

Hogyan írj
Saját
Étrendet?

Süli Tamara

Hogyan írd saját étrendet – edzői szemmel, laikusoknak

Értsd meg az alapokat, hogy ne legyél kiszolgáltatva a divatdiétáknak!

Süli Tamara

Szia!

Tami vagyok, IFBB Certified Personal Trainer, Holisztikus Táplálkozási Tanácsadó és testépítő. Több, mint 7 éve foglalkozom súlyzós edzéssel, sok módszert kipróbáltam edzés és étkezés terén is, többször újrakezdttem, végül 2024-ben autodidakta módon felkészítettem magam életem első versenyére. A verseny után evészavarokkal küzdöttem, amiket sikerült leküzdenem. Feladatomnak érzem, hogy megosszam az elkövetett hibáimat és a megoldásokat a világgal, hogy mások tanulhassanak belőle, és akik hasonló cipőben járnak tudják, hogy van kiút.

Ha érdekel a történetem és a mindennapjaim, nézz szét a weboldalamon:

sultami.hu

és kövess be a social felületeimen is!

Ezt az ebookot azért írtam, hogy lefektessem az alapokat az étrend írással kapcsolatban. Összeszedtem mindent, amit jó lett volna tudnom, amikor elkezdtem az egészséget. Remélem, ez a gyűjtemény segít megérteni az alapokat az étkezéssel, kalóriákkal, makrókkal kapcsolatban, letisztáz minden kérdőjelet a fejedben és segít elindulni a saját életmódváltó utadon!



1. fejezet – Kinek való ez a könyv?

Az ebookot olyan embereknek ajánlom, akik:

- még újak ebben a világban és nem tudják, merre induljanak
- diétáztak már, de nem jártak sikerrel
- szeretnék megtanulni egy alap étrendet összeállítani maguknak
- szeretnék eloszlatni a tévhiteket a táplálkozással kapcsolatban
- egészségesebben szeretnék étkezni
- fogyni szeretnék, vagy izomtömeget növelnének
- szeretnék az edzésben elért eredményeiket a táplálkozással látványosabbá tenni
- magasabb szintre szeretnék lépni a fitness kalandjukon

Kinem **NEM** ajánlom az ebookot?

- Bármilyen hormonális-, anyagcsere betegségben szenvedőknek (IR, cukorbetegség, pajzsmirigy betegségek, stb.)
- Étkezési zavarban szenvedőknek
- Egyéb speciális állapotban lévőknek (pl. terhesség, stb.)

2. fejezet – Az étrendtervezés alapfogalmai röviden

Ebben a fejezetben megismerkedünk pár alapfogalommal, amik elengedhetetlenek a folyamatok megértéséhez.

Alapanyagcsere (BMR, Basal Metabolic Rate): A szervezet energiafelhasználása nyugalmi állapotban. Tehát az a kalóriamennyiség, amit a szervezet az alapvető életfunkcióid fenntartásához (légzés, szív működés, stb.) felhasznál, még akkor is, ha csak fekszel, mint egy darab fa.

Teljes napi energiafelhasználás (TDEE): Ez az a kalóriamennyiség, amit a szervezet egy nap alatt felhasznál összesen, mindent belevéve. Ez az érték a BMR-ből, az RMR-ből (nyugalmi anyagcsereráta), TEF-ből (táplálék hőhatása), NEAT-ből (Non Exercise Activity) és az EAT-ből (edzési aktivitás) tevődik össze. Ezek közül a NEAT-et és az EAT-t tudjuk jelentősen befolyásolni.

Szintentartó kalória: Ha ugyan annyi kalóriát viszünk be egy nap, mint amennyit a szervezetünk elhasznál (TDEE), akkor nem lesz változás a testösszetételünkben, testsúlyunkban.

Kalóriadeficit: Ha kevesebb kalóriát viszünk be egy nap, mint amennyit a szervezetünk elhasznál, a meglévő raktárakból kell felszabadítania a maradékot és fogyni fogunk, a testösszetételünk változik.

Kalóriadoblet: Ha több kalóriát viszünk be, mint amennyit a szervezet egy nap alatt felhasznál, akkor a többletet felépítő folyamatokhoz fogja felhasználni, leginkább izomépítéshez vagy zsírraktározáshoz, és a testsúlyunk nőni fog.

3. fejezet – A legnagyobb étrendi hibák, tévhitek

Ebben a fejezetben azokat a hibákat mutatom meg, amiket edzőként újra és újra látok. Nem azért, mert az emberek lusták – hanem mert rossz mintákból tanulnak.

Ha csak ezt a fejezetet elolvasod, már rengeteget tehetsz azért, hogy az étrended végre működjön.

1. hiba – Túl keveset eszel

Ez az egyik leggyakoribb és legveszélyesebb hiba.

Sokan azt gondolják, hogy „minél kevesebbet eszem, annál gyorsabban fogyok”

A valóságban viszont:

- folyamatos éhség alakul ki
- fáradt leszel
- romlik az edzésteljesítmény
- és egy idő után elkerülhetetlen a túlevés

Nagyon gyakori forgatókönyv:

szigorú, restriktív diéta → állandó éhség → hétvégi vagy nap végi „bezabálás” → büntudat → újabb megszorítás → a kör kezdődik előlről...

Ez nem fegyelem kérdése. Ez egy rosszul felépített rendszer következménye.

Én pontosan ezzel a körforgással érkeztem meg a falásrohamoktól a bulímiáig. Nem értettem, hogy ha egyszer ment a versenydiéta, akkor most miért vagyok képtelen megállni az evést. Akaratgyengének gondoltam magam, nagyon negatívan beszéltem magamhoz, úgy, ahogyan senki mással nem beszélnek.

A testem túlélő üzemmódban, folyamatos stressznek kitéve próbált életben tartani, én pedig koplaltattam magam. Tudtam, hogy a heti -1kg nem egészséges és nem reális, egyetlen embernek sem írnék soha ilyen étrendet, de úgy gondoltam, ez a szenvedés kell ahhoz, hogy helyrehozzam, amit elrontottam. Minél gyorsabban.

A legijesztőbb dolgok egyike a világon, amikor az agyad autopilótára kapcsol és nem tudod kontrollálni mit csinálsz, csak eszed ami eléd kerül, és csak akkor állsz meg, amikor minden elfogyott – nem számít, hogy a gyomrod annyira tele van, hogy mozdulni sem bírsz.

Ha türelmesen, kíméletes deficittel kezdtem volna a testösszetételem kijavítását, rengeteg szélsőségtől, szenvedéstől kímélhettem volna meg magam, és mellékesen előbb lett volna eredménye. Te ne kövesd el az én hibám!

Fontos megérteni, hogy a tartós fogyás nem extrém alacsony bevitelből születik, hanem jól megválasztott, fenntartható deficitből.

Ha folyamatosan azt érzed, hogy „ezt így nem lehet bírni”, akkor nagy eséllyel túl keveset eszel.

2. hiba – Túl kevés fehérje

Sok étrend papíron vagy insta képeken jól néz ki. Van benne zabkása, saláta, smoothie, superfoodok, egyéb fitt ételek, csak éppen nincs benne elég fehérje.

Ennek tipikus következményei:

- gyorsan megéhezel
- nassolási vágy alakul ki
- gyengébb lesz az edzés
- és fogyás közben könnyebben veszítesz izmot

A fehérje nem „testépítő extra”. A fehérje kell az alap a jóllakottsághoz, alap az izommegtartáshoz, alap a stabil napi működéshez.

Ha egy dolgot szeretnél kijavítani az étrendedben, az legyen az, hogy minden főétkezésbe kerüljön tudatosan fehérjeforrás! Ez önmagában már nagyon sok embernél látványos testösszetétel javulást hoz, és az éhségérzeten is segít.

Fontos viszont, hogy a fehérjebevitelünk többségét „igazi” ételekből vigyük be, ne csak fehérjeporokból vagy High proteines termékekből. Csirke-, pulykamell, -comb, halak, marhahús, tojás, tejtermékek, bab és egyéb hüvelyesek például remek fehérjeforrások.

3. hiba – A rendszer nem passzol az életedhez

Ha te beírsz napi 5 étkezést úgy, hogy melóban alig van időd enni és nap végére ott pislogsz 3 megmaradt étkezéssel, az nem fog működni.

Ha hétköznap van rendszeresség, de hétvégén szétesik az étkezésed a nagyobb spontánitás miatt, a kötött, előre megírt diétád nem fog működni.

Ha elhatároztad, hogy minden vacsorához eszel salátát, de már a gondolatától is felfordul a gyomrod, az étrended nem fog működni.

Mindenki egyedi. Mindenki életvitele más és más. Nem lehet egy sablont mindenkire ráhúzni. Ezért fontos, hogy megtanulj flexibilisen étkezni, tisztában legyél az alapokkal. Egy kalóriaszámláló appal a kezeden máris sokkal hozhatóbb a hétvégi étterem vagy mozi. Hagyj időt magadnak megtanulni hogy hogyan tudod jól betrackelni az ételeket. Ha sokat mérlegeled a kajáidat, előbb-utóbb rá fog állni a szemed az adagokra. Ha sokat trackelsz, a leggyakoribb ételek beltartalmi értékeit már tudni fogod. Nem kell mindig koccra számolgatni, nem baj, ha néha elcsúsznak a makrók, ha kalóriakereten belül vagy, az tökéletes, sőt az sem baj, ha néhanapján azon is túlcsúszol 100-200 kalóriával. Amíg ezek nem naponta, hetente történnek, hanem következetes tudsz maradni a hétköznapokban, egy szülinapi ünneplés nem fogja tönkretenni az addigi munkádat.