

Kilo alımı

Alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasından dolayı vücut yağ kitlesinin artması sonucu oluşur. Kilo kaybı ise depolanan yağ fazlalıklarından (özellikle şekerli ve yağlı besinlerin gereğinden fazla alınmasından kaynaklanan) ve bazen de vücutta biriken su fazlalıklarından kurtulmak ve buna karşılık hiçbir zaman kas veya asıl dokudan kaybetmemek olmalıdır. Dolayısıyla, kilo kaybını sağlamak amaçlı sağlıklı bir beslenme programı sırasında, vücut dengeniz için gerekli olan besinlerden kendimizi hiçbir zaman yoksun bırakmamalıyız. Çünkü etkin bir şekilde ve uzun bir süre içerisinde zayıflamaz fiziksel ve sinirsel yönden sağlıklı bir biçimde zayıflamaktır. Zayıflamada asıl amaç, sağlığımızı koruyarak vücudumuz için gerekli olan tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirebilmektir. Vücudumuz için gerekli besin grupları; günlük beslenme programında muhakkak olmalı, alınacak miktarlar ise kişisel özelliklere göre değişir.

Besin Grupları

- 1- Et ve et ürünleri,
- 2- Süt ve süt ürünleri,
- 3- Sebze ve meyveler,
- 4- Tahıl ve hububatlar,
- 5- Yağlar ve şekerler.

Sağlıklı beslenme programında her gün muhakkak alınması gereken besin grupları

- Balık veya tavuk veya kırmızı et veya kuru baklagiller veya peynir,
- Yoğurt veya süt veya ayran,
- Sebzeler (çiğ veya pişmiş),
- Meyveler,
- Ekmek ve tahıllar (Bu grup içindeki besinlerin miktarı ve beraberinde yenilen soslar v.b. yardımcı besinler, bu besin grubunu zayıflama programı için sakıncalı hale getirebilir.

Sağlıklı beslenme programımızda büyük ölçüde sınırlandırmamız gereken besin grubu ve besinler

- Şeker ve şekerli besinler,
- Kolalı içecekler ve hazır meyve suları,
- Hamur işleri ve kızartmalar,
- Sakatatlar,
- Salam, sosis, sucuk ve pastırma gibi besinler,
- Doymuş yağlar,
- Alkollü içecekler,
- Kuruyemişler.