

U 30 DANA DO 5 KILA MANJE

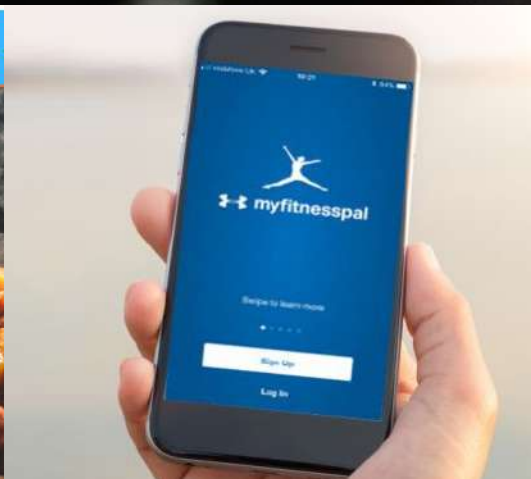
u 3 jednostavna koraka



**POMNOŽI ŽELJENU
KILAŽU SA 26**

PRIMJER:
Spol: žensko
Trenutna kilaža: 75kg
Željena kilaža: 70kg

70x26=1820 kalorija



1. ODREDI UNOS KALORIJA

Da bi mogli doći od točke **A** do točke **B**, morate ih prvo odrediti. Ovom jednostavnom formulom odredite kalorijski unos potreban da krenete mršaviti

2. MJERI UNOS KALORIJA

Kako biste znali da ne unosite više kalorija nego ste izračunali, skinite besplatnu aplikaciju **MY FITNESS PAL** i krenite unositi količinu hrane koju unosite kroz dan

3. PRATI REZULTATE

Prije nego krenete, stanite na **vagu** i izmjerite **opseg struka**. Svaki drugi dan pratite brojke na vagi i svakih deset dana izmjerite struk.

BONUS: ZA GARANTIRAN REZULTAT

TRENING 3X TJEDNO PO 30 MINUTA

Ne morate ići u teretanu da bi krenuli trenirati. Da biste bili sigurni u rezultat, ubacite trčanje tri puta tjedno po 20-30 minuta. Po treningu ćete potrošiti od 300-500 kalorija. Ako u 30 dana napravite 12 treninga, potrošiti ćete od 3600-6000 kalorija više. Ako pazite na kalorijski unos prema formuli koju smo napisali gore, zagarantirano ćete imati 5 kilograma manje u 30 dana.





UNOS PROTEINA

Da bi oblikovali tijelo i izgledali dobro, trebate prvo sačuvati, a onda izgraditi mišiće.

Mišić je ništa drugo nego protein i zato je potrebno unositi dovoljnu dozu proteina kroz dan. Pomnožite svoju trenutnu kilažu s 1.5 i dobiti ćete koliko grama proteina trebate unositi kroz dan. Kada upisujete u My Fitness Pal aplikaciju hranu koju jedete kroz dan, možete pratiti koliko ste unijeli grama proteina.

Ako se držite formule VAŠA KILAŽA X 1.5 nemate straha od gubitka mišića.

Mišići su volumno puno manji od masnih naslaga u tijelu, stoga nam je cilj povećati postotak mišića u tijelu da bi postotak masnih naslaga se smanjio.

Tako se ponekad može desiti da dobijete malo na kilaži ali izgubite centimetre u struku ili konfekcijske brojeve.

To je upravo radi toga što je kilogram mišića do tri puta manji od kilograma masnoće.

KALORIJSKI DEFICIT

Jedina djeta koja funkcionira je KALORIJSKI DEFICIT!! Tko god vam priča drugačije, laže.

Što je kalorijski deficit?

To je broj kalorija koji ste stvorili s manjim unosom hrane nego što vam je potrebno. Tijelu za održavanje kilaže je odprilike dovoljno trideset kalorija po kilogramu tjelesne mase. Što znači ako imate sedamdeset kilograma, vašem tijelu dnevno treba odprilike dvije tisuće sto kalorija da bi zadržalo tu kilažu.

Ako vi pojedete više od toga, sav višak kalorija (energije) tijelo sprema u masne naslage i vi se počnete debljati. To se zove biti u KALORIJSKOM DEFICITU.

“

*Na kraju dana,
broji se jedino
koliko ste unijeli
kalorija i koliko
ste ih potrošili*

S druge strane, sav manjak kalorija koji stvorite u danu, tijelo će nadoknaditi iz vaših mišića i masnih naslaga i ćete početi mršaviti.

To se zove KALORIJSKI DEFICIT.

Kada tako počnete gledati na mršavljenje/debljanje shvatiti ćete da su sve takozvane djete samo načini kako postići kalorijski deficit ili suficit.

Vi samo morate pronaći koji način vama najviše paše.





ORANGE MOVEMENT
HIGH LEVEL FITNESS