Energetski deficit bez nepotrebnih restrikcija

Kako da postepeno skidaš višak masti uz navike koje možeš da zadržiš.

Šta je energetski deficit?

Kada tokom vremena iz hrane i pića unosiš manje energije nego što trošiš, telo koristi deo svojih zaliha. To je osnova za smanjenje masnog tkiva. Na deficit možeš da utičeš i količinom hrane i time koliko se krećeš.

Kreni od male promene

Zadrži obroke koje voliš i prilagodi jednu porciju ili dodatak. Na primer, odmeri ulje koje sipaš u obrok ili uzmi malo manju porciju grickalica. Daj promeni vremena. Ako nedeljni prosek težine ide nadole i glad je podnošljiva, zadrži isti pristup.

Zašto nagli rez često oteža napredak

Veliko smanjenje unosa može pojačati glad, pa je teže održati plan. Neki ljudi se uz to nesvesno manje kreću. Kako težina opada, lakše telo troši manje energije, a kod nekih ljudi potrošnja dodatno opadne kroz adaptaciju. Zato se početni deficit može smanjiti i tempo mršavljenja usporiti. Postepene izmene olakšavaju da pratiš odgovor tela i prilagodiš plan.

Više koraka, lakše prilagođavanje plana

Primer kako da iskoristiš svakodnevno kretanje i pratiš napredak.

Dodaj korake u svoju rutinu

Hodanje povećava dnevnu potrošnju energije. Ako prosečno praviš oko 5.000 koraka dnevno, probaj da se približiš broju od 6.000. Kratka šetnja posle ručka ili deo puta do posla peške mogu da pomognu. Kreni od broja koji ti se uklapa u dan.

Gledaj trend, pa prilagodi

Prati prosečnu težinu iz nedelje u nedelju pod sličnim uslovima. Jedan skok na vagi može biti posledica promene količine vode u telu. Ako se prosek tokom dve do tri nedelje ne pomera i dosledno pratiš plan, izaberi jednu malu izmenu. Dodaj malo hodanja ili blago smanji jednu porciju. Prati i glad, energiju i kako ti ide trening.

Primer za naredne dve nedelje

Ostavi glavne obroke kakve jesu. Odmeri ulje za ručak i ubaci desetak minuta šetnje posle obroka. Na kraju uporedi nedeljne proseke i proceni koliko ti je lako da nastaviš sa tim navikama.

Izvori

CDC, Steps for Losing Weight
NIDDK, Body Weight Planner
NIDDK, Eating & Physical Activity to Lose or Maintain Weight