

MASTERLAR..Yaş Grubu Sporcuları -01

Kıymetli dostlar..

Bu sene kış mevsimi boyunca gene benzer şeyleri yaşadık..Grip nezle vs hastalıklarla uğraşdık..Antreman yapamadık..Yedik içtik kilo aldık..Ancak yavaş yavaş yaz bahar geldi..Havalar güzelleşti..İçimiz kıpır kıpır..Tekrar yüzelim,koşalım,çevirelim istiyoruz..

Muhakkak kondisyonumuz geri gitti..Tekrar başladığımızda bu gerilemeyi çok acı bir şekilde farkedeceğiz..

Peki ,nereden ve nasıl başlayalım..Bence öncelikle kilo kontrolünden başlayalım..Ne vaziyetteyiz bir bakalım..

Doğru bir kilo tayini için ilk ve en basit yöntem Boy.cm -100 = Kg formülü..Boyunuz 180 cm ise kilonuz 80kg olmalı..

Bir diğer yöntem ise BMI (Bio Mass İndeks) denilen Vucut Kitle Endeksi yöntemi..

Ağırlık / Boyun karesi ... Yani 80kg / 1.80 x 1.80 = 24.69

20-25 arası makul..25-30 arası kilolu..Yaş ilerledikçe metabolizma yavaşlıyor.. 50 yaş üstü sporcular için çıkan değerler %5 toleranslı alınabilir..

Kilo vermek dünyanın en zor işi..Bir sürü diyet,öneri vs var..İnsanın kafası karışıyor..Bir önemli husus ise , kalori hesabı ile kilo verenler sonrasında verdiklerini hızlı bir şekilde geriye alıyorlar..

Ben yıllar önce Fransız beslenme Uzmanı **Michel Montignac** in **YEDİKÇE ZAYIFLA** isimli kitabı ile tanıştım..hem yiyip hem de zayıflamak nasıl oluyor demeyin..Şöyle oluyor..

Montignac ,kalıcı zayıflamanın ancak yaşam şeklini değiştirmek ve doğru beslenme alışkanlıkları ile gerçekleşeceğini söylüyor..

Besinleri Glisemik Endekslerine göre sıralamış..Buna göre hangi besinin hangi süreçte nasıl yeneceğini söylüyor..Herşey serbest ancak usulünce..

Glisemik Endeks ise , besinlerin kan şekerini yükseltme katsayısı..

Kitabı temin ederseniz , doğru kilonuza kavuşmak için çok kıymetli bir dökümana ulaşmış olacaksınız..