

ikanos

Nutriție, emoții și tehnologie

PLANUL IKANOS

DIETA SECRETĂ

Când toți te invită să cumperi un pește să ai ce mânca astăzi,
noi te învățăm să pescuiești, ca să ai ce mânca tot restul vieții.

Cu alte cuvinte, citește până la final, implementează procesul
și vei reuși să slăbești!

HANDBOOK



www.ikanos.ro

Ikanos: Nutriție, emoții și tehnologie

Ikanos este mai mult decât un serviciu de nutriție online, este un sistem gândit și pus la punct de o echipă întreagă de specialiști în nutriție, mișcare, psihologie cognitiv comportamentală și tehnologie care ajută oamenii să slăbească definitiv în timp ce își îmbunătățesc sănătatea și relație cu propriul lor corp.

Acest eBook nu se numește întâmplător "Dieta secretă", ci pentru a atrage atenția asupra tuturor celor care încearcă să monetizeze mințind și inventând tot felul de diete și produse minune pentru a lua banii oamenilor, când, de fapt, nu este niciun secret în spatele unui proces de slăbit sănătos și viabil

Cuvânt Înainte de la Natalia Cotruș, co-fondator Ikanos.

Ideea scrierii acestui eBook s-a conturat după demararea platformei Ikanos, când, interacționând cu foarte mulți clienți, am realizat cât de mare este nevoia de informație curată, și cât de confuzi sunt oamenii în marea de informații de pe Internet, unde, din 10 articole sau postări din social media, cel puțin 8 sunt eronate, false sau chiar menite să dezinformeze.

Mereu am fost un om preocupat de cariera mea, am iubit și iubesc să pot servi și ajuta oamenii prin munca mea. Sentimentul, la finalul unei zile de muncă, că cineva a avut o zi mai bună pentru că l-am ghidat sau ajutat, este incredibil de puternic. Cu cât o zi de lucru este mai provocatoare, cu atât mai bine mă simt când se încheie.

În 2012 am devenit mamă pentru prima oară și asta a început să mă schimbe. Mi-am format un sistem de sprijin acasă, ca să pot să mă întorc la birou, înainte ca fica mea să fi împlinit 3 luni. În anii ce au urmat am început să realizez că trebuie să fiu mai mult pentru ea, și mai puțin pentru mine. Din acest gând a crescut curiozitatea mea pentru un stil de viață mai sănătos. Am înțeles că sportul este un element obligatoriu al acestui mix și am început să merg la sală în mod regulat.

Cu timpul mi-am dat seama că oricât de mult aș merge eu la sală, dacă nu înțeleg aportul nutriției, eforturile nu îmi sunt răsplătite la adevărata lor valoare. Din acel moment am început să citesc și să învăț despre nutriție, de la principii de bază, până la amănunte importante, și nu m-am mai oprit.

Îmi amintesc aproape cu milă cât de naivă eram, cum ani buni din viața mea, de câte ori mă aflu în punctul în care trebuia să slăbesc căutam cu sufletul la gură soluții magice, ceaiuri, diete cu nume interesante, planuri salvatoare, exerciții minune, pastile și altele. Inclusiv faptul că, periodic, după ce reușeam să slăbesc cumva, reveneam la kilogramele de dinainte și ajungeam să caut iar miracole, mă face să zâmbesc și să îi ofer mai tinerei mele prezențe o îmbrățișare.

Am doi copii acum, mă bucur enorm de ei, tot ce fac este cu gândul la ei și la anii viitori și fac tot ce-mi stă în putință ca ei să ne aibă pe mine și pe soțul meu cât mai mult și cât mai bine.

Astfel s-a născut Ikanos, din dorința de a ajuta cât mai mulți oameni să nu mai treacă prin toate frustrările, etapele, deciziile slabe, eforturile prin care am trecut eu. Practic, Ikanos este ca și cum ai lua avionul spre o destinație trans-oceanică, în loc de o barcă. Am surprins în acest eBook partea tehnică a unei diete de succes, care funcționează de sine stătătoare. Te invit să citești și să urmezi pașii descriși pentru a-ți construi propriul sistem stabil care să te ducă spre obținerea unui corp cum ți-l dorești, unui nivel de energie mai ridicat, și unei sănătăți mai bune.

Ce afli din acest handbook:

- ✓ **SUCCESUL UNEI DIETE**
- ✓ **CALORIILE**
- ✓ **MACRONUTRIENȚII**
- ✓ **CUM SE CALCULEAZĂ NECESARUL CALORIC ȘI DE MACRONUTRIENȚI**
- ✓ **CÂNTĂRIREA ȘI MĂSURAREA MÂNCĂRII**
- ✓ **METODE DE ÎNREGISTRARE**
- ✓ **CUM URMĂREȘTI PROGRESUL**
- ✓ **DE CE AI NEVOIE PENTRU A REUȘI**
- ✓ **AJUTOR, NU MĂ DESCURC SINGUR!**

Salutare! Eu sunt Natalia

Mă bucur că ești aici... 



- ☑ **Inginer Automatică și Calculatoare**
- ☑ **CrossFit Level 1 Trainer, CF-L1**
- ☑ **Precision Nutrition Level 1 Coach, Pn1**
- ☑ **Certified Pre-&Postnatal Coach, CPPC**

De ce ți-a fost greu până acum?



Cât de des ai luat decizia să te apuci de o cură de slăbire sau un meniu personalizat de slăbit numai ca să te cuprindă anxietatea și să renunți? De fiecare dată?

Hai să vedem de ce n-a mers până acum cu toate curele încercate? Dacă cumva te bate gândul să spui că nu toate au dat rateu te provoc să te mai gândești odată. De ce citești asta acum dacă nu îți dorești să slăbești? Ești aici pentru că acele metode nu au funcționat, cel puțin nu pe termen lung. Temporar poate ai reușit să slăbești ceva, dar nu ai reușit să te menții. O dietă eficientă te ajută să slăbești și să nu te mai îngrași la loc.

Când auzi cuvântul "dietă" te gândești la restricții, mâncare fără gust, înfometare. O mentalitate foarte des întâlnită este că dacă vrei să slăbești trebuie să suferi. Sună cunoscut? Eu îți spun că este absolut greșit să gândești așa! Urmează regulile din acest eBook și vei afla cum poți să te distrezi ținând cea mai eficientă dietă și slăbind exact cât vrei!

De ce ai urma o dietă cu efecte temporare?? Este ca și cum ți-ai investi banii sau timpul într-o mașină, sau cu un nou iubit/iubită cu toate că ai ști dinainte că în 6 luni mașina se va strica sau iubitul/iubita te va părăsi. Ce înveți în acest eBook, dacă îi și dai atenție, este absolut de neprețuit pentru tot restul vieții tale.

De ce ți-a fost greu până acum?



Ce e greșit la majoritatea curelor de slăbire?

Dacă ești ca noi, majoritatea, ai trăit efectul de yo-yo cu greutatea corporală de multe ori. Știi și ce ai simțit: tristețe că ți-au restricționat carbohidrații, plictiseală că ai consumat doar alimente degresate, foame că ai ținut detoxuri cu tot felul de sucuri, epuizare de la ore de cardio, mii de abdomene sau sute de ore de spinning. Pe scurt ai fost dezamăgit sau dezamăgită la un moment dat.

Cele 4 probleme frecvente din lumea curelor de slăbire:

- 1 **Restricțiile de alimente** - primim o lista de x alimente și doar aia avem voie să mâncăm să slabim. O prostie! Citește restul cărții să afli cum poți mânca orice, atâta vreme cât nu faci abuz.
- 2 **Rigiditatea meselor** - ai voie să mănânci doar ce ți se prescrie la ore fixe! De ce? Caloriile nu au ceas... Citește să afli ce contează mai mult ca orele de masă.
- 3 **Reguli complicate** - nu combina carbohidrați cu grăsime. De ce?? Nu mânca după 6 seara. De ce?? Reguli făcute să te restricționeze și să îți complice viața. Află mai jos de ce spun asta.
- 4 **Lipsa unui plan "după"** - ce faci după ce termini dieta lor sau planul personalizat? De unde știi ce și cât să mănânci să nu pui la loc? Păi nu știi, dar aia e ideea: pune la loc și caută iar ajutor de la aceleași planuri și diete....

Acum că am explicat unde au dat greș dietele tale dinainte să ne cunoaștem, hai să vedem cum planul Ikanos va schimba totul pentru tine și cum vei putea mânca mereu ce îți place fără să te mai îngrași.

01. Succesul unei diete



Figura 1: Piramida importanței principiilor dietelor

În marea de diete pe care le găsești pe Internet, în reviste, pe bloguri sau în video-uri de pe Youtube, găsești de toate: de la restricționarea orelor în care mănânci, la restricționarea unor grupe de alimente, la restricții în funcție de grupa sanguină, forma corpului, semnul zodiacal.

Toate acestea eșuează în general în a prezenta date științifice care să dovedească cum funcționează, dar, analizând jurnalele alimentare a sute de oameni care urmează astfel de diete, concluziile sunt evidente: toate implementează un deficit caloric.

Echilibrul caloric este, de departe, cel mai important principiu într-o dietă, și împreună cu alte cinci principii, stau la baza unei diete de succes, fie că este de slăbire, menținere a greutății sau de acumulare de masă musculară.

Cele șase principii, în ordinea importanței, sunt:

1. Echilibrul caloric
2. Cantitățile de macronutrienți
3. Programul meselor
4. Compoziția mâncării
5. Hidratarea corespunzătoare
6. Suplimentele folosite

Implementarea celor șase principii într-o măsură sau alta în viața unui om ne dă rata de succes a dietei acestuia, deci **aderența la dietă**, deși nu se menționează printre cele șase, este cea mai importantă. Ca în orice alt domeniu, cu cât exersezi mai mult, cu atât devii mai bun. Imaginează-ți un bebeluș care nu știe să meargă încă, dar zi de zi încearcă cu încăpățănare. Azi un pas, mâine doi, poimâine poate cade, dar se ridică și continuă. Așa învață să meargă și devine expert în decurs de câteva luni. La fel este și cu aderența la principiile unei diete: dacă vrei să înveți și să nu mai fi niciodată în punctul în care nu știi ce să faci, trebuie să faci zilnic câte un pas, până ce vei fi învățat să mergi, și apoi să nu te mai oprești din mers.

01. Succesul unei diete



Este extrem de important să ținem cont de ponderea fiecăruia (Fig. 1) dintre aceste principii în alcătuirea unei diete. Astfel, de jos în sus, numărul de calorii consumate cântărește cam jumătate din efortul necesar. Apoi, este foarte important să prioritizăm aportul de proteine, și, în funcție de rezultatele urmărite, să ne uităm și la proporția dintre grăsimi și carbohidrați.

Orele la care mâncăm, relativ la programul de antrenamente, contează mai mult când urmărim să dezvoltăm masa musculară.

Compoziția mâncării joacă un rol extrem de important în sănătatea generală, dar și pentru controlul senzației de foame.

Hidratarea corespunzătoare este necesară în tot procesul, iar suplimentele, în cele mai puține cazuri.

În implementarea unei diete de succes trebuie să ținem cont de ce dorim să obținem cu ea (slăbire, masă musculară, etc), astfel încât să nu ajungem să dăm o importanță mai mare unor elemente secundare, de exemplu suplimentelor, decât compoziției/calității alimentelor, sau, și mai grav cantității acestora.

Suplimentele ne sunt vândute non stop și ne promit rezolvarea unor probleme precum: slăbit (înlocuitori de mese, fat burners), creștere de masă musculară (izolat proteic, creatină), reducerea oboselei și a febrei musculare (BCAA), întinerire (peptide collagen), energie (vitamine), etc. Suplimentele sunt de cele mai multe ori supraevaluate și luate în exces. Nu degeaba se spune că nu poți combate o dietă rea cu suplimente: **asigură-te că mănânci suficientă proteină**, cei mai mulți dintre noi nu au nevoie de suplimente, **mănâncă sănătos și cât mai natural pentru a controla senzația de foame**, **odihnește-te suficient în fiecare noapte și implementează zile de odihnă suficiente**, dacă te antrenezi la sală (antrenamentele exagerate nu aduc nimic bun), **consumă suficiente fructe și legume pentru aportul de vitamine**, etc.

01. Succesul unei diete



Nu fă o obsesie din a mânca strict organic, nu îți aduce atâtea beneficii pe cât ai crede. Dacă folosești **regula Pareto 80-20** e suficient. Consuma 80% alimente din surse bune, și nu te da peste cap dacă restul de 20% sunt din surse mai puțin aclamate. Nu uita că sănătos nu înseamnă neapărat că este dietetic sau că servește scopului tău de a slăbi.

Orele meselor nu sunt atât de importante pentru 99% dintre oameni. Ele contează mai mult pentru sportivii de performanță sau pentru culturisti în cursa lor pentru acumularea de masă musculară. Dacă îți place să mănânci mai mult seara și nu îți place să iei micul dejun, nu este nici o problemă, atâta vreme cât consumi suficiente calorii pentru scopul tău.

Concentrează-te pe un consum adecvat de calorii, un aport suficient de proteină, iar de restul principiilor ține cont mai puțin, atâta doar cât ai nevoie pentru a construi propriul tău sistem, care să te susțină în aderența ta la dietă.

În următoarele capitole voi detalia cele mai importante două principii, anume aportul caloric și prioritizarea macronutrienților, și te voi învăța cum să îți urmărești kaloriile consumate zilnic cât mai precis posibil.

Acest sistem este folosit cu succes de sportivi, în special de culturisti, modele fitness și CrossFit-eri.



02. Caloriile

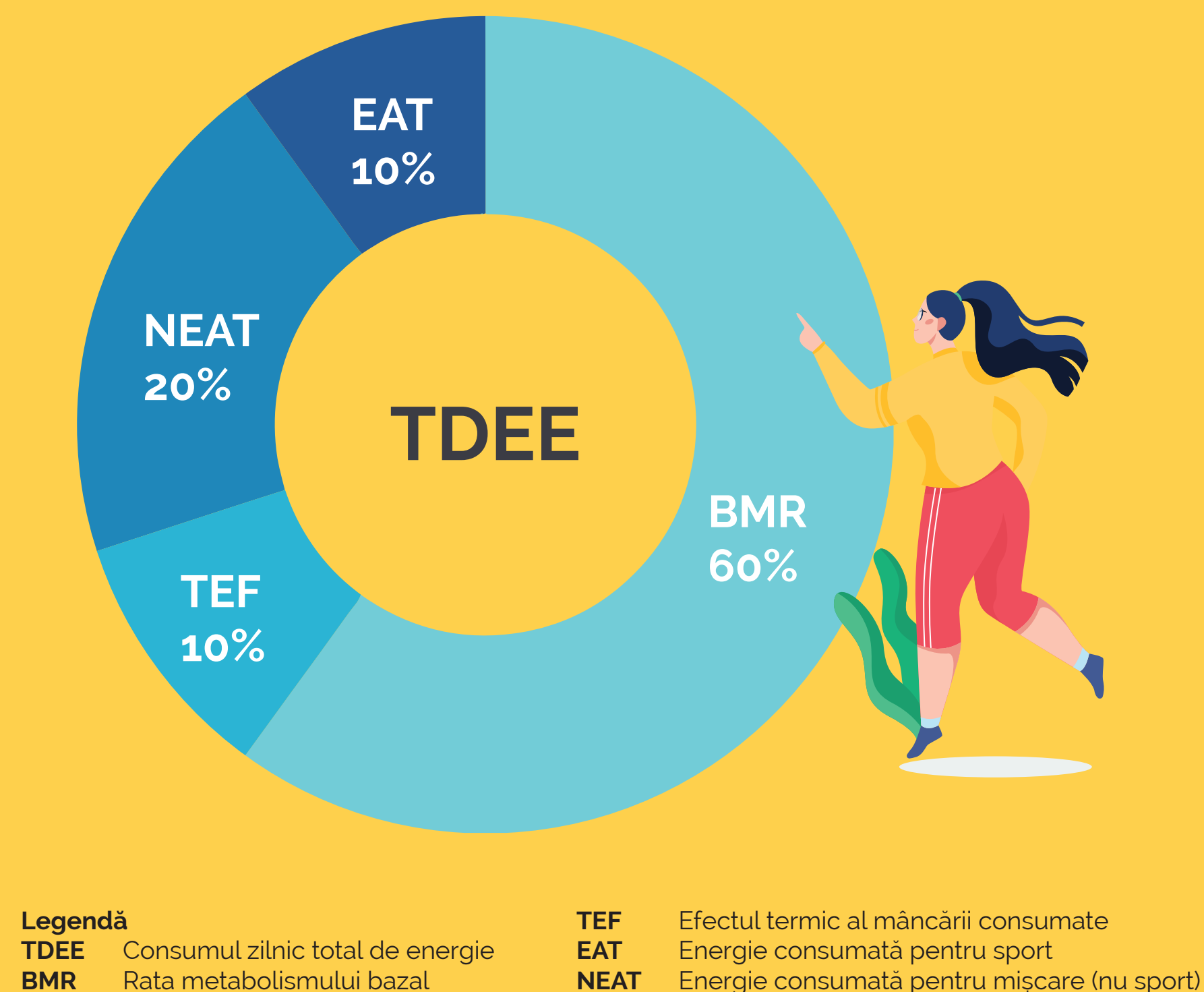


Figura 2: Consumul zilnic total de energie

Caloriile, contrar credinței populare, nu sunt niște creaturi mici ascunse în alimente cu singurul scop de a se transforma în țesut adipos și de a se cuibări pe coapsele, burțile sau brațele noastre. Caloria este o unitate de măsură a energiei și este egală cu cantitatea de căldură necesară pentru a ridica temperatura unui gram de apă, aflată la presiune atmosferică normală, de la 14,5 la 15,5 °C. Informația asta nu te ajută cu nimic ca atare, dar când o asociem cu efectul pe care îl are asupra organismului după consumul de mâncare, capătă mai mult sens.

Conținutul caloric al unei mâncări ne spune câtă energie obține corpul din consumul acelei mâncări.

În partea cealaltă discutăm despre ce face corpul nostru cu energia obținută din mâncare (Fig. 2). Cea mai mare cantitate de energie consumată de corp este folosită pentru funcțiile sale de bază, cu alte cuvinte energia consumată chiar și în comă (60-80% din total). Apoi urmează energia consumată în procesul de digestie, care prin consens s-a adoptat a fi în jur de 10% din totalul de energie consumată zilnic. Mai rămâne să cuantificăm energia consumată pentru mișcare. Aceasta se împarte în două categorii, cea dedicată mișcării generale (mers, gătit, făcut curat, jucat cu copiii, plimbat câțelul, urcat scările pe jos, spălat mașina, cărat plasele de cumpărături, etc) respectiv cea dedicată sportului (programul la sală, alergatul, dansul, tenisul, mersul cu bicicleta, hikingul, artele marțiale, yoga sau orice alte activități sportive). Pentru sport, folosim aproximativ 0-10% din total, iar pentru activitățile zilnice (nu cele sportive) între 10-20%.

Privind Figura 1 putem observa cu ochiul liber ce mare este ponderea energiei consumate pentru activitățile zilnice: **cu cât ne mișcăm mai mult, cu cât suntem mai puțin leneși, cu atât ardem mai multe calorii.**

02. Caloriile



Când mănânci mai multe calorii decât consumă corpul tău, te afli într-un surplus caloric, care se va depune, în mare parte sub formă de țesut adipos.

Când mănânci mai puține calorii decât consumi, te afli în deficit caloric și pierzi în greutate.

În funcție de cât de mare este deficitul caloric în care te afli, ce compoziție de macronutrienți au mesele tale, dacă, cât și ce fel de sport practici, pierderea în greutate se va realiza mai mult din depozitele tale de țesut adipos, sau din masa musculară. Cu cât deficitul este mai agresiv, cu atât sunt șanse mai mari să pierzi și un anumit procent din masa musculară, lucru deloc de dorit, deoarece asta implică automat o scădere a ratei metabolismului bazal, ceea ce scade rata de termogeneză a corpului tău, însemnând că va fi necesar să mănânci chiar mai puțin pentru a continua să slăbești. Rata metabolică bazală mai poate fi scăzută cu 25-30% la persoanele cu afecțiuni hormonale.

Dacă din acest capitol trebuie să reții doar un lucru, acela este că **pentru a slăbi trebuie să consumi mai puține calorii decât are nevoie corpul tău, zi de zi, până ajungi la greutatea dorită.**

Poți calcula necesarul tău caloric, în funcție de ce îți dorești să obții de la corpul tău, accesând site-ul nostru www.ikanos.ro/calculator

03. Macronutrienții

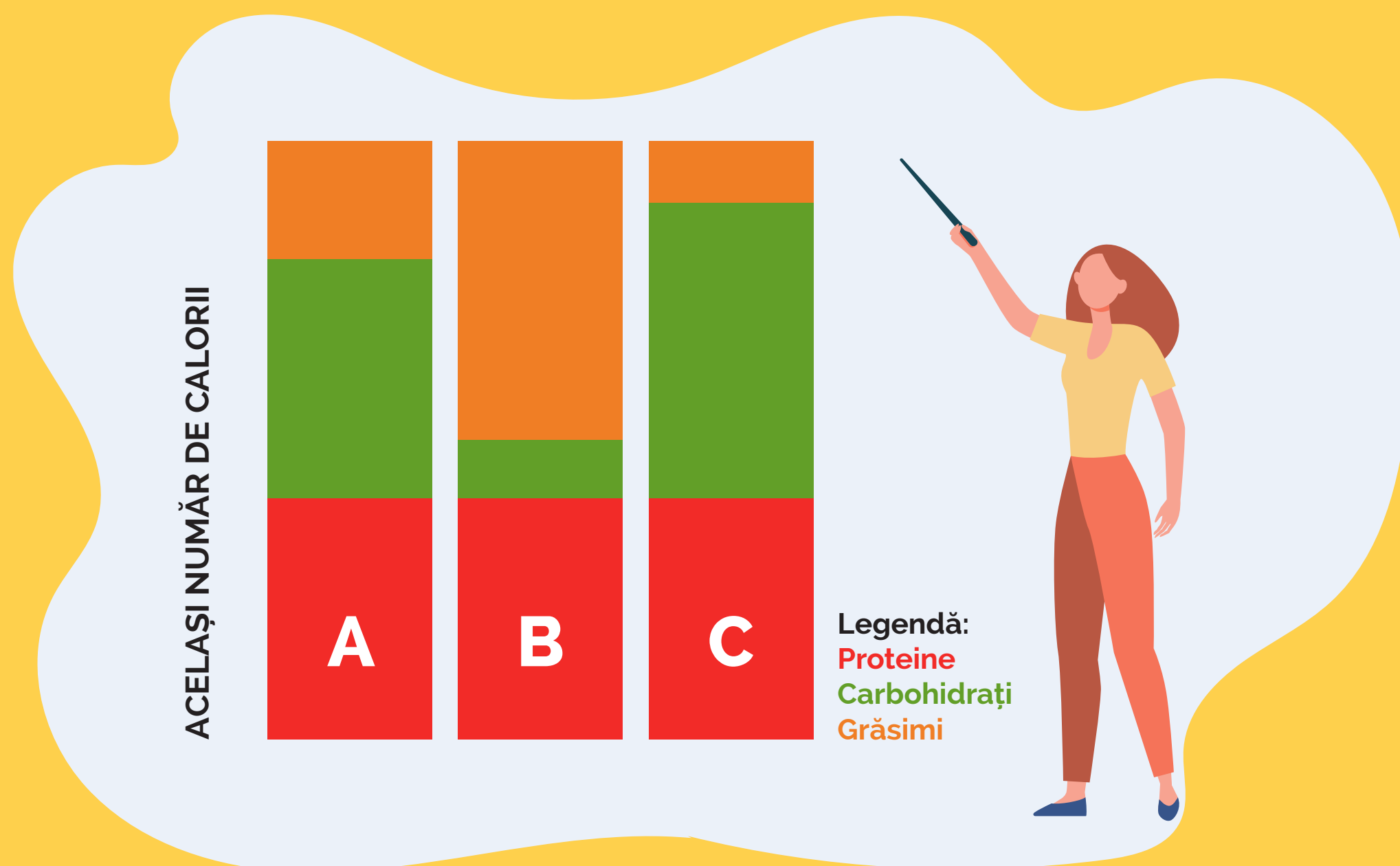


Figura 3: Ponderea macronutrienților se schimbă pentru a favoriza menținerea numărului de calorii

Toate alimentele sunt compuse din unul sau mai mulți macronutrienți: **proteine, grăsimi, carbohidrați**. Conținutul caloric al mâncărilor este dat de cantitatea de macronutrienți. Fiecare macronutrient sau macro are un anumit număr de calorii per gram:

1g proteine = 4 kcal

1g carbohidrați = 4 kcal

1g grăsimi = 9 kcal

Nu există calorii în afara celor trei macronutrienți, cu excepția alcoolului care are 7 kcal per gram, dar care, pentru a susține o dietă eficientă și un nivel optim de sănătate, trebuie consumat în cantități mici sau deloc.

Fiecare macronutrient are altă funcție în corpul uman și fiecare este important. Când determinăm care macronutrienți și în ce cantități sunt necesari unei persoane, trebuie să ținem cont de necesarul caloric al persoanei, de compoziția sa corporală și de nivelul său de activitate.

Ponderea macronutrienților în dieta unei persoane este al doilea principiu ca importanță.

Degeaba determinăm procentul ideal de proteine vs carbohidrați și grăsimi în dieta cuiva pentru a preveni sau minimiza din pierderea masei musculare, dacă persoana respectivă nu se află în deficit caloric.

Menținând constant numărul de calorii și nivelul de proteine din dietă (dieta A), putem observa în imaginea de mai jos cum se schimbă ponderea carbohidraților și a grăsimilor (B și C). Putem privi acest lucru ca pe un joc de copii cu bile. De exemplu, dacă avem un recipient care ține maxim 50 de bile (numărul maxim de calorii alocat) și punem în el din start 20 bile roșii (gramele de proteine alocate), ne mai rămân 30 locuri disponibile, pe care le putem umple cu bile verzi (carbohidrați) și portocalii (grăsimi) după cum dorim. Chiar dacă inițial recipientul avea în el 20 bile roșii, 15 bile verzi și 15 bile portocalii (adică cantitățile de macronutrienți sugerate ca optime pentru dieta unei persoane), atâta vreme cât nu pui în recipient mai mult de 50 bile (din care ideal 20 să fie roșii), ponderea celorlalte două nu este așa importantă. Cel puțin nu pentru non-atleți. Privind cele trei exemple de mai jos, am putea spune că A reprezintă o dietă echilibrată din punct de vedere al macronutrienților, B reprezintă dieta ketogenică și C o dietă bazată pe reducerea numărului de grăsimi.

03. Macronutrienții

SURSE PROTEINE ANIMALE		SURSE PROTEINE VEGETALE	
Carne pui	Păstrăv	Tofu	Lințe
Carne curcan	Cod	"Carne" soia	Naut
Carne vită	Crevete	Boabe soia	Fasole neagră
Carne oaie	Scoci	Semințe cânepă	Fasole roșie
Carne porc	Calamari	Semințe cânepă	Fasole albă
Carne rată	Caracatiță	Semințe chia	Mazăre
Salmon	Crab	Semințe in	Quinoa
Ton	Ouă	Semințe floarea soarelui	Amaranth
Sardine	Lapte	Alune	Făină grâu
Doradă	Iaurt	Migdale	Hrișcă
Bibani	Brânză	Nuci	Ovăz
Crap	Proteină zer	Caju	

Tabel 1: Surse de proteine animale și vegetale

3a: Proteinele

Proteinele se află în cea mai mare parte a țesuturilor noastre. Un consum adecvat de proteine este esențial supraviețuirii și susținerii unui nivel optim de sănătate. Ele au un rol important în determinarea compoziției corporale și a performanței atleților. Proteinele sunt anti-catabolice, susținând menținerea masei musculare. Ele reprezintă un procent mare și din țesuturi, precum tendoane, ligamente și oase. Un consum redus de proteine micșorează masa musculară, dar reduce și hemoglobina, care la rândul ei transportă oxigenul din sânge la mușchi, astfel slăbind încheieturile și oasele.

Proteina este macronutrientul cu impactul cel mai mare asupra compoziției corporale și a performanței.

De aceea trebuie să ne asigurăm de un aport suficient, chiar și la persoanele care nu practică niciun sport.

Cele mai comune surse de proteină sunt produsele de origine animală, dar și nucile, alunele și leguminoasele.

Calculatorul de pe site-ul meu www.ikanos.ro/calculator îți calculează și cantitatea de proteine recomandată pentru consumul zilnic.

03. Macronutrienții

Există patru clase principale de grăsimi, iar în rândurile următoare le voi aminti împreună cu câteva exemple și voi sublinia ce este recomandat să consumăm, precum și ce este de evitat.

3b. Grăsimile

Grăsimile sunt esențiale vieții, adică o dietă sănătoasă e obligatoriu să includă și grăsimi. Nu putem funcționa fără a consuma grăsimi. A nu se confunda numele acestei grupe de macronutrienți "Grăsimi" cu "grăsimea", "îngrășatul" pe care le obținem când consumăm prea multe calorii, indiferent de sursa lor. Grăsimea ne asigură echilibrul hormonal, unele vitamine sunt solubile în grăsime și, pentru a beneficia de ele, e important să consumăm grăsime. Subliniez faptul că sunt esențiale vieții și avem nevoie de un minim de 0.7g de grăsime per kilogram corp, zilnic. Dietele care duc la extrem reducerea consumului de grăsime sunt foarte dăunătoare sănătății pe termen lung.

De evitat!

Trans

(trebuie evitate, preferabil complet, deoarece cresc colesterolul "rău" LDL în timp ce scad colesterolul "bun" HDL, și pe termen lung provoacă boli grave, precum: diabet zaharat de tip II, infarct miocardic, accident vascular cerebral.)

- ☒ Grăsimi hidrogenate care se găsesc în multe produse precum
- ☒ Biscuiți, cookies, prăjiturele ambalate
- ☒ Plăcinte de patiserie sau congelate
- ☒ Pizza congelată
- ☒ Produse prăjite: cartofi prăjiți, gogoși, etc
- ☒ Fish fingers, nuggets congelate
- ☒ Chipsuri
- ☒ Popcorn la microunde
- ☒ In general majoritatea produselor de tip fast-food
- ☒ Margarină

Recomandate

Mononesaturate

(au beneficii pentru sănătate)

- ✓ Avocado
- ✓ Ulei măsline
- ✓ Ulei sămburi struguri
- ✓ Migdale
- ✓ Alune pădure

Consumate cu moderatie

Saturate

- ✓ Ulei cocos
- ✓ Ulei palmier
- ✓ Grăsimi animale
- ✓ Unt

Esentiale

Polinesaturate

- ✓ Ulei pește (Omega 3)
- ✓ Nuci
- ✓ In
- ✓ Ulei floarea soarelui
- ✓ Ulei porumb



www.ikanos.ro

03. Macronutrienții

LEGUME	FRUCTE	LEGUMINOASE	CEREALE	NUCI ȘI SEMINTE	RĂDĂCINOASE ȘI TUBERCULI	ZAHĂR
Ardeli	Mere	Fasole uscată	Orez	Migdale	Sfeclă	Zahăr din
Broccoli	Banane	Năut	Quinoa	Caju	Morcov	sfeclă
Varză	Capșuni	Boabe soia	Grâu	Fistic	Cartofi	Zahăr din
Varză de Bruxelles	Afine	Mazăre	Ovăz	Alune	Ridichi	trește
Conopidă	Zmeură	Linte	Secară	Nuci	Cartofi dulci	Zahăr din
Castraveti	Caise		Porumb	Semințe	Păstrânac	cocos
Dovlețel	Piersici		Hrișcă	dovleac	Gulie	Miere de
Dovleac	Cirese		Anaranchi	Semințe	Telină	albină
Ceapă	Vizine		Matt (din orz)	floarea soarelui		
Salată	Kivi					
Spanac	Portocale					
Rucola	Redii					
Lobodă	Mango					
Păstai fasole	Pere					
Vinete*	Ananas					
Rosi*	Avocado					

*deși fructe prin definiție, sunt acceptate ca și legume în cultura populară

Tabelul 2: Surse de carbohidrați și categoriile din care fac parte

3c. Carbohidrații

Carbohidrații sunt probabil cea mai blamată grupă de macronutrienți în ce privește îngrășarea, dar de cele mai multe ori nu merită această faimă negativă. Cu toate că putem supraviețui fără a consuma carbohidrați, trebuie menționat că ei reprezintă o sursă excelentă de energie pentru organism. De asemenea, multe surse de carbohidrați sunt extrem de bogate în micronutrienți, precum vitamine și minerale, de asemenea și în fibre, toate acestea asigurându-ne un mediu intern optim pentru o viață sănătoasă.

Este important să consumăm carbohidrați din toate categoriile, cu preponderență legume și fructe, moderat din restul categoriilor.

În tabelul de mai jos dau exemple de surse de carbohidrați, dar vă invit să vă construiți propria listă și să consumați săptămânal cât mai multe legume, deoarece sunt voluminoase, conținând mare parte apă și sunt surse excelente de fibre alimentare.

Revenind la cauzele îngrășării, probabil cea mai frecventă este o alimentație formată în mare parte din mixul "cereale, zahăr și grăsimi saturate și trans". Hello patiserie, hello fast-food!

Cele mai importante aspecte de reținut din acest capitol sunt:

- ☑ Proteina este cel mai important macronutrient pentru compoziția corporală și un aport suficient este recomandat mai ales în curele de slăbire;
- ☑ Grăsimea este esențială vieții și se recomandă evitarea grăsimilor de tip trans;
- ☑ Carbohidratul este macronutrientul folosit cel mai eficient ca și "combustibil" pentru organism;
- ☑ Cu cât ne antrenăm mai mult, cu atât putem crește numărul de carbohidrați consumați.

04. Cum se calculează necesarul caloric și de macronutrienți



Nivelul de activitate fizică:

- ☒ **Sedentar** (nu practici sport și faci sub 42000 pași pe săptămână)
- ☒ **Moderat activ** (120-240 minute sport intens pe săptămână SAU între 70000 și 105000 pași săptămânal)
- ☒ **Puțin activ** (60-120 minute sport pe săptămână SAU între 42000 și 70000 pași săptămânal)
- ☒ **Foarte activ** (>240 minute sport intens pe săptămână SAU peste 105000 pași pe săptămână)

☒ **Sexul (M/F)** ☒ **Înălțimea în cm** ☒ **Greutatea actuală în kg**

Atunci când calculăm necesarul caloric și de macronutrienți pentru fiecare persoană sunt mai multe aspecte de care trebuie să ținem cont. Calculatorul oferit gratuit pe site-ul nostru la www.ikanos.ro/calculator este recomandat atât pentru bărbați cât și pentru femei cu vârsta peste 16 ani.

Dacă sunteți însărcinată sau alăptați vă rog să ne contactați pe email la salut@ikanos.ro pentru a vă oferi consultanță gratuită în privința dietei și a sportului. Femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să consume prea puține calorii și de aceea ele trebuie să fie tratate ca o situație aparte de către un specialist certificat să ghideze femeile din punct de vedere nutrițional și al fitness-ului pe perioada sarcinii, a perioadei postnatale, respectiv a alăptării. De asemenea, în cazul copiilor și al adolescenților se recomandă o nutriție echilibrată bazată pe alimente naturale, complete, cu un aport minim de 5-6 porții de legume și fructe pe zi, fără grăsimi trans și cu surse bune de proteine. Aceștia trebuie să aibă 3 mese pe zi, cu 2 gustări mici sub formă de fructe, cu evitarea dulciurilor și prăjelilor, alimentelor de fast food, în special dacă sunt supraponderali sau obezi. Copiii și adolescenții trebuie să fie activi în practicarea de sporturi și a jocului în aer liber cu alți copii, cel puțin 7-10 ore săptămânal.

Pentru restul de populație adultă, dacă datele introduse în calculator sunt precise, la fel va fi și numărul recomandat de calorii zilnice, împreună cu recomandarea de aport de proteină. Calculul nivelului de proteină recomandată zilnic este pentru populația generală, non sportivă și se află la minimumul recomandat într-o dietă hipocalorică.

Poate fi destul de greu să estimezi nivelul tău de activitate, dar este esențial în a determina necesarul de calorii potrivit scopului tău.

Calculatorul implementat de noi se bazează pe formula Harris-Benedict și include ca parametru și nivelul de activitate fizică. Astfel, toți parametrii de care ține cont calculatorul nostru sunt:



05. Cântărirea și măsurarea mâncării



Cântărirea alimentelor este esențială în procesul de numărare a caloriilor și macronutrienților.

Procesul va deveni din ce în ce mai ușor, nu trebuie să te lași copleșit. Ca orice lucru nou, cu cât îl faci mai des, cu atât devii mai bun la el. Pe termen lung, cântărirea alimentelor și calcularea caloriilor și macronutrienților îți va aduce un beneficiu foarte mare, mai exact te va învăța ce înseamnă să mănânci intuitiv. După ce vei fi cântărit și calculat câteva luni de zile, vei aproxima mult mai bine aportul caloric al mâncării tale și nu vei mai mânca impulsiv, în necunoștință de cauză. Oamenii aproximează incredibil de rău vizual, astfel că antrenamentul cântăririi îți va antrena ochiul foarte bine.

Un cântar de bucătărie bun (cu pas de 1g) este ieftin, îl găsești la orice magazin de electronice sau la departamentele de electronice din supermarketuri.

Cântărești să determini cantitatea pe care o vei consuma.

Apoi, folosind o aplicație de calculat calorii, de exemplu **MyFitnessPal** (este gratuită), înregistrezi cantitatea. Aplicația îți calculează caloriile și macronutrienții pentru cantitatea de aliment înregistrată de tine.

Lichidele se măsoară în volum, nu greutate.

Alimentele uscate (făină, cereale, paste, orez, leguminoase, etc) se cântăresc uscate și se înregistrează folosind macronutrienții de pe ambalaj.

Carnea trebuie cântărită crudă deoarece diferite metode de gătit o pot deshidrata sau rehidrata mai mult sau mai puțin. În timpul gătirii (la grătar de exemplu), apa din carne se evaporă, iar o bucată de 200g de cotlet de porc, de exemplu, va ajunge să cântărească 170g, 150g sau 120g după gătit, în funcție de cât de mult a stat pe grătar. Dacă este ambalată și are informațiile nutriționale pe ambalaj (calorii, grame de grăsimi, carbohidrați și proteine) folosește valorile acelea, altfel caută în baza de date a aplicației înregistrări cât mai precise.

www.ikanos.ro

06. Metode de înregistrare



Poți folosi înregistrarea alimentelor și gramajelor în excel, dar pentru asta trebuie să cauți manual pe Internet, într-o bază de date, câte calorii și câte grame de proteină sunt în alimentele respective, să poți face calcule în excel. Asta este o metodă învechită folosită în special de bodybuilderi care folosesc un număr foarte restrictiv de alimente.

Pentru noi restul, cea mai bună metodă este folosirea unei aplicații precum **MyFitnessPal**. Aplicația este gratuită în AppStore și Google Play. Îți faci cont, apoi urmărești să ai setările corecte:

Home-More-Goals:

Starting weight: greutatea ta actuală sau dacă ai pierdut relativ recent mai multe kilograme, poți să pui data la care ai început și greutatea de atunci
Current weight: greutatea de azi
Goal weight: greutatea pe care dorești să o ai
Weekly goal: Nu contează ce pui aici, poți selecta orice Activity Level: nu contează

Nutrition Goals

Calorie, Carbs, Protein and Fat Goals:

Notezi kaloriile pe care ți le sugerează calculatorul de pe www.ikanos.ro/ calculator Modifici procentele de la carbohydrates, protein and fat, astfel ca sumă să fie 100%, iar gramele de proteine, carbohidrați și grăsime cât mai aproape de valorile oferite de calculatorul de mai sus, iar la final te asiguri că totalul de calorii nu s-a modificat și este cel de pe calculatorul nostru.

În meniul **Home-More-Steps** selectează **Don't track steps**.

Urmează setările din Home-More-Settings:

Profile: la **Units** selectează **kg, cm, cal, km, cups**

Astfel setată aplicația, poți începe să înregistrezi mâncarea. Poți înregistra o mâncare scanând barcode-ul, căutând-o în baza de date sau creând o rețetă nouă. Fii atent la cantitatea de alimente introdusă în jurnalul tău zilnic, să fie cea corectă. Dacă unitatea de măsură oferită este 100g, și tu ai mâncat o cutie de 180g, nu pui la Unit valoarea 1, ci 1.8. Altfel înregistrările nu sunt precise și e posibil să mănânci mai mult, crezând că ești în deficit caloric, când de fapt ai depășit kaloriile.

07. Cum urmărești progresul



Progresul trebuie urmărit în paralel în trei moduri:

Cântarul: Cântărește-te zilnic, dimineața, folosind același cântar, în același loc din casă, așezat pe o suprafață tare. Cântărește-te dezbrăcat(ă) înainte să mănânci sau să bei. Înregistrează-ți greutatea zilnic în MyFitnessPal sau orice altă aplicație pentru urmărirea greutății. Greutatea "reală" a unei săptămâni este media aritmetică a valorilor pe cele 7 zile.

Măsurători: Zonele comune de măsurat sunt: talie (unde este talia cea mai îngustă), umeri (unde sunt cele mai late), piept (fix peste mijloc), brațe (peste biceps sau unde e mai gros brațul), coapse (unde sunt mai groase). Măsoară-le pe toate sau doar unele când începi o dietă și notează-ți valorile. Folosește un metru de croitorie și nu strânge banda peste zona de măsurat, dar nu o ține nici largă. Măsoară din nou aceleași părți ale corpului lunar și compară valorile. Filmează procesul la prima măsurare ca să ai la următoarele reperele cât mai precise să pui banda de măsurat în aceleași puncte.

Fotografii: Chiar dacă nu îți place să fii fotografiat, fă aceste poze la început de dietă, și apoi, măcar din două în două săptămâni, pentru a compara progresul. Fă pozele în slip (băieți) sau costum de baie/ bustieră & pantaloni scurți (fete), mereu în același loc, aceeași lumină, cu camera la aceeași distanță. Pentru a ușura procesul, dacă nu ai pe cineva să te pozeze de fiecare dată, filmează-te în timp ce te poziționezi cu fața, spatele și din lateral, apoi fă capturi de ecran la pozițiile relevante.

Ai slăbit o perioadă, după care, de câteva săptămâni, consumând același număr de calorii și același gramaj de proteine, carbohidrați și grăsimi, nu mai slăbești? Este posibil să fi scăzut nivelul de activitate, iar, în acest caz, ori îl crești la nivelul inițial, ori recalculezi necesarul zilnic cu calculatorul de pe site și schimbi "Goals" în MyFitnessPal (sau ce aplicație ai ales să folosești).

07. Cum urmărești progresul



Dacă nivelul de activitate nu s-a modificat, e posibil să fi slăbit suficient încât kaloriile recomandate pentru slăbit la început să fie acum potrivite pentru menținere. Dacă dorești să continui să slăbești, recalculează-ți kaloriile pornind de la greutatea actualizată și nivelul de activitate curent, apoi modifică și la **"Goals"** în MyFitnessPal.

Este recomandat ca la fiecare 12 săptămâni (± 2 săptămâni) să se ia o perioadă de pauză de dietă, când pentru 4-8 săptămâni, să consumăm un număr de calorii pentru menținere. După o pauză de 4-8 săptămâni când trebuie să urmărești să va mențineți, puteți relua deficitul caloric pentru o perioadă de maxim încă 12 săptămâni.

În funcție de greutatea de pornire, trebuie să ne propunem să slăbim maxim 12% din greutatea corporală într-o singură fază, nu mai mult de 1% pe săptămână (ce excepția primelor săptămâni când eliminăm în mare parte apă).

08. De ce ai nevoie pentru a reuși



1.
Cântar digital pentru tine
obligatoriu

2.
Cântar de bucătărie digital, cu precizie la gram
obligatoriu

3.
Fitness tracker
opțional

Pe lângă înțelegerea procesului de calculare a kaloriilor, pentru a te asigura de succesul dietei tale, ai nevoie de următoarele unelte:



Cântar digital pentru tine (obligatoriu)



Cântar de bucătărie digital, cu precizie la gram (obligatoriu)



Fitness tracker (opțional) - pentru a vedea zilnic numărul de pași efectuați

Deficitul caloric implementat pe termen mediu sau lung aduce rezultate garantate. Dacă dorești să slăbești mai repede asigură-te că dobândești și următoarele obiceiuri:



Minim 80% din kaloriile consumate sunt din surse naturale, sănătoase



Faci cel puțin 10000 pași zilnic



Te antrenezi la sală cu greutateți sau practici orice alt sport de 3-4 ori pe săptămână



Dormi 7-8 ore pe noapte



Te hidratezi corespunzător (minim 1,5-2l de apă pe zi).

09. Ajutor, nu mă descurc singur!



Dacă rezultatele întârzie să apară sau progresul este prea lent, e posibil să ai nevoie de un specialist care să te asiste, să te ajute să accelerezi obținerea rezultatelor.

Poți contracta un serviciu de coaching online prin intermediul platformei noastre accesând www.ikanos.ro

sau,



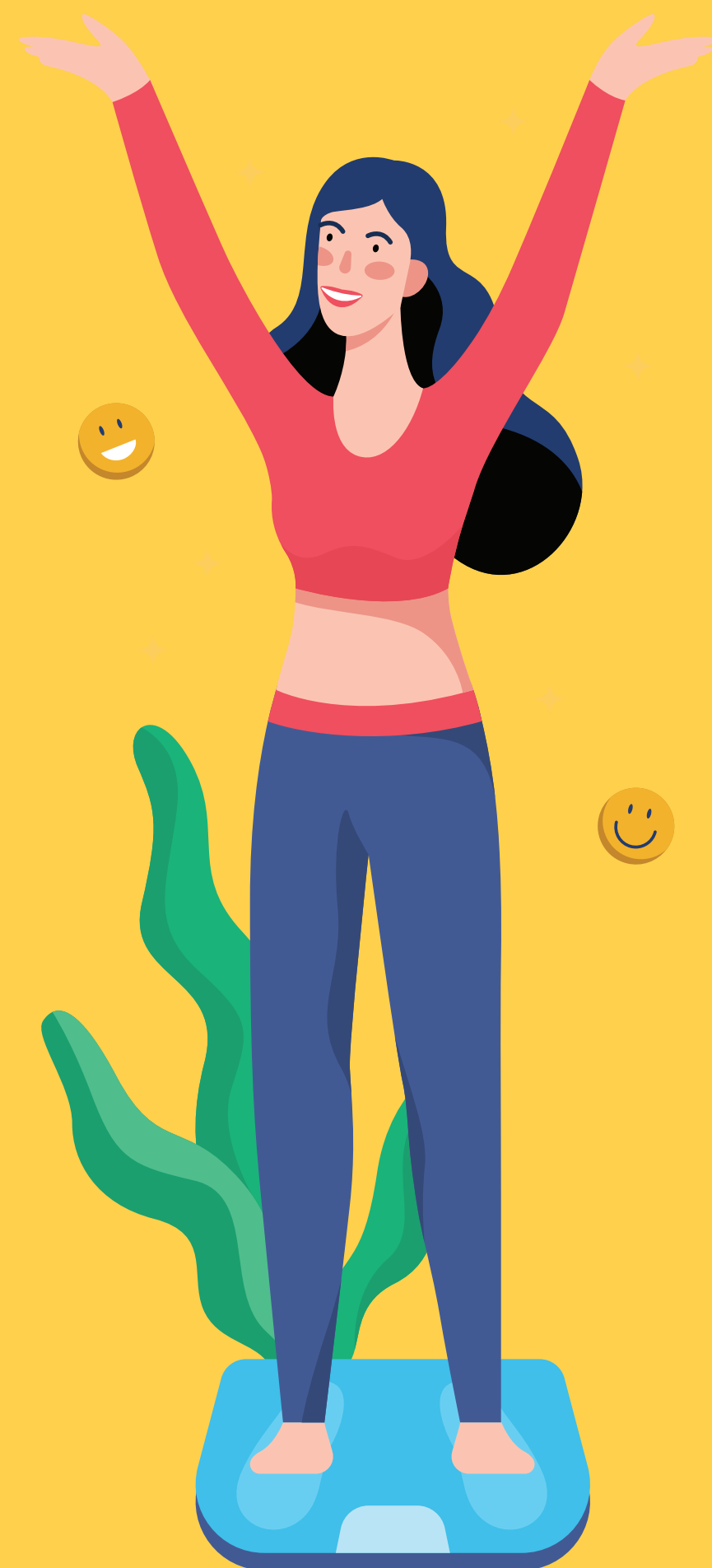
poți intra în super challange-ul de slăbit **#IKANOS10** www.ikanos.ro/10



Fii sigur că ești abonat la **newsletter** și că îți faci cont, ca să poți primi la timp noutățile de la noi.



În loc de încheiere



Îți mulțumesc pentru timpul investit în citirea acestui eBook și îți urez mult succes în implementarea celor învățate pentru a reuși să slăbești.

Nu uita nici o clipă că nu este ușor, nu îți seta obiective greu de atins și mereu **amintește-ți să sărbătorești fiecare victorie oricât de mică ar fi.**

Setându-ți obiective realiste și împărțindu-le în bucățele mici, repetitive, vei dobândi disciplina de care ai nevoie pentru a reuși. 😊

URMĂREȘTE



Copyright © 2023
Natalia Cotruș, Dipl. Eng.

CrossFit Level 1 Trainer, CF-L1
Precision Nutrition Level 1 Coach, Pn1
Certified Pre-&Postnatal Coach, CPPC

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă sau folosită fără acordul scris al autorului, cu excepția folosirii de citate, cu referință la autor și numele cărții.

Pentru mai multe informații: salut@ikanos.ro

Publicată de **Natalia Cotruș** prin intermediul platformei **www.ikanos.ro**