

2. Dieta

Musimy zdać sobie sprawę z tego, że redukcja tkanki tłuszczowej nie następuje z dnia na dzień. Aby sylwetka nabrała zdrowego wyglądu, potrzebny jest czas i cierpliwość.

Na samym początku powinniśmy obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne. Na tej podstawie staramy się spożywać ilość kcal, która nie przekroczy tego poziomu. Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie systemu żywieniowego, który w okresie redukcyjnym uwzględni poprawę wrażliwości leptynowej.

Jest wiele mitów na temat żywienia. Aktualnie każdy każdego wyśmiewa za stosowanie danej metody. Wypomina spożywanie glutenu, lektyn lub laktozy. Nastąpił internetowy sztorm, w którym powinnaś stać obok i skupić się na tym, by jedzenie było jak najlepszej jakości oraz minimalnie poniżej Twojego bilansu energetycznego. Wraz z ewaluacją Twojego treningu i zmian faz powinniśmy manipulować kalorycznością oraz makroskładnikami tak, by nie doprowadzić do stagnacji.

Sposób żywienia układamy pod swoje uwarunkowania, możliwości oraz wygodę. Osoba zdrowa nie powinna przejmować się liczbą posiłków spożywanych w danym dniu. Ważne, aby zgadzało się nasze całonienne zapotrzebowanie kaloryczne, uwzględniając odpowiedni podział makroskładników. Polecanym (ale nie jedynym) przez nas sposobem żywienia jest intermittent fasting- tzw. przerywany post. Spożywamy swoje zapotrzebowanie kaloryczne w ciągu np. 8 godzin. Badania wykazały, że jest to lepszy sposób na odchudzanie oraz utrzymanie szczupłej sylwetki w porównaniu ze standardowym żywieniem, jakie zalecane jest przez dietetyków. Badania pokazały również, że jest to metoda, która skutecznie obniża poziom trójglicerydów CRP OB oraz cytokin prozapalnych. Związane jest to z tak zwaną autofagią, która nasila się w godzinach postu.

Dodatkowo musimy zadbać o odpowiednie rozłożenie tzw. makroskładników, czyli białek, tłuszczu oraz węglowodanów. Każdy z tych makroskładników jest równie ważny i ich procentowy udział w naszej diecie będzie uzależniony od celu, jaki chcemy uzyskać.

Z racji tego, że głównym tematem tego ebooka jest rekompozycja naszego ciała, podam przykładowy rozkład makroskładników w diecie.

Ilość białka w diecie redukcyjnej powinna być większa, niż standardowy najczęściej przyjmowany schemat 20% białka, 50% węglowodanów i 30% tłuszczu.

Białko jest elementem zapobiegającym rozpadowi tkanek nie tylko mięśni, ale i ważnych narządów, kości i tkanki łącznej. Białko zwiększa uczucie sytości, co oznacza, że możesz czuć się bardziej najedzona, mimo dostarczenia mniejszej ilości kalorii. Organizm potrzebuje zużyć dużo więcej energii do ich strawienia tym samym zwiększa naszą termogenezę po posiłkową, która jest naszym sojusznikiem w walce ze zbędnymi kilogramami. Proponuję, aby w naszej diecie znalazło się około 2g białka na kilogram masy ciała. To znaczy, że osoba ważąca około 80 kilogramów powinna zmieścić 160 gram białka w diecie. Ten makroskładnik musi być więc umieszczony w każdym z naszych posiłków.