Prečo pri chudnutí pridať aj cvičenie

9. 6. 2022
Určite už ste niekedy premýšľali nad tým, či je nutné pri diéte cvičiť, keď na chudnutie stačí obyčajná zmena jedálnička.

Pre chudnutie platí „zlaté pravidlo“ - kalorický výdaj by mal byť vyšší ako príjem. Stačí sa teda dostať do kalorického deficitu a chudnutie by malo ísť samo. Prečo teda ešte cvičiť, najmä ak máte stále zafixované spomienky zo školského telocviku alebo vás desia pohľady ostatných v preplnenom fitku?

Povedzme si úprimne, školský telocvik nám mnohokrát viac vzal ako dal – sebavedomie, návyky, chuť cvičiť sami. Správny pohyb má ale oveľa viac benefitov ako dobré známky a dokonca sa časom môže stať dobrovoľnou závislosťou – aj keď vám to tak na začiatku určite nepríde.

Prečo teda zaradiť okrem kalorického deficitu aj nejaký ten pohyb navyše?

A prečo sa nevážiť, ale merať a pozerať sa na seba do zrkadla? Pokiaľ budete zhadzovať váhu iba úpravou jedálnička, množstvo tuku v tele začne pomaly miznúť. Koža je natoľko pružná, že sa časom prispôsobí, ale svaly vďaka obyčajnému kalorickému deficitu nenarastú. A tak sa dostávame k častému prianiu mnohých mužov aj žien - chcieť schudnúť a spevniť sa. Práve sval je vrstvou, ktorá vytvorí onú pevnosť. Úbytok tuku odhalí vypracovaný sval a ste o ďalší krôčik k vyrysovanej postave.

Nepredstavujte si hneď kulturistov, ktorí hrajú všetkými svalmi. Nám ide predovšetkým o funkčný sval, ktorý vám uľahčí život. A tým sa dostávame k druhému argumentu, prečo cvičiť – všetko vám skrátka pôjde lepšie. Zdvíhanie tašiek s nákupom sa stane jednoduchšie, pri dobiehaní električky sa toľko nezadýchate a možno ju aj chytíte o niečo skôr, hrať s deťmi na naháňačku alebo ich zdvihnúť nahor bude menej namáhavé. A pretože forma nasleduje funkciu, vraciame sa k pôvodnému dôvodu - budete vyzerať lepšie!

Ešte nie ste presvedčení?

10 dôvodov, prečo vziať cvičenie na milosť

1. Budete sa cítiť lepšie.
Pohyb vytvára emócie, prebúdza ich z hlbokého spánku, prináša dobrú náladu a celkovo nás robí šťastnejšími. My vieme, niekedy si tak rozhodne počas tréningu nepripadáte. Ale po ňom sa vďaka

vyplaveným endorfínom, teda hormónom šťastia, budete rozhodne cítiť oveľa spokojnejší!

2. Chudnutie pôjde rýchlejšie a ľahšie.
Pravdou je, že vďaka fyzickej aktivite spálite aj viac kalórií, chudnutie pôjde ľahšie, prípadne si môžete dovoliť aj niečo dobré navyše. Možno ste počuli, že pri diéte je najlepšie cvičiť kardio, ale verte, že aj silové cviky vám pomôžu páliť tuky, obzvlášť po skončení cvičenia. Taký sval totiž potrebuje viac energie a berie si ju aj potom, čo ste už dávno docvičili. Inými slovami, pálite kalórie aj po tom, čo ste už docvičili.

3. Zabavíte hlavu.
Stále myslíte na chudnutie, najradšej by ste si dali svoje obľúbené jedlo, máte chute a chodíte okolo chladničky? Zacvičte si a zabavte svoju myseľ, ktorá zo zvyku chce niečo dobré. Stále si robíte starosti. Cvičenie funguje dobre aj v tomto prípade. Vyčistíte si hlavu.

4. Budete silnejší a odolnejší.
O rýchlejšom dobiehaní električky sme sa už zmienili, benefitov nájdeme všade dosť. Hry s deťmi budú jednoduchšie, bežné úlohy, záhradné alebo domáce práce vám pôjdu lepšie, len tak niečo vás nedostane. Nefunkčný výťah alebo eskalátory? To vás už nezastaví.

5. Znížite stres aj napätie.
Nielenže zabudnete na svoje starosti a každodenné úlohy, ale môžete nájsť aj ich riešenia. Počas posledných drepov, ktoré ste už nechceli ani vidieť, vás určite opustia myšlienky na náročné pracovné stretnutia a ďalšie triedne schôdzky. Po cvičení si vďaka endorfínom nad čímkoľvek mávnete rukou.

6. Posilníte zdravie.
Existujú vedecky podložené štúdie, že ľudia, ktorí cvičia, majú lepšiu imunitu a sú odolnejší voči chorobám. Zároveň sa aj z chorôb lepšie a rýchlejšie zotavujú. Má to svoj dôvod – cvičením znižujete riziko civilizačných chorôb, zlepšujete prekrvenie, dýchanie, zlepšujete kĺbovú pohyblivosť, zvyšujete imunitu a znižujete hladinu cholesterolu.

7. Vytvarujete telo.
Zhodiť pár kíl tuku je fajn, ale keď sa pod nimi budú rysovať pevné svaly, výsledný efekt bude ešte lepší a viditeľnejší. A tiež samozrejme viac funkčné.

8. Bude se vám lepšie spať.
Nielenže si vyčistíte hlavu, zbavíte sa starostí, ale tiež vás fyzická námaha viac unaví a vy lepšie zaspíte. Vďaka pohybu sa zlepšuje aj kvalita spánku, a tak aj s rovnakým počtom naspaných hodín sa môžete cítiť viac oddýchnutí.

9. Budete produktivnejší.
Aj toto už vedci dokázali a potvrdzujú to aj zamestnanci, ktorí majú na pracovisku možnosť si počas dňa zacvičiť. Stratíte síce nejaký čas cvičením samotným, ale po ňom vám rozhodne nehrozí zaspávanie počas popoludnia. Naopak toho urobíte viac, vaše nápady budú kreatívnejšie a práca pôjde rýchlejšie od ruky.

10. Stúpne vám sebavedomie.
Toto asi ani nemusíme spomínať, pretože sa budete dobre cítiť, budete dobre vyzerať, vaše sebavedomie porastie. Ešte radi budete chodiť pravidelne okolo zrkadla a obdivovať svoje telo, ktoré sa bude postupne meniť, silnieť a žiariť. Cvičenie má vplyv aj na stav kože a jej elasticitu, inými slovami môžete vyzerať aj mladšie.

Nezabudnite - cvičenie nie je trestom za to, čo ste zjedli, ale oslavou toho, čo vaše telo dokáže!

ŠPORTU ZDAR!

Schudnite s nami