

KODEKS DIETETYCZNY

Zdrowa dieta pomaga w kształtowaniu szczupłej sylwetki.

1. **REGULARNE POSIŁKI** to doskonały sposób na zwiększenie wydatków energetycznych. To naczelną zasadą żywieniową, która pozwoli uspokoić twoją rozchwianą glikemię (stężenie glukozy we krwi) i sprawi, że będziesz mógł zmieniać sylwetkę w dowolnym kierunku. **Spożywanie regularnych posiłków wymaga planowania jadłospisu, kolejnych posiłków.**



Wiedząc, że wychodzisz z domu na wiele godzin, nie zapomnij nigdy zabrać ze sobą posiłku, żeby nie musieć zdawać się na smakołyki serwowane przez bary szybkiej obsługi.

2. **NIGDY NIE DOPUSZCZAJ DO WYSTĄPIENIA GŁODU** – stanowi on sygnał uruchamiający w organizmie gospodarkę oszczędnościową (synteza tkanki tłuszczowej, efekt jo-jo).
3. **UNIKAJ PODJADANIA** między posiłkami – „niewinne” przekąski w tym czasie destabilizują glikemię. Jeżeli masz nieodpartą ochotę na jakiś „nieplanowany” smakołyk, uczyn z niego część posiłku – za

pomocą odpowiednich trików dietetycznych spraw, żeby stał się „mniejszym złem” (np. zamiast wysokosłodzonego dżemu użyj tego słodzonego fruktozą, dodaj do posiłku błonnik, który obniży jego całkowity **GI** itd.).

Indeks glikemiczny (GI) to wartość przypisana wszystkim rodzajom węglowodanów, określająca wpływ produktu na poziom cukru (glukozy) we krwi. Chodzi o to, jak bardzo oraz jak szybko produkt podnosi zawartość cukru we krwi. Jeżeli wywołuje szybki i znaczny napływ glukozy do krwi, jest to produkt o wysokim GI. Produkty o wysokim GI nie są sprzymierzeńcami szczupłej sylwetki.

4. **KALORIE NIE SĄ NAJWAŻNIEJSZE!** Przestań analizować dietę wyłącznie pod kątem jej wartości kalorycznej. Gram węglowodanów to nie to samo co gram białka (na ten temat czytaj w punkcie 8).
5. **STABILIZUJ GI POSIŁKÓW** – uchroni cię to przed niebezpiecznym wzrostem poziomu cukru we krwi. Chcąc obniżyć GI posiłku, **zwiększ zawartość błonnika** (warzywa, owoce, produkty zbożowe z pełnego przemiału) i chudego białka. Pamiętaj o porcji zdrowych tłuszczów.





POZYCJA WYJŚCIOWA

- ✦ Siadasz na ławeczce, plecy proste (delikatnie przeprostowane w odcinku lędźwiowym), klatka piersiowa wypięta do przodu, w opuszczonych rękach trzymasz sztangielki.
- ✦ Ramiona i przedramiona odwrócone maksymalnie na zewnątrz (wewnętrzne strony dłoni skierowane na zewnątrz).
- ✦ Nadgarstki usztywnione, obrócone delikatnie ku górze.



WYKONANIE ĆWICZENIA

- ✦ 1 Zginasz przedramiona do momentu maksymalnego spięcia mięśni dwugłowych.
- ✦ 2 Praca zachodzi wyłącznie w obrębie stawów łokciowych.
- ✦ 3 Nie wykonujesz ruchów rotacyjnych (odwracanie – ruch na zewnątrz, nawracanie – ruch do wewnątrz) przedramion w trakcie zginania.
- ✦ 4 Przedramiona opuszczasz kontrolowanym ruchem, wracając do pozycji wyjściowej.



UWAGI

- ❖ 1 W trakcie zginania przedramion unikaj cofania barków, gdyż zmniejsza to zaangażowanie mięśni dwugłowych.
- ❖ 2 W celu zwiększenia izolacji mięśni dwugłowych w tym ćwiczeniu plecy możesz oprzeć o oparcie ławeczki, co zminimalizuje możliwość wykonywania dodatkowych ruchów tułowiem w trakcie ćwiczenia.

ODDYCHANIE

- ❖ W trakcie zginania przedramion wykonujesz **wydech**; gdy ciężar jest opuszczany, następuje **wdech**.

