

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

דיאטה מוצלחת היא תוצאה של תזונה נכונה

דיאטה מוצלחת מתחילה קודם כל באכילה מדודה ונכונה על פי הנתונים הפיזיים של כל אחד ואחת מאתנו ובניגוד מוחלט למה שרבים וטובים חושבים, פעילות גופנית לבד איננה הפתרון לבעיות ההשמנה!

אמנם הגברת הפעילות הגופנית אצל כל אחד ואחת, תעזור בצורה משמעותית להגביר את קצב שריפת השומנים בגוף ואף תגרום לגוף בריא וחזק יותר, אך בסופו של יום המשקל נקבע לפי כמות הקלוריות אותן צרכנו באותו יום לעומת כמות הקלוריות אותן הגוף שורף וכל עוד אנו זוללים ב**מסעדות** ובדוכני מזון מהיר וצורכים כמות קלוריות גדולה מאשר הגוף שורף, אנו נשמין גם אם אנחנו צולחים את הכינרת בשחיית חתירה פעמיים ביום!

איך בדיוק מרזים?

ובכן, לכל אחד מאתנו יש נתונים פיזיים שונים ורמת פעילות שונה ולכן כל גוף צורך ערך קלוריות שונה ביום ועל מנת להתחיל את חישובי ההרזיה קודם עלינו לדעת את כמות הקלוריות שגופנו שורף ביום!

בכדי לדעת את ערך קלוריות זה תוכלו להתייעץ עם דיאטנית אשר תחשב ותשכלל את הגובה שלכם + הגיל + המשקל הנוכחי + רמת הפעילות היומית שלכם. בעזרת פרמטרים אלו היא תוכל לומר לכם את כמות הקלוריות אותו צורך גופכם בכל יום נתון, מספר זה יהיה מספר הקלוריות שבו אינכם משמינים יותר אך גם אינכם מרזים, זוהי הכמות שמספיקה לגוף בדיוק בשביל להישאר במשקל שהוא נמצא בו כעת ובשביל להרזות תאלצו להתחיל לצרוך פחות קלוריות בכל יום!

הליך ההורדה במשקל העודף הינו הליך ארוך, המצריך נחישות ושמירה על התזונה לאורך זמן, בכל יום תאלצו לאכול פחות קלוריות מאשר הגוף שלכם צורך ובכך לצבור בכל יום ויום מספר של כמה מאות קלוריות! החישוב של קלוריות מול משקל ק"ג הוא 7,000 קלוריות לכל ק"ג 1 ועל מנת שתצליחו להשיל ממשקל גופכם ק"ג 1 תאלצו לצבור 400-200 קלוריות בכל יום למשך מספר ימים עד אשר תצליחו להשיל ק"ג 1.

דוגמא: אדם שערך הקלוריות היומי שלו עומד על כ-2,400 קלוריות ומצליח לאכול כל יום כ-2200 קלוריות בלבד יוריד ק"ג 1 ממשקל גופו רק לאחר 35 ימים לערך, כאשר יגיע ל-7,000 קלוריות שנחסכו מגופו. מן הסתם ככל שהגוף משיל ממשקלו גם ערך הקלוריות שהגוף צורך ביום יורד ובעקבות כך צריך לצמצם עוד קצת את כמות האוכל שנכנסת לגוף. חשוב לציין כי בכל התהליך חייבת להיות התערבות של איש מקצוע, כגון: רופא או דיאטנית!