A TESTÖSSZETÉTEL VÁLTOZTATÁS ÁRA:

VALÓBAN MEGÉRI A VÁLTOZÁST?

KOCKAHAS. FESZES FARIZMOK.
VÉKONY, ENERGIÁTÓL KICSATTANÓ KIVÁLÓ EGÉSZSÉG
A KÉP, AMIT A FITNESZIPAR ÁRUL.

De belegondoltál valaha, hogy mibe is kerül a célapokon szereplőkhöz hasonló alak?
Miből kell többet csinálnod? Mit kell feladnod érte?
Félreértés ne essék, valódi kompromisszumokról van szó. Lássuk mik ezek.

EGÉSZSÉGTELEN

Sportolók ilyen testzsírszázalékkal

Szinte senki.

Előnyök

Néhány ember számára könnyen vissza tud eszni erre a szintre.

Nem igényel túl sok munkát.

Kompromisszumok

Rossz egészségi állapot.
Alacsony energiaszint.
Csökkent várható élettartam.
Anyagcserebetegségek rizikója nő.
Salmos problémára gyógyszeres kezelés lehet szükséges.

>20% >30%

TÖBBET

- Fogyasszuk feldolgozott ételeket.
- Egyél nagy adagokat.
- Egyél gyorsan.

KEVESEBBET

- Bármely típusú testmozgás.
- Egyél kevesebb teljesértékű élelmiszert.
- Aludj kevesebbet.

NAGYON KÖNNYŰ ÁTMENET

EGÉSZSÉGES

Sportolók ilyen testzsírszázalékkal

Főiskolás sportolók.
Versenyidőszakon kívüli testépítők.
Olimpiákon súlylókók.

Előnyök

Javuló egészség & energiaszint.
Javuló alvásminőség.
A testedért könnyebb és élvezetesebb.

Kompromisszumok

Tudatosság és némi tervezés szükséges.

Jól fogsz kinézni,
de nem szuper vékonynak.

15-20% 25-30%

TÖBBET

- Egyél lassan, jóllakottságig az étkezéseid 60%-ában.
- Napi 1-2 étkezésed tartalmazzon 1-2 tenyérnyi fehérjét.
- Napi 1-2 étkezésed tartalmazzon 1-2 ökölnyi zöldséget.
- Edzz heti 3-5 alkalommal bármit amit élvezel bármilyen intenzitásoal.

KEVESEBBET

- Egyél kevesebb deszertet és feldolgozott ételt.
- Igyál kevesebb kalóriatartalmú italt.

KÖNNYŰ ÁTMENET

EGÉSZSÉGES

Sportolók ilyen testzsírszázalékkal.

Olimpiákon kajakosok és kenusok.
Profi baseball játékosok.
Profi softball játékosok.

Előnyök

Vizsonylag könnyű fenntartani.
Az energiaszint továbbra is növekszik.
Valószínűleg el tudod hagyni, vagy csökkenteni tudod az adagját szálmos gyógyszerednek.

Kompromisszumok

Némi tervezést igényel valamint lehet, hogy némi szociális korlátozással jár.
pl.: bardi ízcsoatás helyett edzzel

Előfordulhat és figyelmet igényelhet a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás fenntartása.

Fokozottabb étrend(ek)beli(ek) képességeket és erőfeszítést igényelhet.

13-15% 23-25%

TÖBBET

- Egyél lassan, jóllakottságig étkezéseid 75%-ában.
- Napi 2-3 étkezésed tartalmazzon 1-2 tenyérnyi fehérjét.
- Napi 2-3 étkezésed tartalmazzon 1-2 tenyérnyi zöldséget.
- Edzz napi 30-45 percet, és 1-2 alkalommal izzadj is meg.
- Esténként aludj legalább 7 órát.

KEVESEBBET

- Egyél deszertetket/feldolgozott ételeket
  heterte 3-5 alkalommal az összenlegy határan belül.
- Maximum 3-5 kalóriatartalmú italt fogyassz hetente.

KÖZEPES ÁTMENET

EGÉSZSÉGES

Sportolók ilyen testzsírszázalékkal

Olimpiákon úszók.
Profi hoki játékosok.
Olimpiákon röplabdázók.

Előnyök

Fitt megjelenés és általános egészség.
Kevesebb étel iránti vágyás a kiegyensúlyozott étkezéseink és edzéseink köszönhetően.
Vizsonylag egyszerű fenntartani, amennyiben rögzítünk az ehhez szükséges szokásoik.

Kompromisszumok

Magasabb szintű tervezést és nagyobb figyelmet igényel az étrendet illetően.
Több időbeli elkötelezettséget igényel a következetesebb edzési rendszerhez.
Támogatás vagy edzői segítség kellhet, hogy elérje ezt a szintű rendszerességet.

10-12% 20-22%

TÖBBET

- Egyél lassan, jóllakottságig az étkezéseid 90%-ában.
- Az összes étkezésed tartalmazzon 1-2 tenyérnyi fehérjében gazdag ételt.
- Az összes étkezésed tartalmazzon 1-2 ökölnyi zöldséget.
- A legtöbb étkezésed tartalmazzon 1-2 hüvelykujnyi egészséges zsírt és 1-2 alkalommal minőségi szénhidrátot.
- Edzz napi 45-60 percet, és 3-4 alkalommal izzadj is meg.
- Esténként aludj legalább 7-8 órát.

KEVESEBBET

- Heti 1-2 alkalommal fogyassz deszertet/feldolgozott ételt az összenlegy határan belül.
- Hetente maximum 1-2 kalóriatartalmú italt fogyassz.

NEHÉZ ÁTMENET

EGÉSZSÉGES

Sportolók ilyen testzsírszázalékkal

Olimpiákon bokszolók és birkózók
Olimpiákon sprinterek (100-400 méter).
Olimpiákon tornászok

Előnyök

Valószínűleg rendkívül karcsúnak fogsz kinézni; láthatób kockás has.
Jó általános egészségi állapot, amely a kiegyensúlyozott étrek és a feldolgozott ételek minimális fogyasztásának köszönhető.
Valószínűtheten jóminőkapacitáson és állóképességed rendelkezel.

Kompromisszumok

Nehézségek addódhatnak egyes szociális helyzetekben, különösen ahol az étkezés előtérbe kerül.
Előfordulhat, hogy a testedében túl nincs tárolva más szociális tevékenységekre.
Lehet, hogy a fitnesszen túli hobbikat és érdeklődéseidet fel kell adnod.

6-9% 16-19%

TÖBBET

- Egyél lassan, jóllakottságig az étkezéseid 95%-ában.
- Az összes étkezésed tartalmazzon 1-2 tenyérnyi fehérjében gazdag ételt.
- Az összes étkezésed tartalmazzon 1-2 ökölnyi rostban gazdag zöldséget.
- Az összes étkezésed tartalmazzon 1-2 hüvelykujnyi esszenciális zsírt
- Edzz napi 60-75 percet, és 4-5 alkalommal izzadj is meg.
- Esténként aludj legalább 8 órát.

KEVESEBBET

- Csökkentsd az edzés utáni szénhidrát fogyasztást vagy vezess be szénhidrátdúsabb napokat.
- 1-2 hetente egyszer fogyassz deszertet/feldolgozott ételt az összenlegy határan belül.
- 1-2 hetente egyszer fogyassz kalóriadús italt.

NAGYON NEHÉZ ÁTMENET

EGÉSZSÉGTELEN

Athletes at this level of body fat

Profi testépítők a verseny napján.

Fitnesz modellek fotózás napján.

Előnyök

Büszkeséggel tölthet el, hogy elérted ezt a fitnesz célt.

Kompromisszumok

A legtöbb ember szociális helyzetben nehézségekbe kerülne, különösen ahol az étkezés előtérbe kerül.

Kimaradhatsz a családból, barátokkal való szórakoztató eseményekből.

Nagyfokú időt és elkötelezettséget jelent a testedért és az életedért.

A diétára és edzésre való túlzott összpontosítás étkezési zavarokhoz járulhat hozzá.

Az edzéshez szükséges idő kiszoríthat minden más elfoglaltságot és érdeklődést.

<6% <16%

TÖBBET

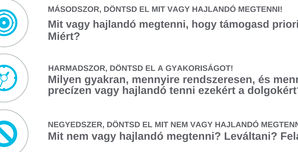
- Egyél lassan, jóllakottságig az étkezéseid 99%-ában.
- Vezessé be a kalória/szénhidrát fogyasztás ciklusokat.
- Pontosan mért, előre meghatározott ételeket és mennyiségek tartalmazó étrendet kövess..
- Minden étkezésed tartalmazzon meghatározott mennyiségű szénhidrátot, rostban gazdag zöldséget és egészséges fehérjét.
- Edzz 45-75 percet naponta 2x, és 6-7 alkalommal izzadj meg.
- Aludj esténként legalább 8-9 órát.

KEVESEBBET

- Csökkentsd az edzés utáni szénhidrát fogyasztást vagy vezess be szénhidrátdúsabb napokat.
- 10-12 hetente egyszer fogyassz deszertet/feldolgozott ételt.
- Kerüld a kalóriadús italokat.

KOCKÁS HAS: BETEKINTÉS A KULISSZÁK MÖGÉ

A legtöbb magazinban erőteljesen használt airbrush és photoshop mellett a cimlapmodellek gyakran kifejezetten a fotózásokra diétáznak.
Ez azt jelenti, hogy csak rövid ideig vannak "cimlap formában".
Életük további részében kevésbé vannak "lepucolva".



A CÍMLAPMODELLEKNÉL LÁTHATÓ KARCSÚSÁG NEM FELTÉTLENÜL EGÉSZSÉGES.

Valójában, az általuk gyakran alkalmazott intenzív diéták a következőkhöz vezethetnek:

- SZEXUÁLIS VÁGY ELVESZTÉSE
- ÉTKEZÉSI RENDELLENESSÉGEK
- SZOCIÁLIS IZOLÁCIÓ
- MENSTRUÁCIÓ ELMARADÁSA (NŐKNÉL)
- ALACSONY TESZTOSZTERONSZINT (FÉRFIAKNÁL)
- NEM KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLET

EGÉSZSÉGES, SPORTOSAN VÉKONY VAGY SZUPER VÉKONY?
EZ CSUPÁN A PRIORITÁSAIDON ÉS CÉLJAIDON MÚLIK.

ELŐSZÖR IS, TALÁLD KI!
Ha nem tudod mik a prioritásaid, akkor ez egy nagyszerű lehetőség, hogy tudatosítsd magadban.

MÁSODSZOR, DÖNTSD EL MIT VAGY HAJLANDÓ MEGTENNI!
Mit vagy hajlandó megtenni, hogy támogasd prioritásodat? Miért?

HARMADSZOR, DÖNTSD EL A GYAKORISÁGOT!
Milyen gyakran, mennyire rendszeresen, és mennyire precizen vagy hajlandó tenni ezekért a dolgokért?

NEGYEDSZER, DÖNTSD EL MIT NEM VAGY HAJLANDÓ MEGTENNI?
Mit nem vagy hajlandó megtenni? Leváltani? Feladni?

Most már jobb döntéseket hozhatsz és elérheted azt a testet amelyet igazán szeretnél, miközben olyan életet élsz, amelyet igazán élvezel

www.csillikarpad.hu

Az infografikát magyarázó cikkét kattints:
www.precisionnutrition.com/cost-of-getting-lean

PrecisionNutrition