



# PhenQ

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

## Πίνακας περιεχομένων

Οδηγός Διατροφής	2
Εξίσωση Αδυνατίσματος	3-4
Ποιότητα θερμίδων & Μακροθρεπτικά	5
Πρωτεΐνη	6
Υδατάνθρακες & Λιπαρά	7
Συνδυασμοί & Πολλαπλά Γεύματα	8
Δείγμα Προγράμματος Διατροφής	9-11
Διατροφή και Γυμναστική & Ημερήσια πρόσληψη	12-13
Υγρά & Συνοψιση	13

## Οδηγός Διατροφής

Ο σπουδαίος γιατρός της φιλοσοφίας Ιπποκράτης είπε «Άφησε την τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου». Ήταν ένας πολύ έξυπνος άνθρωπος και θα πρέπει να βάλετε πολύ καλά στο μυαλό σας τις συμβουλές του.

Όπως μάλλον γνωρίζετε πολύ καλά, το να εκτελείτε ένα πρόγραμμα γυμναστικής δεν θα σας πάει και πολύ μακριά αν δεν τιμάτε τις διατροφικές σας συνήθειες. Αρκετά παρόμοια με τον κανόνα ποιότητας της κίνησης, η διατροφή είναι το 90% του παιχνιδιού, που έχει και νόημα.

Εάν εργάζεστε σκληρά στο γυμναστήριο πέντε ημέρες την εβδομάδα και αψε επιδίδεστε σε μαζικές ποσότητες μη-θρεπτικών τροφίμων και ποτών, πώς μπορείτε να περιμένετε να κάνετε οποιαδήποτε πρόοδο; Η θλιβερή πραγματικότητα είναι, ότι δεν θα κάνετε.

Στην καλύτερη των περιπτώσεων, μπορεί ίσως να διατηρήσετε το βάρος σας και να μείνετε σε καλή κατάσταση, αλλά ποτέ δεν θα είστε σε θέση να κάνετε μια ολική μεταμόρφωση, και να πετύχετε το καλύτερο σώμα που μπορείτε.

Ένα έξυπνο και σταθερό πρόγραμμα διατροφής μπορεί να σας κρατήσει μακριά από αρρώστιες, να σας προσφέρει καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία και να προσλάβει τη φλεγμονή, σε ολόκληρο το σώμα σας. Αυτές είναι οι εγγενείς αξίες που θα πρέπει να έχετε ως κίνητρα για να παραμείνετε πιστοί.

Η μόρφωση σχετικά με τα τρόφιμα είναι η καλύτερη προσέγγισή σας σε αυτή την περίπτωση. Ο στόχος σας είναι να προβαίνετε σε συνειδητοποιημένες αποφάσεις όταν γευματίζετε στο σπίτι, σε εστιατόρια, στο δρόμο και στο χώρο εργασίας.

Θυμηθείτε, κάθε κύτταρο στο ανθρώπινο σώμα αναγεννάται σε περίπου ενάμιση χρόνο. Αυτά τα κύτταρα αναπτύσσονται από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε, οπότε πράγματι είμαστε ότι τρώμε. Κρατήστε αυτό κατά νου όταν ψάξετε για εκείνο το αναψυκτικό, το cheeseburger και μεγάλη μερίδα πατάτες.

## Εξίσωση Αδυνατίσματος

Ποιος καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με το φαγητό, από την απώλεια βάρους; Για κάποιους, αποτελεί δια βίου αγώνα, και για τους άλλους είναι απλά μία γρήγορη λύση πριν από ένα σημαντικό γεγονός όπως ένας γάμος, μια επανένωση ή οι διακοπές.

Δεν έχει σημασία πώς το βλέπετε, η διαδικασία εξακολουθεί να είναι η ίδια. Το σώμα σας περιέχει υποδόριο και σπλαχνικό λίπους. Το υποδόριο είναι ο τύπος που βρίσκεται ακριβώς κάτω από το δέρμα και μπορείτε εύκολα να ψηλαφίσετε με το χέρι σας.

Το σπλαχνικό λίπος βρίσκεται βαθιά μέσα στην κοιλιά και περιβάλλει τα όργανα, το οποίο αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο, διαβήτη και μια σειρά άλλων ανεπιθύμητων τραγωδιών.

Παρά το γεγονός ότι το υποδόριο λίπος μπορεί να σας προκαλεί νευρικότητα, είναι σχετικά ήπιο σε σύγκριση με το σπλαχνικό. Όταν χάνεις βάρος, αυτό συμβαίνει σε ολόκληρο το σώμα ως σύνολο. Αυτό περιλαμβάνει την κοιλιά, τα χέρια, τα πόδια, το πρόσωπο, το λαιμό και όλα τα άλλα μέρη.

Το τελικό αποτέλεσμα είναι ότι τόσο το υποδόριο όσο και το σπλαχνικό λίπος να εξαφανίζονται ταυτόχρονα. Τώρα έχετε μια κατάσταση διπλής νίκης, επειδή μπορείτε να ανακτήσετε την αυτοπεποίθησή σας, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου.

Και δεν χρειάζεται να έχετε διδακτορικό για να κατανοήσετε πώς να το κάνετε αυτό. Είναι πραγματικά ένα παιχνίδι αριθμών. Κάψτε περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνετε σε καθημερινή βάση και θα δημιουργήσετε αυτό που ονομάζεται θερμιδικό έλλειμμα. Όταν έχετε θερμιδικό έλλειμμα, το σώμα σας δεν έχει άλλη επιλογή από το να καίει το αποθηκευμένο λίπος για ενέργεια. Το τελικό αποτέλεσμα είναι το αδυνάτισμα.

Στρίψτε το κέρμα και φάτε περισσότερες θερμίδες από όσες καίτε, και μόλις δημιουργήσατε ένα πλεόνασμα. Το τελικό αποτέλεσμα αυτού είναι η αύξηση του βάρους. Διασκεδαστικό ε;

Εδώ έρχεται η καταμέτρηση θερμίδων. Πολλοί από εσάς ανατριχιάζουν στη σκέψη της καταμέτρησης θερμίδων, αλλά δεν είναι τόσο δύσκολη όσο φαίνεται και είναι σίγουρα αποτελεσματική.

Η καλύτερη προσέγγισή σας είναι να κρατήσετε ένα ημερολόγιο για πέντε ημέρες και να παρακολουθείτε κάθε τι που τρώτε και πίνετε και περιέχει θερμίδες για κάθε ημέρα.

Προσθέστε όλα τα καθημερινά ποσά μαζί και διαιρέστε με το πέντε για να πάρετε το μέσο όρο.

Για παράδειγμα, αν καταναλώσατε 1.800, 2.000, 1.700, 2.500 και 3.000 θερμίδες, συνολικά οι πέντε μέρες σας θα είναι 11.000 θερμίδες. Διαιρέστε αυτό με το 5 και η μέση ημερήσια πρόσληψή σας θα είναι 2.200 θερμίδες. Τώρα έχετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να χάσετε, να κερδίσετε ή να διατηρήσετε το βάρος.

Για την απώλεια βάρους, προκειμένου να χάσετε περίπου μισό κιλό, θα πρέπει να κάψετε 3500 θερμίδες. Ίσως να το γνωρίζετε ήδη αυτό.

Ένας εύκολος τρόπος για να επιτευχθεί αυτό το έλλειμμα είναι με την καύση 500 θερμίδων την ημέρα. Αν πάτε πίσω στο καθημερινό παράδειγμα, θα αφαιρέσουμε 500 από το 2.200 και μένουμε με 1.700



θερμίδες. Δεδομένου ότι υπάρχουν επτά ημέρες την εβδομάδα, το καθημερινό έλλειμμα 500 θερμίδων ισοδυναμεί με μισό κιλό αδυνάτισμα την εβδομάδα.

Εάν έχετε πιο μεγάλους στόχους και θέλετε να χάσετε 1 κιλό την εβδομάδα, θα πρέπει να δημιουργήσετε ένα έλλειμμα 1.000 θερμίδων την ημέρα.

Εδώ είναι όπου μπαίνει στο παιχνίδι η γυμναστική. Η μείωση μόνο των θερμίδων που τρώτε για να χάσετε βάρος είναι μια καλή στρατηγική, αλλά ένα πιο αλάνθαστο σχέδιο περιλαμβάνει και την ένταξη της άσκησης. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα ευεργετική αν αγωνίζεστε για μια μείωση 1.000 θερμίδων.

Αντί να στερείστε τόσα πολλά με τον περιορισμό τροφίμων, μπορείτε να χωρίσετε τη διαφορά και να κάψετε 500 θερμίδες μέσω της γυμναστικής, ενώ κόβετε 500 θερμίδες από τη διατροφή σας. Φυσικά, αν θέλετε μια μείωση 500 θερμίδων την ημέρα, μπορείτε να περικόψετε κατά 250 και να κάψετε άλλες 250. Μπορείτε επίσης να διατηρήσετε το μέσο

ημερήσιο ποσό θερμίδων σας ως έχει, και να κάψετε όλες τα θερμίδες μέσω της άσκησης.

Ο τρόπος που το κάνετε είναι λιγότερο σημαντικό από ότι η πραγματική δημιουργία του ελλείμματος. Κάντε ότι δουλεύει καλύτερα για εσάς και ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας.

Και μια γρήγορη σημείωση σχετικά με την παρακολούθηση των θερμίδων. Στα περισσότερα συσκευασμένα τρόφιμα που αγοράζετε αναφέρονται οι πληροφορίες θερμίδων, αλλά σε τρόφιμα όπως τα λαχανικά, τα δημητριακά και το κρέας δεν αναφέρονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, θα πρέπει να είστε λίγο πιο προσεκτικοί με το μέγεθος των μερίδων σας και να μάθετε πόσες θερμίδες περιέχουν. Είναι σκόπιμο να αναζητήσετε μια καλή διαδικτυακή πηγή που δείχνει το περιεχόμενο τροφίμων σε θερμίδες ή να βρείτε ένα βιβλίο που κάνει το ίδιο πράγμα.

Και να είστε εντάξει με το βάρος σας, είναι ακόμα καλή ιδέα να μάθετε ποια είναι η ημερήσια πρόσληψη σας. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να συγκεντρωθείτε σε αυτό το ποσό θερμίδων κάθε μέρα και να μείνετε όπως είστε.

Αν η αύξηση βάρους είναι ο στόχος σας, τότε πηγαίνετε προς την αντίθετη κατεύθυνση. Βρείτε τη μέση ημερήσια θερμιδική αξία σας και προσθέστε 250 θερμίδες σε αυτή. Αν κάνετε υπερβολές και φάτε περισσότερο από όσο πραγματικά μπορείτε, κυριολεκτικά, να καταλήξετε με γαστρεντερικά προβλήματα. Και δεν είναι όμορφα!

Είτε προσπαθείτε να χάσετε είτε να βάλετε, ακολουθήστε την ίδια μείωση ή αύξηση θερμίδων για δύο έως τέσσερις εβδομάδες. Εάν παρατηρήσετε αλλαγές στο βάρος σας, συνεχίστε με ότι κάνετε. Αν όχι τότε μειώστε ή αυξήστε τις θερμίδες σας αναλόγως. Μείνετε με τη μείωση 500 θερμίδων για αδυνάτισμα και τις πρόσθετες 250 θερμίδες για την αύξηση του σωματικού βάρους.

## Ποιότητα θερμίδων

Αν το αναλύσουμε, δεν είναι όλες οι θερμίδες ίσες. Από φυσιολογική άποψη, ναι μπορείτε να τρώτε σκουπίδια όλη μέρα και εξακολουθείτε να χάνετε βάρος, αν βρίσκεστε σε έλλειμμα. Αλλά η ανθυγιεινή ζωή δεν είναι και η καλύτερη επιλογή.

Εστιάστε την προσοχή σας περισσότερο στην ποιότητα των θερμίδων που καταναλώνετε. Είναι συχνά πιο σημαντική από το συνολικό ποσό. Ας συγκρίνουμε τα αναψυκτικά με τα αμύγδαλα για παράδειγμα. Ένα κουτάκι αναψυκτικό και μια μερίδα αμύγδαλα μπορεί να έχουν και τα 2 120 θερμίδες, αλλά ποιο είναι καλύτερο για σας;

Ας ελπίσουμε ότι μπορείτε να καταλάβετε ποιο από μόνοι σας χωρίς πολλή σκέψη. Το αναψυκτικό έχει υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης με απολύτως καμία θρεπτική αξία. Τα αμύγδαλα περιέχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών, απαραίτητων λιπαρών, φυτικών ινών και μια σειρά από βιταμίνες και ανόργανα συστατικά που είναι όλα ευεργετικά για το σώμα σας.

Ενώ του αναψυκτικού θεωρούνται κενές θερμίδες, τα αμύγδαλα θεωρούνται θρεπτικά πυκνά, το οποίο τα κάνει προφανώς την καλύτερη επιλογή. Πάντα να έχετε αυτό κατά νου όταν διαλέγετε τα τρόφιμά σας.

## Μακροθρεπτικά

Το παραπάνω αποτελεί μια καλή γέφυρα προς τα μακροθρεπτικά συστατικά. Η λέξη “μακρο” σημαίνει μεγάλο ή σημαντικό. Όσον αφορά τα τρόφιμα, τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λιπαρά.

Από θερμιδική προοπτική, οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες περιέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, ενώ τα λιπαρά περιέχουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο. Απομνημονεύστε το αυτό επειδή είναι πολύ βολικό όταν μετράτε.

Κάθε ένα από τα μακροθρεπτικά συστατικά έχει συγκεκριμένες λειτουργίες στο σώμα και βρίσκεται επίσης σε συγκεκριμένα τρόφιμα.

Ορισμένα τρόφιμα περιέχουν δύο ή και τα τρία από τα μακροθρεπτικά, και έχουν μερικές φορές περισσότερα από το ένα ή από το άλλο.

Τώρα θα λάβετε μια εξήγηση του κάθε μακροθρεπτικού συστατικού, έτσι ώστε να καταλάβετε καλά τους ρόλους τους στο σώμα και πώς να τα συμπεριλάβετε στη διατροφή σας.

## Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη συχνά θεωρείται ως το δομικό στοιχείο των μυών. Εάν κοιτάξετε γύρω σε ένα γυμναστήριο και ψάξετε για τον μεγαλύτερο, πιο δυνατό, bodybuilder που μπορείτε να βρείτε, οι πιθανότητες είναι ότι θα κατεβάζει ένα shake πρωτεΐνης πριν ξεκινήσει την προπόνηση του· κατά τη διάρκεια αυτής, ή στο τέλος της ή ίσως και στα τρία.

Δεν χρειάζεστε πραγματικά να φτάσετε σε τέτοιο επίπεδο τρέλας, αλλά απλά να ξέρετε ότι η πρωτεΐνη είναι σημαντική για την οικοδόμηση μυών. Λειτουργεί πραγματικά για την επιδιόρθωση των κατεστραμμένων μυϊκών ινών, το οποίο και συμβαίνει όταν γυμνάζεστε.

Επιπλέον, κάθε κύτταρο στο σώμα σας από την άκρη των θυλάκων των τριχών σας έως τις άκρες των νυχιών των ποδιών σας εξαρτάται από την πρωτεΐνη. Σας κάνει, επίσης, να νιώθετε πλήρεις, και ακόμη βοηθά στην ενίσχυση της ανοσίας.

Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από μικρότερες ενώσεις που ονομάζονται αμινοξέα. Αυτά αναφέρονται συχνά ως τα δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών. Έτσι, έχετε τα δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών και τα δομικά στοιχεία των μυών. Έτσι είναι πανεύκολο να τα θυμάστε.

Τα αμινοξέα είναι είτε ουσιώδη είτε επουσιώδη. Ουσιώδη σημαίνει ότι το σώμα σας τα παίρνει μέσα από τις τροφές. Επουσιώδη σημαίνει ότι το σώμα σας τα παράγει με φυσικό τρόπο. Αυτές είναι σημαντικές πληροφορίες για να θυμόμαστε, ειδικά αν είστε vegan.

Οι ζωικές πρωτεΐνες, όπως το βόειο κρέας, το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, το ψάρι και ο αρνί όλες θεωρούνται πλήρεις πρωτεΐνες, επειδή έχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που υπάρχουν. Μετράνε επίσης και όλα τα παράγωγα αυτών των τροφίμων, όπως τα αυγά, το τυρί, το γιαούρτι, το γάλα και το τυρί cottage.

Αλλά μην ανησυχείτε αν δεν είστε κρεατοφάγος. Ένας αριθμός των ελλιπών πρωτεϊνούχων τροφών εξακολουθούν να έχουν υψηλή ποσότητα πρωτεϊνών, όπως τα φασόλια, το τόφου, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, το κανναβούρι, οι σπόροι chia και οι ξηροί καρποί. Συνδυάστε αυτά τα τρόφιμα για να παράγουν την ίδια επίδραση με τις πλήρεις πρωτεΐνες στο σώμα σας.

Και, αντίθετα με παλιές πεποιθήσεις, δεν χρειάζεται να τα τρώτε στο ίδιο γεύμα. Συνήθως έλεγαν, "Φροντίστε να τρώτε φασόλια και ρύζι και ψωμί ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο", αλλά κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Εφ' όσον έχετε καταναλώσει αυτά τα τρόφιμα στη διάρκεια της ημέρας, θα είστε μια χαρά.

## Υδατάνθρακες

Ο θαυμαστός κόσμος των υδατανθράκων έχει καταστραφεί περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη ομάδα τροφίμων. Τι κρίμα... οι υδατάνθρακες δεν είναι ο εχθρός! Στην πραγματικότητα, είναι πολύ σημαντικό για το σώμα. Πρώτα απ' όλα, σας δίνουν ενέργεια - τόσο σωματική όσο και ψυχική.

Χρησιμοποιούνται επίσης για το μεταβολισμό του λίπους και αν στερηθείτε τους υδατάνθρακες, το σώμα σας θα βασίζεται στις πρωτεΐνες για ενέργεια. Αυτό θα πάρει την πρωτεΐνη από τα καθήκοντά της και θα θέσει σε κίνδυνο τη συνολική ευημερία σας.

Οι υδατάνθρακες είναι επίσης το μέρος όπου βρίσκονται οι φυτικές ίνες, που σας γεμίζουν, σας κρατάνε σε ομαλή λειτουργία και μειώνουν τον κίνδυνο για καρκίνο, καρδιακές παθήσεις και διαβήτη.

Ο στόχος σας είναι να ψάχνετε πάντα για ποιοτικές πηγές υδατανθράκων. Και υπάρχουν βασικά δύο ταξινομήσεις - απλοί και σύνθετοι. Θέλετε να μείνετε με τους σύνθετους. Οι απλοί υδατάνθρακες, όπως το άσπρο αλεύρι και τα λευκά προϊόντα ζάχαρης έχουν χαμηλή θρεπτική αξία και εξυψώνουν γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, όταν καταναλώνονται. Αυτό, με τη σειρά του, προκαλεί μια γρήγορη αύξηση της ινσουλίνης, η οποία είναι η ορμόνη αποθήκευσης του λίπους.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, από την άλλη πλευρά, προκαλούν αργή αύξηση του σακχάρου στο αίμα και είναι γενικά πιο περιεκτικοί σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Εδώ είναι μια λίστα με καλές πηγές...

- ✔ Προϊόντα Ολικής αλέσεως
- ✔ Ψωμί, ζυμαρικά και δημητριακά ολικής άλεσης
- ✔ Φρούτα
- ✔ Καλαμπόκι, καρότα, κολοκύθες, γλυκοπατάτες
- ✔ Όσπρια

## Λιπαρά

Τα λιπαρά παλιά θεωρούνταν το ίδιο τρομακτικά με τους υδατάνθρακες στα μάτια των περισσότερων. Γιατί; Επειδή οι ειδικοί προσπάθησαν να τους κάνουν να πιστεύουν ότι είναι κακά και προκαλούν ασθένειες. Στην πραγματικότητα, τα λιπαρά είναι πολύ καλά για εσάς και απαραίτητα για την παραγωγή ορμονών, τη λειτουργία των αρθρώσεων, τη λειτουργία του εγκεφάλου και βοηθούν επίσης στη μόνωση του σώματος, όταν κάνει κρύο έξω.

Η συσσώρευση περίσσειας λίπους δεν σχετίζεται άμεσα με την κατανάλωση λιπαρών. Η αύξηση του βάρους συμβαίνει όταν καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες από όσες καίτε. Αυτό μπορεί να προέλθει από όλες τις πηγές των μακροθρεπτικών συστατικών.

Τούτου λεχθέντος, εξακολουθούμε να θέλουμε να μείνουμε στα υγιεινά λίπη, επίσης γνωστά ως ακόρεστα. Εδώ είναι μια λίστα από την οποία μπορείτε να επιλέξετε...

- ✔ Λάδι από ελιά, καρύδα, κόκκινο φοίνικα, αβοκάντο, καρπούς και κάνναβη
- ✔ Καρποί
- ✔ Σπόροι
- ✔ Ελιές
- ✔ Αβοκάντο





## Συνδυασμοί

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, υπάρχουν διάφορα τρόφιμα που περιέχουν πολλά μακροθρεπτικά, αλλά είναι κυρίαρχα σε ένα. Ευελπιστούμε ότι αυτό δεν σας προκαλεί σύγχυση. Για παράδειγμα, το πλήρες γάλα θεωρείται συχνά μια καλή πηγή πρωτεΐνης.

Έχει γενικά περίπου 8γρ ανά 1 φλιτζάνι και είναι πλήρης πρωτεΐνη επειδή προέρχεται από την αγελάδα. Ωστόσο, περιέχει επίσης 13γρ υδατανθράκων και 8γρ λίπους. Μπορείτε εύκολα να πείτε ότι είναι μια πηγή υδατανθράκων, αντί πρωτεΐνης.

Τα φασόλια θεωρούνται επίσης υψηλά σε περιεκτικότητα πρωτεϊνών. Ένα φλιτζάνι μαύρα φασόλια έχει περίπου 15γρ πρωτεΐνης, αλλά 40γρ υδατανθράκων. Παρόλο που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη για φυτικό προϊόν, εξακολουθούν να είναι πολύ υψηλότερα σε υδατάνθρακες, έτσι θα πρέπει να θεωρούνται μια καλή πηγή υδατανθράκων αντ' αυτού.

Το μήνυμά της μελέτης μας είναι να ξέρετε ότι τα περισσότερα τρόφιμα έχουν ένα συνδυασμό των μακροθρεπτικών συστατικών. Λάβετε αυτό υπόψη όταν επιλέγετε τρόφιμα για τη διατροφή σας.

## Πολλαπλά Γεύματα

Μπορεί να ειπωθεί ότι η κατανάλωση πολλών γευμάτων την ημέρα ή η “βοσκή” είναι βλακώδης. Πείτε το όπως θέλετε, αλλά έχει πράγματι νόημα και είναι σίγουρα μια καλή στρατηγική. Το να τρώτε πιο συχνά καθιστά ευκολότερο να μειώσετε τις θερμίδες, να φάτε περισσότερες θερμίδες, να πάρετε περισσότερες φυτικές ίνες στη διατροφή σας και να συμπεριλάβετε περισσότερες ατελείς πρωτεΐνες, αν είστε vegan.

Συν ότι τα επίπεδα ενέργειάς σας παραμένουν υψηλά, η πείνα σας βρίσκεται υπό έλεγχο και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας παραμένουν σταθερά. Μιλάμε για έναν νικηφόρο συνδυασμό πλεονεκτημάτων.

Ο στόχος σας εδώ είναι να δημιουργήσετε γεύματα που έχουν ισορροπία πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών, εξ ου και ο όρος “ισορροπημένη” δίαιτα που ακούτε πάντα. Ένα στιβαρό σχέδιο παιχνιδιού είναι να τρώτε κάθε 2 ½ με 3 ώρες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Για να πάρετε τον ακριβή καθορισμό θερμίδων ανά γεύμα, θα πρέπει να ανατρέξετε πίσω στο προηγούμενο παράδειγμα. Αν αποφασίσετε να τρώτε πέντε γεύματα και το ημερήσιο ποσό σας είναι 1.800, κάθε γεύμα θα πρέπει να είναι 360 θερμίδες.

## Δείγμα Προγράμματος Διατροφής

Ήρθε η ώρα να βάλουμε το πρόγραμμα σε δράση. Εδώ είναι ένα πλήρες τριήμερο πρόγραμμα διατροφής που αποτελείται από πέντε γεύματα την ημέρα. Όλα αυτά τα γεύματα είναι ισορροπημένα. Μη διστάσετε να ρυθμίσετε τις θερμίδες πάνω ή κάτω αυξάνοντας ή μειώνοντας τα μεγέθη της μερίδας.

### Ημέρα 1

Γεύμα 1	2 αυγά, 2 φλιτζάνια σπανάκι, ¼ κούπας τριμμένο τυρί μοτσαρέλα, 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα, 1 φέτα τοστ ολικής αλέσεως. Ανακατέψτε τη σάλτσα αφού βάλετε τα αυγά στο πιάτο σας.
Γεύμα 2	2 ολόκληρα καρότα, 2 κλωνάρια σέλερι, ½ φλιτζάνι χούμους. Ψιλοκόβουμε τα καρότα και το σέλινο σε μικρά κομμάτια και τα βουτάμε μέσα στο χούμους.
Γεύμα 3	Σάντουιτς γαλοπούλας. 2 φέτες ψωμί ολικής, 3 φέτες στήθος γαλοπούλας, 1 μεγάλη φέτα ντομάτας, 3 φύλλα μαρουλιού, 1 φέτα τυρί προβολόνη, 1 ή 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα.
Γεύμα 4	1 φλιτζάνι Trail Mix. 3 φλιτζάνια ξηροί καρποί σόγιας, 2 φλιτζάνια ηλιόσποροι και 1 φλιτζάνι cranberries. Κάντε μια μεγάλη παρτίδα και έχετε την έτοιμη για εύκολη πρόσβαση.
Γεύμα 5	100 γρ. ψημένο στήθος κοτόπουλου, 1 κούπα μπρόκολο στον ατμό, 1 ψητή γλυκοπατάτα.

### Ημέρα 2

Γεύμα 1	½ φλιτζάνι βρώμη, 1 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου, 1 κουταλιά της σούπας φυτικόβούτυρο, 1 κουταλιά σκόνη πρωτεΐνης, μια πρέζα κανέλα.
Γεύμα 2	2 βραστά αυγά, 2 καρότα, 2 κλωνάρια σέλερι και 1 μήλο.
Γεύμα 3	Σάντουιτς τόνου. Προσθέστε ένα κουτάκι λευκού, μακρύπτερου τόνου σε ένα μπολ με 1 κουταλιά της σούπας τουρσί και 2 κουταλιές της σούπας οργανική μαγιονέζα. Ανακατέψτε καλά και απλώστε σε μία φέτα ψωμί ολικής, στη συνέχεια, τοποθετήστε άλλη μία από πάνω. Μη διστάσετε να προσθέσετε μερικά φύλλα μαρουλιού και μια φέτα ντομάτα, και να έχετε κάποια στικς καρότου και σέλερι στο πλάι.
Γεύμα 4	1 μπανάνα, 1 κουταλιά της σούπας φυτικόβούτυρο που αλλείφετε επάνω.
Γεύμα 5	100γρ μπριζόλα, 1 φλιτζάνι λαχανάκια Βρυξελλών στον ατμό και 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο μακρύκκοκο άγριο ρύζι.

### Ημέρα 3

Γεύμα 1	Γεύμα #1: 2 βραστά αυγά , 1 φρυγανισμένο αγγλικό μάφιν με κανέλα και σταφίδα με 1 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας στην κορυφή.
Γεύμα 2	½ φλιτζάνι τυρί cottage με ½ φλιτζάνι ανανά και κανέλα.
Γεύμα 3	Τυλιχτό με κοτόπουλο. Προσθέστε ένα ψημένο στήθος κοτόπουλο, μαρούλι, ντομάτα, λάχανο, πιπεριές, και οποιοδήποτε άλλο λαχανικό σας αρέσει. Το τυρί είναι πάρα πολύ ωραίο, αλλά μην το παρακάνετε. Προβόλη και Ελβετίας είναι καλές επιλογές. Πασπαλίστε μέλι μουστάρδα, βινεγκρέτ βατόμουρο, βαλσάμικο ξύδι ή σάλτσα μπάρμπεκιου στην κορυφή.
Γεύμα 4	2 κομμάτια τυρί τυλιγμένο σε φύλλα μαρουλιού με φέτες κόκκινης πιπεριάς, ντοματίνια, 2 μπαστούνια σέλερι και ¼ φλιτζάνι αμύγδαλα.
Γεύμα 5	1 φλιτζάνι φακές, ½ φλιτζάνι κινόα και 1 φλιτζάνι κουνουπίδι στον ατμό. Προετοιμάστε τις φακές και το κινόα με ένα κύβο ζωμό λαχανικών στο καθένα ή πραγματική ζωμό. Ανακατέψτε τις φακές μαζί με το κινόα αφού τα ετοιμάσετε. Ρίξτε λίγο αλάτι και λιώστε κάποιο βιολογικό βούτυρο πάνω στο κουνουπίδι, αν θέλετε λίγη περισσότερη γεύση.

### Ημέρα 4

Γεύμα 1	½ φλιτζάνι granola με ½ φλιτζάνι ελληνικό γιαούρτι, ½ φλιτζάνι βατόμουρα και 1 κουταλιά της σούπας αλεσμένους λιναρόσπορους.
Γεύμα 2	Smoothie. Προσθέστε 1 φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου, 1 φλιτζάνι σπανάκι, 1 κουταλιά σκόνη πρωτεΐνης, 1 φλιτζάνι κατεψυγμένα μούρα και 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο από κάποιον καρπό σε ένα μπλέντερ. Προσθέστε μερικά παγάκια και χτυπήστε μέχρι να γίνει λείο.
Γεύμα 3	Σαλάτα σπανάκι με 2 ψιλοκομμένα βραστά αυγά, ¼ φλιτζάνι cranberries, ¼ φλιτζάνι τεμαχισμένα πεκάν και σάλτσα βινεγκρέτ βατόμουρο πασπαλισμένη από πάνω. Η σειρά με την οποία τρώτε αυτά τα γεύματα δεν έχει σημασία. Η ισορροπία είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας. Αν αισθάνεστε ότι θέλετε μια ομελέτα το βράδυ, φάτε την! Εάν επιθυμείτε να φάτε σαλάτα το πρωί, μια χαρά.
Γεύμα 4	Μπάρα αντικατάστασης γεύματος
Γεύμα 5	Burger γαλοπούλας σε κουλούρι ολικής με μαρούλι, ντομάτα και μια φέτα τυρί. Στικς από σέλερι και καρότο στο πλάι.

**Ημέρα 5**

Γεύμα 1	1 φλιτζάνι ελληνικό γιαούρτι με 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένα καρύδια, 1 κουταλιά σκόνη πρωτεΐνης με γεύση βανίλια και ½ φλυτζάνι φρέσκα μούρα.
Γεύμα 2	2 λωρίδες γαλοπούλας με ένα αγγούρι, 2 καρότα και 2 στικς σέλερι.
Γεύμα 3	Ένα μπολ σούπα με μοσχάρι και λαχανικά με μια φέτω ψωμί ολικής.
Γεύμα 4	Έτοιμο shake αντικατάστασης γεύματος.
Γεύμα 5	100 γρ. ψημένο στήθος κοτόπουλου με 1 φλυτζάνι κινόα και 1 φλυτζάνι του λαχανάκια Βρυξελλών στον ατμό. Προσθέστε σάλτσα στο κινόα και λάδι καρύδας στα λαχανάκια Βρυξελλών για γεύση.

**Ημέρα 6**

Γεύμα 1	Πλούσια σε φυτικές ίνες, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες μπάρα αντικατάστασης γεύματος.
Γεύμα 2	Smoothie με 1 φλυτζάνι σπανάκι, 1 φλυτζάνι λάχανο, 1 φλυτζάνι βατόμουρα, 1 φλυτζάνι γάλα αμυγδάλου και μια κουταλιά σκόνη πρωτεΐνης με γεύση βανίλια.
Γεύμα 3	Τονοσαλάτα, ¼ φλυτζάνι αβοκάντο σε κύβους, ¼ φλυτζάνι σταφίδες, 1 κουταλιά της σούπας κανναβούρι και 1 ψιλοκομμένο φύλλο πορί. Περιχύνουμε με ξύδι μήλου.
Γεύμα 4	1 φλυτζάνι τυρί cottage με ¼ σφενδάμι με γεύση γιαούρτι, 1 κουταλιά της σούπας ηλιόσπορους, 1 κουταλιά της σούπας θρυμματισμένα αμύγδαλα, ½ φλυτζάνι κατεψυγμένα ανάμεικτα μούρα και μια πρέζα κανέλα.
Γεύμα 5	100 γρ ψητό σολομό με 1 φλυτζάνι σπαράγγια στον ατμό, 1 φλυτζάνι κριθαράκι. Περιχύνουμε λιωμένο βούτυρο πάνω από τα σπαράγγια και το κριθαράκι για γεύση.

**Ημέρα 7**

Γεύμα 1	1 τορτίγια ολικής γεμιστή με 2 αυγά, τριμμένο τυρί μοτσαρέλα και σάλτσα.
Γεύμα 2	½ φλυτζάνι ωμά κάσιους, 1 μπανάνα
Γεύμα 3	Μπιφτέκι μοσχάρισιο με λιωμένο τυρί προβολόνη, κρεμμύδια στον ατμό, κολοκυθάκια, μανιτάρια και πιπεριές. 1 φλυτζάνι καφέ μακρύκοκκο ρύζι στο πλάι.
Γεύμα 4	½ φλυτζάνι χούμους με ωμά καρότα, σέλερι, ντομάτες, σταφύλια και πιπεριές.
Γεύμα 5	100 γρ ψημένη χοιρινή μπριζόλα με 1 γλυκοπατάτα και 1 φλυτζάνι ψητό κουνουπίδι.

## Διατροφή και Γυμναστική

Ο καθένας φαίνεται να έχει μια έμπειρη γνώμη σχετικά με το χρονοδιάγραμμα μεταξύ φαγητού και γυμναστικής. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει η τέλεια επιστήμη. Πραγματικά όλα εξαρτώνται από τα επίπεδα ανοχής σας και πώς λειτουργείτε μετά το φαγητό.

Κάποιος μπορεί να είναι σε θέση να καταβροχθίσει ένα σάντουιτς γαλοπούλας και μετά να σηκώσει βάρη χωρίς κανένα πρόβλημα. Μπορεί να φάτε μόνο μια μπουκιά από μια μπανάνα, να προσπαθήσετε να ασκηθείτε και να βιώσετε μαζικούς σπασμούς στο στομάχι.

Το θέμα είναι, αν μπορείτε να το αντέξετε, τότε κάντε το. Αλλά ως γενικός κανόνας, να τρώτε μικρότερες ποσότητες φαγητού όσο πιο κοντά είστε στην προπόνηση σας. ΚΑΙ, επιλέγετε πάντα τρόφιμα που είναι γνωστό ότι κάθονται καλά στο στομάχι σας, όπως φρούτα, γιαούρτι και βρώμη.

Το γεύμα μετά την προπόνηση θα πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε μία ώρα μετά. Σε αυτό το σημείο οι μύες σας είναι σαν σφουγγάρια και χρειάζονται θρεπτικά συστατικά για να αρχίσουν τη διαδικασία ανοικοδόμησης.

Ιδανικά καταναλώνετε μια ποιοτική πηγή πρωτεΐνης και διπλασιάζετε την ποσότητα των υδατανθράκων. Για παράδειγμα, ένα shake με σκόνη πρωτεΐνης και χυμός σταφυλιού θα ήταν μια καλή επιλογή. Σε υγρή μορφή, οι θρεπτικές ουσίες απορροφώνται πιο γρήγορα. Οι υδατάνθρακες θα τροφοδοτήσουν τους υδατάνθρακες που χρησιμοποιήθηκαν για ενέργεια καθώς γυμναζόσασταν και η πρωτεΐνη θα βοηθήσει την επισκευή των σχισμένων μυϊκών ινών.

Όταν πρόκειται για την πρόσληψη σας, να γνωρίζετε ότι δύο μεταβλητές ξεχωρίζουν περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Η πρώτη είναι η ένταση και η διάρκεια σας – πείτε ότι είναι δύο μέρη. Είναι αυτονόητο ότι όσο πιο έντονα γυμνάζεστε και όσο περισσότερο γυμνάζεστε, τόσες περισσότερες θερμίδες θα χρειαστείτε. Αλλά πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτό θα εξαρτηθεί επίσης από τους στόχους σας.

Φυσικά, αν θέλετε να χάσετε βάρος, θα πρέπει να είστε λίγο πιο προσεκτικοί με τις θερμίδες σας. Και από την άλλη πλευρά του νομίσματος, αν θέλετε να αυξήσετε το μέγεθός σας, θα πρέπει να αυξήσετε ανάλογα και την πρόσληψη. Απλά θα πρέπει να έχετε επίγνωση της κατάστασής σας.

Η δεύτερη μεταβλητή είναι η μυϊκή μάζα. Λένε ότι όσο μεγαλύτερος είσαι, τόσο πιο δύσκολα πέφτεις. Λοιπόν, όσο μεγαλύτεροι είστε, τόσο περισσότερες θερμίδες θα πρέπει να παίρνετε. Οι μύες είναι μεταβολικά ενεργοί. Αυτός είναι ένας βασικός λόγος για τον οποίο θέλετε να τους χτίσετε. Η ενίσχυση του μεταβολισμού σας μέσω των μεγαλύτερων μυών θα σας βοηθήσει να μείνετε αδύνατοι και εκθαμβωτικοί.

## Ημερήσια πρόσληψη

Εδώ είναι κάποιες περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το προτεινόμενο πεδίο τιμών των μακροθρεπτικών συστατικών για συγκεκριμένους στόχους. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο αν προσπαθείτε να αφήσετε στην άκρη τις εικασίες.

Πιθανώς να έχετε ακούσει τη φράση «Προσπαθώ να πάρω όγκο» περισσότερο από κάθε άλλη στον χώρο με τα βάρη σε όλο τον κόσμο. Αν κι εσείς όντως προσπαθείτε να “πάρτε όγκο,” θέλετε να τρώτε λίγη περισσότερη πρωτεΐνη καθώς πιθανότατα σηκώνετε βάρη, και αυτή θα βοηθήσει στην ανοικοδόμηση των μυϊκών ινών που διαλύετε.

Ως γενικός κανόνας, στοχεύστε για περίπου 40% πρωτεΐνη, 30% υδατάνθρακες και 30% λιπαρά. Αν καταναλώνετε ας πούμε, 3.000 θερμίδες την ημέρα, αυτό βγαίνει με 300γρ πρωτεΐνης, 225γρ υδατάνθρακες και 100γρ λιπαρών.

Αν προσπαθείτε να αποκτήσετε ή να διατηρήσετε άπαχη μυϊκή μάζα, θα είναι καλύτερα να πάτε προς το 40% υδατάνθρακες, 30% πρωτεΐνες και 30% λιπαρά. Αν καταναλώνετε 2.000 θερμίδες την ημέρα, αυτό βγαίνει σε 200γρ υδατάνθρακες, 150γρ πρωτεΐνης και 67γρ λιπαρών.

Με το αδυνάτισμα, ίσως θέλετε να εξετάσετε τον περιορισμό της πρόσληψης υδατανθράκων στο 20% στην αρχή, και μετά, σταδιακά, να την φέρετε πίσω στην περιοχή του 30%. Είναι συνήθως οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες αυτοί που προκαλούν την αύξηση του σωματικού βάρους έτσι κι αλλιώς.

Αν μειώσετε τη συνολική πρόσληψή σας και τρώτε μόνο ποιοτικές πηγές, θα δώσετε μια ώθηση στο αδυνάτισμα σας. Μια καλή αναλογία για να βάλετε ως στόχο είναι 50% πρωτεΐνη, 30% λιπαρά και 20% υδατάνθρακες. Για μια δίαιτα 2.000 θερμίδων, αυτό βγαίνει σε 250γρ πρωτεΐνης, 67γρ λιπαρών και 100γρ υδατανθράκων.

## Υγρά

Το τελευταίο κομμάτι του παζλ είναι τα υγρά. Οι μύες εξαρτώνται πολύ από την ενυδάτωση. Μην κάνετε την βλακεία και πιείτε ένα κιλό αλκοόλ!

Κρατήστε τους μυς σας σε εξαιρετική εμφάνιση και αίσθηση πίνοντας νερό αντ' αυτού.

Οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ αμβλύνουν τα επίπεδα της τεστοστερόνης, επιβραδύνουν το μεταβολισμό και να σας κάνουν να κερδίζετε λίπος.

Το νερό, από την άλλη πλευρά, σας κρατά ενυδατωμένους, ξεπλένει τις τοξίνες από το σύστημά σας και ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας σας. Πίνετε άφθονες ποσότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας και ιδιαίτερα σε συνδυασμό με την γυμναστική σας.

ς βασικός κανόνας, 8 ποτήρια την ημέρα είναι ένα καλό σημείο αναφοράς. Ωστόσο, το καλύτερο είναι να αυξήσετε το ποσό αυτό, αν κάνετε έντονη γυμναστική- ειδικά αν ιδρώνετε πολύ. Σε αυτήν την περίπτωση, στοχεύετε για ακόμη 2 ποτήρια πριν την προπόνηση και 2 ποτήρια αμέσως μετά. Επίσης, πιείτε νερό, καθώς γυμνάζεστε.

## Συνοψιση

Πως αισθάνεστε? Αρχίζουν να βγάζουν νόημα τα πράγματα; Λογικά ναι. Τώρα έχετε μια καλή βάση για το ξεκίνημα, την γυμναστική και τη διατροφή σας. Αλλά κανένα πλάνο δεν θα ήταν πλήρες χωρίς πληροφορίες για τα συμπληρώματα. Για αυτό, ο Οδηγός Συμπληρωμάτων σας περιμένει...

Γίνετε Φέτες  
στο  
Γυμναστήριο

Χάστε Βάρος  
στην Κουζίνα



PhenQ