

Q & A



ÎNTREBĂRILE PE CARE ÎNTOTDEAUNA DORIȚI SĂ LE PUNEȚI!

Deci, ați ales și începeți provocarea de 21 de zile!

Orice început din viața noastră ridică o mulțime de întrebări, îndoieli, uneori incertitudine cu privire la succesul final. Am încercat să adun cele mai frecvente întrebări primite prin e-mail sau în grup Next ME.

Ei bine, sunt sigură că ele sunt cu mult peste 30, iar aceste răspunsuri generale s-ar putea să nu se aplice în mod special pentru fiecare. Sper doar că această mică compilație de întrebări și răspunsuri să vă servească drept un ghid și să vă ajute în această gamă largă de subiecte.

DESPRE NUTRIȚIE



1. Ce este conținutul de calorii?

O calorie este o unitate de energie. Când auzi că ceva conține 100 de calorii, acesta este un mod de a descrie câtă energie poate obține corpul tău din consumul acestuia.

2. Ce este macro?

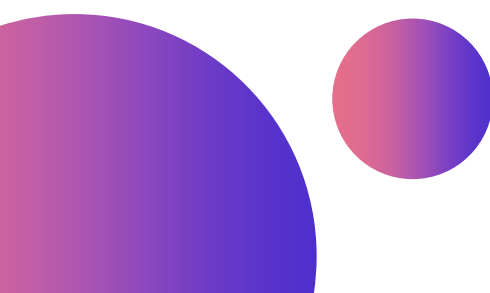
„Macro” este o abreviere pentru macronutrienți. Macronutrienții sunt incluși în compoziția produselor și sunt de trei tipuri: carbohidrați, grăsimi și proteine. Puteți trăi fără carbohidrați, dar proteinele și grăsimile sunt esențiale pentru viață.

3. Trebuie să cântăresc produsele?

Da, cântărirea mâncării este foarte importantă. Astfel vă puteți calcula kaloriile cu precizie! La început poate fi enervant, dar apoi devine destul de ușor. Acest lucru poate fi benefic și în prepararea alimentelor, deoarece mâncarea va fi deja cântărită.

4. Sunt importante suplimentele?

Dieta, nutriția și somnul sunt cele mai importante lucruri. Suplimentele ar trebui doar să le completeze. Suplimentele pot avea beneficii mari, dar numai dacă sunt aplicate într-un mod controlat.



DESPRE NUTRIȚIE

5. Este acceptabil pentru mine cheat meal-ul?

Această “trișare” nu aduce beneficii fizice, spre deosebire de cele mentale. Nu recomand cheat meal-ul. Vă sugerez să mâncați ceea ce doriți și să faceți acest lucru în limitele normale. Cu toate acestea, dacă atingeți o anumită etapă, o astfel de masă poate fi o bună recompensă.

6. Ar trebui să încerc veganismul?

Dacă doriți să respectați o dietă pe bază de plante, este minunat. Există multe motive personale pentru care ați putea dori să faceți acest lucru. Asigurați-vă că funcționează pentru dvs.

7. Ce este dieta ketogenică (keto)?

Dieta keto este o dietă foarte scăzută (aproape zero) în carbohidrați. Acest lucru forțează organismul să utilizeze corpii cetonici ca sursă de combustibil în loc de glucoză. Unii oameni preferă această dietă și ea poate fi benefică în cazul anumitor afecțiuni medicale. Cu toate acestea, când vine vorba de compoziția corpului cu aceeași cantitate de calorii, nu există niciun beneficiu în comparație cu o dietă echilibrată.

8. Cum pot mânca în afara casei?

Masa de prânz sau o masă delicioasă cu familia și prietenii este o recompensă excelentă și foarte importantă pentru sănătatea mintală! Majoritatea localurilor publică informații alimentare online, deci puteți planifica tot din timp. De asemenea, asigurați-vă că această masă este ultima din ziua respectivă, astfel încât să nu fiți tentați să cheltuiți pe mâncare mai mult. În cazul în care localul nu are informații nutriționale, încercați să mâncați “inteligent”. De exemplu, puteți repeta masa obișnuită, cum ar fi un steak slab în grăsimi cu cartofi sau o salată de pui.

DESPRE NUTRIȚIE

9. Pot bea alcool?

Totul este bine cu moderatie. Rețineți că alcoolul nu va oferi beneficii compoziției corpului dumneavoastră. A consuma o băutură obișnuită din când în când în parametrii caloriilor este bine. Dar, în timpul provocării, vă recomand cu tărie să mențineți alcoolul la minimum, dacă aveți vreunul în dieta dumneavoastră!

10. Pot folosi sosurile la mese?

Da! Nu uitați, unele sosurile sunt bogate în calorii. Dacă nu sunteți atenți, acestea pot duce la o mulțime de calorii excesive neînregistrate. Așadar, fie adăugați sosul în dieta zilnică, fie folosiți soiuri cu conținut scăzut de calorii. Condimentele precum muștarul, sosul picant și sosul de soia sunt practic lipsite de calorii.

11. Pot bea băuturi răcoritoare carbogazoase dietetice?

Este o întrebare dificilă dacă stevia sau alți îndulcitori artificiali pot provoca cancer, mai ales dacă luăm în considerație că studiile au fost efectuate la șobolani, nu la oameni, iar doza necesară pentru a provoca cancer la om ar fi de sute de litri pe zi. Una sau două cutii pe zi sunt suficiente. Rețineți doar aportul total de cofeină.

12. Pot bea cafea / ceai?

Da! Nu uitați să luați în considerare lucruri precum laptele și zahărul. Și dacă aveți probleme cu somnul, nu uitați că consumați cofeină.

DESPRE NUTRIȚIE

13. Contează timpul meselor?

În cea mai mare parte, nu. Important este că ar trebui să obțineți întreaga dietă zilnică. Așadar, nu vă faceți griji dacă mâncați la fiecare 2-3 ore. Aceasta poate fi o bună practică pentru unii, dar ar trebui să mâncați în conformitate cu rutina zilnică.

14. Greutatea mea fluctuează foarte mult în fiecare zi. De ce se întâmplă asta?

Acest lucru este normal și se va întâmpla tuturor. Corpurile noastre sunt formate în mare parte din apă. Mâncarea și băutul vă pot schimba greutatea pe cântar în fiecare zi. În plus, factori precum ciclul menstrual, digestia, depozitele de glicogen și scaun pot afecta în mod semnificativ această rată. Acesta este motivul pentru care cântarele sunt doar unul din instrumente.

15. Mâncarea mă face să mă simt balonată. Ce ar trebui să fac?

Dacă există alimente pe care de obicei nu le consumați, înlocuiți-le cu altceva și vedeți dacă balonarea scade. Totuși, luați în considerare și cantitatea de calorii pe care o consumați (adică cantitatea de alimente) și gradul de balonare. Balonarea ușoară este normală. Luați în considerare, de asemenea, cât de des utilizați toaleta.

DESPRE ANTRENAMENT

16. Câtă apă trebuie să beau?

Depinde de nivelul activității zilnice și va diferi de la persoană la persoană. Vă sfătuiesc întotdeauna să consumați cel puțin 2-3 litri pe zi. Consumați cât puteți fără să vă forțați să faceți asta. Ar fi bine să scrieți ora din zi pe o sticlă de apă, ca un memento util când trebuie să beți. Dacă nu vă place apa simplă, puteți adăuga un supliment BCAA sau un îndulcitor non-nutritiv. Doar încetați să beți apă cu câteva ore înainte de culcare pentru a evita să vă ridicați pentru a vă urina.

17. Care este cel mai bun exercițiu?

Multe site-uri web spun că exercițiile precum genuflexiunile și impasurile sunt cele mai bune. Deși acestea sunt exerciții bune, nu există un „cel mai bun” exercițiu pentru toată lumea. Cu toții avem biomecanică diferită. De asemenea, trebuie să luăm în considerare mobilitatea personală, flexibilitatea și accidentarea. Nu are rost să faci cel mai bun exercițiu dacă nu poți sau dacă te doare. Faceți mișcări care vă plac și care sunt sigure. Alegeți exerciții specifice.

18. Ar trebui să fac antrenament dacă simt durere?

Depinde de gradul de durere. Un pic de durere este normal și ar trebui să fie bine. Dacă aveți dureri extreme, faceți o pauză.

DESPRE ANTRENAMENT

19. Când este cel mai bun moment pentru antrenament?

Cel mai bun moment pentru antrenament este când poți să o faci. Unii oameni lucrează ore suplimentare sau au o mulțime de angajamente zilnice, și este cel mai bine pentru ei să se trezească devreme și să facă mișcare. În acest fel, antrenamentul este complet și întreaga lor zi poate fi concentrată pe alte responsabilități și petrecerea timpului cu familia și prietenii.

20. Am ratat ziua de antrenament. Ce ar trebui să fac?

Nimic! Totul e bine. Acest lucru se întâmplă din când în când. Continuați să vă exercitați ca de obicei și nu faceți nimic drastic. Încercați să urmați antrenamentele și să nu le ratați prea des.

21. Ce este un superset?

Superset este atunci când faci două exerciții diferite la rând. Cu alte cuvinte, fără nici o pauză de odihnă. Sunt utile atunci când nu aveți timp sau doriți să aplicați tehnici de antrenament mai complexe.

22. Pot să mă antrenez pe stomacul gol?

Chiar dacă puteți, nu este recomandat. Dacă vă simțiți rău de la alimente sau suplimente consumate înainte de exercițiu, așteptați mai mult până a face mișcare sau luați o masă mai ușoară. Profitând la maximum de antrenament, veți obține cu siguranță mai multă energie. Dacă faceți mișcare pe stomacul gol, încercați să mâncați după câteva ore de mișcare.

23. Cât de des ar trebui să fac stretching / încălziri?

Flexibilitatea și mobilitatea sunt esențiale. Stretching-ul și încălzirea adesea se fac insuficient. Faceți stretching cât timp și de câte ori este nevoie, în funcție de personalitatea dvs. individuală. De asemenea, puteți beneficia de lucruri precum yoga. Acest lucru este foarte util, mai ales dacă aveți un stil de viață sedentar, ceea ce poate provoca tensiuni pe tot corpul.

DESPRE MODUL DE VIAȚĂ

24. Nu am slăbit. Ce ar trebui să fac?

Fiți răbdătoare și aveți încredere în proces. Arderea grăsimilor este un proces care consumă mult timp. Fiți realistă în ce privește situația și nu vă așteptați să atingeți obiectivele în decurs de o săptămână sau două. Nu uitați să țineți cont de aceeași perioadă și pentru începerea procesului.

25. A trecut o săptămână și am pierdut / adăugat cantitatea X. Ce s-a întâmplat?

Pentru majoritatea oamenilor, schimbarea obiceiurilor alimentare și a volumului de antrenament în primele săptămâni va duce la o schimbare semnificativă a greutateii. Acest lucru este normal, iar factori precum greutatea apei și glicogenul pot fi responsabili de pierderi sau câștiguri rapide. Acest lucru va dispărea pe măsură ce corpul tău se adaptează.

26. Familia / prietenii mei nu susțin noul meu stil de viață. Ce ar fi bine să fac?

Din păcate, acest lucru este destul de obișnuit și vi se poate întâmpla. Cred că cunoașterea înseamnă putere, iar faptul că sunteți deschisă și vă explicați noile obiective și opțiunile de viață va ajuta majoritatea oamenilor să vă înțeleagă. Unele fitness mame au succes, permițându-le copiilor și partenerului să li se alăture, făcând ordine în dulapuri și lăsând pe toți să se bucure de o masă mai sănătoasă sau chiar mergând împreună la sală. Cu toate acestea, dacă există oameni toxici care nu vă susțin și doar vă umilesc, trebuie să vă întrebați: dacă cineva nu mă poate susține, sunt ei cu adevărat prieteni buni?

DESPRE MODUL DE VIAȚĂ

27. Este util masajul?

Masajul poate fi de ajutor. Cu toate acestea, la fel ca suplimentele, metodele de recuperare ar trebui utilizate numai dacă se respectă cele trei priorități principale (nutriție, exerciții fizice, somn).

28. Cum pot crește durata somnului?

Urmăriți nivelurile de cofeină (și alte stimulente). De asemenea, mențineți la minimum - dacă nu eliminați complet - aportul de apă cu câteva ore înainte de culcare, astfel încât să nu trebuie să mergeți des la toaletă.

29. Am un metabolism lent?

De fapt, metabolismul uman nu variază prea mult. Cu toate acestea, cheltuielile zilnice de energie contează. Dar, desigur, dacă aveți nelămuriri, consultați-vă medicul.

30. Care este cel mai mare secret pentru a pierde grăsime?

Dacă ați sărit direct cu această întrebare, nu este bine deloc, dar nu vă învinovățesc.

Secretul principal este... că nu există niciun secret! Este nevoie de timp și de multă muncă pentru a intra în formă. Dar este posibil. Și o puteți face. Indiferent cum sau ce gândiți acum, sau cum arătați sau simțiți, puteți obține forma dorită, și asta este perspectiva.

Vorbiți cu sine însuși și veți înțelege câte momente pozitive vor apărea în viața voastră! Sănătate excelentă, trezire viguroasă (dacă este un antrenament de dimineață) sau somn sănătos (dacă este un antrenament de seară), rutina zilnică va deveni mai ordonată, veți avea multă energie și dorința de a le face pe toate!

Deci, rămâneți consecvenți și nu renunțați!

Remediați obiceiurile proaste! Îmbunătățiți-le în fiecare zi!

Nu cereți imposibilul de la sine, aveți răbdare!

Acumulați-vă cunoștințele!

Cea mai bună motivație este **REZULTATUL**, care mai devreme sau mai târziu vă va face să trăiți altfel!