiți! Ritmul potrivit pentru un regim este pierderea a 2-3 kilograme pe lună. Nu mai mult. Bineînțeles, aceasta ar putea părea puțin dacă ne „trezim” la mijlocul lui iunie, în apropierea probei costumului de baie. Dar aceasta este singura condiție pentru a slăbi, fără riscul de a provoca carențe organismului, fără a eșua cu tableta de ciocolată în plină noapte, din cauza frustrării și, bineînțeles, fără a vă recăpăta kilogramele imediat ce încetați să fiți atente la ceea ce mâncați.

MAI MULTE DETALII

➤ Chiar dacă IMC-ul ne este de mare folos, el nu ține cont de proporția dintre masa grasă și masa slabă. Acestea sunt noțiuni importante:

1 kilogram de mușchi și 1 kilogram de grăsime nu au același efect asupra siluetei.



03 Topiți-vă de plăcere

Silueta nu se câștigă cu prețul restricțiilor și al frustrărilor.
Fără plăcere, un regim este sortit eșecului.

A vă interzice alimentele care vă plac, a număra kaloriile, a cântări cantitățile... sunt cele mai sigure mijloace de a cădea pradă deprimării și de a abandona un regim la fel de repede pe cât l-ați început. Sentimentul de tristețe este unul dintre principalele cauze ale renunțării. Fără plăcere, nu păstrăm distanța. Dar, dincolo de dimensiunea sa psihologică, fericirea obținută prin alimentație are un efect benefic asupra metabolismului. Ea accentuează senzația de sațietate: secreția de endorfină (substanța plăcerii) crește sentimentul de plenitudine. Pe scurt, vă simțiți mai repede sătulă.

Câteva trucuri

• mestecați bine alimentele

Este un exercițiu excelent care vă permite să eliberați noi arome la contactul cu temperatura gurii (o pură reacție chimică) și să vă bucurați și mai mult de gustul alimentelor. Alte avantaje: dacă mâncați mai încet veți evita tentația de a mai lua o porție și veți ameliora digestia. Dacă mâncați prea rapid veți provoca adesea balonări ale stomacului foarte dezagreabile.

• nu vă interziceți niciodată total alimentele care vă plac

O poftă irezistibilă de a mânca ciocolată poate ascunde nevoia organismului de magneziu. Așadar, decât să rezistați pe moment și să sfârșiți prin a devora o ciocolată întreagă, mai

bine ronțăiți, din când în când, unul sau două pătrățele de ciocolată neagră. Dar nu mai multe...

• bucurați-vă de arome

Simțul olfactiv face parte din plăcerea degustării: ne place un fel de mâncare pentru că miroase bine. Așadar, nu trebuie să renunțați la ierburi, arome și condimente care înmiresmează. În timpul mesei, evitați să fumați pentru a nu distruge ambianța cu mirosuri dezagreabile.

• faceți un efort de aranjare a mesei

Nu vă zgârciți în a vă oferi plăceri vizuale: aranjați cu grijă felurile de mâncare și tacâmurile. Nu dețunați și nu luați cina în grabă, pe un colț de masă.

EXISTĂ CIOCOLATE ȘI CIOCOLATE...

Nu toate au aceeași valoare nutritivă (pentru 100 g):

- ▶ neagră: 542,6 kcal, 53 g glucide, 150 mg magneziu;
- ▶ cu lapte: 540,4 kcal, 58,5 g glucide, 59 mg magneziu;
- ▶ albă: 550,9 kcal, 57,3 g glucide, 26 mg magneziu.

