

Planul de alimentatie pentru slabiti

Mic dejun

- **30g fulgi de ovaz** – 110kcal: 18g carbohidrati, 2g grasimi, 4g proteine
- **1 iaurt degresat (175g)** – 40kcal: 5g carbohidrati, 0g grasimi, 5g proteine
- **1,5 cupe proteine din zer (45g)** – 180kcal: 5g carbohidrati, 2g grasimi, 36g proteine
- **20g unt de arahide** – 130kcal: 3g carbo, 11g grasimi, 4g proteine
- **1 banana (100g)** – 70kcal: 14g carbo, 1g grasimi, 1g proteine

TOTAL = 530kcal: 45g carbo, 16g grasimi, 51g proteine

Snack

- **2 mere (300g)** – 195kcal: 45g carbo, 2g grasimi, 1g proteine
- **1 grapefruit (250g)** – 105kcal: 27g carbo, 0g grasimi, 2g proteine

TOTAL = 300kcal: 72g carbo, 2g grasimi, 3g proteine

Pranz

- **200g piept de pui** – 272kcal: 10g carbo, 8g grasimi, 40g proteine
- **200g pireu** – 180kcal: 40g carbo, 0g grasimi, 4g proteine
- **salata de legume**
- **1 pahar budinca (175g)** – 173kcal: 27g carbohidrati, 6g grasimi, 3g proteine

TOTAL = 715kcal: 97g carbo, 14g grasimi, 49g proteine

Snack

- **200g cottage cheese (perle de branza)** – 164kcal: 6g carbo, 4g grasimi, 24g proteine
- **25g nuci** – 164kcal: 3g carbohidrati, 16g grasimi, 4g proteine

TOTAL = 328kcal: 9g carbo, 20g grasimi, 28g proteine

Cina

- **2 cupe proteine din zer (60g)** – 240kcal: 6g carbo, 2g grasimi, 48g proteine
- **2 oua** – 155kcal: 1g carbo, 11g grasimi, 13g proteine
- **1 felie paine integrala (25g)** – 62kcal: 11g carbo, 0g grasimi, 2g proteine
- **(Ce mai ramane ca sa imi ating numarul de macronutrienti)**

TOTAL = 457kcal: 18g carbo, 13g grasimi, 63g proteine

TOTAL ZILNIC = 2330kcal: 241g carbo, 65g grasimi, 193g proteine

Dieta e flexibila. Adica daca vreau, pot inlocui pireul de la pranz cu orez de exemplu, sau pieptul de pui cu ton. Atata timp cat la sfarsitul zilei ma incadrez in cantitatile stabilite de calorii si macronutrienti e ok.

Antrenamentul incepe dimineata la ora 7, inainte sa merg la job.

Acum am 84kg, 41,5cm in brate si 86cm in talie. Stratul de grasime e destul de mare, nu se mai vad patratelele pe abdomen. O sa tin dieta de slabire pana prin septembrie, in functie de cum o sa arat. Dar un lucru e sigur, vreau sa am strat foarte mic de grasime si sa se vada abdomenul frumos.

Tine cont ca asta e dieta MEA. Poti sa o iei ca si exemplu si sa mananci ce mananc si eu, dar cantitatile sunt altele pentru fiecare.

Metabolismul si activitatea fizica sunt diferite. Unii avem arderile rapide, altii mai lente. Unii muncim mai mult fizic, altii mai mult la birou. S-ar putea sa te ingrasi sau sa slabesti daca mananci exact meniul asta.

Gaseste-ti cantitatile potrivite pentru tine. Cantaresti-te saptamanal si vezi cum evolueaza greutatea.

Eu in fiecare marti dimineata, dupa ce merg la baie ma cantaresc, imi masor circumferinta bratelor si a taliei. Pe parcursul perioadei de slabire o sa apara perioade de stagnare, in care daca nu schimb nimic in alimentatie sau activitate fizica n-o sa mai scad in greutate.

Cardio si strategii pentru depasirea stagnarii

Momentan cardio fac la sfarsitul fiecarui antrenament, pe banda 15 minute (aproximativ 200kcal) la intensitate destul de mica. Treptat, cand vad ca nu mai slabesc **o sa cresc durata** (de obicei nu ajung sa depasesc 40 de minute - sau 400-500 kcal-), si o sa ma joc cu nivelul de inclinatie.

Viteza nu o sa fie prea mare, in jur de 8-10 km/h, cu usor sprint la final. Daca alergi constant cu viteza mare exista posibilitatea sa arzi si din muschi.

In acelasi timp, in alimentatie reduc treptat din carbohidrati. Multi fac greseala sa inceapa slabirea cu o gramada de cardio si sa taie foarte mult din carbohidrati prea devreme.

Alta metoda pe care o folosesc ca sa trec peste plafonare este sa-mi iau o zi de „refeed” pe saptamana.

Ziua de refeed se foloseste in momentul in care esti intr-o dieta cu putine calorii si carbohidrati foarte putini. In timp, corpul se obisnueste asa, se adapteaza iar metabolismul incetineste. Intr-o zi de refeed cresc numarul caloriilor -in principal al carbohidratilor- si astfel se refac rezervele de glicogen (ma enerveaza de mor cliseul asta) si ma ajuta si pe mine sa am mai multa energie.

Ma gandesc sa incerc si **intermittent fasting**. Asta e un termen tot din engleza si inseamna post intrerupt. Adica din 24h ai o fereastră de cateva ore in care iti mananci toate caloriile (care n-o sa fie asa multe din pacate) si o fereastră in care tii post negru fara sa consumi calorii. Adica bei doar apa sau bauturi cu 0 calorii.

Fereastră in care mananci e mai mica decat cea in care tii post, de obicei 8h respectiv 16h. Am cautat un pic pe internet si am vazut ca are multe beneficii si e efficient in special la slabire.

Daca te-a ajutat in vreun fel acest material...

Acum ai un exemplu de meniu eficient si echilibrat – fara carente de macro/micronutrienti – din care te poti inspira.

Ce mi-as fi dorit sa gasesc un asemenea meniu la inceput cand ma chinuiam sa-mi rezolv problema cu alimentatia... Din pacate nu am gasit si am apelat la un antrenor personal, multiplu campion national de culturism. Am facut asta pentru a fi sigur ca ce mananc si cat mananc nu-mi afecteaza sanatatea si imi sustine efortul de a avea corpul puternic si estetic pe care mi-l doresc. Evident am platit bani frumosi pentru asta.

Iti dau acest material gratuit, cu rugamintea de a-l da mai departe la cine crezi ca are nevoie si de a-l share-ui prietenilor tai de pe Facebook. Acesta este linkul:

www.muscleboom.ro/dieta-mea-pentru-slabire-rapida/

Multumesc si succes la slabit,
Bogdan Tomoiaga

Blog: www.muscleboom.ro

Facebook: www.facebook.com/MuscleBoom