

Trener Dawid Kowalczyk

„Umiesz Liczyć Licz Kalorie”



Dawid Kowalczyk

Trener Dawid Kowalczyk

Cześć!

W tym krótkim poradniku wytłumaczę Ci dlaczego według mnie jedzenie wszystkiego w odpowiednich ilościach pozwoli utrzymać świetną sylwetkę przez całe życie.

Tak dobrze przeczytałeś! Nie musisz stosować żadnych diet, możesz jeść wszystko co chcesz zwracając uwagę na parę aspektów.

Ten poradnik nie będzie poprawny politycznie ponieważ w odchudzaniu i przybieraniu na wadze nie ma nic trudnego świat fitnessu i telewizja specjalnie utrudniają ten temat aby wyssać od ciebie twoje ciężko zarobione pieniądze.



David Kowalczyk

Trener Dawid Kowalczyk

1. Czy parę kostek czekolady robi różnicę?

Nie robi żadnej różnicy jeśli zmieścisz te kostki w swoim zapotrzebowaniu kalorycznym, mógłbyś zjadać nawet samą czekoladę i słodycze ale jeśli będziesz zjadał mniej kalorii niż twój organizm potrzebuje to i tak nie przytyjesz.

Oczywiście nie nakłaniam nikogo do zjadania samych słodyczy bo w ten sposób nie dostarczymy witamin naszemu organizmowi, chce tylko przedstawić że za przybieranie na wadze i chudnięcie odpowiedzialne są liczby a konkretnie kalorie.



Trener Dawid Kowalczyk

2. Na ile mogę sobie pozwolić?

Zdrową granicą dla śmieciowej żywności to MAX 20% reszta naszej diety powinna być czysta by dostarczyć naszemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

I tutaj pewnie znowu jesteś w szoku bo jak można jeść niezdrową żywność na diecie? Zadaaj sobie pytanie kto będzie miał lepszy komfort psychiczny:

- osoba katująca się cały czas zdrową żywnością?
- Osoba zjadająca zdrową żywność w odpowiedniej ilości?

Oczywiście że 2 osoba będzie odczuwała lepszy komfort psychiczny ponieważ jej dieta jest mniej rygorystyczna i jest mniejsza presja na efekt.

Wyobraź sobie taką sytuację masz urodziny lub ktoś z twoich znajomych ma urodziny, jesteś właśnie na diecie i odmawiasz sobie wszystkiego nie jesz nawet tortu urodzinowego.

Patrząc z boku wygląda to tak jakbyś nie umiał zachować odpowiednich proporcji i nie znał się na diecie, przecież ten kawałek tortu raz na jakiś czas nic nie zmienia w twojej sylwetce jeśli stosujesz dietę regularnie. Jednak jeśli boisz się że odbije się to na twojej sylwetce zawsze możesz odjąć trochę kalorii z twojej diety i wliczyć ten tort w twoje zapotrzebowanie kaloryczne.



Trener Dawid Kowalczyk

3. Liczenie to podstawa?

Oczywiście że nie musisz wszystkiego notować! ważne jest żebyś orientacyjnie nauczył się ile kalorii mają poszczególne potrawy i pod koniec dnia w głowie obliczył czy zmieściłeś się w swoim zapotrzebowaniu kalorycznym.

Na świecie jest ponad 500 diet zgadnij do czego sprowadzają się wszystkie diety?

- do kalorii!

Kalorie są konkretnym wyznacznikiem ile jedzenia potrzebuje nasz organizm dlatego jeśli nauczysz się liczyć kalorie będziesz miał wszystkie diety w jednym palcu oraz ta umiejętność przyda Ci się na całe życie.



Trener Dawid Kowalczyk

4. Efekt jojo?

Wiele ludzi po skończeniu diety wraca do wcześniejszej wagi dlaczego?

Ponieważ znowu zaczęli zjadać taką samą ilość jedzenia (kalorii) co przed odchudzaniem wydaje się to logiczne jednak 90 % ludzi popełnia ten błąd i wraca do starych nawyków żywieniowych.

Nie da się schudnąć i jeść tyle samo jedzenia co przed odchudzaniem, trzeba zmienić swój styl życia bez tego będziemy mieli cały czas efekt jojo.



Trener Dawid Kowalczyk

5. Musisz jeść 5 posiłków dziennie?

Ludzie w dzisiejszych czasach często nie mają czasu na 5 posiłków pytając się ludzi dlaczego przegrali dietę większość z nich odpowiada że nie byli w stanie przygotowywać 5 posiłków i wozić tego w samochodzie i zjadać 5 razy dziennie.

Często pytam się trenerów i dietetyczek czy zgodzą się ze stwierdzeniem że:

„Kto dużo zjada to grubnie a kto mało zjada to chudnie”
wszyscy zgodnie odpowiadają że tak

Potem zadaje im kolejne pytanie dlaczego musi być 5 posiłków dziennie, mówią że rozkręca to metabolizm i lepiej wtedy funkcjonujemy niestety patrząc na samą idee częstych posiłków może nam to rozkręcić metabolizm tylko o 5 %.

Patrząc na te 2 odpowiedzi widać że często trenerzy i dietetyczki niepotrzebnie skupiają się na 5 posiłkach i tych 5 % efektu, zamiast skupić się na zapotrzebowaniu kalorycznym które daje 90 % efektu i rozpisać dietę na tyle posiłków ile życzy sobie klient. 5 posiłków nie odchudzi nas jeśli będziemy mieli za dużo jedzenia w tych posiłkach.



Trener Dawid Kowalczyk

6. Jeść wszystko?

Jeszcze parę lat temu jak ktoś powiedział mi że mogę jeść wszystko na diecie to bym go wyśmiał.

Dzisiaj z całą odpowiedzialnością polecam zjadanie wszystkiego na diecie ale w odpowiednich ilościach.

Po co męczyć się na diecie skoro można normalnie się odżywiać i chudnąć?

„Umiesz Liczyć? Licz Kalorie!”

Jeśli chcesz w szybki i łatwy sposób nauczyć się liczyć kalorii wejdź na poniższą stronę i pobierz poradnik liczenia kalorii:

www.trenuj.tv/poradnik

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dobrowolnie rozpowszechniana.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej publikacji informacje były kompletne i rzetelne.

