



Daugelio dietų aprašymuose teigiama: kuo labiau mažinsite kalorijų kiekį, tuo daugiau kris svoris. Bet ar tikrai taip būna realybėje? Šiuos teiginius komentuoja sveikos mitybos specialistė, studijos „Sulieknėk sveikai“ vadovė Vaida KURPIENĖ.

Daugumoje dietų kalorijų skaičius būna stipriai apribotas. „Nuosaikešnės“ leidžia suvartoti apie 1000 kalorijų per dieną, o drastiškosios – 800, 600 ar net dar mažiau.

Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad tai logiška – kuo daugiau sumažinsite maisto vartojimą, tuo greičiau sudeginsite nereikalingus riebalus. Tačiau ironiška tai, kad realybėje organizmas veikia atvirkščiai: jei per daug sumažinate dienos kalorijų kiekį – sulėtinate savo medžiagų apykaitą. Tiesa, kad laikantis drastiškų dietų trumpą laikotarpį svoris sumažėja, tačiau jo išlaikyti neįmanoma. Vos tik grįšite prie savo įprastos mitybos, imsite sparčiai storėti.

Kodėl laikantis dietų sulėtėja medžiagų apykaita?

Medžiagų apykaita sulėtėja dėl dviejų pagrindinių priežasčių.

Pirma, per parą suvartojant per mažai kalorijų, iš maisto gaunamos energijos nebepakanka mūsų organizmo gyvybinėms funkcijoms atlikti: kvėpavimui, smegenų, širdies darbui ir kraujotakai. Tuomet organizmas „įjungia“ lėtesnį – bado režimą. Po dietos pagreitinti medžiagų apykaitą iki

Mitai apie dietas

Mažiau kalorijų – greičiau lieknėju. Tiesa ar melas?



■ Kuo mažiau raumenų turėsite, tuo mažiau jūsų organizmas suvartos kalorijų kasdienei veiklai.

buvusios yra sudėtinga, tam reikia daug energijos ir žinių bei laiko.

Antra, svoris yra metamas dalies raumenų ir riebalų sąskaita. Laikantis dietos lieknėjama per greitai, ir organizmas nespėja skaidyti riebalų. Dėl to netenkama daug raumens audinio ir skysčių, o riebalų suskaidoma visai nežymus kiekis. Primenu: 1 kilogramas riebalų sudegina ~15–20 kilokalorijų per dieną, o raumenų – nuo 50 iki 250 kilokalorijų per dieną. Tai reiškia, kad kuo mažiau raumenų turėsite, tuo mažiau Jūsų organizmas suvartos kalorijų kasdienei veiklai.

Jei organizmas suvartoja mažiau kalorijų, vadinasi, ir suvalgyti, kad išlaikytumėte stabilų svorį, galite mažiau. Taigi po dietos grįžę prie įprastos mitybos imsite sparčiai auginti svorį, nes iki tol Jums tinkamas maisto kiekis po gyvenimo pusbadžiu tapo... per didelis.

Kaip teisingai ir ilgam sulieknėti?

Čia padės subalansuota mityba, kurios principais remiasi ir „Sulieknėk sveikai“ programa. Pirmiausia reikia turėti teisingus lūkesčius. Prižiūrint specialistui per 3 mėne-

sius galima numesti apie 10 proc. kūno svorio. Tai lėtas procesas, jei lyginame su dietomis, bet „Sulieknėk sveikai“ siekia ilgalaikio rezultato.

Vienintelis patikrintas būdas,

užtikrinantis svorio stabilumą ilgą laiką, yra sveika subalansuota mityba. Organizme atkuriamas skysčių balansas, nusistovi režimas, nevertingi maisto produktai keičiami turinčiais daug mums reikalingų maistinių medžiagų.

Ir dar dvi ilgalaikio rezultato sąlygos: žmogus turi būti sotus, o maistas – skanus.

Beje, norint sveikai jaustis ir sustangrinti kūną po pirmojo žingsnio (mitybos pakoregavimo) būtina žengti ir antrą žingsnį: padidinti fizinio aktyvumo krūvį. Tiesa, ir tai darykite palaipsniui. Jei jūsų fizinė veikla yra tik kelionė iki šaldytuvo, dušo, sofos ir automobilio, pradėkite nuo mažų pokyčių – 10 minučių per dieną.

Ir dar: sportuoti „Sulieknėk sveikai“ rekomenduoja tik po 2 mėnesių nuo programos pradžios. Darant esminius pokyčius gyvenime pakeitimus reikia įvesti paeiliui, nes imantis visko vienu metu gali pasidaryti per sunku, ir tuomet mesite net pusiaukelės nepasiekę.

Būkite sveiki ir liekni!

Parengta pagal www.sulieknėk.lt

Advanced Beauty Clinic

Rusijos gydytojos Helenos Benson, daugiau nei 20 metų praktikuojančios estetinę mediciną Londone ir sėkmingai išgydžiusios daugiau nei 4000 pacientų, injekcinis gydymas nuo senėjimo.

Raukšlių lyginimas *Juvederm*, *Radiesse* ir *Botox* priemonėmis, lūpų didinimas, ilgalaikis makiažas, negyvos odos, išsiplėtusių venų ir odos pigmentinių dėmių šalinimas.

Nemokamos konsultacijos.

Dr. Helena Benson

Tel. 077 9185 0791 Advanced Beauty Clinic
www.advancedbeauty.co.uk 12 St Georges Road, Golders Green tube, NW110LR

Tango kirpykla ir grožio salonas

- Visų rūšių plaukų kirptinas ir dažymas,
- Manikiūras-pedikiūras,
- Blakstienų priauginimas,
- Vakuuminis anticeliulitinis masažas,
- Kosmetologijos paslaugos,
- Soliariumai

Tel. 020 7474 5192
Adresas: 388a Prince Regent Lane, London E16 3DH.

SKYRYBŲ CENTRAS
ADVOKATAI
GREITOS IR PIGIOS SKYRYBOS.
SKYRYBOS NEGRĮŽTANT LIETUVA.
Mob. +370 677 87377
El. p. skyrybos@gmail.com
Skype: SKYRYBŲ.CENTRAS
www.skyrybucentras.lt

DENTAL HARMONY
Graziosi Ispanijos pradžia!

1 SEVEN WAYS PARADE WOODFORD AVENUE GANTS HILL IG2 6XH

LIETUVIŠKA ODONTOLOGUOS KLINIKA LONDONE!

☑ PLOMBAVIMAS	☑ ESTETINĖ DANTIES RESTAURACIJA
☑ PROFESIONALI BURNOS HIGIENA	☑ DANTIES ŠALINIMAS
☑ ŠAKNIŲ KANALŲ GYDYMAS	☑ LAMINATĖS
☑ DANTŲ BALINIMAS	☑ PROTEZAVIMAS
☑ VAIKŲ DANTŲ GYDYMAS	☑ IMPLANTAI

02070181893 www.dentalharmony.co.uk

Mitan transfer

PINIGŲ PERVEDIMAS

LABAI GERAS KURSAS

DIRBAME 7 DIENAS PER SAVAITĘ

KOMISINIS ATLYGINIMAS UŽ PERVEDIMĄ – 3 SVARAI, NEPRIKLAUSOMAI NUO PERVEDIMO SUMOS.

PINIGŲ PERVEDIMAS VISU LATVIJOS, LIETUVOS, ESTIJOS, LENKIJOS, BULGARIJOS, SLOVAKIJOS IR ČEKIJOS RESPUBLIKOS BANKŲ SĄSKAITAS VIETINE VALUTA. MES PRIMAME: GRYNUOSIUS, MOKĖJIMO KORTELES IR BANKO PERVEDIMUS.

PASKAMBINKITE MUMS TEL. 0208 520 6934
MŪSŲ ADRESAS: 242 HOE STREET LONDON E17 3AX
ARTIMAUSIA METRO STOTIS – WALTHAMSTOW CENTRAL

WWW.MITANTRANSFER.CO.UK