

Vajon melyik nyom többet a latba? Az étkezés vagy az edzés?

Sokan azt gondolják, ha rendszeresen járnak edzeni, akkor bármit és bármikor megehetnek. Sajnos, ez nem így van. Persze, azért erre a kérdésre a válasz ennél jóval összetettebb. Átbeszéljük, hogy miért.



fotó: www.unsplash.com

Először is nagyon fontos tudni azt, hogy a genetika – tetszik, vagy nem tetszik – nagyon sokat számít. Azaz, aki hízekony, annak sokkal többet kell tennie az alakjáért, mint annak aki nem. Az sem mindegy, hogy a heti elvégzett edzés milyen mennyiségű és minőségű. Ha valaki például valaki mindennap fut 10-12 kilométert és ezen kívül nem egész nap eszik, valószínűleg a sportnak köszönhetően atletikus az alkata.

Amennyiben viszont heti 2-3 alkalommal 1 órányi könnyed edzést végzünk, akkor ne ringassuk magunkat hiú ábrándba, mert ez nem elég arra, hogy állandóan királyi vacsorával a hasunkban térjünk nyugovóra.

Azt szokták mondani, hogy a kinézetünkben az étkezés 70%, míg a mozgás 30%-ban dominál. Azaz, ha egy átlag embert nézünk, akkor az a rossz hírünk van, hogy nagyon is fontos odafigyelni az étkezésre. Az idő múlásával ez az arány tovább romolhat és vannak szakértők, akik szerint 40 éves kor felett az aránypár alakulása: 80% az étkezés, és 20% a mozgás.

Ne azokat irigyeljük, akik bármit megehetnek, mégsem híznak. Fogadjuk el a saját testünk adottságait és próbáljuk meg abból kihozni a maximumot.

Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.

További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.