



HUJŠAJTE PREMIŠLJENO, DA BODO REZULTATI TRAJNI!

Poletje je pred vrati in z njim tudi obdobje, ko si želimo izgledati in se počutiti še posebej privlačno in samozavestno. Hkrati je pomlad že sama po sebi čas prebujenja in prenove, zato se prav takrat najlažje znebimo kakšnega odvečnega kilograma. A le premišljena in zmerna izguba odvečne telesne teže lahko omogoči, da bomo rezultate ohranjali tudi dolgoročno.



ZAKAJ JE BISTVENO, DA HUJŠAMO POČASI IN PREMIŠLJENO?

Manj kot pojemo, več izgubimo, kajne? Ne! Pri izgubljanju odvečne telesne teže hitrejši ni nujno tudi boljši. Velika izguba telesne teže je navadno posledica ekstremnih ukrepov, kot sta zelo restriktivna prehrana in prenaporna telesna aktivnost. Ti ekstremni ukrepi pa nas lahko izpostavijo velikim fizičnim in psihičnim tveganjem, največkrat pa vodijo v začaran krog nihanja telesne teže (jo-jo efekt). Dobra novica je, da se z zmernim in preudarnim izgubljanjem odvečne telesne teže lahko tem pastem enostavno izognemo. Kaj je zmerno? Raziskave kažejo, da je primerna izguba telesne teže pol do en kilogram tedensko, če želimo doseči dolgotrajne rezultate. Ta dinamika hkrati omogoča vzpostavitev novih miselnih in vedenjskih vzorcev, ki so potrebni za dolgoročno vzdrževanje primerne telesne teže.

ZAKAJ SO HITRE OZ. ZELO RESTRIKTIVNE DIETE ŠKODLJIVE?



Velika večina takšnih diet je izredno nizkokaloričnih in vsebuje le malo ogljikovih hidratov, njihov hiter učinek na izgubo kilogramov pa gre v največji meri pripisati izgubi vode in mišične mase v telesu. Telo kmalu vključi »stanje stradanja«, kar mu pomaga, da iz zaužite hrane in pijače izkoristi kar največ kalorij. Namesto da bi hranilo mišična tkiva, raje obnavlja in ščiti maščobne zaloge. Posledica je izguba mišične mase, kar se odraža v upočasneni presnovi, saj telo potrebuje manj kalorij za preživetje in upočasnjuje upadanje telesne teže. Seveda je to popolna rešitev, če vlada pomanjkanje hrane, če pa želimo izgubiti odvečno telesno težo, bomo na ta način povzročili več škode kot koristi. Drastično zmanjšanje vnosa kalorij upočasnjuje metabolizem, povzroči lakoto in zmanjša porabo energije. In rezultat? Za več kot se prikrajšamo, bolj bo telo shranilo vsako kalorijo, ki jo zaužijemo in s tem še dodatno otežilo izgubo telesne teže.

KAKŠNA JE POVEZAVA MED MIŠIČNO MASO IN PRESNOVO?

Presnovno razmerje je razmerje, pri katerem telo porablja kalorije - bolj ali manj ga določa količina mišične mase. Na splošno velja, da več kot imamo mišične mase, višje je razmerje in obratno - manj kot imamo mišične mase, nižje je presnovno razmerje. S pomočjo tega si lahko razložimo, zakaj imajo moški, ki imajo več mišične mase, hitrejšo presnovo kot ženske ter zakaj ima 20-letnik hitrejšo presnovo kot 70-letnik – ker ima več mišične mase. Mišice porabijo veliko več kalorij kot maščobno tkivo, zato se ob izgubi mišične mase naš sistem presnavljanja upočasnjuje. Raziskave tudi kažejo, da telo izgubi sorazmerno enako količino mišične mase, za kolikor se zniža vnos kalorij, kar lahko zavre presnovni sistem tudi do 45%. Iz tega je jasno razvidno, zakaj je potrebno vzdrževati ustrezno presnovno razmerje, še posebej, ko smo na dieti. Potrebno je torej jesti predvsem bolj uravnoteženo hrano, kot pa manj kalorično, saj tako lažje izgubimo maščobo in ne mišične mase.



KAKO ŠE LAHKO PREPREČIMO IZGUBO MIŠIČNE MASE MED HUJŠANJEM?

Poleg tega, da moramo zaužiti dovolj kalorij, da izgoreva maščoba (in ne mišice), si lahko mišično maso tudi gradimo, kar še pospeši presnovo. To pa seveda naredimo tako, da povečamo količino telesne aktivnosti. Med tem ko aerobna vadba, kot so na primer tek, plavanje, hitra hoja ali aerobika, prispevajo k mišičnemu tonusu in izgorevanju maščobe, se mišična masa povečuje predvsem z anaerobno vadbo (vaje za moč). To pa je dobro, saj vsakega pol kilograma pridobljene mišične mase pomeni 50 dodatno porabljenih kalorij dnevno. Na grobo ocenjeno to pomeni, da 5 kg mišic porabi 500 dodanih kalorij na dan, brez da bi karkoli počeli – to je dovolj, da izgubimo pol kilograma tedensko.

ALI »JO-JO DIETE« LAHKO TRAJNO UNIČIJO SISTEM PRESNAVLJANJA?

Na srečo je odgovor ne! Ideja, da nenehno hujšanje, ki povzroča jo-jo efekt, trajno upočasni presnovo, je ovržena. Vendar lahko po hitrih dietah in z velikim zmanjšanjem vnosa kalorij brez vadbe, izgubimo veliko več mišične mase, kot takrat, ko smo bili na dieti prvič. Kot posledica se lahko tudi malo upočasni presnova, kar pomeni, da telo potrebuje manj kalorij, da lahko normalno funkcionira. Ko se teža ponovno povečuje, ponavadi navadno pridobivamo le maščobo. To pomeni, da se je presnovno razmerje dejansko znižalo vsakič, ko smo bili na dieti in nam otežilo izgubljanje teže pri naslednjem hujšanju. Dobra novica je, da lahko povečamo mišično maso s tem, da povečamo količino telesne aktivnosti. To bo pospešilo metabolizem, da bomo lahko hujšali z malo več kalorijami, kot smo jih bili navajeni do sedaj.



URAVNOTEŽENA PREHRANA IN ZMERA TELESNA AKTIVNOST

Za dolgoročno zdravje, dobro počutje in primerno telesno težo se je potrebno preusmeriti stran od nizkoenergijskih in restriktivnih diet ter se raje usmeriti v zdravo prehranjevanje in fizične aktivnosti, ki nas veselijo. Če želimo, da bo vzdrževanje telesne teže prijetno, mora biti vse, kar pojemo in vsaka fizična aktivnost, ki se je poslužujemo, prijetno doživetje. Le tako bo mogoče vztrajati skozi vse življenje. Potrebno se je osredotočiti na majhne, pozitivne

spremembe, ki nam ne vzamejo dragocene motivacije, temveč nam dajejo dodatni zagon in voljo tudi za vnaprej. Izstopiti je potrebno iz začaranega kroga neuspešnih diet in namesto tega uvesti realne, postopne spremembe, ki bodo spremenile zdravo prehranjevanje in redno telesno aktivnost v naš novi, pozitivni življenjski slog.

DAJTE ORGANIZMU ČAS, DA SE PRIVADI NA NOVO STANJE

Ker odvečne telesne teže nismo pridobili kar čez noč, tudi ne smemo pričakovati, da jo bomo tako zlahka in na hitro izgubili. Zmernost in potrpežljivost, uživanje uravnotežene prehrane in vključevanje zmerne telesne aktivnosti, je najboljši način, da učinkovito in trajno zmanjšamo maščobni delež v telesu. Če začnemo prehitro izgubljati telesno težo, izgubljammo hkrati tudi veliko količino vode in mišične mase, česar pa zagotovo nočemo izgubiti. Drugi problem pri drastičnem zmanjševanju kalorij je, da nam bo najverjetneje kmalu primanjkovalo večine potrebnih hranilnih snovi. Posledica je oslabeledost in s tem otežena telesna vadba, ki pa je nepogrešljiv del izgubljanja odvečne teže. Vse to pogosto vodi do motenj v prehranjevanju, še posebej pri ljudeh, ki so dovtetnejši, saj se jedem, ki so pri teh dietah prepovedane, preprosto ne morejo upreti. Raziskave so tudi pokazale, da hitreje kot izgubimo težo, hitreje jo ponovno pridobimo. Velja pa tudi obratno, za tiste, ki hujšajo počasi. Raziskave so pokazale, da, zaradi kompenzacijskih sprememb med porabo energije, ki nasprotuje vzdrževanju nižje telesne teže, drastične diete in prehitra izguba kilogramov nimajo dolgotrajnih učinkov. Telo si zapomni, da mora biti težko in se prilagaja tako, da kompenzira s primanjkljaji zaužite hrane, tako da lahko ohranja »status quo«. Zato moramo telo postoma prilagoditi spremembam oz. mu ustvariti nov spomin.



AKCIJSKI NAČRT

Zmanjševanje telesne teže vključuje veliko več kot le manj zaužite hrane. Zahteva tudi povečano telesno aktivnost ter spremembe miselnih in čustvenih vzorcev, saj se v nasprotnem primeru teža zelo hitro povrne. Najuspešnejši ljudje pri hujšanju ne sledijo slepo raznim dietam, temveč imajo načrt. Prav akcijski načrt, ki zajema vsa ključna področja -

telesno aktivnost, pravilno prehrano in čustveno ravnovesje -, je pot do trajnega in zanesljivega uspeha. Če se na telesni ravni ne počutimo dobro, to vpliva tudi na druga področja našega življenja. Ko je notranje ravnovesje porušeno, se zavestno in podzavestno trudimo, da bi ga čim prej ponovno vzpostavili. Telo, čustva in um so namreč povezani – če je katerikoli izmed teh delov izven ravnovesja, je neuravnotežena celotna oseba. Na našem telesu se to pogosto kaže v odvečnih kilogramih, prisotno pa je tudi nezadovoljstvo z lastnim izgledom. Dobra novica je, da je prav na telesnem delu najlažje izvesti spremembe, ki vodijo v ponovno uravnoteženje. Vendar pa je to mogoče le s premišljenim in celostnim pristopom.



V SALONIH LINEA SNELLA OBLIKUJEMO TELO IN VZPOSTAVLJAMO CELOSTNO RAVNOVESJE

Saloni Linea Snella niso samo saloni za hujšanje in oblikovanje telesa, temveč predvsem centri za uravnoteženo, kakovostno in »fit« življenje. Naše poslanstvo je preoblikovati sanje in želje naših obiskovalk v njihov realen objektiv. Z revolucionarno metodo oblikovanja telesa LINEA SNELLA®, znanjem in dolgoletnimi izkušnjami, pripravimo strategijo in vzpostavimo pogoje, ki vodijo do trajnih rezultatov - vitke linije in dobrega počutja. Vsako obiskovalko najprej povabimo na uvoden posvet. Na podlagi pridobljenih podatkov opredelimo priporočene rezultate in pri sestavi celostnega, individualnega programa upoštevamo tudi njene želje in pričakovanja, ki jih uskladimo z našim strokovnim mnenjem. Nato skupaj z njo pripravimo individualen akcijski načrt, ki ji omogoča doseg cilja.

CELOLETNO BREZPLAČNO SVETOVANJE

Ker se v salonih Linea Snella zavedamo, da je za mnoge najtežji del prav dolgoročno vzdrževanje novo pridobljene primerne telesne teže, smo uvedli novost, ki je vsem našim obiskovalkam v pomoč pri samostojnem dolgoročnem vzdrževanju ustrezne telesne teže, zdravja in kondicije. Po zaključku rednega programa, v katerem dosežejo zadane cilje, jim sedaj nudimo še celoletno brezplačno svetovanje, na katerem vsakomesečno opravimo pregled trenutne telesne sestave, svetujemo primerno prehrano, najučinkovitejšo vadbo za

ohranjanje telesne kondicije in zdravja ter s tem poskrbimo, da se vsa vložena energija, čas in trud obrestujejo tudi dolgoročno!



BREZPLAČEN PREGLED IN PISNO JAMSTVO ZA USPEH

Prvi in ključni korak do skladne postave in dobrega počutja je brezplačen pregled, ki je popolnoma neobvezujoč, zaradi visoke učinkovitosti programov pa dajemo tudi pisno jamstvo za uspeh. Zgovoren je tudi podatek, da je v letu 2007 ob zaključenem programu kar **98,9 odstotkov vseh rednih obiskovalk** ne samo doseglo, temveč tudi preseglo zastavljene cilje! Če si tudi vi želite odpraviti odvečne kilograme, preoblikovati svojo postavo in dolgoročno izboljšati svoje počutje, nas pokličite na številko **080 15 88** ali izpolnite spletni obrazec in se naročite na brezplačen pregled.

VESELIMO SE SREČANJA Z VAMI!