

# 7 NAJPOGOSTEJŠIH ZMOT PRI IZGUBI MAŠČOBE

*Ne izgubljate maščobe, kjer si to najbolj želite ???*

*Verjetno je vsaj ena izmed*

**7 NAJPOGOSTEJŠIH  
ZMOT PRI IZGUBLJANJU  
ODVEČNE MAŠČOBE**

*problem tudi pri vas !!!*

*Berite dalje in stopili boste korak bližje k  
vašemu CILJU ...*

**ZMOTA #1****Vaš cilj ni za nobeno rabo**

Eden izmed največjih vzrokov, da se ljudem ponesreči izguba odvečne telesne teže oz. maščobe je samo razumevanje postavitve ciljev.

Vse preveč ljudi si za cilj zada slednje: "Želim izgubiti težo". To je sicer zelo dober začetek, vendar če vsi načrti ostanejo le pri tem, potem se lahko kar sprijaznite, da se odvečna telesna teža ne bo zmanjšala.

Kot pri vsakem trudu je želja želeti shujšati pri tem vitalnega pomena, vendar pa se je potrebno zavedati, da je volja za doseg cilja še večjega pomena.

Moj kriteriji in pogledi na spremembo telesa morajo izpolnjevati nekatere točke:

1. **MORAJO BITI DOLOČENI** – Kadar rečete: »želim shujšati« je cilj popolnoma nejasen in neuporaben. Če pa rečete, »želim izgubiti 5kg maščobe«, je to resničen in ima zato večjo veljavo.
2. **POSTAVITI MORATE ČASOVNI ROK** – Če si rečete: »želim shujšati 8 kg« je to seveda odlično, vendar nima smisla začeti, ker niti ne veste kje je končna točka oz. kdaj želite doseči ta cilj. Mnogo bolje je, da si postavite cilj, »želim shujšati za 8 kg do prvega septembra«, in s tem si postavite cilj zaradi nujnosti. To vam bo pomagalo pri motivaciji, da boste bolj disciplinirani pri prehranjevanju in treningih.
3. **MORAJO BITI DOSEGLJIVI** – Za dosegljive cilje je potrebno izbrati realne cilje. Nikakor ni dobro si zadati cilj, da bi v 2 mesecih izgubili 20kg telesne teže, ker ta cilj nima realne vrednosti in je že vnaprej obsojen na neuspeh. Prav tako se morate na cilj, ki ste si ga določili pripraviti. Če veste kako in kolikokrat je potrebno trenirati, se prehranjevati in zmanjšati vnos ogljikovih hidratov, ste začeli z vašim načrtom.

Seveda so pomembne tudi druge stvari.

Ko si zastavljate cilje, si vedno postavite glavni cilj. Ko se pripravite načrtovati vaš program pomislite, kaj si želite resnično narediti za svoje telo?! Tako je lahko glavni cilj, da bi bili radi videti kot npr. neka znana osebnost ali vzornik, ki im za vas lepo telo. S tem si določite glavni cilj.

Od tukaj naprej je pomembno načrtovati več manjših vmesnih ciljev, ki jih imenujemo mikro-cilji. S tem ko dosežete vaše mikro cilje na poti do makro cilja, dosegate manjše mejnike. Ne samo, da vas to pripelje bližje končnemu cilju, temveč vas napolni z zadovoljstvom, energijo, motivacijo in pozitivno okrepitevijo navad, ki ste jih pridobili.

**ZMOTA #2****Jeste napačno hrano**

Ni vsaka kalorija enaka. Res je potrebno, da je za izgubo maščobe potrebno ustvariti in vzdrževati deficit energije v telesu a za to je še bolj pomembno, da izberete pravilno hrano. To velja zaradi mnogih razlogov. Zato si najprej oglejmo pretiran primer, da bomo vse skupaj lažje razumeli. Recimo, da na dan zaužijete 2400 kcal. Če vam sestavim plan prehranjevanja, pri katerem boste morali dnevno zaužiti

2400 kcal ali mislite, da je vseeno če vnesete v telo kalorije iz katerega koli živila. Mislite, da bi lahko izgubili težo s 6 obroki čokoladnega peciva na dan s 400 kcal na obrok. Čeprav bi vseh teh 6 kosov peciva vsebovalo le 600 kcal manj, teže nebi izgubili.

Sedaj pa primerjajte to z zdravim prehranjevalnim planom, kjer bi teh 2400 kcal dobili iz pustega mesa, rib, kompleksnih ogljikovih hidratov, zelenjave in zdravih maščob. Očitno je, da bi bil tak plan prehranjevanja učinkovitejši.

Dobro je vedeti, da vsebuje pecivo v večini enostavne ogljikove hidrate in trans nasičene maščobe in le malo beljakovin.

Je mogoče rešitev v tem, da se zmanjša vnos peciva na polovico in ostalo polovico zamenjamo s pustim piščančji mesom. Verjetno boste tako dosegli nekoliko boljši rezultat, a nikakor ne boste dosegli zelenega.

Če domnevamo, da bi zamenjali isto količino ogljikovih hidratov in maščob iz peciva z vnosom zdravih živil (krompir, orehi, avokado, ovseni kosmiči,...), ki bi dali na koncu identični profil kalorij vidimo, da je tak vnos živil popolnoma drugačen od peciva.

S takim vnosom hrane telesu omogočite, da jo izkoristi za pravilno delovanje, znižajo se maščobne obloge, postali energični in bolj zdravi.

To ne pomeni, da ni prostora za dobro pecivo. Če se v osnovi prehranjujete zdravo si lahko privoščite tudi sladko pregreho, seveda le v normalnih količinah. Če verjamete ali ne pa obstajajo diete, kjer je vnos »slabe« hrane načrten, saj je le ta pogoj, da se lahko izgublja odvečno telesno maščobo.

Tako lahko vidite, da je vir kalorij v prehrani zelo važen, vendar je potrebno vedeti zakaj in kdaj se lahko določen vir kalorij iz hrane zaužije za optimiziranje rezultatov.

**ZMOTA #5****Preprosto ne jeste dovolj**

Zamislite si, da je vaše telo kot motor, ki ga morate pogosto oskrbovati z gorivom za nemoteno delovanje. V tem primeru je hrana gorivo, ki omogoča telesu nemoteno delovanje.

Predstavljajte si, da vaš avto kar na enkrat začne nagajati in, da bi čim hitreje in sigurno pripeljali do bencinskega servisa, je potrebno zaradi tega sprejeti

določene odločitve.

Da bi porabili čim manj goriva je potrebno izklopiti klimatsko napravo, voziti po bližnjicah, namesto po daljši udobnejši poti. Tisti, ki ste vajeni hitre agresivne vožnje med gnečo avtomobilov boste morali zato voziti počasi. Kot vidite je potrebno narediti nekaj sprememb, če se želite pripeljati do vašega cilja – bencinskega servisa.

Na srečo ste navadno še mnogo bolj odgovorni za vaš avto, kot je zgoraj opisano, a je tak vrstni red mišljenja ena izmed pogostih napak, ki jih je moč opaziti.

Lahko pa ta dotični primer prenesemo na nekoga, ki se s podobnega vidika loteva reševanja težav s hrano. Tako početje je del nesmiselnega prehranskega načrta in je ena izmed vsakdanjih napak marsikoga.

V takem primeru se telo obnaša tako kot bi se avto. Ljudje, ki imajo dieto z uživanjem manjših količin hrane, ne samo, da izgubijo fizično moč, ampak začnejo na splošno odpovedovati. Postanejo razdražljivi, počasni, nerodni, nejevoljni, otrpli in kar je še najbolj zahrbtno, trpi imunski sistem, ki pripelje do bolezni in tako se izguba telesne maščobe močno upočasni ali zaustavi.

Kljub temu, da se ljudje zavedajo teh stvari, problem še zmeraj ostaja v dieti za katero se vse več ljudi trudi.

Zmotno je mišljenje, da je potrebno za izgubo telesne teže biti vedno lačen, stradati oz. jesti premalo hrane in skupnih dnevnih kalorij.

Ljudem je nekako kar samoumevno oz. verjamejo v to, da je za napredek v izgubi maščobe potrebna bolečina.

Dieta ni lahka stvar, vendar pa ne sme potekati tako, da se počutite bolnega in se osredotočati le nato kaj in kdaj boste jedli. Z zelo strogo dieto bo vaše telo naredilo to, kar je evolucijo stalo leta, da so ga naučile, ... ohranit vas žive.

Kadar jeste premalo hrane, obveščate vaše telo, da stradate in posledica tega je upočasnitev metabolizma, in s tem ohranjati energijo, ker se jo premalo dovaja.

Če želite izgubiti odvečno telesno maščobo je upočasnitev metabolizma zadnje kar si želite. Poleg tega, da ste lačni in nejevoljni, upočasnjujete tudi napredek izgube maščobe. Pravilno sestavljena dieta se mora osredotočiti na pravi vnos hranil oz. energije v telo, kar je vitalnega pomena za uspešno izgubo maščob.

Kako veste, da zaužijete premalo hrane??? Odgovor je zelo preprost, ... ves čas ste lačni. Če vsake toliko časa začutite lakoto na dieti je to normalno, to je del procesa, zlasti če so bile prehranjevalne navade pred dieto popolnoma napačne.

Če se vrnemo nazaj na primer avtomobila, vi nimate vgrajene nobene rdeče lučke katera bi vas opozarjala, kdaj je telo potrebno napolniti z novo energijo.

Najlažje je, da vašo dieto načrtujete natančno, se pravi, da bo vnos kalorij zadoščal potrebam in to brez večjih odstopanj, kajti vse preveč je primerov ko ljudje pretiravajo s prehranskimi navadami in močno omejujejo vnos hrane. Treba se je zavedati, da zniževanje kalorij ni pogoj za dober rezultat.

**ZMOTA #4****Zaužijete premalo količino beljakovin**

Večina ljudi na dietah ne zaužije zadostno količino kalorij. Preveliko znižanje dnevno zaužitih kalorij zniža veliko pomembnih metaboličnih potekov v telesu, proizvodnjo pomembnih hormonov, kot je hormon leptin (hormon proti stradanju).

Še bolj pogosta težava, ki se pojavlja pa je ta, da ljudje na dietah preveč zmanjšujejo kalorije iz beljakovinskih virov. V medijih je moč zaslediti mnogo različnih diet, ki so trenutno v trendu oz. aktualne in sicer z malo kalorijami.

Ljudje vse prevečkrat pozabijo, da so beljakovine v prehrani zelo pomembne, tako za zdravje, kot izgubo

odvečne

maščobe.

Beljakovine so zelo prijazne za metabolizem. Od vseh vnosov hrane v telo, porabijo beljakovine za razgradnjo v telesu največ energije. Temu drugače rečemo TUH (toplotni učinek hrane), kar pomeni, da so beljakovine čudoviti vir energije z visoko energetske vrednostjo.

Beljakovine se v telesu razgradijo počasi, kar pomeni, da nam dajo občutek polnosti ter nas nasitijo za dlje časa.

Z uživanjem beljakovin preprosto ne morete narediti napake pri prehranjevanju. Večji delež ko jih zaužijete v razmerju z ostalimi živili, hitrejša bo izguba teže.

**ZMOTA #5****Pijete premalo vode**

Skoraj vsakdo je že slišal koga, ki pravi, da je telo sestavljeno iz 70% vode in da je zato zelo pomembno, da jo pijete. To pa je pogosto tudi vse kar slišite o vodi. Ta zmota ni namenjena temu, da izveste že dokazana dejstva. Namesto tega vam bom podal preprosto koristno informacijo.

Uživanje vode ima kot posledico veliko pozitivnih učinkov na človeka.

Lahko ozdravi tako telo, kot razum. Ljudje, ki zaužijejo več vode oz. so primerno hidrirani, živijo dlje in imajo povečano kvaliteto življenja. To niso izmišljotine, vse je resnično.

Dokazano je namreč, da če imate nivo hidratacije pod optimalno mejo, v veliki meri onemogoči delovanje možganov, tako iz perspektive znanja, kot reguliranja živčnega sistema. Iz tega sledi, da visoka stopnja hidratacije prepreči te stvari.

Voda telesu v fizičnem smislu prinese neverjetne učinke.

Lastnosti dobre hidratacije so, da vzdržujejo vaš imunski sistem stabilen, znižujejo poškodbe sklepov in povečajo delovanje mišic. Povečano uživanje vode prav tako pripomore pri zniževanju maščobe preko več mehanizmov.

Eden teh mehanizmov, ki je tudi najpomembnejši, so ledvice. Kot je že splošno znano, je njihova glavna funkcija čiščenje in odvajanje vode.

Mogoče pa še ne veste to, da kadar je prisotna podpovprečna raven vode v telesu, je to za ledvice in njihovo zmogljivost močan udarec. V takih situacijah pa na pomoč priskočijo jetra, ki pa so zato manj dovzetna za opravljanje ostalih nalog.

Jeter ne služijo le kot splošno odlagališče smeti in filtriranja snovi v telesu, temveč igrajo tudi pomembno vlogo pri izgubi maščobe. Dejstvo je, da je ena od prvotnih funkcij jeter presnova maščobe.

Iz tega sledi, da ko ne pijete dovolj vode, so vaša jetra preveč zaposlena pri podpiranju delovanja ledvic, filtriranju in odvajanju tekočin, kot da bi se osredotočila na presnovo maščobe. Gledano v celoti pomeni, da nezadostno uživanje vode upočasni metabolični proces izgube maščob, poleg vseh možnih zdravstvenih težav, ki lahko zaradi tega nastopijo.

Povrhu vsega vam voda pomaga, da telo deluje brezhibno in je ena najboljših in enostavnih naravnih zaviralcev lakote.

Več ko je prisotne vode v telesu, lažja in učinkovitejša bo izguba maščobe.



**ZMOTA #6****Delate preveč aerobne aktivnosti**

Dolgotrajno tekanje na traku, kolesarjenje, stepanje, veslanje, ... Predstavlja veliko preveč aerobne aktivnosti !!!

Usposobljeni ljudje v panogi fitnesa že nekaj let dokazujejo, da je potrebno delati manj aerobne aktivnosti za enake oz. boljše rezultate pri izgubi maščobe in to lahko tretiramo kot nek napredek za vse, ki se trudijo postati fit.

Ko se sprehodite mimo fitnes centrov boste videli, da se približno  $\frac{3}{4}$  ljudi na vso moč trudi in opravljajo dolgotrajne aktivnosti na aerobnih napravah. Po pravici povedano je kar težko videti vse, ki se tako zelo trudijo in zapravljajo čas na ta način. Držalo bo, da je nekemu taka aktivnost v veselje. Res je tudi, da je veliki večini posameznikom namen tega početja izguba odvečne teže in pri tem početju ne uživajo. Domnevam, da mnogi pristopijo k takemu početju zato, ker mislijo, da je bolje delati nekaj kot ničesar.

Še slabše kot je dejstvo, da je počasna nizko intenzivna aerobna učinkovita je, da je taka oblika vadbe lahko neproduktivna zaradi proizvodnje hormona kortizola. Drugače ga imenujemo tudi stresni hormon in ima katabolične lastnosti v telesu, kar pomeni, da razgrajuje tkiva. Poleg razgradnje maščobnega tkiva ima ravno tako negativni vpliv na izgubo mišične mase.

**Vzrok za to, je vpliv take vadbe na hitrost vašega bazalnega metabolizma. Bazalni metabolizem je število kalorij, ki jih telo porabi v enem dnevu, brez vpliva drugih fizičnih aktivnosti.**

Dobro je vedeti, da je bazalni metabolizem v večji meri določen z vašo mišično maso. To pomeni, da več mišic ko imate, več kalorij porabite v mirovanju ali pri vsakodnevnih aktivnostih. Pri tem se ne upošteva vadbenih aktivnosti. Če delate preveč aerobnih aktivnosti, je zelo verjetno, da proizvajate preveč kortizola, ki uničuje vašo mišično maso in upočasnjuje metabolizem.

Med nizko intenzivno aerobno vadbo pokurite v eni uri le nekaj kalorij in po tem se proces povečanega kurjenja kalorij za 23 ur bolj ali manj konča.

Preveč aerobne aktivnosti je napaka, ki jo je lahko narediti, a poizkusite se od tega odvrniti.



**ZMOTA #7****Delate napačen tip aerobne aktivnosti**

V prejšnji zmoti smo prišli do ugotovitve, da je dolgotrajna aerobna aktivnost lahko neproduktivna pri izgubi maščobe.

Kaj je potem lahko rešitev? Mogoče mislite, da enaka aktivnost, vendar le za krajši čas!?

To je lahko ena od rešitev, vendar pri kratkotrajni nizko intenzivni aerobni vadbi pomeni, da bo telo tako pokurilo manj kalorij. Posledice tega pa bo zmanjšanje izgube maščobnih oblog.

Moje mnenje je, da je za večino ljudi dolgotrajna nizko intenzivna vadba nesmiselna. Nekaj povsem drugega so atleti, od katerih specifični šport zahteva dolgotrajno

vzdržljivost.

Če pa želite izgubiti telesno maščobo, kot trdijo študije, je mnogo bolj učinkovito izvajati aktivnosti kratek čas in z veliko napora.

Drugi izraz za tak način treniranja je visoko intenzivni intervalni trening (VIIT). Tak način treniranja resnično deluje in daje zelene rezultate.

Kot trener, ki s pridom uporabljam VIIT, sem skozi daljše obdobje prišel do prepričanja, da je tak sistem treniranja veliko bolj učinkovit in mislim, da bi moral vsak delati oz. vključiti tak trening v ustaljen režim treningov. Da je izguba maščobe na tak način resnično zelo hitra, sem kot najboljši dokaz jaz in moje zveste stranke.

VIIT so kratki in intenzivni. Se pravi, da opravite trening hitreje in kar je zelo pomembno, ti vam omogočajo zelo raznolike vaje.

Samo pomislite na tradicionalne počasne aerobne aktivnosti pri katerih so vaše možnosti treningov omejene na tek, kolo in uporabo ostale standardne aerobne fitnes opreme.

Na drugi strani pa lahko, kot je že omenjeno VIIT izvajate na različne načine kot so vaje na aerobnih napravah, z lastno telesno težo, kolebnico, utežmi, elastikami, medicinsko žogo, TRX, ...itd.

Retorično vprašanje za vse, ki kaj takega še niste poizkusili je:

Zakaj izgubljeni dragoceni čas in narediti zelo malo za dosego vašega cilja, ko pa lahko dosežete veliko v krajšem času?

---

**Boštjan Šifrer; osebni fitness trener**

Boštjan Šifrer je osebni fitness trener delujoč na področju Ljubljane. Njegova specializacija dela je preoblikovanje oz. oblikovanje telesa z najnovejšimi in znanstveno dokazanimi metodami treningov. Deluje tudi na področju zdravega načina življenja z vidika prehranskih navad, treningov ter vsakdanjega življenja. Tako je že mnogim srečnežem, ki so sodelovali pod njegovim okriljem pomagal uresničiti cilje. Je pisec člankov iz različnih področij in tako poskuša ljudem prikazati kako živeti zdravo in energije polno življenje.



Več o Boštjanu in njegovem delu pa lahko izveste na njegovi aktivni spletni strani [www.vitalno-telo.com](http://www.vitalno-telo.com).