



SPA Santé

Rekomendacijos, kurių būtina laikytis lieknėjimo ir/ar celiulito šalinimo procedūrų kurso lankymo metu:

- 1. Per parą vidutiniškai išgerti 2-2,5l vandens (arbata, kava, sultys, sriuba nėra įskaičiuojami).** Ry tą pradėkite ne nuo puodelio kavos, o nuo stiklinės vandens, padėsiančio lengviau pabusti ir hidratuoti organizmą. Faktinė kiekvieno žmogaus norma priklauso nuo jo valgomo maisto (kiek valgo šviežių daržovių, vaisių, kiek kepto maisto ir pan.), svorio, fizinio aktyvumo, sveikatos būklės bei aplinkos veiksnių. Organizmo siunčiami alkio ir troškulio signalai yra labai panašūs, todėl dažnai žmonės vietoj to, kad numalšintų troškulį, prisivalgo ir po to atsigeria. Sąmoningai pakeiskite abu veiksmus vietomis. Kai pajaučiate alkį, pirmiau neskubant išgerkite stiklinę vandens. Po to, jei vis dar norėsite valgyti, pavalgykite.
- 2. Mitybos rekomendacijos mažinant svorį.** Valgykite dažniau (4-5 kartus per dieną), bet mažesnėmis porcijomis. Apribokite kalorijas - norint numesti svorio turite sunaudoti daugiau kalorijų nei jų gaunate iš maisto, venkite užkandžiavimo ir iš anksto planuokite dienos ar savaitės meniu. Pasistenkite su kiekvienu valgymu gauti baltymų, nes pakankamas jų suvartojimas padės ilgiau išlikti sotiesniems bei išsaugos liesą kūno masę (rekomenduojamas dienos baltymų suvartojimas - 0,8 – 2 g/1 kg. atsižvelgiant į fizinio aktyvumo lygį). Išmokite skirti alkį nuo įpročio valgyti. Alkis – tai fiziologinis organizmo poreikis, padedantis žmogui gauti energijos ir palaikyti gyvybę. Įprotis valgyti – tai noras “ką nors” pakramtyti. Rinkitės kuo sveikiansius produktus, neverskite savęs badauti.
- 3. Venkite greito, kaloringo, itin riebaus maisto.** Geriau rinkitės virtą, troškintą ir pačių gamintą maistą. Įtraukite į savo maisto racioną kuo daugiau ir kuo įvairesnių daržovių. PSO rekomenduoja per dieną su maistu gauti 10-15proc. baltymų, 55-62proc. angliavandenių, 28-32proc. riebalų. Mūsų patarimai:
 - valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinį maistą
 - vartokite kuo mažiau perdirbtą, aukščiausios rūšies, natūraliai augintą maistą
 - venkite sumažinto riebumo produktų, nes dažnai juose gausu cukraus
 - su kiekvienu valgymu pasistenkite suvartoti daugiau daržovių
 - vartokite daugiau raugintų daržovių – juose gausu skaidulų, kurios suteikia sotumo jausmą, gerina žarnyno veiklą, fermentuotos daržovės turi mažai kalorijų, todėl jų sunku persivalgyti
 - mėsą rinkitės liesą – kiaulieną keiskite jautiena, triušiena, vištiena. Jei valgome vištieną – odos nevalgykite. Jei vištieną verdate, odą nuimkite prieš dėdami mėsą į puodą
 - papildykite organizmą geraisiais riebalais. Netgi laikantis griežtos dietos reikia valgyti lašišą, avokadus, šiek tiek riešutų, naudoti alyvuogių aliejų. Omega-3 riebalų rūgštys padeda organizmui naudoti kūno riebalus kaip energiją, kitaip tariant, juos tirpdyti
 - lėtai kramtykite kiekvieną kasnį, stenkitės pajusti maisto skonį ir tekstūrą, ugdykite saiką, rinkitės maistą pagal jo kokybę, nevalgykite, kai jaučiatės labai susijaudinę, kai pasisotinate patraukite maistą, net jeigu lėštė vis dar bus puspilnė.

- 4. Venkite saldumynų.** Cukrus skatina blogojo cholesterolio gamybą ir mažina gerojo cholesterolio gamybą, įrodyta, kad jis turi įtakos įvairiems metabolizmo sutrikimams, blogina bendrą organizmo atsparumą, odos, plaukų, nagų būklę ir kt. Saldumynai labai kaloringi, todėl juos valgant nesunku viršyti savo dienos kalorijų normą. Nesudegintos kalorijos yra sandeliuojamos - organizmas paverčia jas į riebalus, kurie atsiranda ant pilvo, šlaunų ar kitų kūno vietų. Vietoj saldumynų galite saikingai rinkitės šviežius vaisius uogas, tačiau atkreipkite dėmesį, kad vaisiai yra energijos šaltinis, o nesudeginta energija tampa kūno sukauptą energija, kitaip tariant, kūno riebalais. Visiškai kitaip yra su daržovėmis. Jos turi daugiau vitaminų ir mineralų ir kur kas mažiau kalorijų nei vaisiai. Daržovės nėra saldžios, nes neturi fruktozės, paprasčiau kalbant – cukraus, todėl visada geriau rinkitės daržoves. Jei visgi nutariate pasilepinti saldumynais, vietoje įvairių konditerinių gaminių rinkitės nedidelę plytelę juodojo šokolado.
- 5. Nebadukite.** Greitai numestas svoris, labai greitai grįžta atgal ir su kaupu. Badaujant gali sulėtėti medžiagų apykaita, organizmas nusilpsta, stokoja vitaminų ir mineralų, prastėja odos, nagų, plaukų būklė, silnėja imunitetas. Dėl lėtesnio metabolizmo gali sumažėti atliekamų procedūrų efektyvumas.
- 6. Užsiimkite fizine veikla.** Išsirinkite sau patinkančią sporto šaką: tai gali būti šokiai, aerobika, plaukiojimas baseine, treniruotės sporto salėje, tiesiog bėgiojimas arba kita jums patinkanti fizinė veikla. Užsiimdami fizine veikla deginate su maistu gaunamas kalorijas. Čia galioja paprastas principas - kuo intensyvesnė veikla, tuo daugiau kalorijų sunaudojama. Tačiau reikia suprasti, jog norėdami pajusti judėjimo teikiamą naudą, neprivalote tam skirti didelės dalies savo laiko ar piniginių resursų. Jei neturite galimybės nueiti į sporto klubą, didinkime fizinį aktyvumą paprastais būdais, pvz., atlikdami namų ruošos darbus, rinkdamiesi lipimą laiptais vietoj važiavimo liftu, reguliariai išeidami pasivaikščioti sparčiu žingsniu. Fizinio aktyvumo metu netik deginsite nereikalingas kalorijas, tačiau greitis medžiagų apykaitos procesus, išlaisvinsite liesą kūno masę, stiprinsite imunitetą bei pagerinsite išvaizdą ir pasitikėjimą savimi. Rekomenduojama per savaitę skirti mažiausiai 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobiniams užsiėmimams bei du kartus per savaitę atlikti jėgos treniruotes.
- 7. Išsimegokite.** Suaugusiam žmogui per dieną rekomenduojama miegoti 7-9 val. Miego trūkumas gali paskatinti svorio priaugimą. Mūsų organizme nakties metu vyksta kūno valymo ir regeneraciniai procesai, t.y. šalinamos nereikalingos medžiagos ir atnaujinami plaukai, oda, auga raumenys (jei dienos metu gavo fizinio krūvio). Miego trūkumas padidina alkio hormono grelino gamybą, todėl vėliau tampa lengviau persivalgyti. Jei vakare prisivalgome, organizmas priverstas virškinti maistą, o valymo ir kūno regeneracijos darbus nukelti ateičiai, maistas užsilieka virškinimo trakte, sukeldamas nemalonius pojūčius bei slopindamas kai kurių hormonų, atsakingų už riebalų deginimą organizme, veiklą.
- 8. Venkite streso.** Įrodyta, kad žmonių, kurių kortizolio (streso hormono) lygis kraujyje aukštesnis – pilvo apimtis, svoris bei kūno masės indeksas didesnis. Skirkite daugiau dėmesio poilsiui, pasimėgaukite atpalaiduojančiomis grožio procedūromis, pasimaloninkite masažu, įdomia knyga, maloniu bendravimu.

Rekomenduojame laikytis šių patarimų, kurie padės pasiekti geresnių rezultatų. Kartu patobulinsime Jūsų kūno formas greičiau ir efektyviau!