

Dnevni načrt za topljenje maščob



Losos in zelenjava sta idealna kombinacija za večerjo, pa tudi sicer po našem načrtu za topljenje maščob nikoli ne boste lačni.

sn, foto: profimedia

No, ekspresni vlak nas res hitreje pripelje do cilja, vendar nam ne nudi lepega razgleda skozi okno. Enako je z našim telesom. Hitre rešitve največkrat ne prinesejo dolgotrajnega uspeha, mi pa smo vsako poletje manj zadovoljni sami s sabo.

RAZPORED AKTIVNOSTI

Za zdravo hujšanje je idealno telovaditi zjutraj. »Seveda bo tudi v popoldanskem času tovrstna aktivnost dobrodošla, intenzivni trening ob večerih pa vas bo veliko težje popeljal v kvaliteten spanec,« pravi Barbara Tavčar, master body inštruktorica. »Štirje intenzivni treningi tedensko so dobrodošli, dvakrat tedensko naj bo aktivnost bolj umirjena, en dan v tednu naj bo

namenjen počitku. Medtem ko je umirjen trening, kot je denimo hitra hoja, najboljša izvesti v popoldanskem času, so jutra primernejša za intenzivnejše treninge. Z intervalnimi treningi višje intenzivnosti (intenzivnost mora biti prilagojena posamezniku, zato se nikar ne ozirajte k sosedu) boste še dodatno spodbudili metabolizem,« poudarja Barbara. Tovrstni trening bo vplival na vaš mišični sistem, kalorična potrošnja pa bo večja še ure po tre-

Za zdravo hujšanje je najbolj idealno telovaditi zjutraj, najmanj priporočljivo pa je pred spanjem.

ningu. Med vaje višje intenzivnosti uvrščamo vse tiste kretnje, ki aktivirajo večje mišične skupine, zato lahko delate počepe, sklece, pregibanja in podobno. Za dvema intenzivnima minutama treninga sledi dvo-

minutni premor. Če jih boste delali brez dodatne zunanje obremenitve (kar za začetek čisto zadostuje), boste manj obremenili tudi svoj sklepni sistem.

ZADOSTUJE PETNAJST MINUT

Začetnikom bo zadostoval že 15-minutni trening, postopoma pa povečujte tako intenzivnost kot dolžino treninga. »Priporočam, da se pred začetkom posvetujete z osebnim trenerjem ali drugim strokovnjakom, ki vam bo pokazal kvalitetno izvedbo in podal še individualne nasvete, ki so prav tako pomembni za uspeh in želeni rezultat. Pri načrtovanju upoštevajte, da boste za izgubo približno kilograma maščobe porabili približno mesec dni,« opozarja Barbara.

STRES VPLIVA NA REZULTATE

Ne pozabite na vnos tekočine, izločitev sladkorja, alkohola in vseh tistih nutrientov, ki vplivajo na slab-

PRAVI ČAS Ob prvem sončku nam misli že uhajajo v poletni čas, ko dolgi rokavi zamenjajo kratke, namesto hlač pa se spogledujemo s kratkimi oblekicami in kopalkami. Prav zaradi tega je to obdobje, ko se največ ljudi odloči za vključitev v rekreativni program, shujševalno dieto in podobno.



Namesto dvigala se odločite za stopnice. Poskušajte na različne načine metabolizem držati pokonci tudi v poslovnem okolju. Opravičila, da ne gre, ni.

Organizirajmo se



Barbara Tavčar,
master body
inštruktorica

Bodite strpni in vztrajni. Če se boste tehtali, upoštevajte, da so mišice težje od maščobe, tako da lahko številka na tehtnici še kako vara.

šo detoksikacijo in s tem slabšo to-pitev maščob. Če se vam zgodi, da se izgubljanje maščobe po nekaj tednih ustavi, bo potrebna sprememba v prehrani ali treniranju. Zaradi stresa se telo namreč lahko prestavi v »zaspano stanje«.

NAČRT TRENINGA

6.30 LAHEK OBROK: ne trenirajte na prazen želodec. Pred treningom pojedite optimalen obrok za energijo, s katerim ne boste dodatno obremenili prebave. Spijte svežo limonado ali si privoščite zeleni smuti.

7.00 VADBA: idealno je telovaditi zjutraj, med sedmo in deveto uro.

7.45 PRHANJE s hladno in toplo vodo bo povečalo površinsko cirkulacijo in kvaliteto razstrupljanja. Prhajite se pred in po treningu.

8.00 ZAJTRK: obrok po treningu vas bo napolnil z energijo, jajca so denimo idealen izbor.

10.30 VITAMIN D: 10-minutni sprehod, na katerem boste izpostavljaje-

*Barbara Tavčar
ve, o čem govori*

Že več kot 10 let vodi center v Sloveniji, v katerem izvajajo vadbo, imenovano body tehnika. Svoje znanje predaja vadečim v centru in bodočim generacijam body inštruktorjev v Sloveniji in tujini. Kot mamica hčerke Anine poskuša slediti svojemu življenjskemu vodilu, kako živeti v danem trenutku, biti hvaležna za vse trenutke in dogodke ter kljub velikim izzivom ostati zvesta sami sebi.

ni soncu, bo poskrbel za potreben dnevni odmerek vitamina D. Vse več raziskav namreč kaže, da je tudi vitamin D ključen za uravnavanje teže.

11.00 ZELENİ ČAJ ALI ZELENA KAVA bo pomagala pri izgubljanju maščob.

13.00 KOSILO: jejte zdravo. Poskrbite za zadosten vnos magnezija, ki je pomemben za mišične reakcije, proizvodnjo energije in podobno. Dober izbor zdravega kosila so denimo ribe v kombinaciji z zelenjavo.

15.00 GIBAJTE SE: namesto dvigala se odločite za stopnice. Poskušajte na različne načine metabolizem držati pokonci tudi v poslovnem okolju.

16.30 POPOLDANSKI OBROK: pojedite nekaj malega – smuti ali juho. To bo preprečilo, da se boste zvečer prenaledli, če pa načrtujete popoldanski trening, boste z obrokom vseeno povečali svojo energijo.

17.30 VADITE: če niste telovadili zjutraj, morate popoldne. Jutro je za

intenzivnejše, popoldne in večer pa za bolj umirjene treninge. Lahko se odločite tudi za hitro hojo ali kvaliteten trening celotnega telesa.

19.00 VEČERJA naj bo kvalitetna in s takšnimi nutrienti, ki bodo podprli vaš metabolizem. Na primer kuhan losos na pari in zelenjava sta odlični izbor. Ne pozabite na začimbe, ki bodo pomagale k izpolnitvi vašega cilja.

20.00 NE TELOVADITE PREINTENZIVNO: trening dvigne temperaturo telesa, zato se pred spanjem priporočajo bolj umirjene oblike, kot so energijska body tehnika, treningi nizke intenzivnosti ...

22.30 KOPEL IN SPANJE: noč ima svojo moč, privoščite si kopalnico, ki bo sprostil vaše mišice. Poskrbite za kvaliteten spanec, saj brez njega ne boste imeli energije za jutranji trening, prav tako boste zavrli izločanje tistih hormonov, ki bistveno pripomorejo h kvalitetnemu delovanju organizma.