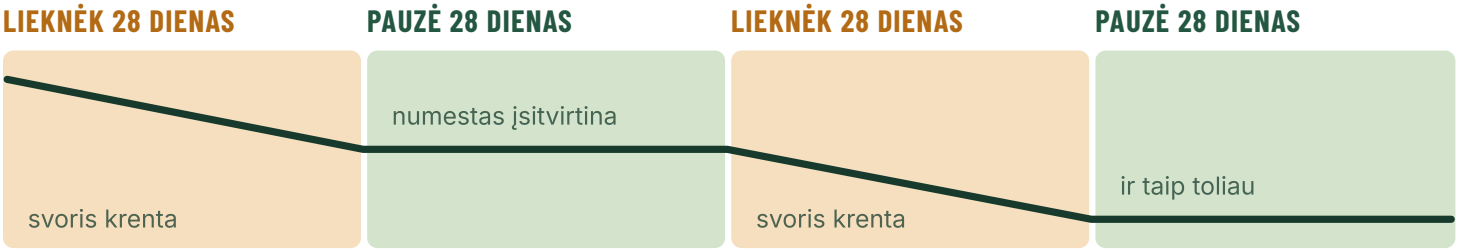
LIEKNĖJIMO GIDAS, TRUMPOJI VERSIJA

MARTINAS BIDINAS

PERJUNGIMO METODAS

Lieknėk trumpai ir su suplanuota pabaiga. Tada persijunk į svorio palaikymą, atsigauk, pailsėk ir valgyk tiek, kiek reikia. Kartok ciklą, kol pasieksi savo norimą svorį.



28 LIEKNĖJIMAS

dienos su aiškia pabaiga

- Apie **500 kcal mažiau** nei bazinės kalorijos
- Sek tik **kalorijas ir baltymus**
- Baltymų gramų nekeisk, mažink visa kita
- Ieškok kuo daugiau skonio. Skanėstų galima
- Svarbi savaitės suma, ne viena diena

28 PAUZĖ

dienos, valgai tiek, kiek reikia

- **Bazinės kalorijos**: svoris nekinta
- Grįžta energija, sotumas ir medžiagų apykaita
- Duonos, padažų, skanėstų galima kasdien
- Skaičiuoti nereikia, užtenka iš akies
- Numestas svoris įsitvirtina prieš kitą etapą (jei jo dar reikia)

KIEK LAIKO

Kuo didesnis deficitas, tuo trumpesnis etapas ir ilgesnė pauzė

ĮPRASTAS RITMAS apie 500 kcal deficite	28 dienas lieknėji	28 dienų pauzė
JEI NĖRA LAIKO 11-12 dienų	11-12 dienų	bent tiek pat
VISAI TRUMPAI irgi tinka	5-7 dienos	tiek pat
AGRESYVIAI 800-1000 kcal deficite	iki 14 dienų	3-4 savaitės ar ilgiau
LIEKNĖJI METŲ METUS? svoris nebejuda	pirma 1-2 mėnesių pauzė	tada lieknėk

PERSIJUNK Į PAUZĘ ANKSČIAU, JEI

NORISI PASIDUOTI

Alkis ir nuovargis tampa stipresni už pasiryžimą.

SVORIS NEKRENTA

Kelias savaites niekas nesikeičia, nors valgai su deficitu.

„Dažniausiai matau, kad žmonės mindžikuoja: lyg ir lieknėja, lyg ir ne. Metodas suteikia aiškumo. Žinai, ką darai, todėl yra rezultatas.“

Programėlėje yra abu režimai, ir ji praveda tave per visą ciklą.

Išbandyti programėlę

LIEKNĖJIMO GIDAS

MARTINAS BIDINAS

PERJUNGIMO METODAS

Kaip sulieknėti ir gyventi toliau, o ne lieknėti visą gyvenimą.

Šis gidas parodys lieknėjimo procesą iš kitos pusės. Tai padės pagaliau ištrūkti iš amžino lieknėjimo būsenos ir suprasti, kaip numesti svorio taip, kad jis negrįžtų, bet kartu gyvenimas liktų normalus. Nes lieknėjimo užduotis nėra visą gyvenimą laikytis dietos ir nuolat galvoti apie maistą. Lieknėjimo užduotis yra tai padaryti ir gyventi toliau.

Labai dažnai girdžiu: „Kodėl man niekas to nepapasakojo prieš dvidešimt metų, kai pradėjau savo pirmą dietą?“ Todėl čia nebus eilinių draudimų ir sąrašų su gerais ir blogais produktais. Čia bus tai, kaip lieknėjimas veikia iš tikrųjų ir kaip jį padaryti kuo lengvesnį būtent tau. Nes gyvenimas ir taip nelengvas, o be reikalo komplikuoti valgymo visai nereikia.

Nors svorio metimui galioja vienas principas, žmonių situacijos ir praeities patirtys skiriasi, todėl verta pagalvoti apie požiūrį, kuris geriausiai veiks būtent tau. Taip, galima visiems duoti tą patį 1200 kcal mitybos planą, bet tai nelogiška, nes visiems jis neveiks vienodai. Todėl 5 skyriuje rasi patarimų, nuo ko pradėti būtent tau.

Bet pradedam nuo pagrindų, kuriuos būtina žinoti, kad suprastum lieknėjimo niuansus.

1 PAGRINDAI

SVORIS IR ANTSVORIS

Kai užlipi ant svarstyklių, jos rodo viską: vandenį, organizme sulaikytą vandenį, vakar suvalgytą ir išgertą, kas dar neišėjo lauk. Ir, žinoma, antsvorį. **Antsvoris ir nepageidaujamas svoris yra riebalai.** Būtent juos ir nori numesti. Bet nemaloniausias lieknėjimo šalutinis poveikis yra raumenų praradimas. Jis gali sudaryti net iki pusės viso numesto svorio, todėl didelis svorio kritimas ne visada yra gerai, jei pusę jo sudaro raumenys.

Kad nekiltų nei klaidingų vilčių, nei baimių, reikia žinoti, kad riebalai (ir raumenys) greitai nesikeičia. Svoris šokinėja, riebalai ne. Negali per vieną dieną dingti 2 kg ir negali per vienas šventes priaugti 2-3 kg. Staigius pokyčius svarstyklėse sukelia vanduo ir suvalgytas maistas. Riebalai mažėja ir auga šimtais gramų per dieną, ne puskilogramiais, ir iš dienos į dieną to nepastebėsi.

7700 kcal - maždaug tiek yra viename kilograme riebalų

Pažiūrėk logiškai. Vidutinė moteris (apie 1,70 m, 35 metai, 60 kg, nesportuoja) per dieną išeikvoja apie 2000 kcal. Jei ji keturias dienas visiškai nieko nevalgytų, numestų tik maždaug vieną kilogramą riebalų. Todėl „minus 5 kg per savaitę“ po detokso yra vanduo, glikogenas ir žarnyno turinys. Riebalų ten nulis, ir po pirmo normalaus valgymo viskas grįžta atgal. Tas pats vyksta per bet kurios dietos pirmą savaitę: dažnai nukrenta du, trys, net keturi kilogramai. Tai gera motyvacija, bet tai dar ne (visi) riebalai.

SVĖRIMASIS

Kadangi riebalų pokyčiai tokie maži, o namų svarstyklės netikslios, svertis kasdien beprasmiška. Tai tik dirbtinai gadina arba gerina nuotaiką ir kuria nesveiką santykį su svoriu. Minus 100 gramų yra džiaugsmas, plius 200 gramų yra sugadinta diena, nors su riebalais tai neturi nieko bendro.

Taip, po Kalėdų ar all inclusive atostogų svarstyklės gali rodyti +2-3 kg, bet tai ne riebalai. Tai vanduo nuo druskos, alkoholio, skrydžio ir streso. Jei labai pasistengtum, gal ir pavyktų per kelias dienas priaugti kilogramą riebalų, bet tam reikėtų ypatingų pastangų, o ne tiesiog tris dienas švęsti Kalėdas.

Jei esi deficite, riebalai mažėja kasdien, bet taip mažai, kad svarstyklės to nemato. Vandens svoris šokinėja, ir tada atrodo, kad niekas neveikia. Todėl nelygink dienos su diena. Lygink mėnesį su mėnesiu. Moterims ciklo pradžioje svoris paprastai būna mažiausias, pabaigoje didžiausias, tad jei pradėjai ciklo pradžioje, pokyčiai svarstyklėse bus mažesni nei realybėje. Dar geriau žiūrėk į apimtis ir drabužius.

KADA ANTSVORIS KRENTA IR AUGA

Yra tik viena sąlyga: kalorijos. Ir jos nėra skirtingos, antsvoriui kalorija yra kalorija. Jam nesvarbu, ar iš avokado, ar iš cukraus, iš kiaulienos ar lašišos, iš ekologiškų avižų ar pigiausių makaronų, iš angliavandenių ar riebalų. Net jei valgai super „švariai“, tik alyvuogių aliejų, gerą žuvį ir čija sėklas, svoris augs, jei kalorijų per daug.

Jei kalorijų per daug, kūnas negali jų išeikvoti ir sukaupia riebaluose. Jei kalorijų per mažai, organizmas imasi šių sukauptų kalorijų. Taip paprasta. Ir tai nenutrūkstamas procesas, nes tai, kas sukaupta riebaluose, nėra užrakinta ir neprieinama. Bet kuriuo paros metu organizmas ir ima iš riebalų, ir kaupia juose. Klausimas tik, kuris procesas vyrauja, o tai lemia bendras kalorijų kiekis. Todėl ir „kaupimo režimas“ ilgai badaujant yra mitas. Deficite organizmas nepradeda mistiškai kaupti riebalų.

Jei tuo nesinori tikėti, yra pavyzdžių. Profesorius Markas Haubas 2010 metais per 10 savaičių numetė 12 kg, valgydamas daugiausia saldumynus, todėl jį vadina Twinkie profesoriumi. Jo įprastas poreikis buvo 2700 kcal, su saldumynais jis valgė 1800, o tai yra apie 900 kcal deficitas per dieną. Be to, jam pagerėjo visi sveikatos rodikliai, ir insulinas, ir cholesterolis. Jordanas Syattas numetė svorio, kasdien valgydamas Big Mac meniu. Yra žmonių, kurie sulieknėjo, valgydami tik sumuštinius su balta duona. Tai nėra raginimas taip daryti. Pats Haubas sakė, kad alkis buvo baisus, nes saldumynų tūris mažas, ir jis niekada nebenorėtų to pakartoti. Bet tai įrodymas, kad draudimai nereikalingi.

Žinoma, yra ir hormonai, miegas, net temperatūra lauke. Bet jie dažniausiai veikia tai, kiek organizmas išeikvoja. Jei tavo organizmas išeikvoja mažiau, yra būdų pagerinti medžiagų apykaitą, ir paprastai tas „mažiau“ yra tik 100-200 kcal. Tai nereiškia, kad kalorijos neveikia ir kad sulieknėti neįmanoma.

Bet kokia dieta, keto, veganizmas, badavimas, mitybos planas, GLP-1 vaistai ir net skrandžio operacija veikia tuo pačiu principu: kalorijų deficitu. Metodų daug, mechanizmas vienas. Todėl tau nereikia be reikalo atsisakyti produktų (populiariausi yra miltai ir cukrus), kad sulieknėtum. Gali atsisakyti saldumynų ir suvalgyti tiek pat kalorijų su kitais produktais, ir jokios prasmės. Reikia tik pasiekti deficitą. Net su bandelėmis ir šokoladu svoris kris, jei bus deficitas.

Kaip greitai? Teoriškai pusė kilogramo per savaitę. Praktikoje, jei esi sveikas ir deficitas vidutinis, greičiausiai numesi 3-4 kg per pirmą mėnesį, vėliau mažiau.

2 TRYS KLAIDOS

Didžiąją dalį to, kas parašyta aukščiau, jau žinojai arba maždaug nujautei. Ir dabar atrodo: faina, man tereikia deficito, ir viskas pavyks. Taip, ant popieriaus.

NR. 1. PER ILGAS DEFICITAS

Praktikoje matau, kad beveik visi deficito laikosi per ilgai arba apskritai bando gyventi amžiname mažame deficite, t. y. dėl saugumo valgyti mažai. Bet pamirštamas stipriausias žmogaus instinktas: alkis. Deficite visada bus alkis. Didesnis deficitas, didesnis alkis, ir atvirkščiai. Logiška.

Ir man patinka sakyti: alkis visada laimės. Tu pralaimėsi, jei jį ignoruosi. Pralaimėsi pasiduodamas ir nesugebėdamas tęsti deficito. Daug to, kas vadinama emociniu valgymu, priklausomybe nuo saldumynų ir maisto triukšmu, iš tikrųjų yra alkis: visą dieną valgai per mažai, vakare ateina ramybė, ir tada nebesinori jokios filė, norisi tik šokolado. Tai ne valios silpnumas, tai alkis, susikaupęs ilgą laiką valgant per mažai.

Todėl geriausia turėti aiškią strategiją: deficitas konkrečiam laikui. Laiką ir deficitą kiekvienas gali rinktis pagal savo galimybes, bet nėra taip, kad kuo ilgiau ir kuo didesnis deficitas, tuo geriau. Geriau tada, kai nepalūžti, kai numeti svorį ir jį išlaikai. Ar ne?

ALKIS VISADA LAIMĖS.

NR. 2. MEDŽIAGŲ APYKAITA PRISITAIKO

Organizmas deficito nepriima taip paprastai, kaip „gerai, dabar esame deficite, deginame riebalus“. Per ilgai būnant deficite, medžiagų apykaita prisitaikys. Ji sulėtės (ne visam gyvenimui), t. y. organizmas bando sugalvoti, kaip išgyventi su mažiau kalorijų. Ir sugalvoja, kaip ir išeikvoti mažiau: smegenys dirba lėčiau, nesinori judėti, dingsta lytinis potraukis, auga alkio hormonas. Tai, kas pirmą dieną buvo 500 kcal minusas, 30-ą dieną jau nebe 500.

Taigi laikui bėgant esamas deficitas tampa neefektyvus, ypač jei nuolat bandai lieknėti ir valgyti truputį mažiau. Jei lieknėji jau metų metus, būtent tai vyksta su tavimi. Skaičiuoklė rodo, kad tavo organizmas išeikvoja 2000 kcal, bet nualinta medžiagų apykaita išeikvoja gal 1800. Tu lyg ir valgai su 500 kcal minusu, bet iš tikrųjų tai tik 300, o su keliais neįskaičiuotais kąsniais deficito nebelieka visai. Rezultato nėra. Ir tada norisi eiti į dar didesnį minusą, o tai blogiausias kelias: dar didesnis alkis, dar lėtesnė medžiagų apykaita.

Ir atsimink: tai, kad penkias dienas buvai deficite, nieko nereiškia, jei palūžai ir suvalgei daug. Svarbus vidurkis ilgesniu laikotarpiu. Gera žinia: medžiagų apykaitą galima grąžinti į ankstesnį greitį ar net pagerinti, jei valgai normalų maisto kiekį.

Tai reiškia, kad protinga ir efektyvu lieknėti ciklais: lieknėjimo ciklas su deficitu ir normalios kasdienybės ciklas, kai svorio nemeti, valgai tiek, kiek reikia, ir atkuri medžiagų apykaitą bei jėgas. Ir tada alkis taip pat nurimsta.

LIEKNĖTI REIKIA CIKLAIS.

NR. 3. LIEKNĖTI TIK SU DEFICITU

Taip, tikrai, gali sulieknėti valgydamas tik bandeles, bet tai nebus lengva, nes išeis kokios 3-4 per dieną, ir alkis bus milžiniškas. Bet lieknėti galima įvairiai, kaip ir dietos būna įvairios. Vienose raumenys mažėja labiau, kitose mažiau.

Taip yra todėl, kad organizme baltymai nuolat skaidomi ir gaminami iš naujo. Deficite gamyba sulėtėja, skaidymas gali net sustiprėti, ir labiausiai tai paliečia raumenis. O būtent raumenys daro tave stangrų. Jų yra net veide. Būtent todėl po per greito lieknėjimo atsiranda vadinamasis „Ozempic veidas“: dingsta riebalai ir raumenys, ir veidas nusvyra.

Kad išvengtum raumenų praradimo ir mažėtų tik riebalai, padeda du dalykai: **baltymai ir jėgos treniruotės**, geriausia kartu. Jei jėgos treniruotes sunkiau įtraukti (nors apie jas turėtų galvoti kiekvienas ir bet kokiame amžiuje, net po 60 ir 70), tai bent jau turi būti baltymai. Kiek? Nepersistengiant, bet **1,6-2,0 g kilogramui tavo įsivaizduojamo idealaus svorio**. Tai reiškia, kad esant didesniam deficitui labai didelė dalis suvalgyto, net pusė, bus baltymai.

> **Paprasčiausia taisyklė: jei baltymų jau valgai tiek, lieknėdamas jų gramų nemažink, mažink visa kita.** Pavyzdžiui, jei kasdien valgai 120 g baltymų ir 2000 kcal, tai 25%. Jei lieknėdamas valgai 1500 kcal ir išlaikai tuos pačius 120 g, tai jau 40%. Mažink angliavandenius ir riebalus.

Taip, nelengva, bet jie suteiks ir didesnį sotumą nei kiti produktai. O svarbiausia, apsaugos nuo raumenų praradimo. Todėl žiūrėk, ar tavo lieknėjimo plane yra tiek baltymų. Gražūs Instagram receptai su žalumynais ir kokteiliais dažnai yra blogas pasirinkimas: svoris kris, bet kartu su raumenimis. Nes svarbu, ar netenki 4 kg riebalų, ar 2 kg riebalų ir 2 kg raumenų. Rezultatas svarstyklėse tas pats, bet antruoju atveju atsiras viena nemaloni problema.

NEMALONI PROBLEMA

Neapgalvoto ir amžino lieknėjimo pasekmė yra vadinamasis „skinny fat“. Yra toks terminas kaip yo-yo efektas, kuris reiškia, kad numetus svorį jis grįžta atgal, ir dažnai dar su kaupu. Ir tai dar nebūtų taip baisu, jei ne...

Matai, dažniausiai tokioje situacijoje netekai ir riebalų, ir raumenų. Bet raumenys taip lengvai negrįžta, ir faktiškai grįžta riebalai. Pavyzdžiui, numetei 10 kg, iš kurių 6 kg buvo riebalai ir 4 kg raumenys. Atgal grįžo 10 kg riebalų. Dabar turi +4 kg riebalų ir −4 kg raumenų.

Svoris lyg ir tas pats, apimtys (jei buvo ne visi 10, o keli kg) net nepasikeitė. Jei 10 kg ir daugiau, tada ir apimtys didesnės esant tam pačiam svoriui. Bet riebalų daugiau, o tai reiškia mažiau stangrumo, daugiau minkštumo ir putlumo ir, žinoma, celiulitą. Paliesk savo ranką: po oda yra raumuo, ir būtent jis suteikia stangrumo. Jei raumuo apačioje mažėja, o riebalų ant jo daugėja, svarstyklėse skirtumas nedidelis, bet viskas tampa minkščiau. Moterims tai labiausiai matyti ant klubų ir šlaunų, nes celiulitas lengviausiai atsiranda, kai nyksta raumenys ir jų vietą užima riebalai.

Ir, žinoma, kadangi raumenų mažiau, kiekvienas kitas svorio metimas būna sunkesnis ir lėtesnis. Todėl pirmos dietos atrodo lengvos, bet kiekviena kita sunkesnė, ir svoris grįžta greičiau. Kol galiausiai tampa neįmanoma. Nebent susitvarkai pagrindus.

Gera žinia: geriausia kova su celiulitu yra numesti šiek tiek riebalų ir atsiauginti raumenis. O raumenis galima atgauti bet kokiame amžiuje, moterims irgi. Reikia jėgos treniruočių, baltymų ir kantrybės.

Taigi lieknėti reikia trumpai, su pabaiga, su pakankamai baltymų ir laiku atsigaunant. Kaip visa tai sudėlioti kartu? Persijungiant.

3 PERJUNGIMO METODAS

BAZINĖS KALORIJOS

Bazinės kalorijos yra tos, kurių tau reikia, kad tinkamai ir efektyviai veiktų medžiagų apykaita, kad nebūtų alkio, kad neaugtų svoris. Taip, ir kad nekristų. Jas tau apskaičiuoja programėlė.

Atsimink: norint lieknėti, reikia deficito, ir aš rekomenduočiau apie 500 kcal nuo šių kalorijų. Bet deficito negalima laikytis per ilgai, tiek dėl medžiagų apykaitos, tiek dėl alkio. Todėl reikia daryti pauzes, kai valgai pagal šias bazines kalorijas, kai svoris nei krenta, nei auga, bet atsistato medžiagų apykaita ir nurimsta alkis. Kad vėliau vėl galėtum lieknėti, jei reikės.

Ir aišku, kad šios kalorijos atrodys labai didelės. Taip yra todėl, kad visą laiką galvojai, jog reikia valgyti mažiau, juk reikia mesti svorį. Bet bėga metai, o iš tikrųjų nevalgei nei tiek mažai, kad svoris efektyviai kristų, nei tiek, kad kasdien iš tikrųjų gerai jaustumeisi. Nes geriausiai jausiesi, turėsi daugiausia energijos, geriausiai atrodysi ir miegosi, o treniruotės duos rezultatų būtent tada, kai valgysi tiek, kiek reikia. Ne per mažai ir ne epizodiškai persivalgydamas.

O geriausia sveikata būna būtent esant bazinėms kalorijoms. Per daug kalorijų skatina uždegimus. Per mažai verčia kūną lėtinti medžiagų apykaitą, keisti hormonus, gyventi energijos trūkumo režimu ir prastesnės nuotaikos būsenoje, nukenčia ir oda bei plaukai. Deficitas irgi nėra sveikas, todėl jo negalima laikytis be galo. Todėl ir iki šiol buvo sunku, ir viskas baigdavosi niekuo.

DVI DIETOS

Todėl svarbu mąstyti dviem kryptimis, dviem dietomis. Viena yra **lieknėjimas**: apribojimai, sunku, bet su aiškia pabaiga ir žinojimu, kad bus pauzė ir vėl viskas bus gerai. Antra yra **kasdienė mityba** su bazinėmis kalorijomis, į kurias telpa ir daug gero, skanaus maisto, ir skanėstai net kasdien. Galiu lažintis, kad tau visada atrodė, jog tai per daug. Bet tik todėl, kad visada mąstei lieknėjimo kategorijomis.

Kodėl bijoti tos antros dietos? Nes atrodo, kad diskomfortas yra tik vienoje pusėje. Iš tikrųjų jis abiejose. Valgyti per mažai yra krūvis organizmui, diskomfortas. Valgyti per daug irgi krūvis, tik kitoks: kaupiasi antsvoris. Jei aktyviai bandai sulieknėti, greičiausiai blaškaisi nuo vieno diskomforto prie kito ir niekada nesi išbandęs to, kas per vidurį. O tas aukso vidurys nėra vienas tikslus skaičius. Tai toks platokas koridorius, kuriame organizmas jaučiasi gerai, nei priauga, nei meta svorį, ir gyventi jame daug lengviau.

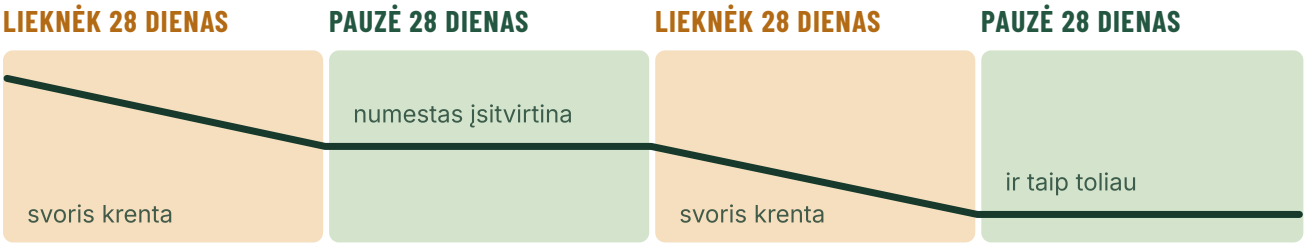
Yra dar viena priežastis, kodėl šios dvi dietos maišomos. Antsvoris yra toks didelis klausimas, kad visa sveikos mitybos industrija virto lieknėjimo industrija. Todėl tau gali atrodyti, kad sveika mityba yra filė, brokoliai ir ryžiai be padažo ir kad tai labai sunku. Tai lieknėjimas, o ne sveika mityba. Sveika mityba sunki tik tada, kai ja sukuriamas deficitas ir įsijungia alkis. Jei valgai pakankamai, ji daug laisvesnė.

Ir greičiausiai tavo lieknėjimas visada baigdavosi neaiškiu planu, ką daryti toliau. Tada toliau amžinai lieknėji ir palūžti. Arba lieknėjimas neduoda rezultatų.

Dažniausiai matau, kad žmonės mindžikuoja vietoje. Lyg ir lieknėja, lyg ir ne. Visą laiką „truputį mažiau“, bet per metus svoris net paauga. Nei šis, nei tas, todėl ir rezultatai nei tokie, nei anokie.

KAIP PERSIJUNGTI

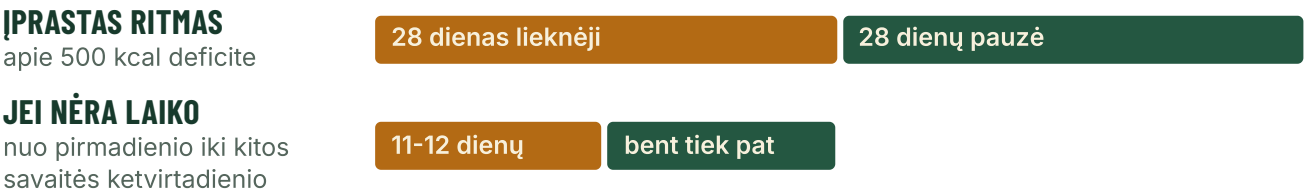
Išeitis paprasta: lieknėjimą ir kasdienę mitybą aiškiai atskirk ir persijunginėk tarp jų. Lieknėk trumpai ir su aiškia pabaiga. Tada persijunk į pauzę, atsigauk ir valgyk tiek, kiek reikia. Kartok ciklą, kol pasieksi savo norimą svorį.



Toks požiūris, kai aiškiai atskiri lieknėjimą ir normalų gyvenimą, suteikia aiškumo. Tu visada žinai, kuriame etape esi ir ką darai, todėl yra rezultatas. Tai suteikia galimybę atsigauti organizmui, medžiagų apykaitai ir alkio bei sotumo santykiui. Ir psichologiškai lengviau: žinai, kad apribojimai bus laikini, tada jie baigsis, ir tu valgysi gerai, skaniai, leisi sau dar daugiau skanėstų, švęsi ir gyvensi be baimių. Nes liūdna ta mintis, kad norint atsikratyti antsvorio visam gyvenimui reikės atsisakyti visko ir tapti „sveikų salotų valgytoju“. Taip daryti nereikia. Lieknėjimo fazės yra trumpos. Kai svoris numestas, valgyti reikia visiškai kitaip.

Įsivaizduok tai kaip statybą blokas po bloko. Numeti dalį, ją įtvirtini, tada imiesi kitos. Kiekvienas blokas mažas ir ištveriamas, ir jis gerai telpa net į užimtą kasdienybę. O tai, kad žinai, kurią dieną lieknėjimo etapas baigsis, pati savaime suteikia didelę motyvaciją: žinai, kad apribojimai baigsis tą ir tą ketvirtadienį, ir tada vėl valgysi normaliai.

KIEK LAIKO





Pauzė trunka bent tiek pat, kiek lieknėjimas, o po didelio deficito ilgiau. Kuo didesnis deficitas, tuo trumpesnis etapas. Koks ritmas geras? Pažiūrėk, ką gali lengvai įtraukti į savo gyvenimą. Jei neturi laiko 28 dienoms, daryk 11-12 ar net 5-7 dienas, irgi tinka. Trumpajam variantui yra patogus ritmas: pradėk pirmadienį, įtrauk savaitgalį ir baik kitos savaitės ketvirtadienį. Čia nėra griežtų taisyklių, kaip tiksliai, bet jei pradeda kilti noras pasiduoti ir nebegali ištverti, reiškia, užtempei per ilgai.

GERIAU TRUMPESNI ETAPAI SU ILGALAIKIU REZULTATU NEI PER ILGI SU FIASKO.

Ir dar vienas požymis, kad įstrigai amžiname lieknėjime. Kasdien prie lėkštės galima galvoti dvejopai: „ar tik nebus per daug?“ arba „ar bus pakankamai?“. Lieknėjimo etape pirmoji mintis normali. Bet jei taip galvoji visą laiką, kiekvieno valgymo metu, mėnesių mėnesius, tau pirmiausia reikia išeiti į bazines kalorijas ir išmokti galvoti, ar maisto bus pakankamai.

Jei nesinori pradėti, atsimink, kad yra du „sunku“. Sunku lieknėti, sportuoti ir laiku eiti miegoti, bet tai sunku tam tikrą laiką. Sunku ir su antsvoriu: sveikata, nuovargis, drabužiai, kurie nepatinka, nenoras eiti į paplūdimį ar bėgioti su vaikais, ir tai sunku 24 valandas per parą, 365 dienas per metus. Pasirink, kuris tavo.

Kai žinai, kuriame etape esi, lieka kasdienybė: ką valgyti ir ar skaičiuoti.

4 SKAIČIAVIMAS IR MAISTAS

Kasdien, per pauzę, maisto skaičiuoti ir perskaičiuoti nereikia. Užteks apytiksliai. Nieko nenutiks, jei kasdien suklysi 100-200 kcal, o atskiromis dienomis net daugiau. Organizmas tai „suvirškins“ be pasekmių. Organizmas skaičiuoja ilgais laikotarpiais, o ne dienomis. Vidurnaktį kalorijų skaičius neprasideda nuo nulio, todėl svarbiau savaitės suma nei viena diena.

Bet jei nori aktyviai lieknėti ir pasiekti rezultatą, rekomenduojama skaičiuoti kalorijas. Tai įrankis, tai laikina, ir tai padeda išmokti iš akies įvertinti, kur kiek ko yra. Greičiausiai pastebėsi, kad ten, kur atrodė daug kalorijų, jų visai ne tiek daug, o ten, kur nekreipei dėmesio, slepiasi labai daug. Tai žinios, kurios pravers, tiesiog akies lavinimas.

Jei neskaičiuoji, esi linkęs nepakankamai įvertinti, kiek suvalgai. Visiškai žmogiška galvoti: „Aš juk ne tiek daug suvalgau, daugiausia 1800 kcal per dieną“, kai iš tikrųjų vidutiniškai tai 2800. Tai taip paplitę, kad greičiausiai liečia ir tave.

RECEPTAI

Lieknėjimui specialių receptų nereikia. Tiks bet kokia dieta ir planas, tik nepamiršk baltymų. Lengviausia imti tai, ką jau valgai, ir pritaikyti: truputį mažiau to, truputį mažiau ano, daugiau baltymų. Tas pats receptas su padažu ir ryžiais, tik mažesniu kalorijų kiekiu. Ir ieškok kuo daugiau skonio leistinose kalorijose, nes skanus maistas padeda ištverti ilgiau, ir alkis ateina lėčiau.

Paruošti planai veikia trumpai, nes tau jie atsibos. Todėl naudok planą kaip įkvėpimą ir keisk jo dalis tuo, ką mėgsti, likdamas savo kalorijų ir baltymų ribose.

5 KAIP TAU ELGTIS

Žemiau pateikiu pagrindines nuorodas, ko laikytis kiekvienu atveju. Visų situacijų aprašyti neįmanoma, bet tai pagrindinės gairės. Susirask save lentelėje ir tada perskaityk savo paaiškinimą.

JEI TU ESI	PRADĖK NUO	DEFICITAS IR TRUKMĖ
Iki 7 kg antsvorio, mažai dietų patirties	Miegas, valgymai be praleidimų, baltymai, daržovės	500-700 kcal, pradėk nuo 7-12 dienų
Daugiau nei 7 kg antsvorio, mažai dietų patirties	Miegas, baltymai, vakarinis pasivaikščiojimas	Iki 700-800 kcal, iki 28 dienų, tada bent tokia pat ilga pauzė
„Chroniškas“ lieknėtojas	**Pauzė 1-2 mėnesius** su bazinėmis kalorijomis, jėgos treniruotės	Tada trumpai, ne ilgiau nei 14 dienų
Perimenopauzėje, menopauzėje ir po jos	Kaip aukščiau pagal savo patirtį, daugiau baltymų	Nuosaikus, apie 500 kcal
Po gimdymo, žindant	Bazinės kalorijos ir baltymai	Deficitas tik pradėjus primaitinimą, ne daugiau nei 500 kcal
Nėščia	Subalansuota, reguliari mityba	**Deficitas draudžiamas**
Vyras	Mitybos pagrindai	Tos pačios taisyklės, ne ilgiau nei 28 dienas
Paauglys	Normalus naminis ir mokyklos maistas, tėvų pavyzdys	Be dietų
Vartoji GLP-1	Baltymai jau dabar, jėgos treniruotės	Vaistai deficitą sukuria patys. Ruoškis gyvenimui po jų
Šiuo metu neturi laiko	Sustabdyti svorio augimą	Bazinės kalorijos, nelieknėk „dėl viso pikto“
Trumpas tikslas, pavyzdžiui, vestuvės	Tinka bet kas	Bet be plano po to viskas grįžta

JEI NETURI DIDELIO ANTSVORIO (IKI 7 KG) IR DIDELĖS DIETŲ PATIRTIES

Tavo tikslas yra numesti kelis nereikalingus kilogramus ir susitvarkyti mitybą. Anksčiau nesilaikei jokių dietų, nebuvo didelių svorio svyravimų.

Siūlyčiau pradėti nuo lengviausio kelio. Pažiūrėk, kur didžiausios problemos: galbūt miegas, galbūt praleidi valgymus, o paskui persivalgai. Pradėk nuo to. Mityboje padidink baltymų, vaisių ir daržovių kiekį. Labai tikėtina, kad to pakaks, jog svoris pamažu pradėtų mažėti.

Jei nori tai daryti aktyviai, nuo bazinių kalorijų atimk 500-700 kcal. Bet pradžioje padaryk tik 7-12 dienų ir grįžk prie bazinių. Greičiausiai nukris 1-3 kg. Taip trumpai tam, kad nesusiformuotų neigiamas santykis su maistu ir skaičiavimu ir kad nenukentėtų medžiagų apykaita bei hormonai.

JEI TURI DIDESNĮ ANTSVORĮ (VIRŠ 7 KG) IR NETURI DIDELĖS DIETŲ PATIRTIES

Tavo tikslas yra numesti daug nereikalingų kilogramų. Anksčiau nesilaikei jokių dietų, svoris priaugo pamažu per daugelį metų.

Panašiai kaip ir anksčiau, galbūt reikia susitvarkyti pačius pagrindus: miegą, baltymus ir, pavyzdžiui, kasvakarinį 60 minučių pasivaikščiojimą, kad svoris jau pradėtų pamažu kristi.

Bet suprantu, kad yra noras viską padaryti greičiau, jei jau imiesi. Tada gali sąmoningai susikurti deficitą ir nusistatyti laiko langą, kurio laikysiesi. Mano rekomendacija: deficitas ne didesnis nei 700-800 kcal ir ne ilgiau nei 28 dienas iš eilės. Kodėl? Kad pajustum, kiek gali ištverti, kad pasiektum pirmus rezultatus ir per daug nepavargtum. Numesi pirmus 3-4 kg, o tada padaryk bent tokią pat ilgą pauzę su bazinėmis kalorijomis. Jei turi kantrybės, net ilgesnę. Ir taip žingsnis po žingsnio, be didelių kančių ir be varginančių ilgų dietų atsikratysi to, kas nereikalinga.

Šiuo atveju svarbiausia kantrybė ir neskubėti. Tikriausiai jau esi matęs žmonių, kurie greitai ir daug numeta, bet kai užgęsta prožektorių šviesos, viskas grįžta atgal. Todėl, kad skubėjo.

JEI ESI „CHRONIŠKAS“ LIEKNĖTOJAS BE REZULTATŲ

Tavo tikslas yra atsikratyti antsvorio taip, kad jis daugiau nebegrįžtų, ir atkurti medžiagų apykaitą. Esi išbandęs daugybę dietų, svoris visada grįždavo, ir kiekvieną kartą jį numesti tampa vis sunkiau. Santykis su maistu taip pat sudėtingas, nes trūksta aiškumo, ką galima ir ko negalima valgyti.

Geriausia, ką gali dėl savęs padaryti, yra iš pradžių pagyventi su bazinėmis kalorijomis. Tai atkurs tavo medžiagų apykaitą, santykį su valgymu, sotumo ir alkio pojūčius. Išmoksi valgyti daugiau baltymų, nes iki šiol tai tau buvo didžiausias suklupimo akmuo. Tai padės vėliau lengviau numesti svorį: jis kris geriau, jei būsi atsigavęs, o ne pavargęs.

Kartu žinau, kad yra noras ir motyvacija lieknėti dabar. Bet reikia suprasti, kad problema ne ta, jog nemoki lieknėti, o būtent gyvenimas po lieknėjimo. Kad svoris grįžta, kad medžiagų apykaita pavargusi ir kad svoris nebekrenta taip lengvai. Jei nori pirmiausia imtis lieknėjimo, daryk tai su planu: dabar deficitas, bet jį nutrauksi ir pagyvensi su bazinėmis kalorijomis. Kad atsigautum.

Jei praeityje, net ir neseniai, buvo daug lieknėjimų, maratonų, dietų, svoris gali kristi labai sunkiai. Todėl net 500 kcal deficitas gali neduoti greito efekto, ir reikėtų net didesnio. Bet trumpai, ne ilgiau nei 14 dienų. Nes per ilgai reikš dar labiau pavargusią medžiagų apykaitą ir didesnę tikimybę, kad palūši ir nebegalėsi tęsti to, ką pradėjai (pažįstama, tiesa?). Taip pat vertėtų pagalvoti apie jėgos treniruotes, nes didelį efektą duos dėmesys raumenų auginimui. Ankstesni lieknėjimai buvo su raumenų praradimu.

JEI ESI MOTERIS PERIMENOPAUZĖJE, MENOPAUZĖJE AR PO JOS

Jauti, kad svoris pradėjo augti greičiau, nors lyg ir niekas mityboje ir aktyvume nepasikeitė. Tavo tikslas yra sustabdyti svorio augimą ir jį sumažinti.

Nors hormonai veikia tavo savijautą ir tikrai alkį, jie nepakeičia pagrindų: norint sulieknėti, reikia kalorijų deficito kaip vienintelės pagrindinės taisyklės. Ir daug baltymų, nes tiek šiuo laikotarpiu, tiek deficite raumenų masė mažėja greičiau, o baltymai padės šį procesą sustabdyti. Iš esmės tau reikia laikytis aukščiau pateiktų rekomendacijų, susirandant tinkamiausią kategoriją.

Tau bus sunkiau ištverti didelį deficitą, nes hormonai dirbs prieš tave, o alkis bus didesnis nei įprastai, todėl daugiau baltymų ir nuosaikesnis (apie 500 kcal) deficitas bus lengviau pakeliamas. Svarbiausia suprasti, kad nesi sugedusi, medžiagų apykaita nesustojo, svorio numesti netapo neįmanoma. Tiesiog neveikia dėmesys vien lieknėjimui ir mažesniam valgymui. Tai niekur nenuveda.

JEI ESI MOTERIS PO GIMDYMO

Tikslas yra numesti po gimdymo priaugtą svorį, tačiau reikia švelnaus požiūrio. Ypač jei dar žindai.

Šiuo laikotarpiu tavo kalorijų poreikis natūraliai didesnis, nes žindymas reikalauja daug kalorijų iš tavo organizmo. Jei laiku nepavalgai, atsiranda daug didesnis alkis nei įprastai, ir suvalgoma daugiau. Geriausia, ką gali padaryti, yra susitvarkyti savo bazinę mitybą. Net jei nesuvalgysi reikiamų kalorijų, bent priartėk prie reikiamo baltymų kiekio ir valgyk bent šiek tiek vaisių ir daržovių, nes kitaip bus didesnis nuovargis, alkis ir potraukis saldumynams.

Deficitas, kol kūdikis maitinasi tik pienu, nerekomenduojamas, sakyčiau net pavojingas. Kol žindai, jau bazinės kalorijos yra deficitas, nes išeikvoji 400-500 kcal daugiau nei įprastai. Į sąmoningą deficitą (pradžioje ne didesnį nei 500 kcal) eik tik tada, kai kūdikis jau gauna primaitinimą ir pienas nebėra vienintelis maistas. Pirmaisiais mėnesiais daugiau dėmesio skirk būtent baltymų kiekiui, ir greičiausiai svoris pats pradės gerai reguliuotis.

JEI ESI NĖŠČIA

Jokiu būdu jokio deficito. Draudžiama. Valgyk daug baltymų, daug vaisių ir daržovių, o tada visa kita. Sutelk dėmesį į skanų maistą, drąsiai gali būti ir koks skanėstas, bet kad pagrindas būtų baltymai ir daržovės. Galvok apie subalansuotą ir reguliarią mitybą, nes nuo antrojo trimestro pradeda didėti kalorijų poreikis. Jei savęs nepamaitinsi, augs alkis ir didės tikimybė palūžti ir suvalgyti jau gerokai per daug.

VYRAI

Vyrams niekas ypatingai nesikeičia, tik rečiau pasitaiko vyrų su chroniško lieknėjimo patirtimi. Todėl matau, kad puikiai veikia tiesiog susitvarkyti mitybos pagrindus. Jei nori aktyviai lieknėti, iš esmės taisyklės tos pačios. Mūsų organizmai veikia vienodai, tik vyrai turi daugiau raumenų masės, o tai šį tą keičia, bet nedaug. Visa kita, ir deficitas, ir medžiagų apykaita, ir alkis, veikia taip pat. Tik vyrų organizmai hormoniškai atsparesni ilgalaikiam lieknėjimui, nes moterims, per daug įsitraukus, prasideda ciklo, vaisingumo ir kitų hormonų problemos. Bet alkis veikia ir tave, todėl nerekomenduoju lieknėti ilgiau nei 28 dienas. Nes pavargsi, o tas poilsis toks geras ir reikalingas!

PAAUGLIAI

Paauglystė yra tas amžius, kai paprastai prasideda didžiausios būsimos svorio problemos, nes išbandomos pirmosios dietos. Ir tai nepraeina be pasekmių. Ką aš rekomenduočiau: subalansuoti mitybą. Jei nėra supratimo apie geros mitybos pagrindinius principus, dieta veiks trumpai, ir svoris vis tiek sugrįš. Greičiausiai pakaks to, kad namie valgomas normalus naminis maistas, mokykloje valgyklos maistas ir, žinoma, papildomai koks užkandis ar gėrimas. Paauglio organizmas auga, jis susitvarkys su daug kuo, nereikia per daug riboti, bet reikia pagrindų. Kaip lengviausia tai „parduoti“: be tokios mitybos nebus nei gražios odos, nei plaukų, nei sportinių pasiekimų. Bet labiausiai vaikus ir paauglius veikia tėvų pavyzdys. Geri mitybos įpročiai susiformuoja šeimoje. Kaip ir blogi.

JEI VARTOJI GLP-1

Jei vartoji semaglutidą, kaip Ozempic, Wegovy, Mounjaro ir pan., tavo svoris krenta be pastangų, nes deficitas susidaro todėl, kad neturi apetito. Bet lieknėjimo principas tas pats: yra deficitas, ir dažnai labai didelis. Tai reiškia, kad jau dabar turėtum galvoti apie geresnių įpročių formavimą, nes teks vėl pradėti valgyti. Amžinai deficite negyvensi, tai paveiks kitus sveikatos rodiklius, teks grįžti prie maisto. Ir tada, kad svoris negrįžtų, reikės subalansuotos mitybos žinių.

Ir dar svarbesnis dalykas, kuriam reikia skirti dėmesio jau dabar: baltymai. Nes šie vaistai neapsaugo nuo nemaloniausio lieknėjimo šalutinio poveikio, raumenų praradimo. Taigi jau dabar, kiek įmanoma, reikia valgyti baltymų. Žinau, kad apetito nėra, tada padeda paprasčiausi baltymų milteliai: išrūgų, sojų, kiaušinių, žirnių, jautienos. Idealiu atveju kartu su jėgos treniruotėmis. Galvok taip: šie vaistai nėra paskutinis, o pirmas žingsnis, postūmis į geresnius pokyčius ateityje. Turi sekti kiti žingsniai mityboje ir sporte, kad išlaikytum rezultatą.

JEI ŠIUO METU NETURI LAIKO

Tada keisk fokusą. Jei nėra laiko, tavo užduotis nėra numesti svorį, o sustabdyti jo augimą. Ir toks fokuso pakeitimas suteikia laisvės, nes nei šis, nei tas ir duoda nei tokius, nei anokius rezultatus. Pasižiūrėk savo bazines kalorijas, kiek iš tikrųjų gali valgyti, užuot nuolat nesėkmingai bandęs lieknėti „dėl viso pikto“, valgydamas mažiau. Jei nėra laiko, greičiausiai esi užsiėmęs, tau reikia energijos ir gero miego. Tam padės bazinės kalorijos, o ne mažesnis valgymas. Valgymas mažiau ne tik bus nesėkmingas lieknėjimo prasme, bet ir sabotuos kitus dalykus, jau ir taip užimtą ir įtemptą gyvenimą padarydamas dar labiau nepakeliamą. Negalvok dabar apie lieknėjimą, susitvarkyk tai, kas svarbu, kad artimiausiu metu atsirastų laiko!

JEI TURI TRUMPALAIKĮ TIKSLĄ, PAVYZDŽIUI, KOKĮ RENGINĮ

Jei turi greitą tikslą, pavyzdžiui, reikia numesti svorio iki vestuvių, vakarėlio, pasimatymo, tinka bet koks būdas. Plokštesniam pilvui padės nevalgyti maisto, kuris sukelia dujas (individualu, bet dažniausiai pieno produktai, ankštiniai, kopūstai). Padės valgyti labai lėtai ir viską gerai suvirškinti. Bet apskritai tai bloga mintis, nes, kiek matau, tokia motyvacija turi galiojimo laiką. Dažniausiai iki to momento pasiekiami net labai geri rezultatai su bet kokia dieta. Bet tada viskas ir baigiasi. Ir viskas grįžta dvigubai.

Ir kad ir kokioje situacijoje būtum, nereikia visko daryti vienam.

6 JEI TAU REIKIA PAGALBOS

Vieni gali viską patys, kitiems geriau sekasi su pagalba ir palaikymu. Kaip jau sakiau, tiks bet kokia dieta ir planas, tik nepamiršk baltymų. Jei kas nors siūlo lieknėti be jų, žinok, kad iš bendro svorio kritimo daug bus raumenys. Beprasmiška.

KASDIENIS PAGALBININKAS

Visas šis gidas yra apie tai, kad lieknėjimas nėra planas ant popieriaus, kurį po mėnesio padedi į šalį. Tai kasdienybė: kas šiandien lėkštėje, ar pakanka baltymų, ar esi lieknėjimo etape, ar pauzėje, ką daryti, jei vakar palūžai. Būtent čia dažniausiai viskas ir subyra, nes nėra ko paklausti.

Todėl yra kasdienis pagalbininkas. Tu nufotografuoji, pasakai ar laisva forma parašai, ką suvalgei. Pagalbininkas viską užfiksuoja, apskaičiuoja ir pataria, ką valgyti toliau. Analizuoja tai, kas jau suvalgyta, ir pagal tai žiūri, ką pagerinti kitame valgyme. Duoda planą ir receptus, patobulina tavo turimus, padeda savaitgaliais ir per šventes. Žino, ką tu darai, kuriame etape esi, ir yra su tavimi kiekvieną dieną, 24 valandas per parą.

Pats aš to negaliu dėl žmogiškų priežasčių, todėl yra pagalbininkas. Mano manymu, tai mitybos tvarkymo ateitis: ne dar viena dieta, o pagalbininkas, kuris išmoko tave valgyti ir nepalieka vieno.

PROJEKTAI

Savo projektus kuriu būtent pagal šį principą, kad aiškiai atskirtas lieknėjimas ir subalansuota kasdienė mityba. Bet šie projektai natūraliai persidengia. Prisijungęs gausi prieigą prie visų projektų, tiek lieknėjimo, tiek subalansuotos mitybos, receptų ir dar treniruočių. Bet ypač svarbus yra palaikymas, todėl yra ir draugiška bei palaikanti grupė (anoniminė, niekas nežinos, kas tu esi, matomas tik tavo pasirinktas vardas), kurią visi vadina svarbiu atramos tašku šiame kelyje, ir mano individualus palaikymas, nes klausimų ir sunkumų tikrai atsiranda.

Lieknėjimas vyksta grupėse, nes taip lengviau, kiekvienam pritaikant taisykles ir maistą pagal poreikius. Bet visi daro maždaug tą patį, ir taip lengviau vieni kitus palaikyti, suprasti, pasidalinti, pasikalbėti. Aš niekada neverčiu daryti nieko nepatogaus: nereikia kelti nei savo nuotraukų, nei maisto, net nereikia atsiskaityti. Įsitraukimas toks, koks tau patogus. Daugelis labai aktyvūs, daugelis stebi, ir naudos gauna tiek vieni, tiek kiti.

Metodas suteikia aiškumo. Tu žinai, ką darai, todėl yra rezultatas.
Tiesiog išbandyk nemokamai.

Išbandyti programėlę