

FOGYJ 15

#1
bestseller

PERC ALATT!

15 perces
ételek és
gyakorlatok
a vékony és
egészséges
testért

JOE WICKS

a testguru



NÉMI INFÓ RÓLAM



Amikor 2014 elején posztoltam az első #Leanin15 (azaz *Fogyj 15 perc alatt!*) videómat Instagramon, eszembe sem jutott, hogy egyszer megírom ezt a könyvet. Az volt a célom, hogy miközben jól érzem magam a konyhában, karcsúsághoz vezető, egyszerű recepteket osszak meg másokkal.

Minden étel 15 perc alatt elkészült, a videók pedig csak 15 másodpercesek voltak... ezért használtam a #Leanin15 hashtaget. Az elején még senki sem nézte a videóimat, és a szomszédaim azt hitték, megőrültem. Gyakran hallották, ahogyan ilyesmiket énekelek vagy kiabálok: „Na, így tud lefogyni az ember 15 perc alatt!” vagy „Óóó, törpefák!” (így hívom a brokkolit).

Voltak barátaim, akik hülyeségnek tartották a dolgot, és arra biztattak, hogy inkább legyek újra személyi edző, és edző-táboroztassak – ezt csináltam ugyanis az elmúlt öt évben, és nagyon is szerettem. De annyira élveztem a videókészítést, teljesen magával ragadott! Volt, hogy akár napi három videót is felraktam. Sok időbe és energiába telt minden egyes ételt lefilmezni, de mindig arra gondoltam, hogy egy újabb receptet osztok meg másokkal, és ez elegendő motivációnak bizonyult.

Meglepő, de pár hónapon belül több százezer követőm lett a világ minden tájáról. Elkészítették az ételeimet, és ezt meg is osztották az interneten. Szerintem az motiválhatott ennyi

mindig arra gondoltam, hogy egy újabb receptet osztok meg másokkal

embert, hogy gyors, egyszerű recepteket raktam fel, és látszott, hogy nagyon élvezem, amit csinálok.

Teljesen autodidakta módon tanultam meg főzni, úgyhogy sosem bonyolítom túl a dolgot, így bárki belefoghat a *Fogyj 15 perc alatt!* programba, még a nagyon elfoglalt emberek számára is tökéletes.

Azt vallom, hogy apró életmódbeli változtatásokkal kell kezdeni, nem pedig egy szigorú rendszert követni. Gyakran töltök fel magamról olyankor is képeket, amikor étterembe megyek, és finomságokat eszem. Mit tegyek, ha egyszer imádom a csokifondant-t?

Szerintem azért tetszik az embereknek, amit csinálok, mert az én étrendem sem mindig tökéletes, és nem is teszek úgy, mintha az lenne. Ami azt illeti, régebben elég megdöböntő módon étkeztem. Mindig keményen edzettem, de sosem foglalkoztam igazán a tápanyagbevitellel. A legtöbb elfoglalt emberhez hasonlóan lusta voltam főzni, és mindig az időhiányra fogtam a dolgot. Gyakran müzlit ettem, bekaptam egy szendvicset útközben, vagy készételeket vettem. Fáradtnak éreztem magam, de úgy voltam velem, hogy ez a normális. Üdítőket ittam, és két ügyfél között csokit ettem. Nem is változott a testfelépítemem, és sosem sikerült igazán szálkássá válnom. Végül rádöbentem, hogy ha nem megfelelő az étrendem, akár egész nap is edzhetek, nem érem el a célokat.

Csak akkor jöttem rá, milyen fontos szerepet játszanak a valódi ételek az energiaszintem növelésében és a testfelépítemem megváltoztatásában, amikor az egyetem után belevetettem magam a táplálkozástudományba. Minél többet tudtam meg, annál látványosabban változott a saját testem. Így, hogy már többet tudtam a tápanyagokról, sikerült szálkás izomzatot építenem, amit azóta is megtartottam. Ezután az ügyfeleimnél is bevettem újonnan szerzett tudásomat, és lenyűgöző módon az ő testük is gyorsan reagált a változásra. Mivel gyors változást értem el az ügyfeleimnél, hamarosan teljesen be voltam táblázva. De még két edzőtáborral is csak heti száz fővel tudtam foglalkozni. Ezt nem éreztem elégnak. Még több embernek akartam segíteni, úgyhogy elkezdtem több időt fektetni a közösségi médiás profiljaimba. Elég volt egyszer megosztani valamit online (gondolok itt

Apró életmódbeli változtatásokkal kell kezdeni, nem pedig egy szigorú rendszert követni

receptvideókra, edzéstervekre, blogbejegyzésekre), és több ezer embert elértem Twitteren, Facebookon, YouTube-on vagy Instagramon. Követőim száma egyre nőtt, és rádöbbentem, milyen botrányos a diétaipar valójában. Minden egyes nap kaptam üzeneteket olyan emberektől, akik gyors fogyást ígérő, alacsony kalóriabevitelen alapuló fogyókúrákkal kínozták magukat, és lassan egyértelművé vált számomra, mennyi helytelen információval tömnek az emberek fejét – és hogy milyen extrém dolgokra képesek a fogyni vágyók. Rengetegen edzettek napi 2 óránál többet, miközben kevesebb, mint 1000 kalóriát vittek be, és borzasztónak találtam a gondolatot, hogy vannak, akik így élnek, próbálnak gyorsan lefogyni, mégsem érik el, amit szeretnének. Boldogtalanok voltak, olyan diéták rabjai, amikkel sosem érhetnék el a kívánt hatást. Szerintem ezek a gyors fogyást ígérő diéták nagy szerepet játszanak abban, hogy manapság rengetegen küzdenek különböző táplálkozási és testképzavarokkal. Sokak meggyőződésévé vált, hogy csak drasztikus kalóriamegvonással és hatalmas energiafelhasználással lehet testsírt csökkenteni – de ez csak jójóeffektushoz és sok-sok éven át tartó fogyókúrához vezet, ami nem egészséges, és nem is szabadna normálisként felfogni.

Egyik nap kocogás közben úgy döntöttem, ideje tenni valamit. Online táplálkozási és edzéstervet készítek, hogy megtanítsam az embereknek, amit tudniuk kell, hogy megmentssem őket ezektől a veszélyes, egészségtelen fogyókúráktól. Fenntartható programot akartam kialakítani finom ételekkel, hogy többet ehessenek, és olyan gyakorlatokkal, amikkel hatásosabban (és jóval kevesebb idő alatt!) lehet zsírt égetni.

Mindannyiunknak különböző az energiaszükségletünk. Egyedi, rugalmas étrendeket készítek sok választási lehetőséggel, hogy hosszú távon tartható eredmények születhessenek. Több hónapnyi tervezés után megszületett a 90 napos Shift, Shape and Sustain (azaz Fogyás, Formásodás és Fenntartás) program. A közösségi média segítségével népszerűsítettem, és „előtte/utána” képeket posztoltam szöveges véleményekkel megspékelve. Akkoriban fogalmam sem volt, mit indítottam el, és még ma is alig hiszem el, mekkora sikert ért el a program. Online közösséget hoztam létre, és bár erre nem is gondoltam, több ezer olyan ember

FENN-
TARTHATÓ
PROGRAMOT
AKARTAM
KIALAKÍTANI

került kapcsolatba egymással, akik ugyanazt az utat járták. Egyre több online ügyfelem lett, és kénytelen voltam abbahagyni az edzőtáboroztatást, majd idővel az összes ügyfeleimet átadtam egy barátomnak. Teljes figyelmemet az online felületnek szenteltem, hogy az egész világon jelen lehessenek.



Az elején még főleg az Egyesült Királyságból jelentkeztek, de idővel a világ különböző pontjairól lettek ügyfeleim. Olyan messzi helyeken is hallottak a *Fogyj 15 perc alatt!*-ről, mint Ausztrália, Svédország, Szingapúr és Dubai, és jelentkeztek a 90 napos Shift, Shape and Sustain programra. Eleinte még csak pár e-mailre kellett válaszolnom, és hetente egy-két tervet kiküldennem, de hirtelen arra eszméltem, hogy havonta több ezer ember jelentkezik, úgyhogy most már egy egész csapat segíti az ügyfeleket.

Imádom, amit csinálok, és bár sosem találkozom személyesen az ügyfeleimmel, nagyon büszke vagyok rájuk, ők jelentik számomra a mindennapi motivációt. Táplálkozástudományi tudást kínáltam nekik, és ezáltal a kezükbe vehették az irányítást, hogy egészséges, élvezetes módon valósítsák meg az álmaikat.

The Body Coachként, azaz testguruként az a cél lebeg előttem, hogy minél több embernek segítsek. Fontos megjegyezni, hogy ez az online vállalkozás nem egyik napról a másikra lett



az a cél lebeg
előttem, hogy
minél több
embernek
segítsek ;

sikeres – természetes úton fejlődött, és kemény munka áll mögötte. Az ügyfeleknek bizalmat kell szavazniuk egy olyan embernek, akivel sosem találkoztak, és én ezt a bizalmat sok száz órányi kommunikációval, videókészítéssel és twitterezéssel értem el. Akkor is megosztottam és írtam dolgokat, amikor senki sem látta, és végül az emberek felfigyeltek rám.

Ennyit szerettem volna elmesélni magamról. Jelenleg itt tartok. Nagyon örülök, hogy most már veled is megoszthatom a tudásomat és a receptjeimet. Remélem, tetszeni fog a könyv, szívesen kipróbálsz a recepteket, fenomenálisan felkészülsz, és olyan tested lesz, amelyet mindig is akartál.

Joe Wicks

A TESTGURU





A
FOGYJ
15
PERC
ALATT!
TERV

A FOGYÓKÚRÁK NEM MŰKÖDNEK!



Az a baj a fogyókúrákkal, hogy nem működnek – legalábbis hosszú távon nem. Persze eleinte fogyni fogsz velük, főleg, ha drasztikusan csökkented a kalóriabevitelt, de minden valószínűség szerint visszatérsz majd a régi étkezési szokásaidhoz, és visszaseded, amit leadtál. Több ezer ügyfelem volt már, szóval tudom, hogy csakis élvezetes és fenntartható programmal lehet sikert elérni. Egy étkezési terv akkor jó, ha könnyen követhető és stresszmentes, hiszen az élet elég stresszes már önmagában is, és egyszerűen nincs időnk arra, hogy mindennap órákat töltsünk a konyhában.

„csakis élvezetes és fenntartható programmal lehet sikert elérni”

Ezért alkottam meg a *Fogyj 15 perc alatt!* programot. Nem számít, mennyire elfoglalt vagy, kezdedbe veheted az irányítást. Főzz és karcsúsodj negyed óra alatt! Nem szigorú diétáról van szó, hanem olyan életmódról, ami véglegesen átformálja a testedet, és megváltoztatja az étkezési szokásaidat. Amint megtanítlak, hogyan tápláld a testedet rendesen, soha többet nem kell alacsony kalóriatartalmú fogyókúrákban gondolkodnod.

A könyvben található receptek többsége kevesebb mint 15 perc alatt elkészíthető, és sokat nagyobb adagban is megfőzhetsz, úgyhogy nyugodtan megcsinálhatod pár nappal vagy akár egy héttel előbb is. Van egy-kettő, ami több mint 15 percet vesz igénybe, úgyhogy a szó szoros értelmében nem férne bele a *Fogyj 15 perc alatt!* programba, viszont nagyon finomak, ezért nagyon is megéri több időt fordítani rájuk. Minél elfoglaltabb vagy, annál okosabban kell előkészítened az ételeket. Én ezt „fenomenális felkészülésnek” hívom, és ez a siker egyik záloga. Több helyen is megosztom a legjobb tippjeimet ezzel kapcsolatban, úgyhogy tartsd nyitva a szemed!

Nem megy egyik napról a másikra

Szeretném, ha ezentúl nem foglalkoznál a reklámokkal, amik zsírégető növényi alapanyagú étrend-kiegészítőket, étkezéseket helyettesítő turmixokat és léböjtkúrákat ajánlgatnak. Ezek nem kínálnak megoldást. Sőt, pont ezek a diéták jelentik a problémát, mivel szembe mennek a táplálkozástudomány alapvető elveivel és az anyagcsere működésével. Ráadásul mindet ismételni kell, hiszen a kitalálók nagyon jól tudják, hogy hiába fogysz le, hamarosan úgys visszaszeded a leadott kilókat, és még többet vásárolsz a termékükből. Együtt megtörhetjük ezt az ördögi kört!

Az a helyzet, hogy nem fogsz egyik napról a másikra lefogyni. Ehhez időre, kitartásra, rendszeres edzésre és megfelelő táplálkozásra van szükség. A jó hír az, hogy a *Fogyj 15 perc alatt!* program nem tilt el semmilyen ételcsoporttól, és nem leszel éhes, mint a fogyókúrák többsége alatt. Én pont ezeknek az ellenkezőjét vallom. Azt akarom, hogy többet egyél, és megmutatom, hogyan tápláld megfelelően a testedet – ezáltal zsírt égetsz majd, és szálkás izomzatra teszel szert. Minél szálkásabb az izomzatod, annál hatékonyabban működik az anyagcseréd, és így még többet ehetsz majd. Csak nyerhetsz vele!

El fogom magyarázni a zsírok, fehérjék és szénhidrátok jelentőségét, így megtanulhatod, mikor és mivel tápláld a testedet. A filozófiám egyszerű, könnyedén beépítheted az életedbe.

Mindenkinek egyedi a teste

A könyvben található receptek adagjai nem személy szerint a te testedhez vannak igazítva, hiszen ezt információ hiányában képtelenség lenne kivitelezni (ahhoz tudnom kellene, mennyit nyomsz most, mennyit mozogsz, hány éves vagy, és így tovább). Mindenkinnek más az energiaszükséglete, úgyhogy a saját aktivitásodhoz mérten csökkentened vagy növelned kell majd a mennyiségeket. Ha például edzel, és fizikailag aktív munkát végzel, akkor többet kell enned, mint olyasvalakinek, aki nyolc órát ül egy asztal mögött, és keveset mozog. Nem kell aggódni, és túlbonyolítani a dolgot! Hamarosan úgys érezni fogod, mennyi energiád van, úgyhogy hallgass a testedre, és kérlek, ne éhez! Bár képtelenség az adagokat minden egyes olvasó különböző igényeihez szabni, a könyvben leírt, jól felépített

Azt akarom, hogy többet egyél, és megmutatom, hogyan tápláld megfelelően a testedet

**hallgass
a testedre,
és kérlek,
ne éhez**

étrend – azaz, hogy mit egyél és mikor – hatásos zsírégetéshez vezet. Ugyanazt a felépítést használjuk majd, mint a 90 napos Shift, Shape and Sustain programban, ami több tízezer embernél csodásan bevált már. Az első szakasz a fogyásé, tartós zsírégető üzemmódba állítjuk a testedet, hogy megszabadulj a nemkívánatos zsírtól – mindezt a megfelelő étrend és edzés kombinációjával érjük el (a könyvben szerepel néhány HIIT-gyakorlat is, amit kipróbálhatsz, lásd a 194. oldalon).

Makrotápanyagok

Az emberi test három fő energiaforrását – a zsírokat, a fehérjéket és a szénhidrátokat – makrotápanyagoknak hívjuk. Mind fontos szerepet játszik a karcsú, erős és egészséges test megtartásában. A könyvben szereplő étrend egyiket sem zárja ki, hanem mindegyikhez a megfelelő mennyiségben, a megfelelő időpontban juttatja hozzá a szervezetet, és így a test a lehető legjobban reagál rájuk. Alacsony energiaszükségletű tevékenységeknél, mint amilyen a tévézés, a bolt felé sétálás, sőt, még az alvás is, a testünk főleg a zsírokból nyeri az energiát. Amikor magas intenzitással mozgunk, leginkább az elraktározott szénhidrátokat használjuk fel. Megmutatom, hogyan használd fel ezeket az információkat a kívánt eredmény elérése érdekében, hogy mindig az energiaszükségletednek megfelelő energiaforrást használd.

Nézzük a zsírokat!

A zsírokat igazságtalanul kiáltották ki bűnbaknak, olyannyira, hogy az emberek többsége most már azt hiszi, minden zsír rossz és hizlal. Egy egész iparág alakult zsírszegény termékek gyártására. A fogyókúrázók nagyon sokszor a bevitt zsírmennyiséget csökkentik először. Azonban nem minden zsír egyforma. Vannak, amiket kerülni kell – ilyenek a feldolgozott élelmiszerekben található transzszírok –, de vannak olyanok is, amikre szüksége van a szervezetnek, például az olajos halakban található, gyulladáscsökkentő hatású ómega-3-ra. Ezeket összefoglaló néven esszenciális zsírsavaknak hívjuk, és mivel a szervezetünk nem tudja előállítani, az élelmiszerekből kell hozzájutnunk. A zsír a vitaminok felszívódásában is fontos szerepet játszik: az A-, a D-, az E- és a K-vitamin zsírban oldódik, azaz a testünk nem tudja hasznosítani őket zsír nélkül. Az is gyakran előfordul, hogy az emberek az energiát

a szénhidrátokkal azonosítják, pedig valójában a zsírok a legenergiadúsabb makrotápanyagok. A zsír grammonként 9 kalória energiával látja el a szervezetet, míg a fehérje és a szénhidrát grammonként csak 4 kalóriával. A zsírnak hihetetlen energiatartalma van, és ez tartja egyenletes szinten a vércukrot is. A zsírt lassabban bontja le a szervezet, ami azt jelenti, hogy hosszabb ideig nem éhezünk meg, és így kisebb a valószínűsége az étkezések közötti nassolásnak.

Miért fontosak a zsírok?

A zsíroknak több fontos szerepe is van a testünkben, például:

- ★ Energiát biztosítanak.
- ★ Segítségükkel felszívódnak a zsírban oldódó vitaminok.
- ★ Védik a szerveket, az idegeket és a szöveteket.
- ★ Segítenek a testhőmérséklet szabályozásában.
- ★ Minden sejtmembránnak zsírra van szüksége a védekezéshez, és a zsír segíti elő az új, egészséges sejtek létrejöttét is.
- ★ A zsírok szerepet játszanak a szervezet számára szükséges alapvető hormonok termelésében.
- ★ Megőrzik a haj, a bőr és a körmök egészségét.

Milyen zsírfajták vannak?

A zsírokat három különböző csoportba oszthatjuk:

- ★ Telített zsírsavak: állati zsiradék, vaj, tojás, sajt, kókuszszír.
- ★ Egyszeresen telítetlen zsírsavak: dió- és mogyorófélek, avokádó, extraszűz olívaolaj, mogyoróolaj, szezámolaj.
- ★ Többszörösen telítetlen zsírsavak: napraforgóolaj, dióolaj, lenmagolaj, valamint az olajos halak, mint a lazac és a makréla.

A telített zsírsavaknak híresen rossz a renoméjuk. Ennek egy 1950-es évekbeli kutatás az oka, amiben megállapították, hogy a telített zsírsavak fogyasztása megemeli a vérben található rossz koleszterin szintjét, és ez szívkoszorúér-betegséghez vezet. Így utólag már látszik, mennyire hibás alapokon nyugszik ez a kutatás, és hogy egyáltalán nem vette figyelembe azokat az országokat, ahol az emberek sok telített zsírsavat visznek be, mégis alacsony a szív- és érrendszeri megbetegedések száma. Sajnos ez az „étrend-szív” hipotézis kormány szintű egészségügyi programokat is befolyásolt, és virágozni kezdett az alacsony zsírtartalmú

¶ egy maréknyi dió- és mogyoróféle, esetleg egy fél avokádó szuper nassolnivaló ¶

termékek előállítására szakosodott iparág. Zsírok helyett szénhidrátok fogyasztására buzdítottak, mint amilyen a gabona, a rizs és a tészta. Ám azóta is egyre nő az elhízástól, a diabétesztől, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedésektől szenvedők száma. Milyen ironikus, hogy a legfrissebb kutatások azt mutatják, a vajból, tejből, tejszínből, tojásból és kókuszszsíról származó telített zsírsavak emelik a vérben található jó koleszterin mennyiségét, valamint pozitív hatással vannak a szívre, úgyhogy nincs miért félnünk ezektől az ételektől. Persze ez nem azt jelenti, hogy egy ültő helyedben meg kellene enned egy egész guriga sajtot. A zsírokban sok a kalória, és mindent csak módjával szabad fogyasztani, az ember saját energiaszükségletével összhangban.

Egyszeresen telítetlen zsírsavak

Az extraszűz olívaolajban, avokádóban, dió- és mogyorófélékben található egyszeresen telítetlen zsírsavak növelik a jó koleszterin szintjét. Ez az egyik oka annak, hogy egy maréknyi dió- és mogyoróféle, esetleg egy fél avokádó szuper nassolnivaló. A cukros müzliszeletektől és csokoládétól eltérően ezek szinten tartják a vércukorszintet, és sokkal hosszabb ideig biztosítanak energiát.

Többszörösen telítetlen zsírsavak

A többszörösen telítetlen zsírsavak a lazachoz és makrélához hasonló olajos halakban található meg, és nagyszerű ómega-3 zsírsavforrások. Gyulladáscsökkentő hatásúak, ami azt jelenti, hogy ezek jelenlétében kisebb eséllyel sérül meg, illetve kap el krónikus megbetegedéseket az ember. Én személy szerint nem vagyok odáig a halért, életem első 25 évében egy ujjal sem nyúltam hozzá, de lassan rávettem magam, hogy megegyem, mivel tudom, milyen fontos az egészségem szempontjából. Nincs annyi ómega-3 halolajkapszula, ami felvehetné a versenyt egy adag friss lazaccal, úgyhogy igyekezz legalább hetente kétszer halat enni.

Rossz zsírok

Az étrendünkben kizárandó hidrogénezett zsírok nem csupán a cukros édességekben, péksüteményekben és gyorskajákban található meg. Rengeteg alacsony zsírtartalmú, diétás termékben is ott lapulnak. Az alacsony zsírtartalmú készételek

például lehet, hogy kevés telített zsírt tartalmaznak, de gyakran tele vannak hidrogénezett transzsírokkal, hogy tovább megőrizték a minőségüket. Azt tanácsolom, készítsd te magad az ételeidet, és ha lehet, ne vegyél készételeket.

Milyen alapanyagokkal főzzek?

Látni fogod, hogy leginkább kókuszszírral vagy vajjal főzök. Ennek az az oka, hogy ezek a telített zsírsavak sokkal stabilabbak maradnak magas hőmérsékleten. Ezzel szemben a feldolgozott, többszörösen telítetlen növényi olajok és margarinok hő hatására instabillá válnak. Ez azt jelenti, hogy könnyen oxidálódnak, szabadgyökök keletkeznek bennük, és ilyesmit nem tanácsos bevinni a szervezetbe. Amikor a szabadgyökök megtámadják a zsírmolekulákat, hasonlóvá válnak a transzsírokhoz: a rossz koleszterin szintjét megemelik, a jó koleszterinét pedig csökkentik, azaz duplán is rossz hatást váltanak ki a szív egészsége szempontjából.

Mi a helyzet a fehérjével?

A *Fogyj 15 perc alatt!* minden egyes ételének a fehérje az alapja, függetlenül attól, hogy éppen edzésnap vagy pihenőnap van. A fehérje alapvető szerepet játszik a következőkben:

- ★ A sejtek és szövetek felépítésének és erősségének fenntartásában.
- ★ Az anyagcsere szabályozásában.
- ★ A hormontermelésben.
- ★ Az izomszövetek helyreállításában és növekedésében.
- ★ Az immunrendszer erősítésében.

Mi legyen a fehérjeforrás?

A fehérjét a szervezet aminosavakká bontja. Sok receptem állati eredetű fehérjeforrást tartalmaz, ilyen például a tojás, a hal, a csirke és a marha. Ezek teljes értékű fehérjeforrások, mert a szervezet számára alapvető fontosságú aminosavakat tartalmaznak. Ha vegetáriánus vagy, természetesen használhatsz tofut vagy Quornt* fehérjeforrásként, de sokkal többet kell majd enned belőle, hogy meglegyen a megfelelő fehérjebevitel.

* Fonalasgomba-alapú húspótló termék – a ford.

É készítsd te magad az ételeidet, és ha lehet, ne vegyél készételeket **;**

A VALÓDI ÉTEL ÉGETI A ZSÍRT, NEM PEDIG A POR

Fehérjepor

Mindig azt mondom, hogy a valódi étel égeti a zsírt, nem pedig a por. Ezt úgy értem, hogy a táplálékkiegészítőket csak megfelelő étrend mellett szabad használni, nem pedig a valódi ételek kiváltására. Ettől függetlenül látni fogod, hogy néhány receptemben – mint amilyen az előző este elkészített zabkása – használok fehérjeport. Szuper ötlet tejsavófehérjét fogyasztani mozgás után, mert gyorsan eléri az izmokat, így az aminosavak rögtön az edzés után elkezdhetik helyrehozni és újjáépíteni az izomszöveteket. Ha tejtermékmentes alternatívát keresel (a tejsavó természetesen tejalapú), használhatsz vegán fehérjeport is, például kenderből vagy borsóból.

Nézzük a szénhidrátokat!

A szénhidrátokat hatalmas kérdőjelek övezik. Melyik szénhidrát jó, és melyik rossz? Mikor ehetjük őket, és mikor nem? Most megválaszolom ezeket a kérdéseket, és megmutatom, milyen egyszerű energiaforrások lehetnek. Mind hallottuk már azt a nevetséges mítoszt, hogy ha este hat után szénhidrátot eszünk, meghízunk. Micsoda ostobaság! Nem a szénhidráttól hízik az ember, hanem attól, hogy rendszeresen többet eszik, mint amennyire a testének szüksége van. Ha mindennap megfelelő mennyiségű táplálékot fogyasztasz, nem fogsz meghízni, sőt: többet tudsz majd edzeni, és megizmosodsz, amitől még karcsúbbá válsz.

Miért van szükség a szénhidrátokra?

- ★ Főleg a szénhidrátok biztosítják az energiát az izmok számára intenzív mozgás során.
- ★ Szükség van rájuk, hogy megfelelően működjön a központi idegrendszer, a vese és az izmok.
- ★ Az egészséges bélrendszerhez és emésztéshez szükséges rostokat tartalmazznak.
- ★ Alapvető fontosságúak az egészséges agyműködéshez.

A fehérszénhidrát-rendőrség

Rengeteg ember fél attól, hogy fehér kenyeret, tésztát és rizst egyen, és próbálják száműzni ezeket az életükből. Őket

hívom én „fehérszénhidrát-rendőröknek”. Megingathatatlan a hitük abban, hogy ha az ember zsírt akar égetni, akkor nem ehet fehér szénhidrátot, úgyhogy csak a barna, teljes kiőrlésű változatot fogyasztják – pedig valójában nem kell félni a fehér szénhidrátoktól!

Bár az igaz, hogy a teljes kiőrlésű szénhidrátok kisebb glikémiás terhelést (glycemic load, GL) jelentenek, ami azt jelenti, hogy nem ugrik meg tőlük az ember vércukorszintje úgy, mint a fehér szénhidrátoktól, edzés után jól tesz, ha magas GL-tartalmú ételeket fogyasztunk. Minél magasabb glikémiás terhelést fejt ki egy adott étel, annál jobban megemelkedik a vér glükózsintje, ami inzulintermelésre készíti a hasnyálmirigyet. Ez az inzulinválasz edzés után szuper dolog, ugyanis gyorsabban elérnek a szénhidráttartalmú ételből származó tápanyagok az izmokhoz. Ha magasabb és alacsonyabb GL-tartalmú ételeket keverünk, mint például a kristálycukrot a zabkásával, akkor az összesített GL nem lesz olyan magas, és így nem dobja meg annyira a vércukorszintet.

Összességében tehát, ha szereted a barna rizst, akkor egyél azt – de ha egy nagy tál fehér rizsre vagy egy bagelre vágysz, tudd, hogy edzés után nyugodtan eheted.

Hogyan étkezzek?

Az energiaszükségletednek megfelelően. Ez azt jelenti, hogy edzésnapokon más ételeket egyél, mint pihenőnapokon.

Oda kell figyelned, hogy a tested a megfelelő energiaforrást használja, összhangban az energiaszükségleteddel: azaz edzés után fogyassz szénhidrátot, az utána következő időszakban és éjszaka, valamint a pihenőnapokon pedig inkább zsírt vigyél be.

A könyvben található recepteket három csoportba osztottam:

1. Csökkentett szénhidráttartalmú ételek: egészséges zsírokban és fehérjében gazdagok.
2. Edzés utáni, magas szénhidráttartalmú ételek: fehérjében és szénhidrátban gazdagok.
3. Nassolnivalók és finomságok: édes és sós nassolnivalók és ízletes finomságok.

Edzésnapon 2 szénhidrátcsökkentett étkezésre, 1 edzés utáni, magas szénhidráttartalmú ételre és 2 nassolásra lesz lehetőség.

Edzésnapokon
más ételeket
egyél, mint
pihenőnapokon

Pihenőnapon 3 szénhidrátcsökkentett étkezésre és 2 nassolásra lesz lehetőséged.

Miért így egyek?

Az edzés utáni, szénhidrátban gazdag étkezési tervem nagyon hatásos a zsírégetéshez. A testünk glikogénként tárolja a szénhidrátokat a májban és az izmokban, amit edzés alatt felhasználunk, így fel kell „töltenünk” ezeket a készleteket mozgás után. Az elfogyasztott szénhidrátot cukorrá bontja le a szervezet, ami megnöveli a vércukorszintet, és így a hasnyálmirigy inzulint termel. Ne felejtjük el, hogy ez jó dolog, hiszen edzés után az inzulin gyorsan az izmokban juttatja az ételben található tápanyagokat, amik így gyorsan munkához láthatnak, hogy helyrehozzák és újjáépítsék az izomszöveteket.

Intenzív mozgás hiányában a testünk főleg zsírokból nyeri az energiát. Ezért kell pihenőnapon csökkenteni a szénhidrátbevitelt, és növelni a zsír arányát. Eleinte lehet, hogy nehezedre esik majd a váltás. Pszichológiailag fáradtnak érezheted majd magad, de ne felejtse el, hogy így is energiához juttatod a testedet – csak szénhidrát helyett zsírból. Hamarosan hozzászoksz majd, úgyhogy tarts ki! Az lebegjen a szemed előtt, hogy a karcsúságért eszel így.

Milyen ételleket válasszak?

Az edzésterv rugalmas, az ételek pedig felcserélhetőek. Ez azt jelenti, hogy a fehérjepalacsintát reggelire és vacsorára is eheted, attól függően, hogy mikor edzel. Mindössze annyit kell észben tartani, hogy az edzés során „kiérdemled” azt a szénhidrátmennyiséget, úgyhogy mozgás után mindig szénhidrátban gazdag ételt válassz, nem számít, milyen későn edzel.

Ha találsz egy olyan receptet, amit szívesen kipróbálnál, de nem szereted az egyik hozzávalóját, mondjuk a hagymát vagy a paprikát, nyugodtan válassz helyette olyasmit, ami ízlene. A fehérjére ugyanez vonatkozik: ha nem szereted a darált marhahúst, simán használhatsz pulykahúst is.

Van egy-két finomság is a könyvben, de ezeket csak heti egy-két alkalommal fogyaszd, és szigorúan csak edzés után.

Az alkohol és a zsírégetés

Mindig is kifejezetten őszinte és gyakorlatias voltam az ügyfeleimmel, amikor szóba került az alkoholfogyasztás. Sosem mondtam nekik azt, hogy hagyják el teljesen az alkoholt, hiszen ez az ő döntésük. Viszont mindig emlékeztettem őket, hogy minél kevesebbet isznak, annál karcsúbbak lesznek. Egyszerű a magyarázat: az alkohol megakadályozza a zsírégetést, mivel keresztbe tesz a test normális anyagcsere-folyamatainak, többek között a zsírégetésnek is.

Az alkohol nem csupán megakadályozza a zsírégetést, hanem rengeteg kalóriát is tartalmaz. Könnyű sok kalóriát elfogyasztani alkohol formájában úgy, hogy az ember észre sem veszi, és másnap mindig borzalmas hatással van az edzésre és a táplálkozásra is. Másnaposan valószínűleg sem edzeni nem akar az ember, sem pedig megfelelően táplálkozni – én személy szerint mindent elpusztítok, ami csak elélem kerül, többek között sok-sok doboznyi jégkrém is.

A lényeg az, hogy az ember megtalálja az egyensúlyt, de ha tényleg komolyan gondolod a karcsúsodást és a tested átformálását, akkor fel kell áldoznod pár görbe éjszakát. Könnyen megeshet, hogy az alkohol tart vissza attól a testalkattól, amire mindig is vágytál.

Hidratálás

A legtöbben nem is tudják, milyen fontos a megfelelő hidratálás, ha az ember zsírt akar égetni. Az emberi test közel kétharmada víz, ami a salakanyagok eltávolításától az ízületek olajozásán át egészen a testhőmérséklet szabályozásáig mindenben szerepet játszik. Mindemellett segíti az anyagcserét, úgyhogy a megfelelő folyadékbevitel alapvető fontosságú a test zsírégető képessége szempontjából. Általában napi 2–4 liter víz elfogyasztását javaslom. Ez talán soknak tűnik, de kívül-belül csodákra képes. Ha nem szereted a sima vizet, nyugodtan adj hozzá némi friss mentát, citromot vagy lime-ot, így lesz egy kis íze.

AZ
ALKOHOL
MEGAKADÁ-
LYOZZA
A ZSÍR-
ÉGETÉST



The background features a large, stylized graphic composed of overlapping yellow and dark blue shapes. A large yellow semi-circle is positioned at the top, with a dark blue shape cut out from its center. Below this, a yellow shape extends diagonally across the page, and a dark blue shape is visible at the bottom right. The text is centered within the dark blue cutout.

FELKÉSZÜLÉSI SZAKASZ

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)

