



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

IDEALNA TEŽINA

Idealna težina i potrošnja kalorija

Za održavanje dobrog raspoloženja, aktivnosti, kreativnosti i posebno zdravlja, neophodno je da se uspostavi idealna telesna težina. Prosečne dnevne potrebe hrane za umereno aktivne osobe izražene u kalorijama iznose:

ŽENE

Godine starosti Kalorije dnevno

11 - 14 2.400

15 - 22 2.100

23 - 50 2.000

51 i više 1.800

MUŠKARCI

Godine starosti Kalorije dnevno

11 - 14 2.800

15 - 22 3.000

23 - 50 2.700

51 i više 2.400

Optimalna težina - idealna težina održava se, pre svega, pravilnom ishranom - sa manje kalorija, a više hranljivih materija; zatim aktivnim fizičkim vežbanjem - sport i rekreacija: gimnastika, brza šetnja, plivanje, trčanje, vožnja bicikla, planinarenje; uzimanjem hrane svesno, u vreme obroka, kad je organizam gladan (treba jesti polako i svaki zalogaj sažvakati 30 puta); uzimanjem umerenih količina hrane, onoliko koliko je telu dovoljno (bez dodatnog sipanja); uzimanjem dovoljne količine vode, čajeva, prirodnih sokova, da bi organizam uvek imao potrebnu količinu tečnosti u ćelijama; opštim pozitivnim stavom o sebi i okruženju - mislite o sebi pozitivno, gledajte u budućnost sa optimizmom, jer mi smo ti koji kreiramo svoj život, svojim svesnim izborom, svojim mislima, osećanjima, recima i delima.

Preporučuje se da se višak kilograma gubi postepeno i da se izbegava striktna dijeta, koja nema trajniji efekat, već dovodi do trenutnog gubitka kilograma i izglednjivanja organizma. Prelaskom na normalnu ishranu izgubljeni kilogrami se veoma brzo nadoknađuju – takozvani jojo efekat, što dovodi do stresa i depresije.

Dijete koje sadrže manje od 800 kalorija dnevno mogu imati ozbiljne posledice na zdravlje: hormonski poremećaji, neplodnost, gubitak kose, promene na koži, kamen u bubregu i drugo. Takođe, nedostatak hrane tokom sprovođenja dijeta utiče na nervni sistem i moždane ćelije, što može dovesti i do ozbiljnijih psiholoških poremećaja, posebno kod mladih.

Smatra se da je uravnoteženi gubitak težine od 0,7 kg nedeljno bezbedan za organizam. Ukoliko se dnevno potroši 500 kalorija više nego što se unese u organizam gubi se 0,45 kg nedeljno, a za to nam nije potrebna dijeta, već malo više aktivnosti, sporta, kretanja i kontrolisana ishrana. Jer,

masnoće organizma - salo koriste se kao izvor energije (potrošnja) samo kada hrana koja se jede obezbeđuje manje kalorija nego što je organizmu potrebno. Izmenom režima ishrane i prelaskom na manje kaloričnu hranu (voće i povrće, integralne žitarice, semenke) pomažemo organizmu da se bez iscrpljujuće dijetе oslobodi viška kilograma.