

# Dieta odchudzająca - tabletki, koktajle, ćwiczenia. Skuteczna dieta odchudzająca

Zapewne każdy, kto kiedykolwiek się odchudzał wie, że decydującą rolę w tym procesie odgrywa odpowiednio zbilansowana dieta redukcyjna. Niestety wiele osób wierzy, że stosowanie rozmaitych tabletek czy koktajli może skutecznie rozwiązać problem z nadmiarem tkanki tłuszczowej. No cóż, bez przywiązywania uwagi do kwestii właściwego odżywiania, wszelkie ekstremalne rozwiązania mogą okazać się wręcz szkodliwe dla naszego organizmu.

## Koktajle odchudzające

Nie ulega wątpliwości, że posiłek przygotowany w formie koktajlu (z wartościowych produktów) może stanowić zarówno ciekawe uzupełnienie, jak i urozmaicenie codziennego menu. Niestety problem zaczyna się wtedy, kiedy zaczynamy wierzyć rozmaitym kampaniom reklamowym, które głoszą, iż spożywanie specjalnie opatentowanych koktajli odżywczych o unikalnej recepturze może wspomóc walkę z nadprogramowymi kilogramami. **Trzeba zaznaczyć, iż większość tych cudownych specyfików zawiera w składzie m.in białko sojowe, niekiedy serwatkowe, fruktozę, oleje roślinne, które obfitują w omega-6, błonnik pokarmowy, witaminy, a także składniki mineralne, które występują tam przeważnie w formach takich jak tlenki, a to oznacza, że cechują się słabą przyswajalnością.** Jak widać zatem skład nie należy do najbardziej jakościowych, dlatego radzę unikać tego typu preparatów.

**Kolejną istotną kwestią, o której należy wspomnieć to modne diety koktajlowe. W internecie, m.in na różnych forach czy portalach społecznościowych, bardzo często możemy znaleźć wiele koncepcji żywieniowych, które obiecują odchudzanie w trybie turbo.** Pamiętajmy, iż popularność przekonań nie dowodzi ich prawdziwości. Długie stosowanie diety opartej na płynnych posiłkach może doprowadzić do wielu komplikacji zdrowotnych spowodowanych niedoborami niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników odżywczych. **Co więcej, w wyniku szybkiego i nieprzemyślanego odchudzania możemy doprowadzić zarówno do poważnych zaburzeń hormonalnych, jak i dekompozycji sylwetki.** W gwoździści, masa ciała nie jest wyznacznikiem estetyki sylwetki, gdyż zmiany na wadze nie zawsze muszą odpowiadać zmianom w lustrze. Wprowadzenie zbyt daleko posunięte restrykcje kaloryczne sprawiają, iż w głównej mierze rozkładana będzie tkanka mięśniowa – nie tłuszczowa, co skutecznie może doprowadzić do sylwetki skinny fat. Osoby, które mają na celu za wszelką cenę wywołać ubytek masy ciała powinny się głęboko zastanowić, czy tego typu rozwiązania mają jakkolwiek sens. Nasz organizm ma pewne fizjologiczne ograniczenia, jeśli chodzi o szybkość spalania tłuszczu zapasowego, stąd też stosowanie diet tzw. uniform może wyrządzić więcej szkód niż pożytku. W świetle powyższych informacji nie zalecam zawierzać poradom, które nie mają wsparcia w literaturze fachowej, a tym bardziej ekstremalnym dietom działającym wbrew naszej fizjologii.

# Tabletki odchudzające

**Na wstępie należy nadmienić, iż uzupełnienie zabiegów zarówno żywieniowych, jak i treningowych sprawdzonymi suplementami może pomóc w redukcji tkanki tłuszczowej. Jednak tego typu preparaty polecane są jedynie w przypadku impasu w czasie trwającego już pewien czas odchudzania, dla osób z niskim udziałem tkanki tłuszczowej w ustroju i odpowiednio dobraną dietą (spersonalizowaną).** Godne uwagi są tzw. termogeniki, które zawierają najczęściej w swoim składzie takie substancje jak kofeina, katechiny herbaciane, kapsaicyna z pieprzu kajeńskiego, synefryna z gorzkiej pomarańczy i inne pomocnicze składniki.

Dość często możemy natknąć się na rozmaite reklamy oferujące „rewolucyjne” kuracje odchudzające za pomocą środków obiecujących przełamanie wszelkich fizjologicznych barier. Zastosowanie kilkuskładnikowego preparatu roślinnego przeważnie gwarantuje nam osiągnięcie niemożliwego, czyli dwucyfrowego spadku masy ciała (w tym tłuszczu) w przeciągu kilku tygodni (nawet bez adekwatnie spersonalizowanej diety czy większej aktywności fizycznej). Mydlenie ludziom oczu magicznymi przemianami w ciągu miesiąca jest wymysłem czysto marketingowym i manipulacją. Tego typu środki przeważnie zawierają w składzie surowce roślinne, takie jak guarana, korzeń Sumy, Palma Sabal, Buzdyganek Ziemi, owies czy propolis, najczęściej w naprawdę niskich dawkach. Oczywiście należy nadmienić, iż żaden z tych składników nie ma cudownych właściwości odchudzających. Najczęściej osoby otyłe i z nadwagą są wysoce podatne na zgubną moc reklam, w których często pojawiają się hasła typu „gwarantujemy, że schudniesz 10 kg w 4 tygodnie”. Gdyby istniało „antidotum” w formie tabletek czy kapsułek, którego zażycie spowodowałoby natychmiastowe zrzućenie kilogramów, bez efektu jojo to najpewniej na tym świecie nie byłoby osób z nadwagą i otyłych. Wobec tego radzę nie wierzyć w tego typu bajki, bo jedyne co można za ich pomocą stracić to pieniądze i co najgorsze zdrowie.

## Ćwiczenia odchudzające

**Chciałbym żeby było jasne, nie ma ćwiczeń stricte odchudzających. Deficyt kaloryczny w diecie jest decydującym wskaźnikiem mobilizującym organizm do uruchomienia rezerw zgromadzonych w postaci tkanki tłuszczowej.**

Reasumując, wydatek energetyczny powinien być większy niż spożycie energii z zewnątrz w postaci pokarmu. W gwoźli ścisłości – mowa tutaj o rozsądnym deficycie który nie zaburza równowagi kwasowo-zasadowej.

Oprócz wyżej wymienionych magicznych rozwiązań ukierunkowanych na redukcję tkanki tłuszczowej, istnieją również unikalne programy treningowe, które zapewniają uzyskanie „sześciopaku” w miesiąc czy super sylwetki na lato w okresie paru tygodni. Omawiane systemy opierają się głównie na wykonywaniu niezliczonej ilości brzusków, skłonów czy innych ćwiczeń angażujących mięśnie brzucha. Rozmaite kombinacje tych wymysłów prędzej doprowadzą do uszkodzenia kręgosłupa, niż jakichkolwiek efektów, gdyż w trakcie wykonywania kosmicznej ilości brzusków czy różnych skłonów wymuszamy „sztuczną” pracę mięśni. **Wyjaśnijmy sobie jedno: miejscowe spalanie tkanki tłuszczowej jest fizjologiczną abstrakcją, tłuszcz jest spalany jednocześnie z całego ciała i warto sobie to zapamiętać.** Lipidy zgromadzone w rejonie pasa są kompletnie niewrażliwe na docelowe ćwiczenia mięśni brzucha. Jeśli chcemy, aby nasza sylwetka wyglądała estetycznie, a także proporcjonalnie, konieczny będzie ku temu zarówno zrównoważony, jak i wszechstronny jej rozwój. Zatem zamiast wykonywać pseudo odchudzające programy, powinniśmy skupić się przede wszystkim

na podstawach, które są jedyną drogą do pozbycia się nadmiaru tkanki tłuszczowej i poprawy ogólnie pojętego stanu zdrowia – mowa tutaj o spersonalizowanym planie żywieniowym oraz o odpowiednio rozplanowanym treningu. Na koniec jeszcze należy dodać, że trening siłowy to najskuteczniejsze narzędzie do uzyskania zadowalających efektów w postaci zadbanej, kształtnej i jędrnej sylwetki. Niestety wiele osób pomija ten niezwykle ważny element w procesie odchudzania.

## Skuteczna dieta odchudzająca

Niestety wiele osób szuka św. Graala odchudzania – skrótów, w postaci różnych koktajli, pigułek czy popularnych najczęściej niskokalorycznych diet. Uniwersalne strategie żywieniowe nigdy nie będą korespondować z fizjologicznymi potrzebami naszego ustroju. **Gotowe diety mogą być niezwykle uciążliwe w realizacji, wywołując dyskomfort psychiczny i fizyczny. Co więcej, tego typu rozwiązania mogą negatywnie wpływać na stan odżywienia organizmu i zdrowie.** Nie ulega żadnej wątpliwości, że dieta adekwatnie dopasowana do realnych potrzeb fizjologicznych danego organizmu jest najskuteczniejsza w celu poprawy ogólnie pojętego zdrowia, a także kompozycji sylwetki. W trakcie układania spersonalizowanego planu żywieniowego powinniśmy brać pod uwagę szereg czynników m.in

- podstawowe parametry antropometryczne (wiek, wzrost, płeć, waga, obwody ciała, poziom tkanki tłuszczowej),
- cel,
- stan zdrowia ,
- aktywność fizyczna (treningi fizyczne, charakter wykonywanej pracy i inne zajęcia w ciągu dnia),
- nadwrażliwość, alergię, nietolerancje pokarmowe,
- stosowane leki,
- czasowa dyspozycja na przyrządzanie posiłków,
- nielubiane produkty,
- gusta smakowe.

Oczywiście wywiad dietetyczny jest o wiele bardziej obszerny, powyżej jedynie wskazałem na jakie kwestie zwracać szczególnie uwagę podczas tworzenia jadłospisu. Warto również wybrać się na podstawowe badania kontrolne, aby dowiedzieć się w jakim stanie jest gospodarka hormonalna, a mianowicie: panel tarczycowy (TSH, t3, t4, anty-TPO), testosteron, a także profil lipidowy (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy), kortyzol, morfologia z rozmazem i poziom wit.d3. W razie potrzeby należy pogłębić diagnostykę o dodatkowe badania. Warto pamiętać, iż to hormony kształtują naszą sylwetkę, wobec tego powinniśmy regularnie wykonywać badania profilaktyczne. Dobrym rozwiązaniem może okazać się również wizyta u dobrego dietetyka lub wykwalifikowanego trenera.

Niestety zbyt wiele osób przesadnie zawiera treściom reklam oraz opisom marketingowym. Preparaty obiecujące odchudzanie w trybie turbo mogą być potencjalnie szkodliwe dla naszego zdrowia, w tym miejscu należy zadać sobie pytanie, czy warto ulegać chwilowej iluzji skoro stawka jest tak wysoka. Warto sobie zapamiętać, iż ludzki organizm ma pewne ograniczenia fizjologiczne, jeśli chodzi o tempo spalania tkanki tłuszczowej, których naturalnie nie da się przełamać w żaden sposób. Wobec tego zamiast wydawać pieniądze na "cudowne" środki pomocnicze warto skupić się na racjonalnym odżywianiu i przemyślanej aktywności fizycznej – to jedyny sposób, aby zadbać o nasze zdrowie i sylwetkę.

Literatura:

1. Stryer L. Biochemia.2003.
2. „Biochemia Harpera” R.K. Murray, D.K. Granner, P.A. Mayes, V.W. Rodwell, Wyd. Lek. 1996
3. The effect of abdominal exercise on abdominal fat. Vispute SS1, Smith JD, LeCheminant JD, Hurley KS. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21804427>
4. Effect of abdominal resistance exercise on abdominal subcutaneous fat of obese women: a randomized controlled trial using ultrasound imaging assessments. Kordi R1, Dehghani S2, Noormohammadpour P3, Rostami M4, Mansournia MA5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25766455>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-odchudzajaca-tabletki-koktajle-cwiczenia-skuteczna-dieta-odchudzajaca>

