

צעד ראשון- מאזן קלורי ניטרלי/ חיובי

מה זה אומר?

הטעות הנפוצה של רוב הנשים היא להיות כל הזמן בדיאטה ותוך כדי זה לנסות לבנות מסת שריר, איפה הבעיה פה? ברגע שאנחנו רוצות לחטב ובמיוחד לעלות במסת השריר (העלאת מסה= הגדלת השריר והגדלת הדחיסות של השריר). אנחנו צריכות להיות במצב הפוך, להזין את השריר ולהיות בעליה או לפחות באיזון וזה מה שנותן את האפקט המירבי והמראה המדהים הזה של הישבן אצל כל "הבנות האלו מחול" כי בדרך כלל בדיאטה (מאזן קלורי שלילי, השריר בדרך כלל נשרף, במיוחד אצל נשים שיותר קשה להן לעלות במסת השריר). תחשבי על זה ככה- כשגבר רוצה לפתח שריר הוא לא אוכל פחות נכון? אז לא אנחנו לא נראה כמו גבר כמובן אבל אנחנו כן רוצות לפתח את שריר הגלוטס (שריר הישבן).

צעד ראשון- מאזן קלורי נטרלי/ חיובי

אז מה עושים בתכלס ומה אוכלים?

מה שעושים? נמצאים במאזן קלורי שזה מה שיגרום לנו לא לעלות במשקל אבל כן יאפשר לנו לפתח מסת שריר.

איך בודקים את זה? באמצעות נוסחה פשוטה שנמצאת בתוך מחשבון הקלוריות, הקישור שצירפתי לך למטה, תכנסי לקישור, תכניסי את הפרטים וזה יראה לך את כמות הקלורית שאת צריכה לאכול ביום.

אני יכולה להיות במאזן קלורי ולאכול רק שטויות או רוב היום בחוץ?

את יכולה אבל זה לא מומלץ, את עדיין תראי תוצאות, אני לא אשקר לך אבל זה כן ייקח יותר זמן והגוף, במיוחד השריר לא יקבל את כל הערכים שהוא צריך בשביל לגדול מקסימלית, התזונה שלך צריכה להיות מדויקת וטובה, אכילה מספקת של חלבון מהחי או מהצומח זה כבר לא משנה, בשילוב של פחמימה ושומנים בריאים.

איך להרכיב לעצמי תפריט של מאזן קלוריה?

קודם כל בואי נחשב את כמות החלבון שאת צריכה לאכול ביום!

1.8 גרם חלבון X המשקל שלך = כמות חלבון שאת צריכה לאכול ביום.

לדוגמא: אני שוקלת 58 אז אני אכפיל את זה ב1.8 והתוצאה היא 104 גרם- זה הגרם חלבון שאני צריכה לאכול ביום.

השלב הבא-

את מחשבת את הקלוריות היומיות- למשל אכלתי היום- חלבון: חזה עוף, קופסת טונה 2 ביצים זה יוצא לי 450 קלוריות, הקלוריות האחרות יבואו מהפחמימה והירקות וקצת משומנים בריאים (אגוזים, שקדים, חמאת בוטנים, טחינה, אבוקדו)

חשוב!! לא להילחץ מזה פשוט לשים לב לכמויות ושאת אוכלת מאוזן,

שימי לב שאת תמיד יכולה לקבוע פגישה אישית איתנו לבניית תפריט מותאם אישית לך.