

Andrius Pauliukevičius

SPORTUOJANČIŲ DIETOS TAKTIKA

Kuri dieta yra veiksminga? Ar norint numesti svorio būtina treniruotis?
Ar galiu valgyti tą patį maistą? Kodėl nedega riebalai / nekrenta svoris?
Kada valgyti prieš treniruotę ir po jos?



KURI DIETA YRA VEIKSMINGA



Visos dietos padeda numesti svorio, jei jų laikaisi. Tai - lengvoji dietos dalis. Sunkioji - tą mažesnę svorį išlaikyti, kurio išlaikymui reikalinga iš esmės ta pati dieta, tik jau be kalorijų deficito, tad bus galima valgyti šiek tiek daugiau maisto, bet maistas turi būti tas pats.

Jei Jūs pasirinkote grikių ar raugintų kopūstų dietą, su ja galite numesti svorio. Laisvai ir labai daug. Bet ar su ja išlaikysite pasiektą svorį? Ir čia yra vertinimo kriterijus, ir dieta yra gera.

Tai yra panašu kaip įstengti nusipirkti prabangų automobilį, bet neišgalėti jį pildyti kuro ir dėl to negalėti juo važinėti.

Gera yra ta dieta, į kurią žiūrėdami žinote, kad jos galite laikytis mėnesius, metus, dešimtmečius. Jei žiūrite į dietą ir galvojate, kad taip galite valgyti kelias savaites ar ji skirta labai trumpam laikui, tai rezultatas tęsis tiek pat.



**AR NORINT NUMESTI
SVORIO BŪTINA
TRENIRUOTIS**



Nebūtina. Treniruotės padeda ir jos leidžia turėti gražesnes kūno formas nei nesitreniruojant, tačiau, jei neturite tam laiko, ar nekenčiate treniuotis, numesti svorio galima ir be jų.

To pavyzdys yra realybės TV šou „My 600 pounds life“, kuriame rodomi 200-250 kg sveriantys žmonės, sugebantys numesti svorio neišeidami iš kambario ir kartais nesikeldami iš lovos. Tačiau būtina geriau maitintis ir sukurti kalorijų deficitą, tai yra, suvalgyti mažiau kalorijų, nei jų sudeginate.



**AR GALIU VALGYTI
TĄ PATĮ MAISTĄ**



Tarkime, Jums patinka pusryčiams valgyti grikius ir kiaušinius. Grikiai Jums skaniau už avižas, ryžius, kuskusą, viso grūdo duoną, kinvą, o kiaušiniai už varškę, jogurtą, už baltyminius kokteilius. Ar galite vietoje šios įvairovės septynias dienas per savaitę valgyti tą patį? Galite!

Nebūtų protinga nuo ryto iki vakaro valgyti vištos krūtinėlę su brokoliais ir ryžiais, nes visa dieną gautumėte vienus tuos pačius baltymų ir angliavandenių šaltinius ir tai jau nebūtų pilnavertė mityba.

Bet jei pusryčiams visada kiaušiniai su grikiais, priešpiečiams visada kokteilis ir vaisius, pietums visada vištiena su ryžiais ir daržovėmis, vakarienei varškė su uogomis ir riešutais ir panašiai, tai galiausiai Jūs per dieną vis tiek suvalgote ir kelis skirtingus baltymų, ir kelis skirtingus angliavandenių, riebalų, ląstelienos šaltinius, ir tai yra sveikas, mažai apdorotas maistas. Ir tikrai galima taip daryti!



**MITYBA DIRBANT
NAKTINĖMIS
PAMAINOMIS**



Kai trūksta miego, organizmas neatsistato po fizinių ar emocinių kūvių ir jam ima trūkti energijos. Geriausias, lengviausias ir greičiausias būdas jam pakelti energijos lygį yra gauti cukraus. Štai kodėl atsiranda toks didelis potraukis saldumynams ir greitam maistui. Dėl to tiek daug dirbančių naktį po pamainos dar užsuka į kebabinę. Čia yra ir emociniai spąstai. Atrodo, kad jei taip sunkiai dirbau, nusipelniau skanaus maisto, arba juk sudeginau tiek daug kalorijų. Nenusipelnėte ir tiek daug nesudeginote!

Kaip nepapulti į šiuos spąstus? Miego trūkumas iš esmės išsprendžiamas tik miegant. Bet kovoti su alkio ir valgant nepriaugti nereikalingo svorio galima valgant baltymus, ląstelieną ir sveikus riebalus. Šie 3 dalykai suteikia ilgiausiai trunkantį sotumo jausmą.



KADA GERIAUSIA SVERTIS



Svoris yra vienas iš progreso rodiklių. Kiti – apimtys ir vaizdas veidrodyje. Net jei svoris nekinta, bet keičiasi Jūsų išvaizda, mažėja liemens apimtis ir kelnės darosi vis laisvesnės, reiškia, riebalų sluoksnis mažėja.

Norint tiksliausiai sekti savo svorį, geriausia svertis kartą per savaitę, visada tokiomis pačiomis sąlygomis, pavyzdžiui, sekmadienį ryte, tik atsibudus, nuėjus į tualetą, dar nieko nevalgius ir negėrus, kuo mažiau apsirengus. Tai būtų tiksliausias svarstyklių parodymas. Į dienos pabaigą dėl virškinamajame trakte esančio maisto, kūno svoris padidėja.

Taip pat netikslinga svertis dažniau nei kartą per savaitę, nes tada matote svyravimą, kuris vyksta kiekvieną dieną, bet dar ne tendenciją.



KODĒL NEDEGA RIEBALAI / NEKRENTA SVORIS



Pagrindinės priežastys yra šios:

I. Nesukuriate kalorijų deficito – per daug suvalgote arba per mažai judate ir per mažai sudeginate.

Kartais, pradėjus maitintis per griežtai, sumažėja bendras aktyvumas (išskyrus treniruotes salėje), nes kūnas taupo energiją ir Jūs mažiau skėščiojate rankomis, mažiau trypčiojate, daugiau sėdite nei stovite ir t.t., tokiu būdu sudegindami mažiau kalorijų. Judėti reikia ne tik treniruotės metu.

Būna, atrodo, jog laikotės mitybos plano, bet tai ne visai tiesa. Kelias dienas ant popieriaus parašykite, ką ir kada valgote, ir palyginkite su tuo, ką turėtumėte valgyti. Ar tai sutampa?

Valgote per mažai ir per retai ir dėl to kūnas dirba taupymo režimu, saugodamas sukauptus riebalus.

Persitreniruoiate - ir vėl nutinka tas pats.

Norint gero ilgalaikio rezultato tarp valgymo, treniruočių ir poilsio turi būti balansas.

II. Netinkamas hormonų balansas - ir tai jau ne visais atvejais galite išspręsti ir pakeisti patys. Jei Jūsų skydliaukės veikla sutrikusi, net ir su gera mityba ir fiziniu aktyvumu gerų rezultatų pasiekti neįmanoma. Tada jau reikia endokrinologo įsikišimo. Nereikia to išsigąsti - tai yra nesunkiai gydoma.

Ką galite sutvarkyti patys ir kas gali labai smarkiai pagerinti rezultatus, tai miegas!

Miego trūkumas išbalansuoja visų hormonų, nuo kurių priklauso svorio kritimas/riebalų deginimas veiklą: skydliaukės, streso hormono kortizolio, insulino, alkio hormono grelino ir sotumo hormono leptino.

Suaugusiam žmogui reikia miegoti 7-8 val., sportininkui – 8-10 val. per naktį.

Idealus miego laikas yra nuo 22:00 iki 6:00 arba nuo 23:00 iki 7:00.

20-30 minučių trukmės miegas dienos metu taip pat labai pagerina hormoninę veiklą. Jei dienos miegas per ilgas, įkrentama į gilaus miego fazę ir dėl to atsibundama blogos savijautos. Be to, jei dienos miegas yra vėliau dieną, jis gali apsunkinti bandymą užmigti vakare.

Idealu būtų eiti miegoti ir keltis tuo pačiu ar panašiu metu visomis savaitės dienomis, tada nebūtų sunkumų, stengiantis užmigti vakare.



**AR BŪTINA
VALGYTI TUO PAČIU
LAIKU**



Būtų idealu, jei Jūs keltumėtės, valgytumėte, treniruotumėtės ir eitumėte miegoti visada tuo pačiu laiku. Organizmas mėgsta vienodą pasikartojantį ritmą ir tai jam leidžia pasiekti geriausius įmanomus rezultatus.

Ar įmanoma tai padaryti?

Visiškai įmanoma! Aš pats, kaip ir daugybė sportininkų, kurie be sporto užsiima dar kokia nors komercine, kūrybine, edukacine veikla, net neturi galimybės visa tai daryti tuo pačiu laiku. Mano grafikas gali iš esmės skirtis priklausomai nuo to, ar esu Vilniuje ir salėje vedu treniruotes, ar važiuoju po Lietuvą ir skaitau paskaitas. Tada ir valgau, ir treniruojuosi skirtingais laikais, ir kai nėra galimybės tai daryti tiksliai pagal laikrodį, reikia laikytis šių principų:

- I. Kuo anksčiau po atsibudimo pavalgyti pusryčius;
- II. Toliau valgyti kas 2-3 valandas ir neleisti sau be maisto būti ilgiau nei 4 valandas.
- III. Jei treniruojatės su svoriais, pavalgyti prieš pat einant miegoti.

Viskas! O jei Jūsų pietūs vieną dieną bus 12:00, kitą – 14:00, tol, kol valgotė kas kelias valandas, nėra svarbu!



KADA VALGYTI PUSRYČIUS



Jei atsibundate 7 val., o pusryčiaujate 9 arba 10 val., tai jau nėra pusryčiai. Tai yra laikas, kai turėtumėte valgyti antra dienos valgymą.

Pusryčius reikia pavalgyti kuo anksčiau nuo momento, kai atsibundate. Kodėl? Todėl, kad atliekantys jėgos treniruotes 2 kartus per parą turi pusantros valandos laiko tarpą, kuomet organizmas efektyviausiai savinasi maisto medžiagas ir efektyviausiai atstato glikogeno atsargas raumenyse ir kepenyse. Valgant tuos valgymus yra pati mažiausia riebalų kaupimosi tikimybė. Tie valgymai yra valgymas po treniruotės ir pusryčiai. Bet kadangi tas laikas yra iki pusantros valandos po atsibudimo ir pusantros valandos po treniruotės, ko anksčiau tai padarote, tuo tai yra efektyviau, o jei padarote per vėlai, tą langą jau pražiopsojote. Ir niekas, kas į tai žiūri rimtai, to pražiopsoti sau neleidžia.



KADA VALGYTI PRIEŠ TRENIRUOTĘ IR PO JOS



Treniruotės, kurias atliekame gražindami kūną, yra jėgos (darbas su svoriais, treniruokliais, netgi savo kūno svoriu, jei atliekate atsispaudimus, pritūpimus, įtūpstus, dubens kėlimus ir t.t.) ir kardio (ėjimas, bėgimas, dviračio minimas, plaukimas, stacionarus sporto salėse esantys kardio treniruokliai).

Prieš jėgos treniruotę

Priklausomai nuo to, kokio dydžio yra porcija ir koks maistas tai yra, laikas kada valgyti prieš treniruotę gali varijuoti nuo 30 minučių iki kelių valandų. Tradiciškai rekomenduojama valgyti likus 1.5-2 valandoms iki treniruotės ir tai yra teisinga, jei valgote mėsą ar žuvį su ryžiais ar grikiais ir daržovėmis. Jei tai yra sunkiau virškinamas maistas arba didelė porcija, gali reikėti šiek tiek daugiau laiko. Jei atsitiko taip, kad buvote, tarkime, susirinkime ir neturėjote galimybės laiku pavalgyti, o dabar jau reikia važiuoti į treniruotę, galite išgerti baltyminį kokteilį su šaukšteliu ar šaukštu riešutų sviesto ar pačių riešutų ir po pusvalandžio treniruotis. Kam reikalingi riešutai? Pats baltyminis kokteilis yra labai greitai pasisavinamas, tai iki kol nuvyktumėte į salę ir persirengtumėte arba, vėliausiai, įpusėjęs treniruotę, jau būtumėte alkani. Riešutai ištempia tą laiką. Taigi, atsakymas priklauso nuo to, ką valgote, ir kokio dydžio yra porcija. Dėl to negali būti vienos labai griežtos taisyklės ir vadovautis reikia savijauta ir savo patirtimi.

Po jėgos treniruotės

Yra galimi 2 scenarijai:

I. Iš karto po treniruotės, dar prieš einant į dušą, išgerti baltyminį kokteilį ir dar po 30-60 minučių valgyti.

II. Jei negeriate kokteilių, kuo greičiau po treniruotės valgyti, kad spėtumėte pamaitinti raumenis dar per tą 1.5 valandos langą, per kurį raumenys ir raumenyse esančios glikogeno atsargos atsistatinėja efektyviausiai.

Prieš kardio treniruotę

Jei kardio treniruotę atlikinėjate anksti ryte, efektyviausias variantas būtų tai daryti tuščiu skrandžiu. Ką reiškia tuščiu skrandžiu? Jūs galite išgerti juodos kavos, žalios arbatos ar vandens, tačiau negalima gerti ar dėti į burną kažko, kas turi kalorijų, nes tai jau nebūtų tuščiu skrandžiu.

Jei kardio treniruotė daroma kažkuriuo kitu dienos metu, tada tarp jos ir valgymo prieš ją tradiciškai turi būti poros valandų tarpas. Bet ir tai nėra nelaužoma taisyklė. Dar vienas kardio treniruotės atlikimo variantas, kuris yra tikrai efektyvus ir pagreitina medžiagų apykaitą daugybę kartų per dieną, yra pasivaikščioti 10 minučių iš karto po kiekvieno valgymo. Tik tai jau didelė laiko prabanga ir mažai žmonių gali sau tai leisti. Arba gali sau leisti laisvomis ar atostogų dienomis.

Po kardio treniruotės

Po kardio treniruotės reikia valgyti iš karto, lygiai taip pat kaip ir po jėgos treniruotės.



**KIEK LAIKO IKI
MIEGO GALIMA
VALGYTI**



Atsakymas priklauso nuo tikslo. Jei tikslas yra sveikatingumas, tada rekomenduojama paskutinį kartą pavalgyti likus 2-3 valandoms iki miego.

Jei tikslas yra gražesnė figūra, geresni sportiniai rezultatai, Jūs atlikinėjate jėgos treniruotes, Jūsų organizmas turi didesnę baltymų ir kitų medžiagų poreikį, nes valgant nepakankamai, jis negali atsistatyti ir tada progresas taip pat negalimas. Dėl to varžybiniame kultūrizme net nėra tokių sąvokų kaip pusryčiai, pietūs, vakarienė. Yra pirmas dienos valgymas, trečias dienos valgymas, šeštas dienos valgymas. Net jei neketinate lipti į sceną, bet norite geriau atrodyti, turite vadovautis tais pačiais principais, nes tai yra įrankiai tam rezultatui pasiekti. Tokiu atveju paskutinis dienos valgymas gali būti prieš pat miegą, nes nevalgant porą valandų iki miego, praleidžiamas dar vienas potencialus dienos valgymas, dar viena baltymų, vitaminų, mineralų ir kitų medžiagų dozė. Ir čia taip pat veikia principas, kad per kuo daugiau valgymų suvalgysite tą patį maisto kiekį ir kalorijų skaičių, tuo greitesnė bus Jūsų medžiagų apykaita. Todėl, pavyzdžiui, suvalgius 1500 kcal per penkis valgymus bus geresnis rezultatas nei suvalgius per tris.

Aktyviai moteriai optimalus valgymų skaičius yra 5 valgymai per dieną, vyriui – 6.



VĚLYVA VAKARIENĚ



Rašydamas šį tekstą, remiuosi šiuo laišku (kalba netaisyta, kad suprastumėte, jog kartais, prieš atsakydamas, dar turiu iššifruoti):

„Sveiki

As more jau paklausti ka daryti jeigu man l sporto sale iseina eit tik 7 vakare. Tai reiskias kai gryztu l namus buna panasiai 9:30. ar ne per velu vakarienei. Nes pagal mitybos plana vakariene eina po treniruotes.“

Aciau“

Nesvarbu, kaip vėlai baigiate treniruotę, iš karto po jos turi prasidėti raumenų atsistatymas, tad vis tiek turite valgyti. Net jei tai ir vėlai, net jei ir nelabai norisi, tai turi būti toks pats darbas ir tokia pati disciplina, kaip ir treniruojantis. Nevalgant po treniruotės krenta jėga ir išvermė, nes raumenys neatsistatinėja.

Tai yra tas pats, kas vakare įsipjovus pirštą, klausti ar jį tvarstyti dabar, nes jau vėlu, ar laukti ryto?



KODĖL REIKIA MAISTA GAMINTI PAČIAM



Treniruotės yra smagioji rūpinimosi savo kūnu dalis. Ir pati lengviausioji dalis, nes pareikalauja tik kelių valandų per savaitę. Net jei treniruojatės 4 kartus per savaitę ir dar atliekate kardio krūvį, tai vis tiek ne daugiau nei 8 valandos. Lieka miegas ir valgymas.

Miegant nuo 22 iki 6 valandos, arba nuo 23 iki 7, miego kokybė būtų pati aukščiausia ir atsistatymas pats geriausias. Net jei miegate 8 valandas, bet tai yra nuo 2 valandos nakties iki 10 valandos ryto, tai nėra tas pats. Organizmas tomis valandomis neatsistatinėja taip efektyviai. Bet tai yra atskira tema, apie kurią rašysiu būsimoje knygoje. Ši yra apie mitybą, o naktį reikia miegoti, o ne valgyti.

Tai, kokie stiprūs esate šiandien, labiausiai priklauso nuo to, ką valgėte vakar ir užvakar, nes tiek laiko reikia, kad organizmas atsistatytų.

Priežastis, kurią aš dažniausiai girdžiu, kodėl žmonės negali pasigaminti maisto ir išeidami iš namų į darbą, studijas, arba dar kur nors, negali jo paimiti su savimi, yra laiko trūkumas. Jei Jūs nieko nevalgote visą dieną ir po to privalgote grįžę namo, sutaupote daug laiko, bet tikriausiai nesate patenkinti gaunamu rezultatu. Jei kažkur vis tiek valgote, rezultatas irgi nesigauna labai geras ir vargu, ar sutaupote laiko. Paskaičiuokite: Jums vis tiek reikia kur nors nueiti arba nuvažiuoti, paimiti meniu ir galvoti, ką užsisakyti, galiausiai užsisakyti, laukti, kol pagamins, atneš, po to paprašyti sąskaitos, vėl laukti. Tai kainuoja daug laiko ir tai vis tiek yra tik vienas valgymas per dieną. Man maisto ruošimas visai dienai (o aš valgau daug) trunka apie 30-40 ir šios minutės sutaupo labai daug laiko dienos metu, nes visada turiu maistą po ranka. Aš daugiau negaištu jo ieškodamas, laukdamas ir galimai blogai pasirinkdamas, o imu ir valgau tiksliai tuo metu, kai turiu valgyti ir tiksliai tai, ką turiu valgyti.

Visiškai suprantu labai daug uždirbančius, kurių kiekviena valanda ir kiekvienas pusvalandis turi didelį įkainį, arba per kurį jie gali sukurti didelę vertę ir galbūt tokiais atvejais reikia jį labai taupyti. Bet jei yra siekiama maksimalaus rezultato, tai įmanoma maistą gaminantis pačiam.

Maisto gaminimo privalumai:

I. Turėdami maistą po ranka, Jūs neperalkstate, nes galite pavalgyti laiku. Kai neperalkstate, neatsiranda nevaldomi potraukiai saldumynams ar greitam maistui, kurie ir neleidžia išsilaikyti to mitybos plano, kurio laikytis norėtumėte. Žinau, kad, pavyzdžiui, chirurgai operacijos metu negali atsitraukti ir suvalgyti kepsnį, nes narkozė ligonį veikia tik tam tikrą laiką. Tačiau kai žmonės man sako, kad darbe neturi laiko užkąsti, aš klasiu, ar jie turi laiko nueiti į tualetą ir ar jų kolegos turi laiko nueiti surūkyti cigaretę. Jei taip, tiek laiko užtenka užkąsti.

II. Jūs tiksliai žinote, kiek ir ko suvalgote. Netgi tiksliau būtų pasakyti, kad Jūs tai tiksliai kontroliuojate. Jei Jums reikia 200 g kruopų, kad turėtumėte pakankamai energijos intensyvioms treniruotėms, į puodą įsimetate 2 pakelius ryžių po 100 g.

Jei tam, kad degintumėte riebalus, Jums reikia valgyti ne daugiau nei 100 g kruopų, Jūs į puodą nededate daugiau nei 1 pakelio.



Jei tam, kad Jūsų raumenys augtų, Jums vienu valgymu reikia bent 30 g baltymų, Jūs vienam valgymui pasiruošiate bent 150 g mėsos arba žuvies, iš kurios tuos 30 g ir gausite. Ir jei Jums reikia trijų tokių valgymų per dieną, galite pasigaminti 450 g mėsos ir suvalgyti ją per 3 kartus. Jūs galite tiksliai pasiskaičiuoti, kiek ir ko Jums reikia, ir tiksliai tiek pasigaminti.

Aiškinu toliau. Tarkime, Jūs esate 80 kg vaikinai, kuris nori daugiau raumenų ir naudojatės formule 3-2-1. Tai reiškia, kad vienam kūno kilogramui valgote 3 gramus angliavandenių, 2 gramus baltymų ir 1 gramą riebalų. Tai yra: 240 g angliavandenių, 160 g baltymų ir 80 g riebalų. Viso tai būtų 2320 kcal. Jei suvalgysite 100 g baltymų, 300 g angliavandenių ir 80 g riebalų, bendras kalorijų skaičius bus tas pats – 2320 kcal. Tačiau gaunamas rezultatas skirtingas. Jūs galimai turėsite mažiau raumenų ir šiek tiek daugiau riebalų. Todėl, kad svarbus yra ne tik kalorijų skaičius, o santykis tarp angliavandenių, baltymų ir riebalų.

III. Galite valgyti šviežią maistą. Yra sportininkų, kurie sekmadienį pasiruošia maistą visai ateinančiai savaitei. Jie turi labai didelius šaldytuvus ir šaldiklius. Tačiau ne visi produktai ilgai negenda ir ne visi produktai išlaiko gerą skonį. Jei šiandien pasigaminote vištieną, rytoj ji jau nebus tokia skani. O poryt tikriausiai bus sunkiai valgoma.

Dar vienas dalykas, kurį sakau iš savo patirties – pirkdamas ir gaminamas maistą pats, neatsimenu kada buvau apsinuodijęs, ar sunegalavęs, nes visada valgau šviežiai pagamintą maistą. Ir tai, kad Jūs esate sveiki, nesusergate ir dėl to nepraleidžiate darbo dienų, paskaitų, treniruočių, reikia įskaičiuoti į efektyviai panaudoto laiko sąskaitą. O laikas, kurį turime, yra vienas iš kelių negrįžtamų resursų (kaip ir sveikata). Jei turite laiko, galite per jį uždirbti pinigus, ar nuveikti kažką kitą. Bet neįmanoma įsigyti daugiau laiko. Todėl maisto gaminimas yra laiko taupymas, nes geresnį rezultatą taip pat pasiekiate per trumpesnį laiką!



**PER KIEK LAIKO
NUMESIU SVORIO**



Galima numesti daug per trumpą laiką, bet tai niekada nebūna istorijos su sėkminga pabaiga, nes tokiu atveju sudeginama ne tik dalis riebalų, bet ir dalis raumenų. Tai galiausiai sulėtina medžiagų apykaitą ir tada ramybės būsenoje deginama mažiau kalorijų. Taip, energiją naudojame ir kalorijas deginame ne tik tada, kai judame, tačiau bet kuriuo momentu. Kuo daugiau raumenų turime, tuo daugiau kalorijų sudeginame sėdėdami darbe, vairuodami, miegodami.

Todėl klausimas turėtų būti: kiek galiu numesti, kad nebūtų blogų šalutinių poveikių? Atsakymas toks - 1% bendros kūno masės. Tai reiškia, kad jei sveriate apie 80 kg, per savaitę būtų optimalu mesti 800 g. Jei sveriate 65 kg - 600-700 g. Žinoma, leidžiama poros šimtų gramų paklaida į vieną ar kitą pusę, tačiau siekiamybė turėtų būti būtent toks svorio metimo tempas.

Jei svoris krenta per lėtai, Jūs nesukuriate reikiamo kalorijų deficito ir reikia arba dar šiek tiek mažiau valgyti, arba šiek tiek padidinti fizinį aktyvumą.

Kai yra mažinamas kaloringumas, jį mažinti reikia ne daugiau nei 10%. Jei iki tol valgėte 1800 kcal ir svoris nekrito, mažinant 10%, reikia atimti 180 kcal ir nuo dabar valgyti apie 1600 kcal. Bet mažinti reikia tik tada, kai svorio kritimas sustoja. Kol jis krenta, mažinti kaloringumo **NEGALIMA!**

Jei svoris krenta per greitai, kalorijų deficitas yra per didelis ir Jūs galite arba šiek tiek daugiau valgyti, kad tą kritimą sulėtintumėte ir išsaugotumėte turimus raumenis, arba, jei tai įmanoma, šiek tiek sumažinti fizinį aktyvumą.

