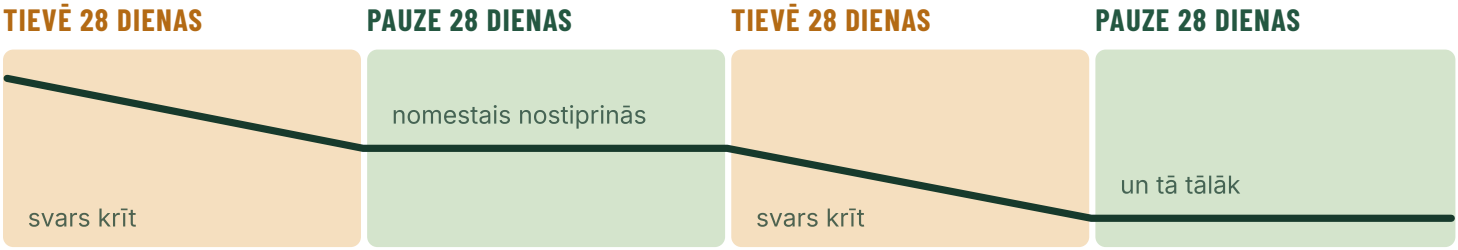
TIEVĒŠANAS CEĻVEDIS, ĪSĀ VERSIJA

MĀRTIŅŠ BIDIŅŠ

PĀRSLĒGŠANĀS METODE

Tievē īsi un ar plānotām beigām. Tad pārslēdzies uz uzturēšanu, atjaunojies, atpūties un ēd tik, cik nepieciešams. Atkārto ciklu, līdz esi pie sava vēlamā svara.



28 TIEVĒŠANA

dienas ar zināmām beigām

- Ap **500 kcal mazāk** par bāzes kalorijām
- Seko tikai **kalorijām un olbaltumvielām**
- Olbaltumvielu gramus nemaini, samazini pārējo
- Meklē maksimālu garšu. Našķus drīkst
- Skaitās nedēļas kopsumma, ne viena diena

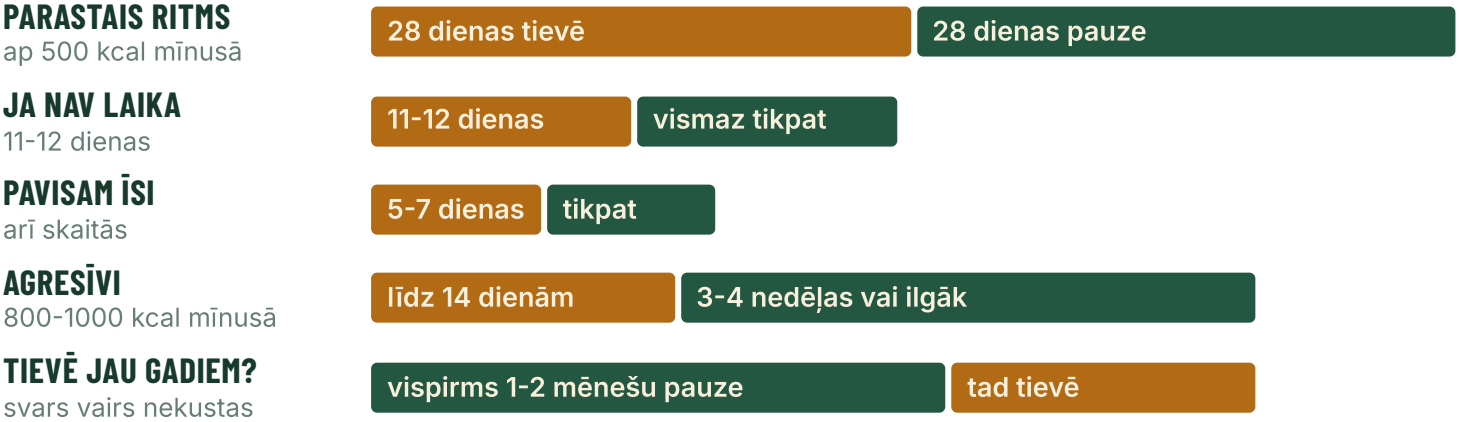
28 PAUZE

dienas, ēd tik, cik vajag

- **Bāzes kalorijas**: svars ne krīt, ne aug
- Atgriežas enerģija, sāta sajūta un vielmaiņa
- Maizi, mērces un našķus ikdienā drīkst
- Nav jāskaita, pietiek ar aci
- Nomestais nostiprinās pirms nākamā posma (ja tādu vēl vajag)

CIK ILGI

Jo lielāks deficīts, jo īsāks posms un garāka pauze



PĀRSLĒDZIES UZ PAUZI AGRĀK, JA

GRIBAS NORAUTIES

Izsalkums un nogurums kļūst stiprāki par apņemšanos.

SVARS STĀV

Vairākas nedēļas nekas nemainās, lai gan ēd ar mīnusu.

„Visbiežāk redzu, ka cilvēki muļļājas: it kā tievē, it kā nē. Metode dod skaidrību. Tu zini, ko dari, tāpēc ir rezultāts."

Lietotnē ir abi režīmi, un tā izved tevi cauri visam ciklam.

Izmēģināt lietotni

TIEVĒŠANAS CEĻVEDIS

MĀRTIŅŠ BIDIŅŠ

PĀRSLĒGŠANĀS METODE

Kā notievēt un dzīvot tālāk, nevis tievēt visu mūžu.

Šis ceļvedis parādīs tievēšanas procesu no citas puses, kas palīdzēs beidzot izrauties no mūžīgas tievēšanas statusa un saprast, kā zaudēt svaru, lai tas neatgriežas, bet arī lai ir normāla dzīve. Jo tievēšanas uzdevums nav visu mūžu sēdēt uz diētas un pastiprināti domāt par ēdienu. Tievēšanas uzdevums ir to izdarīt un dzīvot tālāk.

Ļoti bieži dzirdu: „Kāpēc man to neviens neizstāstīja pirms divdesmit gadiem, kad sāku savu pirmo diētu?" Tāpēc te nebūs kārtējie aizliegumi un saraksti ar labiem un sliktiem produktiem. Te būs tas, kā tievēšana strādā patiesībā, un kā to padarīt pēc iespējas vieglāku tieši tev. Jo dzīve jau tā nav viegla, un ēšanu padarīt nevajadzīgi sarežģītu nav nekādas vajadzības.

Lai gan svara zaudēšanai ir viens princips, tomēr cilvēkiem ir dažādas situācijas un pagātnes pieredzes, kas prasa padomāt par pieeju, kas strādās vislabāk tieši tev. Jā, var visiem iedot vienādu 1200 kcal uztura plānu, bet tas nav loģiski, jo visiem tas nestrādās vienādi. Tāpēc 5. nodaļā ir padomi, ar ko sākt tieši tev.

Bet sākam ar pamatiem, kuri ir jāzina, lai saprastu tievēšanas nianses.

1 PAMATI

SVARS UN LIEKAIS SVARS

Kad uzkāp uz svariem, tur redzi visu: ūdens, aizturētais ūdens, vakar apēstais un izdzertais, kas vēl nav izgājis ārā. Un, protams, liekais svars. **Liekais un nevēlamais svars ir tauki.** Tie ir tas, ko tiešām gribi zaudēt. Bet tievēšanas nevēlamākais blakusprodukts ir muskuļu zudums. Tas var sastādīt līdz pat pusei no kopējā zaudētā svara, tāpēc liels svara zudums ne vienmēr ir labs, ja pusi no tā sastāda muskuļi.

Lai nerastos ne viltus cerības, ne bailes, ir jāzina, ka tauki (un arī muskuļi) nemainās ātri. Svars lēkā, tauki ne. Nevar vienā dienā pazust 2 kg, un nevar vienos svētkos uzaugt 2-3 kg. Tas, kas rada straujas izmaiņas uz svariem, ir ūdens un apēstais. Tauki samazinās un aug par simtiem gramu dienā, nevis puskilogramiem, un to no dienas uz dienu nevar pamanīt.

7700 kcal - tik aptuveni ir vienā kilogramā tauku

Paskaties loģiski. Vidēja sieviete (ap 1,70 m, 35 gadi, 60 kg, nesporto) dienā tērē ap 2000 kcal. Ja viņa četras dienas neēstu vispār neko, viņa zaudētu tikai apmēram vienu kilogramu tauku. Tāpēc „mīnus 5 kg nedēļā" no detoksa ir ūdens, glikogēns un zarnu saturs. Tauku tur ir nulle, un pēc pirmās normālās ēšanas viss ir atpakaļ. Tas pats notiek jebkuras diētas pirmajā nedēļā: bieži nokrīt divi, trīs, pat četri kilogrami. Tā ir laba motivācija, bet tie vēl (visi) nav tauki.

SVĒRŠANĀS

Tā kā izmaiņas taukos ir tik mazas un mājas svari nav precīzi, katru dienu svērties ir lieki. Tas tikai mākslīgi bojā vai uzlabo garastāvokli un veido neveselīgas attiecības ar svaru. Mīnus 100 grami ir prieks, plus 200 grami ir sabojāta diena, lai gan tam visam ar taukiem nav nekāda sakara.

Uz svariem jā, pēc Ziemassvētkiem vai all inclusive atpūtas var būt +2-3 kg, bet tie nav tauki. Tas ir ūdens no sāls, alkohola, lidojuma un stresa. Ja īpaši censtos, varbūt kilogramu tauku varētu dabūt klāt dažu dienu laikā, bet tai ir jābūt īpašai centībai, nevis Ziemassvētku svinēšanai trīs dienu garumā.

Ja esi deficītā, tauki krīt katru dienu, bet tik maz, ka svari to neredz. Ūdens svars lēkā, un tad šķiet, ka nekas nestrādā. Tāpēc nesalīdzini dienu ar dienu. Salīdzini mēnesi ar mēnesi, sievietēm cikla sākumā svars parasti ir mazākais, beigās lielākais, ja sāki sākumā, izmaiņas uz svariem būs mazākas nekā realitātē. Vēl labāk skaties apkārtmērus un drēbes.

KAD LIEKAIS SVARS KRĪT UN AUG

Ir tikai viens nosacījums: kalorijas. Un tās nav dažādas, liekajam svaram kalorija ir kalorija. Tam ir vienalga, no avokado vai cukura, no cūkgaļas vai laša, no bioloģiskām auzām vai lētākajiem makaroniem, no ogļhidrātiem vai taukiem. Pat ja ēd super „tīri", tikai olīveļļu, labas zivis un čia sēklas, svars augs, ja kaloriju ir par daudz.

Ja kaloriju ir par daudz, tās nevar iztērēt un pieglabā taukos. Ja kaloriju ir par maz, organisms ķeras pie šīm noglabātajām kalorijām. Tik vienkārši. Un tas ir nepārtraukts process, jo taukos noglabātais nav aizslēgts un nepieejams. Jebkurā dienas laikā organisms gan ņem no taukiem, gan noglabā tajos. Jautājums ir tikai, kurš process ir pārsvarā, un to nosaka kopējās kalorijas. Tāpēc arī „krāšanas režīms" pie ilgstošas badošanās ir mīts. Deficītā organisms nesāk mistiski krāt taukus.

Ja tam negribas ticēt, ir piemēri. Profesors Marks Haubs 2010. gadā 10 nedēļās nometa 12 kg, ēdot galvenokārt saldumus, tāpēc viņu sauc par Twinkie profesoru. Viņa normālais patēriņš bija 2700 kcal, ar saldumiem viņš ēda 1800, un tas ir ap 900 kcal deficīts dienā. Turklāt viņam uzlabojās visi veselības rādītāji, gan insulīns, gan holesterīns. Džordans Siats nometa svaru, katru dienu ēdot Big Mac komplektu. Ir cilvēki, kas notievējuši, ēdot tikai sviestmaizes ar baltmaizi. Tas nav aicinājums tā darīt. Haubs pats teica, ka izsalkums bija šausmīgs, jo saldumos ir maz apjoma, un viņš to nekad vairs negribētu atkārtot. Bet tas ir pierādījums, ka aizliegumi nav vajadzīgi.

Protams, ir arī hormoni, miegs, pat temperatūra ārā. Bet tie visbiežāk ietekmē to, cik daudz organisms iztērē. Ja tavs organisms tērē mazāk, ir varianti kā uzlabot vielmaiņu un parasti tas „mazāk" ir tikai 100-200 kcal. Tas nenozīmē, ka kalorijas nestrādā un nevar notievēt.

Jebkura diēta, keto, vegan, badošanās, uztura plāns, GLP-1 zāles un pat kuņģa operācija strādā ar vienu un to pašu - kaloriju deficītu. Metožu ir daudz, mehānisms ir viens. Tāpēc tev nav nevajadzīgi jāizslēdz produkti (milti un cukurs kā populārākie), lai notievētu. Var izslēgt saldumus un apēst tikpat daudz kalorijas ar citiem produktiem un jēga nekāda. Ir tikai jāpanāk deficīts. Pat ar bulciņām un šokolādi svars kritīsies, ja būs deficīts.

Cik ātri? Teorijā puskilograms nedēļā. Praksē, ja esi vesels un deficīts ir mērens, visticamāk zaudēsi 3-4 kg pirmajā mēnesī, vēlāk mazāk.

2 TRĪS KĻŪDAS

Lielāko daļu no augstāk minētā tu jau zināji vai aptuveni zināji. Un tagad liekas: forši, man tikai vajag deficītu, un viss notiks. Jā, uz papīra.

NR. 1. PĀRĀK ILGS DEFICĪTS

Praksē redzu, ka gandrīz visi deficītu taisa par ilgu vai vispār cenšas dzīvot mūžīgā mazā deficītā, jeb drošības pēc ēst maz. Bet aizmirstas par cilvēka spēcīgāko dziņu: izsalkumu. Deficītā vienmēr būs izsalkums. Lielāks deficīts, lielāks izsalkums, un otrādi. Loģiski.

Un man patīk teikt: izsalkums uzvarēs vienmēr. Tu zaudēsi, ja to ignorēsi. Zaudēsi ar noraušanos un nespēju turpināt deficītu. Daudz no tā, ko sauc par emocionālo ēšanu, saldumu atkarību un ēdiena troksni, patiesībā ir izsalkums: visu dienu ēd par maz, vakarā iestājas miers, un tad vairs negribas nekādu fileju, gribas tikai šokolādi. Tā nav vājprātība, tas ir izsalkums, kas uzkrājies no ilgas ēšanas par maz.

Tāpēc pats labākais ir skaidra stratēģija: deficīts uz konkrētu laiku. Laiku un deficītu katrs var izvēlēties pēc savām iespējām, bet nav tā, ka jo ilgāk un jo lielāks deficīts, jo labāk. Labāk ir tad, kad nenoraujies, kad nomet svaru un to saglabā. Vai ne?

IZSALKUMS UZVARĒS VIENMĒR.

NR. 2. VIELMAIŅA PIELĀGOJAS

Organisms deficītu gluži tik vienkārši neuztver, ka „ok, tagad esam deficītā, zaudējam taukus". Pārāk ilgi sēžot deficītā, pielāgosies vielmaiņa. Tā paliks lēnāka (ne uz mūžu), jeb organisms cenšas izdomāt, kā izdzīvot ar mazāk kalorijām. Un tas izdomā, kā arī tērēt mazāk: smadzenes strādā lēnāk, negribas kustēties, pazūd libido, aug izsalkuma hormons. Tas, kas pirmajā dienā bija 500 kcal mīnuss, 30. dienā vairs nav 500.

Tātad ar laiku esošais deficīts paliek neefektīvs, īpaši, ja centies mūžīgi tievēt un ēst nedaudz mazāk. Ja tievē jau gadiem, tieši tā notiek ar tevi. Kalkulators rāda, ka tavs organisms tērē 2000 kcal, bet nomocītā vielmaiņa tērē varbūt 1800. Tu ēd it kā ar 500 kcal mīnusu, bet patiesībā tie ir tikai 300, un ar dažiem neieskaitītiem kumosiem deficīta vairs nav vispār. Rezultāta nav. Un tad gribas iet vēl lielākā mīnusā, kas ir sliktākais ceļš: vēl lielāks izsalkums, vēl lēnāka vielmaiņa.

Un atceries: tas, ka biji piecas dienas deficītā, neko nenozīmē, ja norāvies un apēdi daudz. Svarīgs ir vidējais lielākā laika periodā. Labā ziņa: vielmaiņu var atgriezt iepriekšējā ātrumā vai pat uzlabot, ja ēd normālu ēdiena apjomu.

Tas nozīmē, ka gudri un efektīvi ir tievēšanu taisīt ciklos: tievēšanas cikls ar deficītu un normālas ikdienas cikls, kad svaru nemet, ēd, cik vajag, un atjauno vielmaiņu un spēkus. Un izsalkums tad arī nomierinās.

TIEVĒŠANU JĀTAISA CIKLOS.

NR. 3. TIEVĒT TIKAI AR DEFICĪTU

Jā, tiešām, tu vari notievēt, ēdot tikai bulciņas, bet tas nebūs viegli, jo sanāks kādas 3-4 pa dienu un būs milzīgs izsalkums. Bet var tievēt dažādi, tāpat kā diētas ir dažādas. Vienās vairāk samazinās muskuļi, citās mazāk.

Tā notiek tāpēc, ka organismā olbaltumvielas visu laiku noārdās un tiek ražotas no jauna. Deficītā ražošana palēninās, var pat pastiprināti noārdīties, un visvairāk tas skar muskuļus. Bet muskuļi ir tie, kas padara tevi tvirtu. Tie ir pat sejā. Tieši tāpēc pēc pārāk straujas tievēšanas rodas saucamā „Ozempic seja" - pazūd tauki un muskuļi, un seja noslīd.

Lai izvairītos no muskuļu zaudēšanas un samazinātos tikai tauki, palīdz divas lietas: **olbaltumvielas un spēka treniņi**, vislabāk kopā. Ja spēka treniņi ir grūtāk ieviešami (bet par tiem vajadzētu domāt jebkuram un jebkurā vecumā, arī pēc 60 un 70), tad vismaz ir jābūt olbaltumvielām. Cik? Nepārspīlējot, bet **1,6-2,0 g uz kilogramu tava iedomātā ideālā svara**. Tas nozīmē, ka lielākā deficītā ļoti liels procents apēstā, pat puse, būs olbaltumvielas.

> **Vienkāršākais likums: ja jau ēd tik daudz, tievējot olbaltumvielu gramus nesamazini, samazini pārējo.** Piemēram, ja ikdienā ēd 120 g olbaltumvielu un 2000 kcal, tie ir 25%. Ja tievējot ēd 1500 kcal un saglabā tos pašus 120 g, tie jau ir 40%. Samazini ogļhidrātus un taukus.

Jā, nav viegli, bet tās dos arī lielāku sātu nekā citi produkti. Bet pats galvenais, pasargās no muskuļu zuduma. Tāpēc skaties, vai tavā tievēšanas plānā ir tik daudz olbaltumvielu. Skaistās Instagram receptes ar zaļumiem un smūtijiem bieži ir slikta izvēle: svars kritīs, bet kopā ar muskuļiem. Jo ir svarīgi, vai zaudē 4 kg tauku, vai 2 kg tauku un 2 kg muskuļu. Rezultāts uz svariem ir vienāds, bet otrais izveidos vienu nepatīkamu problēmu.

OLBALTUMVIELAS PASARGĀ MUSKUĻUS.

NEPATĪKAMĀ PROBLĒMA

Neapdomīgas un arī mūžīgās tievēšanas sekas ir tā sauktais „skinny fat". Ir tāds termins kā jo-jo efekts, kas nozīmē, ka pēc svara zaudēšanas tas atnāk atpakaļ un bieži vēl vairāk. Un tas pat nebūtu tik traki, ja vien...

Redzi, visbiežāk šādā situācijā zaudēji taukus un muskuļus. Bet atpakaļ muskuļi tik viegli nenāk, un faktiski atpakaļ nāk tauki. Piemēram, zaudēji 10 kg, no kuriem 6 kg bija tauki un 4 kg muskuļi. Atpakaļ atnāca 10 kg tauku. Tagad tev ir +4 kg tauku un −4 kg muskuļu.

Svars it kā tas pats, apjomi (ja nebija gluži 10, bet daži kg) pat nemainījās. Ja 10 kg un vairāk, tad arī apjomi ir lielāki pie tā paša svara. Bet tauku ir vairāk, un tas nozīmē mazāku tvirtumu, vairāk mīkstuma un pufīguma un, protams, celulītu. Pieskaries savai rokai: zem ādas ir muskulis, un tieši tas dod tvirtumu. Ja muskulis apakšā kļūst mazāks un tauku virsū vairāk, uz svariem starpība nav liela, bet viss kļūst mīkstāks. Sievietēm tas visvairāk redzams gurnos un ciskās, jo celulīts visvieglāk parādās, kad zūd muskuļi un to vietā nāk tauki.

Un, protams, tā kā muskuļu ir mazāk, katra nākamā svara zaudēšanas reize ir grūtāka un lēnāka. Tāpēc pirmās diētas liekas vieglas, bet katra nākamā ir grūtāka, un svars atgriežas ātrāk. Līdz paliek neiespējama. Ja vien nesakārto bāzi.

Labā ziņa: labākā cīņa pret celulītu ir nomest mazliet tauku un uzaudzēt atpakaļ muskuļus. Un muskuļus var atgūt jebkurā vecumā, arī sievietes. Vajag spēka treniņus, olbaltumvielas un pacietību.

Tātad tievēt vajag īsi, ar beigām, ar pietiekami olbaltumvielu un ar laiku atjaunoties. Kā to visu salikt kopā? Ar pārslēgšanos.

3 PĀRSLĒGŠANĀS METODE

BĀZES KALORIJAS

Bāzes kalorijas ir tās, kuras tev ir nepieciešamas, lai pareizi un efektīvi strādātu vielmaiņa, lai nebūtu izsalkuma, lai neaugtu svars. Jā, arī lai nekristos. Tās tev aprēķina lietotne.

Atceries: lai tievētu, vajag deficītu, un es ieteiktu ap 500 kcal no šīm kalorijām. Bet deficītu nevar turēt pārāk ilgi, gan vielmaiņas, gan izsalkuma dēļ. Tāpēc ir jātaisa pauzes, kad ēd pēc šīm bāzes kalorijām, kad svars ne krīt, ne aug, bet atjaunojas vielmaiņa un nomierinās izsalkums. Lai pēc tam atkal varētu tievēt, ja nepieciešams.

Un ir skaidrs, ka šīs kalorijas liksies ļoti lielas. Tas ir tāpēc, ka visu laiku esi domājis, ka vajag ēst mazāk, jo taču ir jāzaudē svars. Bet dzīve ir pagājusi, un īsti neesi ēdis ne tik maz, lai patiešām efektīvi nomestu, ne tik daudz, lai patiešām labi justos ikdienā. Jo tu vislabāk jutīsies, tev būs vislabākā enerģija, izskats un miegs, un treniņi dos rezultātu tieši tad, kad paēdīsi tik, cik vajag. Nevis par maz vai epizodiski pārēdoties.

Un vislabākā veselība ir tieši bāzes kalorijās. Par daudz kaloriju veicina iekaisumus. Par maz liek ķermenim samazināt vielmaiņu, izmainīt hormonus, dzīvot nepietiekamā enerģijā un sliktākā garastāvoklī, un cieš arī āda un mati. Deficīts arī nav veselīgs, tāpēc to nevar piekopt bezgalīgi. Tāpēc arī līdz šim bija grūti un viss beidzās ar neko.

DIVAS DIĒTAS

Tāpēc ir svarīgi domāt divos virzienos, divās diētās. Viena ir **tievēšana**: ierobežojumi, grūti, bet ar zināmām beigām un apziņu, ka būs pauze un būs viss atkal labi. Otra ir **ikdienas ēšana** ar bāzes kalorijām, kurās ietilpst gan daudz laba un garšīga ēdiena, gan našķi pat ikdienā. Varu saderēt, ka tev vienmēr ir licies, ka tas ir par daudz. Bet tikai tāpēc, ka vienmēr domāji tievēšanas kategorijā.

Kāpēc no tās otrās diētas baidīties? Jo šķiet, ka diskomforts ir tikai vienā pusē. Patiesībā tas ir abās. Ēst par maz ir slodze organismam, diskomforts. Ēst par daudz arī ir slodze, tikai cita: veidojas liekais svars. Ja aktīvi centies notievēt, visticamāk mētājies no viena diskomforta uz otru un nekad neesi izmēģinājis to, kas ir pa vidu. Un tas vidusceļš nav viens precīzs skaitlis. Tas ir tāds paplats koridors, kurā organisms jūtas labi, ne audzē, ne zaudē svaru, un dzīve tajā ir daudz vieglāka.

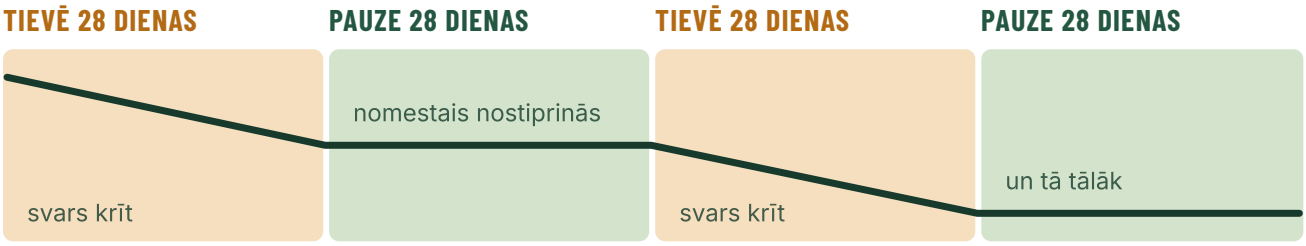
Ir vēl viens iemesls, kāpēc šīs divas diētas sajauc. Liekais svars ir tik liels jautājums, ka visa veselīgās ēšanas industrija ir pārvērtusies par tievēšanas industriju. Tāpēc tev var šķist, ka veselīga ēšana ir fileja, brokoļi un rīsi bez mērces, un ka tā ir ļoti grūta. Tā ir tievēšana, nevis veselīga ēšana. Veselīga ēšana ir grūta tikai tad, ja ar to tiek panākts deficīts un ieslēdzas izsalkums. Ja ēd pietiekami, tā ir daudz brīvāka.

Un visticamāk tava tievēšana vienmēr ir beigusies ar neskaidru plānu, ko darīt tālāk. Tad turpini mūžīgi tievēt un norauties. Vai arī tievēšana nedod rezultātu.

Visbiežāk redzu, ka cilvēki muļļājas. It kā tievē, it kā nē. Visu laiku „mazliet mazāk", bet gada griezumā svars pat pieaug. Ne šis, ne tas, tāpēc arī rezultāti ir ne šādi, ne tādi.

KĀ PĀRSLĒGTIES

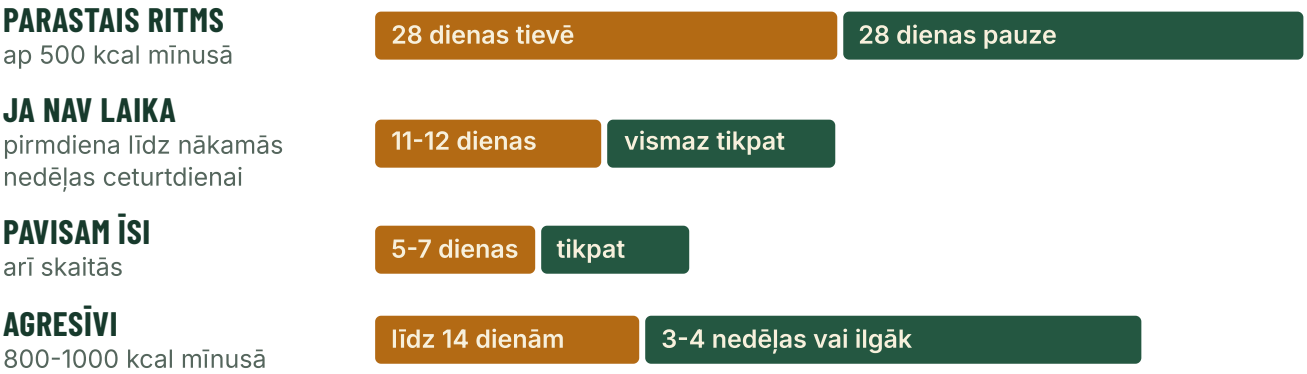
Izeja ir vienkārša: tievēšanu un ikdienas ēšanu skaidri nodali un pārslēdzies starp tām. Tievē īsi un ar zināmām beigām. Tad pārslēdzies uz pauzi, atjaunojies un ēd tik, cik vajag. Atkārto ciklu, līdz esi pie sava vēlamā svara.



Šāda pieeja, kad skaidri nodali tievēšanu un normālu dzīvi, dod skaidrību. Tu vienmēr zini, kurā posmā esi un ko dari, tāpēc ir rezultāts. Tā dod iespēju atjaunoties organismam, vielmaiņai un izsalkuma un sāta attiecībām. Un ir vieglāk arī psiholoģiski: tu zini, ka ierobežojumi būs uz laiku, un tad tie beigsies, un tu ēdīsi labi, garšīgi, atļausies vēl vairāk našķus, svinēsi un dzīvosi bez bailēm. Jo tā doma ir bēdīga, ka, lai atbrīvotos no liekā svara, uz mūžu jāatsakās no visa un jākļūst par „veselīgo salātu ēdāju". Tā nav jādara. Tievēšanas fāzes ir īsas. Kad svars ir nomests, jāēd ir pilnīgi citādāk.

Iedomājies to kā būvēšanu bloku pa blokam. Nomet daļu, nostabilizē to, tad ej pie nākamās. Katrs bloks ir mazs un izturams, un tas labi iekļaujas arī aizņemtā ikdienā. Un tas, ka zini, kurā datumā tievēšanas posms beigsies, pats par sevi dod lielu motivāciju: tu zini, ka ierobežojums beigsies tajā un tajā ceturtdienā, un tad atkal ēdīsi normāli.

CIK ILGI



Pauze ir vismaz tikpat ilga kā tievēšana, un pēc liela deficīta ilgāka. Jo lielāks deficīts, jo īsāks posms. Kāds ir labs ritms? Paskaties, ko vari viegli iekļaut dzīvē. Ja nav laika 28 dienām, taisi 11-12 vai pat 5-7 dienas, arī tas skaitās. Īsajam variantam ir ērts ritms: sāc pirmdienā, paņem nedēļas nogali iekšā un beidz nākamās nedēļas ceturtdienā. Te nav stingru noteikumu, kā tieši, bet, ja sākas vēlme norauties un nevari izturēt, būs pavilkts par ilgu.

LABĀK ĪSĀKI POSMI AR PALIEKOŠU REZULTĀTU NEKĀ PĀRĀK GARI AR IZGĀŠANOS.

Un vēl viena pazīme, ka esi iestrēdzis mūžīgajā tievēšanā. Ikdienā pie šķīvja var domāt divējādi: „vai tik nebūs par daudz?" vai „vai būs pietiekami?". Tievēšanas posmā pirmā doma ir normāla. Bet, ja tu tā domā visu laiku, katrā ēdienreizē, mēnešiem, tev vispirms ir jāiziet ārā uz bāzes kalorijām un jāiemācās domāt, vai ēdiens būs pietiekami.

Ja negribas sākt, atceries, ka ir divi „grūti". Grūti ir tievēt, sportot un iet laikus gulēt, bet tas ir grūti uz noteiktu laiku. Grūti ir arī ar lieko svaru: veselība, nogurums, drēbes, kas nepatīk, negribēšana iet uz pludmali vai skriet ar bērniem, un tas ir grūti 24 stundas diennaktī, 365 dienas gadā. Izvēlies, kurš ir tavs.

Kad zini, kurā posmā esi, paliek ikdiena: ko ēst un vai skaitīt.

4 SKAITĪŠANA UN ĒDIENS

Ikdienā, pauzē, ēdiens nav jāskaita un jārēķina. Pietiks ar aptuveni. Nekas nenotiks, ja ikdienā kļūdīsies par 100-200 kcal, un atsevišķās dienās pat vairāk. To organisms „sagremos" bez sekām. Organisms rēķina lielos nogriežņos, nevis pa dienām. Pusnaktī kalorijas nenonullējas, tāpēc svarīgāka ir nedēļas kopsumma nekā viena diena.

Bet, ja vēlies aktīvi tievēt ar rezultātu, ir ieteicams skaitīt kalorijas. Tas ir rīks, tas ir īslaicīgi, un tas palīdz iemācīties uz aci, cik kur kas ir. Visticamāk pamanīsi, ka tur, kur likās daudz kaloriju, nemaz tik daudz nav, bet tur, kam nepievērsi uzmanību, slēpjas ļoti daudz. Tās ir zināšanas, kas noderēs, vienkārši acumēra trenēšana.

Ja neskaita, ir tendence nenovērtēt apēsto. Ir pilnīgi cilvēcīgi domāt: „Es jau tik daudz neapēdu, maksimums 1800 kcal dienā", kad patiesībā vidēji tie ir 2800. Tas ir tik izplatīti, ka visdrīzāk skar arī tevi.

RECEPTES

Tievēšanai nevajag speciālas receptes. Derēs jebkura diēta un plāns, bet neaizmirsti olbaltumvielas. Visvieglāk ir ņemt to, ko jau ēd, un pielāgot: mazliet mazāk tā, mazliet mazāk tā, vairāk olbaltumvielu. Tā pati recepte ar mērci un rīsiem, tikai mazākā kaloriju daudzumā. Un meklē maksimālu garšu atļautajās kalorijās, jo garšīgs ēdiens palīdz izturēt ilgāk un lēnāk atnāk izsalkums.

Gatavi plāni strādā īsi, jo tev tie apniks. Tāpēc izmanto plānu kā iedvesmu un aizstāj ar sev mīļām lietām, kamēr paliec savās kalorijās un olbaltumvielās.

5 KĀ TEV RĪKOTIES

Zemāk ir pamata norādes, ko ievērot katrā gadījumā. Visas situācijas aprakstīt nevar, bet šīs ir pamata vadlīnijas. Atrodi sevi tabulā un tad izlasi savu skaidrojumu.

JA TU ESI	SĀC AR	DEFICĪTS UN ILGUMS
Līdz 7 kg lieka, maz diētu pieredzes	Miegs, ēdienreizes bez izlaišanas, olbaltumvielas, dārzeņi	500-700 kcal, sāc ar 7-12 dienām
Virs 7 kg lieka, maz diētu pieredzes	Miegs, olbaltumvielas, vakara pastaiga	Līdz 700-800 kcal, līdz 28 dienām, tad vismaz tikpat ilga pauze
„Hroniskais" tievētājs	**Pauze 1-2 mēneši** bāzes kalorijās, spēka treniņi	Tad īsi, ne ilgāk par 14 dienām
Perimenopauzē, menopauzē un pēc	Kā augstāk pēc savas pieredzes, vairāk olbaltumvielu	Mērens, ap 500 kcal
Pēc dzemdībām, zīdot	Bāzes kalorijas un olbaltumvielas	Deficītu tikai pēc piebarojuma sākšanas, ne vairāk par 500 kcal
Stāvoklī	Sabalansēta, regulāra ēšana	**Deficīts aizliegts**
Vīrietis	Ēšanas pamati	Tie paši likumi, ne ilgāk par 28 dienām
Pusaudzis	Normāls mājas un skolas ēdiens, vecāku piemērs	Bez diētām
Lieto GLP-1	Olbaltumvielas jau tagad, spēka treniņi	Zāles deficītu izveido pašas. Gatavojies dzīvei pēc tām
Šobrīd nav laika	Apturēt svara pieaugumu	Bāzes kalorijas, netievē „katram gadījumam"
Īss mērķis, piemēram, kāzas	Der jebkas	Bet bez plāna pēc tam viss atgriežas

JA TEV NAV LIELS LIEKAIS SVARS (LĪDZ 7 KG) UN NAV LIELA PIEREDZE AR DIĒTĀM

Tavs mērķis ir zaudēt dažus liekos kilogramus un sakārtot uzturu. Pagātnē neesi ievērojis nekādas diētas, nav bijušas lielas svara svārstības.

Es ieteiktu sākt ar vieglāko ceļu. Paskaties, kur ir lielākās problēmas: iespējams miegs, iespējams izlaid ēdienreizes un tad pārēdies. Sāc ar šo. Uzturā palielini olbaltumvielu un augļu, dārzeņu apjomu. Liela iespējamība, ka ar to pietiks, lai svars lēnām sāktu samazināties.

Ja vēlies to darīt aktīvi, no bāzes kalorijām atņem 500-700 kcal. Bet sākumā uztaisi tikai 7-12 dienas un atgriezies pie bāzes. Visdrīzāk nokritīs 1-3 kg. Tik īsi, lai neveidojas negatīvas attiecības ar ēdienu un skaitīšanu, un lai necieš vielmaiņa un hormoni.

JA IR LIELĀKS LIEKAIS SVARS (VIRS 7 KG) UN NAV LIELA PIEREDZE AR DIĒTĀM

Tavs mērķis ir zaudēt daudz liekos kilogramus. Pagātnē neesi ievērojis nekādas diētas, svars pieaudzis pakāpeniski daudzu gadu laikā.

Līdzīgi kā iepriekš, iespējams, nepieciešams sakārtot pašu bāzi: miegs, olbaltumvielas un, piemēram, ikvakara 60 minūšu pastaiga, lai svars jau sāktu lēni kristies.

Bet saprotu, ka ir vēlme visu izdarīt ātrāk, ja jau dara. Tad arī var veidot apzinātu deficītu un izdomāt laika logu, kurā to ievērosi. Mans ieteikums pašam: ne vairāk par 700-800 kcal deficītu un ne vairāk kā 28 dienas no vietas. Kāpēc? Lai sajustu, cik vari izturēt, lai iegūtu pirmos rezultātus un pārāk nenogurtu. Zaudēsi pirmos 3-4 kg, un tad uztaisi vismaz tikpat ilgu pauzi ar bāzes kalorijām. Ja ir pacietība, pat ilgāku. Un šādi soli pa solim, bez lielas piepūles un bez mokošām garām diētām atbrīvosies no liekā.

Šajā gadījumā svarīgākais ir pacietība un nesasteigt. Noteikti jau esi redzējis cilvēkus, kas ātri un daudz nomet, bet, kad starmešu gaismas izslēdzas, tas viss atnāk atpakaļ. Tāpēc, ka sasteidza.

JA ESI „HRONISKAIS" TIEVĒTĀJS BEZ REZULTĀTIEM

Tavs mērķis ir zaudēt lieko svaru tā, lai tas vairs neatgrieztos, un atjaunot vielmaiņu. Esi izmēģinājis daudzas diētas, svars vienmēr ir atgriezies, un ar katru reizi svaru zaudēt paliek arvien grūtāk. Arī attiecības ar ēdienu ir sarežģītas, jo nav skaidrības, ko drīkst un nedrīkst ēst.

Pats labākais, ko vari sev izdarīt, ir sākumā padzīvot uz bāzes kalorijām. Tas atjaunos tavu vielmaiņu, attiecības ar ēšanu, sāta un izsalkuma attiecības. Iemācīsies ēst vairāk olbaltumvielu, jo tās tev līdz šim ir bijis lielākais klupšanas akmens. Tas palīdzēs pēc tam nomest svaru vieglāk: tas labāk kritīs, ja būsi atjaunojies, nevis noguris.

Tajā pašā laikā zinu, ka ir vēlme un motivācija tievēt tagad. Bet ir jāsaprot, ka problēma nav tajā, ka nemācētu tievēt, bet tieši ar to dzīvi pēc tievēšanas. Ka svars atgriežas, ka vielmaiņa ir nogurusi, un ka vairs tik viegli nekrīt svars. Ja vēlies vispirms ķerties pie tievēšanas, izdari to ar plānu: tagad deficīts, bet to pārtrauksi un padzīvosi bāzes kalorijās. Lai atjaunotos.

Ja ir bijušas daudz tievēšanas, maratoni, diētas pagātnē un pat nesen, svars var kristies ļoti grūti. Tāpēc arī 500 kcal deficīts var nedot ātru efektu, un vajadzētu pat lielāku. Bet īsi, ne vairāk par 14 dienām. Jo pārāk ilgi nozīmēs vēl nogurušāku vielmaiņu un lielāku iespēju, ka norausies un nespēsi turpināt iesākto (cik pazīstami, vai ne?). Tāpat būtu labi domāt par spēka treniņiem, jo lielu efektu dos fokuss uz muskuļu audzēšanu. Iepriekšējās tievēšanas ir nākušas ar muskuļu zudumu.

JA ESI SIEVIETE PERIMENOPAUZĒ, MENOPAUZĒ UN PĒC

Jūti, ka svars sācis straujāk pieaugt, kaut it kā nekas uzturā un aktivitātēs nav mainījies. Tavs mērķis ir apstādināt svara pieaugumu, kā arī to zaudēt.

Lai gan hormoni ietekmē tavu pašsajūtu un noteikti arī izsalkumu, tomēr tie nemaina pamatus: lai notievētu, vajag kaloriju deficītu kā vienīgo pamata noteikumu. Un daudz olbaltumvielu, jo gan šajā periodā, gan deficītā pastiprināti samazinās muskuļu masa, un olbaltumvielas palīdzēs šo procesu apstādināt. Principā tev ir jāseko augstāk minētajiem ieteikumiem, atrodot piemērotāko kategoriju.

Tev būs grūtāks liels deficīts, jo hormoni strādās pret tevi un izsalkums būs lielāks nekā tipiski, tāpēc vairāk olbaltumvielu un mērenāks (ap 500 kcal) deficīts būs vieglāk izturams. Pats svarīgākais ir saprast, ka neesi saplīsusi, vielmaiņa nav apstājusies, svara nomešana nav palikusi neiespējama. Tikai nestrādā fokuss tikai uz tievēšanu un ēšanu mazāk. Tas tad noved ne pie šā, ne pie tā.

JA ESI SIEVIETE PĒC DZEMDĪBĀM

Mērķis ir zaudēt pēcdzemdību svaru, taču nepieciešama saudzīga pieeja. Jo sevišķi, ja vēl zīdi.

Tev jau dabiski ir lielāks kaloriju patēriņš šajā periodā, jo zīdīšana prasa daudz kaloriju no tava organisma. Ja to laicīgi nepabaro, izveidojas daudz lielāks izsalkums nekā tipiski un apēdas vairāk. Pats labākais, ko darīt, ir sakārtot savu bāzes uzturu. Ja neapēdīsi vajadzīgās kalorijas, kaut uz vajadzīgo pusi olbaltumvielas, kaut nedaudz augļus un dārzeņus, būs lielāks nogurums, izsalkums un arī saldumu kāre.

Deficīts, kamēr mazulis pārtiek tikai no piena, nav iesakāms, es pat teiktu, bīstams. Kamēr zīdi, jau bāzes kalorijas ir deficīts, jo iztērē par 400-500 kcal vairāk nekā tipiski. Apzinātā deficītā (sākumā ne lielākā par 500 kcal) ej tikai tad, kad mazulis jau ēd piebarojumu un piens vairs nav vienīgais uzturs. Pirmajos mēnešos vairāk piedomā tieši pie olbaltumvielu apjoma, un droši vien svars pats sāks labi regulēties.

JA ESI STĀVOKLĪ

Nekādā gadījumā deficītu. Aizliegts. Ēd daudz olbaltumvielu, ēd daudz augļu un dārzeņu un tad pārējo. Fokusējies uz garšīgi, droši kādu našķi, bet lai pamatā ir olbaltumvielas un dārzeņi. Domā par sabalansētu un regulāru ēšanu, jo no otrā trimestra sāk palielināties kaloriju vajadzība. Ja sevi nepabarosi, augs izsalkums un lielāka iespējamība norauties un apēst jau daudz par daudz.

VĪRIEŠI

Vīriešiem nekas īpaši nemainās, tikai retāk ir vīrieši ar hronisku tievēšanas pieredzi. Tāpēc redzu, ka lieliski strādā vienkārši sakārtot ēšanas pamatus. Ja vēlies aktīvi tievēt, principā ir tie paši noteikumi. Mūsu organismi strādā vienādi, tikai vīriešiem ir lielāka muskuļu masa, kas kaut ko maina, bet ne daudz. Viss pārējais, gan deficīts, gan vielmaiņa, gan izsalkums, tāpat. Tikai vīriešu organismi ir izturīgāki ilgstošai tievēšanai no hormonālās puses, jo sievietēm, pārāk aizraujoties, sākas problēmas ar ciklu, auglību un citiem hormoniem. Bet izsalkums ir faktors arī tev, tāpēc neiesaku tievēt ilgāk par 28 dienām. Jo nogursi, un tā atpūta ir tik laba un vajadzīga!

PUSAUDŽI

Pusaudžu vecums ir tas, kurā parasti sākas lielākās svara problēmas nākotnē, jo tiek izmēģinātas pirmās diētas. Un tas nepaliek bez sekām. Ko es ieteiktu: sabalansēt uzturu. Ja nav izpratnes par laba uztura pamatprincipiem, diēta būs ar īsu iedarbību, un svars tāpat atgriezīsies. Visticamāk pietiks ar to, ka mājās apēd normālu mājas ēdienu, skolā ēdnīcas ēdienu un, protams, papildus kādu uzkodu vai dzērienu. Pusaudži ir augošs organisms, tiks galā ar daudz ko, nevajag pārlieku ierobežot, bet vajag pamatus. Kā visvieglāk to „pārdot": bez šāda uztura nebūs ne laba āda, ne mati, ne sportiskie sasniegumi. Bet visvairāk bērniem un pusaudžiem dod vecāku piemērs. Labi uztura ieradumi veidojas ģimenē. Un arī slikti.

JA LIETO GLP-1

Ja lieto semaglutīdu kā Ozempic, Wegovy, Mounjaro u.c., tev tievēšana notiek bez piepūles, jo deficīts veidojas tāpēc, ka tev nav apetītes. Bet tievēšanas princips ir tas pats: ir deficīts, un bieži ļoti liels. Tas nozīmē, ka tev jau tagad būtu jādomā par labāku ieradumu veidošanu, jo būs jāsāk ēst. Mūžīgi deficītā nedzīvosi, tas ietekmēs citus veselības rādītājus, būs jāatgriežas pie ēdiena. Un tad, lai svars neatgrieztos, vajadzēs sabalansēta uztura zināšanas.

Un vēl svarīgāka lieta, kurai jāpievēršas jau tagad: olbaltumvielas. Jo šīs zāles nenovērš tievēšanas nepatīkamāko blakni, muskuļu zudumu. Tātad jau tagad, cik var, ir jāēd olbaltumvielas. Zinu, ka apetītes nav, tad palīdz visparastākie olbaltumvielu pulveri: sūkalu, sojas, olu, zirņu, liellopa. Ideālā gadījumā kombinācijā ar spēka treniņiem. Domā tā: šīs zāles nav pēdējais, bet pirmais solis, grūdiens uz uzlabojumiem nākotnē. Ir jābūt nākamajiem soļiem uzturā un sportā, lai saglabātu rezultātu.

JA TEV ŠOBRĪD NAV LAIKA

Tad maini fokusu. Ja nav laika, tavs uzdevums nav zaudēt svaru, bet apturēt tā pieaugumu. Un šāda fokusa maiņa dod brīvību, jo ne šis, ne tas arī dod ne šādus, ne tādus rezultātus. Paskaties savas bāzes kalorijas, cik daudz patiesībā vari ēst, ja visu laiku nesekmīgi necenties tievēt „katram gadījumam" ar ēšanu mazāk. Ja nav laika, visticamāk esi aizņemts, tev vajag enerģiju un labu miegu. Tam palīdzēs bāzes kalorijas, nevis ēšana mazāk. Ēšana mazāk ne tikai būs nesekmīga no tievēšanas aspekta, bet arī sabotēs citas lietas, jau tā aizņemto un stresaino dzīvi padarot vēl neciešamāku. Nedomā tagad par tievēšanu, sakārto svarīgo, lai atbrīvojas laiks tuvākajā nākotnē!

JA IR ĪSLAICĪGS MĒRĶIS, PIEMĒRAM, UZ KĀDU PASĀKUMU

Ja ir ātrs mērķis, piemēram, jāzaudē svars līdz kāzām, ballei, randiņam, tad der jebkāds paņēmiens. Palīdzēs neēst ēdienus, kas veido gāzes, slaidumam vēderā (individuāli, bet parasti piena produkti, pākšaugi, kāposti). Palīdzēs ēst ļoti lēni un kārtīgi visu sagremot. Bet vispār šī ir slikta doma, jo, cik es redzu, šādai motivācijai ir derīguma termiņš. Parasti līdz šim brīdim tiek sasniegti pat ļoti labi rezultāti ar jebkuru diētu. Bet tad arī viss beidzas. Un viss atgriežas dubultā.

Un, lai kurā situācijā tu būtu, nav jādara viss vienam.

6 JA TEV VAJAG PALĪDZĪBU

Ir, kas var vienatnē, ir, kam labāk ir ar palīdzību un atbalstu. Kā jau teicu, derēs jebkura diēta un plāns, bet neaizmirsti olbaltumvielas. Ja kāds piedāvā tievēt bez tām, zini, ka no kopējā svara zuduma daudz būs muskuļi. Bezjēdzīgi.

IKDIENAS PALĪGS

Viss šis ceļvedis ir par to, ka tievēšana nav plāns uz papīra, ko pēc mēneša noliec malā. Tā ir ikdiena: kas šodien uz šķīvja, vai pietiek olbaltumvielu, vai esi tievēšanas posmā vai pauzē, ko darīt, ja vakar norāvies. Tieši tur visbiežāk viss izjūk, jo nav, kam pajautāt.

Tāpēc ir ikdienas palīgs. Tu nofotografē, pasaki vai uzraksti brīvā formā, ko apēdi. Palīgs visu piefiksē, aprēķina un dod padomus, ko ēst tālāk. Analizē jau apēsto un no tā skatās, ko uzlabot nākamajā ēdienreizē. Dod plānu un receptes, uzlabo tavas esošās, palīdz brīvdienās un svētkos. Zina, ko tu dari, kurā posmā esi, un ir ar tevi katru dienu, 24 stundas diennaktī.

Es to pats nevaru cilvēcīgu iemeslu dēļ, tāpēc ir palīgs. Manuprāt, tā ir uztura sakārtošanas nākotne: nevis vēl viena diēta, bet palīgs, kas tev iemāca ēst un neatstāj vienu.

PROJEKTI

Savus projektus veidoju tieši pēc šāda principa, ka ir skaidri nodalīta tievēšana un sabalansētā ikdienas ēšana. Bet šie projekti organiski pārklājas. Piesakoties iegūsi pieeju visiem projektiem, gan tievēšanas, gan sabalansētas ēšanas, receptēm un vēl treniņiem. Bet īpaši svarīgs ir atbalsts, tāpēc ir gan draudzīga un atbalstoša grupa (anonīma, neviens nezinās, kas esi, redzams ir tikai tavs izvēlētais vārds), ko visi sauc par svarīgu atbalsta punktu šai ceļā, gan mans individuāls atbalsts, jo jautājumi un grūtības rodas.

Tievēšana notiek grupās, jo tā ir vieglāk, katram pielāgojot noteikumus un ēdienus pēc vajadzības. Bet visi dara aptuveni vienu un to pašu, un tā ir vieglāk vienam otru atbalstīt, izprast, dalīties, parunāties. Es nelieku nekad darīt neko neērtu: ne jāpublicē savas bildes, ne ēdiens, pat nav jāatskaitās. Iesaiste ir tik lielā apjomā, cik ērti. Daudzi ir ļoti aktīvi, daudzi ir vērotāji, un iegūst gan vieni, gan otri.

Metode dod skaidrību. Tu zini, ko dari, tāpēc ir rezultāts.
Vienkārši izmēģini bez maksas.

Izmēģināt lietotni