



## A BÉRES ALEXANDRA SÚLYKONTROLL PROGRAM

**T**i is szembesülhettek azzal, hogy szinte napról napra újabb és újabb diéták jelennek meg a fogyví vágyók számára. Én is találkoztam az új irányzatokkal, és szerencsésnek tudhatom magam, mert a világot járva sokszor „első kézben” jutok olyan információkhoz, amelyekről később kiderül: a fejlődés útját jelentik. Amerikát egy ideje a **Glikémiás Index** (továbbiakban GI) és az ehhez kapcsolódó, erre épülő diéták tartják lázban. A **Glikémiás Index** az egyes élelmiszerek elfogyasztása után 2-3 órával a glikémiához (szőlőcukorhoz), egyes esetekben fehér kenyérhez viszonyított vércukorszint-emelő hatását mutatja meg százalékos arányban. Ma már Magyarországon is lehet erről hallani, hiszen a szakemberek régóta ismerik, és eddig a cukorbeteg diétájában alkalmazták sikerrel. (A GI-től külön fejezetben olvashatók.) Én jelenleg a GI-t tartom a legalkalmasabbnak arra, hogy egy diéta és hosszú távon az egészséges életmód alapja legyen. Önmagában a GI figyelembevételéle azonban korántsem elég, mert akadnak olyan élelmiszereink, ételünk, amelyek nem tartalmaznak szénhidrátot, ezért nincs vagy csak nagyon csekély a vér cukorszintjét emelő hatásuk, ellenben tele vannak zsírral. A GI-t programom alapjául választottam, de a **Súlykontroll Index** kialakításához már figyelembe vettem az ételek energia-, zsír- és szénhidrát tartalmát is. **Így született meg a programom egyedi jellegét meghatározó, úgynevezett Súlykontroll Index,**

amely az élelmiszereket 1-től 100-ig sorolja be (a Súlykontroll Index részletes táblázata a Függelékben található).

A **Súlykontroll Program** olyan átfogó program, amelyben helyet kap a fogyókúra és az egészséges életmód is. **Nem kínál csodamódszert** az áhított testtíly eléréséhez, és nem célja, hogy olyan élelmiszereket, ételket ajánljon, amelyek nagyon távol állnak a megszokottól. De célja, hogy minél szélesebb körben megismertesse és megszerettesse a jelenleg Magyarországon még nem túl elterjedt és elfogadott, de bizonyítottan jó hatású alternatívákat. A program étkezéssel és mozgással kapcsolatos tanácsaimmal nyújt segítséget a fogyáshoz és egy olyan életmód kialakításához, amely hosszú távon elősegíti az elért testtíly megtartását.

### Néhány szóban a programról

A **Súlykontroll Program** valójában **élelmódpogram**, amelynek táplálkozási része 2 fogyókúra és 1 súlytartó szakaszból épül fel.

Az **első szakasz** szigorú, de rövid ideig tartó szakasz, ami alatt viszonylag gyors súlycsökkenésre számíthatunk, ami elsősorban folyadékvesztésre utal. Ez idő alatt a fokozatosság elvét betartva megpróbáljuk átállítani szervezetünk anyagcseréjét, ami a fogyókúránkat kedvezően befolyásolja. Ebben a szakaszban indul el a fogyás, de a felesleg nagy részétől még nem ekkor szabadulunk meg. 7-10 napot kell eltöltenünk ebben a szakaszban.

A **második szakasz** a lassú, de tartós fogyás időszak. Hetente kb. 0,5-1 kg súlyvesztésre számíthatunk, ami természetesen sok más tényezőtől is függ, így a fogyás mértéke egyénenként más és más lehet. Ez az a szakasz, amikor súlyfeleslegünk legnagyobb részét leadjuk. Kezdő testtömegünkől függően néhány héttől több hónapig tarthat.

A **harmadik a Súlykontroll Program legfontosabb szakasza**: az elért súlyt segít megtartani. Ebben a szakaszban az addig elsajátított fogyókúra alapokat bővíjük ki életmódprogrammá. Megtanuljuk, hogyan lehet fokozatosan visszailleszteni a fogyókúra

étrendről az egészséges, súlytartó menüre, és hogy hogyan lehet „visszacsempezni” étrendünkbe a fogókúra alatt nem vagy csak ritkán fogyasztott kedvenceinket.

De nézzük csak gyorsan, mit jelent a három szakasz, milyen alapokra épül, és melyek a legfontosabb, szigorúan betartandó szabályok!

### A búvös hármias

A program több szálon is a hármias szám köré épül, alapvető iránymutatást biztosít a táplálkozáshoz és a fizikai aktivitáshoz, megvilágítva mindezek pszichológiai hátterét is. Ellentétben a legtöbb divatos vált koncepcióval, a program személyre szabottan nyújt segítséget.

### 3 pilléren nyugszik:

- Súlykontroll Index;
- kompenzáció;
- javasolt konkrét mennyiségek (adagok).

### 3 szakaszból épül fel:

- gyors súlycsökkenés szakasza;
- lassú, tartós fogyás szakasza;
- egészséges súlymegtartás szakasza.

### 3 kategóriába sorolja az ételmisszereket

Súlykontroll Indexük szerint (1-től 100-ig):

- alacsony Súlykontroll Indexűek (30 és az alatti Súlykontroll Indexű ételmisszer);
- közepes Súlykontroll Indexűek (31–60 közötti Súlykontroll Indexű ételmisszer);
- magas Súlykontroll Indexűek (60 feletti Súlykontroll Indexű ételmisszer).

Az ételmisszerek 1-től 100-ig való besorolása attól függ, hogy a fogókúrában, illetve a későbbi súlytartó fázisban mely ételmisszerekből ehetünk bátran, és melyek azok, amelyektől tartózkodnunk célszerű, vagy csak ritkán, kis adagokat fogyaszthatunk belőlük annak érdekében, hogy normál testtömegünket meg tudjuk tartani. A Súlykontroll Index kialakításának alapja az ételmisszerek Glikémiás Indexe, energia-, szénhidrát- és zsíradék tartalmára. A **Glikémiás Index az egyes ételmisszerek az elfogyasztás után 2–3 órával a glikózhhoz (szőlőcukorhoz) viszonyított vércukorszint-emelő hatását mutatja meg százalékos arányban.** A program a Súlykontroll Indexen kívül további segítséget is nyújt ahhoz, hogy a javasolt mennyiségekkel könnyebben betartható legyen, s hogy a kompenzációval az esetleges torkoskodás miatt felborult egyensúlyt helyreállíthassuk.



## A SÚLYKONTROLL PROGRAM SZAKASZAI

A program szakaszának étkezési szabályai az általunk kialakított, egyedi Súlykontroll Indexen alapulnak. Hogy teljesen egyértelműek legyenek az alábbiakban leírtak, javaslom, fűsd át egyszer a könyv végén található **Súlykontroll Index-táblázatot**, ismerkedj meg az általad kedvelt (esetleg elutasított) élelmiszerek besorolásával, indexálásával!

**A részletek ismertetése előtt néhány olyan alapvető javaslat, amelyek betartására a program minden szakaszában érdemes és fontos ügyelni:**

- • **Mindennap ötször együnk, de ne túl sokat!** Az ötszöri étkezés azért rendkívül fontos, mert, ha 3–4 óránként eszünk, nem telik el annyi idő két étkezés között, hogy farkaséhesek lehessünk. Ezáltal könnyebben be tudjuk tartani a szabályokat, ilyenkor ugyanis vércukorszintünk kevésbé ingadozik. Ha például csupán két alkalommal eszünk, akkor este sokkal éhesebbek vagyunk, és bizony többet is fogyasszunk. A késői óra miatt már nem mozogjunk le az extra bevittet, így az könnyebben lerakódik. Rádadásul még egy kellemetlen következménye van: megterheljük vele szervezetünket, emiatt rosszul alszunk, és másnap fáradtan ébredünk.

- • **Minden étkezés előtt fogyassz el 3 dl folyadékot!**

• • **A reggeli a legfontosabb étkezés, ne hagyjuk ki!** Egy 1999-ben, Amerikában készített tanulmányból kiderült, hogy a problémamegoldó képesség és a memória hatékonyabban működik, a reakcióidő rövidebb, ha reggeliztünk, mint ha kihagytuk volna. A reggeli táplálékbevitel tehát fokozza a szellemi teljesítményt<sup>29</sup>.

- • **A programban javasolt adagmennyiségek betartása rendkívül fontos!** Minden diéta „halála” azzal a gondolattal kezdődik, hogy „egy szelettel több még nem árthat”.

- • **Ahhoz, hogy változatosan étkezzünk (és ezáltal minden szükséges ásványi anyagot és vitamint megkapjon a szervezetünk), minél több alapanyagból válogassuk össze az étrendünket!**

Ehhez van egy jó tippem! Naponta egy alapanyagból csak egyadagnyi válassz, ez garancia lesz számodra, hogy étkezésed nem lesz egyhangú, és kikerülöd azt a hibát is, hogy egy-egy kedvenc ételből napi többadagnyi fogyasztásával veszélyezteted a sikert!

- • **Lefekvés előtt három órával már ne együnk!**

### • T U D T A D ? • • • • •

Szakmai körökben általánosan elfogadott, hogy a fogyókúrás étrend energiatartalmának 1000 kcal/nap fölött kell lennie. Ez azért fontos, mert 1000 kcal alatt csak kórházi, ellenőrzött körülmények közt szabad fogyókúrázni. Legoptimálisabb, ha egyéni alapanyagcserénk és fizikai igénybevételeink alapján kialakított energiatarta-

Iom alá nem csökkenjük étrendünk energiatartalmát, mert ellenkező esetben fennáll a későbbiekben ismertetet jójó effektus kialakulásának veszélye.

• • • • •

**A Súlykontroll Program egyénre szabottan segít a fogyókúrára kialakításában.** Ezt a személyre szóló segítséget támogatja az is, hogy a szakaszokban irányt adunk ahhoz, miként állítsd össze az étrended. A végső kialakítás azonban saját ízléseden múlik, a te kreativitásodra van bízva. Ha mégis szükséged volna egy kis fogó-dzóra, eligazodásodat – az egyes szakaszokban fogyasztható élelmiszerek között – a Függelékben bemutatott **Heti Mintaétrend** segít. Az ott ismertetett példák alapján könnyedén összeállíthatod saját étrendedet.

Természetesen az egyes szakaszokban töltendő idő és az ott tapasztalt hatások is különböznek, illetve felmerülhetnek benned olyan kérdések is, amelyre nem kapsz választ a könyvben. Honlapunk interaktív felülete rendelkezésedre áll, hogy ne maradjasson benned megválaszolatlan kérdés ([www.beresalexandra.hu](http://www.beresalexandra.hu)).



## 1. SZAKASZ A KEZDETI

**Az első szakasz** talán azért a legnehezebb, mert bár viszonylag rövid ideig tart, mégis mind közül a legszigorúbb. Ne felejtöd, lelkileg már ráhangolódást, tudod, hogy mit miért teszel, mégis most szembesülsz először azzal, hogy nincs fogyás lemondás nélkül. Előfordulhat, hogy eleinte naponta kell erőfőtened magad, de ha követed a saját igényeid szerint beállított rendszert, hidd el, könnyebb leszi!

Az első szakasz gyors súlycsökkenő szakasz, amelyet tapasztalatom alapján az egyéni paraméterek figyelembevételével célszerű különbözö ideig tartani:

|               |                      |        |
|---------------|----------------------|--------|
| 1–4 kg        | súlyfelesleg esetén: | 10 nap |
| 5–10 kg       | súlyfelesleg esetén: | 9 nap  |
| 11–15 kg      | súlyfelesleg esetén: | 8 nap  |
| 15 kg feletti | súlyfelesleg esetén: | 7 nap  |

Ennek a periódusnak az a legfőbb célja, hogy könnyebben elinduljon a fogyás.

**Az alapszabályt egyszerű megjegyezni: ebben a szakaszban csak a 30-as Súlykontroll Index alatti élelmiszerek fogyasztása megengedett.** Kivételt képez ez alól a zabkorpa, a zabpehely, a

táblázatban is szereplő ropogós kenyér (nem kétszersült) és a korpás keksz (fentiek 30 feletti indexű élelmiszerek).

A kezdeti szakaszi csak a megadott ideig szabad tartani, ellenkező esetben szervezeteink csökkenteni alapanyagcseréjét, és elindulhat a – sajnos sokunk által túl jól ismert – jójó effektus (erről részletesen később a *Hogy jobban eligazodj!* című fejezetben olvashatsz).

A fenti kis áttekintő táblázatban megtalálhatjuk, hogy mi magunk hány napig tartunk az első szakaszi. Furcsának tűnik, de a tapasztalatok azt mutatják, minél nagyobb a súlyfelesleg, annál kevesebb időt kell tölteni ebben a periódusban. Túlzottan drasztikus lenne, ha hosszabb ideig tartanánk, hiszen szervezeteink nincs felkészülve egy hirtelen súlycsökkenésre, továbbá könnyen a program feladásához vezethetne. Azonban erre a viszonylag rövid időre mégis feltétlenül szükség van, azért, hogy felkészítsük szervezeteinket az anyagcsere változására. Egy szigorúbb hét után jóval könnyebb lesz a diéta második szakaszával folytatni, hiszen a jól előkészített periódust egy hosszabb, tartósabb, az úgynevezett lassú, tartós fogyás szakasza követi.

Akinek viszont kevesebb a súlyfeleslege, nagy valószínűséggel minimális táplálkozási hibákat vét, ezért számára ez a szakasz kevésbé jelent nehézséget, sőt valószínűsíthető, hogy súlyfeleslegének egy részét már ebben a kezdeti fázisban le is adja. Fontos azonban, hogy ez esetben se hagyja ki a második szakaszi, mert a fokozatosság elvének betartása nélkül könnyen visszahúzhatunk.

## • • • 1. SZAKASZ ALAPSZABÁLYA • • •

### CSAK ALACSONY SÚLYKONTROLL INDEXŰ (30 ALATTI) ÉLELMISZERT FOGYASSZ!

Fontos kivétel: zabkorpát, zabpelyhet, a táblázatban szereplő ropogós kenyeret (nem kétszersült) és korpás kekszet ehetsz mindennap.



## 2. SZAKASZ LASSAN, DE BIZTOSAN!

**D**ietás, avagy a lassú, tartós fogyás szakaszának nevezzük.

Az étrend összeállításánál arra kell odafigyelni, hogy nagy részét az alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszerekből válogassuk össze (30 alatti Súlykontroll Index), de már fogyaszthatóak a közepes indexű élelmiszerek is (a 30–60-as index között). Az alapszabályt itt legkönyvebb így megjegyezni: **a második szakaszban 2 alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszer mellé már fogyaszt-hatunk 1 közepes indexűt is.** (Például tojásrántottához kevés nővényi olajat öntsünk a teflonserpenyőbe, és dobjunk bele paprikát, paradicsomot. Így a 23-as paprika és 27-es paradicsom mellé esszük a 48-as indexű tojást.)

**Roppant fontos, hogy egy adott napra lebotva tartsd be az ajánlott arányt, ne feltétlenül egy-egy étkezésre!** Ne keseredj el, ha egy étkezésen belül nem sikerül! Reggelizz: mint egy király, ebédelj: mint egy polgár, vacsorázz: mint egy koldus! Javaslatom, hogy – ennek könnyű betartása érdekében – az egyik kísértézésedet (lehetőleg az uzsonnát) és a vacsorádat már csak 30-as index alattiakból válogasd össze. Természetesen ilyenkor szintén megengedett az első szakaszban is kivételt képező zabpelyh, zabkorpá, korpás keksz vagy ropogós kenyér (nem kétszerüst).

Az előbbieket persze nem azt jelentik, hogy 2 alacsony indexű élelmiszer mellé mindig kötelező 1 közepeset is elfogyasztani! Az

sosem baj, ha több alacsony indexű (30 alatti) élelmiszert eszel, mert annál kedvezőbb az arány. Tapasztalataink szerint ebben a szakaszban – egyéntől függően – **naponta kb. 3–5 adagnyi közepes Súlykontroll Indexű élelmiszer fogyasztása az általános,** ezért ezt a mennyiséget veheted napi étrended összeállításakor irányadó alapszámnak.

Ez a szakasz bizony mindaddig tart, amíg el nem éjtük a kitűzött célunkat! (Két héttől akár több hónapig is, mivel a cél egyénileg más és más.) **Szándékosan nem a fogyókúra szót használom,** mert ez nem kúra, hanem egy új életmódra való felkészítő, megtanító szakasz, amelyet úgy alakítottunk ki, hogy betartásával egészséges, a szervezetünket nem radikálisan megterhelő léptékben fogyjunk.

Ebben a szakaszban a várható súlycsökkenés heti 0,5–1 kg, így lassan, de biztosan úgy fogyunk, hogy elenyésző a visszahízás esélye. Türelemtelenségünkben sose feledkezzünk meg arról, hogy a felszedett kilók sem 1–2 hét alatt kerültek ránk, hanem hosszú évek „munkája” volt, míg eljutottunk idáig! A drasztikus mértékű fogyás pedig szervezetünket nagyon megterheli, különböző betegségek előidézője is lehet a túlságosan gyors súlycsökkenés.

Ha úgy érezzük, éhesek vagyunk, de még nem érkezett el az ideje a következő étkezésnek, nyugodtan rágcsgáljunk alacsony Súlykontroll Indexű gyümölcsöt vagy zöldséget. Ezekből – a táplálkozás tudományi szakemberek szerint – naponta majdnem fél kilót lehetne és kellene ennünk. A zöldség- és gyümölcsféléknek alacsony az energiatartalmuk, de a vitamin- és ásványianyag-tartalmuk magas, és hozzájárulnak a megfelelő mennyiségű rostbevitelhez is.

### Egy kis segítség!

Azok, akik több mint egy hónapig étkeznek a 2. szakasz szerint – hogy könnyebben kibírják a „rájuk nehezedő nyomás”-t – kéthetente 1 adagnyit megengedhetnek maguknak a 60 feletti indexű

(továbbiakban magas Súlykontroll Indexű) élelmiszerekből is. Mivel nem vagyunk egyformák, mindenkinél más reakciót vált ki egy kis engedékenység. Ezért ha ezek után a napok után azt tapasztalod, hogy egy picivel többet mutat a mérleg az edgemény miatt, akkor kompenzáld (a kompenzációról a későbbiekben részletesen olvashatsz), és a továbbiakban hagyd ki!

## • • • 2. SZAKASZ ALAPSZABÁLYA • • •

### 2 ALACSONY SÚLYKONTROLL INDEXŰ

(30 ALATTI) ÉLELMISZER MELLÉ

MÁR VÁLASZTHATSZ 1 KÖZEPES

INDEXŰT (30 ÉS 60 KÖZÖTTI) IS!

Igen fontos, hogy az adott napra lebonntva tartsd be az ajánlott arányt, ne feltétlenül egy-egy étkezésre!

• • • • •



### 3. SZAKASZ SÚLYKONTROLL

**Sz**inte minden divatététának hibája, hogy nem nyújt megoldást a fogyás utáni időszakra, váratlanul elengedi eddigi pártfogója kezét. Pedig ez sokkal kritikusabb periódus, mint maga a fogyás. Ezért fontos kellően nagy hangsúlyt fektetni a harmadik szakaszra, amely az egészséges súlymegtartás periódusa, azaz maga a súlykontroll szakasz.

Az ide vonatkozó alapszabályt ezúttal is könnyű lesz megjegyezni: folytatjuk a 2. szakaszban kialakított étkezésünket (azaz 2 alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszer mellé 1 közepes indexű élelmiszert is fogyaszthatunk), de 3 naponta már 1 adag magas (60 feletti) Súlykontroll Indexű élelmiszert is megengedhetünk magunknak. Ebben a szakaszban is rendkívül fontos, hogy egy napra lebonntva próbáld tartani a megadott arányokat, ne feltétlenül egy-egy étkezésre! Tudod! Király, polgár, koldus!

Szintén fontos lenne viszont, hogy az 1 adag magas Súlykontroll Indexű élelmiszer fogyasztásakor – lehetőség szerint – legalább 2 alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszer szerepeljen!

Ugye emlékszel még? A második szakaszban javasoltuk a naponta 3–5 adagnyi közepes Súlykontroll Indexű élelmiszer választását kiindulópontként. Ez a szám irányadó marad a jelenlegi, 3. szakaszban is amnyi változással, hogy azokon a napokon, amikor magas (60 feletti) indexű élelmiszert is fogyasztasz, értelemszerű-

en csökkenteni kell a közepes (30–60 közötti) Súlykontroll Indexű élelmiszerek számát. Ilyenkor tehát 3–4 adag közepes indexű élelmiszernél nem ajánlok többet!

Sokunknak rengeteg idő kell ahhoz, hogy elérjük célunkat, hiszen akár 20–30 kilónyi súlyfelesleget is cipelhetünk magunkon. Ha elérjük az áhított testsúlyt, bizony óriási siker, a nehezen talán túl is vagyunk, de még nem dőlhetünk hátra elégedetten! Meg kell még tanulnunk, hogyan változtathatjuk meg értendünket úgy, hogy ne fogyjunk tovább, de ne is kezdjünk el visszahízni a hirtelen jött szabadság kelte felhőtlen boldogságunkban.

Ennek egy lényeges, mindennél fontosabb eleme a **fokozottság elvének betartása**. Ha ezt nem tartjuk szem előtt, mégpőben könnyen visszahízhatunk! A közérthetőség kedvéért ve gyünk egy példát: 98 kg-ról 65 kg-ra sikerült lefogyjni, átlagosan heti 1 kilogrammos súlycsökkenéssel. Ez azt jelenti, hogy 8 és fél hónapig a második szakasz szerint étkezettünk. Ez idő alatt havonta csupán két alkalommal (azaz mindössze 17-szer!) ettünk magas Súlykontroll Indexű ételt, és most, hogy elértük a kívánt testsúlyt, akár 3 naponra is meglehetjük ezt. Ha a lehetőségét rögtön, minden átnemet nélkül használjuk ki, az bizony súlygyarapodáshoz vezethet, ezért fokozatosan, hétről hétre vagy hónapról hónapra (egyéni érzékenységtől függően) kell elérni az ajánlott arányt!

**Először havi három alkalommal, aztán majd heti egy alkalommal fogyasszunk magas Súlykontroll Indexű élelmiszereket, és így tovább.** Eközben figyeljük meg, melyik étel milyen hatással van súlyunkra. A fokozatos visszaállítás alatt megtapasztaljuk saját testünk reakcióit, és tudni fogjuk, hogy melyik magas Súlykontroll Indexű élelmiszer, illetve étel az, amelyre szervezetünk azonnal súlygyarapodással válaszol. Tudni fogjuk ebből azt is, melyek azok, amelyek iránt közömbös marad a szervezetünk, azaz tartjuk velük az elért állomsúlyt. Ha ezt a fokozatosságot kihagyjuk, példánknaál maradva kockázatjuk 8 és fél hónap kemény mun-

káját, és nem ismerjük meg, melyik élelmiszer (akár étel, akár ital) az, amelyet könnyedén tudunk becsempészni az étkezéseinkbe, és melyekkel kell ezek után is nagyon óvatosan bánnunk.

**A harmadik szakasz az elért testsúlyt segíti megtartani.** Rendszeres mozgás mellett könnyedén kialakíthatjuk folyamatosan kiegyensúlyozott életvitélünket.

Sajnos sokan – miután lefogytak – ideig-óráig még sportolgatnak és picit szabadosabban (hiszen már nem akarnak tovább fogyni) próbálják betartani az ilyen-olyan diétájukban előírtakat. Később aztán jönnek az elcsábulások azzal a gondolattal, hogy: „Már úgylis lefogytam, én nem fogok újra visszahízni!” Egyre kevesebb időt számnak a mozgásra is, és rövid idő elteltével szembeszűlnék: bizony újra problémát jelent a testsúly gyarapodás. Ezért fontos tudatosítani magunkban, hogy aki hízáásra kicsit is hajlamos, a legnagyobb eséllyel úgy tudja megtartani az elért súlyát, hogy a program során megismert és elsajátított életmódnak és szokásoknak nem fordít háttal azután sen, amikor már lefogyott! Enélkül ugyanis leromboljuk azt, amit nehezen felépítettünk fel, elértünk el, és kezdhetünk előlről az egészet.

**A Súlykontroll Program egyik legalapvetőbb szándéka szerint** abban is nagyban különbözik a legtöbb diétától, hogy egyénre szabottan próbál rámutatni arra: **hosszú távon miként tudjuk távrol tartani leadott kilóinkat.** Természetesen, mind a program első két szakasza, mind az azt követő súlykontroll szakasz egyénileg más és más tapasztalatokat hozhat. Valakinél rendkívül jó eredménye lehet például annak, hogy nem eszik kenyeret, de durumtésztafogyaszt. Másvalakinél előfordulhat akár ennek az ellenkezője is. Sőt, korábban találkoztam már olyan fogyókúrázóval is, aki mindennap bekebelezett egy kis szelet csokoládét, mert nem bír lemondani róla, de szigorúan számolta a napi elfogyasztott energia mennyiségét. Azzal kompenzálta a csokoládévést, hogy másból kevesebbet fogyasztott, és így eredményt tudott elérni a fogyókúrájában.



Egyszóval: **nem vagyunk egyformák.** Éppen ezért alakítottam ki a harmadik szakaszt is úgy, hogy kedvünről és ízlésünről független is ki tudjuk választani, melyik ételmiszert részesítsük előnyben.

Remélem, ezáltal válik könnyen betarthatóvá, mindennapjaid részévé.

### • • • 3. SZAKASZ ALAPSZABÁLYA • • •

**TOVÁBBRA IS 2 ALACSONY SÚLYKONTROLL INDEXŰ**

**(30 ALATTI) ÉTELMI SZER MELLÉ VÁLASSZ**

**1 KÖZEPES INDEXŰT (30 ÉS 60 KÖZÖTTI), ILLETVE**

**3 NAPONTA 1 ADAG MAGAS INDEXŰ (60 FELETTI)**

**ÉTEL/TÉTELMI SZERT IS MEGENGEDHETSZ MAGADNAKI!**

• • • • •



**BÜNTUDAT  
NÉLKÜLI  
KOMPENZÁCIÓ,  
SZUPERKOMPENZÁCIÓ**

**N**e higgyétek, hogy nem tudom, milyen kihívások elé állítják a diétázót az ünnepnapok, családi, baráti összejövetelek! Amikor meg lehetőségekkel rendelkezik, akkor meg lehet mondani, hogy nem kell az ételmiszert megtagadnod, hanem meg lehet tervezni a részvételt úgy, hogy ne legyenek következmények. Ráadásul körülöttünk mindenki ezt teszi, csupán mi vagyunk azok, akiknek ilyen nehéz sorsot rendelt az élet! De félretéve a tréfát, nem kell mindent megtagadnod magunktól! Senki sem kívánja tőlünk azt, hogy ezeken a napokon is teljes önmegtartóztatással álljunk ellen az élelmi rakot finom falatoknak! Ha ilyenkor lecsúszik egy szelet zserbó vagy éppen karácsonykor a szaloncukornak nem tudunk ellenállni, jusson eszünkbe pár dolog:

- • Ehettünk az édességből, de mértékkel! Az, hogy karácsonykor többet engedhetünk meg magunknak, nem azt jelenti, hogy 3-4 szelet zserbót, 2 szelet bejgőt és negyed kg szaloncukrot pusztíthatunk el büntetlenül. A több azt jelenti, hogy egy-egy nap (amíg az ünnep tart) az egyik fajta finomságból egy, legfeljebb két szeletet engedélyezhetünk magunknak.
- • Ha mi sütünk, akkor répacukor helyett használjunk más édesítőszt (ezektől a későbbiekben olvashatsz)!

Ahhoz, hogy megengedhessünk magunknak egy kis kilengést, be kell tartanunk egy szabályt: az elfogyasztott extra bevitt más-

nap kompenzálnunk kell. Ha a megengedetnél 1 adaggal több magas Súlykontroll Indexű élelmiszerekből készült finomságot ettünk, akkor a következő napon térjünk vissza az 1. szakaszba, tehát csak alacsony Súlykontroll Indexű élelmiszereket fogyasszunk! Ezzel amellet, hogy segítettük szervezeteinknek az előző napi megingás után visszanyerni az egyensúlyt, lelkünket is ápoljuk, hiszen nem marad bennünk bűntudat, mert másnap kompenzáltuk az előző napi fogyasztást.

Ez azért is rendkívül fontos, mert a legtöbb diéta ezen a ponton szokott megbukni: vétkezünk, és bűntudatunk van. Talán ráállunk a mérlegre, és az anyyival mutat többet, mint amennyit egy hét alatt sikerült nehezen leadni. Ezért még jobban elkecserezdünk. Tény, hogy a legtöbb embert az evés nyugtatja meg. Eszünk hát, hiszen úgy gondoljuk, erre a napra már úgyis lóttek a fogyókúrának, majd holnap folytatjuk. Ezért fájdalomdíjként gyorsan megszünk még egy somlót, egy szelet lekvaros kenyert, kis mennyiségű rókremet és kekszet. Ha ez két-három napon belül, illetve keresztil megismétiődik, frusztrációnk tovább nő, és máris ott tartunk, ahol nem szeretnénk: feladjuk a diétát, hiszen már úgyis elrontottuk. E lelki kaszkád kivédésére szolgál a kompenzáció, mert tudjuk, minél kevesebbet vétkezünk, annál könnyebben térünk vissza a helyes ösvényre, ráadásul másnap a kis kilengést meg nem történtté tudjuk tenni egy kis szigorral.

Szuperkompenzációra akkor van szükség, ha mégsem bírtunk ellenállni, és egy napon több mint két adag magasabb Súlykontroll Indexű élelmiszert ettünk, vagy egymél több napon is fogyasztottunk azt. Ezt mindenképp próbáljuk elkerülni, de ha már megtörtént, nem szabad feladni! Ha egy napon több mint két adagot fogyasztottunk, akkor három, ha egymás után két napon is fogyasztottunk, akkor négy napra szükséges kizárólag alacsony indexű élelmiszereket enni. Ugye nem éri meg?

• **F O N T O S !** • • • • •  
 A vétkezésből soha ne csináljunk rendszert, mert ez is egy olyan csapda, amely előbb-utóbb visszavezet minket régi, rossz élelmódunkhoz és az ezzel járó súlyfelesleghez is!

Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a második szakaszban majdnem minden esetben előfordulhat, hogy akár több hétig is stagnálhat a testsúlyod, annak ellenére, hogy a diétát maradéktalanul betartottad. Nagyon fontos, hogy ezt az időszakot kellő fegyellemmel próbáld átvészelní, mert a siker nem marad el és az egyenletes fogyás ismét beindul.

• • • • •



## MEKKORA IS EGY ADAG?

**A Súlykontroll Program** ugyan indexekhez köti, hogy mit együnk, de az indexek önmagukban nem mutatják meg, mennyit ehetünk egy-egy alapanyagból, ezért szükséges az adagnagyságotól is néhány szót ejteni. Ha nem beszélünk erről, sokan nem tudnák eldönteni, jó-e az, amit kialakítottak. Sőt, lehetséges, hogy nagyobb mennyiségeket ennének meg belőlük, mint amennyit a diétánk javasol. Újabb diétahiba, ha nem vagy csak nagyon keveset eszünk. Ez azért nem célszerű, mert szervezetünk ebben az esetben csökkenti az alapanyagcserejét, és megáll a fogyás. Egy idő után már nem lehet miből csökkenteni a mennyiséget...

Azért, hogy ne essünk sem a nem evés, sem a túlzott mennyiségek elfogyasztásának hibájába, összefoglaltam, hogy miből milyen mennyiségeket ajánlok, mit is jelent számomra az egy adag étel fogalma. Ezeket a mennyiségeket a könyv végén a Súlykontroll Index mellett található meg. Egy-egy ételmiszernek azonban más és más felhasználandó mennyiségei vannak, attól függően, hogy milyen étel elkészítéséhez használjuk fel. Ezért az indexálázatban az iránymadó mennyiségek szerepelnek, a részletesen ajánlott mennyiségeket *Ételmiszerscsoportokról és adagokról...* című fejezetben találod.

Az adagok mértékének megtanulása egy kis időt és fáradságot vesz igénybe, de ne spóroljuk meg, mert csak a diéta elején kell

foglalkozni vele! Ha párszor megmértük az ételünket, később már ránézésre is tudjuk, mennyi az, amennyit elfogyaszthatunk belőle.

Sajnos azonban az adagnemnyiségek meghatározása egyes esetekben problémát okozhat (pl. étteremben vagyunk, nem tudjuk pontosan, milyen mennyiségű alapanyagot használtak fel az adott ételhez). **Nagyon jó ötletnek tartom, ha ilyenkor a tenyerémód-szert használjuk!** Nem tudunk ugyanis nagyot hibázni, ha az eléink rakott ételt – hússzeletet – tenyerünkkel mérjük le. Egy adag megfelel saját tenyerünk nagyságának (beleértve az ujjakat is) és vastagságának. A köret, ha közepes Súlykontroll Indexű ételmiszerből áll, mennyisége megfelel a húsnál leírtaknak, ha alacsony Súlykontroll Indexű ételmiszerből áll, akkor kétfelnyéri mennyiség egy adag.

Vannak olyan ételalapanyagaink, amelyeket önállóan, önmagukban nem szoktunk fogyasztani, mégis nélkülözhetetlenek az étellek elkészítéséhez. Ezeknél az alapanyagoknál nem egyszerű megállapítani az ajánlott adag nagyságát, mert rendkívül sokféleképpen és más-más mennyiséggel használjuk fel őket. Szerepel köztük olyan, amely még kis mennyiségben is rengeteg energiát tartalmaz, és olyan is, amelyből ugyanennyi mennyiségben jelentéktelen az energiatartalom. Ezeket az anyagokat a továbbiakban **főzéskiegészítő anyagoknak** fogom nevezni, ide tartozik például az olaj, a liszt, a fűszerek, egyes olajos magvak (pl. szezám-, lenmag). Fontos kiemelni ezt a csoportot, mert jelenlétükkel befolyásolják az adott étel Súlykontroll Indexét, azonban nem lehet konkrét, ajánlott adagnagyságot melléjük rendelni. A fűszerek egy-egy étel készítéséhez felhasznált mennyiségben nem tartalmaznak energiát, ezért a **Súlykontroll Programban** – ha nincs semmilyen emésztőrendszeri problémánk – bátran használhatók a legkülönbözőbb fűszerek. A finomliszt erőteljes szénhidrátforrás,

jelentősen megemeli a vércukorszintet, emellett energiatartalma sem elhanyagolható. Ezért a **Súlykontroll Program** első szakaszában felhasználása nem ajánlott, a második szakasztól pedig kis mennyiségben korpás, teljes őrlésű vagy durum változata ajánlható.



## A SÚLYKONTROLL PROGRAM KELLÉKEI

MÉRLEG, CENTIMÉTER,  
CÍMKE, NAPLÓ

### Ellenőrző mérések

A **Súlykontroll Program** igényli, hogy súlyunkat rendszeresen mérjük! Ugyan ez az érték naponta és napszakonként is változhat többek közt attól, hogy épp mennyit itunk vagy ettünk (hormonális változásoktól és egyéb hatásoktól). De ha mindennap ugyanabban a napszakban állunk mérlegre, pontos eredményt kapunk. Ez pedig erőt ad a folytatáshoz, és segít minket abban, hogy megismerjük testünk reakcióit egy-egy ételmiszerrel/étellel vagy akár itallal kapcsolatban. Ha viszont tudjuk magunkról, hogy az esetleges ingadozás minket inkább elkésért, akkor három-négy naponta, de legalább hetente mérjük magunkat! Ez segít abban, hogy a pozitív változások megerősítsenek minket a folytatásban.

### • TUDTAD? • • • • •

A test izomzata sokkal többet nyom, mint a zsír. Ezért ha a fogyókúrát izomtömeg-növelő mozgásprogrammal együtt végzed, és a felesleges zsír csökkenése mellett izom rakódik rád, a mérleg akár többet is mutathat! Ezért a mérleg mellett mindig érdemes cm-ben is mérned a változást, együtt reális képet kapsz az átalakulásról. Ezt elegendő hetente mérni.



## Étkezési ritmus

Minden sikeres fogyókúra alapja, hogy ne érezzünk éhséget, és ne kényszerként éljünk meg a kialakított étrendet. Ennek egyik fontos alapköve a helyes étkezési ritmus kialakítása. **Az ajánlás egyszerű: együnk naponta öt alkalommal.** A megvalósítás annál nehezebb.

Rengeteg akadályba ütközhet ennek betartása: rohanó életmód, az élet minden egyéb területén jellemző rendszertelenség (üzleti vacsorák, túlóra stb.), vagy egyszerűen az eddig betőgzött rossz szokások (nem reggelizünk, legfeljebb egy kávét iszunk). Aki azonban tényleg elhatározza, hogy megváltoztatja életmódját, céljának eléréséhez meg kell oldania ezt a problémát is. Próbálók egy-egy egyszerű ötlettel segíteni abban, hogyan fogjunk hozzá a megvalósításhoz:

- Ha reggel egyáltalán nem vagyunk éhesek, előző este vagy aznap reggel, (mindenkinél a rendelkezésére álló időtől függően) **csomagoljunk el** a reggelire szánt ételt. Mire beérünk a munkahelyre, sokszor elteelik annyi idő, hogy már tudunk reggelizni.
- **Tervezzük meg előre** étrendünket, ne az éppen aktuális lehetőségekre bízunk, hogy be tudjunk-e tartani a diétát. Sokszor juthatunk olyan helyzetbe, hogy nincs bolt a közelben, a büfé választéka nem megfelelő, ezért megvesszük a rántott húsos (zöldség nélküli) fehér zsemlés szendvicset. Sokan ezzel elhessegetik a saját felelősségüket, mondván: „nem volt más lehetőségem, meg kellett vegyem, mert emnem kellett valamit”. Ezt a csapdát a tervezett étrenddel elkerülhetjük. Tehát ha már a reggelit megoldottuk csomagolással, könnyedén megehetjük, hogy gondoljunk a tízóraira és az uzsonnára is. Mivel ezek úgynevezett kísértések, nem kell óriási lakomákra gondolni, elég, ha éppen egy-egy gyümölcsöt vagy egy pohár joghurtot, esetleg három dkg mandulát vagy pisztáciát rágcsálunk el. Ez pedig nem igényel nagy előkészítetet.

- Az ebédünk már nehezebb eset. Kevesen vannak olyan szerencsés helyzetben, hogy otthonról hozzák magukkal a háziag elkészített, ismert alapanyagokból álló ebédnekvalót és a munkahelyükön megmelegíthetik. Fontos, hogy térképezzük fel, milyen lehetőségeink van melegtél fogyasztására. Ma már sok ételszállító cég nagy választékából rendelhetünk, különböző áron juthatunk az ebédünkhöz. Ha valaki így sem tud meleg ételhez jutni, akkor olyan tápláló ebédet érdemes készítenie magának, amely garanciája, hogy estére nem lesz farkaséhes, mert ellenkező esetben nagyon megnéhezíti magát a diéta betartását. Sajnos gyakori hiba, hogy napközben nem eszünk, és este kipakoljunk a hűtő egész tartalmát. És ahogy azt már elmondtam a könnyv egy másik fejezetében: este kevésbé vagyunk aktívak, nem mozogunk le az etra bevittelt, ami így könnyebben lerakódik.

## Adagnagyságok változtatása

A fogyókúra kedvéért nem felejtethetjük el, hogy társasági lények, és nem fogyókúrázók vagyunk! Márpedig az ilyen összejövetelek lényeges eleme az étkezés. Lehet az házbuli, egy pubban vagy egy étteremben elköltött vacsora. Lényeges, hogy ilyenkor se feledkezzünk meg teljesen arról, hogy mit is válasszunk, steaket és grillezőséget vagy friss salátát, roston sült húst mindig lehet rendelni! Ha mégis túl nagy volt a kísértés, és 60 feletti Sülykontroll Indexű ételmiszert tartalmazó ételt választottunk, azt másnap mindenképp kövesse kompenzáció!

Azonban van még egy tényező, amit érdemes szem előtt tartani: az éttermekben (sőt, ha jól belegondolunk, már az ételmiszereink esetén is) egyre nőnek az „elfogadott”, illetve „elvárt” adagok. Gondoljunk csak a reklámokban felcsendülő mondatra: „10–20–30 százalék ajándék” vagy „XL csomag”. Vagy jelenjen meg például a szemünk előtt egy étteremben tálatl (óriási tálon

halmokban álló) étel. Normális körülmények közt ugyan nem ennéük meg akkora mennyiséget, mint amit ott elének raknak, de végül mégis elfogyaszjuk, a „kifizetem – megeszem” elvén. Azonban ilyenkor gyakran nem is gondolunk egy pófogyszerű megoldásra: csomagolassuk el a maradékot, nagyon jól fog jönni a következő étkezéskor is, és nem is esszük túl magunkat!

### Címke

A tudatos ételmiszer-választáshoz, a döntéshez ismernünk kell az ételmiszterekben lévő anyagokat. Ennek elengedhetetlen „feltevéle”, hogy mindig olvassuk el a rajtuk levő címkét, a termékétírást! A termék megnevezése ugyanis olykor félrevezető is lehet. Gondoljunk csak például a „light” felíratra! Ez, ugye azt jelenti, hogy kevesebb benne az energia, ezért bátran fogyasztható. De sajnos nem ilyen egyszerű. A „light” név ugyanis sok mindent jelölhet, utalhat zsírszegénységre, csökkent cukortartalomra vagy arra, hogy nem tartalmaz hozzáadott cukrot. Azonban minden esetben a vele összehasonlítható, nem „light” termék tápanyagtartalmából kell kiinduljunk. Például a legtöbb 0 százalékos joghurt esetében a 0 százalék csak a zsíradéktartalmat jelöli, a termékben ettől még található cukor; a „light kockasajt” is csak a kockasajthoz képest tartalmaz kevesebb zsíradékot, de zsíradéktartalma még így is jelentős.

Nem mindegy a felsorolt alapanyagok sorrendje sem. Tudnunk kell, hogy még akkor is, ha az adott termék csupán az összetevők felsorolását tartalmazza, a címkén lévő anyagokat meghatározott sorrendben kell feltüntetni. Amiből legtöbbet tartalmaz, az kerül előre, amiből a legkevesebbet, az a legutolsó a sorban. Ez rengeteg segítséget ad ahhoz, hogy dönteni tudjunk, megesszük vagy sem az adott terméket.

Nem érdemes elfelejteni, hogy ha a terméken van tápértékekre vonatkozó adat, az a legtöbb esetben 100 g mennyiségre van meg-

adva, de egy termék nagyon ritkán pont 100 g. Ezért ha figyelembe kívánjuk venni annak energiataralmát, mindig szorozzuk meg a termék tényleges mennyiségével (például egy pohár joghurt legtöbbször 150 g, tehát ha a feltüntetett energiaérték 100 g-ban 65 kcal, akkor a pohárban 1,5x65, azaz 97,5 kcal van).

### Táplálkozási napló

A végére hagytam, de nagyon fontosnak tartom a táplálkozási napló vezetését, legalább 2 hónapig. Rendkívül sok segítséget nyújt abban, hogy megismerjük saját testünk visszajelzéseit, illetve hogy könnyebben kontrolláljuk magunkat. Egy-egy kemény-cukorka, pogácsa, egy csomag chips, egy szelet pizza a sarki árusnál vagy egy csomag ropi elfogyasztását sokan nem értékelik étkezésként, és a nap végére hajlamosak elfelejteni, hogy mi is eszünk le aznap. Sokkal inkább meggondoljuk ezek fogyasztását, vagy legalábbis jobban tudatosul bennünk, ha mindent le kell írunk. Persze megrehejtük, hogy papíron nem valljuk be, de tegyük szívünkre a kezünket: csakis saját magunkat csapjuk be ezzel.

### • T U D T A D ? • • • • •

Felmérések eredményei mutatják: a normál testtömegű emberek nagyjából 20 százalékkal, az elhízottak 30 százalékkal becsülik alá az egy nap alatt elfogyasztott energia mennyiségét.

### • • • • •

Tehát azt már tudjuk, hogy hasznos naplót vezetni. De hogyan is fogjunk hozzá? Mit és hogyan jegyezzük fel benne? Saját tapasztalatokat írjon le, nekem mi vált be a legjobban. Természetesen mindenki egyéni ízlése szerint változtathatja a formát, a lényeg a tartalom. Az **A táblázatban** szereplő adatok feljegyzésére a táp-

lálkozósi napló első vagy az utolsó oldalát szoktam felhasználni. Ezen az oldalon azokat az adatokat kell feltüntetni, amelyekkel a program kezdetén rendelkezünk. (A testtömegindex [BMI] és az alapanyagcsere adatainak kiszámítására később térünk ki részletesen.) Fontos, hogy meghatározzuk a célunkat is. Ha nagy súlyfelesleggel rendelkezünk, és nem tartozunk már a legfittatabbak közé, érdemesebb olyan súlyt kitűzni, amely elérhető számunkra, és jól érezzük magunkat a bőrünkben.

**A B táblázatban** naponta rögzítjük az elfogyasztott ételeket és fizikai aktivitásunkat. (Mindkét táblázatot a Függelékben találhatod meg).



## FIZIKAI AKTIVITÁS

**F**ogygni, változni úgy lehet szépen, ha nemcsak a táplálkozásodon belül találsz meg az egyensúlyt, hanem a táplálkozás és a testedzés aránya is megfelelő, és egymást kiegészítve éred el velük a céljaidat. Talán nagyon népszerű lehetnék, ha azt ígérném, hogy nincs is szükség mozgásra, csak kövesd táplálkozási tanácsaimat, és fogyni fogsz. Tudnod kell azonban, ahhoz, hogy a bőröd is szép feszes maradjon, és a szervezeted fel tudja dolgozni a változást, mozgásra van szükséged! Cserébe klikkszöbölpsz egy sor kockázati tényezőt, jobb lesz a fittségi állapotod, a sejteid oxigénellátottsága javul, gyorsul az anyagcseréd. Sportolás közben félreteszted a feszültségeket, megszűnik a stressz... Naphosszat sorolhatnám, hogy mennyiben változik életminőséged!

**A zsírégetés lényege, hogy a pulzusunkat hosszan alacsony vagy közepes intenzitású zónában tartjuk.** Ez azt jelenti, hogy miközben mozogsz, van oxigén-utánpótlásod, tehát nem fogy el a levegőd (tudsz az edzőtársaddal akár beszélgetni is), és így hosszan, pihenő nélkül végzed a gyakorlatokat. Ezt a legegyszerűbben úgynevezett kardiomozgással tudod elérni (gyors gyaloglás, lassú kocogás, kerékpározás, taposás, evezés stb.). Ezt a mozgást minimum 25 percig végezd, hiszen a szervezet ekkor kezdi el a zsírtaktárak lebontását! Az első percben az ATP-t (adenozin-trifoszfát) és más foszfátokat égetünk el, ez a szerve-

zetünk véstartaléka, ami mindig rendelkezésre áll. Ezután a szénhidrátárunk ürül ki, ezen belül is először az egyszerű cukrok, majd később az összetett szénhidrátok, és csak kb. 20 perc után nyúl szervezetünk a zsírokhoz. **Ezért nagyon fontos minden perc, amit 20 percen túli folyamatos mozgással töltünk.**

Hogy kezdj neki? Menj ki a friss levegőre, és gyors léptekkel sétélj napi – legalább – 25 percet. Ha úgy érzed, ezzel már megbírákkoztál, növeld az intenzitást egy kis emelkedővel (nem kell nagy emelkedő, így a farizmod még jobban bekapcsolódik a mozgásba), vagy növeld az időt naponta 5 perccel, először 45 percig, végcélként pedig egy óráig.

Természetesen ebben sem kell túlzásba esni, hiszen az intenzitástól függően szervezetünk kb. 90 perc után megkezdheti a fehérjé-raktárak kiürítését, ami az izomtömeg csökkenéséhez vezet (az izom fehérjéből és azok alkotóelemeiből, aminosavakból épül fel), és erre semmi szükséged. Így azt ajánlom, másfél óránál ne eddz többet, és mindig tarts a héten egy nap pihenőt, hogy az izmaid regenerálódni tudjanak!

Később, amikor a mozgás már beépült a hétköznapi elfoglaltságaid sorába, váltsz extrémebb terheléseket is, de ha a zsírégetés és a fogyás a cél, akkor a pulzustartományt és a maximum időtartamot mindenképp tarts be!

Ha kis súlyzóval végzel zsírégető edzést, a gyakorlatok között ne vagy csak egészen kevés szünetet hagyi! Ne enged, hogy a pulzusod csökkenjen, végig intenzíven, koncentráltan végezd a gyakorlatokat! **A zsírégetés jellemző ismétlésszáma a 4x20.**

Természetesen a sportnak a fogyáson és a kikapcsolódáson kívül is lehetnek céljai, mint az izomtömeg-növelés, a jobb közérzet, a jobb kondi elérése. Lehetnek összetett igényeid, több célt is megvalósíthatsz egyben. A hölgyek például sokszor csak a csípő-comb-has tájékról szeretnének leadni, míg felsőtestüket (váll, kar,

mell, hát) izmosítani akarják. **Ilyenkor a cél az alakformálás.** Természetesen minden célhoz megvan a megfelelő kulcs, vagyis edzésrendszer.

Ha nagyobb, kerekesebb, domborúbb izmokat szeretnél, akkor izomtömeg-növelő edzésprogramhoz kell látnod. Az a legfontosabb, hogy maximális súllyal, kevés ismétlésszámmal eddzz, és egy héten csak egyszer kerülsz a sor egy izomcsoportra, hiszen az izom akkor nő, ha pihen. Izomcsoportok szerint, bemelegítés után végezz az aznap kijelölt izomcsoportra 3-4 gyakorlatot, a legnagyobb súllyal, amit csak elbírsz, 4x8 ismétléssel! A súlyt akkor választottad meg jól, ha a hatodik ismétlést már alig bírod.

Ha a célod a **jobb kondicionális** állapot megszerzése, akkor bizony a saját határaidat ki kell tolnod, és a pulzusodnak 15–20 százalékkal el kell érnie a maximum kapacitásod 90 százalékát. Ez azt jelenti, hogy a futások, gyaloglások végét egy kicsit meg kell húzni! Hibás az a gondolat, hogy mindig ki kell hoznod magad-ból a maximumot, hiszen túlterhelnéd vele a szíved! Pulzusértékben azonban egy picivel a zsírégető tartományod felett érdemes edzened. Az egyszerű kocogás mellett a legegyszerűbb edzésforma az intervall edzés, ami a magas és az alacsony intenzitás váltogatását jelenti. Ha például most kezdessz neki, menj ki a szabadba, fuss egy percet, majd sétálj gyorsan felet, és ezt váltogasd. Futással zárd, úgy, hogy alaposan húzz bele a végén, aztán leveztés és nyújtás következzen!

Alakformálásnál külön napokon eddzed azokat a testrészeidet, amelyeket izmosítani szeretnél, és más napokon azokat, amelyekről a felesleget szeretnéd leadni!

Az izomtömeg-növelő napon bemelegítés után, nagy súlyokkal 4x8 ismétléssel; a zsírégető napon hosszú kardió után, kis súlyokkal, magas ismétlésszámmal dolgozz! (Az egész edzés ne legyen hosszabb mint másfél óra!) Így tudod formálni a tested a saját igényeid szerint.



Szerencsére napjainkban már rendkívül széles a sportolási lehetőségek skálája. Személyiségednek és céljaidnak megfelelően tudod kiválasztani azt a mozgásformát, amit élvezel is. Fontos, hogy a sportolással töltött idő ne a szórnyú napi feladatok része legyen, amit minden öröm nélkül végzel, hanem találd meg azt a lehetőséget, amit élvezni is tudsz és kikapcsol. Ha zsírégetés a célod, nemcsak az aerobik zsírégető és kondicionális tornaórák megfelelőek, hanem ugyanolyan jó lehet akár a fallabda, egy közös kerékpártúra, kajakozás társal, barátokkal, erdei (gyorsított) barangolás, nyári strandtöplabda is. Kondicionálásnál a szabadéri lehetőségeken kívüli választható labdajátékokat (pl. focit), vagy az edzőtermi futópálya is megfelelhet. Az izomtömeg-növeléshez azonban szinte elkerülhetetlen a konditerem, hiszen minden izomcsoportunk más-más nagyságú súlyok megmozgatására képes, és nagy, maximális súlyokat többnyire csak ott találisz. Az alakformálás egyik része is konditeremhez kötött, míg a másik részét színesítheted szabadban végezhető programokkal. Az otthoni edzés természetesen a szabadéri kardio után a leginkább pénztárcakímélő választás: Egy otthoni DVD akár egy évig is „elegendő lehet az izmaidnak”, és az időproblémák megoldásában is igen hatásos. Ne félj tőle, ezek komoly edzéstervek, manapság már számos magas színvonalú lehet fel a piacon. Arra figyelj, hogy végezz mellettek valamilyen kardioedzést is kiegészítésként!

Már korábban olvashattál a pulzustartományokról, amelyek alapvetően meghatározzák az edzés jellegét. A pulzus mérésére rendkívül jó jelzőket és órákat alakítottak ki, amelyek a szívfrekvencia változékonysága alapján személyes adattal szolgálnak. Ezért minél jobban beleszeretsz ebbe az életformába, annál jobban ajánlom neked is, hogy pulzuskontrollált edzésünket végezz, pulzuszámolási óra felhasználásával. Ettől még inkább személyre szabott lehet az edzésed, az aznapi testi-lelki állapotod függvényében.

Ha szeretnéd kiszámolni a saját zsírégető zónád, akkor most megeheted az alábbi egyszerű kis képlet alapján:

**Alsó érték:** 220 mínusz az életkorod szorozva 0,65-dal

**Felső érték:** 220 mínusz az életkorod szorozva 0,75-dal

Ez az a zóna (pulzusszámtartomány), amelyben a legideálisabban valósul meg a zsírégetés, hiszen ilyenkor az elégetett kalória 50–60 százalékra (pontos intenzitástól függően) zsírból származik. Nyilván felmerül benned a kérdés, hogy a futásnál mindenképpen feljebb szökik a pulzus: akkor az vajon nem megfelelő zsírégetés céljára? A válasz egyszerű: dehogynem! Hiszen ha nagyobb az intenzitás, akkor több kalóriát égetünk el, és ha abból kevesebb százalék származik zsírból (futásnál 30–40 százalék), akkor végül is ugyanott vagyunk, mintha kevesebb kalória elégetésekor nagyobb százalék származik zsírból. Egyenes az arány. Így aztán ha nincsenek izületi fájdalmaid, és jó cipővel rendelkezel, fuss nyugodtan, ha azonban nem szereted, nem kell mindenáron.

### **Remélem, készen állsz és hozzákezdesz!**

A legnehezebb mindig a kezdet! Az első edzésed után rögtön rájössz, hogy senki nem kíván téled olyat, ami túlzott nehézséget okozna. Csak a rendszeresség a lényeg, és hogy ne keress kifogásokat. **Ez a te életed, tartsd a kezdedben!**

### **• T I P P • • • • •**

- Beszélj meg a barátóddal, partnerreddel, hogy közösen változtathassatok az életetekben, és közösen járjatok edzésre. Így ha neked nincs kedved, az ő kedvéért mégis el fogsz menni sportolni.





## A LEGFONTOSABB ALAPFOGALMAK

### Glikémiás Index (GI)

Már olvashattad a tudományos megfogalmazást, azaz a Glikémiás Index az egyes élelmiszerek elfogyasztása után 2–3 órával a glükózhoz (szőlőcukorhoz), egyes esetekben fehér kenyérhez viszonyított vércukorszint-emelő hatását mutatja meg százalékos arányban. Ennek alapján megkülönböztetnek alacsony, közepes és magas GI-jű, azaz lassan, közepesen és gyorsan felszívódó szénhidrátokat. A GI eredetileg cukorbetegség diétájával kapcsolatban került a köztudatba. Fontos megjegyezni: a GI alapján több diéta is napvilágot látott már, de mindegyiknek más és más jellemzői vannak. A Glikémiás Index egy alkalmazási módszer a cukorbetegség étrendjében, hogy a felborult szénhidrát-anyagcsere – megfelelő szénhidrát tartalmú étrenddel és a Glikémiás Indexszel – helyreállítsa. Az élelmiszerek GI-jét sok dolog befolyásolja, például az adott élelmiszer zsiradéktartalma is. Például a csokoládé GI-je alacsony: 43-as, de magas energia- (100 g csokoládé több mint 500 kcal!) és zsiradéktartalma miatt (30 százaléka zsírt!) fogyókúrában nagyobb mennyiségű fogyasztása nem ajánlható.

### Hogyan segíthet a fogyókúrában a GI ismerete?

#### Lehetséges a fogyás GI-vel?

Ha étkezésünk rendszeresen alacsony GI-jű élelmiszereket, ételeket tartalmaz, segíti a jóllakottságérzés kialakulását (rosttartalmának és nem utolsósorban emésztődésének köszönhetően). A **magas GI-jű** ételek, élelmiszerek gyorsan emelik meg a vércukorszintet, de az az étkezés után nem sokkal ugyanolyan gyorsan le is zuhan. Ez pedig az újabb éhségérzet kialakulásáért felelős. Mi is történik ilyenkor?

Felszívódásuk gyorsasága és vércukorszint-emelő hatásuk függvényében megkülönböztetnek lassan, közepesen és gyorsan felszívódó szénhidrátokat, azaz alacsony, közepes és magas Glikémiás Indexű szénhidrátokat.

A magas GI-jű szénhidrátok gyorsan a vérbe kerülnek, hirtelen emelik meg a vércukorszintet, ami gyors inzulintermelődést vált ki, a vércukorszint szintén gyorsan csökken. Az alacsony vércukorszint azonban egyike az éhségérzet kialakulásáért felelős folyamatok beindítójának. Ha pedig ezt az éhséget ismét gyorsan felszívódó (azaz magas GI-jű) szénhidrátokkal csillapítjuk, akkor ez a folyamattal újra és újra megismétlődik. Ennek pedig hosszú távon **elhízás** lesz a következménye. Ha ezzel szemben éhesen alacsony GI-jű szénhidrátot fogyasztunk, az később kerül a véráramba, elhúzódva emeli a vércukorszintet, ezért az inzulin is folyamatosan termelődik, és hosszabb ideig tart, amíg a sejtekbe kerül a cukor. Magyarul sokkal később éhezünk meg újra. **Ugye így már érthető, hogy ha alacsony GI-jű élelmiszereket, ételeket fogyasztunk, azzal a fogycást segítjük elő?**

Ahhoz, hogy meg tudjuk állapítani, szükségünk van-e súlyunk csökkentésére, s hogy ki tudjuk számolni ideális súlyunkat, ismerünk kell néhány alapfogalmat és számítási módszert is. A következőkben ezeket vesszük sorra.



## TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT MEGHATÁROZÁSA

A BMI (testtömegindex, Body Mass Index) az egyik mutatója annak, hogy milyen a jelenlegi tápláltsági állapotunk. Nem minden esetben ad reális értéket, mert nem veszi figyelembe a kort, a nemet és az izomtömeg állapotát. Ezért ezekben az esetekben testszázszázalék-mérést szoktak végezni, így kapunk teljes képet. (Így például egy extrém izomtömeggel bíró sportolónak az izomtömege miatt jóval nagyobb a súlya, ezért őt a BMI szerint elhízottnak kellene tekintenünk.)

**A BMI egy átlagembernél megbízható mutatója a tápláltsági állapotnak.**

Számítási módja: jelenlegi testtömeg kilogrammban osztva a méterben kifejezett testmagasság négyzetével.

| Értékelés: | 18,5 alatt | sovány           |
|------------|------------|------------------|
|            | 18,5–25    | normál           |
|            | 25,1–30    | túlsúly          |
|            | 30,1–35    | I. fokú elhízás  |
|            | 35,1–40    | II. fokú elhízás |
|            | 40 felett  | extrém elhízás   |

*Például:*

*egy 165 cm magas nő jelenlegi testtömege 85 kg:*

$$85/1,65^2 = 85/2,72 = \text{BMI } 31,25$$

*Esetünkben tehát I. fokú elhízásról beszélünk.*

*Vagy:*

*egy 185 cm magas férfi jelenlegi testtömege 76 kg:*

$$76/1,85^2 = 76/3,42 = \text{BMI } 22,2$$

*tehát normál testtömegről van szó.*

(Saját testtömegindexed értékeléséhez a BMI-táblázat nyújt segítséget, amelyet a könyv végén, a Függelékben találasz.)



## IDEÁLIS TESTTÖMEG

Az ideális testtömeg kiszámítására sokféle módszer létezik, a leggyakrabban használt mutató a következő:

**Nők:** testmagasság (cm) mínusz 100 = X  
X szorozva 0,85 = ideális testtömeg

**Férfiak:** testmagasság (cm) mínusz 100 = Y  
Y szorozva 0,9 = ideális testtömeg

Az előző példánál maradvány:

**Nő:** 165-100=65

65x0,85=55 kg az ideális testtömeg

**Férfi:** 185-100=85

85x0,9=76,5 kg az ideális testtömeg

Az ideális testtömeg kiszámítására használatos indexek iránymutatók. Különbözőek vagyunk, különböző testösszetétellel. Lesznek, akik az ideális testtömeg kiszámítása után azt gondolják, hogy náluk ez nem működik, egyszerűen azért, mert a rájuk jellemző tulajdonságokat nem veszi figyelembe (kor, genetikai háttér, csontzat stb.). Lesznek páran, akik azt mondják: ez nekem

sok, de még többen lesznek, akik első számolásra elhűlnek: ez képtelenség, ilyen súllyal már „csontváznak” éreznék magukat. Ezért rendkívül fontos, hogy úgy alakítsuk ki célkitűzésünket, ahogyan saját magunk által ideálisnak tartjuk. Éppen ezért, ha az előzőekben ismertetett számításokkal megkaptuk a ránk jellemző adatokat, a következő lépés annak eldöntése: milyen testtömeget szeretnénk elérni. Ehhez további jellemzők ismeretére van szükség. Például az életkorra. Nem mindegy, hogy az eddigiekben szereplő hölgy hány éves. Ha 20 év körül van, akkor számára az ideális testtömeg elérése reális cél lehet. Ha viszont nagymama korú, semmiképpen nem kellene megterhelnie a szervezetét azzal, hogy a lehető legalacsonyabb testtömeget érje el. (Az ő esetében elegendő, ha a saját maga által ideálisnak tartott testtömeg elérését tűzi ki célul.) Fontos, hogy nagy súlyfelesleg esetén legalább a kezdő testtömegének 10 százalékát veszítse el, mert ez garancia lehet arra, hogy az elhízással összefüggő betegségek mértéke csökken (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség).

Annak ellenére, hogy legtöbbször nem a tankönyvi ideális testtömeg elérése lesz a cél, mégis jó, ha megismerjük, mert alapja a következő nagyon fontos számításnak: az alapanyagcserének.



## ALAPANYAGCSERE AMI NÉLKÜL NEM MEGY

Az alapanyagcsere arra az energiamennyiségre mutat, amelyet a szervezetünk az alapvető életfunkcióinak ellátására naponta felhasznál (pl. légzőizmok mozgatása, emésztési folyamat, szíverés stb.). Az alapanyagcsere egyénileg más és más.

### Az alapanyagcsere függ:

- a kortól (az idő múlásával csökken a zsírmentes testtömeg, és enniatt lassul az alapanyagcsere is);
- a nemtől;
- a zsírmentes testtömegtől (sportolóknál, illetve férfiaknál nagyobb);
- a rendszeres mozgástól vagy annak hiányától.

Egyéni alapanyagcserénk ismerete főként akkor fontos, ha fogyni szeretnénk, mert ha az alapanyagcserénél kevesebb energiát fogyaszt naponta a fogyni vágyó, akkor a szervezet védekezni kezd. A védekező folyamat miatt alakul ki például a **jojó effektus**.

### Mi is az a jojó effektus?

- Túl kevés energiát fogyasztunk, ezért a szervezet csökkenti az alapanyagcseréjét.
- Így csökkent energiabevétel is elegendő, nem tapasztalható oly mértékű fogyás.

- Kudarcélmény – visszatérés az eredeti tápanyagbevitelhez.
- Ez a csökkent alapanyagcseréhez képest már többletet jelent.
- Ebből a többletből súlyfelesleg lesz ismét.
- Ha gyakran alkalmazzuk, mindig egy kicsivel több súly rakódik le, mint amennyit leadni sikerült.
- Eredménye folyamatos önsanyargatás és kudarcélmény.
- Kivédése csak az alapanyagcserével megegyező vagy a felületi energiatartalmú diéta.

Az alapanyagcsere kiszámítása az alábbi táblázat alapján történhet:

| Nő    | Életkor (év) | Energiamennyiség (kcal/nap)    |
|-------|--------------|--------------------------------|
|       | 10–18        | 12,2 x ideális testtömeg + 746 |
|       | 18–30        | 14,7 x ideális testtömeg + 496 |
|       | 30–60        | 8,7 x ideális testtömeg + 829  |
|       | 60 felett    | 10,5 x ideális testtömeg + 596 |
| Férfi |              |                                |
|       | 10–18        | 17,5 x ideális testtömeg + 651 |
|       | 18–30        | 15,3 x ideális testtömeg + 679 |
|       | 30–60        | 11,6 x ideális testtömeg + 879 |
|       | 60 felett    | 13,5 x ideális testtömeg + 487 |

Forrás: dr. Bircó György - dr. Lindner Károly: Tápanyagdiéták, Medicina, 1999, 20.

*Ha az előző példákban ismeretett nő 55 éves, a férfi pedig 28, akkor alapanyagcseréjük a következő módon alakul:*

Nő:  $(8,7 \times 55) + 829 = 1307,5$  azaz keressük 1300 kcal naponta.

Férfi:  $(15,3 \times 76,5) + 679 = 1849,45$  azaz keressük 1850 kcal naponta.



## ENERGIAFELVÉTEL

– A MINDENNAPI BETEVŐ

Az energia tápanyagfelvétellel kerül a szervezetünkbe.

Tápanyagunk energiát adó és energiát nem adó tápanyagokra oszthatóak.

### Energiát adó tápanyagaink:

- • fehérje (~4 kcal/g)
- • zsír (~9 kcal/g)
- • szénhidrát (~4 kcal/g)

### Energiát nem adó, de létfontosságú tápanyagaink:

- • zsírban és vízben oldódó vitaminok
- • ásványi anyagok

A fehérjéknek, a zsíroknak és a szénhidrátoknak egyaránt megvan a saját szerepük szervezetünk működésében, ezért fontos, hogy szélsőséges módon egyiket se hagyjuk ki étkezésünkéből, de túlzásba se vigyük fogyasztásukat. Nézzük csak, miért!

A **fehérjék** a test építéséhez szükséges anyagokat biztosítják, pótolják az elhált hámsejteket, és biokémiai mechanizmusok útján létrehozzák a szervezet saját fehérjét. Ha növekszik fizikai aktivitásunk (pl. rendszeresen sportolunk), fehérjeszükségletünk is meg-

nő. Fehérjehiányos táplálkozás esetén nem megfelelő az enzimműködés, zavart lesz az izomfejlődés.

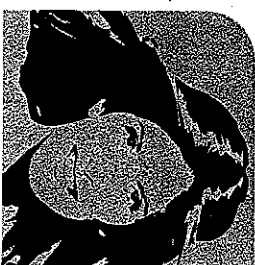
A **zsírok** a legnagyobb energiaértékű tápanyagok, ennek ellenére fogyókúra esetén sem ajánlott zsírmentesen étkezni, csak zsírszegényen! A zsírok ugyanis számos funkciót töltenek be: a sejtfalak fontos építőanyagai, szükségesek az idegrendszer normális működéséhez, hőszigetelő hatásuk van, elengedhetetlenek egyes hormonok működéséhez, a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) csak jelenlétükben tudnak felszívódni.

A **szénhidrátok** elsősorban a szervezet energiával való ellátását biztosítják, mert a leggyorsabban mobilizálható források. Ha több szénhidrátot fogyasztunk, mint amit a szervezetünk egyszerűre felhasznál, elsősorban glikogén formájában raktározódik a májban és az izomban. Ha a glikogénraktárak is megteltek, a szénhidrát már zsírrá alakul át. Mint ahogy a későbbiekben még szó lesz róla: az agy csak glükózt (szőlőcukrot) tud felhasználni működéséhez (pl. tanulás, emlékezés), ezért nélkülözhetetlen számára. A szénhidrátok hiányában zavar keletkezik az izomműködésben, az agyi funkciókban, csökken az állóképesség és a fizikai teljesítmény.

### • T U D T A D ? • • • • • \* \* \*

Az élelmi rostok is a szénhidrátok csoportjába tartoznak, a szénhidráthiányos állapot rosthányal is jár, aminek következménye lehet az étkezések csökkent telítődésiértéke (hamarabb éhesek leszünk), egyes tápanyagok nagyobb arányú felszívódása (pl. koleszterin, cukor), székrekedés és ennek következményeként a káros anyagok felszaporodásának lehetősége a vastagbélben.

• • • • • \* \* \*



## AZ ENERGIAÁT ADÓ TÁPANYAGOK EMÉSZTÉSE

### Fehérijék

A fehérijék építőkövei az aminosavak. Az aminosavak di- és tri-peptidde, majd polipeptidekké kapcsolódnak meghatározott sorrendben. Ez a sorrend alakítja ki a fehérje jellemző tulajdonságát (pl. hogy izomfehérjéről vagy netán a hajunkat felépítő fehérjéről van szó). Emésztése a gyomorban kezdődik. A gyomor sósavtartalma kicsapja a fehérjéket, majd a vékonybélben a fehérjebontó enzimek hatására a polipeptidek dipeptidde és aminosavvá bomlanak le, ami már fel tud szívódni a bélbolyhokon keresztül. A véráram útján eljutnak a sejtekhez, ahol biokémiai folyamatok során létrehozzák a szervezet saját fehérjéit.

### Szénhidrátok

A szénhidrátokat a következőképpen oszthatjuk fel:

- • monoszacharidok (1 cukormolekulát tartalmaznak);
- • diszacharidok (2 cukormolekulát tartalmaznak);
- • poliszacharidok (több cukormolekulát tartalmaznak).

Ez utóbbi csoporton belül találhatóak a keményítőn és glikogé-  
nen kívül a nem emészthető szénhidrátok, más néven rostok.

A szénhidrátok emésztése már a szájüregben kezdődik, és a vé-  
konybél elültső szakaszán folytatódik, ahol az emészthető poli-  
sacharidok és diszacharidok monoszachariddá való lebontása

történik. A monoszacharidok a bélbolyhokon keresztül a véráram-  
ba kerülnek, és jelenlétükkel megemelik a vércukorszintjét. A cu-  
korra a sejteknek van szüksége, de a cukor önállóan nem képes ide  
bejutni, ezért szüksége van egy kulcsra, ami nyitja a sejtek ajtaját.  
Ez a kulcs a hasnyálmirigyben termelődő inzulin. Az inzulin jut-  
tatja be a sejtekbe a cukrot, ezáltal csökkenti a vércukorszintjét.

### Szénhidrátajták

Emésztést követően belőle  
keletkező cukormolekula

Egy cukormolekulából álló cukrok  
szőlőcukor (glükóz)  
gyümölcscukor (fruktóz)

Glükóz  
Fruktóz

Két cukormolekulából álló cukrok  
répacukor (szacharóz)  
tejcukor (laktóz)  
malátacukor (maltóz)

Glükóz és fruktóz  
Glükóz és galaktóz  
Glükóz és glükóz

Több cukormolekulából álló szénhidrátok  
keményítő  
glikogén

Sok glükózmolekula  
Sok glükózmolekula

Rostok (nem emészthető szénhidrátok)  
cellulóz (rost)  
pektin (finom rost)

Nem emészthető  
Nem emészthető

### Zsiradékok

A zsiradékok zsírsavakból, trigliceridekből állnak az állati eredetű  
zsiradékok koleszterint is tartalmaznak. A zsiradékokat emészt  
meg legnehezebben a szervezet, mert a nagy zsírgömbhöz nem tud  
hozzáférni a zsírbontó enzim, ezért segítségül hívja az epét. Az epe  
a nagy zsírgömböt apró zsírcseppekké szakítja szét. Ezután a



zsírbontó enzim újra hozzáállna elvégezni a feladatát, de az epe teljesen bevonja a zsírcseppeket, ezért még mindig nem tud hozzáférti a zsírhoz. Egy újabb anyagot hív segítségül, ami letisztítja az epét a zsírcseppekről. Harmadik „nektifutásra” végre sikerül alkotórészeire bontani a zsíradékot. Mindebből az következik, hogy egy igen időigényes folyamatról van szó, ami ráadásul csak a vékonybélben kezdődik meg.

Egy átlagos étkezés során mindhárom tápanyagból fogyasztunk, tehát a hatások összeadódnak. Az előbbiek elolvasása után logikusnak tűnik, hogy az elemiszerek GI-jét sok más hatás is befolyásolja, nem csupán az, hogy milyen mennyiségben tartalmaznak szénhidrátot. Az érték többek közt attól is függ, hogy önmagában vagy esetleg zsíradékkal fogyasztjuk-e a táplálékot, hiszen a zsíradék jelenléte csökkenti fogja a felszívódás gyorsaságát.