

KALORİ AÇIĞI



Kalori açığı yaratın; bu, harcadığınızdan daha az enerji tükettiğiniz zamandır. Her zamanki kalorinizden bir artış alın. Diyetinizin kalori içeriğini belirlemek için kalorileri, proteini, yağları ve karbonhidratları sayın. Bu herhangi bir kalori sayacı olan FatSecret uygulamada kullanılarak yapılabilir.

Kalori sayacı, günlük olarak tüketilen belirli miktarda gıdayı içerir ve program, kalori, protein, madde ve madde miktarlarını ayrıştırır. Örneğin günlük ortalama kalori sayısı 1.900'dür. Bu kalori sayısı, ağırlık ve santimetre cinsinden parametrelerle stabil bir durumda bir geçiş meydana gelir. 1900'den (kilo koruma kalorisi), başlangıç için 200-300 kaloriyi çıkarın (%10-15) ve besin listesine göre %25-30'unu yağlara, %45-55'ini karbonhidratlara ve geri kalanını kalori içeriğine ayırın.

7-10 günlük dinamiklere (parametreler cm ve ağırlık cinsinden), öz duyarlılığa (aç hissetmeden günlük aktiviteler için yeterli güç olmalıdır) bakın. Mevcut değilse, bu günlük kalori açığının olmadığını gösterir. Yani sürekli yediğinizden daha fazla kalori harcadığınız durumlar. Bu durumda %10'luk bir pay daha alınacaktır. Dağıtım ve ürünler açısından prensip aynıdır.

Aynı zamanda toplam kalorinin % 15-20'ye kadarı basit karbonhidratlardan, gerekirse tatlılardan gelebilir. Yeterli miktarda ise ne olacağı önemli değildir. Bunlar ortalamalardır, dolayısıyla bunun sizi nasıl etkileyeceğini tam olarak tahmin edemezsiniz.

Ancak arka planda aksaklıklara yönelik bir eğilim varsa bu faktörün dikkate alınması önemlidir. Bu durumda diyetinizin her zaman en sevdiğiniz ürünü içermesi önemlidir. Yani, diyet düzenli olarak bu tür ürünleri büyük miktarlarda içeriyorsa, tek seferlik bir bağlantı, korumanın arka planında tamamen bir kopmaya neden olabilir. Bu nedenle hem vücut değişiklikleri açısından hedefi göz önünde bulundurmak hem de yeme alışkanlıklarınızı ve yeteneklerinizi dikkate almak gerekir. En sevdiğiniz yiyecekleri test etmek değil, tüketimini normalleştirmek önemlidir.