

LOSE WEIGHT

Νέο σώμα, Νέα ζωή

INDEX

- Πόσο λίπος μπορώ να χάσω σε ένα μήνα;.....σελ. 2
- Σπλαχνικό λίπος: ο μεγάλος εχθρός της υγείας.....σελ. 8
- Πώς να ξεμπλοκάρετε το μεταβολισμό και να αυξήσετε τις καύσεις.....σελ. 16
- Γυμναστική για γρήγορη απώλεια βάρους και κάψιμο λίπους. Ποια μορφή άσκησης είναι η πιο αποτελεσματική;.....σελ. 20
- Συνδυασμοί συμπληρωμάτων διατροφής για να πετύχετε τους στόχους σας.....σελ. 16
 - 1) Θέλω να χάσω παραπάνω από 15 κιλά.....σελ. 24
 - 2) Θέλω να χάσω 5 έως 10 κιλά.....σελ. 27
 - 3) Θέλω να χάσω τα τελευταία 3-4 κιλά για να κάνω τέλεια γράμμωση και να φαίνεται το brack.....σελ. 29
- Γιατί δεν μπορώ να χάσω κιλά και να αδυνατίσω. 20 συχνές ερωτήσεις.....σελ. 30
- Επιστημονικές έρευνες και μελέτες.....σελ. 35



Πόσο λίπος μπορώ να χάσω σε ένα μήνα;

Ένας από τους πιο κοινούς στόχους στις μέρες μας που έχει πολύς κόσμος είναι η απώλεια βάρους, είτε για αισθητικούς λόγους είναι για λόγους υγείας.

Ωστόσο το θέμα που απασχολεί σχεδόν όλους είναι πόσος χρόνος χρειάζεται για να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Πόσα κιλά μπορούμε να χάσουμε σε ένα μήνα και πως μπορούμε να κάψουμε το λίπος από τα επίμαχα σημεία.

Πάνω από όλα πρέπει να γνωρίζουμε τι είναι εφικτό και να βάζουμε ρεαλιστικούς στόχους. Πρέπει πρώτα από όλα όμως να δούμε τους παράγοντες και τους μηχανισμούς που επηρεάζουν την όλη διαδικασία.

Το αρχικό στάδιο. Πόσα κιλά ζυγίζουμε σήμερα



Εάν σήμερα ξεκινάτε να κάνετε δίαιτα, το βάρος που ζυγίζετε σήμερα μετράει πάρα πολύ στο πόσο γρήγορα και πόσο εύκολα μπορείτε να δείτε αποτελέσματα.

Άτομα τα οποία έχουν πολλά παραπάνω κιλά μπορούν να χάσουν περισσότερο βάρος σε σχέση με άτομα που έχουν λίγα παραπάνω κιλά.

Ωστόσο το ποσοστό επί του συνόλου είναι περίπου το ίδιο.

Για παράδειγμα κάποιος που ζυγίζει 135 κιλά μπορεί να χάσει 4,5 κιλά σε 2 βδομάδες εάν μειώσει κατά 500 τις θερμίδες που τρώει καθημερινά.

Στον αντίποδα κάποιος της ίδιας ηλικίας και φύλου που ζυγίζει 68 κιλά μπορεί να χάσει 2,3 κιλά μόνο ακολουθώντας την ίδια διαδικασία.

Το βαρύτερο άτομα έχασε περισσότερα κιλά σε απόλυτους αριθμούς. Ωστόσο και οι δύο χάσανε περίπου 9,7% από το σωματικό τους βάρος.

Η βασική προϋπόθεση: Έλλειμμα θερμίδων (αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο)

Πρέπει να δημιουργήσετε ενεργειακό έλλειμμα εάν θέλετε να χάσετε βάρος. Όσο μεγαλύτερο τόσο πιο γρήγορα και περισσότερα κιλά θα χάσετε.

Για παράδειγμα εάν τρώτε 500 θερμίδες λιγότερες την ημέρα σε σχέση με αυτές που καίτε (ημερήσια ενεργειακή δαπάνη) για 8 εβδομάδες θα χάσετε περισσότερα κιλά από ότι θα χάνατε εάν τρώγατε 200 θερμίδες λιγότερες από την ημερήσια ενεργειακή σας δαπάνη.

Ωστόσο δε θα πρέπει να ενεργειακό έλλειμμα να είναι πολύ μεγάλο. Κάτι τέτοιο θα ήταν ιδιαίτερα δύσκολο για μεγάλο χρονικό διάστημα αλλά ενδέχεται και να σας στερήσει τη λήψη πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Ένας άλλος μεγάλος κίνδυνος είναι η απώλεια μυϊκής μάζας, πράγμα που θα χαμηλώσει περαιτέρω το βασικό σας μεταβολισμό ηρεμίας.

Η διαδικασία (μηχανισμός) που καίμε λίπος όταν κάνουμε δίαιτα

Χάνουμε βάρος όταν συστηματικά τρώμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που καίμε σε ημερήσια βάση.

Στον αντίποδα, όταν τρώμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καίμε σε ημερήσια βάση, για πολλές συνεχόμενες μέρες, παχαίνουμε. Ένα τύχει μέσα κάποια μέρα να φάτε περισσότερες θερμίδες από αυτές που θα κάψετε δεν σημαίνει πως θα παχύνετε.



Το ίδιο ισχύει και αντίστροφα. Εάν μια μέρα φάμε ελάχιστα δεν σημαίνει ότι αδυνατίσαμε. Ότι τρώσιμο και ποτό καταναλώσουμε που περιέχει θερμίδες, μετράει στο συνολικό αριθμό θερμίδων μέσα στη μέρα.

Από την άλλη μεριά ο συνολικός αριθμός των θερμίδων που καίμε ανά ημέρα, γνωστή και ως ενεργειακή δαπάνη είναι κάπως περισσότερο πολύπλοκη διαδικασία.

Η ενεργειακή δαπάνη εξαρτάται από 3 βασικούς παράγοντες: (2):

- **Βασικός μεταβολισμός ηρεμίας (RMR).** Είναι ο συνολικός αριθμός από τις θερμίδες που χρειάζεται το σώμα μας για τις βασικές του λειτουργίες όπως η αναπνοή, η μεταφορά του αίματος, η λειτουργία του εγκεφάλου.
- **Τροφογενής Θερμογένεση (TEF).** Είναι οι θερμίδες που χρειαζόμαστε για να χωνέψουμε και να απορροφήσουμε και να μεταβολίσουμε κάθε τι που τρώμε.
- **Θερμογένεση λόγω δραστηριότητας (TEA).** Είναι οι θερμίδες που καίμε όταν κάνουμε σωματική άσκηση (γυμναστική). Σε αυτόν τον παράγοντα περιλαμβάνονται και οι θερμίδες που δαπανάμε και από άλλη σωματική δραστηριότητα πλην της γυμναστικής (non-exercise activity thermogenesis ή αλλιώς NEAT). Εδώ υπολογίζονται οι δουλειές του σπιτιού, το περπάτημα, εργασίες που απαιτούν σωματική κίνηση (κουβάλημα, μετακίνηση πραγμάτων κλπ)

Εάν ο αριθμός των θερμίδων που καταναλώνουμε είναι ίδιος με τον αριθμό των θερμίδων που καίμε, τότε διατηρούμε το σωματικό μας βάρος.

Εάν θέλουμε να χάσουμε βάρος πρέπει να δημιουργήσουμε ενεργειακό έλλειμμα. Με άλλα λόγια πρέπει είναι να μειώσουμε τις θερμίδες που τρώμε καθημερινά ή να αυξήσουμε τη σωματική μας δραστηριότητα (με άσκηση ή όχι) ώστε να κάψουμε περισσότερες θερμίδες.

Παράγοντες που επηρεάζουν την απώλεια βάρους

Πολλοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν το ρυθμό με τον οποίο χάνουμε βάρος. Ένα παράδειγμα είναι ο μπλοκαρισμένος μεταβολισμός και οι χαμηλές καύσεις. Αυτό μπορεί να διορθωθεί. Ωστόσο υπάρχουν παράγοντες δεν είναι στον έλεγχό μας.

Πάμε να τους γνωρίσουμε.

Ύπνος. Η ποιότητα και διάρκεια ύπνου επηρεάζει τη ζυγαριά

Ο ύπνος, όσο και αν δεν το περιμένετε παίζει σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια απώλειας βάρους.

Η χρόνια έλλειψη ύπνου μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο στην προσπάθεια να χάσετε κιλά και να επιβραδύνει το ρυθμό που κατεβαίνει η ζυγαριά.

Μελέτες έδειξαν πως ακόμη και μια νύχτα κατά την οποία θα κοιμηθούμε ελάχιστα αρκεί για μεγάλη αύξηση για λιγούρες και επιθυμία από κακής ποιότητας φαγητά (junk food) με χαμηλή θρεπτική αξία όπως τα cookies, τα κέικ, αναψυκτικά με ζάχαρη και τσιπς.



Σε μια μελέτη 2 εβδομάδων οι συμμετέχοντες ακολούθησαν δίαιτα περιορισμένων θερμίδων. Με τυχαία επιλογή ζητήθηκε να κοιμηθεί έκαστος είτε 5,5 ώρες είτε 8,5 ώρες κάθε νύχτα. Όσοι κοιμήθηκαν 5,5 ώρες έχασαν 55% λιγότερο λίπος και 60% περισσότερη μυϊκή μάζα σε σχέση με όσους κοιμήθηκαν 8,5 ώρες κάθε βράδυ.

Τα κακά νέα για όσους κοιμούνται ελάχιστα τη νύχτα δεν περιορίζονται στην απώλεια βάρους. Η χρόνια έλλειψη ύπνου σχετίζεται σε μεγάλο ποσοστό με διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκία καθώς και διάφορες μορφές καρκίνου.

Ωστόσο υπάρχουν τροφές και βότανα που μας βοηθούν να κοιμηθούμε πιο εύκολα και βελτιώνουν την ποιότητα ύπνου. Όσοι υποφέρουν από αϋπνίες, άστατο ύπνο με άγχος και στρες καλό θα ήταν να τις γνωρίζουν.

Η ηλικία επηρεάζει το μεταβολισμό μας

Μια από τις βασικές αλλαγές που λαμβάνουν χώρο όσο γερνάμε είναι η αλλαγή της σύστασης του σώματος. Το ποσοστό λίπους αυξάνεται ενώ παράλληλα χάνουμε μυϊκό ιστό.

Η αλλαγή αυτή γίνεται παράλληλα με άλλους παράγοντες όπως είναι μειωμένη ανάγκη σε θερμίδες από ζωτικά όργανα, πράγμα που σημαίνει περαιτέρω μείωση του βασικού μεταβολισμού ηρεμίας.

Στην πραγματικότητα άτομα άνω των 70 ετών έχουν κατά μέσο όρο 20–25% χαμηλότερο βασικό μεταβολισμό σε σχέση με άτομα μικρότερης ηλικίας.

Ο χαμηλός βασικός μεταβολισμός και οι χαμηλές καύσεις δυσκολεύουν πάρα πολύ την απώλεια βάρους όσο μεγαλύτεροι είμαστε. Υπάρχουν ωστόσο αρκετοί τρόποι ενεργοποίησης του μεταβολισμού με άμεσα αποτελέσματα.



Το φύλλο μας επηρεάζει το ρυθμό και την ευκολία που χάνουμε βάρος

Η αναλογία λίπους / μυών στο σώμα σας επηρεάζει άμεσα την ευκολία (ή δυσκολία) να χάσετε βάρος.

Οι γυναίκες κατά κανόνα έχουν περισσότερο λίπος σε σχέση με τους άνδρες. Ως εκ τούτου έχουν 5-10% χαμηλότερο βασικό μεταβολισμό ηρεμίας σε σχέση με τους άντρες του ίδιου ύψους.

Με απλά λόγια οι γυναίκες καίνε 5-10% λιγότερες θερμίδες σε σχέση με τους άνδρες σε κατάσταση ηρεμίας / ακινησίας.

Για παράδειγμα σε μια μελέτη 8 εβδομάδων που συμμετείχαν 2000 άτομα και τέθηκαν σε δίαιτα χαμηλών θερμίδων (800 θερμίδες ανά ημέρα) βρέθηκε πως οι άντρες έχασαν 16% περισσότερο βάρος σε σχέση με τις γυναίκες.

Ωστόσο, παρόλο που οι άντρες τείνουν να χάνουν πιο εύκολα βάρος από τις γυναίκες η μελέτη δεν αναλύει κατά πόσο το φύλο παίζει ρόλο στην ικανότητα διατήρησης αυτής της απώλειας βάρους.

Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν το σωματικό βάρος και δυσκολεύουν την απώλεια κιλών

Μια σειρά από άλλους παράγοντες επίσης επηρεάζουν το ρυθμό με τον οποίο μπορείτε να χάσετε βάρος όπως:

- **Φάρμακα.** Πολλές φαρμακευτικές αγωγές όπως τα αντικαταθλιπτικά και τα αντιψυχωσικά ενδέχεται να προκαλέσουν αύξηση βάρους ή να δυσκολέψουν την προσπάθεια απώλειας βάρους.
- **Παθολογικές καταστάσεις.** Αρρώστιες όπως η κατάθλιψη και ο υποθυρεοειδισμός σχετίζονται με χαμηλό μεταβολισμό και κατ' επέκταση μπορεί να επιβραδύνουν το ρυθμό με τον οποίο χάνετε βάρος ή ακόμη και να προκαλέσουν αύξηση βάρους.
- **Οικογενειακό ιστορικό και γονίδια.** Υπάρχουν γενετικοί παράγοντες που δείχνουν μια προδιάθεση στα άτομα τα οποία είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, πράγμα που ενδέχεται να επηρεάσει την απώλεια βάρους.
- **Δίαιτα τύπου Yo-yo.** Η δίαιτες τύπου yo-yo μεσοπρόθεσμα δυσκολεύουν την απώλεια βάρους κάθε φορά όλο και περισσότερο, καθώς χάνουμε κατά κύριο λόγο μυϊκή μάζα και πέφτει κατακόρυφα ο βασικό μεταβολισμός.

Ποια είναι η καλύτερη δίαιτα για γρήγορη απώλεια λίπους;

Με μια γρήγορη αναζήτηση στο internet θα δείτε πως υπάρχουν αμέτρητες δίαιτες οι οποίες υπόσχονται εντυπωσιακά αποτελέσματα σε πολύ γρήγορο χρονικό διάστημα. Το πιο πιθανό είναι να μπερδευτείτε.

Υπάρχουν πολλές δίαιτες οι οποίες είναι απάτη ή στερούνται επιστημονικής βάσης και τεκμηρίωσης. Υπάρχουν δίαιτες οι οποίες ενδεχομένως να είναι και επικίνδυνες.

Ωστόσο πρέπει να πούμε πως δεν υπάρχει καλύτερη και χειρότερη δίαιτα, όπως επίσης δεν είναι όλες οι δίαιτες κατάλληλες για όλους.

Για παράδειγμα δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων όπως η γνωστή **keto** ενδέχεται να έχει γρηγορότερα αποτελέσματα στην αρχή.

Μακροπρόθεσμα ωστόσο δεν παρουσιάζει διαφορές τόσο στο αποτέλεσμα όσο και στη διατήρηση του τελικού βάρους και τη σύσταση του σώματος (λίπος / μυϊκή μάζα) σε σχέση με άλλες δίαιτες.



Αυτό το οποίο μετράει πραγματικά είναι να ακολουθήσετε αυστηρά ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής με ενεργειακό έλλειμμα για να υπάρχει αρνητικό ισοζύγιο θερμίδων, που καλύπτει τις ανάγκες σας σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια.

Οι πολύ αυστηρές δίαιτες με μεγάλο περιορισμό θερμίδων (κάτω από 1000 ή κάτω από το 60% του βασικού μεταβολισμού ηρεμίας) δεν είναι ιδιαίτερα καλή ιδέα καθώς είναι δύσκολο να τις ακολουθήσετε, πιθανόν να χάσετε μυϊκή μάζα και να καταστρέψετε το μεταβολισμό σας και στο τέλος θα απογοητευτείτε.

Για καλύτερα και πιο σίγουρα αποτελέσματα μειώστε σταδιακά τις θερμίδες που καταναλώνετε και φτιάξτε μια δίαιτα η οποία να ταιριάζει στο δικό σας προφίλ, στην υγεία σας και στις ανάγκες σας.

Εναλλακτικά είναι πολύ καλή ιδέα να επισκεφτείτε ένα διατροφολόγο για να σας καθοδηγήσει. Η καλύτερη λύση για να δημιουργήσετε ενεργειακό έλλειμμα δεν είναι να περιορίσετε δραστικά το φαγητό σας. Είναι να αυξήσετε τις καύσεις που κάνετε. Εάν συνδυάσετε τη δίαιτά σας με γυμναστική (αερόβιο ή βάρη) τα αποτελέσματα θα είναι εξαιρετικά.

Η γυμναστική εκτός του ότι θα αυξήσει κατακόρυφα τις καύσεις σας θα προστατέψει και το μυϊκό σας σύστημα οπότε δε θα χάσετε μυϊκή μάζα.

Ασφαλής ρυθμός για απώλεια βάρους σε βάθος χρόνου

Ο περισσότερος κόσμος ελπίζει σε γρήγορη και άμεση απώλεια βάρους και μάλιστα καθαρού λίπους. Είναι σημαντικό όμως να πούμε πως δεν πρέπει να χάσουμε απότομα πολύ βάρος.

Η απότομη απώλεια βάρους αυξάνει το ρίσκο εμφάνισης πετρών, ενδέχεται να προκαλέσει αφυδάτωση καθώς και να δημιουργήσεις ελλείψεις θρεπτικών συστατικών.

Άλλες παρενέργειες της απότομης απώλειας βάρους είναι:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Πονοκέφαλοι• Εκνευρισμός• Κόπωση• Παροδική δυσκοιλιότητα | <ul style="list-style-type: none">• Τριχόπτωση• Αλλαγή στον κύκλο περιόδου• Απώλεια μυϊκής μάζας |
|---|--|



Στην αρχή του προγράμματος απώλειας βάρους ως επί το πλείστον χάνουμε πιο γρήγορα βάρος.

Οι ειδικοί προτείνουν πως μια απώλεια 0,5 έως και 1,3 κιλών την εβδομάδα ως έναν καλό ρυθμό ή περίπου το 1% του συνολικού σωματικού σας βάρους.

Όταν αρχίσουμε δίαιτα για απώλεια βάρους πρέπει να έχουμε στο νου μας πως ποτέ δε χάνουμε τα ίδια κιλά κάθε βδομάδα. Υπάρχουν βδομάδες που θα χάσουμε περισσότερο βάρος και βδομάδες που θα χάσουμε λιγότερο ή και καθόλου.

Σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να απογοητευτείτε εάν κολλήσει η ζυγαριά και σταματήσει να κατεβαίνει για λίγες μέρες.

Για καλύτερα αποτελέσματα κρατήστε ημερολόγιο από το τι τρώτε, πόσο τρώτε και τι ώρα, ώστε να μην ξεφεύγετε.

Έρευνες έδειξαν πως όσοι κρατούν σημειώσεις και πρόγραμμα της διατροφής τους και ζυγίζονται τακτικά έχουν καλύτερα αποτελέσματα από όσους δεν το κάνουν.



Σπλαχνικό λίπος Ο μεγάλος εχθρός της υγείας

Το σπλαχνικό λίπος δεν είναι μόνο θέμα αισθητικό. Οι υψηλές τιμές αποτελούν παράγοντα ρίσκου και αυξάνουν τον κίνδυνο πολλών παθήσεων και νοσημάτων. Η μείωση του σπλαχνικού λίπους δεν γίνεται μέσα σε μια εβδομάδα.

Απαιτείται μια ολιστική προσέγγιση με αλλαγές τόσο στη διατροφή όσο και στον καθημερινό τρόπο ζωής.

Σπλαχνικό λίπος. Το Α και το Ω είναι η ποιότητα διατροφής και η ποσότητα τροφής

Η διατροφή είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να αλλάξετε εάν θέλετε να μειώσετε το σπλαχνικό λίπος. Η διατροφή είναι ο βασικός και καθοριστικός παράγοντας που προκαλεί τη δημιουργία σπλαχνικού λίπους.

Όπως θα δούμε παρακάτω ο 2ος καθοριστικός παράγοντας δημιουργίας σπλαχνικού λίπους είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής (lifestyle).

Το βασικό κλειδί για τη μείωση του σπλαχνικού λίπους είναι ο συνολικός αριθμός των θερμίδων που καταναλώνουμε και ο συνολικός αριθμός θερμίδων που καίμε ανά 24 ώρες.

Ένα κιλό λίπους = 7700 θερμίδες. Εάν θέλουμε να χάσουμε 1 κιλό λίπους θα πρέπει να κάψουμε 7700 θερμίδες περισσότερες από αυτές που θα φάμε. Εάν κάθε μέρα τρώμε 700 θερμίδες λιγότερες από αυτές που καίμε, σε 11 μέρες θα έχουμε χάσει 1 κιλό λίπους.

Η παραπάνω τοποθέτηση είναι υπερβολικά απλοποιημένη για λόγους ευρείας κατανόησης. Στην πραγματικότητα ο μεταβολισμός για να λειτουργήσει φυσιολογικά και να κάνει καύσεις (και ο ανθρώπινος οργανισμός στο σύνολο) χρειάζεται μια τεράστια πληθώρα από μικροθρεπτικά και μακροθρεπτικά συστατικά όπως:

- βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και μεγάλης απορροφητικότητας (Net Protein Utilization)
- αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά
- καλή ποιότητα υδατάνθρακες και φυτικές ίνες
- ένζυμα, προβιοτικά και πρεβιοτικά
- άφθονο φιλτραρισμένο νερό
- Ω3 ωφέλιμα λιπαρά οξέα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη

Βασικές οδηγίες διατροφής για μείωση σπλαχνικού λίπους

Οι βασικοί διατροφικοί άξονες για τη δραστική μείωση του σπλαχνικού λίπους είναι οι εξής:

Καταναλώστε πολλές υδατοδιαλυτές φυτικές ίνες

Υπάρχουν 2 ειδών φυτικές ίνες οι πεπτές (υδατοδιαλυτές) και οι άπεπτες. Οι υδατοδιαλυτές απορροφούν νερό δημιουργώντας ένα gel μέσα στα έντερα. Ως αποτέλεσμα οι τροφές διέρχονται με αργό ρυθμό μέσα από τον πεπτικό σωλήνα.

Έρευνες έδειξαν πως αυτού του τύπου οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην απώλεια βάρους καθώς δημιουργούν το αίσθημα του κορεσμού και μειώνουν τις λιγούρες για τσιμπολογήματα.

Ως αποτέλεσμα μειώνεται ο συνολικός αριθμός των θερμίδων που καταναλώνετε και αφομοιώνονται από το σώμα.

Προσπαθήστε λοιπόν να καταναλώσετε τροφές που περιέχουν μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών καθημερινά.

Εξαιρετικές πηγές υδατοδιαλυτών φυτικών ινών είναι το λιναρόσπορο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το αβοκάντο, οι φακές και τα μαύρα μούρα (blackberries).

Βγάλτε από τη διατροφή σας τρόφιμα που περιέχουν Trans λιπαρά

Τα τρανς λιπαρά οξέα δημιουργούνται όταν εμπλουτίζονται τα κορεσμένα λιπαρά με υδρογόνο (υδρογόνωση). Τα συναντούμε σχεδόν σε όλα τα σκευάσματα μαργαρίνης και σε συσκευασμένες αλοιφές.

Μελέτες έδειξαν πως τα συγκεκριμένα λιπαρά προκαλούν φλεγμονή, καρδιαγγειακά προβλήματα, αντίσταση στην ινσουλίνη και αύξηση σπλαχνικού λίπους σε ζώα εργαστηρίου.

Καλό θα ήταν όταν αγοράζετε συσκευασμένα τρόφιμα στο εξής να διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες για να δείτε εάν το προϊόν περιέχει τρανς λιπαρά ή μερικώς υδρογονωμένα έλαια.

Αυξήστε την ποσότητα πρωτεΐνης που τρώτε καθημερινά

Η πρωτεΐνη ως θρεπτικό συστατικό είναι «κλειδί» για όσους θέλουν να χάσουν βάρος.

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας πρωτεΐνη αυξάνει τα επίπεδα την ορμόνης PYY που σχετίζεται με το αίσθημα του κορεσμού και τη μείωση της όρεξης.

Η πρωτεΐνη επιπλέον αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό και συμβάλλει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας όταν βρισκόμαστε σε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Πολλές μελέτες παρατήρησης έδειξαν πως άτομα που έτρωγαν περισσότερη πρωτεΐνη έτειναν να έχουν λιγότερο σπλαχνικό λίπος σε σχέση με αυτούς που έτρωγαν μικρή ποσότητα.

Η κατανάλωση ενός γεύματος αυξάνει το μεταβολισμό για κάποιες ώρες. Η συγκεκριμένη διαδικασία ονομάζεται τροφογενής θερμογένεση (TEF) και αναφέρεται στις θερμίδες που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να επεξεργαστεί αυτό που φάγαμε.

Οι πρωτεΐνες ως μακροθρεπτικό συστατικό προκαλούν τη μεγαλύτερη αύξηση στην τροφογενή θερμογένεση καθώς αυξάνουν το μεταβολικό ρυθμό κατά **15-30%** σε σχέση με την **5-10%** αύξηση που προκαλούν οι υδατάνθρακες και **0-3%** αντίστοιχα για τα λίπη.

Η κατανάλωση πρωτεΐνης επίσης, ειδικά το πρωί, προκαλεί μεγαλύτερη αίσθηση του κορεσμού και της πληρότητας, αποφεύγοντας έτσι τα άσκοπα τσιμπολογήματα την υπερφαγία και τις υπερβολές στην ποσότητα φαγητού που τρώμε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Φροντίστε να καταναλώνετε καθημερινά καλής ποιότητας πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα σας όπως άπαχα κρέατα βιολογικής εκτροφής, φρέσκα ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, πρωτεΐνη ορού γάλακτος αλλά και όσπρια.

Μειώστε την κατανάλωση υδατανθράκων, ειδικά των επεξεργασμένων

Η μείωση της κατανάλωσης υδατανθράκων είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την απώλεια λίπους συμπεριλαμβανομένου και αυτού της κοιλιάς.

Δίαιτες που περιλαμβάνουν κάτω από 50 γραμμάρια υδατανθράκων την ημέρα έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση του κοιλιακού λίπους σε υπέρβαρους, σε όσους έχουν αυξημένο ρίσκο για διαβήτη τύπου 2 αλλά και σε γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

Οι έρευνες έδειξαν πως δεν είναι απαραίτητο να περιορίσετε τους υδατάνθρακες όσο το δυνατόν περισσότερο. Η αντικατάσταση και μόνο από τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες με αντίστοιχους ολικής άλεσης αλλά και ανεπεξέργαστους βελτιώνει τη λειτουργία του μεταβολισμού και οδηγεί σε μείωση κοιλιακού λίπους.

Αποφύγετε αναψυκτικά με ζάχαρη

Τα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη είναι φορτωμένα με μεγάλη ποσότητα φρουκτόζης που σχετίζεται με το λίπος στην κοιλιά. Ως γνωστόν η ζάχαρη προκαλεί βλάβες στην υγεία.



Έρευνες έδειξαν πως τα αναψυκτικά και οι χυμοί του εμπορίου που περιέχουν ζάχαρη αυξάνουν το λίπος στο συκώτι πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε λιπώδη διήθηση του ήπατος.

Σε μια μελέτη 10 εβδομάδων βρέθηκε πως σε άτομα που καταναλώναν ποτά με πρόσθετη ζάχαρη, φρουκτόζης ή σιρόπια φρουκτόζης υψηλής γλυκόζης (HFCS) αυξήθηκε κατακόρυφα το σπλαχνικό λίπος.

Τα αναψυκτικά τύπου cola με πρόσθετη ζάχαρη φαίνεται πως είναι πιο επικίνδυνα από ότι τα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης.

Αυτό οφείλεται στο ότι ο εγκέφαλος επεξεργάζεται με διαφορετικό τρόπο τις θερμίδες σε υγρή μορφή από ότι αυτές που προέρχονται από στερεά τροφή. Είναι πολύ εύκολο να καταναλώσουμε μεγάλη ποσότητα θερμίδων σε υγρή μορφή χωρίς να το καταλάβουμε.

Εάν θέλετε να χάσετε λίπος στην κοιλιά καλό θα ήταν να βγάλετε τελείως όλα τα αναψυκτικά, τους χυμούς εμπορίου και τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη ή φρουκτόζη.

Μεγάλη προσοχή χρειάζεται στα αλκοολούχα ποτά. Όταν τα αναμιγνύουμε με χυμούς ή με αναψυκτικά που περιέχουν φρουκτόζη το αποτέλεσμα είναι καταστροφικό.



Bonus: Εάν είστε επιρρεπής στα γλυκά, στη ζάχαρη και στο αλκοόλ σας προτείνουμε να γνωρίσετε το συμπλήρωμα διατροφής **SUGAR OPTIMA** της Healthia.

Η φόρμουλά του περιέχει μια σειρά από εξειδικευμένα συστατικά όπως η κανέλα, εκχύλισμα πράσινου καφέ, γλυκομαννάνη και CLA που συμβάλλουν στην καλύτερη διαχείριση των λευκών και επεξεργασμένων υδατανθράκων αποτρέποντας την αποθήκευσή τους με τη μορφή λίπους.

Προσθέστε αφιλτράριστο λάδι καρύδας στη διατροφή σας

Το λάδι καρύδας είναι από τα πιο υγιεινά λίπη που μπορείτε να καταναλώσετε.

Έρευνες έδειξαν πως τα τριγλυκερίδια μεσαίας αλύσσου που βρίσκονται στο λάδι καρύδας ενδέχεται να αυξάνουν το μεταβολισμό και να μειώνουν το ποσοστό λίπους που αποθηκεύετε όταν καταναλώνετε πολλές θερμίδες σε καθημερινή βάση.

Ελεγχόμενες μελέτες υποστηρίζουν πως η κατανάλωση ελαίου καρύδας συμβάλλει στη μείωση του κοιλιακού λίπους.



Σε μια μελέτη, παχύσαρκα άτομα που κατανάλωναν καθημερινά λάδι καρύδας για 12 εβδομάδες έχασαν κατά μέσο όρο 2.86 πόντους από την περιφέρεια του χωρίς να αλλάξουν κάτι άλλο στη διατροφή τους ή να προσθέσουν κάποια μορφή άσκηση.

Εάν έχετε λίπος στην περιοχή της κοιλιά που θέλετε να χάσετε σας προτείνουμε να γνωρίσετε το συμπλήρωμα διατροφής **COCONUT OIL** της Healthia με ένα κλικ [ΕΔΩ](#).

Καταναλώστε λιπαρά ψάρια τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα

Τα λιπαρά ψάρια είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για τον άνθρωπο με μεγάλη θρεπτική αξία. Είναι πλούσια σε καλής ποιότητας πρωτεΐνη και ωμέγα 3 λιπαρά οξέα που μας προστατεύουν από διάφορες ασθένειες.

Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν των τα ωμέγα 3 συμβάλλουν στη μείωση του επικίνδυνου σπλαχνικού λίπος.



Έρευνες τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες που είχαν λίπος στο συκώτι έδειξαν πως συμπληρώματα διατροφής με ωμέγα 3 μπορούν να μειώσουν σημαντικά το λίπος στο ήπαρ αλλά και στην περιοχή της κοιλιάς.

Ιδανικά καλό θα ήταν να καταναλώνετε λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, το σκουμπρί και ο σολομός 2-3 φορές την εβδομάδα. Εάν αυτό είναι δύσκολο ή δεν αγαπάτε πολύ τα ψάρια σας προτείνουμε με γνωρίσετε το συμπλήρωμα διατροφής **OMEGA 3 PURE FISH OIL** της Healthia.

Σταματήστε να πίνετε φρουτοχυμούς

Οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ωστόσο περιέχουν πολλά σάκχαρα, τόσο όσα και τα αναψυκτικά του εμπορίου (!)

Η μεγάλη κατανάλωση χυμών σε καθημερινή βάση αυξάνει το ρίσκο αύξησης του σπλαχνικού λίπους.

Ένα μεγάλο ποτήρι από χυμό μήλου (240-ml) περιέχει 24 γραμμάρια από σάκχαρα εκ των οποίων τα μισά είναι φρουκτόζη.

Τα πράγματα είναι πολύ χειρότερα για τους έτοιμους χυμούς εμπορίου.

Εάν θέλετε να μειώσετε το σπλαχνικό σας λίπος καλό θα ήταν να μειώσετε την κατανάλωση χυμών και να τους αντικαταστήσετε με νερό, τσάι χωρίς ζάχαρη, σόδα με μια φέτα λεμόνι ή λάιμ.

Προσθέστε μηλόξυδο στη διατροφή σας

Η κατανάλωση από μηλόξυδο έχει μια σειρά από ευεργετικά οφέλη για την υγεία, ένα εκ των οποίων και η μείωση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.

Περιέχει ακετικό οξύ το οποίο φαίνεται πως μειώνει το σπλαχνικό λίπος σε μελέτες που διεξήχθησαν σε ζώα.

Σε μια ελεγχόμενη έρευνα 12 εβδομάδων, δόθηκε σε παχύσαρκους άνδρες 1 κουταλιά (15 ml) μηλόξυδο την ημέρα και ως αποτέλεσμα παρατηρήθηκε μείωση 1,4 εκατοστών στην περιφέρεια μέσης.

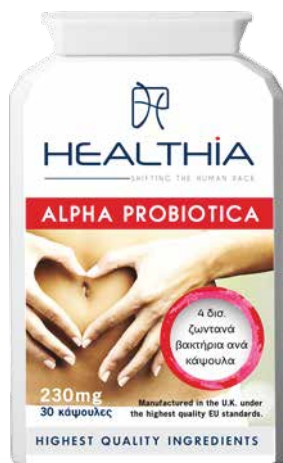


Η κατανάλωση 1-2 κουταλιών (15–30 ml) μηλόξυδου την ημέρα θεωρείται ασφαλής και ενδέχεται να οδηγήσει με μια ικανοποιητική απώλεια λίπους στη μεσαία ζώνη. Ωστόσο πρέπει να αραιώνετε το μηλόξυδο σε νερό πριν να το καταναλώσετε καθώς ενδέχεται να προκαλέσετε ζημιά στην οδοντική πλάκα λόγω της οξύτητας.

Καταναλώστε τρόφιμα με προβιοτικά ή αγοράστε ένα αξιόπιστο συμπλήρωμα προβιοτικών

Τα ωφέλιμα προβιοτικά είναι βακτήρια που βρίσκονται μέσα σε διάφορες τροφές αλλά και στον πεπτικό μας σωλήνα, όπου απαρτίζουν την εντερική χλωρίδα. Είναι υπεύθυνα για πάρα πολλούς τομείς της υγείας μας αλλά και για την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε ασθένειες.

Ερευνητές βρήκαν πως διαφορετικοί τύπου βακτηρίων παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και μπορούν να συμβάλλουν στην απώλεια λίπους και ειδικά στην περιοχή της κοιλιάς.



Τα προβιοτικά στελέχη που αποδείχτηκε πως μειώνουν το λίπος στην κοιλιά ανήκουν στην οικογένεια των λακτοβάκυλων όπως ο *Lactobacillus fermentum* ο *Lactobacillus amylovorus* και ο *Lactobacillus gasseri*.

Τα καλύτερα συμπληρώματα διατροφής προβιοτικών περιέχουν διάφορα στελέχη φιλικών βακτηρίων για πιο ευρύ φάσμα δράσης. Ένα τέτοιο είναι το **ALPHA PROBIOTICA** της Healthia που περιέχει 8 διαφορετικά στελέχη προβιοτικών και μπορείτε να το δείτε με ένα κλικ [ΕΔΩ](#).

Καταναλώστε πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι ένα εξαιρετικά υγιεινό ρόφημα. Περιέχει καφεΐνη καθώς και την ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία που ακούει στο όνομα γαλλική επιγαλλοκατεχίνη (EGCG). Και οι δύο ουσίες φαίνεται πως αυξάνουν το μεταβολισμό.

Η επιγαλλοκατεχίνη EGCG ανήκει στην οικογένεια των κατεχίνων. Αρκετές μελέτες υποστηρίζουν πως είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για την μείωση του λίπους στην περιοχή της κοιλιάς. Τα αποτελέσματα είναι μεγαλύτερα όταν η κατανάλωση πράσινου τσαγιού συνδυάζεται με συστηματική γυμναστική.



Για να έχετε τα ευεργετικά αποτελέσματα του πράσινου τσαγιού πρέπει ωστόσο να καταναλώνετε 2 έως 4 φλιτζάνια κάθε μέρα για τουλάχιστον 1 μήνα.

Επειδή αυτό είναι σχετικά δύσκολο σας προτείνουμε να γνωρίσετε το συμπλήρωμα διατροφής **GREEN TEA EXTRACT** της Healthia με ένα κλικ [ΕΔΩ](#).

Σπλαχνικό λίπος, υποδόριο λίπος και τρόπος ζωής

Το σπλαχνικό λίπος στην περιοχή της κοιλιάς είναι διαφορετικό από το υποδόριο λίπος, τα λεγόμενα «ψωμάκια» ή «σωσίβιο». Είναι λίπος γύρω από ζωτικά μας όργανα ή ακόμη χειρότερα και μέσα στα ζωτικά μας όργανα (πχ λίπος στο συκώτι).

Αισθητικά μπορεί να μην κουμπώνει εύκολα το παντελόνι. Στην πραγματικότητα όπως είναι ένα πολύ σοβαρό θέμα που αφορά άμεσα την υγεία μας.

Ο συγκεκριμένος τύπος λίπους είναι ο βασικός παράγοντας ρίσκου για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2, καρδιοπάθειες και άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας.

Τα άτομα που έχουν σπλαχνικό λίπος συνήθως έχουν «σκληρή» κοιλιά καθώς το λίπος είναι συγκεντρωμένο κάτω από τους κοιλιακούς. Το υποδόριο λίπος που βρίσκεται κάτω από το δέρμα μας είναι μαλακό και πλαδαρό.

Τα άτομα που έχουν σπλαχνικό λίπος ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου ακόμη και αν οπτικά δείχνουν αδύνατοι.

Αποτελεσματικές μέθοδοι απώλεια λίπους στην περιοχή της κοιλιάς και μείωση ποσοστού λίπους

Ξεκινήστε διαλειμματική νηστεία

Η διαλειμματική νηστεία είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στις μέρες μας ως μέθοδος που στοχεύει στην απώλεια βάρους.

Είναι ουσιαστικά ένας «διαφορετικός» τρόπος να τρώμε το φαγητό μας μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα μέσα στη μέρα.



Σε μια ανασκόπηση μελετών με θέμα τη διαλειμματική νηστεία βρέθηκε μείωση 4-7% στο κοιλιακό λίπος σε διάστημα 6-24 εβδομάδων.

Η διαλειμματική νηστεία εκτός των άλλων ταιριάζει στο σύγχρονο αστικό τρόπο ζωής όπου λόγω φόρτου εργασίας δεν έχουμε την πολυτέλεια να τρώμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα κανονικό γεύμα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία μπορείτε να δείτε σχετικά μας άρθρο [ΕΔΩ](#).

Μειώστε τα επίπεδα του στρες

Το στρες μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση σπλαχνικού λίπους καθώς πυροδοτεί την παραγωγή κορτιζόλης από τα επινεφρίδια. Η κορτιζόλη είναι η ορμόνη του στρες.

Έρευνα έδειξαν πως τα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης αυξάνουν την όρεξη ή ακόμη και προκαλούν βουλιμία. Ως αποτέλεσμα οι επιπλέον θερμίδες μας παχαίνουν γύρω από την περιοχή της κοιλιάς.

Επιπλέον οι γυναίκες που έχουν ήδη μεγάλη περιφέρεια στη μεσαία ζώνη τείνουν να παράγουν μεγαλύτερη ποσότητα κορτιζόλης ως αντίδραση στο στρες.

Αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης οδηγούν σε περαιτέρω συσσώρευση λίπους γύρω από την κοιλιά.

Μη καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ

Σε μικρές ποσότητες το αλκοόλ ενδέχεται να έχει ευεργετική δράση για τον οργανισμό και την υγεία. Ωστόσο σε μεγάλες ποσότητες είναι απλά καταστροφικό. Έρευνες έδειξαν πως η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει το σπλαχνικό λίπος.

Μελέτες παρατήρησης σχετίζουν τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ με αυξημένο ρίσκο παχυσαρκίας στη μεσαία ζώνη (μεσοσπλαχνικό και ενδοσπλαχνικό λίπος).

Η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ θα σας βοηθήσει να μειώσετε και την περιφέρεια της μέσης σας. Δε χρειάζεται να το κόψετε εντελώς.

Η δραστική μείωση όμως σε 1 ποτό την ημέρα θα έχει μεγάλη διαφορά. Εάν το περιορίσετε και σε 2-3 ποτά την εβδομάδα τα αποτελέσματα θα είναι ακόμη μεγαλύτερα.



Σπλαχνικό λίπος. Η ποιότητα και η ποσότητα ύπνου παίζει ρόλο

Ο ύπνος έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας και στην υγεία μας και επηρεάζει και το βάρος μας. Έρευνες έδειξαν πως άτομα που δεν κοιμούνται αρκετά τείνουν να αυξάνουν το βάρος τους και κυρίως το λίπος στην περιοχή της κοιλιάς.

Μια 16ετής μελέτη με δείγμα άνω των 68,000 γυναικών βρήκε πως όσες κοιμόντουσαν λιγότερο από 5 ώρες τη νύχτα είχαν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να αυξήσουν το βάρος τους (καθαρό λίπος) σε σχέση με όσες κοιμόντουσαν τουλάχιστον 7 ώρες κάθε βράδυ.

Εάν θέλετε να χάσετε λίπος στη μεσαία ζώνη εξασφαλίστε τουλάχιστον 7 ώρες ποιοτικού ύπνου κάθε βράδυ. Καλό θα ήταν 3-4 ώρες πριν κοιμηθείτε να μην καταναλώσετε πολλά υγρά, ώστε να αποφύγετε νυχτερινές επισκέψεις στην τουαλέτα.

Τα 2 βασικά κλειδιά της επιτυχίας στη μείωση τιμών του σπλαχνικού λίπους

Καλό θα είναι εάν αποφασίσετε σοβαρά να χάσετε σπλαχνικό λίπος να έχετε προγραμματισμό. Ξεκινήστε από τα ψώνια του σούπερ μάρκετ. Επιλέξτε μόνο υγιεινά τρόφιμα. Κρατήστε σημειώσεις από αυτά που τρώτε, είτε μέσα στο σπίτι είτε έξω.

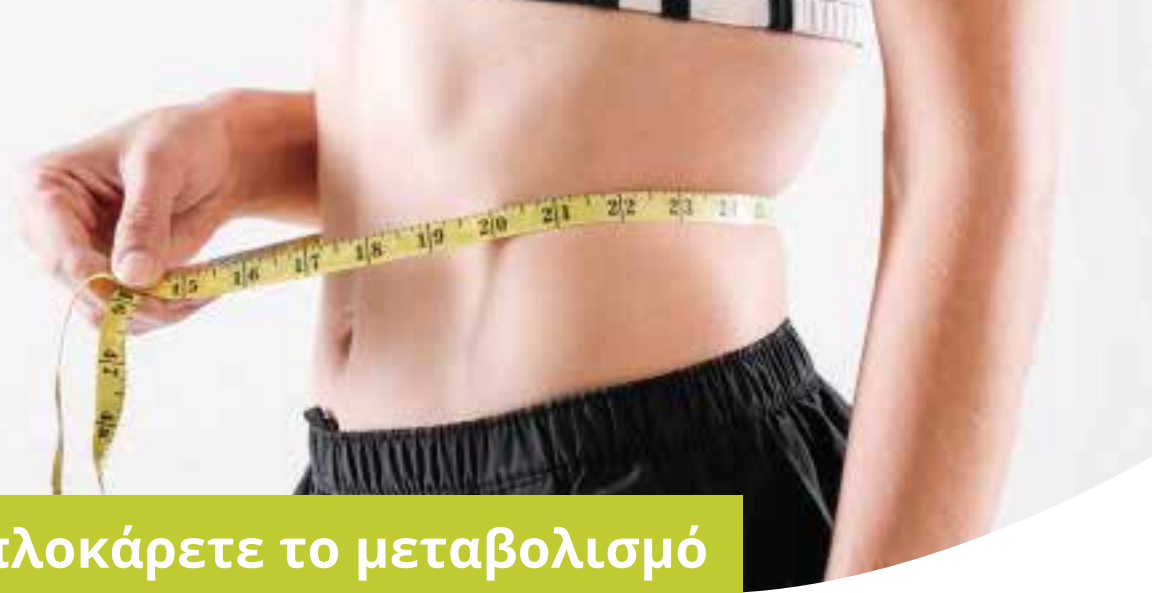
Μη σας προβληματίζει το φαγητό εκτός. Ακόμη και στο οποιοδήποτε συνοικιακό γυράδικο μπορείτε να επιλέξετε να φάτε κάτι υγιεινό.



Να θυμάστε πως το **1° κλειδί της επιτυχίας** είναι ο συνολικός αριθμός από τις θερμίδες που θα καταναλώσετε κάθε μέρα. Δε μπορούμε να ξεφύγουμε από το ενεργειακό ισοζύγιο (θερμίδες που τρώμε VS θερμίδες που καίμε).

Εάν θέλουμε να χάσουμε λίπους πρέπει να τρώμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που καίμε. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος.

Το **2° κλειδί της επιτυχίας** είναι στην ποιότητα των τροφών. Εάν τρώμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που καίμε αλλά η ποιότητα του φαγητού και των τροφών είναι κακή, χωρίς βιταμίνες, ένζυμα, καλή ποιότητας πρωτεΐνες, ωφέλιμα λιπαρά, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά, ΔΕΝ θα χάσουμε λίπος και θα κάνουμε ζημιά στην υγεία μας.



Πώς να ξεμπλοκάρετε το μεταβολισμό και να αυξήσετε τις καύσεις

Τί είναι ο μεταβολισμός με απλά λόγια

Ο μεταβολισμός μας με απλά λόγια είναι όλες οι χημικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρο μέσα στο σώμα μας όπως:

- Η επιδιόρθωση των κυττάρων
- Η χώνεψη του φαγητού που καταναλώνουμε
- Η τροφοδοσία με ενέργεια και θρεπτικά συστατικά όλων των ζωτικών μας οργάνων
- Η υποστήριξη όλων των φυσικών διαδικασιών και λειτουργιών του οργανισμού

Το σύνολο αυτών των λειτουργιών για να γίνουν απαιτούν ενέργεια. Όπως ακριβώς το αυτοκίνητό μας απαιτεί βενζίνη για να κινηθεί, έτσι ο οργανισμός μας απαιτεί ενέργεια που μετρίεται σε...θερμίδες.

Αυτή την ενέργεια τη λαμβάνουμε από τις τροφές που τρώμε. Εάν τρώμε κακής ποιότητας φαγητά είναι σα να βάζουμε κακής ποιότητας βενζίνη στο αυτοκίνητό μας. Κάποια στιγμή απλά θα χαλάσει...

Υπάρχουν ωστόσο πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν το πόσο καθαρό λίπος μπορεί κάποιος να χάσει όταν κάνει δίαιτα.

Τί είναι ο βασικός μεταβολισμός ηρεμίας BMR;

Ο μεταβολικός ρυθμός, βασικός μεταβολισμός ηρεμίας ή BMR είναι ο αριθμός των θερμιδών που χρειαζόμαστε κάθε μέρα για να τροφοδοτήσουμε με ενέργεια όλες τις λειτουργίες του σώματος.

Λειτουργίες όπως η αναπνοή, η όραση, η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος όταν είμαστε σε πλήρη ηρεμία. Δηλαδή ξαπλωμένοι σε ένα κρεβάτι για 24 ώρες χωρίς να κάνουμε οποιαδήποτε κίνηση, χωρίς να κρυώνουμε ή να ζεσταινόμαστε και ... χωρίς να σκεφτόμαστε!

Σε έναν μέσο άνδρα ο βασικός μεταβολισμός είναι κοντά στις 1800 θερμίδες ενώ σε μια μέση γυναίκα κοντά στις 1500 θερμίδες.

Από το βασικό μας μεταβολισμό το 17% περίπου δαπανούν οι μύες μας όταν δεν κάνουμε απολύτως τίποτα!

Η καρδιά μας που χτυπά ασταμάτητα όλο το 24ωρο δαπανά περίπου το 8% του βασικού μεταβολισμού. Τα νεφρά μας περίπου το 10% κοκ.

Το "πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε" σαν απόλυτο αριθμό για να υποστηρίξουμε όλες τις διαδικασίες του σώματος καθορίζει εάν έχουμε υψηλό ή χαμηλό μεταβολισμό. Ένας χαμηλός μεταβολισμός δαπανά λιγότερες θερμίδες από έναν υψηλό μεταβολισμό.

Κάποιοι άνδρες έχουν υψηλό βασικό μεταβολισμό και σε ηρεμία χρειάζονται πάνω από 2200 θερμίδες ενώ κάποιες γυναίκες έχουν χαμηλό βασικό μεταβολισμό που αγγίζει μόλις τις 1000 θερμίδες.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν το μεταβολισμό μας

Μερικοί από τους ενδογενείς παράγοντες που επηρεάζουν το μεταβολισμό μας είναι οι εξής:

- το φύλο
- η σύσταση του σώματος (ποσοστό μυϊκής μάζας / λίπους / άλιπη μάζα / υγρά κλπ)
- η ηλικία
- η καθημερινότητά μας (καθιστική ζωή, καθιστική εργασία)
- τα γονίδια
- η ψυχοσύνθεσή μας

Εξωγενείς παράγοντες που απαιτούν παραπάνω ενέργεια και αυξάνουν τις καύσεις καθημερινά πάνω από το μεταβολισμό ηρεμίας είναι:

- σωματική δραστηριότητα & κίνηση (περπάτημα, σκαλοπάτια, δουλειές σπιτιού)
- χειρωνακτικές εργασίες (σηκώνω / μετακινώ / μεταφέρω πράγματα κλπ)
- γυμναστική (προπόνηση, άθλημα, σπορ, χόμπι)
- πνευματική εργασία / κόπωση / διάβασμα
- χαμηλή θερμοκρασία το χειμώνα
- υψηλή θερμοκρασία το καλοκαίρι



Ποτέ δεν «καίμε» μόνο τις θερμίδες του βασικού μας μεταβολισμού. Συνήθως δαπανάμε από 20% έως και 40% περισσότερο. Όσο πιο "ενεργοί" είμαστε στην καθημερινότητά μας τόσο πιο αυξημένο μεταβολισμό έχουμε.

Χαμηλός ή μπλοκαρισμένος μεταβολισμός και έλλειψη βιταμινών

Όταν μιλάμε για το μεταβολισμό όλοι αναφερόμαστε σε θερμίδες, ενεργειακό ισοζύγιο, πόσο τρώμε και πόσο καίμε και στο αν πρέπει να μετράμε τις θερμίδες ή όχι.

Έτσι λοιπόν λέμε πως κάποιος έχει χαμηλό μεταβολισμό ή κάποιος έχει υψηλό μεταβολισμό και κάνει καύσεις στο φούλ. Κανείς όμως δε μιλάει για το πιο σημαντικό πράγμα.

Τα θρεπτικά συστατικά.

Βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, ένζυμα, προβιοτικά, αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά.

Ο αριθμός των θερμίδων που τρώμε είναι μόνο το ένα σκέλος της εξίσωσης. Το δεύτερο, ίσως πιο σημαντικό είναι η ποιότητα των θερμίδων. Το φαγητό μας είναι το "υλικό" από το τί είμαστε φτιαγμένοι. Ή αλλιώς: "Είμαστε ό τι τρώμε". Δεν είναι λοιπόν όλες οι θερμίδες ίδιες!



Εάν σας λείπει έστω και **1 βιταμίνη** ο μεταβολισμός σας **μπορεί να μπλοκάρει** και οι καύσεις σας να ελαττωθούν **εώς και -30%**.

Εάν σας λείπουν πολλά θρεπτικά συστατικά για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα το σίγουρο είναι ότι θα αρρωστήσετε ή θα εμφανίσετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

Σε κάθε περίπτωση υψηλός μεταβολισμός με μεγάλες καύσεις δεν μπορεί να γίνουν με διατροφικά κενά ή ελλείψεις θρεπτικών συστατικών. Υψηλές καύσεις τρώγοντας junk food και συσκευασμένα γλυκά εμπορίου απλά δεν γίνονται.

Ηλικία και lifestyle. Γιατί πέφτει ο μεταβολισμός και μειώνονται οι καύσεις;

Εάν παχαίνετε ενώ τρώτε περίπου τα ίδια φαγητά και δεν έχετε αλλάξει κάτι στην καθημερινότητά σας, ο μεταβολισμός σας πιθανόν χαμηλώνει.

Οι μύες σαν ιστός καίνε πολύ περισσότερες θερμίδες από ότι το λίπος.

Εάν όμως έχετε καθιστική ζωή, σιγά σιγά θα χάσετε μερικά κιλά μυϊκής μάζας καθώς το σώμα σας δεν τα χρειάζεται για να εξυπηρετηθεί στην καθημερινότητά του.

Τρώγοντας τις ίδιες θερμίδες με λιγότερες καύσεις θα αποθηκεύσετε λίπος! Το ίδιο πράγμα συμβαίνει όσο μεγαλώνουμε και μπαίνουμε στην 3η ηλικία.

Κινούμαστε λιγότερο, χάνουμε μυϊκό ιστό και ο μεταβολισμός μας πέφτει.

Μεγάλο ρόλο ωστόσο παίζουν τα **γονίδια** σε έναν γρήγορο μεταβολισμό. Από τη φύση σας μπορεί να έχετε υψηλό μεταβολισμό, ειδικά εάν είστε μυώδης σαν σωματότυπος. Μια καθιστική ζωή και lifestyle χωρίς κίνηση και άσκηση αργά ή γρήγορα θα τον καταστρέψει.

Ένα πράγμα που πρέπει να πούμε εδώ πως όλοι μπορούμε να αυξήσουμε τις καύσεις που κάνουμε σε καθημερινή βάση ανεξαρτήτως ηλικίας. Ακόμη και στα γεράματα.

Άλλο έξυπνοι τρόποι για να αυξήσετε τις καύσεις και να ενεργοποιήσετε το μεταβολισμό σας

Πιείτε σκέτο καφέ

Έρευνες έδειξαν πως η καφεΐνη που περιέχει ο καφές αυξάνει παροδικά το μεταβολισμό από 3 εώς 11%. Επιπλέον, όπως και το πράσινο τσάι, ο καφές συμβάλλει στην καύση του περιττού λίπους.

Ωστόσο τα αποτελέσματα είναι μεγαλύτερα για άτομα που έχουν σχετικά μικρό ποσοστό λίπους. Μια μελέτη βρήκε πως ο καφές αύξησε κατά 29% την καύση λίπους σε γυναίκες με χαμηλά ποσοστά λίπους σε σχέση με 10% σε παχύσαρκες γυναίκες.

Με γνώμονα τις μελέτες επί του θέματος τα συστατικά που περιέχει ο καφές, εκτός από την καφεΐνη επιδρούν στο μεταβολισμό αυξάνοντας την καύση λίπους και μπορεί να αποτελέσει σύμμαχος στην προσπάθεια απώλειας βάρους αλλά και διατήρησης ενός χαμηλού ποσοστού λίπους.

Πιείτε άφθονο κρύο νερό κατά τη διάρκεια της μέρας

Τα άτομα που πίνουν νερό αντί για αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη χάνουν πολύ πιο εύκολα βάρος και διατηρούν το αποτέλεσμα.

Ένας άλλος παράγοντας είναι ότι η κατανάλωση νερού παροδικά αυξάνει το μεταβολισμό. Έρευνες έδειξαν πως κατανάλωση μισού λίτρου νερού (500ml) αυξάνει το μεταβολισμό ηρεμίας από 10–30% για περίπου μια ώρα.

Η αύξηση στις θερμίδες που δαπανώνται **είναι μεγαλύτερη εάν το νερό είναι κρύο**, καθώς ο οργανισμός μας δαπανά ενέργεια για να φέρει τη θερμοκρασία στους 37 βαθμούς που είναι η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος.

Το νερό επιπλέον γεμίζει το στομάχι. Έρευνες έδειξαν πως όταν πίνουμε νερό μισή ώρα πριν από κάποιο γεύμα συμβάλλει στο να φάμε λιγότερη ποσότητα φαγητού και κατ' επέκταση θερμίδων.

Μια μελέτη βρήκε πως υπέρβαροι ενήλικες που έπιναν μισό λίτρο νερού πριν από κάθε γεύμα τους έχασαν 44% περισσότερο βάρος από αυτούς που δεν έπιναν τίποτα πριν από τα γεύματά τους.

Φάτε καυτερά φαγητά

Οι καυτερές πιπεριές που περιέχουν καψαϊκίνη αυξάνουν το μεταβολισμό και τις καύσεις, λόγω μιας διαδικασίας που ονομάζεται θερμογένεση.

Ωστόσο τα καυτερά φαγητά και οι γεύσεις οι πικάντικες δεν είναι για όλους και πολύ περισσότερο για τα ευαίσθητα στομάχια.



Οι μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί απαιτούν σχετικά μεγάλη ποσότητα καυτερών στη διατροφή μας, πράγμα που πρέπει να ληφθεί υπ όψιν.

Μια πολύ καλή εναλλακτική λύση είναι η λήψη καψαϊκίνης σε εξειδικευμένο συμπλήρωμα διατροφής όπως το **CAPS MAXIMUM** της Healthia που θα δείτε στο τέλος του παρόντος άρθρου.

Σταθείτε περισσότερη ώρα όρθιοι κατά τη διάρκεια της μέρας

Ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός για την υγεία μας. Δεν είναι τυχαίο που στις μέρες μας παρομοιάζουν το «καθιστό» ως μια κακή συνήθεια ανάλογη του καπνίσματος.

Το σίγουρο είναι πως ο καθιστικός τρόπος ζωής μειώνει τις θερμίδες που καίμε καθημερινά στο ελάχιστο, οδηγεί σε απώλεια μυϊκής μάζας και ατονία του μυϊκού μας συστήματος και οδηγεί σε αύξηση βάρους με κίνδυνο παχυσαρκίας.

Μια μελέτη βρήκε πως εάν ένα απόγευμα το περάσουμε με ορθοστασία κάνοντας δουλειές και ελαφρές ασχολίες σπιτιού μπορεί να δαπανήσει επιπλέον 174 θερμίδες.

Εάν έχετε καθιστική εργασία καλό θα ήταν κάθε τόσο να σηκώνεστε από το γραφείο για ένα μικρό διάλειμμα με ελαφρούς βηματισμούς και διατάσεις ποδιών. Ένας άλλος έξυπνος τρόπος είναι ο υψηλός πάγκος εργασίας στον οποίο μπορούμε να εργαζόμαστε όρθιοι.

Γυμναστική για γρήγορη απώλεια βάρους και κάψιμο λίπους. Ποια μορφή άσκησης είναι η πιο αποτελεσματική;



Ο πιο σίγουρος τρόπος για να αυξήσετε τις καύσεις σας είναι να ξεκινήσετε κάποιας μορφής γυμναστική ή κάποιο σπορ. Οι μύες είναι όπως η μηχανή του αυτοκινήτου.

Εάν το αυτοκίνητο είναι με αναμμένη τη μηχανή στο ρελαντί καεί ελάχιστη βενζίνη. Το ίδιο και οι μύες σας. Εάν δεν τους χρησιμοποιείτε δεν κάνουν καύσεις.

Όλα τα παρακάτω είδη άσκησης όπως θα δούμε σε υψηλή ένταση επίπεδο μπορούν να διπλασιάσουν το μεταβολισμό σας. Με άλλα λόγια εάν έχετε βασικό μεταβολισμό ηρεμίας 1800 θερμίδες μπορείτε μέσα σε ένα 24ωρο να κάψετε έως και 3600 θερμίδες.

Η **τακτική προπόνηση σε εβδομαδιαία βάση** θα σας ανταμείψει όσον αφορά τις καύσεις που θα κάνετε.

Σε λίγο χρονικό διάστημα θα δείτε το μεταβολισμό σας να εκτοξεύεται και το σώμα σας να μεταμορφώνεται προς το καλύτερο.

Αυτός είναι και ο κύριος λόγος που βλέπετε τους αθλητές ή όσους σηκώνουν βάρη να τρώνε τεράστιες ποσότητες φαγητού και να είναι λεπτοί και καλλίγραμμοι με ελάχιστο ποσοστό λίπους, γραμμωμένους κοιλιακούς με το 6 pack να διαγράφεται καθαρά.

Οι άντρες κατά κύριο λόγο έχουν στόχο να χάσουν βάρος από την περιοχή της κοιλιάς (περιφέρεια).

Οι περισσότερες γυναίκες στοχεύουν να χάσουν λίπος από την κοιλιά, από τους γλουτούς, τα πόδια, εσωτερικά των μηρών αλλά και τα ψωμάκια.

Η γυμναστική εκτός από την απώλεια βάρους σχετίζεται με πάρα πολλά οφέλη για την υγεία όπως:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• βελτιωμένη διάθεση• αύξηση μεταβολισμού• πιο γερά κόκαλα | | <ul style="list-style-type: none">• δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα• μειωμένο ρίσκο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων και βλαβών• όπως ο διαβήτης τύπου 2 και καρδιοπάθειες |
|--|--|---|

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν κάνετε σκληρή προπόνηση και δεν τρώτε τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, μέταλλα & ιχνοστοιχεία) θα κάνετε τεράστια ζημιά στο μεταβολισμό σας και σύντομα στην υγεία σας.

Σκληρή γυμναστική και junk food είναι καταστροφικός συνδυασμός

Οι καλύτερες μορφές και τύποι άσκησης για απώλεια βάρους

Πάμε ωστόσο να δούμε τις πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης για να χάσετε κιλά. Η γυμναστική όταν γίνεται σωστά προστατεύει και βελτιώνει το μυϊκό μας σύστημα.

Συγκεκριμένοι τύπου και μορφές γυμναστική αυξάνουν το μεταβολισμό, κάνουν καύσεις και συμβάλλουν στην απώλεια λίπους στην κοιλιά, στους γλουτούς και στους μηρούς όσο και στο στήθος. Πάμε να τους γνωρίσουμε έναν προς έναν.

Το περπάτημα

Σύμφωνα με το Harvard Health υπολογίζεται πως ένα άτομο που ζυγίζει περίπου 70 κιλά δαπανά κοντά στις 167 θερμίδες με 30 λεπτά γρήγορο περπάτημα (6.4 km/h).

Το περπάτημα εύκολα μπορεί να γίνει μια ευχάριστη καθημερινή συνήθεια. Πρέπει ωστόσο να φοράμε κατάλληλα παπούτσια που απορροφούν τους κραδασμούς, ειδικά εάν περπατάμε σε τσιμέντο. Όσο πιο γρήγορο είναι το περπάτημα τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Επιπλέον καύσεις κάνετε όταν περπατάτε σε ανηφόρα, κουβαλάτε βάρος ή περπατάτε σε ανώμαλο έδαφος (πχ σε ένα πάρκο, στην αμμουδιά, σε ένα βουνό). Ξεκινήστε σταδιακά με 30 λεπτά περπάτημα 2-3 φορές την εβδομάδα. Σταδιακά αυξήστε το επίπεδο δυσκολίας.



Το τζόκινγκ και το τρέξιμο

Η βασική διαφορά μεταξύ του τζόκινγκ και το τρέξιμο είναι ... η ταχύτητα. Κάνουμε τζόκινγκ όταν η ταχύτητά μας είναι μεταξύ 6.4–9.7 km/h ενώ τρέχουμε όταν η ταχύτητά μας είναι 9.7 km/h και πάνω.

Το Harvard Health υπολογίζει πως ένα άτομο κοντά στα 70 κιλά δαπανά περίπου 298 θερμίδες για 30 λεπτά τζόκινγκ ή 372 θερμίδες για 30 λεπτά τρέξιμο αντίστοιχα.

Τόσο το τζόκινγκ όσο και το τρέξιμο δεν απαιτούν ιδιαίτερο εξοπλισμό και μπορούν να γίνουν σχεδόν παντού.

Ξεκινήστε σταδιακά με 20λεπτες συνεδρίες 2-3 φορές την εβδομάδα. Κατόπιν αυξήστε το χρόνο σε 30 λεπτά και τη συχνότητα 3-4 φορές την εβδομάδα.

Για το τρέξιμο καλό θα είναι να εξοπλιστείτε με κατάλληλα παπούτσια που απορροφούν τους κραδασμούς. Αποφύγετε το τρέξιμο σε τσιμέντο. Προτιμήστε το χορτάρι ή ταρτάν σε κάποιο γήπεδο.

Η κολύμβηση

Σύμφωνα με το Harvard Health ένα άτομο που ζυγίζει 70 κιλά δαπανά περίπου 233 θερμίδες για κάθε 30 λεπτά κολύμβηση.

Η τεχνική κολύμβησης που χρησιμοποιούμε επηρεάζει το πόσες θερμίδες καίμε. Ένα άτομο που ζυγίζει 70 κιλά ανά 30 λεπτά κολύμβησης καίει 298 θερμίδες κάνοντας ύπτιο, 372 θερμίδες κάνοντας πρόσθιο, 409 θερμίδες κάνοντας πεταλούδα και 372 όταν κάνουμε ελεύθερο (crawl). Πρέπει να σημειώσουμε πως το κολύμπι είναι ιδανικό για όσους έχουν προβλήματα με αρθρώσεις καθώς δεν τις επιβαρύνει καθόλου και δεν έχει κραδασμούς.

Hint: Όσο πιο κρύο το νερό στο οποίο κολυμπάτε τόσο περισσότερες οι θερμίδες που θα κάψετε

Το ποδήλατο

Το Harvard Health υπολογίζει πως ένα άτομο που ζυγίζει 70 κιλά δαπανά περίπου 260 θερμίδες κάνοντας στατικό ποδήλατο με σχετικά γρήγορο ρυθμό και 298 θερμίδες σε γρήγορο ρυθμό (19–22.4 km/h) για κάθε 30 λεπτά άσκησης.



Είναι μια εύκολη άσκηση ακόμη και για αρχάριους που εύκολα μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο δυσκολίας. Δεν επιβαρύνει τις κλειδώσεις καθώς καθόμαστε επάνω σε μια σέλα και δε σηκώνουμε το βάρος του σώματος.

Hint: Δοκιμάστε μαγνητικό ποδήλατο. Κάνει πολύ περισσότερες καύσεις

Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (high intensity interval training)

Η διαλειμματική προπόνηση, γνωστή αλλιώς και ως HIIT (high intensity interval training) περιλαμβάνει διαστήματα έντονης άσκησης που εναλλάσσονται με διαλλείματα ανάπαυσης.

Μια τυπική διαλειμματική προπόνηση διαρκεί από 10 έως 30 λεπτά. Είναι υψηλής ένταση και δαπανά πολύ μεγάλα ποσά ενέργειας.

Μελέτες έδειξαν πως η διαλειμματική προπόνηση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στο κάψιμο λίπους στην περιοχή της κοιλιάς (σπλαχνικό λίπος) το οποίο συνδέεται με μια σειρά από χρόνιες ασθένειες.

Προπόνηση με αντιστάσεις (ελεύθερα βάρη, όργανα, με το βάρος του σώματος)

Η προπόνηση με βάρη είναι ίσως η καλύτερη επιλογή για κάποιον που θέλει να χάσει βάρος, εάν βέβαια του αρέσει η ιδέα.

Πάντοτε με το Harvard Health υπολογίζεται πως ένα άτομο 70 κιλών δαπανά περίπου 112 θερμίδες για κάθε 30 λεπτά προπόνησης με βάρη (1). Επιπλέον η προπόνηση με βάρη αυξάνει τη δύναμη και συμβάλλει στο χτίσιμο μυϊκής μάζας, πράγμα που αυξάνει και το βασικό μεταβολισμό ηρεμίας. Με πολύ απλά λόγια όσο πιο πολλούς μύες έχετε τόσο περισσότερες θερμίδες θα καίτε το 24ωρο.



Πολλές μελέτες έδειξαν επίσης πως μετά από μια εντατική προπόνηση με βάρη το σώμα μας συνεχίζει να καίει θερμίδες από 24 έως και 48 ώρες, πράγμα που δε συμβαίνει με την αερόβια άσκηση.

Προπόνηση σε πλατφόρμα δόνησης

Έρευνες έδειξαν πως η προπόνηση επάνω σε πλατφόρμα δόνησης αυξάνει τη δύναμη, τη νευρομυϊκή συναρμογή, την αντοχή στη δύναμη, αυξάνει τον ενδομυϊκό συντονισμό και ενδεχομένως να αποτρέπει την εξέλιξη της οστεοπόρωσης ή της οστεοπενίας.

Είναι εξαιρετική άσκηση για γυναίκες που στοχεύουν να κάψουν λίπος από την κοιλιά, από τους γλουτούς αλλά και τα πόδια, εσωτερικά των μηρών. Τα αποτελέσματα είναι σύντομα ορατά με διαφορά στα ψωμάκια αλλά και στη μείωση κυτταρίτιδας.

Hint: Η προπόνηση επάνω σε πλατφόρμα δόνησης αντενδείκνυται για εγκύους, άτομα που βρίσκονται σε φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζουν καρδιακά προβλήματα.

Η μέθοδος πιλάτες

Σύμφωνα με μια μελέτη του American Council on Exercise, ένα άτομο που ζυγίζει 64 κιλά μπορεί να δαπανήσει έως και 108 θερμίδες ακολουθώντας ένα 30λεπτο πρόγραμμα πιλάτες για αρχάριους. Σε ένα αντίστοιχο 30λεπτο πρόγραμμα για προχωρημένους μπορεί να δαπανήσει έως και 168 θερμίδες.



Μπορεί να μην καίει τις ίδιες θερμίδες με τα βάρη ή το τρέξιμο, ωστόσο το πιλάτες είναι εξαιρετικό καθώς είναι νευρομυϊκή προπόνηση, αυξάνει τη συναρμογή του σώματος, τη δύναμη και τον έλεγχο των κινήσεων.

Γιόγκα

Η γιόγκα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στις μέρες μας, τόσο ως άσκηση όσο και ως τεχνική διαχείρισης στρες.

Σύμφωνα με το Harvard Health εκτιμάται πως ένα άτομο που ζυγίζει 70 κιλά μπορεί να δαπανήσει έως και 149 θερμίδες μέσα σε 30 λεπτά γιόγκα.

Εκτός από την καύση θερμίδων, μελέτες έδειξαν πως η γιόγκα βοηθάει στον αυτοέλεγχο και στην εγκράτεια αναφορικά με την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού αλλά και με την ποσότητα φαγητού που καταναλώνεται σε κάθε γεύμα.



Συνδυασμοί συμπληρωμάτων διατροφής για να πετύχετε τους στόχους σας



Με γνώμονα όλα τα παραπάνω η ομάδα της **Healthia** και το **boxpharmacy.gr** σχεδίασαν **3 εξειδικευμένα πακέτα** με τα καλύτερα και πιο αξιόπιστα συμπληρώματα διατροφής που θα σας βοηθήσουν να πετύχετε το στόχο σας και να αποκτήσετε τη σιλουέτα που ονειρεύεστε!

Θέλω να χάσω παραπάνω από 15 κιλά



Εάν έχετε αρκετά περιττά κιλά που θέλετε να ξεφορτωθείτε σας προτείνουμε το εξειδικευμένο πακέτο **Lose Weight 15kg PLUS**.

Παράλληλα με ισορροπημένη διατροφή το πακέτο **Lose Weight 15kg PLUS** είναι ο απόλυτος σύμμαχος στην προσπάθειά σας.

Περιέχει έναν εξειδικευμένο συνδυασμό από **5 συμπληρώματα διατροφής** που καλύπτουν τις προϋποθέσεις από διατροφικής άποψης για ασφαλή απώλεια βάρους αρκετών κιλών.

Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία στη φυσική τους μορφή, ισχυρά αντιοξειδωτικά συστατικά θα μειώσουν το οξειδωτικό στρες και στις φλεγμονές στο σώμα. Τα προβιοτικά στελέχη θα αποκαταστήσουν την ισορροπία στην εντερική χλωρίδα, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την απώλεια βάρους.

Τα λιποδυσαιλικά συστατικά θα συμβάλλουν την αύξηση του μεταβολισμού και την καύση του λίπους.

Ας ρίξουμε μια ματιά στα περιεχόμενα του πακέτου.

SUPER GREENS PLUS

Το **Super greens plus** είναι 100% φυσική πολυβιταμίνη ε 35 υπερτροφές, βότανα και βιοενεργά μικροθρεπτικά συστατικά από το φυτικό βασίλειο στις ιδανικές ποσότητες που χρειάζεται ο οργανισμός.



Σε ποσοστά άνω του 90% όσοι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι έχουν σοβαρά διατροφικά κενά και ελλείψεις. Τόσο σε βιταμίνες, όσο και μέταλλα και ιχνοστοιχεία, πράγμα που επιβραδύνει το μεταβολισμό και τις καύσεις ενώ παράλληλα δημιουργεί προβλήματα στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Παράλληλα με την κάλυψη διατροφικών κενών συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού από βλαβερές τοξίνες, αλκαλοποιεί το pH του οργανισμού και δίνει επιπλέον ενέργεια και τόνωση στον οργανισμό.

ALPHA PROBIOTICA

Απώλεια βάρους χωρίς ισορροπία στη χλωρίδα του εντέρου απλά ΔΕΝ γίνεται. Στη συντριπτική πλειοψηφία όσοι έχουν προβλήματα παχυσαρκίας αντιμετωπίζουν προβλήματα με το έντερο όπως δυσκοιλιότητα, δυσπεψίες, καούρες αλλά και τοξίνες στον οργανισμό που προκαλούν κακοσμία σώματος, στόματος αλλά και μυκητιάσεις.



Συχνά παρατηρούνται λοιμώξεις από μύκητες όπως ο καντίντα και μυκητιάσεις στα νύχια ή στα γεννητικά όργανα.

Το **Alpha probiotica** είναι ένα εξειδικευμένο σκεύασμα 8 διαφορετικών προβιοτικών στελεχών που δημιουργούν εποικισμό στο έντερο και διορθώνουν άμεσα τη χλωρίδα του εντέρου μειώνοντας τα πεπτικά προβλήματα και διαταραχές.

Ένα από τα προβιοτικά στελέχη που περιέχει, το *Lactobacillus rhamnosus* αποδεδειγμένα συμβάλλει στην απώλεια βάρους και στην αύξηση μεταβολισμού.

SUGAR OPTIMA

Σχεδόν όλοι όσοι έχουν πολλά περιττά κιλά να χάσουν είναι επιρρεπείς στα γλυκά, στα ψωμιά, στα μακαρόνια, στις πατάτες τηγανιτές και έχουν λιγούρες τόσο για γλυκό όσο και για τσιμπολογήματα. Τόσο κατά τη διάρκεια της μέρας όσο και βραδινές λιγούρες πριν τον ύπνο.



Το **Sugar Optima** περιέχει μια σειρά από δραστικά συστατικά που μειώνουν την όρεξη για γλυκό, κόβουν τις λιγούρες, αποτρέπουν τη μετατροπή των θερμίδων σε λίπος ενώ συμβάλλουν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.

Είναι ο απαραίτητος σύμμαχος για όλους όσους προσπαθούν να χάσουν αρκετά κιλά και να έχουν σοβαρό αποτέλεσμα.

MY6PACK

Το **my6pack** είναι η πιο ισχυρή φόρμουλα λιποδιάλυσης που κυκλοφορεί σήμερα στην αγορά. Περιέχει 17 δραστικά συστατικά διαλεγμένα 1 προς 1 για τη δράση τους σχετικά με την απώλεια λίπους, την αύξηση του μεταβολισμού, και τη μείωση του επικίνδυνου σπλαχνικού λίπους.



Περιέχει συστατικά όπως η γλυκομαννάνη που μειώνουν τις λιγούρες και την όρεξη, εκχύλισμα καψαϊκίνης που αυξάνει τις καύσεις με τη διαδικασία της θερμογένεσης, χρώμια για τη ρύθμιση του σακχάρου, βιταμίνη B6 για την απελευθέρωση ενέργειας από τις τροφές, κετόνες από σμέουρα (raspberry ketones), καφεΐνη, ιώδιο, πράσινο τσάι, guarana και ginseng που δίνουν ενέργεια και τόνωση στον οργανισμό και πολλά άλλα.

X-treme Lypolysis

Με το που ολοκληρώσετε τη λήψη του my6pack συνεχίζετε με τη λήψη του εξειδικευμένου συμπληρώματος **X-treme Lypolysis**. Το συγκεκριμένο σκεύασμα είναι μοναδικός συνδυασμός από τους πιο γνωστούς "λιποδυσλύτες".



100% φυτικά συστατικά όπως **βότανα και υπερτροφές** που βοηθούν αποτελεσματικά στην καύση λίπους και στην απώλεια βάρους μέσα σε ένα μήνα.

Η δράση του είναι πολύπλευρη. Αυξάνει το μεταβολισμό, δίνει ενέργεια, μειώνει τις φλεγμονές, το πρήξιμο και την κατακράτηση υγρών, ξεμπλοκάρει το λεμφικό σύστημα και μειώνει την όψη φλοιού πορτοκαλιού.

Θέλω να χάσω 5 έως 10 κιλά

Στόχος σας η αποτελεσματική απώλεια βάρους 5 έως 10 κιλών σε ένα με δύο μήνες; Παράλληλα με ισορροπημένη διατροφή και χωρίς υπερβολές το πακέτο **Lose Weight 5-10kg** της Healthia είναι η ιδανική λύση που ψάχνεται.



Τα καλύτερα χάπια αδυνατίσματος σε ένα πακέτο. Περιέχει έναν εξειδικευμένο συνδυασμό από 3 κορυφαία συμπληρώματα διατροφής που μεταξύ τους έχουν "συνεργιστική" δράση. Με απλά λόγια το ένα αυξάνει τη δράση του άλλου για σίγουρα αποτελέσματα.

Αυξάνουν τις καύσεις των θερμίδων, ενισχύουν και επιταχύνουν το μεταβολισμό, ενισχύουν τη διαδικασία λιποδιάσπασης.

Ο συγκεκριμένος συνδυασμός περιέχει βιταμίνες, αμινοξέα, βότανα, υπερτροφές και αντιοξειδωτικά που εκτός των άλλων ενισχύουν τον οργανισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα με θρεπτικά συστατικά και ενέργεια. Είναι κατάλληλο τόσο για άνδρες και γυναίκες. Περιέχει το **X-treme Lypolysis**, το **Superior Green Coffee** και το **Caps Maximum**.

X-treme Lypolysis

Δεν είναι ένα απλό συμπλήρωμα διατροφής. Είναι μοναδικός συνδυασμός από τους πιο γνωστούς "λιποδυσάλυτες". 100% φυτικά συστατικά όπως **βότανα και υπερτροφές** που βοηθούν αποτελεσματικά στην καύση λίπους και στην απώλεια βάρους μέσα σε ένα μήνα.



Η δράση του είναι πολύπλευρη. Αυξάνει το μεταβολισμό, δίνει ενέργεια, μειώνει τις φλεγμονές, το πρήξιμο και την κατακράτηση υγρών, ξεμπλοκάρει το λεμφικό σύστημα και μειώνει την όψη φλοιού πορτοκαλιού.

Superior Green Coffee

Είναι ίσως η πιο αποτελεσματική φυτική φόρμουλα αδυνατίσματος σε χάπια και σίγουρα η πιο ισχυρή φόρμουλα με πράσινο καφέ που κυκλοφορεί στο εμπόριο.

Εκτός από εκχύλισμα πράσινου καφέ περιέχει κανέλα και χρώμιο που συμβάλλουν στον έλεγχο του σακχάρου του αίματος ώστε να μην παχαίνουμε.



Περιέχει επιπλέον εκχύλισμα από κόκκινο πιπέρι καγιέν που αυξάνει τις καύσεις των θερμίδων μέσω της διαδικασίας της θερμογέννησης.

Για **γρήγορη απώλεια βάρους** από τον πρώτο κιόλας μήνα, το **Superior Green Coffee** με τη βοήθεια του χλωρογενικού οξέος είναι ο ιδανικός σας σύμμαχος

Caps Maximum

Μπλοκαρισμένος μεταβολισμός και χαμηλές καύσεις;

Το **Caps Maximum** είναι ο ιδανικός σας σύμμαχος για να αυξήσετε τις καύσεις και να ξεμπλοκάρετε το μεταβολισμό σας.



Περιέχει το δραστικό συστατικό καψαϊκίνη που είναι εκχύλισμα από το κόκκινο πιπέρι καγιέν. Η καψαϊκίνη αποδεδειγμένα αυξάνει τις καύσεις και το μεταβολισμό μέσω της διαδικασίας της θερμογέννησης.

Η φόρμουλα του Caps Maximum περιέχει επιπλέον συστατικά όπως βιταμίνες και αμινοξέα που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα του σκευάσματος.

Το συγκεκριμένο πακέτο αδυνατίσματος είναι ιδανικό για:

- άντρες και γυναίκες
- επίπεδη κοιλιά σε ένα μήνα
- όσους έχουν μπλοκαρισμένο μεταβολισμό και χαμηλές καύσεις
- όσους έχουν λιγούρες για γλυκό και τσιμπολογούν
- όσους έχουν λίπος χαμηλά χαμηλά στην κοιλιά
- γρήγορη απώλεια βάρους από 5 έως 10 κιλά σε διάστημα από 30 έως 60 μέρες
- όσους δυσκολεύονται να χάσουν βάρος με δίαιτα
- όταν έχει κολλήσει η ζυγαριά
- λίπος στην κοιλιά που δε φεύγει

Θέλω να χάσω τα τελευταία 3-4 κιλά για να κάνω τέλεια γράμμωση και να φαίνεται το **δpack**

Στόχος σας η τέλεια γράμμωση σε όλο το σώμα; Γυμνασμένοι γλουτοί, σχηματισμένα χέρια, εξαφάνιση κυτταρίτιδας και το πολυπόθητο **δpack** είναι πλέον εφικτά.

Παράλληλα με τη γυμναστική και τη διατροφή σας, έχουμε το απόλυτο πακέτο για εσάς που θα σας φτάσει στην κορυφή.



Πείτε αντίο στα τελευταία περιττά κιλά γύρω από την κοιλιά, τα ψωμάκια χαμηλά στη μέση και το λίπος στους μηρούς και στους γλουτούς.

Το **Xtreme Definition** της Healthia είναι κατάλληλο τόσο για άντρες όσο και γυναίκες και περιλαμβάνει 3 επιλεγμένα συμπληρώματα διατροφής.

Το **myδpack**, το **Superior green coffee** και το **Ultra High ORAC**.

Myδpack

Η κορυφαία φόρμουλα αδυνατίσματος και γράμμωσης που κυκλοφορεί στην αγορά σήμερα. Ούτε 1 ούτε 2 αλλά 17 δραστικά συστατικά συνθέτουν την φόρμουλα του **myδpack**. Είναι επίσης ιδανικό για όσους κάνουν βάρη, είναι σε πρόγραμμα όγκου και θέλουν να πάρουν καθαρή άλιπη μυϊκή μάζα.



Αυξάνει το μεταβολισμό και τις καύσεις, και ενισχύει τη λιποδιάλυση. Περιέχει συστατικά όπως το **raspberry ketones**, **guarana** και **ginseng**, **African mango**, και πράσινο τσάι.

Περιέχει ακόμη βιταμίνες Β, ψευδάργυρο και χρώμιο, καθώς και γλυκομαννάνη που μειώνει την όρεξη και τις λιγούρες για γλυκά. Είναι μακράν η πιο ολοκληρωμένη φόρμουλα αδυνατίσματος σε χάπια για την τέλεια γράμμωση.

Superior Green Coffee

Δεν είναι άλλο ένα σκεύασμα πράσινου καφέ σε κάψουλες. Είναι ο πιο ισχυρός πράσινος καφές που κυκλοφορεί. Περιέχει 400mg εκχύλισμα 20:1 ισοδύναμο σε 8000mg σκόνης φυτού με τη δραστική ουσία χλωρογενικό οξύ να είναι στο στανταρισμένη στο 50%



Επιπλέον περιέχει κανέλα που συμβάλλει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου, χρώμιο, κόκκινο πιπέρι καγιέν με τη δραστική ουσία καψαϊκίνη που αυξάνει τις καύσεις των θερμιδών και ιώδιο που συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του μεταβολισμού.

Ultra High ORAC

Περιέχει ACAI BERRY και MORINGA. Δύο υπερτροφές που είναι ολοκληρωμένες φυσικές πολυβιταμίνες και παρέχουν όλη την ενέργεια που χρειάζεστε για δυνατές προπονήσεις και αυξημένο μεταβολισμό.



Περιέχει ακόμη εκχύλισμα από ρόδι και σκόνη από παντζάρι για καλύτερη αιμάτωση στις απαιτητικές cardio προπονήσεις όπως η διαλειμματική, το TABATA και το spinning.

Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και σας προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και την οξείδωση μετά από τις σκληρές σας προπονήσεις.

Το συγκεκριμένο πακέτο αδυνατίσματος είναι ιδανικό για:

- άντρες και γυναίκες
- αθλητές επιπέδου
- όσους είναι σε πρόγραμμα γράμμωσης
- όσους έχουν φτάσει σε «πλατώ» και έχει κολλήσει ζυγαριά
- όσους έχουν επίμονο λίπος στην περιοχή της κοιλιάς που δε φεύγει με διατροφή και γυμναστική
- προετοιμασία για αγώνες fitness και bodybuilding

Γιατί δεν μπορώ να χάσω κιλά και να αδυνατίσω. 20 συχνές ερωτήσεις.



Όταν χάνετε βάρος το σώμα σας **«τείνει»** να αντιστέκεται λόγω μιας κατάστασης γνωστή και ως ομοιόσταση. Ο οργανισμός προσαρμόζεται και συνηθίζει στην κατάσταση που ονομάζεται ομοιόσταση.

Η διαδικασία αυτή συχνά καθυστερεί τη διαδικασία απώλειας βάρους και φρενάρει τα αποτελέσματά σας.

Ας ρίξουμε μια ματιά στους βασικούς λόγους για τους οποίους **ΔΕΝ** μπορούμε να χάσουμε βάρος.

1 Πιθανόν να χάνετε λίπος αλλά να μην το καταλαβαίνετε.

Εάν κάνετε γυμναστική το πιο πιθανό είναι να χάνετε λίπος και να αυξάνετε τη μυϊκή σας μάζα.

Εάν δεν κάνετε γυμναστική πρέπει να γνωρίζεται πως όταν κάνετε προσπάθεια να χάσετε βάρος αλλάζει το ορμονικό προφίλ καθώς και η ισορροπία των υγρών στο σώμα. Παράλληλα με τη ζυγαριά καλό θα ήταν να μετράτε και την περιφέρεια μέσης και μηρών.

2 Δεν κρατάτε αρχείο και ιστορικό από αυτά που τρώτε.

Μελέτες έδειξαν πως όσοι κρατούν ημερολόγιο και σημειώσεις από αυτά που τρώνε έχουν πολύ καλύτερα αποτελέσματα.



3 Δεν τρώτε αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης.

Η κατανάλωση πρωτεΐνης αυξάνει την αίσθηση του κορεσμού ενώ αυξάνει και το μεταβολισμό και τις αντίστοιχες καύσεις που κάνετε.

4 Τρώτε περισσότερες θερμίδες από αυτές που πρέπει.

Πολύς κόσμος δεν μπορεί να αδυνατίσει απλά επειδή τρώει πολλές θερμίδες. Υπάρχει μια τάση να μην υπολογίζουμε σωστά τις θερμίδες που μπορεί να περιλαμβάνει κάθε φαγητό ή κάθε τι που βάζουμε στο στόμα μας.

5 Δεν τρώτε ολόκληρες τροφές.

Ολόκληρες είναι οι τροφές που δεν έχουν υποστεί καμία επεξεργασία. Είναι τα τρόφιμα που βρίσκονται στην πρωταρχική του μορφή, όπως τα συναντούμε στη φύση. Παράδειγμα είναι το πορτοκάλι (φρούτο) και ο χυμός πορτοκαλιού.

6 Δεν κάνετε προπόνηση με αντιστάσεις (βάρη, πιλάτες, ασκήσεις με το βάρος του σώματος).

Η προπόνηση με αντιστάσεις αυξάνει κατακόρυφα το μεταβολισμό, ακόμη και για 48 ώρες μετά το τέλος της άσκησης.

7 Τρώτε απότομα και μεγάλη ποσότητα φαγητού (ακόμη και υγιεινά).

Αυτό που μετράει στο τέλος για την απώλεια βάρους είναι το ενεργειακό ισοζύγιο: Πόσες θερμίδες τρώμε και πόσες θερμίδες καίμε.

Εάν τρώμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καίμε όχι μόνο δεν θα αδυνατίσουμε αλλά θα παχύνουμε. Υγιεινές τροφές, όπως το τυρί, η μαύρη σοκολάτα και οι ξηροί καρποί κρύβουν πολλές θερμίδες.

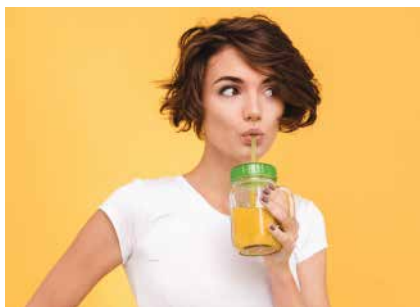


Εύκολα μπορούμε να το παρακάνουμε και στο τέλος της ημέρας να έχουμε ξεφύγει πολύ παραπάνω από τα επιτρεπτά όρια.

8 Δεν κάνετε καθόλου αερόβια άσκηση.

Η αερόβια άσκηση εκτός από τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, βοηθάει καταλυτικά στην αύξηση των καύσεων και στην απώλεια βάρους.

9 Πίνετε ποτά ή αναψυκτικά με ζάχαρη.



Η απόλυτη καταστροφή της δίαιτας και της διαδικασίας απώλειας βάρους. Αναψυκτικά τύπου cola, cocktail με ζάχαρη, χυμοί εμπορίου με προσθήκη ζάχαρης, καφέδες με σιρόπια γλυκόζης είναι μερικά παραδείγματα που πρέπει να αποφύγετε εντελώς.

10 Δεν κοιμάστε αρκετά ή δεν κάνετε ποιοτικό ύπνο.

Ο ύπνος συμβάλλει καταλυτικά στην απώλεια βάρους. Άτομα που δεν κοιμούνται αρκετά ή έχουν προβλήματα ύπνου (αϋπνίες, υπνική άπνοια) τείνουν να είναι υπέρβαρα, κάνουν χαμηλότερες καύσεις και είναι πιο επιρρεπείς σε κατανάλωση junk food.

11 Τρώτε πολλούς υδατάνθρακες.

Εάν τρώτε πολλούς υδατάνθρακες σίγουρα θα δυσκολευτείτε να χάσετε βάρος. Ειδικά αν είναι απλής μορφής όπως τα σάκχαρα και το αλεύρι (μαζί με ότι παρασκευάζεται από αυτά). Όλες οι μελέτες έδειξαν πως οι δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων είναι πολύ πιο αποτελεσματικές στην απώλεια βάρους.

12 Τρώτε πολύ συχνά.

Ο μύθος των πολλών και μικρών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας έχει πλέον καταρριφθεί. Μελέτες έδειξαν πως μέθοδοι όπως η διαλειμματική νηστεία έχουν αποδεδειγμένα αποτέλεσμα στην απώλεια βάρους, στην αύξηση μεταβολισμού και στη μείωση των ποσοστών λίπους στο σώμα.

13 Δεν πίνετε αρκετό νερό.

Μελέτες έδειξαν πως όσοι καταναλώνουν 500ml μισή ώρα πριν το φαγητό έχασαν 44% περισσότερο βάρος σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον η κατανάλωση νερού (ειδικά κρύου) βρέθηκε πως αυξάνει παροδικά το μεταβολισμό και τις καύσεις.



14 Πίνετε πολύ αλκοόλ. Εάν θέλετε να χάσετε βάρος ξεχάστε τη μπύρα, το κρασί και ποτά όπως το ουίσκι και τα cocktail με σιρόπια καθώς περιέχουν πάρα πολλές θερμίδες. Καταναλώστε ποτά όπως η vodka και το gin χωρίς προσθήκη αναψυκτικών με ζάχαρη.

15 Είστε αφηρημένοι όταν τρώτε. Εάν τρώμε και παράλληλα σερφάρουμε στα social media ή βλέπουμε τηλεόραση το πιο πιθανό είναι θα φάμε πολύ περισσότερο. Μια πρακτική γνωστή ως "mindful eating" περιλαμβάνει την κατανάλωση τροφών χωρίς να αποσπούμε την προσοχής μας.

Να εστιάζουμε σε κάθε βούκα και να ακούμε το στομάχι μας ώστε να ξέρουμε πότε φάγαμε αρκετά.

Μελέτες έδειξαν πως η πρακτική του mindful eating έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην απώλεια βάρους.

16 Αντιμετωπίζετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα ή πάθηση που δυσκολεύει την προσπάθειά σας.



Προβλήματα και παθήσεις όπως ο υποθυρεοειδισμός, η υπνική άπνοια και οι πολυκυστικές ωοθήκες δυσκολεύουν την προσπάθειά σας για απώλεια βάρους.

Υπάρχουν επίσης φαρμακευτικές αγωγές που όχι μόνο δυσκολεύουν την απώλεια βάρους αλλά οδηγούν και σε αύξηση βάρους.

17 Είστε εθισμένοι στο junk food.

Κι όμως. Το φαγητό συχνά έχει εθιστική τάση. Ειδικά εάν έχουμε συνηθίσει να καταναλώνουμε μεγάλη ποσότητα. Τα πράγματα γίνονται χειρότερα όταν πρόκειται για το πρόχειρο φαγητό.



Το junk food όπως και τα έτοιμα γεύματα από που πωλούνται στα σούπερ μάρκετ περιέχουν τροφικά πρόσθετα και ενισχυτικά γεύσεις όπως το MSG (γλουταμινικό μονονάτριο) και το σιρόπι γλυκόζης υψηλής φρουκτόζης (HFCS) που προκαλούν εθισμό. Από διατροφικής άποψης δε, είναι επιεικώς απαράδεκτα. Περιέχουν ελάχιστη έως μηδαμινή θρεπτική αξία ενώ είναι φορτωμένα με πάρα πολλές θερμίδες και αλάτι.

18 Τρώτε ελάχιστα και έχετε φτάσει σε επίπεδο ασιτίας.

Ένα μεγάλο λάθος που κάνει πολύς κόσμος όταν προσπαθεί να χάσει κιλά είναι να τρώει ελάχιστες θερμίδες καθημερινά, και μάλιστα πολύ κάτω από το βασικό μεταβολισμό. Σε σύντομο χρονικό διάστημα ο οργανισμός μπαίνει σε κατάσταση ασιτίας, χαμηλώνει στο ελάχιστο τις καύσεις που κάνει και κάει μυϊκή μάζα, πράγμα που κάνει ακόμη χειρότερα τα πράγματα.

19 Έχετε βάλει στόχους που δεν είναι εφικτοί.

Η διαδικασία απώλειας βάρους είναι χρονοβόρα. Όπως ακριβώς είναι πάρα πολύ δύσκολο να παχύνουμε 10 κιλά σε 1 μήνα, άλλο τόσο δύσκολο είναι να χάσουμε ένα τέτοιο νούμερο σε κιλά λίπους που ισοδυναμεί με 77,000 θερμίδες περίπου.

Εφικτός στόχος είναι η απώλεια περίπου 3-5 κιλά κάθε μήνα ή περίπου το 1% του σωματικού μας βάρους.

20 Η διαίτα σας έχει γίνει έμμονη ιδέα.

Δεν πρέπει να προσεγγίζουμε την απώλεια βάρους μόνο από πλευράς διαίτας. Το να χάσουμε τα περιττά κιλά και να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος προϋποθέτει αλλαγή στις καθημερινές μας συνήθειες.



Ο απώτερος σκοπός σας θα πρέπει να είναι να «θρέψετε» τον οργανισμό σας παρέχοντάς του τα καλύτερα ώστε να είστε ευτυχισμένοι. Να χαίρεστε άκρας υγείας και καλής φυσικής κατάστασης σε βάθος χρόνου.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία και είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε πληροφορία, βοήθεια ή διευκρίνιση.

Η ομάδα του boxpharmacy.gr και της Healthia

Επιστημονικές έρευνες και μελέτες

Πόσο λίπος μπορώ να χάσω σε ένα μήνα;

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3302369/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20357041>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763921/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20921542/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4394987/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23102177>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20004080>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17634323/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4535334/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15494736/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4535334/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30088336>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5393509/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28138133>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6226269/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5663124/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10357728>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16476868>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12684364>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19439458>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23097268>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23364002>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23736359>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22257646>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17284728>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18983667>

Σπλαχνικό λίπος: ο μεγάλος εχθρός της υγείας

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10721886>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17092830>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9109608>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3856431/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15051604>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15781956>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19584878>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636085>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16950139>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15466943>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446962>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22284338>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15867303>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17023705/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26178027>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25639270>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26856717>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151025/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22190023>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC538279/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25527677>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25125349>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25477716>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22826636>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20881074>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25825943>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19381015>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21952692>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19248858>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10878689>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8654328>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6849272>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22164340>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24860193>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18541602>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20932294>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25195547>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26026214>
[https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(14\)70013-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(14)70013-0/fulltext)
<https://nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1822/2>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1785201/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26176799>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17485860>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19469536>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661687>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20664075>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24299712>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464612001399>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20216555>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23614897>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2912010>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26164000>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19074207>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464611001162>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2007.176>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21410865>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2006.277>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26551006>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15044359>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18984030>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16353426>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17885722>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12888654>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17637702>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25863524>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19211823>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26181634>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23714599>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23504926>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24730354>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18258619>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3632337/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16914506>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10720054>

Πώς να ξεμπλοκάρετε το μεταβολισμό και να αυξήσετε τις καύσεις

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2912010>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7486839>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7369170>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7485480>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26554757> .
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18787524>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25097411>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24179891>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661958>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728633/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14671205>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21750519>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16822824>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4258944/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16400055/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16950139>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19820013>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16469977>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16002798>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23021155>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3957721>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16580033>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16840650>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22710610>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22248500>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23438230>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23176325>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26213682>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21113312>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22720138>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2243122>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23019316>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24358230>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22777332>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18356845>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15681386>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24297826>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22971879>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25872228>

Γυμναστική για γρήγορη απώλεια βάρους και κάψιμο λίπους. Ποια μορφή άσκησης είναι η πιο αποτελεσματική;

<https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25566464>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16002776>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17637702>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21951360>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26535217>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21496106>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30878970>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25162652>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23409182>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19196080>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18845966>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25293431>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346974>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11283427>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586310/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25354044>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/whole-body-vibration/faq-20057958>

<https://www.acefitness.org/getfit/PilatesStudy2006.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27607588>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20145572>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29283899>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27776622>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19632546/>

Γιατί δεν μπορώ να χάσω κιλά και να αδυνατίσω. 20 συχνές ερωτήσεις.

<http://europepmc.org/article/AGR/IND44116071>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21185970>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11838888>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19640952>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4258944/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16002798>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20847729>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16400055/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16469977>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25098557>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19927027/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446962>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1464-5491.2007.02290.x>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12679447>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12761365>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18326593>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19099589>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1325029/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1829363/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10878689>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26226640>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26024494>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661958>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14671205>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17519319>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21790610>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22243980>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21130363>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21181579>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22021603>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20495452>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3759019/>