

**Wiosna jest najlepszym sprzymierzeńcem w skutecznej walce o piękną sylwetkę. Dłuższe dni to wydłużony czas aktywności człowieka, a co za tym idzie więcej spalonych kalorii.**



## Ostatnia szansa na szczupłą sylwetkę

Coraz więcej słońca i cieplejsze dni powodują przyspieszenie naszego metabolizmu oraz przyrost energii. Po okresie zimowym zmniejsza się zapotrzebowanie organizmu na obfite posiłki. Optymizm i radość wraz z nadzieją wiodą nas do przystąpienia do postanowienia.



Jacek Bańczyk  
Instruktor Rekreacji Ruchowej i Kultury Fizycznej

Stąd właśnie w tym okresie wiele osób podejmuje wyzwanie do walki z nadmierną masą ciała potocznie zwaną nadwagą.

Prawidłową masę ciała można określić m.in. za pomocą wzoru (ang. Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 (\text{m}^2)}$$

Przykład obliczenia BMI dla mężczyzny o wzroście 175 cm i wadze 70 kg.  
 $70 (\text{kg}) : 3.0625 (1.75 \times 1.75) = \text{BMI } 19.31$

Przykład obliczenia dla pań o wzroście 160 cm i wadze 62 kg.  
 $62 (\text{kg}) : 2.56 (1.6 \times 1.6) = \text{BMI } 24.22$

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, iż prawidłowa masa ciała znajduje się w przedziale BMI 18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup>.

BMI poniżej 18,5 kg/m<sup>2</sup> oznacza niedowagę a BMI w przedziale 25,0–29,9 kg/m<sup>2</sup> to nadwaga.

Dalej są już trzy stopnie otyłości: średniego stopnia BMI 30,0–34,9, znacznego stopnia BMI 35,0–39,9 oraz otyłość olbrzymia lub śmiertelna przy BMI powyżej 40,0.

Promujemy wyłącznie zdrowe, naturalne, tanie i przede wszystkim skuteczne metody.

Podstawą sukcesu są:

1. Pozytywne myślenie.
2. Racjonalne odżywianie.
3. Zajęcia sportowe.
4. Odpowiedni wypoczynek - relaks.

### Pozytywne myślenie

Pozytywne i świadome myślenie o czekającym nas wyzwaniu pozwoli na zaakceptowanie celu i wysiłku jaki wiąże się z jego osiągnięciem. Cel musi być mierzalny, określony w czasie i możliwy do osiągnięcia.

**Prawidłowo zdefiniowany cel mógłby brzmieć: począwszy od soboty 28 kwietnia do 31 lipca br. schudnę 6 kilogramów, po dwa kilogramy miesięcznie, stosując dietę równoważnego bilansu energetycznego oraz wykonując codziennie przez 60 minut ćwiczenia fizyczne pozwalające spalić 400 kalorii.**

### Racjonalne odżywianie

Zachęcamy do zapoznania się z programem **racjonalnego odżywiania** opartego na zrównoważonym bilansie energetycznym. Polega ono na dostarczeniu organizmowi tylko tylu kalorii ile jest w stanie zużyć do wykonywania codziennych czynności. Nadmiar energii oznacza jej magazynowanie czyli tycie.

Zapotrzebowanie na kalorie jest zróżnicowane u poszczególnych osób i zależy od płci, wieku, rodzaju wykonywanej pracy, aktywności.

**Przykład kalorycznego zapotrzebowania dla kobiet w wieku 20-60 lat w zależności od wykonywanej pracy:**

- lekka 2100-2400
- umiarkowana 2400-2800
- ciężka 2800-3200
- kobiety w II połowie ciąży 2800
- kobiety karmiące 3400

**Przykład kalorycznego zapotrzebowania dla mężczyzn w wieku 20-60 lat w zależności od wykonywanej pracy:**

- lekka 2400-2700
- umiarkowana 2700-3200
- ciężka 3200-4000
- bardzo ciężka 4000-5000

Ten rodzaj zdrowego odżywiania bogaty jest w warzywa i owoce. Unikać należy tłuszczu zwłaszcza typu trans, obecnych we wszystkich tanich słodyczach i wypiekach.

Dieta równoważnego bilansu energetycznego oznacza, że nie będziemy tyć, jednak aby pozbyć się magazynowanej w tkance tłuszczowej energii konieczny jest dodatkowy wysiłek.

### Zajęcia sportowe

Nie każdy wysiłek fizyczny w jednakowym stopniu przyczynia się do spalania tkanki tłuszczowej.

wej.

Największy efekt spalania tkanki tłuszczowej osiągamy podczas tzw. wysiłku tlenowego. Jest to taki poziom intensywności ćwiczeń, w którym energia do pracy mięśni pochodzi głównie z przemian zużywających tlen, a więc przede wszystkim ze spalania tłuszczu. Intensywność tego wysiłku można obliczyć za pomocą procentowego wskaźnika VO2max.

Najintensywniejsze spalanie tkanki tłuszczowej następuje w pierwszym zakresie wysiłku czyli 60 - 80 % VO2 max. Obliczenie wysiłku tlenowego dla osoby amatorsko uprawiającej sport odbywa się w następująco:  $220 - \text{wiek} = \text{VO2max}$  I zakres wysiłku tlenowego mieści się w przedziale 60-80% VO2max

**Przykład obliczenia dla osoby dla osoby 40-letniej.**

$$220 - 40 = 180 \text{ VO2max. } 60\% \text{ VO2max} = 108, \text{ } 80\% \text{ VO2max} = 144$$

40-letnia osoba osiągnie maksymalny efekt spalania tkanki tłuszczowej w wysiłku tlenowym ćwicząc z tętnem w przedziale 108 - 144.

Wszystkie urządzenia rekreacyjne na Pływalni „Neptun” mają wbudowane pulsometry pozwalające na bieżąco kontrolować wysiłek.

Często spotykam osoby niewłaściwie wykonujące ćwiczenia, co może doprowadzić do kontuzji, lub wykonujące niewłaściwe ćwiczenia np. myląc trening regeneracyjny z wysiłkowym.

Warto zatem ćwiczyć pod okiem doświadczonych Instruktorów. Na Pływalni „Neptun” możecie Państwo bezpłatnie skorzystać z porady Instruktorów Rekreacji.

Ile czasu trzeba dziennie poświęcić na ćwiczenia, aby schudnąć 2 kilogramy w miesiącu, sześć w trzy miesiące?

Ilość spalanych podczas ćwiczeń kalorii zależy od kilku czynników: m.in. wagi osoby ćwiczącej.

**Przyjmuje się, że aby spalić 1 gram tkanki tłuszczowej należy wykonać wysiłek = 7 kaloriom.**

Dla spalania kilograma zapasu tłuszczu musimy wykonać wysiłek równy 7000 kalorii.

**Przykładowe ilości spalania kalorii podczas 60-cio minutowego wysiłku dla osoby ważącej 90 kg:**

- jazda na rowerze 500 kalorii
- pływanie 500 kalorii
- Aerobic w wodzie 300 kalorii
- wolny bieg 600 kalorii
- sprzątanie, mycie okien 300 kalorii
- oglądanie telewizji 20 kalorii!

Przyjmując, iż podczas 60-cio minutowego wysiłku zużyjemy energię równą 500-tu kaloriom, to aby spalić dwa kilogramy tkanki tłuszczowej musimy ćwiczyć 28 dni w miesiącu.

### Wypoczynek i relaks

Aby ćwiczyć ze wskazaną częstotliwością niezbędna jest odpowiednia regeneracja organizmu.

Najlepsze warunki

relaksu zapewnia pobyt w jacuzzi i saunie. Tu stracimy kolejne 100 kalorii.

Wysoka temperatura rozluźnia mięśnie, poprawia krążenie i regeneruje organizm po wysiłku.

Przy zachowaniu powyższych zasad i dyscyplinie możliwe jest schudnięcie w zdrowy i naturalny sposób do 6-ciu kilogramów w ciągu trzech miesięcy.

Zachęcamy Państwa do prowadzenia zdrowego trybu życia, opartego na racjonalnym odżywianiu, sporcie, aktywnym wypoczynku. Stawką jest Państwa zdrowie i samopoczucie.

**Zaplecze do dbania o zdrowie i właściwą sylwetkę posiada Pływalnia „Neptun” w Gliwicach Sośnicy. Do Państwa dyspozycji są baseny, sala rekreacji, sauny, jacuzzi, a dla dzieci bawialnia.**

**Serdecznie Zapraszamy!**



**Pływalnia NEPTUN**

czynna od 6.00 - 22.00

**Basen  
Jacuzzi  
Zjeżdżalnia  
Sauny  
Bawialnia dla dzieci  
Siłownia  
Fitness**

Pływalnia NEPTUN Gliwice ul. Dzionkarzy Gliwice Sośnica

Tel. 32 413 48 48 32 413 48 49 bawialnia: 32 413 48 50

[neptungliwice.pl](http://neptungliwice.pl)