

A muscular woman with blonde hair in a ponytail is shown from the back, wearing a black sports top and shorts. She is holding a dumbbell in her right hand. The background is dark with a red triangle in the top right corner.

# A ZSÍRÉGETÉS TÍZPARANCSOLATA

# 1 NE KOPLALJ!

Az egyik leggyakoribb hiba, amit a kezdő diétázók elkövetnek, hogy egyszerűen elkezdnek koplalni, kevesebbet enni. Ez több ponton is problémás. Egyrészt, ha túl keveset eszel, akkor a szervezeted bolond lesz az evolúciós okokból végső tartaléknak szánt zsírhoz nyúlni. Sokkal előbb kezdi el bontani az izmaidat. Ez nem csak akkor probléma, ha izmos akarsz lenni. Átlagemberek számára is gondot jelent, mivel minél kevesebb rajtad az izom, annál lassabb lesz az anyagcseréd. Lassú anyagcserével pedig egy idő után bajosan fogsz tudni fogyni.

Emellett az emberi test formáját elsődlegesen az izmok határozzák meg. Tehát bár a mérleg szerint fogyni is fogsz, a fogyás nem zsírból történik majd elsődlegesen, aminek az eredménye egy kilóra talán könnyebb, ám puhos, plöttyedt test.

A harmadik, nem kevésbé jelentős probléma pedig ugyancsak evolúciós okokra vezethető vissza: ha éhezelsz, a szervezeted be fog állni "éhező üzemmódba". Ez azt jelenti, hogy amint tápanyaghoz jutsz, azt ezerrel fogja bepakolni azokba a raktárakba, melyek a leghatékonyabban tudják az energiát tárolni. Ezek pedig a zsírraktárak. Eredmény: lefogsz koplalással x kilót, és amint elkezdesz enni, a tested azonnal a zsírraktárakat fogja gyarapítani, és nem kizárt, hogy többet szedsz fel, mint amit leadtál, mivel testünk igen hatékony a túlélésben. A jójó effektus ebből adódik.

Tehát egyél kevesebbet, de ne koplalj, és figyelj inkább arra, mit eszel - erről később! Egy biztos: kevesebb kalóriát kell elfogyasztanod, mint amennyit felhasználasz napi szinten, kvázi negatív energiamérleget kell teremtened. De ez nem jelenthet koplalást, éhezést!

A zsírégetés sajnos sokkal összetettebb és bonyolultabb feladat, mint azt sokan hiszik. Nem arról szól, hogy beszedsz valami csodabogyót, aztán ég a zsír. Nem is erről szól, hogy elkezdesz picit mozogni, és azonnal ég a zsír - bár kétségtelen, hogy ha így teszel, egy nagy lépést már megtettél. Nem is arról szól, hogy elkezdesz koplalni.

Vannak alapszabályok, melyeket egyszerűen muszáj betartanod ahhoz, hogy sikeres legyen a diétád - mert diétázni kell, ez egyértelmű - és hogy a zsírégetésed folyamatos, valamint ami még fontosabb, tartós legyen. Az nem buli, ha ledobsz egy ötöst, aztán visszaszedsz egy hatost, nem igaz?

De van jó hírünk is: aki betartja az alapszabályokat, az biztosan sikeres lesz a zsír elleni harcban!

Lássuk, melyek a legfontosabb szabályok, melyeket muszáj betartanod, ha sikeresen akarod ledobni magadról a zsírt.



## 2 ZÁRD KI A CUKROT ÉS A FEHÉR LISZTET

A koplalás helyett zárd ki a fő ellenségeket! A finomított szénhidrátok képviselik az Erő sötét oldalát. Velük simább, könnyebben járható az út, azonban ha nem vigyázol, végül felemésztenek, mint Obi-Wan tanítványát. :) A cukor - beleértve a gyümölcscukrot, de a barna cukrot és a nádcukrot is - valamint a fehér liszt nem a barátod, ha zsírt akarsz égetni. Azzal, hogy az inzulinszintedet összevissza dobálják, kifejezetten hátráltatják a zsírégetést. Nem is telítenek, hamar éhes leszel tőlük, a szervezet egy kis mennyiség után előszeretettel pakolja zsírba őket - nincs tehát indokod arra, hogy ezeket fogyasszad. Ha nem teszel mást, csak annyit, hogy ezeket kizárod az étrendedből, máris sokkal többet tettél a zsírégetésért, mintha elkezdted volna koplalni.

## 4 VÉGEZZ SÚLYZÓS EDZÉST

Fura ugye, hogy nem valami kocogást, vagy futást, vagy elliptikus tréneret javasolunk első körön? Nos, megvan az oka. Amikor aerob edzést végzel, akkor az anyagcsereéd pörög, és ég a zsír, azonban az edzést követően ez a folyamat jelentősen lelassul (leszámítva néhány speciális kardióedzést). Amikor azonban súlyzós edzést végzel, az anyagcsereéd még órákkal később is ezerrel pörög, ami magyarrá fordítva annyit jelent, hogy több kalóriát égetsz el edzés után, mint amennyit egyébként nyugalmi állapotban égetnél. Emellett ne felejtjük el a korábban említett ténytet, miszerint ha több izom van rajtad, akkor gyorsabb az anyagcsereéd. Több izmot felszedni, vagy akár megtartani a jelenlegi izmaidat pedig leghatékonyabban a súlyzós edzés segítségével fogod. Ha zsírt akarsz tehát égetni, akkor a súlyzós edzés az egyik legjobb barátod! Edzésterveket [itt](#) találsz.

## 3 ÓVATOSAN A GYÜMÖLCSÖKKEL ÉS A MÉZZEL

Vannak ételek, melyeket hagyományosan nem tekintünk hizlalónak - igazság szerint nem is azok - azonban a diétád sikerét hátráltathatják. Ilyenek a gyümölcsök, melyek közül egyiknek-másiknak kifejezetten magas a cukortartalma. És ilyen a méz is. Mindkettőben zömében fruktóz van. A fruktóztól sokan nem óvakodnak, mert hiszen diabetikus élelmiszerekben is az van, nem dobálja az inzulinszintet, stb. Csakhogy a fruktózból a szervezet nagyon keveset tud eltárolni a májban, a többi, ami az eltárolható mennyiségén felül kerül elfogyasztásra, azonnal megy a zsírraktárakba. Egyéb gondokat is tud okozni, pl. rontja az inzulinérzékenységet is - ennek fontosságáról **ebben az anyagban** beszéltünk bővebben.

Diétában tehát óvatosan a gyümölcsökkel és különösen a mézzel!



## 5 VÉGEZZ AEROB EDZÉST

Második helyen áll a fontossági listán az aerob edzés. Segítségével, amennyiben helyesen végzed és nem pörgeted túl magad, jelentős mennyiségű zsírt tudsz energiaforrásként elhasználni az edzés ideje alatt. Ehhez az kell, hogy ne legyen túl intenzív az aerob edzés. 120-130-as egyenletes pulzus a legelőnyösebb. Persze, ha te a pörgős spinninget vagy más, húzóssabb mozgásformát preferálsz, az is remek, csak tudd, hogy a tested a zsír mellett ilyenkor már az izmaidat is égeti. Tehát simán lehet fogyni a kemény kardióval is, csak itt fokozottan ügyelni kell az izomvesztés veszélyére. Erről többek között [itt](#) olvashatsz!

## 6 ÓVD AZ IZMAIDAT

A fentiekből kitűnik, hogy az izmok megóvása kiemelten fontos feladat, ha zsírt akarsz égetni, és ezt hatékonyan is szeretnéd tenni. Ahogy korábban említettük, az izmok mennyisége egyfelől az anyagcsere sebességének szempontjából is kiemelten fontos, másfelől pedig esztétikai szempontból is jelentősen hozzájárulnak kinézetünkhöz. És itt rég nem a kigyúrt alkatról van szó: ha csak egy formás női lábra gondolunk, annak az alakját is az izmok határozzák meg. Mi más?

Az izmaidat a helyes étkezéssel, és a helyes edzéssel tudod megóvni. Ez azt jelenti, hogy olyan ételeket kell enned, melyekben elegendő fehérje van - ez az izmok építőanyaga - ahhoz, hogy kellő mennyiségű tápanyaghoz jussanak diéta idején is. Emellett olyan edzést kell végezned, mely nem égeti el az izmokat - ez a fent említett monoton aerob - és olyat sem árt, mely stimulálja őket - ilyen a súlyzós edzés. Tehát végezd ezeket az edzéseket, fogyassz elegendő (legalább 2g/testsúlykilogramm) fehérjét, és az izmaid nem lesznek áldozatai a terveidnek!



## 7 NE VÉGEZZ SZÁLKÁSÍTÓ EDZÉST

Micsodaaa? Szálkásító edzés nélkül zsírt égetni, szálkásodni? Ez meg mi a fenét jelenthet? Nos, azt hogy ami a köztudatban "szálkásító edzésként" él - azaz a kis súly nagy ismétlésszám elv - azt felejtse el. Nem fogsz vele több zsírt égetni, általában véve semmit nem fogsz vele égetni, cserébe nem stimulálja az izmaidat kellőképpen, így nem elég, hogy a kevesebb tápanyagbevitel okozta hiányállapottal is meg kell küzdenie az izomzatodnak, még stimulust sem kap, hogy fenntartsa magát.

Ezt kifejti picit. A tested akkor lesz izmos, ha olyan terhelésnek teszed ki, amellyel csak nagyobb izmokkal képes elbánni. Ha nem kap ilyen stimulust, nem lesz oka izmosnak lenni. Az izom eléggé energiaigényes szövet. Testünk bolond lesz fenntartani ilyet, hacsak nem feltétlenül szükséges. Így tehát ha nem edzel olyan módon, ami nagyobb izmokat kíván meg, úgy nem is lesznek nagyobb izmaid. A kis súlyokkal történő edzés nem azt tanítja a testednek, hogy nagyobb izmokra van szüksége. Kitartóbbakra talán, de nézz meg egy maraton futót, és rájössz, hogy a kitartó izom az nagyon nem egyenlő a nagy izommal. Így tehát hibát követ el az, aki izmot megőrizni ilyen típusú edzéssel szeretne. Erről bővebben [itt](#) írtunk!

És bár korábban írtuk, hogy ha elég fehérjét eszel, az segít megóvni az izmaidat, azt ne felejtse el, hogy zsírt akkor fogsz égetni, ha kevesebb kalóriát viszel be, mint amit a tested elhasznál. Ez elég sivár körülményeket jelent egy energiaigényes izomszövet számára. És azt is láthattad korábban, hogy elsőként ezeket szereti felélni a szervezetünk. Így tehát minden eszközre szükséged lesz, hogy testünk azt higgye, ezekre a szövetekre hatalmas szüksége van. A kis súlyos edzés nem ilyen eszköz. A nehéz súlyzós edzés viszont határozottan az!

## 8 NE BÍZD MAGAD A ZSÍRÉGETŐKRE

Ha simán csak zsírégetők szedésétől le lehetne fogyni, nem lennének túlsúlyos emberek. Hiszen pár bogyóval meg lehetne oldani a problémát. Minek akkor diétázni, mozogni nem igaz? Hát, sajnos ez nem így megy. A zsírégetők segíthetnek a fogyásban. Típusuktól függően elősegíthetik, hogy energiaként használd a zsírokat, valamint pörgetik az anyagcserét is - azonban diéta nélkül egyik sem fog lefogyasztani. Ha nem kerülsz kalóriadeficitbe, akkor bizony hiába szeded akár a legjobb zsírégetőket, az eredmény elmarad. Ilyenkor jön, hogy "nem hat" a zsírégető... Miközben te magad nem teremtetted meg a zsírégetéshez szükséges feltételeket. Ez legyen mindig az első!

## 10 NE A MÉRLEGET FIGYELD!

Van egy dolog amit soha nem szabad szem elől tévesztened. Az izom nehezebb, mint a zsír. Mármint, ugyanakkora térfogatú izom nehezebb mint ugyanakkora térfogatú zsír. Ebből következik, hogy ha leadsz valamennyi zsírt, de közben felszedsz egy kis izmot - és ez kezdőknél simán előfordulhat - akkor lehet, hogy a mérleg azt mutatja, nem fogytál, sőt, akár súlynövekedést is láthatsz rajta. Ne keseredj el. A mérleg becsap... Mert lehet, hogy a súlyod nagyobb, de ha a nadrágodat eggyel beljebb tudod gombolni, ha a tükör szerint javul a helyzet, akkor hagyd a fenébe a mérleget. Nem a súlyod a lényeg, hanem az izom és a zsír aránya a testeden. Ezt pedig nem a mérleg fogja megmutatni. A mérleg adhat egy visszacsatolást, haladóbb szinten, és ha a diétádnak nem az elején vagy, de ne erre támaszkodj elsődlegesen, és kezdőként különösen óvatosan kezeld a mérleg által mutatott eredményeket!

## 9 NE FÉLJ MINDEN ZSÍRTÓL

A zsírok sokáig nagy mumusnak számítottak a diétázók között, és tulajdonképpen nem is alaptalanul: minden gramm zsír 9 kalóriát tartalmaz, így zsírok fogyasztásával bizony nem nehéz túltolni a kalóriabevitelt, és kikerülni a kalóriadeficitből. Emellett a zsírok egy részét szervezetünk értelemszerűen zsírban fogja tárolni. De nem mindegyiket!

Vannak ugyanis zsírok, melyek kifejezetten hasznosak ha diétázol. Ezek az esszenciális zsírsavak. Hogy melyek ezek? Nos, ha egyszerűsítünk, akkor azt mondhatjuk hogy halolajat mindenképp szedhetsz, és szedj is. A zsíryanagcsere serkentése mellett az ízületeid, az ereid, de még a bőröd is meghálálja. Emellett az extra szűz olívaolaj, és más növényi esszenciális olajok fogyaszthatók és fogyasztandók is.

Itt jegyezzük meg, hogy a teljesen szénhidrátmentes, azaz ketogén diétában pedig kifejezetten szükségesek, és elengedhetetlenek a zsírok, függetlenül attól, hogy állati vagy növényi zsírokról beszélünk.

Figyelem: soha ne csökkentsd nullára a szénhidrát **ÉS** zsírbevitelt egyidejűleg! Ennek semmilyen szempontból nem lesz rád jó hatása, már rövid távon sem.



## +1 FELEJTSD EL A HELYI ZSÍRÉGETÉST!

Az egyik legnagyobb mítosz ami a zsírégetéssel kapcsolatosan a fejekben él, az a helyi zsírégetés mítosza. Sokan hiszik, hogy a sok hasazással ég a zsír a hasról, a cömbközelítő-és távolító gép vékonyítja a combot, és még sorolhatnánk. Ezt sajnos el kell felejtteni. Nincs helyi, lokális zsírégetés. Ha diétázol, akkor a zsír az egész testedről alkati adottságoknak megfelelő eloszlásban, de nagyjából egységesen fog eltűnni. Van aki nehezebben ad le zsírt hasból, van aki combból, de azt nem tudod megtenni, hogy te magad kierőlteted, hogy hasból fogj le, máshonnan meg ne. A célzott zsírégetést állítólagosan elősegítő csodakütyük becsapósak - a hasat állítólag zsírmentesítő kockahas masinák a has izomzatát edzik, ezáltal az feszesebb lesz, de ennek a zsírhoz semmi köze. Hasznuk tehát van ilyen értelemben, csak nem úgy, ahogy gondolod. Ne ülj fel tehát a mendemondáknak és a reklámszövegeknek - helyi zsírégetés nincsen, akkor sem, ha befóliázod magad!

Ezek természetesen csak az alapszabályok. A zsírégetés egy nagyon komplex témakör, és egy könyvet tele lehetne írni vele. Meg is tettük, ha további információkra vagy éhes, akkor mindenképpen **töltsd le ebook-unkat**. A címe: Amit a zsírégetésről tudnod kell. Olvasd el, nem bánod meg!

További cikkeket is találsz a témában a Shop. Builder-en. Ezeket egy csokorba szedtük neked, csak egy kattintásra vagy tőlük!

