

ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ SQUAT MAGIC ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εισαγωγή στη μάρκα New Image

Η μάρκα New Image εστιάζει στην «μεταμόρφωση».

Όποιοι και αν είναι οι στόχοι σας για την φυσική σας κατάσταση, ο στόχος μας είναι να σχεδιάζουμε και να κατασκευάζουμε όργανα γυμναστικής για να σας βοηθήσουμε να πετύχετε τους στόχους σας.

Γνωρίζουμε ότι μερικές φορές το πιο δύσκολο κομμάτι είναι το να πάρετε την απόφαση να ξεκινήσετε, έτσι δημιουργούμε λύσεις εύκολες στη χρήση που κάνουν την διαδικασία διασκεδαστική αλλά αποτελεσματική.

Καλώς ήρθατε στην νέα πρωτοποριακή μάρκα New Image

Εισαγωγή σε Squat Magic®

Το Squat Magic είναι μια συσκευή που βοηθάει στην εκτέλεση του βασιλιά των ασκήσεων του Squat (βαθύ κάθισμα).

Διαθέτοντας την επαναστατική υποβοηθητική τεχνολογία squat (S.A.T.), αυτή η συσκευή σας βοηθά να τελειοποιήσετε πάνω από 15 παραλλαγές squat.

Όχι μόνο αυτό, αλλά με τις 3 ρυθμίσεις που διαθέτει για επίπεδο αρχάριου, μεσαίου και προχωρημένου, το Squat Magic εξελίσσεται μαζί σας.

Τι περιλαμβάνει η συσκευασία

Καθίσμα με επένδυση
Σπείρωμα καθίσματος
5° κλίση
3 επίπεδα αντίστασης
Οπές εξαερισμού

Βάση με βάρος για σταθερότητα



Επίπεδα έντασης

Αρχάριος

Ορίστε αυτή την ένταση για την μεγαλύτερη βοήθεια στα squats (καθίσματα).



Ενδιάμεσος

Ορίστε αυτή την ένταση εάν μπορείτε να κάνετε τα τυπικά squats (καθίσματα) αλλά επιπλέον θέλετε να δοκιμάσετε και άλλες παραλλαγές.



Προχωρημένος

Ορίστε αυτή την ένταση εάν βρίσκετε εύκολα τα squats (καθίσματα) και θέλετε να προκαλέσετε το σώμα σας.



Ξεκινώντας να χρησιμοποιήσετε το Squat Magic

Οδηγίες ασφαλείας:

Παρακαλούμε διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών πριν αρχίσετε την συναρμολόγηση. Είναι σημαντικό να φυλαχθούν αυτές οι οδηγίες για μελλοντική αναφορά.

- Συναρμολογήστε και χειριστείτε την συσκευή σε επίπεδη επιφάνεια.
- Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή πατάει σταθερά πριν ξεκινήσετε να την χρησιμοποιείτε.
- Να βεβαιώνετε πάντα ότι η συσκευή διαθέτει επαρκή χώρο σε κάθε πλευρά της για αποσυναρμολόγηση έκτακτης ανάγκης. Τουλάχιστον 60 εκ.
- Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί μόνο να διατηρείται εάν εξετάζεται τακτικά για φθορές.
- Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως και μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μέχρι να επισκευαστεί.

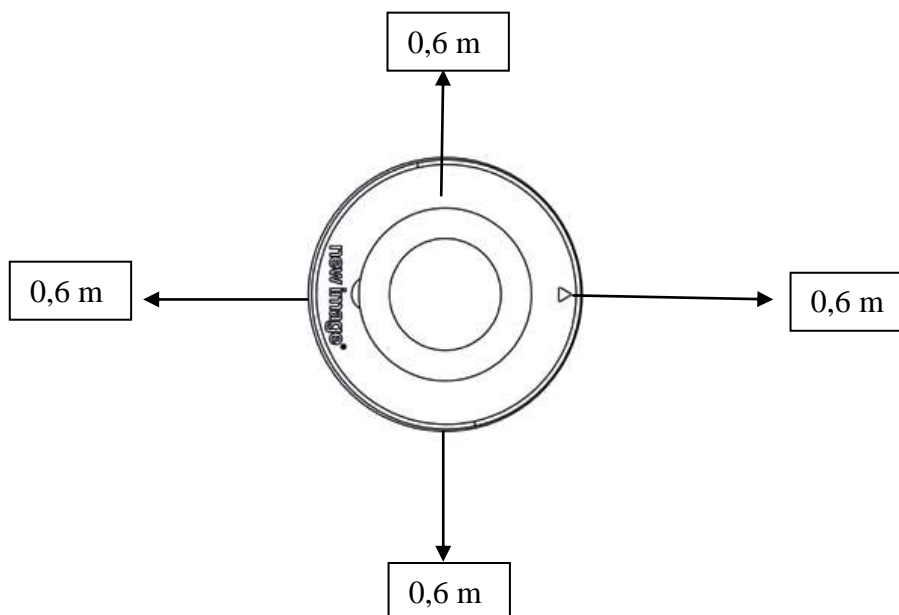
- Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις έντασης μόνο όπως περιγράφονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιείτε πάντα το σωστό βύσμα στερέωσης.
- Ελέγχετε πάντοτε εάν τα βύσματα / στηρίγματα είναι σφιγμένα και ασφαλίστε καλά πριν από τη χρήση και μετά τη ρύθμιση.
- Ποτέ μην αφήνετε να προεξέχουν τα βύσματα / στηρίγματα ρύθμισης από τον εξοπλισμό.
- Πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
- Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα και υποδήματα, π.χ. αθλητικά, σορτς και παπούτσια γυμναστικής.
- Αφαιρέστε όλα τα προσωπικά κοσμήματα πριν ασκηθείτε.
- Διασφαλίστε ότι κρατάτε την πλάτη σας σε ευθεία κατά την διάρκεια της άσκησης, ειδικά όταν η εκγύμναση έχει μεγάλη χρονική διάρκεια.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε ζεσταθεί καλά πριν χρησιμοποιήσετε την συσκευή καθώς αυτό θα βοηθήσει στη μείωση τραβηγμάτων / τραυματισμών των μυών.
- Μετά το φαγητό, αφήστε να περάσουν 2-3 ώρες πριν ξεκινήσετε την γυμναστική.
- Ποτέ μην υπερφορτώνετε τον εξοπλισμό:
Μέγιστο βάρος χρήστη: 110 Kg.
Μέγιστο ύψος χρήστη: 1,88 εκ.
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε την συσκευή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο πέραν των τρόπων που αναφέρονται σε αυτές τις οδηγίες.
- Εάν αισθανθείτε λιποθυμία, σταματήστε να ασκείστε αμέσως.
- Τραυματισμοί μπορεί να προκληθούν από λανθασμένο τρόπο γυμναστικής, λανθασμένη τεχνική ή υπερβολική άσκηση.
- Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν την συσκευή ή να βρίσκονται κοντά σε αυτή ιδίως όταν δεν υπάρχει επιτήρηση από ενήλικα.
- Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένη φυσική, αισθητηριακή ή ψυχική ικανότητα ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εκτός εάν τους έχουν δοθεί σαφείς οδηγίες για την χρήση της συσκευής και είναι παρόν κάποιος ενήλικας με ικανότητα επίβλεψής τους.
- Το προϊόν αυτό δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
- ΠΡΟΣΟΧΗ οι οδηγίες πρέπει να ακολουθούνται προσεκτικά κατά τη συναρμολόγηση, τη χρήση και τη συντήρηση του εξοπλισμού.
- Πρότυπα ασφαλείας: Αυτός ο εξοπλισμός πληροί τις προδιαγραφές απαιτήσεις ISO 20957-1.

Συναρμολόγηση:

- Είναι σημαντικό να συναρμολογήσετε το προϊόν σε καθαρό και άνετο χώρο.
- Αφαιρέστε όλα τα μέρη από το χαρτοκιβώτιο ακουμπήστε τα στο πάτωμα.

Φροντίδα και συντήρηση:

- Αυτός ο εξοπλισμός δε θα πρέπει να αποθηκεύεται σε εξωτερικούς χώρους, στο γκαράζ ή σε εξωτερικό κτίριο. Διατηρήστε τον εξοπλισμό σε ξηρό μέρος με ελάχιστη μεταβολή θερμοκρασίας όσο το δυνατόν.
- Συνιστούμε να τοποθετήσετε ένα χαλάκι κάτω από την συσκευή για την προστασία τόσο της συσκευής όσο και του πατώματος εάν είναι παρκέ.
- Χρησιμοποιήστε ένα ζεστό υγρό πανί για να διατηρήσετε το προϊόν καθαρό.
- Το επίπεδο ασφάλειας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εφόσον εξετάζεται τακτικά την συσκευή για ζημιές και φθορές. Αυτό περιλαμβάνει οποιαδήποτε σχοινιά, τροχαλίες, περικόχλια, μπουλόνια, κινούμενα μέρη, αλυσίδες, τροχούς, ρουλεμάν και εξαρτήματα σύνδεσης κλπ.
- Βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε τακτικά το προϊόν (συνιστάται μία φορά την εβδομάδα).
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα στερέωσης είναι σταθερά πριν από την χρήση.
- Να αντικαθιστάτε πάντοτε τα κατεστραμμένα ή φθαρμένα εξαρτήματα με πρωτότυπα εξαρτήματα από τον κατασκευαστή.
- Οι ελαστικοί ιμάντες ενδέχεται να φθαρούν με την πάροδο του χρόνου. Αν έχετε κάποια αμφιβολία για την ποιότητά τους, επικοινωνήστε με την υποστήριξη πελατών.

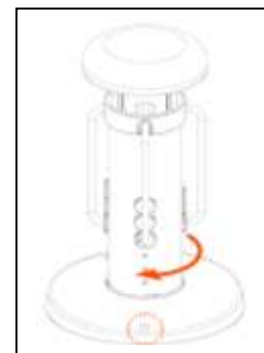


Ρύθμιση του Squat Magic

Όλα όσα χρειάζεστε για να ξεκινήσετε το Squat Magic σας είναι στη συσκευασία σας. Ακολουθήστε αυτά τα απλά βήματα για να το φτιάξετε:

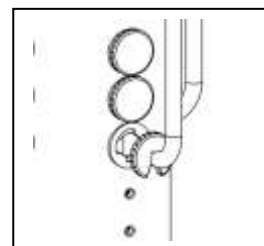
Βήμα 1

Αφαιρέστε όλη τη συσκευασία και τοποθετήστε το προϊόν σε όρθια θέση, ελέγχοντας ότι είναι κλειδωμένο στη βάση. Ο σωλήνας πρέπει περιστρέφεται δεξιόστροφα μέχρι να ευθυγραμμιστούν οι 3 μικρές τρύπες με το βέλος στη βάση. Αυτό πρέπει να το ελέγχετε πριν από κάθε χρήση.

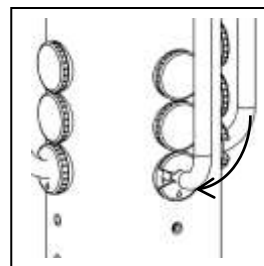


Βήμα 2

Επιλέξτε το επίπεδο βοήθειας που χρειάζεστε και τεντώστε τους ελαστικούς ιμάντες, στρίβοντας τους στην θέση κλειδώματος έτσι ώστε το βέλος του βύσματος να δείχνει προς τα πάνω. Τοποθετήστε τα καπάκια στις υπόλοιπες τρύπες.



Τοποθετήστε το βύσμα με τον ιμάντα στην τρύπα με το κόψιμο να βλέπει προς τα κάτω.

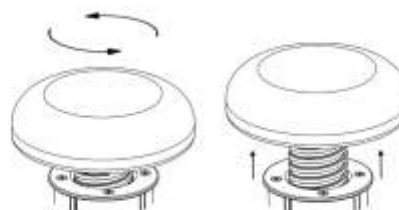
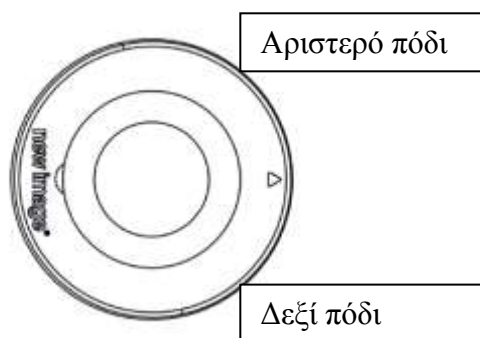


Στρίψτε το βύσμα δεξιόστροφα μέχρι το κόψιμο να είναι αριστερά *.

* Το βύσμα έχει κλειδώσει όταν το μικρό τρίγωνο δείχνει προς τα πάνω.

Βήμα 3

Σταθείτε μπροστά στην συσκευή με το βέλος στη βάση να είναι ορατό ανάμεσα στα πόδια σας (Εικόνα 1), το Squat Magic έχει κλίση προς το μέρος σας και το μαξιλάρι του καθίσματος να είναι ρυθμισμένο στο ύψος σας (Εικόνα 2), με το μαξιλάρι να φτάνει στην κορυφή των μηρών σας, κάτω από τα οπίσθια.



Εικόνα 1. Σωστή θέση άσκησης

Εικόνα 2. Ρύθμιση καθίσματος

Καθώς εξοικειώνεστε με τη συσκευή, προσαρμόστε τη αναλόγως για να ταιριάζει με την τεχνική σας.

Βήμα 4

Ξεκινήστε τα squats (καθίσματα)! Για το κανονικό squat που χρησιμοποιείται το σωματικό βάρος, χρησιμοποιήστε τα οπίσθια για να πιέσετε το κάθισμα προς τα κάτω, λυγίζοντας τα γόνατα και τα ισχία, κρατώντας πάντα την πλάτη σας σε ευθεία. Επικεντρωθείτε στο να κρατάτε τα γόνατά σας ευθυγραμμισμένα με τα πόδια σας μέχρι αυτά είναι παράλληλα με το άνοιγμα της λεκάνης (Εικόνα 3), στη συνέχεια σηκωθείτε πάνω, αυτό είναι 1 επανάληψη.

Minimum ύψος



Εικόνα 3. Βάθος squat

Καθώς εξοικειώνεστε περισσότερο με τη συσκευή, δοκιμάστε τις παραλλαγές που ακολουθούν.

Σωματικό βάρος

Το σημείο αναφοράς του squat. Κρατήστε τα πόδια σταθερά στο πάτωμα και κάντε επαναλήψεις καθισμάτων πάνω και κάτω.

**Καρέκλα**

Κατεβείτε μέχρι την μέση και διατηρηθείτε σε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό κάθε φορά.

**Σφυγμός**

Κατεβείτε μέχρι την μέση και στη συνέχεια κάντε μικρές κινήσεις επάνω και κάτω, για 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό.

**Sumo**

Υιοθετήστε μια στάση με ανοιχτά πόδια και κάντε καθίσματα.

**Ζώνη αντίστασης**

Τυλίξτε ένα λάστιχο γυμναστικής (δεν περιλαμβάνεται) γύρω από τους μηρούς σας, τεντώστε και κάντε καθίσματα.

**Yoga**

Τεντώστε την πλάτη διαγώνια ενώ κάνετε βαθύ κάθισμα.

**Squat στις μύτες των ποδιών**

Σταθείτε στις μύτες σε ανοιχτό βαθύ κάθισμα.



Οπίσθιους αλτήρες

Σηκώστε δύο αλτήρες (δεν περιλαμβάνονται) πάνω από το κεφάλι σας καθώς κάνετε καθίσματα.

**Plyometric**

Κάντε κάθισμα και στο ανέβασμα σηκωθείτε όρθιοι και κάντε ένα άλμα.

**Αλτήρες στο στήθος**

Κρατήστε δύο αλτήρες (δεν περιλαμβάνονται) μπροστά από το στήθος σας καθώς κάνετε καθίσματα.

**Άσκηση με kettlebell**

Κρατήστε ένα kettlebell (δεν περιλαμβάνεται) μπροστά από το στήθος σας ενώ κάνετε καθίσματα.

**Καθίσματα στο ένα πόδι**

Φέρτε τον αστράγαλο του ενός ποδιού στο γόνατο του άλλου ποδιού και κάντε καθίσματα με το ένα πόδι. Τα χέρια μπροστά στο στήθος και η πλάτη όρθια.

**Γόνατο ψηλά**

Κρατήστε το ένα γόνατο ψηλά προς το στήθος και κάντε καθίσματα με το ένα πόδι. Τα αγγίζουν το κεφάλι, η πλάτη όρθια.

**Καθίσματα στο ένα πόδι**

Μεταφέρετε το σωματικό σας βάρος στο ένα πόδι και κάνετε καθίσματα.



Pistol

Φέρτε το ένα πόδι σε ευθεία μπροστά σας ενώ κάνετε καθίσματα στο ένα πόδι.

**Αντικαθιστώντας τους ιμάντες αντίστασης**

Μετά από αρκετή χρήση είναι φυσιολογικό οι ιμάντες να φθαρούν και να χρειάζονται αντικατάσταση. Σε περίπτωση που κάποιος ιμάντας σπάσει ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για την αντικατάστασή του.

Βγάλτε όλους τους ιμάντες στρίβοντας τα βύσματα αριστερόστροφα μέχρι το κόψιμο του βύσματος να βλέπει προς τα κάτω.



Τραβήξτε τον σπασμένο ιμάντα και αφαιρέστε τα πλαστικά βύσματα από τις άκρες.



Αποσπάστε τον κυλινδρικό σωλήνα από την βάση στρίβοντας αριστερά και ξεκουμπώστε το εσωτερικό κυλινδρικό εξάρτημα, πιέζοντας ελαφρά για να το αφαιρέσετε από τον κυλινδρικό σωλήνα (όπως φαίνεται στην εικόνα).



Εφαρμόστε στο βύσμα την μία άκρη του νέου ελαστικού ιμάντα. Βεβαιωθείτε ότι η σκληρή άκρη έχει περαστεί κάτω από την υποδοχή του βύσματος (όπως φαίνεται στην εικόνα).



Σύρετε τον εσωτερικό σωλήνα προς τα πάνω μέχρι να γίνει το κανάλι ορατό, περάστε τον νέο ιμάντα στον εξωτερικό σωλήνα με το βύσμα στην μία άκρη.



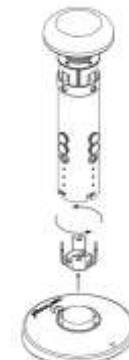
Τοποθετήστε το βύσμα στην άλλη άκρη του ιμάντα ασφαρίζοντας τον ιμάντα στην θέση του.



Βεβαιωθείτε ότι οι ιμάντες έχουν εφαρμόσει σωστά στα κανάλια (πάνω και κάτω).



Κλειδώστε το εσωτερικό καπάκι και επανασυνδέστε τον κυλινδρικό σωλήνα στην βάση.



Τοποθετήστε τους ιμάντες στην επιθυμητή θέση αντίστασης.



Η σπουδαιότητα της κίνησης

Όλοι θα έπρεπε να έχουμε ως καθημερινό στόχο κάποια μορφή άσκησης

Η γυμναστική βοηθάει:

- Στην διατήρηση του ιδανικού βάρους
- Στην καλύτερη ποιότητα ζωής για να μπορείτε να ανταπεξέρχεστε με ευκολία στις διάφορες καθημερινές δουλειές.
- Στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης.
- Στην μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γυμναστείτε. 150 λεπτά μέτριας έντασης εξάσκησης την εβδομάδα χωρισμένη σε 5 x 30 λεπτά προγράμματα γυμναστικής είναι ικανοποιητικό για κάποιους, ενώ κάποιιο άλλο μπορεί να προτιμούν 75 λεπτά άσκησης υψηλής έντασης (5x15 λεπτά). Ο τρόπος ζωής που ακολουθείτε θα καθορίσει τελικά τις επιλογές σας αλλά για πολλούς από εμάς ο χρόνος είναι το κλειδί.

Εάν είστε πολύ απασχολημένοι και δεν σας μένει χρόνος να πάτε στο γυμναστήριο, φροντίστε να έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό στο σπίτι και επιλέξτε την ώρα της ημέρας που έχετε την περισσότερη ενέργεια. Εμπλουτίστε την γυμναστική σας για να μην βαρεθείτε και κρατήστε σημειώσεις για την πρόοδό σας – έτσι ώστε να έχετε κίνητρο περαιτέρω βελτίωσης.

Απαντήσεις σε συχνά ερωτήματα

Είναι το Squat Magic κατάλληλο για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης;

Ναι. Το Squat Magic είναι ένα όργανο γυμναστικής για χαμηλής έντασης εκγύμναση κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Επιλέγετε το επίπεδο αντίστασης που σας ταιριάζει και τον χρόνο που θα αφιερώσετε σε κάθε άσκηση σύμφωνα με τις ανάγκες και τις αντοχές σας.

Πως μπορώ να κάνω το πρόγραμμα άσκησης πιο εύκολο;

Απλά μειώστε το επίπεδο αντίστασης μετακινώντας το βύσμα στην άκρη του ιμάντα σε χαμηλότερης έντασης υποδοχή.

Πως μπορώ να κάνω το πρόγραμμα άσκησης πιο δύσκολο;

Μετακινήστε και τα τέσσερα βύσματα των ιμάντων στην υποδοχή που είναι πιο ψηλά και επικεντρωθείτε σε ασκήσεις που χρειάζονται μεγαλύτερη προσπάθεια π.χ. καθίσματα στο ένα πόδι.

Ποιο είναι το όριο ύψους του χρήστη για αυτό το όργανο γυμναστικής;

Παρόλο που δεν υπάρχουν συγκεκριμένες προδιαγραφές για το ύψος του χρήστη, είναι πολύ πιο εύκολη η χρήση του από άτομα που το ύψος τους κυμαίνεται από 1,52 εκ. έως 1,82 εκ. καθώς έχουν καλύτερη στάση κατά την εκγύμναση.

Ποιο είναι το επιτρεπτό βάρος του χρήστη για αυτό το όργανο γυμναστικής;

Το προϊόν είναι δοκιμασμένο με ISO 20957 χρησιμοποιώντας ως μέγιστο βάρος χρήστη τα 110 kg.

Ποια είναι η σωστότερη στάση όταν χρησιμοποιώ το όργανο γυμναστικής;

Κρατήστε το βάρος του σώματος στις φτέρνες. Κρατήστε τον κορμό σε ευθεία θέση με τους ώμους προς τα πίσω. Τα γόνατά σας πρέπει να είναι σε ευθεία πάνω από τα δάχτυλα των ποδιών και όχι πίσω από αυτά.

Σφίξτε τα οπίσθια και την πλάτη. Σηκώστε τα χέρια στο πλάι όταν κάνετε κάθισμα και φέρτε τα στα πλευρά ενώ σηκώνεστε.

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**Εισαγωγή :**

Η σωστή διατροφή μας απασχολεί σε καθημερινή βάση, αυτό όμως έχει ως αποτέλεσμα να βομβαρδιζόμαστε συνεχώς με δίαιτες, παραπλανητικές πληροφορίες και άσκοπες τεχνικές εξηγήσεις.

Αυτός ο Οδηγός Διατροφής από το New Image® δεν χρησιμοποιεί δυσνόητες έννοιες, αντ' αυτού επικεντρώνεται στην απλή αρχή της κατανάλωσης και της καύσης. Δηλαδή, όσο περισσότερες θερμίδες καταναλώνουμε, τόσο περισσότερες θερμίδες πρέπει να καίμε στην καθημερινότητά μας.

Τις περισσότερες φορές, όταν εξετάζουμε τη διατροφή και τις "δίαιτες" σκεφτόμαστε την απώλεια βάρους. Ωστόσο, για πολλούς από εσάς μπορεί να είναι ότι πραγματικά θέλετε να αυξήσετε την μυϊκή σας μάζα. Αυτός ο Οδηγός Διατροφής έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει υγιεινές προτάσεις βασισμένες σε γεύματα με μακροθρεπτικά συστατικά έτσι ώστε αυξάνοντας τα επίπεδα θερμίδων, όταν συνδυάζονται, να συνθέτουν ένα ημερήσιο ή εβδομαδιαίο πρόγραμμα.

Όποιοι και αν είναι οι στόχοι σας για την υγεία και την φυσική σας κατάσταση, αυτός ο οδηγός θα σας προσφέρει συνταγές που αναφέρουν τις θερμίδες έτσι ώστε να μπορέσετε να χτίσετε το πρόγραμμα που σας ταιριάζει καλύτερα.

Όλα τα γεύματα μπορούν να αναμιχθούν και να συνδυαστούν, αλλά ο στόχος είναι να συμπεριληφθούν τα ακόλουθα σε καθημερινή βάση:

- 1 πρωινό, 1 κύριο γεύμα και 1 ελαφρύτερο γεύμα
- Τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών. Φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα όλα υπολογίζονται στις συνολικές μερίδες όπως ο χυμός φρούτων (ως μέγιστο 1 μερίδα) ή φρούτα smoothie (ως μέγιστο 2 μερίδες)
- 2-3 μερίδες χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικών προϊόντων. Μια μερίδα είναι περίπου (200ml) αποβουτυρωμένο ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα ή 1 συσκευασία (125 γρ.) γιαουρτιού ή 1 μερίδα τυριού χαμηλών λιπαρών (30 γρ).
- 2 γεύματα με ψάρι την εβδομάδα, τουλάχιστον ένα από τα οποία πρέπει να είναι ένα λιπαρό ψάρι (σολομός/σαρδέλες/σκουμπρί)
- Ολικής άλεσης αμυλούχους υδατάνθρακες, π.χ. ψωμιά ολικής αλέσεως ή σίκαλης/σπύρων/ολικής αλέσεως ρύζι ή ζυμαρικά ή ή δημητριακά για πρωινό.
- Άφθονο νερό. Το νερό είναι υποτιμημένο και καταπληκτικό όποτε να καταναλώνετε αρκετό.

Ένας υγιής στόχος για την απώλεια βάρους είναι να χάσετε περίπου 900 γρ. ανά εβδομάδα μέσω διατροφής και άσκησης. 900 γρ. σωματικού λίπους ισοδυναμεί με 7.000 θερμίδες. Ακούγεται αποθαρρυντικό; Πιο αναλυτικά! Εάν μειώσετε την πρόσληψη θερμίδων κατά 500 θερμίδες την ημέρα (αλλά ποτέ λιγότερο από 1.200 για τις γυναίκες και 1.500 για τους άνδρες) και εντάξετε άσκηση 30 λεπτών την ημέρα, μπορείτε να φτάσετε σε αυτόν τον στόχο. Παραδείγματος χάριν, υπάρχουν 500 θερμίδες σε 4 φέτες μπέικον ή σε 2 μπάρες σοκολάτας. Τέτοιες μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

Το εμπορικό σήμα New Image® δημιουργήθηκε για να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας για την υγεία, την ευεξία και την καλή φυσική κατάσταση, σε όποιο επίπεδο και αν είστε. Σχεδιάζουμε μοναδικά και καινοτόμα όργανα α γυμναστικής για μια μεγάλη ποικιλία ανθρώπων και αναγκών, από χαμηλής έντασης εκγύμναση για αρχάριους μέχρι την πιο έντονη άσκηση για προχωρημένους.

Εισαγωγή στα μακροθρεπτικά συστατικά:

Τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι τα διαρθρωτικά και ενεργειακά συστατικά των τροφών με τις οποίες οι περισσότεροι από εμάς είναι εξοικειωμένοι, ακόμη και αν δεν τα γνωρίζουμε με αυτό το όνομα. Περιλαμβάνουν υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες.

Μια ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από ένα συνδυασμό αυτών των μακροθρεπτικών συστατικών ή Macro, επειδή δίνουν στον οργανισμό μας τα «καύσιμα» που χρειάζεται για να ανταπεξέλθει στις καθημερινές ανάγκες. Ο όρος Macro χρησιμοποιείται επειδή χρειαζόμαστε μια σχετικά μεγάλη ποσότητα από αυτές αυτές τις κατηγορίες.

Τα ιχνοστοιχεία από την άλλη πλευρά είναι οι βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, ιχνοστοιχεία, φυτοχημικά και αντιοξειδωτικά που είναι εξίσου απαραίτητα για την καλή υγεία, απαιτούνται μόνο σε μικρές ποσότητες (επομένως Micro!).

Η διατροφή είναι ένα πεδίο μελέτης που μπορεί να είναι απίστευτα πολύπλοκο ή όμορφα απλό, έτσι εδώ σας παρουσιάζουμε μερικές απλές προτάσεις για μια υγιή, ισορροπημένη και πολύ καλή διατροφή.

Φάτε το «ουράνιο τόξο»:

Ιδιαίτερα σημαντική διατροφή με φρούτα και λαχανικά, σκεφτείτε το χρώμα του φαγητού που τρώτε. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το χρώμα δίνει μια ένδειξη των μικροθρεπτικών (micro) συστατικών που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά,

έτσι όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία που καταναλώνουμε, τόσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία των μικροθρεπτικών συστατικών που παίρνουμε.

Μην φοβάστε τους υδατάνθρακες:

Οι υδατάνθρακες έχουν κακή φήμη αλλά σύμφωνα με τη Βρετανική Ένωση Διατροφής είναι απαραίτητοι για το ήμισυ της ενέργειας που πρέπει να παίρνουμε. Ένας από τους λόγους που οι υδατάνθρακες είναι παρεξηγημένοι είναι επειδή υπάρχουν "Καλοί" και "κακοί" υδατάνθρακες.

Οι απλοί (κακοί) υδατάνθρακες αφομοιώνονται γρήγορα από το σώμα, με αποτέλεσμα την αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Οι σύνθετοι (καλοί) υδατάνθρακες από την άλλη πλευρά χρειάζονται περισσότερο χρόνο να διαλυθούν και να απορροφηθούν τα σάκχαρα, έτσι τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα αυξάνονται πιο αργά. Το άμυλο ειδικά είναι ένας πολύπλοκος υδατάνθρακας που βρίσκεται στα δημητριακά, στα σιτηρά, στο ψωμί, στο αλεύρι, στα ζυμαρικά, στο ρύζι καθώς επίσης και σε μερικά φρούτα και λαχανικά.

Η ορμόνη ινσουλίνη βοηθά να μετατρέψει αυτά τα σάκχαρα στην ενέργεια που χρειάζονται οι μύες και ο εγκέφαλός μας.

Συμπληρώστε τα λαχανικά:

Αν θέλετε να χάσετε βάρος, πρέπει να φάτε τρόφιμα που είναι λιγότερο «πυκνά θερμιδικά». Η πυκνότητα της ενέργειας είναι ο αριθμός των θερμίδων σε έναν συγκεκριμένο όγκο τροφής.

Τα τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας σημαίνει ότι περιέχουν πολλές θερμίδες σε λίγο φαγητό (π.χ. pancakes). Τα τρόφιμα χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας σημαίνει ότι έχουν λίγες θερμίδες σε πολύ φαγητό (π.χ. μαρούλι). Ενώ αυτό ακούγεται αντίθετα-δαισθητικό, το στομάχι μας λέει στο μυαλό μας ότι είμαστε πλήρεις βάσει του όγκου και όχι βάσει της πρόσληψης θερμίδων.

Η κατανάλωση περισσότερων τροφών χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε πιο χορτασμένοι με λιγότερες θερμίδες και έτσι θα καταφέρετε να χάσετε βάρος. Φρούτα και λαχανικά γενικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και φυτικές ίνες, που παρέχουν όγκο και βάρος αλλά όχι θερμίδες. Νωπά, φρέσκα καρότα για παράδειγμα περιέχουν περίπου 88% νερό που σημαίνει ότι ένα μέσο καρότο έχει μόνο 25 θερμίδες, περίπου.

Ό, τι κι αν κάνετε, θυμηθείτε ότι είναι πολύ πιο εύκολο να επιμείνετε σε κάτι εάν κάνετε μικρές αλλαγές και ένα βήμα τη φορά. Οι αλλαγές γίνονται συνηθισμένες και θυμηθείτε ότι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει τη Διατροφή ως «την πρόσληψη τροφής ως το μέσο κάλυψης των διατροφικών αναγκών του σώματος». Με άλλα λόγια, με το φαγητό, δίνετε στο σώμα σας το καύσιμο που χρειάζεται για λειτουργήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο!

Η σπουδαιότητα της κίνησης

Όπως με την διατροφή, η απλότητα θα σας παρέχει μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας. Βάλτε ως στόχο να κάνετε κάποια μορφή άσκησης τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

Αυτό από μόνο του θα σας βοηθήσει να:

- Διατηρήσετε το ιδανικό βάρος
- Διατηρήσετε την ικανότητα να ανταπεξέρχεστε πιο εύκολα στις καθημερινές σας εργασίες.
- Βελτιώσετε την αυτοεκτίμησή σας.
- Μειώσετε τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να προσεγγίσετε την σωματική δραστηριότητα και την άσκηση. 150 λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητας την εβδομάδα μοιρασμένη σε 5 προγράμματα των 30 λεπτών την ημέρα μπορεί να φέρουν πολύ καλά αποτελέσματα για αρκετούς ενώ κάποιο άλλο μπορεί να προτιμούν 75 λεπτά δραστηριότητας υψηλής έντασης (5 x 15 λεπτά). Ο τρόπος ζωής του καθενός θα καθορίσει τις επιλογές του και το τελικό πρόγραμμα που θα του ταιριάζει.

Εάν είστε πολύ απασχολημένοι για να πάτε στο γυμναστήριο, βεβαιωθείτε ότι έχετε ότι χρειάζεστε στο σπίτι για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε τη γυμναστική που τελικά θα σας ταιριάζει, επιλέγοντας να φέρετε σε πέρας το πρόγραμμα κατά την ώρα της ημέρας που έχετε την περισσότερη ενέργεια.

Μην κάνετε τις ίδιες δραστηριότητες κάθε μέρα για να μην βαρεθείτε και κρατήστε σημειώσεις για την πρόοδό σας καθώς αυτό θα σας δώσει μεγαλύτερο κίνητρο για περαιτέρω βελτίωση.

Σνακς

100 θερμίδες κάθε σνακ (2 την ημέρα)

1. Μεγάλος καπουτσίνο με γάλα ή καφές με γάλα φτιαγμένος με 200 ml γάλα ημιαποβουτυρωμένο.
2. 2 φρυγανιές σικάλεως με 1 κουταλιά τυρί cottage ή 2 κριτσίνια με 2 κουταλιές τζατζίκι.
3. Φρέσκα φρούτα 2 τεμάχια επιλέγοντας από: αχλάδι, μήλο, ροδάκινο, νεκταρίνι, πορτοκάλι ή 1 μικρή μπανάνα.
4. 1 φέτα ψωμί βύνης με 1 κουταλιά του γλυκού από άλειμμα χαμηλών λιπαρών.
5. 3 χούφτες απλό popcorn.
6. Ρόφημα κακάο φτιαγμένο με 150 ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα, 2 κουταλιές του γλυκού κακάο σκόνη και γλυκαντική ουσία.
7. 3 κουταλιές χαμηλών λιπαρών hummus με τοματάκια cherry και/ή σέλερι/καρότα σε μπιστουνάκια.
8. 20 γρ. ανάλατα αμύγδαλα.
9. 2 απλά μπισκότα όπως ginger nuts, jaffa cakes, Nice ή oatcakes ή αντίστοιχα.
10. 1 μικρό πακέτο πατατάκια χαμηλών λιπαρών.

Πρωινό

300 θερμίδες το κάθε ένα

1. 2 μικρά παξιμάδια ολικής άλεσης με 125 ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα, 1 κουταλιά αποξηραμένα φρούτα και ένα ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη.
2. 1 βραστό αυγό με 2 φέτες ψωμί τοστ ολικής άλεσης με 1 κουταλιά του γλυκού αλείμματος χαμηλών λιπαρών και ένα ποτήρι χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη.
3. Μπολ με δημητριακά ολικής άλεσης με 125 ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα και μια μεγάλη μπανάνα σε φέτες.
4. Μπορ με μουσλι (40 γρ.) με ημιαποβουτυρωμένο γάλα (125 ml) και 1 φέτα ψωμί τοστ ολικής άλεσης με 1 κουταλιά του γλυκού αλείμματος χαμηλών λιπαρών και marmite (εκχύλισμα μαγιάς).
5. Muffin ολικής άλεσης με 1 κουταλιά του γλυκού αλείμματος χαμηλών λιπαρών και αυγό ποσέ με σπανάκι στον ατμό, 1 ποτήρι χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη.
6. 2 φέτες πολύσπορο ψωμί του τοστ ή ψωμί σικάλεως με 2 κουταλιές του γλυκού άλειμμα χαμηλών λιπαρών και 2 κουταλιές του γλυκού μαρμελάδα. 1 μικρό δοχείο με φρούτα χωρίς λιπαρά ή 1 γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.
7. Πόριτζ φτιαγμένο με (40 γρ.) βρώμη και 125ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα με 2 χούφτες βατόμουρα. 1 ποτήρι χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη.
8. Φρούτα και βρώμη (40 γρ.) με 125ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα ένα ροδάκινο ή νεκταρίνι σε φέτες, 1 χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη.
9. 1 bagel ολικής άλεσης με άλειμμα τυριού χαμηλών λιπαρών (25 γρ.) και σολομό καπνιστό (25 γρ.).

Ελαφριά γεύματα

400 θερμίδες το κάθε ένα

1. Σάντουιτς με γαλοπούλα και αβοκάντο

Ανοίξτε στην μέση ένα λεπτό ψωμάκι για σάντουιτς και αλείψτε 1 τρίγωνο τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά. Βάλτε 110 γρ. λεπτές φέτες κρύου στήθους γαλοπούλας και 2 με 3 φέτες τομάτας και 2 φέτες αβοκάντο. Συνοδέψτε με 20-25 γρ. πατατάκια χαμηλών λιπαρών (100 θερμίδες περίπου ανά συσκευασία).

2. Σάντουιτς με cheddar και πίκλες

2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με 40 γρ. cheddar χαμηλών λιπαρών και 1 κουταλιά πίκλες. Συνοδέψτε με 1 μπολ (250ml) σούπας λαχανικών και 1 μανταρίνι.

3. Bagel με ζαμπόν και τυρί

Ανοίξτε στην μέση ένα bagel ολικής άλεσης και αλείψτε 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδας, 3 πολύ λεπτές φέτες ζαμπόν και 1 λεπτή φέτα τυριού (25 γρ.) χαμηλών λιπαρών και λίγο μαρούλι. Κόψτε στην μέση το σάντουιτς. Συνοδέψτε με 1 γιαούρτι φρούτων με χαμηλά λιπαρά.

4. Σούπα και ψωμί

1 μεγάλο μπολ (400 γρ.) με μπρόκολο και τυρί stilton ή μανιταρόσουπα με 1 μικρό ψωμάκι ολικής άλεσης με άλειμμα χαμηλών λιπαρών και ένα κομμάτι φρέσκο φρούτο.

5. Wrap με κοτόπουλο και χούμους

Αλείψτε 2 κουταλιές (50 γρ.) χαμηλών λιπαρών χούμους (οποιαδήποτε γεύση) πάνω σε μία μικρή (40 γρ.) tortίγια. Προσθέστε 80 γρ. λεπτές φέτες στήθους κοτόπουλου με μερικά πράσινα φύλλα σαλάτας και 1 τομάτα σε φέτες. Τυλίξτε την tortίγια και κόψτε στην μέση. Συνοδέψτε με 2 κομμάτια φρέσκου φρούτου ή 20-25 γρ. τσιπς χαμηλών λιπαρών (τα οποία ανά συσκευασία να έχουν περίπου 100 θερμίδες).

6. Σαρδέλες σε τοστ

Ψήστε 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης από την μία πλευρά. Βάλτε ανάμεσα μερικές σαρδέλες, σάλτσα τομάτας και ψήστε. Συνοδέψτε με πουτίγκα ρυζιού, γλυκό trifle ή μους με περίπου 120-130 θερμίδες.

7. Σαλάτα με ψάρι, ρεβύθια και κουσκούς

Μαγειρέψτε 40 γρ. κουσκούς σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου, αφήστε να κρυώσει και ανακατέψτε με 50 γρ. σκουμπρί ή σαρδέλα. Προσθέστε 2 κουταλιές ρεβίθια κονσέρβας και ½ αγγούρι καθαρισμένο σε φέτες και 5 ελιές σε φέτες και 1 κουταλιά βινεγκρέτ χαμηλών λιπαρών.

8. Σαλάτα με τόνο και άσπρα φασόλια

Μαγειρέψτε 30 γρ. μακαρόνια, σουρώστε και αφήστε να κρυώσουν. Προσθέστε 100 γρ. τόνο από κονσέρβα με νερό και 130 γρ. κονσέρβας άσπρα φασόλια πλυμένα και σουρωμένα. Προσθέστε ½ αγγούρι καθαρισμένο σε φέτες και 35 γρ. φέτα χαμηλών λιπαρών και 2 κουταλιές χαμηλών λιπαρών dressing.

9. Τοστ με τυρί και φασόλια

Βάλτε 200 γρ. μαγειρεμένα φασόλια σε δύο φέτες ψωμί τοστ ολικής άλεσης και από πάνω βάλτε 30 γρ. τριμμένο τυρί cheddar χαμηλών λιπαρών.

10. Ομελέτα με τυρί και τομάτα

Ετοιμάστε μία ομελέτα με 2 αυγά σε ένα τηγάνι με 1 κουταλιά του γλυκού φυτικό λάδι. Γεμίστε με 30 γρ. τριμμένο τυρί cheddar χαμηλών λιπαρών και μια τομάτα σε φέτες. Συνοδέψτε με 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με άλειμμα χαμηλών λιπαρών. Συνοδέψτε με 1 φέτα φρέσκου φρούτου.

Μικρά κύρια γεύματα

600 θερμίδες το κάθε ένα

1. Φαχίτας με μοσχάρι

Ψήστε 75 γρ. άπαχο κιμά σε αντικολλητικό τηγάνι με 2 κουταλιές ψιλοκομμένα λαχανικά της αρεσκείας σας και 1 κουταλιά κόκκινα φασόλια. Απλώστε την γέμιση σε 2 τορτίγιες καλαμποκιού ή σιταριού. Προσθέστε λίγο τριμμένο τυρί χαμηλών λιπαρών (25 γρ.), 1 κουταλιά crème fraîche και λίγη ψιλοκομμένη σαλάτα και τυλίξτε. Τελειώστε με 1 κομμάτι φρούτο.

2. Μακαρόνια με τόνο και λαχανικά

Βράστε 75 γρ. μακαρόνια. Ζεστάνετε 1 κουταλιά λαδιού και μαγειρέψτε ελαφρά μισό ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 1 μικρή κονσέρβα ψιλοκομμένης τομάτας, μισή μικρή κονσέρβα καλαμπόκι και 1 χούφτα ψιλοκομμένα μανιτάρια. Μαγειρέψτε για 10' περίπου και μετά προσθέστε 125 γρ. τόνου κονσέρβας σε νερό (στραγγισμένο).

Συνοδέψτε με 1 μικρό μπολ ανάμικτης σαλάτας. Για τέλος μπορείτε να φάτε 2 κομμάτια φρούτο.

3. Κινέζικο πιάτο ρύζι με γαρίδες

Βράστε 60 γρ. ρύζι μπασμάτι. Σοτάρете 150 γρ. ωμές γαρίδες και 125 γρ. ανάμεικτα λαχανικά με 2 κουταλιές του γλυκού λάδι λαχανικών και μετά προσθέστε δύο κουταλιές της σούπας σάλτσας σοταρίσματος της επιλογής σας. Για τέλος μπορείτε να φάτε ένα μπολ φρέσκιας φρουτοσαλάτας (140 γρ.) με μια κουταλιά της σούπας γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.

4. Χοιρινή μπριζόλα με σπανάκι και πατάτες

Ψήστε στο γκριλ 120 γρ. χοιρινή μπριζόλα χωρίς λίπος. Βράστε 6 πατάτες. Μαγειρέψτε 125 γρ. σπανάκι και μια μερίδα αρακά. Σερβίρετε μαζί με μια κουταλιά της σούπας σος μήλου και 2 κουταλιές της σούπας gravy από ρύζι. Για τέλος μπορείτε να φάτε 2 μπάλες παγωτό.

5. Μοσχαρίσιο burger και τσιπς φούρνου

Ψήστε στο γκριλ ένα μοσχαρίσιο burger χαμηλών λιπαρών. Σερβίρετε σε ένα ψωμάκι burger με 125 γρ. τσιπς φούρνου, ανάμεικτη σαλάτα και μια μικρή μερίδα πίκλες ή μουστάρδα.

6. Πίτσα λαχανικών

Απλώστε μία μικρή ατομική βάση για πίτσα (περίπου 75 γρ.) με 125 γρ. σάλτσα τομάτας και επικαλύψτε με ποικιλία κομμένων λαχανικών, όπως πιπεριές, μανιτάρια, καλαμπόκι ή κολοκυθάκια. Επικαλύψτε με 50 γρ. τυρί μοτσαρέλα χαμηλών λιπαρών. Ψήστε στον φούρνο, ανάλογα με τις οδηγίες της βάσης για πίτσα.

Σερβίρετε με 1 κουταλιά της σούπας λαχανοσαλάτα χαμηλών λιπαρών και ανάμεικτη πράσινη σαλάτα με dressing χαμηλών λιπαρών. Για τέλος μπορείτε να φάτε ένα μικρό μπολ φρέσκιας φρουτοσαλάτας με μια κουταλιά της σούπας γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.

7. Ψητή πατάτα, κοτόπουλο και ανάμεικτα λαχανικά

Ψήστε μια μεγάλη πατάτα (200 γρ.). Ψήστε στο γκριλ μία μεσαία μερίδα στήθος κοτόπουλο χωρίς πέτσα. Σερβίρετε με μια μεγάλη μερίδα μαγειρεμένων ανάμεικτων λαχανικών. Για τέλος μπορείτε να φάτε έναν κεσέ γιαούρτι χωρίς λιπαρά (125 γρ.) και 2 χούφτες μούρα.

8. Σαλάτα σολομού και κουσκούς

Ετοιμάστε 74 γρ. κουσκούς, σύμφωνα με τις οδηγίες πάνω στο πακέτο. Ψήστε στο γκριλ ένα μικρό (75 γρ.) φιλέτο σολομού και μαγειρέψτε στον ατμό 75 γρ. μπρόκολο. Πασπαλίστε μισή κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο πάνω στο κουσκούς και χυμό μισού λεμονιού. Για τέλος μπορείτε να φάτε έναν κεσέ γιαούρτι χωρίς λιπαρά και 2 χούφτες μούρα.

9. Πικάντικα λαχανικά

Μαγειρέψτε μισό κομμένο κρεμμύδι και μια σκελίδα σκόρδο σε 2 κουταλιές του γλυκού λάδι λαχανικών για λίγα λεπτά. Μαγειρέψτε 50 γρ. κόκκινες φακές σε νερό που βράζει με ένα κύβο ζωμού και μισή κουταλιά του γλυκού σκόνης curry, προσθέστε το κρεμμύδι και σιγοβράστε για 15-20 λεπτά. Σερβίρετε με μια μεγάλη πίτσα ολικής άλεσης. Για τέλος μπορείτε να φάτε 3 μικρές μπάλες σορμπέ φρούτων.

Μεσαία κυρίως γεύματα

800 θερμίδες το κάθε ένα

1. Μακαρόνια με κοτόπουλο

Μαγειρέψτε 60 γρ. μακαρόνια σε βραστό νερό. Μαγειρέψτε 75 γρ. λωρίδες στήθος κοτόπουλο χωρίς πέτσα με 1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο με 125 γρ. κομμένα ανάμεικτα λαχανικά (π.χ. κομμένες κόκκινες και πράσινες πιπεριές, κρεμμύδια και σκόρδο). Προσθέστε 125 γρ. σάλτσα τομάτας για μακαρόνια και μαγειρέψτε μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Ανακατέψτε με τα μακαρόνια και σερβίρετε με μερικές φέτες ψωμί μπαγκέτα. Για τέλος μπορείτε να φάτε ένα κομμάτι φρούτο.

2. Μοσχαρίσιο burger και τσιπς φούρνου

Ψήστε στο γκριλ 2 μοσχαρίσια burgers χαμηλών λιπαρών (περίπου 100 γρ.). Σερβίρετε σε ένα μικρό ψωμάκι με 10 τσιπς φούρνου, ανάμεικτη σαλάτα και μια μικρή μερίδα πίκλες ή μουστάρδα. Για τέλος μπορείτε να φάτε ένα μπολ φρέσκιας φρουτοσαλάτας και κρέμα κάσταρντ χαμηλών λιπαρών.

3. Ψητή πατάτα με τυρί, φασόλια και σαλάτα

Ψήστε μια μεσαία πατάτα (180 γρ.) με τη φλούδα. Ζεστάνετε 125 γρ. μαγειρεμένα φασόλια. Σερβίρετε μαζί με ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, μία κουταλιά της σούπας dressing χαμηλών λιπαρών και 50 γρ. τριμμένο τυρί. Για τέλος μπορείτε να φάτε μία μπάλα παγωτό.

4. Ραγού κοτόπουλου

Καλύψτε 125 γρ. κοτόπουλο χωρίς πέτσα και κόκαλα με αλεύρι, μαγειρέψτε για 5-10 με 1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο αντικολλητικό σκεύος. Προσθέστε μισό κομμένο κρεμμύδι, μισή κονσέρβα κομμένες τομάτες, και μια χούφτα κομμένα μανιτάρια και ένα κομμένο καρότο. Μετά προσθέστε 250 ml ζωμό κοτόπουλου, σκεπάστε και μαγειρέψτε για 30 λεπτά περίπου μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Σερβίρετε με μια μεσαία (120 γρ.) ψητή πατάτα και πράσινη σαλάτα. Για τέλος μπορείτε να φάτε έναν μικρό κεσέ ρυζόγαλο (125 γρ.) και λίγη κομπόστα φρούτων.

5. Σπιτικό fish and chips

Κόψτε 225 γρ. πατάτες σε τσιπς, ανακατέψτε τα σε ελαιόλαδο και απλώστε τα σε λαδόκολλα και ψήστε στον φούρνο στους 200°C για περίπου 40 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν. Λαδώστε ένα μεγάλο (180 γρ.) φιλέτο λευκού ψαριού με ελαιόλαδο, αλατοπιπερώστε και ψήστε στον φούρνο για 12-15 λεπτά. Σερβίρετε με μερικές κουταλιές της σούπας βραστό αρακά, μία φέτα ψωμί και μία κουταλιά της σούπας σος ταρτάρ, και πασπαλίστε με χυμό λεμονιού και κομμένο μαϊντανό. Για τέλος μπορείτε να φάτε μία μικρή (100 γρ.) μερίδα trifle φρούτου.

6. Ταϊλανδικό κοτόπουλο και σαλάτα noodles

Ψήστε στο γκριλ ένα στήθος κοτόπουλου (125 γρ.) χωρίς πέτσα. Βράστε 75 γρ. μεσαία egg noodles και μαγειρέψτε ανάλογα με τις οδηγίες του πακέτου. Ψιλοκόψτε μερικά λαχανικά, π.χ. λάχανο, ένα καρότο, δύο φρέσκα κρεμμυδάκια και μισή κόκκινη πιπεριά. Κόψτε σε φέτες το μαγειρεμένο κοτόπουλο και αναμείξτε με τα λαχανικά και τα noodles. Περιχύστε με 1 κουταλιά της σούπας σος σόγιας, χυμό από μισό λάιμ, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και μισή κομμένη σκελίδα σκόρδο. Για τέλος μπορείτε να φάτε ένα μπουλ ανάμεικτων τροπικών φρούτων και 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.

7. Chilli con carne

Βράστε 60 γρ. ρύζι. Κόψτε μισό κρεμμύδι και μία σκελίδα σκόρδο και μαγειρέψτε σε αντικολλητικό σκεύος με 180 γρ. άπαχο μοσχαρίσιο κιμά, μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε μισή κονσέρβα τομάτες (200 γρ.), μία μικρή κονσέρβα κόκκινα φασόλια, μία κομμένη πιπεριά, 1 κουταλιά του γλυκού κύμινο και μισό κουταλάκι γλυκού σκόνη τσίλι και έναν κύβο ζωμού και σιγοβράστε μέχρι να πηξει. Σερβίρετε με το ρύζι. Για τέλος μπορείτε να φάτε ένα κομμάτι φρούτο ή έναν κεσέ γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (125 γρ.).

Μεγάλα κυρίως γεύματα

1000 θερμίδες το κάθε ένα

1. Γαρίδες με μαγιονέζα και πατάτα

Ψήστε μία μεγάλη πατάτα (250 γρ.) με τη φλούδα. Αναμείξτε ένα μεγάλο πακέτο (150 γρ.) μαγειρεμένες γαρίδες με 2 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά, αναμειγμένη με 2 κουταλάκια γλυκού κέτσαπ, 2 κουταλάκια γλυκού χυμό λεμονιού και μαύρο πιπέρι. Επικαλύψτε την πατάτα με 1 κουταλιά της σούπας (20 γρ.) άλειμμα χαμηλών λιπαρών και τις γαρίδες με το dressing. Σερβίρετε με ανάμεικτη σαλάτα περιχυμένη με μισή κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και ξύδι. Σερβίρετε με ένα ψωμάκι με 1 κουταλάκι γλυκού βούτυρο ή μαργαρίνη. Για τέλος μπορείτε να φάτε μία μικρή μερίδα (100 γρ.) fruit crumble.

2. Μπριζόλα και τσιπς φούρνου

Κόψτε 250 γρ. πατάτες σε τσιπς, ανακατέψτε τα σε 1 κουταλιά της σούπας λάδι και απλώστε τα σε μια λαδόκολλα και ψήστε τα στον φούρνο στους 200°C για περίπου 40 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Αλείψτε μία άπαχη μπριζόλα 225 γρ. με λίγο λάδι και ψήστε στο γκριλ μέχρι να γίνει όσο θέλετε.

Σερβίρετε με τα τσιπς, μία μερίδα ψητές τομάτες, μία μερίδα ψητά μανιτάρια, ένα κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα και ένα ψωμάκι με βούτυρο. Για τέλος μπορείτε να φάτε φρέσκια φρουτοσαλάτα (200 γρ.) με 3 κουταλιές της σούπας γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.

3. Καπνιστό σκουμπρί

Αναμείξτε 100 γρ. πουρέ σε ένα μπουλ μαζί με 3 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, μία κουταλιά της σούπας κομμένο μαϊντανό, 1 κουταλάκι του γλυκού σος χρένου σε κρέμα και ένα φιλέτο καπνιστό σκουμπρί μεσαίου μεγέθους (120 γρ.) χωρίς κόκαλα. Φτιάξτε 3 κέικ ίδιου μεγέθους, πασπαλίστε με αλεύρι, αλείψτε λίγο χτυπημένο αυγό και καλύψτε με φρυγανιά.

Τηγανίστε σε ρηχό τηγάνι με 1 κουταλιά της σούπας λάδι λαχανικών για 6 λεπτά σε κάθε πλευρά μέχρι να γίνουν τραγανά, να ροδίσουν και να καίνε. Σερβίρετε με 150 γρ. πατάτες, μία φέτα λεμόνι και μια μεγάλη μερίδα μπρόκολο. Για τέλος μπορείτε να φάτε μία μπάλα παγωτό βανίλια και μια χούφτα φράουλες.

4. Shepherd's pie

Μαγειρέψτε μισό κομμένο κρεμμύδι, μία σκελίδα σκόρδο και 200 γρ. άπαχο αρνίσιο κιμά μέσα σε 1 κουταλάκι γλυκού λάδι λαχανικών σε ένα αντικολλητικό σκεύος μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε μισή κονσέρβα κομμένες τομάτες, μία πρέζα αποξηραμένα ανάμεικτα βότανα και 3 κουταλιές της σούπας οποιωνδήποτε άλλων λαχανικών έχετε, όπως κομμένες κόκκινες πιπεριές, καρότα, μανιτάρια ή καλαμπόκι σε κονσέρβα (περίπου 100 γρ. σύνολο). Αλατοπιπερώστε και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει ο κιμάς. Εντωμεταξύ, ξεφλουδίστε και βράστε 1 μεγάλη (250 γρ.) πατάτα. Αλατοπιπερώστε και κάντε την πουρέ με 2 κουταλιές της σούπας ημι-άπαχο γάλα. Τοποθετήστε το μείγμα κρέατος σε ένα σκεύος ανθεκτικό στη θερμότητα, γαρνίρετε με τον πουρέ και 25 γρ. τριμμένο τυρί χαμηλό σε λιπαρά. Ψήστε στο γκριλ μέχρι να βγάζει φουσκάλες το τυρί. Σερβίρετε με 3 κουταλιές της σούπας αρακά ή μία μεγάλη ανάμεικτη σαλάτα με dressing χαμηλό σε λιπαρά. Για τέλος μπορείτε να φάτε 125 γρ. γιαούρτι με φρούτα με 1 κουταλιά της σούπας ξηρούς καρπούς.

5. Stir fry πικάντικου χοιρινού με cashews και noodles

Σοτάρετε 120 γρ. λεπτές φέτες χοιρινού καρέ χωρίς κόκαλα σε 1 κουταλιά της σούπας λάδι μαζί με μία σκελίδα σκόρδου κομμένη σε κύβους και ένα κουταλάκι γλυκού τριμμένο τζίντζερ, αν θέλετε. Μαγειρέψτε καλά μέχρι να μην είναι πια ροζ το κρέας. Προσθέστε μία πρέζα τσίλι και 1 κουταλιά της σούπας σος σόγιας. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε 150 γρ. ανάμεικτα κομμένα λαχανικά, όπως φύτρο ροβίτσας, κόκκινες πιπεριές, καρότα, μανιτάρια, φρέσκο κρεμμυδάκι, λάχανο ή μπρόκολο. Προσθέστε ¼ πακέτου (περίπου 90 γρ.) αποξηραμένα egg noodles, μαγειρεμένα σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου και 1 κουταλιά της σούπας (20 γρ.) ψημένα cashews. Για τέλος μπορείτε να φάτε μισό κεσέ (200 γρ.) ρυζόγαλο με 1 κουταλάκι του γλυκού μαρμελάδα.

Για να βρείτε τι χρειάζεστε

Ο Βασικός Ρυθμός Μεταβολισμού (Basal Metabolic Rate – BMR) είναι ο αριθμός θερμίδων που χρησιμοποιεί το σώμα σας κάθε ημέρα απλά για να συνεχίσει να κινείται – πράγματα όπως η αναπνοή και να συνεχίσει η καρδιά σας να χτυπάει. Οποιαδήποτε δραστηριότητα πέραν αυτών θα αυξήσει τον αριθμό θερμίδων που καταναλώνετε.

Υπολογισμός BMR

Γυναίκες

$655 + (9,6 \times \text{βάρους σε κιλά})$
 $+ (1,8 \times \text{ύψος σε εκ.})$
 $- (4,7 \times \text{ηλικία σε έτη}) = \text{BMR}$

Άνδρες

$66 + (13,7 \times \text{βάρους σε κιλά})$
 $+ (5 \times \text{ύψος σε εκ.})$
 $- (6,8 \times \text{ηλικία σε έτη}) = \text{BMR}$

Τύπος Harris Benedict

Για να καθορίσετε τις συνολικές ανάγκες σας σε θερμίδες, πολλαπλασιάστε το BMR σας με τον αντίστοιχο παράγοντα δραστηριότητας, ως ακολούθως:

Αν κάνετε καθιστική ζωή (λίγη ή καθόλου άσκηση): Θερμίδες = BMR x 1,2

Αν έχετε ήπια δραστηριότητα (ήπια άσκηση/άθληση 3-5 ημέρες/εβδομάδα): Θερμίδες = BMR x 1,55

Αν έχετε έντονη δραστηριότητα (σκληρή άσκηση/άθληση & χειρωνακτική εργασία ή 6-7 ημέρες/εβδομάδα): Θερμίδες = BMR x 1,725

Θερμίδες για απώλεια βάρους

Υπάρχουν περίπου 3500 θερμίδες σε 450 γραμμάρια αποθηκευμένου σωματικού λίπους. Έτσι, αν δημιουργήσετε ένα έλλειμμα 3500 θερμίδων μέσω της δίαιτας, άσκησης ή συνδυασμού και των δύο κάθε εβδομάδα – θα χάσετε 450 γραμμάρια σωματικού βάρους (περίπου το 75% αυτού είναι λίπος, 25% άπαχος ιστός).

Αν δημιουργήσετε ένα έλλειμμα 7000 θερμίδων κάθε εβδομάδα, θα χάσετε 1 κιλό ανά εβδομάδα, ο οποίος είναι ένας υγιής στόχος απώλειας βάρους.

Το έλλειμμα θερμίδων μπορεί να επιτευχθεί είτε μέσω περιορισμού των θερμίδων είτε μέσω συνδυασμού πρόσληψης λιγότερων θερμίδων (δίαιτα) και καύσης περισσότερων θερμίδων (άσκηση). Ο συνδυασμός δίαιτας και άσκησης είναι ο καλύτερος για σταθερή απώλεια βάρους. Πράγματι, η σταθερή απώλεια βάρους είναι δύσκολη ή/και αδύνατη χωρίς αυξημένη τακτική άσκηση.

Ως παράδειγμα, αν καταναλώνω 2500 θερμίδες φαγητού (πρόσληψη) και καίω 500 θερμίδες μέσω της άσκησης (απώλεια) και έχω BMR 2000, το υπόλοιπό μου είναι 0 (Πρόσληψη – Απώλεια – BMR), το οποίο είναι τέλειο αν θέλω να διατηρήσω το βάρος μου. Αν ήθελα να χάσω βάρος, θα έπρεπε να τρώω λιγότερο ή να ασκώμαι περισσότερο.

Πίνακας παρακολούθησης προόδου

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Θερμίδες							
Σνακ							
Θερμίδες							
Γεύμα							
Θερμίδες							
Σνακ							
Θερμίδες							
Δείπνο							
Θερμίδες							
Συνολική πρόσληψη							
Συνολική απώλεια							
BMR							
Υπόλοιπο*							

* δείτε πιο πάνω για επεξήγηση

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250