

Kýpýn kilo almamak için

Pazartesi, 26 Kasým 2007

Kýp aylarýnda neden kilo alýndýđý merak edilmektedir. Bunun birçok nedeni vardýr. Ancak sebep her ne olursa olsun kýp aylarýný dengeli beslenerek ve bazý ayrıntýlara dikkat ederek kilo almadan hatta kilo vererek geçirebiliriz.

```
#haberImage {
float: right;
margin: 0 0 4px 8px;
}
#haberImage img {
border: solid 1px #900;
width: 272px;
height: 204px;
}
#nealsak {
border: solid 1px #990;
width: 272px;
height: 204px;
background: url(http://image.haber7.com/ads/nealsak/market-bg.jpg) no-repeat;
cursor: pointer;
}
```

```
#bannerCorp {
width: 272px;
height:260px;
border: solid 1px #909;
text-align: center;
padding: 10px 0 0 0;
}
```

Kýp aylarýnda neden kilo alýndýđý merak edilmektedir. Bunun birçok nedeni vardýr. Ancak sebep her ne olursa olsun kýp aylarýný dengeli beslenerek ve bazý ayrıntýlara dikkat ederek kilo almadan hatta kilo vererek geçirebiliriz.

Ýstanbul Özel Hizmet Hastanesi Diyet ve Beslenme Bölümü'nden Diyetisyen Apkýn Yüksel'in verdiđi bilgilere göre, kýp aylarýnda sođuđun artýpý ile yeme ihtiyacı artar.

Ayrýca insanlar kýpýn daha çok zamanýný evlerinde ya da kapalı iþyerlerinde geçirdikleri için fiziksel aktiviteleri azalmaktadır. Sođuk havanın etkisi ile metabolizma bir miktarda hýzlanmakta buna bađlý olarak vücut, ýsý dengesini koruyabilmek için yeme ihtiyacýný artýrmaktadır.

Kýp Aylarýnda Neden Kilo Alýrýz?

- Aktivite ve bazal metabolizma hýzýnýn azalması: Kýp aylarýnda metabolizma hýzýnýn azalmasıyaný sýra aktivitelerimiz de azalýr ve harcanandan daha fazla enerji tüketimi ile kilo almaya baþlarız.

- Gündüzlerin kısa ve gecelerin uzun olması: Gündüzler kısa olduđundan gün içerisinde beslenmemize çok dikkat etmeyiz. Gün boyu acýktýđýmýzý bile hissetmeyiz. Gece olunca gün boyu yabanan uzun süreli açlýkla yemek yememizi kontrol edemez hale geliriz. Akþamlarý yavaþ olan metabolizma iyiden ip göremez hale gelir ve yađlar depolanýr.

- Sođuk hava ile birlikte vücut ýsýsýnýn azalması: Vücudumuz sođuklardan kendisini korumak için gerekli bir ýsýya ulaþmak zorundadır. Bu ýsýya ulaþmak içinde ek olarak enerjiye ihtiyacý vardýr. Bu enerji de besinlerden alýr.

Biz üpüdükçe enerjiye olan gereksinmemiz artar ve daha fazla besin tüketmeye özellikle de daha fazla enerji veren besinleri tüketmeye baþlarız. Yüksek enerjili besinler genellikle karbonhidrattan (þeker, un vb.) ve yađdan zengin gýdalardýr. Bu tür gýdaların fazla miktarda tüketilmesiyle kilo alma kaçýnýlmaz olur.

Kýp Aylarýnda Kilo Almamak Ýçin...

- 5-6 öđünden oluþan az ve sýk beslenme sistemini uygulanmalýdır,

- Kan þekerini dengede tutup açlýk oluþmamasý için proteinli yiyeceklerle karbonhidratlý yiyecekleri karýþýk tüketiniz,

- Bol su tüketiniz,

- Gece evde oturmaları uzun olduđundan atýptýrma yapılmamalıdır,

- Mutlaka egzersiz yapýnýz. Gün içerisinde yapacađýnýz 20 dk.’lýk orta tempolu yürüyüpler yeterli olacaktır.

Örnek Mönü

Sabah

Bekersiz bitkisel çay

40 gr beyaz peynir veya 1 adet yumurta

2 dilim

kepek ekmeđi

6 zeytin

Domates + yeđil biber

Ara Öđün-Saat 10.30:

1 portakal veya 2 mandalina

Öđle:

1 kase çorba

8 yemek kađýđy etli sebze veya kuru baklagil

3 yemek

kađýđy bulgur veya 1 orta boy patates

1 su bardađý yođurt

1 dilim kepek

ekmeđi

Az yađlý salata

Ara Öđün-Saat 15.30:

2 porsiyon taze meyve + kuþburnu çayý

Akþam:

1 kase çorba

1 porsiyon balýk veya tavuk (derisiz)

6 yemek kaþýđý
zeytinyađlý sebze

1 orta dilim kepek ekmeđi

Az yađlý salata

Gece:

2 porsiyon taze meyve

Ailem.com