

Βήμα 2 - Πρωτεΐνη

Έχοντας εξασφαλίσει πως βρίσκεσαι σε θερμιδικό έλλειμμα, είναι βέβαιο πως θα χάσεις λίπος με μαθηματική ακρίβεια.

Εφόσον όμως θέλεις εκτός από το να αδυνατίσεις, να αναπτύξεις και τους μύες σου και να αποκτήσεις ένα όμορφο σώμα, θα πρέπει εκτός από τις θερμίδες να εστιάσεις και στην πρωτεΐνη.

Σε ένα πρόγραμμα απώλειας λίπους, η πρωτεΐνη αποτελεί το πιο σημαντικό μακροθρεπτικό συστατικό και ένα μεγάλο μέρος από τις θερμίδες που καταναλώνεις πρέπει να αποτελείται από αυτήν.

Οι βασικοί λόγοι που η πρωτεΐνη είναι συστατικό κλειδί σε μια δίαιτα, είναι οι ακόλουθοι:

- Η πρωτεΐνη προκαλεί μεγαλύτερο κορεσμό σε σχέση με τους υδατάνθρακες και τα λιπαρά. Στη δίαιτα είναι πολύ βασικό να αισθάνεσαι κορεσμό, γιατί έτσι μειώνονται οι πιθανότητες να την «σπάσεις». Έτσι η επαρκής κατανάλωση πρωτεΐνης θα σε βοηθήσει να μείνεις συνεπής στο πρόγραμμα διατροφής σου.
- Η πρωτεΐνη είναι το δομικό υλικό των μυών και έτσι συμβάλλει στην ανάπτυξή τους. Χωρίς την κατανάλωση πρωτεΐνης, είναι αδύνατο να χτίσεις ένα μυώδες σώμα.
- Η πρωτεΐνη αποτρέπει την απώλεια μυϊκής μάζας που έχει ως συνέπεια η υποθερμιδική δίαιτα. Η κατανάλωση πρωτεΐνης διασφαλίζει πως τα κιλά που θα χάσεις, θα προέρχονται από τον λιπώδη και όχι από τον μυϊκό ιστό.

ΑΠΟΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ

- Η πρωτεΐνη συμβάλλει με έμμεσο τρόπο στην καύση λίπους. Καταναλώνοντας ένα γεύμα με πρωτεΐνη, το 20 με 30% του γεύματος δαπανάται κατά την πέψη. Για παράδειγμα αν καταναλώσεις ένα πρωτεϊνικό γεύμα των 100 θερμίδων, οι 20 με 30 θερμίδες θα δαπανηθούν για την πέψη αυτού του γεύματος και έτσι θα είναι σαν να έχεις καταναλώσει μόνο 70 θερμίδες.

Επομένως η πρωτεΐνη θα σε βοηθήσει να χάσεις κιλά αλλά και να αποκτήσεις ένα αισθητικά όμορφο σώμα.

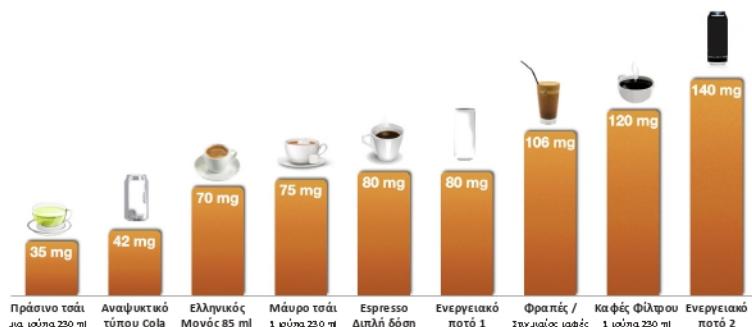
Οι καλύτερες διατροφικές πηγές πρωτεΐνης είναι το κρέας, το ψάρι, τα αυγά, το στραγγιστό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, το cottage cheese και τα συμπληρώματα που περιέχουν πρωτεΐνη ορού γάλακτος. Αν είσαι χορτοφάγος οι καλύτερες πρωτεϊνικές πηγές είναι τα όσπρια, το tofu, η κινόα, ο αρακάς, οι ξηροί καρποί και τα συμπληρώματα φυτικής πρωτεΐνης.

Πηγές πρωτεΐνης	Καθαρό Βάρος (γρ)	Πρωτεΐνη (γρ)
Στήθος κοτόπουλο	100	23
Άπαχο μοσχάρι	100	21
Τόνος	100	29
Cottage cheese	100	11
Στραγγιστό γιαούρτι 2%	100	10
Scoop πρωτεΐνη Ορού Γάλακτος (whey)	1	23

Η ΚΑΦΕΪΝΗ ΚΑΙ Ο ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ

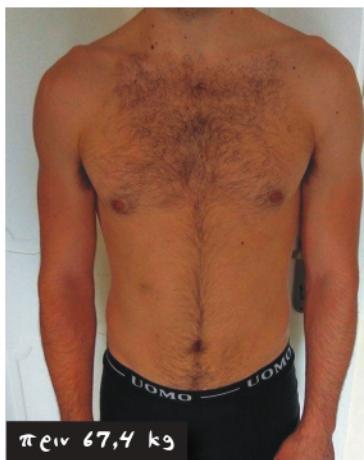
Μια ουσία που θα σε βοηθήσει να περιορίσεις την πείνα που προκαλεί η δίαιτα γενικά και η διαλλειμματική νηστεία ειδικότερα, είναι η καφεΐνη. Η πρόσληψή της μπορεί να γίνει μέσω χαπιού, μέσω ενός ροφήματος καφέ ή μέσω κάποιου ενεργειακού ποτού που περέχει καφεΐνη (επιτρέπονται μόνο τα ενεργειακά ποτά με την ένδειξη χωρίς ζάχαρη/χωρίς θερμίδες, γιατί διαφορετικά θα σπάσεις το fasting).

Η καφεΐνη είναι απαραίτητη στην δίαιτα, καθώς προκαλεί καταστολή της όρεξης, άνοδο του μεταβολισμού και ενίσχυση της καύσης λίπους. Πρόκειται για την μοναδική νόμιμη ουσία που συμβάλλει στην καύση λίπους. Όμως προκειμένου να καταστεί αποτελεσματική, θα πρέπει να καταναλώσεις τουλάχιστον 200mg από την συγκεκριμένη ουσία. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί περίπου με τρεις κούπες καφέ. Σε μικρότερη ποσότητα των 200mg, η καφεΐνη δεν παρουσιάζει την ίδια λιπολυτική δράση.



Διάφορα ροφήματα και η περιεκτικότητα τους σε καφεΐνη

Ο πιο εύκολος τρόπος να λάβεις 200mg καφεΐνης είναι σε μορφή χαπιού, το οποίο μπορείς να βρεις σε κάποιο φαρμακείο ή σε κάποιο κατάστημα συμπληρωμάτων διατροφής



πριν 67,4 kg



μετά 64 kg



πριν 90 kg



μετά 73 kg



πριν 75 kg



μετά 71 kg