

Súlyos táplálkozási hibáink

Súlyos táplálkozási hibáink megléte elsőként a **testsúlyunk** alakulásában látványos, másodsorban pedig az **egészségi állapotunk romlásában** jelenik meg.

Testsúlymenedzsment

Látszatfogyás
Valódi fogyás



Mitől leszünk túlsúlyosak?
TÉVHITEK

Mitől leszünk túlsúlyosak?
IGAZSÁG

LELASSULT ANYAGCSERE

**TÚLÉLŐ PROGRAM =
többség zsírraktározás**

Fogyókúra ördögi kör

A lelassult anyagcsere jellemzői

Ennél kevesebbet nem lehet enni

Tényleg nem eszünk sokat

Levegőtől is hízunk

Ideig-óraig fogyunk, JOJÓ-effektus

Bebetonozódik az anyagcsere: mindent raktároz, nem engedi el a plusz kilókat

Ha fogyunk is, csak látszatfogyás

Intelligens fogyókúra

Mi lassítja le az anyagcserét?

Mi lassítja le az anyagcserét?

Mozgáshiány, mozgásszegény életmód, kb 10%-ban

Bizonyos betegségek

60-70% a helytelen táplálkozási szokásaink

4 súlyos táplálkozási hiba

1. Nem megfelelő étkezési gyakoriság

Tervezett étkezések - Kalóriamentes időszak ritmusa

KÍSÉRLET

**Napi 3-nál kevesebb étkezés
60-70%-ban raktározódhat.**

Napi 5x-i étkezés, 5-10%-ban

Kifogások

Kifogások

Nem tudok ötször enni, mert NEM VAGYOK ÉHES.

Képtelen vagyok REGGELIZNI, mert...

Minden étkezés kiváltja egy következő étkezését igényét az anyagcsere gyorsulásának irányába.

Biokémiai háttér

Inzulinszint

Emésztőenzimek, epe

Zsírszövetre ható enzimek: hormon szenzitív
lipáz, lipoprotein lipáz

Agyi háttér

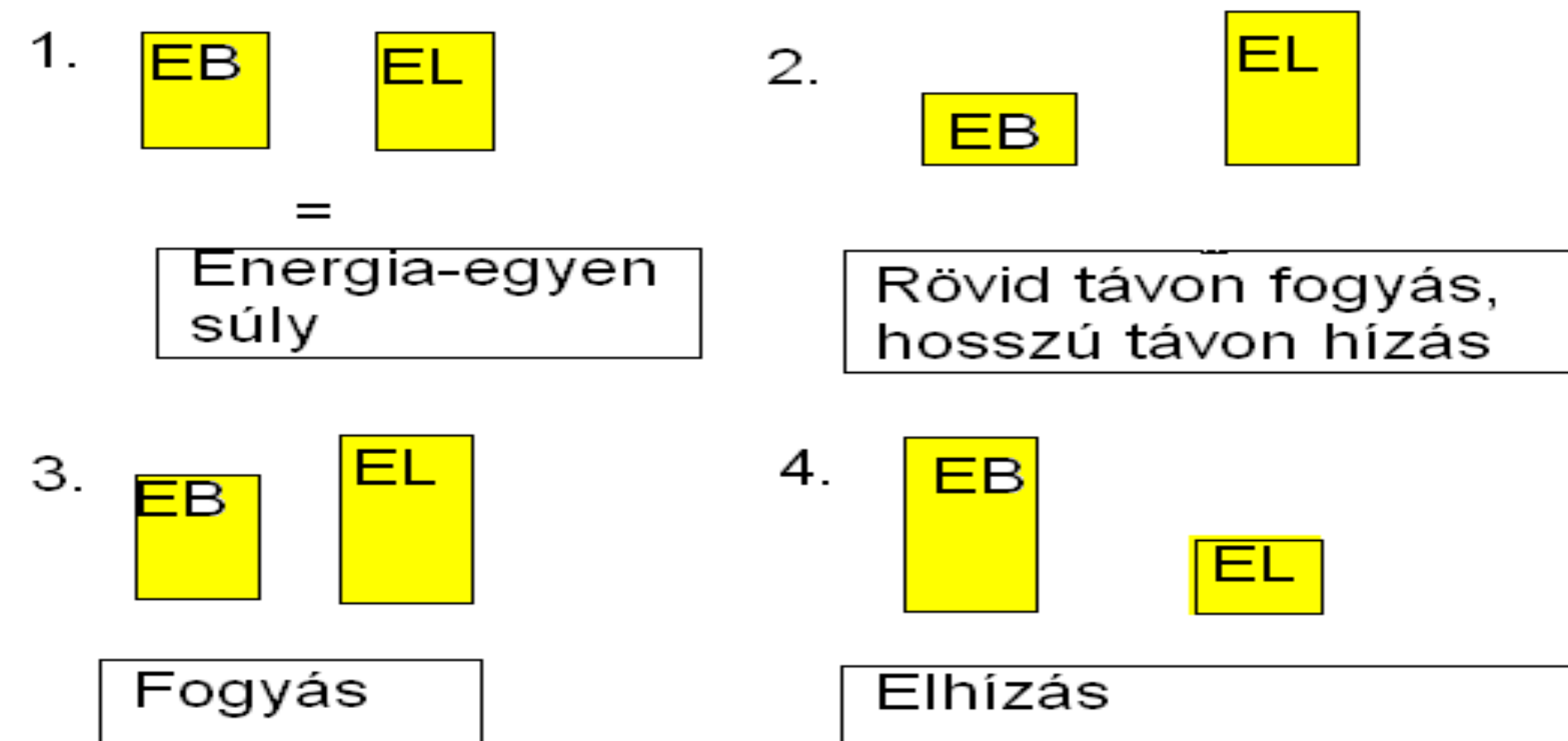
Folyamatos evés: “bőség” -

Koplalás: “éhínség”

2. Mennyiség

Energiamérleg

- **Energiamérleg= Energiabevitel (EB)+ energialeadás (EL)**



Túl sok - Túl kevés

Fat Free Testsúlycsökkentő Központ kutatása

Kutatás

254 hozzánk forduló, fogyni vágyó kliens (zömében nő)
táplálkozási naplója

75%-a nem evett annyit, mint a tényleges energiaszükségletük

HOGYAN LEHETSÉGES EZ?

Sokadik fogyókúra, összehasonlítás

Energiaszegény diéta:

**7-10 nap alatt lelassul az anyagcsere, már egy csökkentettebb energia bevitelre sem reagál
fogyással**

Ördögi kör

Egyre kevesebbet eszünk

Egyre kevésbé vagyunk éhesek

Még tovább csökkentjük az energiabevitelt

Még mindig nem vagyunk éhesek

MÉGSEM FOGYUNK!

3. Helytelen tápanyagarányok három makrotápanyag megfelelő aránya

Optimumtól való eltérés: TÚLÉLŐ PROGRAM

**Átlag emberként nehéz
megítélni.**

Szénhidrát rémhír

**Legalapvetőbb energiaforrása
az emberi szervezetnek.**

Obligát glükózfelhasználó sejtek

Fehérje: funkcionális, testépítő
tápanyag
glükoneogenezis

Mi történik, ha csökkentjük a
szénhidrátbevitelt?

Az összes testi sejt éhezni kezd.

**Szénhidrátszegény diéta:
rövidtávon látzatfogyás, lelassult
anyagcsere**

4. Rendszertelenség

Táplálkozási igénytelenség

Súlyos táplálkozási hibáink

Nem megfelelő étkezési gyakoriság

Nem megfelelő energiamennyiség (Kevés kalória bevitele)

Nem megfelelő tápanyagarányok

Rendszertelenség

Emberi szervezet élő rendszer.
Együttműködni kell vele, nem túljárni az
“eszén”.

**Mit kell tenni, hogy
fölgyorsuljon az anyagcsere?**

**Elsődleges - másodlagos
súlyfelesleg**