



Schudnite s plánom 50 – 25 – 25

Aby ste schudli pol kila
týždenne, denne treba
ušetriť 500 kalórií.

Text Miroslava Belešová
Foto isifa/shutterstock

Plán 50 – 25 – 25 hovorí, že by ste 50 percent z denného energetického príjmu mali prijať zo sacharidov, 25 percent z bielkovín a 25 percent z tukov, a pomáha vám dodržiavať tento pomer bez toho, aby ste sa museli prehnane zaoberať každým jedným sústom. Chcieť rátať každú jednu prijatú a spálenú kalóriu je, ako chcieť každý deň umývať svoje nové auto. Myšlienka je to pekná, no len veľmi ťažko ju aj zrealizujete. Je totiž ťažké skutočne zrátať každú jednu kalóriu, čo vám vojde do tela alebo vyjde z tela. Čo sa zvyčajne deje? Všetci zvykneme preceňovať to, koľko energie spálime počas cvičenia, a podceňovať to, koľko v skutočnosti zjeme. Svojím spôsobom ani nevieme, čo rátať alebo ako. A tak skončíme presýtení informáciami o kalóriách a gramoch, a skončíme pri diétach, ktoré nám vkuse čosi prikazujú a zakazujú.

Plán 50 – 25 – 25 ponúka vyváženú a zvládnuteľnú stratégiu. Robí štyri dôležité veci:

- Umožňuje vám zaradiť do každodennej stravy primerané množstvo sacharidov.
- Dovoľuje vám konzumovať potraviny, ktoré vám dodávajú rýchlu energiu na fyzickú aktivitu.
- Nastoluje správnu rovnováhu bielkovín a tukov pre dlhotrvajúcu energiu.
- Umožňuje vám, aby ste zostali spokojní počas celého dňa, kým stále dokážete aj chudnúť, ak vám ide práve o to, a máte dostatok energie.

Hoci plán 50 – 25 – 25 pracuje s denným pomerom celkových prijatých kalórií (50 percent zo sacharidov, 25 percent z bielkovín a 25 percent z tukov), každé vaše jedlo nemusí obsahovať živiny v tomto dokonalom pomere. Ak ho na konci dňa dodržíte, uspokojíte svoje telesné požiadavky na energiu – jedlo vám dodá rýchlu energiu, keď ju potrebujete na šport, aj pomalšiu, udržateľnejšiu energiu, ktorá sa vám hodí, keď sedíte celý deň nad prácou. Tento stravovací plán je nastavený tak, aby ste mali kopolu možností, čo jesť, bez toho, aby ste si museli odopierať. Aby ste začali s plánom 50 – 25 – 25, riadte sa šiestimi jednoduchými krokmi.

Krok prvý:

Zvoľte si svoj denný kalorický cieľ

Aby ste schudli pol kila týždenne, musíte denne ušetriť 500 kalórií. Môžete to dosiahnuť stravou, cvičením alebo oboma spôsobmi. Buď musíte o 500 kalórií menej zjesť, alebo o 500 viac spáliť pri športe, alebo sa aj menej najesť, aj si viac zacvičiť. Je to na vás. Je ťažké znížiť počet prijatých kalórií o 500? Nuž, odpoveď závisí od toho, koľko kalórií denne prijímate bežne. Je veľký rozdiel zjesť o 500 kalórií menej, keď ich denne prijímate 1 500 (33-percentná redukcia), a ušetriť 500 kalórií, keď ich skonzumujete 3 000 (17-percentná redukcia).

A ako bežec alebo chodec budete musieť vziať do úvahy aj kalórie spálené počas pohybu. Či beháte alebo kráčate, na 2 500 krokov spálite zhruba 100 kalórií.

Vaša rýchlosť chudnutia teda môže byť pol kila týždenne, keď ušetríte 500 kalórií denne, ale aj pol kila mesačne, keď denne ušetríte 150 kalórií. Čo sa však stane, keď začnete veľa behať? Denne potom môžete ušetriť aj 1 000 kalórií a schudnúť týždenne celé kilo.

Začnite teda tým, že zistíte, aký máte denný kalorický príjem. Jeden spôsob, ako prísť na svoj denný kalorický príjem, keď si chcete udržať hmotnosť, je, že vezmete svoju aktuálnu telesnú hmotnosť a vynásobíte ju číslom 33. Výsledok pokrýva vaše metabolické potreby na jeden deň a počíta aj s miernou fyzickou aktivitou. Odráťajte od toho čísla 500 a dostanete počet kalórií, ktorý denne prijať, aby ste mohli zdravo chudnúť.

Krok druhý:

Rozložte svoje kalórie

Hoci by ste možno svoj kalorický príjem radi rozdelili medzi hranolčeky, pivo a zmrzlinu, pri monitorovaní kalórií treba svoj denný kalorický príjem deliť na iné tri skupiny: sacharidy, bielkoviny a tuky. Sacharidy a bielkoviny obsahujú 4 kalórie na 1 gram, tuky obsahujú 9 kalórií na 1 gram. Tento rozdiel vysvetľuje „hustota kalórií“ – v jednom grame tuku je prsto napchatých dvojnásobne viac kalórií než v sacharidoch a bielkovinách.

Prečo sa teda sacharidy od bielkovín tak líšia? Naše telo vníma rozličné potraviny odlišne. Kým sacharidy sú preferovaný zdroj energie, biologicky nie je na ne žiadna požiadavka, lebo telo dokáže premeniť na potrebné sacharidy aj bielkoviny, aj tuky. No hoci ku konverzii sacharidov dochádza neustále, ide o veľmi pomalý proces, aby dokázal dodať energiu na intenzívnu fyzickú aktivitu. Preto potrebujeme sacharidy, aby sme ich uložili a telo ich mohlo využiť pri behu či inej športovej aktivite. S rýchlym zdrojom sacharidov pred cvičením aj po ňom dochádza k rýchlejšej reakcii na naše energetické požiadavky – a máme aj viac energie, čo prispieva k lepšiemu výkonu. Platí to aj opačne. Keď sacharidy obmedzíme, najmä pred aktivitou a po nej, cítime sa nevládne a unavene. A to je pravý opak toho, čo od cvičenia očakávame – či už ide o prechádzku v ležernom tempe alebo vysoko intenzívny beh. Nie je dôležité len to, čo jete, ale aj to, kedy jete. Dajte si väčšiu porciu sacharidov – buď celozrnné škroby (bohaté na vlákninu), alebo ovocie a zeleninu (bohaté na vlákninu a vodu) – predtým a potom, ako sa vydáte na prechádzku alebo behať. Po zvyšok dňa sa upriamte na príjem bielkovín a tukov, ktoré dopĺňajte šalátmi. >



„Hlavnými zdrojmi sacharidov by mali byť zelenina a ovocie pre vysoký obsah vlákniny a preto, že množstvo kalórií na hmotnosť je nižšie v dôsledku vysokého obsahu vody.“