

Απλές Συμβουλές για Έξυπνη Αύξηση Βάρους

Ναι, καλά διαβάσατε! Εδώ οι καλές συμβουλές, για.. Αύξηση Βάρους! Συνήθως όλοι ασχολούνται με αυτούς που έχουν παραπανίσια κιλά, αγνοώντας πως και το αντίθετο είναι κι αυτό επιβλαβές. Και όταν πρέπει να πάρεις κιλά, είναι καλό να το κάνεις σωστά! Πριν όμως προχωρήσω στις «συμβουλές», θέλω να σας διηγηθώ την δική μου ιστορία..



Πριν από 3 χρόνια ήμουν υπερβολικά αδύνατος. Σε επικίνδυνο σημείο θα έλεγα! Το πρόβλημα ήταν ότι.. δεν καταλάβαινα ότι υπήρχε πρόβλημα. Όταν όμως το κατάλαβα, πήρα αμέσως την απόφαση να κάνω κάτι για αυτό. Αρχικά έκανα τρία σημαντικά βήματα:

A) Ξεκαθάρισα το τι ακριβώς ήθελα.

Έβαλα δηλαδή έναν στόχο, που τότε ήταν να πάρω τρία κιλά στην αρχή και μετά σταδιακά, μέσα στο τρίμηνο άλλα πέντε.

B) Έγραψα όλους τους λόγους που ήθελα να το κάνω αυτό.

Όσα πιο πολλά κίνητρα είχα, τόσο πιο εύκολο θα ήταν να το πετύχω. Το πιο σημαντικό μου κίνητρο ήταν ότι ήθελα να έχω καλή υγεία και να είμαι καλό παράδειγμα σε ό, τι κάνω.

Γ) Κατέστρωσα ένα σχέδιο δράσης.

Έκατσα και έγραψα στο χαρτί όλες τις καθημερινές συνήθειες που θα έπρεπε να βάλω στη ζωή μου, για να πετύχω το στόχο μου. 10 απλά πράγματα που θα με βοηθούσαν να φτάσω εκεί που ήθελα, με έξυπνο τρόπο.

Αν είσαι και συ σε φάση που θες να πάρεις μερικά κιλά αλλά θέλεις να τα πάρεις σωστά, μπορείς να βάλεις στη ζωή σου αυτές τις καλές συνήθειες, στις οποίες στις εξηγώ αναλυτικά παρακάτω. (Θυμήσου, όμως, πριν μπεις στην δράση, πρέπει πρώτα να ξέρεις καλά το τι θες και γιατί το θες!) Ακόμα και αν δεν χρειάζεται να πάρεις κιλά, οι παρακάτω συμβουλές θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις περισσότερη ενέργεια, υγεία και ευεξία. Πριν όμως προχωρήσεις, σου προτείνω να κάνεις τα τρία παραπάνω βήματα και να τα γράψεις σαν άσκηση σε χαρτί! Θα βοηθήσει πολύ!

Σημείωση: Αυτές οι ιδέες δεν αποτελούν συμβουλές για αντιμετώπιση διατροφικών διαταραχών. Σε τέτοιες περιπτώσεις χρειάζεται να απευθυνθεί κάποιος σε ειδικό που θα εστιάσει αρχικά το ψυχολογικό μέρος του προβλήματος. Οι παρακάτω είναι πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν κάποιον που θέλει να αυξήσει με σωστό τρόπο το βάρος του. Είναι πράγματα που εφάρμοσα για να πάρω κάποια κιλά όταν τα χρειαζόμουν. Είναι όμως και πράγματα που εξακολουθώ να κάνω για να τρέφομαι υγιεινά για να δίνω στο σώμα μου το καύσιμα που χρειάζεται. Οι ίδιες προτάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμα και για κάποιον που θέλει να χάσει βάρος με υγιεινό τρόπο ελέγχοντας

απλώς τις ποσότητα της προσλαμβανομένης τροφής.

1) Καλό πρωινό

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Αν δεν φας πρωινό είναι πολύ πιθανό να χάσεις κι άλλο βάρος. Είναι απαραίτητο να γεμίζεις τις μπαταρίες σου, σε χρονικό διάστημα μιας ώρας το αργότερο, από τη στιγμή που ξύπνησες. Επιλογές για πρωινό υπάρχουν πολλές. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να συνδυάσεις σύνθετους υδατάνθρακες, μία πηγή πρωτεΐνης και κάποιο φρέσκο φρούτο ή φυσικό χυμό, που για ακόμα καλύτερη χώνεψη μπορείς να φας ή να πεις πριν το υπόλοιπο πρωινό! Πχ. τρως ένα μήλο, και μετά δύο φέτες πολύσπορο ψωμί με ταχίνι και μέλι ή με γιαούρτι και γλυκό του κουταλιού.

2) Σταθερά γεύματα

Δεν πρέπει να παραλείπεις γεύματα, ούτε να περνάνε πάρα πολλές ώρες χωρίς να φας. Αυτό δε σημαίνει ότι θα τρως συνεχώς- πρέπει να αφήσεις και το στομάχι σου να χωνέψει πριν φας το επόμενο γεύμα! Το σημαντικό είναι να ακολουθείς ένα πρόγραμμα και να έχεις κάποιον τρόπο για να κρατάς αναφορά των ωρών που τρως. Σε αυτό θα βοηθήσει πολύ να έχεις γραπτό πρόγραμμα και να κρατάς ένα είδος ημερολογίου με το τι τρως και τις ώρες που τρως.

3) Έξυπνα Σνακ

Σου προσφέρουν ενέργεια ανάμεσα στα γεύματα για να μην αρχίσει το σώμα σου να χρησιμοποιεί τα δικά του αποθέματα. Συνήθως τα φρούτα είναι καλές επιλογές. Σου δίνουν ενέργεια αλλά δε σε βάζουν σε πολύπλοκη διαδικασία χώνεψης. Έτσι παραμένεις ανάλαφρος και περιμένεις με λαχτάρα το πλήρες γεύμα, που ακολουθεί μετά από 2-3 ώρες. Μια καλή ιδέα είναι να συνδυάσεις το φρούτο με ξηρούς καρπούς. Έτσι, κάνεις το σνακ πιο θεραπευτικό και δίνεις στο σώμα σου έξτρα θερμίδες, καλά λιπαρά και πρωτεΐνες. Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι από τις πιο σημαντικές τροφές που πρέπει να βάλει κάποιος στη διατροφή του αν θέλει να αυξήσει, με καλό τρόπο, το βάρος του. Μπορείς να τους προσθέσεις σε σαλάτες, σε δημητριακά πρωινού, σε γιαούρτι, σε επιδόρπια, σε ριζότο, σε σάλτσες για ζυμαρικά. Μπορείς επίσης να τους φας σε μορφή κρέμας όπως το φυτικόβούτυρο, η αμυγδαλόπαστα, το ταχίνι και η σκορδαλιά με καρύδι.

4) Καλή πρωτεΐνη

Καλή πρωτεΐνη είναι αυτή που δεν έχει πολλά κορεσμένα λιπαρά. Την βρίσκουμε συνήθως στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους, στα ψάρια, στα άπαχα κρέατα, ελαφριά γαλακτοκομικά και σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά. (Ναι! πρωτεΐνη έχει και το σπανάκι, και αν τη μετρήσεις επί ξηρού είναι περίπου 50%!). Πρωτεΐνες έχουν επίσης σε σημαντικές ποσότητες τα όσπρια και τα σιτηρά ολικής. Με ποικιλία και έξυπνους συνδυασμούς, μπορείς με τα παραπάνω να καλύψεις τις ανάγκες σου σε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που έχει ανάγκη ο οργανισμός. (αμινοξέα είναι τα δομικά στοιχεία της πρωτεΐνης? Με άλλα λόγια, η πρωτεΐνη αποτελείται από πολλά διαφορετικά αμινοξέα.). Το σημαντικό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι δεν χρειάζεται να καταναλώνεις μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης. Το ότι η υπερβολική πρωτεΐνη μετατρέπεται σε μύες είναι μύθος. Ναι, χρειάζεσαι καλή πρωτεΐνη για να χτίσεις μυϊκή μάζα και σίγουρα χρειάζεσαι λίγο παραπάνω αν γυμνάζεσαι εντατικά, αλλά η υπερβολική ποσότητα αποβάλλεται ή μετατρέπεται σε ενέργεια με μία σωματική διαδικασία που είναι αρκετά επιβαρυντική για το σώμα σου. Καλύτερα να πάρεις όση πρωτεΐνη χρειάζεσαι από την καλύτερη δυνατή πηγή και από εκεί και πέρα φρόντιζε να καλύπτεις τις ενεργειακές σου ανάγκες με σύνθετους υδατάνθρακες και καλά λιπαρά. Οι υδατάνθρακες είναι

η βασική πηγή ενέργειας του σώματος, μετά ακολουθούν τα λιπαρά ενώ οι πρωτεΐνες είναι ο ύστατος πόρος ενέργειας.

5) Καλά λιπαρά

Καλές επιλογές είναι τα φυσικά, μη επεξεργασμένα λιπαρά. Το σημαντικό είναι να αποφεύγεις τα υδρογονωμένα που περιέχονται στα επεξεργασμένα τρόφιμα καθώς επίσης και τα υπερβολικά κορεσμένα λιπαρά που υπάρχουν στις ζωικές τροφές. Τα ψάρια εκτός πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας περιέχουν και καλά λιπαρά, κάτι που τα κάνει εξαιρετική τροφή αν θες να πάρεις βάρος. Καλά λιπαρά επίσης υπάρχουν στο παρθένο ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τους ξηρούς καρπούς, τα σπόρια και το ταχίνι.

6) Σύνθετοι υδατάνθρακες

Υπάρχουν σε λαχανικά, όσπρια και ολόκληρα δημητριακά. Αυτοί πρέπει να είναι η βασική πηγή ενέργειας. Πρέπει όμως να αποφύγεις τους απλούς επεξεργασμένους υδατάνθρακες, όπως το άσπρο αλεύρι και τα προϊόντα του. Επέλεξε προϊόντα ολικής, όπως σκούρα ζυμαρικά, μαύρο ψωμί, πολύπορα κριτσίνια, άγριο ρύζι, ολόκληρο σιτάρι κλπ. Όλα αυτά τα τρόφιμα εκτός από υδατάνθρακες περιέχουν και κάποια αξιόλογη ποσότητα πρωτεΐνης, που συμπληρώνει τη συνολική πρωτεΐνη που λαμβάνεις. Ένας πολύ σημαντικός συνδυασμός διατροφικών ομάδων είναι τα όσπρια με δημητριακά, π.χ. φακές με άγριο ρύζι. Έτσι προσφέρεις στο σώμα σου και συνθέτους υδατάνθρακες αλλά και πλήρη πρωτεΐνη, γιατί όταν αυτές οι τροφές συνδυάζονται αλληλοσυμπληρώνουν την περιεκτικότητα αμινοξέων στο γεύμα. Τα καρότα, οι πατάτες και η σελινόριζα είναι επίσης καλές πηγές σύνθετων υδατανθράκων. Αυτή πρέπει να είναι η βάση της διατροφής σου. καλύπτοντας περίπου το μισό των καθημερινών ενεργειακών σου αναγκών.

7) Συμπληρώματα διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι πολύ χρήσιμα. Μπορούν να σου προσφέρουν κάτι που μπορεί να σου λείπει. Η χρήση τους εξαρτάται πολύ από τις προσωπικές σου ανάγκες. Αν τρως βιολογικά τρόφιμα και έχεις ποικιλία στην διατροφή σου, δεν θα έχεις μεγάλη ανάγκη από συμπληρώματα αλλά σε πολλές περιπτώσεις είναι καλή ιδέα να παίρνεις κάποιο φυσικό συμπλήρωμα. Μια καλή επιλογή είναι η σπιρουλίνα, που αποτελεί φυσική πολυβιταμίνη. Μας δίνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας. Από εκεί και πέρα υπάρχουν πολλές επιλογές ανάλογα με τις ανάγκες μας. Υπάρχουν κάποια συγκεκριμένα συμπληρώματα που βοηθούν στην αύξηση βάρους, επειδή περιέχουν κάποια συγκεκριμένα αμινοξέα. Για περισσότερες πληροφορίες θα πρέπει να μιλήσεις με κάποιον ειδικό. Συμπληρώματα με πρωτεΐνη, δεν χρειάζεσαι, αν τρως ισορροπημένα και ακολουθείς τις παραπάνω συμβουλές. Παρ' όλ' αυτά αν αποφασίσεις να πάρεις θα σου πρότεινα να είναι από φυτικές πηγές όπως πρωτεΐνη ρυζιού ή πρωτεΐνη αρακά. Προσωπική μου άποψη είναι ότι αποτελούν καλύτερες επιλογές από ότι πρωτεΐνη γάλακτος ή σόγιας.

8) Γυμναστική

Η διατροφή από μόνη της δεν είναι αρκετή. Για να πάρεις σωστά βάρος και να χτίσεις ένα δυνατό σώμα, χρειάζεται να γυμνάζεσαι. Σημαντικό είναι να αποφύγεις την έντονη αεροβική γυμναστική και να εστιάζεις σε ασκήσεις δύναμης με βάρη ή αντιστάσεις, για να χτίσεις το σώμα σου. Αυτό πρέπει να γίνει με πρόγραμμα και χωρίς υπερβολές. Ένας personal trainer μπορεί να σε βοηθήσει. Μπορείς όμως να ξεκινήσεις και μόνος σου, με ασκήσεις που χρησιμοποιούν το βάρος του σώματος

σου, όπως έλξεις και κάμψεις. Ποτέ όμως μη φτάνεις τον εαυτό σου στα άκρα εκτός αν είσαι με κάποιον ειδικό που εμπιστεύεσαι. Και μην ξεχνάς ότι και η ήπια αεροβική γυμναστική είναι απαραίτητη (πχ περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι) καθώς και κάποιες ασκήσεις ευελιξίας όπως ανοίγματα και τεντώματα.

9) Ξεκούραση

Πρέπει να αφήνεις το σώμα σου να ξεκουραστεί και να αναπλαστεί. Οι μυείς χτίζονται το βράδυ όταν κοιμάσαι. Τότε γίνεται και η ανάπλαση των ιστών, των οργάνων και των κυττάρων. Τότε επίσης γίνεται κάτι εξίσου σημαντικό, η απορρόφηση, η αφομοίωση και η διανομή των θρεπτικών συστατικών από την τροφή στα κύτταρα του σώματος. Αν θες να πάρεις βάρος σωστά και να χτίσεις ένα δυνατό σώμα πρέπει να κοιμάσαι καλά και αρκετά. Η ξεκούραση βοηθάει ολικά την υγεία του σώματος και είναι ένα από τα θεμέλια της ευεξίας και της ενέργειας. Πρέπει μετά από μία έντονη γυμναστική να αφήνει το σώμα να ξεκουραστεί. Συμφωνά με πολλούς ειδικούς και γυμναστές, το διάστημα μεταξύ έντονης γυμναστικής χρειάζεται να είναι τουλάχιστον 48 ώρες για να γίνει πλήρης ανάπλαση και ανοικοδόμηση των μυϊκών ιστών. Μην ξεχνάς όμως εκτός από το σώμα να ξεκουράζεις και το μυαλό με τεχνικές που διώχνουν το άγχος και βοηθούν στην χαλάρωση.

10) Θετική Σκέψη

Το μυαλό παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Πρέπει να σκέφτεσαι τον εαυτό σου όπως θέλεις να γίνεις. Πρέπει να πιστεύεις σε αυτό που θες να πετύχεις και να είσαι θετικός και υποστηρικτικός απέναντι στον ίδιο σου τον εαυτό. Να έχεις μια ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με το ιδανικό σώμα για σένα και να ξέρεις βαθιά μέσα σου ότι στο τέλος θα τα καταφέρεις. Να νιώθεις σίγουρος ότι κάποια μέρα θα πετύχεις το στόχο σου. Το πιο σημαντικό είναι να συνεχίσεις. Ο μόνος τρόπος να αποτύχεις είναι να τα παρατήσεις. Μην τα παρατήσεις ποτέ! Ακόμα κι αν χρειαστείς περισσότερο χρόνο για να πετύχεις αυτό που θες. Χρειάζεται υπομονή για να βάλεις με σωστό τρόπο βάρος και να χτίσεις το σώμα σου. Αν βιαστείς, θα κάνεις λάθη και θα πάρεις κιλά με ατσούμπαλο τρόπο. Το σημαντικό είναι να ξέρεις τι θες, να έχεις πολλούς λόγους για να το πετύχεις και να ακολουθήσεις το σχέδιο δράσης με υπομονή και επιμονή.

Και για να κάνεις όλη τη διαδικασία πιο δημιουργική και απολαυστική χρειάζεσαι νόστιμες συνταγές. Ρίξε μία ματιά στις [συνταγές του Bletsas.gr](http://Bletsas.gr) και στα [βιβλία](#). Ειδικά το καινούριο που κυκλοφορεί τον Σεπτέμβριο με τίτλο **Μουσικομαγειρέματα** έχει σούπερ συνταγές που ακολουθούν την παραπάνω φιλοσοφία.

Σου εύχομαι καλή επιτυχία και καλή δύναμη!