
PRAKTIČNI VODIČ

Kako izgubiti 5-7 kg maščobe v 90 dneh

(in obdržati rezultat tudi potem)

Brez stradanja. Brez odpovedi najljubši hrani. Brez čudežnih diet, ki delujejo tri tedne.

Luka Bogadi
LB COACHING

Preden začneva

Ta vodič sem napisal, ker se v sporočilih skoraj vsak dan srečujem z istimi vprašanji: „Kako naj shujšam, ne da bi se odpovedal vsemu, kar imam rad?“, „Zakaj sem shujšal, pa se je vse vrnilo v treh mesecih?“, „Ali res rabim jesti kuhano piščančjo prsico in brokoli do konca življenja?“

Odgovor je preprost, čeprav ga marsikdo noče slišati: izguba maščobe ni skrivnost. Je kombinacija nekaj osnovnih principov, ki delujejo, če jih dosledno upoštevaš – ne popolno, ampak dosledno. V tem vodiču ti pokažem točno te principe, brez odvečnega besedičenja in brez prodajanja čudežev.

Vse, kar boš prebral, je nekaj, kar dejansko uporabljam s svojimi strankami pri LB Coachingu. Ni teorije iz revije. Je praktičen okvir, ki ga lahko začneš uporabljati še danes.

Kazalo

- | | |
|----|--|
| 01 | Zakaj klasične diete propadejo |
| 02 | Osnove izgube maščobe – kaj dejansko šteje |
| 03 | Pravilo 80/20 – jej to, kar imaš rad, in vseeno izgublaj kilograme |
| 04 | Beljakovine, vlaknine in tekočina – tvoja osnova |
| 05 | Trening, ki dejansko prinese rezultate |
| 06 | Spanje in stres – tihi zaviralec napredka |
| 07 | Kako meriti napredek (ne samo s tehtnico) |
| 08 | 5 najpogostejših napak, ki ustavijo napredek |
| 09 | Tvoj 90-dnevni okvir – kako začeti že danes |
| 10 | Naslednji korak |

POGLAVJE 01

Zakaj klasične diete propadejo

Skoraj vsaka „hitra dieta“ deluje kratkoročno. Problem ni v tem, da diete ne znižajo teže – problem je, da jih večina ljudi ne more vzdrževati dlje kot nekaj tednov. Ko je jedilnik preveč strog, se prej ali slej zgodi eno od dveh: ali odneha in se vrne k starim navadam, ali pa vztraja iz trme, a je nenehno lačen, razdražljiv in brez energije.

Raziskave o dolgoročnem vzdrževanju telesne teže so precej jasne: večina ljudi, ki shujša z zelo restriktivno dieto, v enem do dveh letih pridobi nazaj velik del izgubljene teže. Ne zato, ker bi bili „šibki“, ampak zato, ker je bil pristop od začetka zasnovan tako, da ga ni mogoče vzdrževati.

Zato ta vodič ne govori o dieti, ki jo boš delal „osem tednov in potem nazaj k normalnemu“. Govori o navadah, ki jih lahko vzdržiš tudi čez eno leto – ker so dovolj prilagodljive, da ustrezajo tvojemu resničnemu življenju, ne obratno.

✓ Zapomni si

Cilj ni najti dieto, ki deluje najhitreje. Cilj je najti pristop, ki ga lahko vzdržiš dovolj dolgo, da rezultat postane trajen.

POGLAVJE 02

Osnove izgube maščobe – kaj dejansko šteje

Ne glede na to, katero dieto boš izbral – keto, sredozemsko, IF, brez ogljikovih hidratov – vse imajo en skupen imenovalac, če prinesejo rezultat: energijski primanjkljaj. To pomeni, da telo porabi več energije, kot je zaužije s hrano. Ko je primanjkljaj prisoten dovolj dolgo, telo za manjkajočo energijo posega po telesnih zalogah maščobe.

To ne pomeni, da je sestava hrane nepomembna – vpliva na sitost, energijo, zdravje in na to, koliko mišic obdržiš med hujšanjem. Pomeni pa, da preden se ukvarjaš s podrobnostmi, potrebuješ jasno sliko o tem, koliko energije tvoje telo dnevno porabi (t. i. skupna dnevna poraba energije) in koliko je dejansko zaužiješ.

Kako grobo oceniti svoj dnevni energijski primanjkljaj

Najpreprostejši način za začetek: svojo telesno težo v kilogramih pomnoži z 28 do 32, odvisno od tega, kako aktiven si čez dan (nižje število, če sedi večino dneva; višje, če si na nogah ali fizično delaš). Dobljeno število je grob približek dnevnih kalorij za vzdrževanje teže. Za primanjkljaj, ki vodi do izgube 5 do 7 kg maščobe v 90 dneh, od tega odštej približno 400 do 600 kalorij na dan.

To je izhodišče, ne matematična resnica – telo se prilagaja, zato bo v prvih dveh tednih potrebno spremljati, ali se teža dejansko premika v pravo smer, in po potrebi rahlo prilagoditi vnos.

✓ Realno pričakovanje

Zdrav in vzdržan tempo izgube maščobe je približno 0,5 do 1 % telesne teže na teden. Za osebo s 80 kg je to med 400 g in 800 g na teden – kar se v treh mesecih dejansko izteče na 5 do 7 kg.

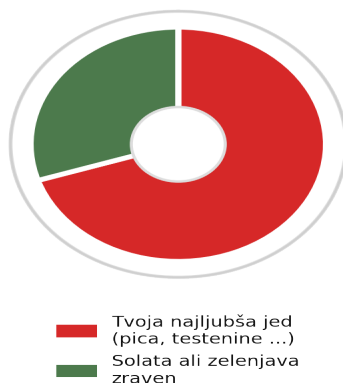
POGLAVJE 03

Pravilo 80/20

To je verjetno najpomembnejše poglavje v celotnem vodiču, ker je razlog, zaradi katerega večina ljudi sploh piše po pomoč: prepričani so, da morajo izbirati med rezultati in hrano, ki jo imajo radi. Ni res.

Pravilo 80/20 pomeni: približno 80 % tvojega dnevnega vnosa hrane naj prihaja iz hranilno gostih virov – beljakovin, zelenjave, sadja, polnozrnatih žit – ker te dolgo sitijo in telesu dajejo, kar potrebuje. Preostalih 20 % je namenjenih hrani, ki jo imaš rad, pa morda ni „najbolj zdrava“: pica, sladoled, kozarec vina, čokolada. Če je tvoj skupni kalorični vnos v okviru primanjkljaja, ta 20-odstotni delež ne ustavi napredka.

Primer 20-odstotnega obroka



Tudi tvoja najljubša jed ima prostor na krožniku – v pravi količini.

Zakaj to deluje bolje kot popolna prepoved? Ker prepoved ustvarja psihološki pritisk. Čim si nečesa „ne smeš“, se pojavi želja, ki se prej ali slej sprevrže v prenajedanje. Z 80/20 pristopom hrano, ki jo imaš rad, načrtuješ vnaprej – namesto da jo poješ iz krivde ali izgube nadzora ob koncu tedna.

✓ V praksi

Če imaš 14 obrokov na teden, to pomeni približno 2 do 3 obroke, kjer si lahko privoščiš tisto, kar te resnično veseli – brez občutka krivde in brez, da bi to sabotiralo tvoj napredek.

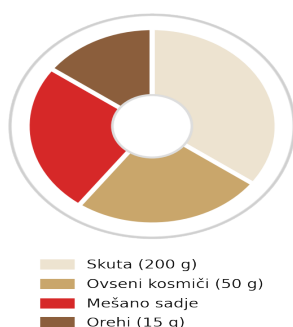
POGLAVJE 04

Beljakovine, vlaknine in tekočina

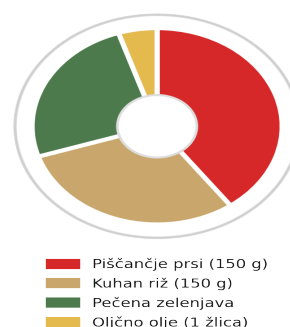
Če imaš čas slediti samo eni stvari poleg skupnega kaloričnega vnosa, naj bo to beljakovine. So najsitnejše izmed vseh makrohranil, pomagajo ohranjati mišično maso med hujšanjem in imajo najvišji termični učinek – telo za njihovo prebavo porabi več energije kot za maščobe ali ogljikove hidrate.

Kot izhodišče cilja na 1,6 do 2,0 grama beljakovin na kilogram telesne teže na dan. Za osebo s 80 kg je to med 130 in 160 grami beljakovin dnevno – kar zveni veliko, dokler ne razdeliš na 3 do 4 obroke.

Primer zajtrka



Primer kosila



Primer zajtrka in kosila, sestavljena po enakem principu: beljakovine + ogljikovi hidrati + zelenjava/sadje.

Vir beljakovin	Beljakovine (okvirno)
Piščančje prsi, 150 g	35 g
Skuta (posneta), 200 g	24 g
Jajca, 2 kosa	13 g
Grški jogurt, 200 g	18 g
Losos, 150 g	31 g
Leča (kuhana), 200 g	18 g
Sirotkine beljakovine (1 merica)	24 g

Vlaknine (iz zelenjave, sadja, polnozrnatih žit in stročnic) upočasnijo prebavo in podaljšajo občutek sitosti – cilj naj bo vsaj 25 do 30 gramov na dan. Tekočina je pogosto spregledana: cilj naj bo približno 30 do 35 ml vode na kilogram telesne teže na dan, več ob telesni aktivnosti in vročini. Marsikaj, kar prepoznamo kot lakoto, je v resnici blaga dehidracija.

POGLAVJE 05

Trening, ki dejansko prinese rezultate

Za izgubo maščobe ne potrebuješ dveh ur v telovadnici na dan. Potrebuješ doslednost in pravo kombinacijo dveh stvari: trening moči, da obdržiš (ali celo pridobiš) mišično maso, in dovolj vsakodnevnega gibanja, da je tvoja skupna poraba energije stabilno višja od vnosa.

Priporočen tedenski okvir

Dan	Aktivnost
Ponedeljek	Trening moči – zgornji del telesa (45–60 min)
Torek	30–40 min hoje ali lahkega kardia
Sreda	Trening moči – spodnji del telesa (45–60 min)
Četrtek	Počitek ali lahka aktivnost (sprehod, raztezanje)
Petek	Trening moči – celo telo (45–60 min)
Sobota	30–40 min kardia po izbiri (kolo, tek, plavanje)
Nedelja	Popoln počitek

Poleg treningov je ključno tudi t. i. NEAT – vsa neformalna telesna aktivnost čez dan (hoja po stopnicah, sprehodi, opravki stoje). Pri veliko ljudeh prav ta del predstavlja največjo razliko med „tistimi, ki napredujejo“ in „tistimi, ki obtičijo“, čeprav trenirajo enako pogosto. Praktičen cilj: 7.000 do 10.000 korakov na dan.

✓ Če si šele začetnik

Ni treba, da že prvi teden slediš celotnemu razporedu. Začni z dvema treningoma moči na teden in dnevno hojo – ko postane navada, dodaj tretji trening.

POGLAVJE 06

Spanje in stres – tihi zaviralec napredka

Lahko imaš popoln jedilnik in odličen trening, pa kljub temu ne napreduješ – pogosto je razlog skrit v spanju in stresu. Premalo spanca (manj kot 6 ur) poveča raven hormona kortizola in grelina (hormon lakote), hkrati pa zniža leptin (hormon sitosti). Rezultat: več lakote, manj nadzora nad porcijami in slabše okrevanje po treningu.

Kroničen stres deluje podobno – dolgotrajno povišan kortizol lahko spodbuja kopičenje maščobe, predvsem v predelu trebuha, in otežuje izgubo teže kljub pravilnemu jedilniku.

- Cilj naj bo 7 do 9 ur spanca na noč, ob približno enaki uri vsak dan.
- V zadnji uri pred spanjem omeji zaslone in svetlo osvetlitev.
- Vsaj 10 minut dnevno nameni nečemu, kar zniža stres – sprehod, dihalne vaje, pogovor s prijateljem.

POGLAVJE 07

Kako meriti napredek

Tehtnica je samo eden od pokazateljev – in pogosto najbolj zavajajoč, ker na težo vpliva tudi zadrževanje vode, prebava in hormonska nihanja. Da dobiš resnično sliko, spremljaj več stvari hkrati.

- Tedensko povprečje teže namesto ene same meritve – tehtaj se vsak dan zjutraj in spremljaj povprečje tedna.
- Obseg pasu, izmerjen enkrat tedensko, na enakem mestu.
- Fotografije napredka, narejene v enaki svetlobi in pozi, enkrat na 2 tedna.
- Kako se oblačila prilegajo – pogosto opaziš razliko prej kot na tehtnici.
- Energija in počutje – boljši spanec, manj utrujenosti čez dan, lažje vstajanje zjutraj.

Predloga za spremljanje napredka (fotokopiraj ali prepiši v telefon):

Teden	Povp. teža (kg)	Obseg pasu (cm)	Opombe
1			
2			
3			
4			

1. Prevelik primanjkljaj naenkrat

Drastično zmanjšanje kalorij prinese hitre prve rezultate, a vodi v lakoto, izgubo mišic in skoraj vedno v odpoved po nekaj tednih. Zmeren, vzdržen primanjkljaj premaga agresivnega na dolgi rok.

2. Popolna prepoved priljubljene hrane

Kot smo videli v poglavju o 80/20 – popolna prepoved poveča tveganje za prenajedanje. Bolje je načrtovati kot prepovedati.

3. Osredotočenost samo na tehtnico

Teža niha iz dneva v dan zaradi vode in prebave. Če se osredotočaš samo nanjo, boš marsikateri teden po nepotrebnem obupal, čeprav dejansko napreduješ.

4. Preskakovanje treninga moči

Samo kardio brez treninga moči pogosto vodi v izgubo mišic skupaj z maščobo – kar upočasni presnovo in poslabša videz telesa, tudi če številka na tehtnici pade.

5. Nerealna pričakovanja glede hitrosti

Hitro shujšani kilogrami se praviloma tudi hitro vrnejo. 5 do 7 kg maščobe v 90 dneh je realen in vzdržen cilj – hitrejše obljube so skoraj vedno vezane na izgubo vode in mišic, ne maščobe.

POGLAVJE 09

Tvoj 90-dnevni okvir

Vse teorijo iz prejšnjih poglavij lahko strneš v preprost, izvedljiv načrt. Tukaj je okvirni razrez 90 dni na tri mesečne faze.

Mesec 1 - Postavitev temeljev

- Izračunaj svoj okvirni dnevni energijski primanjkljaj (poglavje 2).
- Vsak obrok naj vsebuje vir beljakovin.
- Uvedi 2 treninga moči na teden in dnevni cilj korakov.
- Začni spremljati tedensko povprečje teže.

Mesec 2 - Doslednost in prilagajanje

- Preglej podatke iz meseca 1 – če napredek stagnira, rahlo znižaj vnos ali dvigni aktivnost.
- Uvedi tretji trening moči na teden.
- Načrtuj 2–3 „20-odstotne“ obroke na teden po pravilu 80/20.
- Preveri spanec – cilj 7+ ur.

Mesec 3 - Utrjevanje navade

- Nadaljuj z enakim vzorcem – do zdaj bi moral postati skoraj avtomatičen.
- Osredotoči se na to, kako se počutiš in kako ti pašejo oblačila, ne samo na številke.
- Razmisli, kako boš te navade ohranil tudi po 90. dnevu – to je pogosto pomembnejše od samega izida.

POGLAVJE 10

Naslednji korak

Če si prišel do sem, imaš zdaj v rokah okvir, ki dejansko deluje, če ga upoštevaš dosledno. Hkrati pa vem iz izkušenj, da je branje vodiča ena stvar, izvajanje pa druga – predvsem takrat, ko se pojavijo vprašanja, na katera splošen vodič ne more odgovoriti, ker ne pozna tvojega urnika, tvojih priljubljenih jedi in tvojega telesa.

Če želiš, da ta okvir prilagodim tebi osebno – tvojemu jedilniku, urniku treningov in ciljem – mi piši. Rad pregledam tvojo trenutno situacijo in ti povem odkrito, ali in kako ti lahko pomagam.

✓ Piši mi

Napiši mi v DM besedo „COACHING“ in se pogovoriva, ali je LB Coaching pravi naslednji korak za tebe.

Luka Bogadi

LB Coaching