

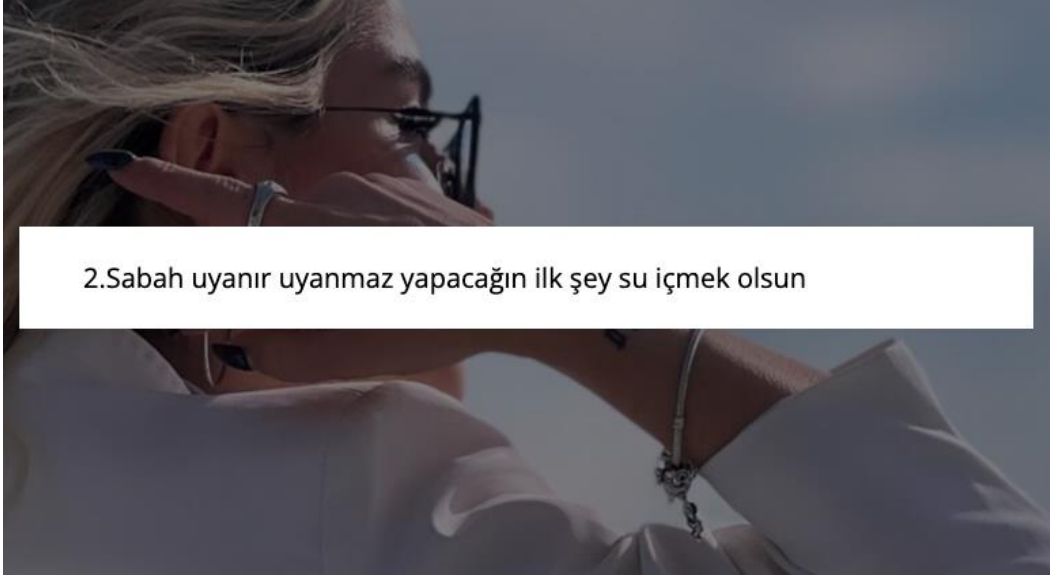
Ücretsiz Kilo Kontrol Rehberi

Sağlıklı Kilo Kontrolü için 5 İpucu

Uzun süre kısıtlı diyetler yapmak, sürekli diyeteyim psikolojisinde olmak bir süre sonra metabolizmayı yavaşlatır, stres seviyesini artırır ve farklı hastalıklara zemin hazırlar. Diyete giremiyorsan ve hayatında sağlıklı birkaç adımı atarak kendine bir iyilik yapabilirsin. Aşağıda sıralayacağım bu 5 alışkanlık ile diyet düzenini oturtabilir, fark etmeden kilo almanın önüne geçebilir ve sağlıklı kilonu koruyabilirsin.



1. Plan yapmak hayatın her alanında oldukça önemlidir. Plan sizi son dakika yanlış seçim yapmaktan kurtarır. Bir sonraki gün yiyeceğin ana ve ara öğünleri planlamak hem kontrollü yemeni sağlayacak hem de seçimlerini son ana bırakmadığın için mantıklı kararlar almanı sağlayacak. Ara öğünleri planlamak bu aşamada çok daha önemli çünkü ani acıkma krizi ya da tatlı isteği geldiğinde önceden planlayacağın ara öğünün şeker dolu kaçamaklara engel olacak :) Sabahta yulafli protein bir bar veya kuru meyveli yulafli kendi hazırladığın bir fit kurabiyeyi yanına alabilirsin.



2.Sabah uyanır uyanmaz yapacağın ilk şey su içmek olsun

2. Gece boyu vücudumuz uzun saatler su içmediği için zaten susamış olur. Sabah uyanıp vücudunuza yapacağınız en güzel şey su içerek onu çalıştırmaktır. Bir de suyunuza limon, maydanoz, sirke gibi metabolizmanıza ekstra etki edecek gıdalar eklerseniz sabahtan kendiniz için yapmanız gereken ilk adımı başarmış olacaksınız. Sabah aç karnına limonlu su içmek metabolizmanızı düzenlerken yağ yakımını da destekleyecektir.



3.Yediğin kötü besinlerden dolayı pişmanlık duyma

3. Stres hormonu olarak bilinen kortizol hormonu kan şekerini ve tansiyonu yükseltir hatta bağışıklığın düşmesine sebep olur. Yemek yedikten sonra pişman olmak, keşke yemeseydim gibi cümleler kurmak stres hormonunun salgılanmasına sebep olur. Kortizol hormonu aynı zamanda vücutta yağ depolanmasına sebep olur. Bu sebeple yanlış bir seçim yaptıysanız da onun tadına varın, tercihinizden mutlu olun ve geriye dönük pişmanlık hissetmeyin. Yani önünüze bakın. Bir sonraki öğününüzde bunu nasıl dengeleyeceğinize

odaklanın. Örneğin bol kaçamaklı bir akşam yemeği yediğiniz günün ertesi günü hafif tercihler, sebze ve yeşillik ağırlıklı beslenerek bunu dengeleyebilirsiniz.



4. Günlük ihtiyacımız olan protein miktarı ideal kilomuz başına 1-1.2 g'dır. Fiziksel aktivite arttıkça bu değer artar. Spor yapmayan orta tempoda yaşayan biriyseniz ve olmanız gereken ideal kilo 55 kg ise minimum 55-66 g protein almalıyız. Kilo verirken ihtiyacımız olan proteini tüketmek metabolizma hızının düşmesini önleyecek hatta artıracak, tokluk hissini sağlayacak ve gün içinde daha az karbonhidratlı besinlere yönelmemizi sağlayacaktır. Burada birkaç besinden alacağınız proteini bilerek günlük tahminen kaç g protein tükettiğinizi hesaplayabilirsiniz.

1 yumurta 6 g protein içerir.

100 g kıyma 18 g protein içerir.

100 g tavuk göğsü 23 g protein içerir.

100 g mercimek 20 g protein içerir.

1 dilim beyaz peynir 6 g protein içerir.

1 kase yoğurt 7 g protein içerir.



5. Akşam öğünü 18.00'den sonraya bırakmayın

5. Akşam güneşin batışıyla birlikte vücudumuzda kendini gece moduna hazırlar. Metabolizma yavaşlar ve daha az kalori yakmaya başlarız. Bu sebeple gündüz saatlerinde yediklerimizi daha kolay yakarken, gün sonunda hatta akşam saatlerinde yediklerimizi yağ olarak depolama ihtimalimiz daha fazladır. Aç karnına uyumak uyku kalitesini artırırken, büyüme hormonunun salgılanmasına sebep olduğundan yağ yakımını da hızlandırır. Özellikle kilo vermek istiyorsanız uyumadan en az 4 saat önce kalorili son öğününüzü bitirmiş olmaya özen gösterin.

İşte tüm bu yukarıda sıralananları hayatına geçirirsen hedeflediğin kiloya bir adım daha yaklaşabilirsin. Bu süreçte bir beslenme koçu yardımı almak istersen biz buradayız. Kilo verme sürecinde sana eşlik etmemi istersen, formu doldurarak bana ulaşabilirsin!