



Vjerojatno svakodnevno čujete različite kontradiktorne informacije o tome koliko i kako vježbati te kombinirati fizičku aktivnost s dijetom. Mi vam donosimo zablude i istine, te pravila koja ne smijete zanemariti.

Zablude i istine

Šetnja nije korisna kao trčanje

Dijete su važne, ali ni vježbanje ne treba zanemariti.

Zabluda: Potrošit ćete duplo više kalorija trčeći nego šetnjom.

Istina: Ako trkač i šetač pređu istu razdaljinu, potrošit će i približno isti broj kalorija. Istraživanja pokazuju da je važna dužina vježbanja, a manje koliko naporno i brzo trenirate.

Zato, ako želite rezultate potpuno je svejedno za koji tempo ste se odlučili.

Vježbanje otvara apetit

Zabluda: Vježbanje pojačava glad - ako potrošite stotine kalorija u teretani, prirodno organizam traži dodatni unos hrane.

Istina: Istraživanja dokazuju suprotno – samo atletičari koji vježbaju više od dva sata dnevno

moraju imati posebnu prehranu.

Za rekreativce ovo pravilo ne vrijedi.

Sve kalorije su iste

Zabluda: Kalorije su kalorije, nebitno iz koje vrste hrane.

Istina: Neka hrana, naročito proteini, zahtijevaju više energije dok ih jedete! Masti i ugljikohidrati, s druge strane, ne troše puno kalorija tijekom "korištenja".

Neke namirnice drastično dižu nivo šećera u krvi, neke ne. Hrana s visokim udjelom vode (juhe, povrće...) pruža osjećaj sitosti.

Dijeta je dovoljna da biste smršavili

Zabluda: Radikalnima dijetama lako ćete skinuti kilograme.

Istina: Smanjeni unos hrane smanjuje i vaš konfekcijski broj, ali uz vježbanje problem će biti riješen zauvijek. Vježbanjem gradite mišiće, smanjujete masnoće u organizmu, zatežete kožu.

Ako biste birali : jesti manje ili vježbati više, uvijek bi trebalo odlučiti za drugu opciju jer je sigurniji način oslobađanja od suvišnih kilograma.

Ne postoji idealno vrijeme za trening

Zabluda: Nebitno je kada, najvažnije je da vježbate.

Istina: Ako se samo rekreirate potpuno je nebitno kada ćete zakazati termin za trening. Kasno popodne, kada je temperatura tijela najviša, idealno je doba dana ako se profesionalno bavite sportom. Mišići su tada topli, brzi je instinkt, a ako zapnete potrošit ćete više kalorija.

Objavljeno: Zdrav život/Nacional-19.08.2010.

UPPT.hr , 19.08.2010./m.v. / Zdrav-zivot.com.hr