



ΟΔΗΓΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΧΑΣΤΕ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ
ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΑΚΡΙΑ

Αυτός ο οδηγός που δημιουργήθηκε με την υποστήριξη και την καθοδήγηση του **MD Thordis Berger της Holmes Place** πρέπει να χρησιμοποιείται συμπληρωματικά της φροντίδας που λαμβάνετε από τον επαγγελματία υγείας σας. Δεν έχει σκοπό να αντικαταστήσει την άμεση συνεργασία με τον γιατρό σας. Θα αναφερθούμε στις πιο κοινές αιτίες της παχυσαρκίας για να κατανοήσουμε την προέλευση του φαινομένου. Με αυτό ως γνώμονα, θα υπολογίσουμε το ιδανικό σωματικό βάρος, πάντα υπό το πρίσμα της υγείας. Θα σας βοηθήσουμε να προσαρμόσετε τους στόχους σας σε εφικτά και λογικά πλαίσια και θα συνοψίσουμε με ένα πρόγραμμα που θα σας οδηγήσει στην επιτυχία. Να θυμάστε ότι δεν έχει να κάνει με την τελειότητα, αλλά με την καθημερινή βελτίωση.

ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ

1. ΑΙΤΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
2. ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΕΤΕ
3. ΠΟΣΟΣ ΚΑΙΡΟΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ;
4. ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ HOLMES PLACE

ΟΔΗΓΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΧΑΣΤΕ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΑΚΡΙΑ

01

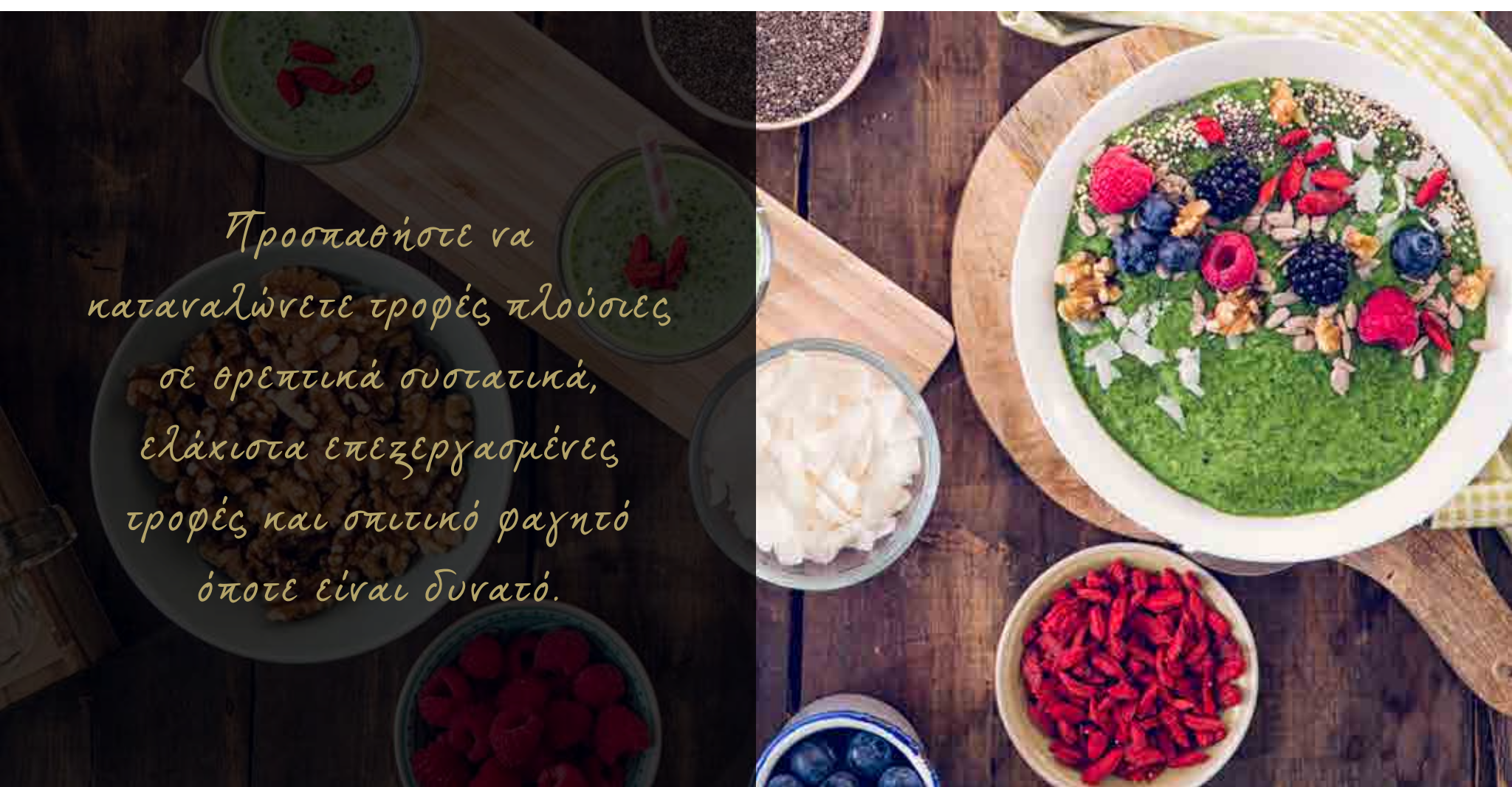
Αιτίες της παχυσαρκίας

Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν το σωματικό βάρος μας. Μερικοί από αυτούς είναι η πρόσληψη τροφής, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, τα φάρμακα και οι ιατρικές παθήσεις. Πολλοί άνθρωποι ασκούνται λιγότερο με την πάροδο των χρόνων. Η αύξηση βάρους είναι πολύ συχνή μετά την εμμηνόπαυση, λόγω των ορμονικών αλλαγών, με αποτέλεσμα υψηλότερη συσσώρευση λίπους.

Ωστόσο, οι ειδικοί πιστεύουν ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι η κινητήριος δύναμη για τη θεματική αύξηση της παχυσαρκίας που αντιμετωπίζουμε σήμερα.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι οι εξωτερικές συνιστώσες που συμβάλλουν στην αύξηση βάρους. Περιλαμβάνουν κάθε τι στο περιβάλλον μας που μας κάνει πιο επιρρεπείς στην υπερβολική κατανάλωση φαγητού ή τα χαμηλά επίπεδα άσκησης.

Οι ζαχαρούχες σόδες και τα κατεργασμένα τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας προάγουν την αύξηση βάρους. Η αποφυγή επεξεργασμένων τροφών που έχουν παρασκευαστεί με κατεργασμένα άμυλα και πρόσθετη ζάχαρη όπως κουλούρια, λευκό ψωμί, επεξεργασμένο αλεύρι και ζαχαρούχα σνακ και ποτά, χωρίς την ανησυχία για καταμέτρηση θερμίδων ή περιορισμό του μεγέθους των μερίδων έδειξε να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για την απώλεια σημαντικού βάρους μέσα στη χρονική περίοδο ενός έτους.



*Προσπαθήστε να
καταναλώνετε τροφές πλούσιες
σε θρεπτικά συστατικά,
ελάχιστα επεξεργασμένες
τροφές και σπιτικό φαγητό
όποτε είναι δυνατό.*

Να θυμάστε ότι πολλές τροφές χαμηλών λιπαρών είναι πολύ πλούσιες σε θερμίδες επειδή περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης για τη βελτίωση της γεύσης και της νοστιμιάς τους. Πράγματι, πολλές τροφές χαμηλών λιπαρών έχουν περισσότερες θερμίδες σε σχέση με τις τροφές που δεν έχουν χαμηλά λιπαρά.



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.

[ΔΕΙΤΕ ΤΩΡΑ](#)

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εντοπίζει την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα ως έναν από τους κύριους παράγοντες κινδύνου θανάτου παγκοσμίως. Ο καθιστικός τρόπος ζωής συμβάλλει στην παχυσαρκία, μεταξύ άλλων παθήσεων. Οι έρευνες δείχνουν ότι όχι μόνο είναι βασική η αύξηση του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας και η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους αλλά και η μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής γενικά και του χρόνου στην καρέκλα ειδικότερα.

Πολλά χαρακτηριστικά της σύγχρονης ζωής προάχουν την αύξηση βάρους. Εν συντομία, το παχυσαρκογόνο περιβάλλον μας ενθαρρύνει να τρώμε περισσότερο και να ασκούμε λιγότερο.



ΜΙΝΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Καλά νέα για τους ανθρώπους που προσπαθούν να βρουν χρόνο για άσκηση: κάθε τι μικρό μετράει, ακόμη και αν η προπόνησή σας είναι σπαστή μέσα στην ημέρα. Για να φτάσουν σε αυτό το συμπέρασμα, οι ερευνητές που εξέδωσαν τα αποτελέσματά τους στις 23 Μαρτίου στο καρδιολογικό περιοδικό «Journal of the American Heart Association» εξέτασαν δεδομένα από 4.840 ανθρώπους ηλικίας 40 και άνω που συμμετείχαν στην εθνική αμερικανική έρευνα για την υγεία και τη διατροφή (National Health and Nutrition Examination Survey) από το 2003 έως το 2006. Οι άνθρωποι που περνούσαν τον λιγότερο χρόνο σε μέτρια ή έντονη δραστηριότητα, 20 λεπτά ή λιγότερο την ημέρα, είχαν τον υψηλότερο κίνδυνο θανάτου κατά τη διάρκεια της περιόδου των επόμενων έξι ετών. Αλλά αυτοί που είχαν τουλάχιστον μία ώρα μέτριας ή έντονης δραστηριότητας μείωναν αυτόν τον κίνδυνο στο μισό και αυτοί που είχαν δραστηριότητα τουλάχιστον 100 λεπτά την ημέρα μείωναν τον κίνδυνο θανάτου κατά 76%. Και δεν χρειαζόταν αυτά τα 100 λεπτά να είναι συνεχόμενα. Ακόμη και μικρά διαστήματα δραστηριότητας σε διαφορετικά χρονικά σημεία της ημέρας οδηγούσαν σε μειωμένο κίνδυνο.

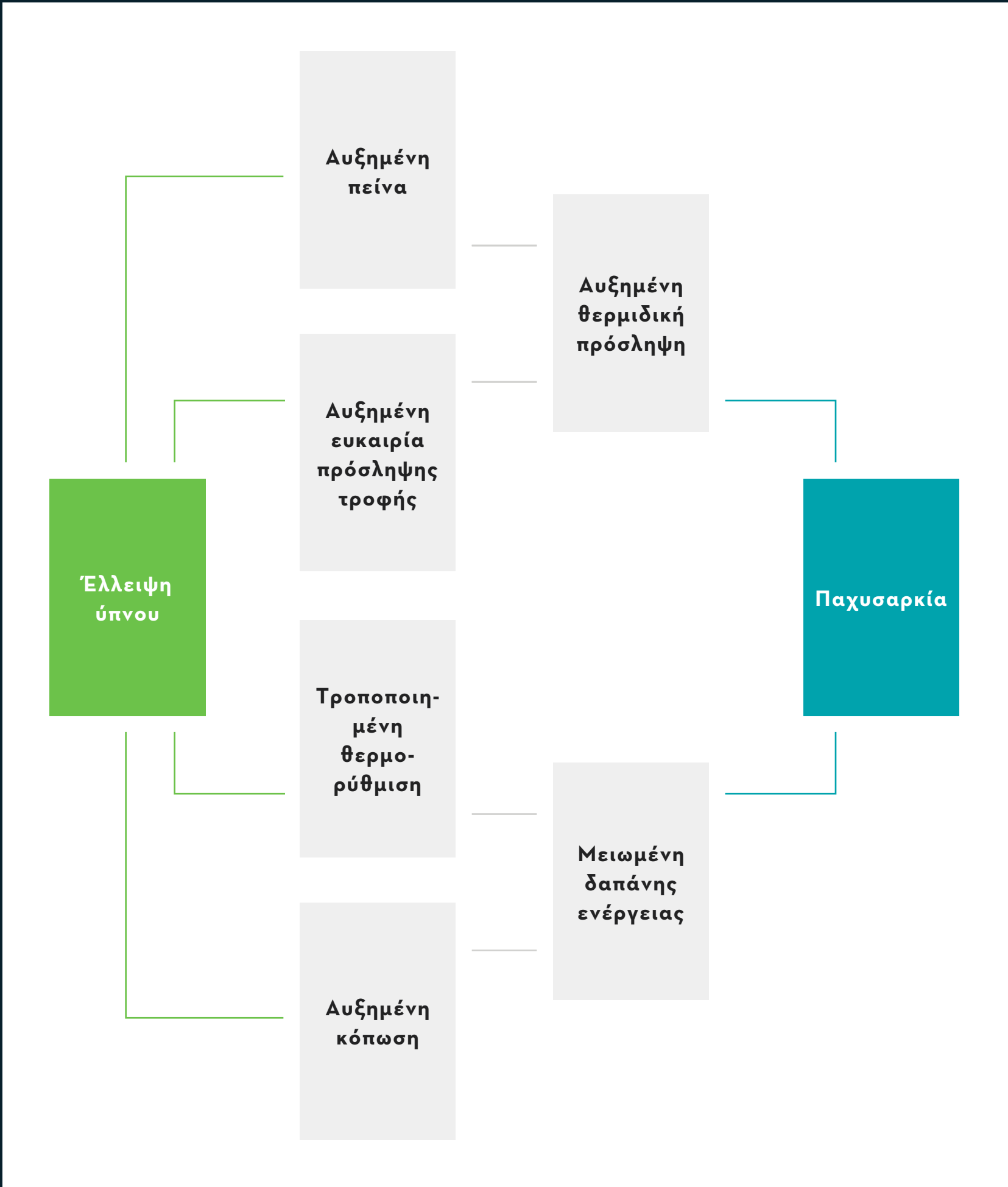


**ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ
ΣΑΣ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ. ΕΔΩ ΘΑ
ΒΡΕΙΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ
ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.**

ΔΕΙΤΕ ΤΩΡΑ

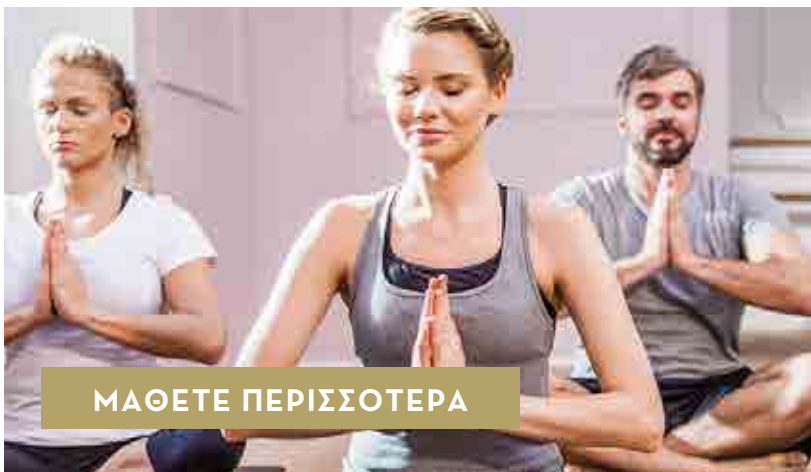
Το στρες και η έλλειψη ύπνου συνδέονται στενά με την ψυχική ευεξία, που μπορεί επίσης να επηρεάσει τη διατροφή και την όρεξη. Η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες, αναγκάζει το σώμα σας να αποθηκεύει περισσότερο λίπος και να ζητάει τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας. Η έλλειψη ύπνου συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων της γκρελίνης, της ορμόνης της πείνας ενώ μειώνει τη λεπτίνη, την ορμόνη του κορεσμού.

ΠΙΘΑΝΟΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΝΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΕΙ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



Πηγή: “Short sleep duration and weight gain a systematic review”, Obesity 2008

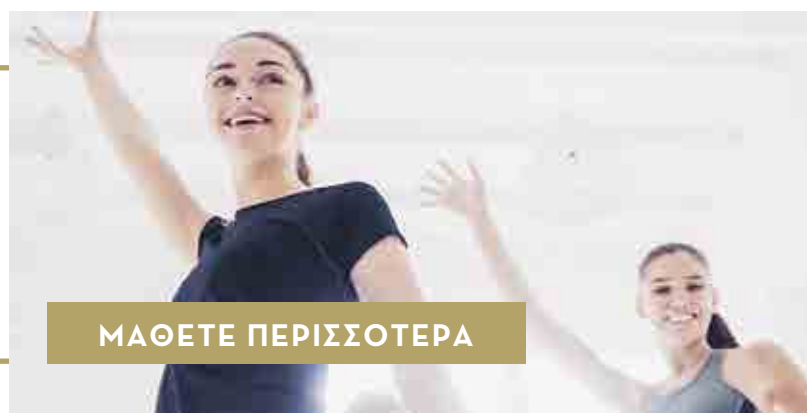
Οι δραστηριότητες που αναφέρονται παρακάτω προάγουν τη χαλάρωση και ανακουφίζουν από το άγχος, ενώ δίνουν τη δυνατότητα στο σώμα να χαλαρώσει και να σταματήσει να αναζητά την ευχαρίστηση στο φαγητό.



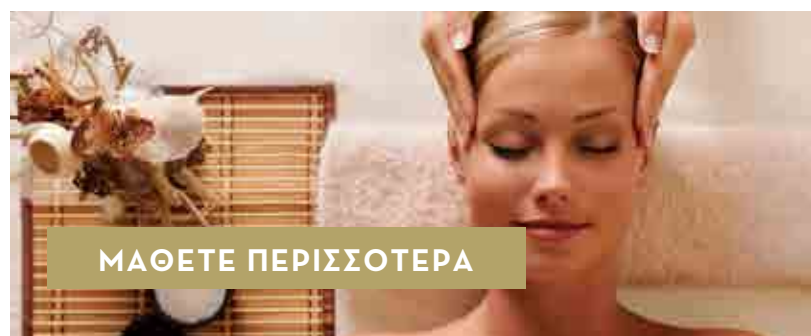
ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Γιόγκα και διαλογισμός: Σε συνδυασμό, η γιόγκα και ο διαλογισμός βοηθάνε το σώμα και το μυαλό, μειώνουν το στρες και βελτιώνουν τη σιλουέτα.

Ο χορός είναι η τέλεια άσκηση που σας βοηθάει να χάσετε βάρος και να νιώσετε χαρά.



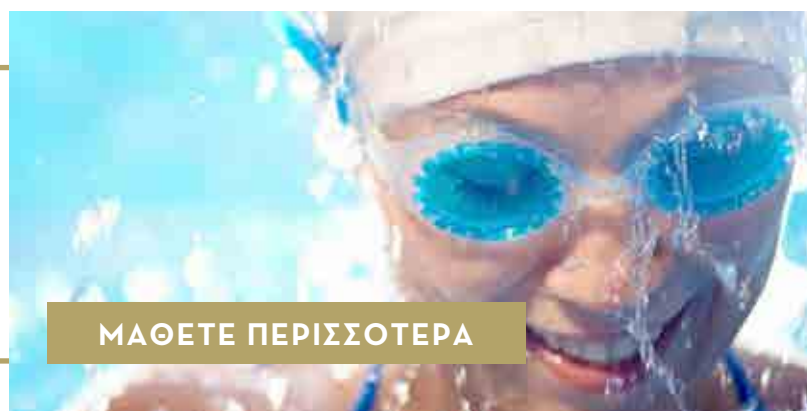
ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Επιλέξτε ένα **μασάζ** που χαλαρώνει όλους τους μύες και ενισχύει τη χαλάρωση.

Η κολύμβηση βοηθάει παράλληλα στη μείωση της καταπόνησης και του βάρους. Είναι μια υπέροχη και ήπια για τις αρθρώσεις άσκηση.



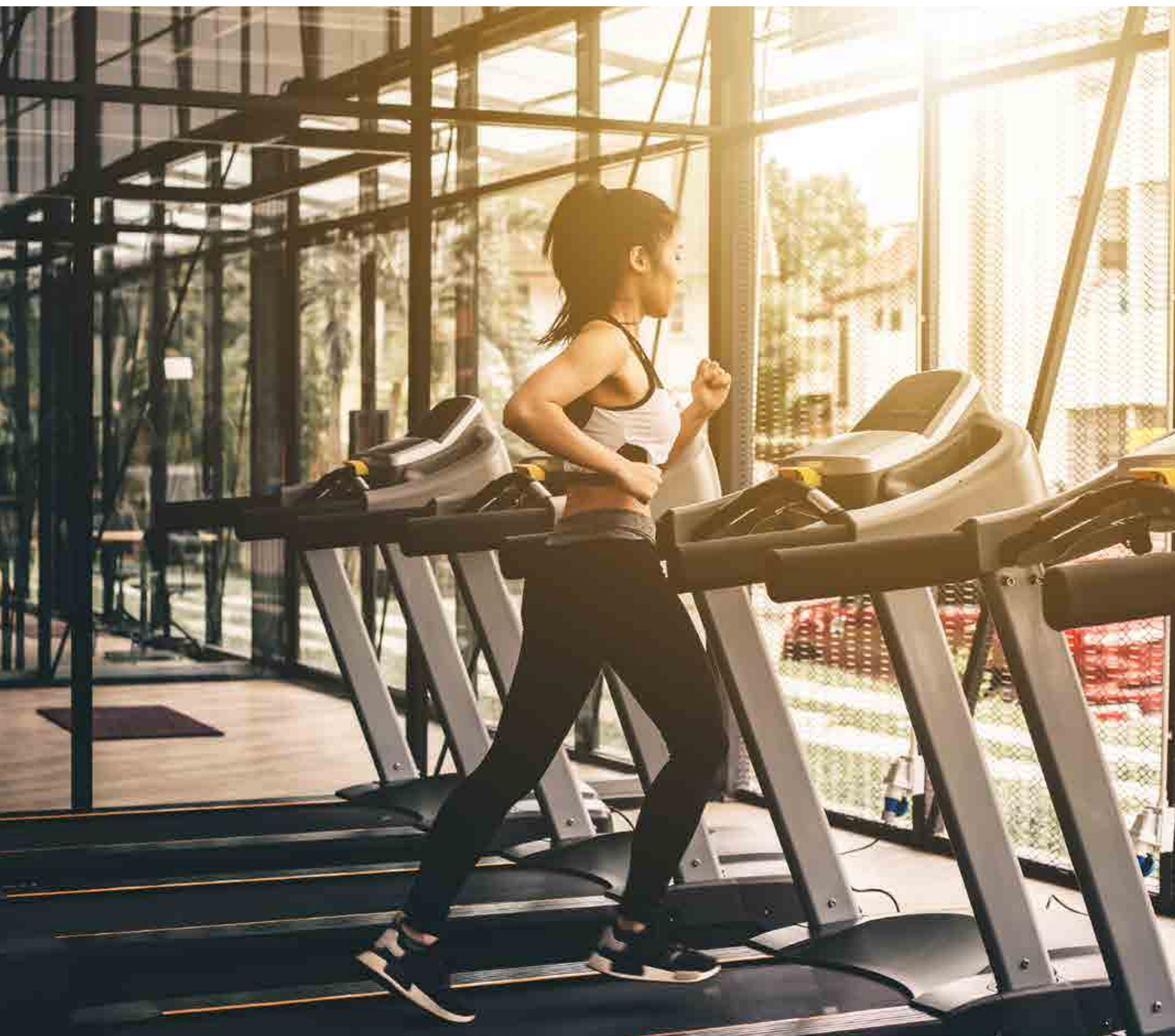
ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

ΟΔΗΓΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΧΑΣΤΕ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΑΚΡΙΑ

02

Το ιδανικό σωματικό
βάρος για εσάς και
πώς να το υπολογίσετε

Το θέμα του ιδανικού σωματικού βάρους παραμένει ένα καυτό θέμα, διότι αγγίζει πτυχές της ανθρώπινης υγείας και διατροφής. Μαζί με τον αυξημένο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, καρδιακής προσβολής εμφράγματος και οστεοαρθρίτιδας, το υπερβολικό βάρος αυξάνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών μορφών καρκίνου. Για αρκετές θεραπείες, ο γιατρός πρέπει να γνωρίζει το βάρος σας για να υπολογίσει την κατάλληλη δοσολογία. Εξάλλου, οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν γνώσεις για την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση και θέλουν να ενημερώνονται για το σώμα τους, την αποτελεσματικότητα της άθλησης και τις προσπάθειες που μπορούν να κάνουν για να αποκτήσουν καλή υγεία.



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το πρώτο άτομο που ασχολήθηκε με το Ιδανικό Βάρος Σώματος (ΙΒΣ) ήταν ο Paul Broca (γιατρός του γαλλικού στρατού), ο οποίος έπρεπε να καθοριστεί το ΙΒΣ για τους στρατιώτες. Ανακάλυψε και δημοσίευσε τον καλούμενο Δείκτη Broca* που εφαρμόστηκε για περίπου έναν ολόκληρο αιώνα. Στην δείκτη του, ο Broca χρησιμοποιεί μόνο το ύψος σε εκατοστά, και στη συνέχεια αφαιρεί το 100 για να βγάλει το φυσιολογικό βάρος. Στη συνέχεια, το 10% του φυσιολογικού βάρους αφαιρείται για να υπολογιστεί το ΙΒΣ.

Μεταγενέστεροι τύποι αναπτύχθηκαν, αλλά ο Δείκτης Broca απέτυχε σε ορισμένες πτυχές που είναι σημαντικές για το ΙΒΣ. Για παράδειγμα, δεν λαμβάνει υπόψη το τρέχον βάρος, την ηλικία, και το περιβάλλον, μεταξύ άλλων.

Ωστόσο, οι περισσότεροι από τους παρακάτω τύπους εφαρμόζαν το Δείκτη Broca με μόνο λίγες προσθήκες.

Σήμερα, η πιο αξιόπιστη μέθοδος για να βρείτε το ιδανικό βάρος σώματος, σε συνθήκες κλινικές, εκπαιδευτικές ή πεδίου είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

*ΔΕΙΚΤΗΣ BROCA

Άνδρες: Ιδανικό Σωματικό Βάρος (kg) = [Υψος (cm) - 100] - ([Υψος (cm) - 100] x 10%)

Γυναίκες: Ιδανικό σωματικό βάρος (kg) = [Υψος (cm) - 100] + ([Υψος (cm) - 100] x 15%)



		ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΣΕ ΚΙΛΑ																		
		45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82,5	85	87,5	90
ΥΨΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤΟΣΤΑ	145,0	21,4	22,6	23,8	25,0	26,2	27,3	28,5	29,7	30,9	32,1	33,3	34,5	35,7	36,9	38,0	39,2	40,4	41,6	42,8
	147,5	20,7	21,8	23,0	24,1	25,3	26,4	27,6	28,7	29,9	31,0	32,2	33,3	34,5	35,6	36,8	37,9	39,1	40,2	41,4
	150,0	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,6	26,7	27,8	28,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	35,6	36,7	37,8	38,9	40,0
	152,5	19,3	20,4	21,5	22,6	23,6	24,7	25,8	26,9	27,9	29,0	30,1	31,2	32,2	33,3	34,4	35,5	36,5	37,6	38,7
	155,0	18,7	19,8	20,8	21,9	22,9	23,9	25,0	26,0	27,1	28,1	29,1	30,2	31,2	32,2	33,3	34,3	35,4	36,4	37,5
	157,5	18,1	19,1	20,2	21,2	22,2	23,2	24,2	25,2	26,2	27,2	28,2	29,2	30,2	31,2	32,2	33,3	34,3	35,3	36,3
	160,0	17,6	18,6	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,3	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35,2
	162,5	17,0	18,0	18,9	19,9	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,3	30,3	31,2	32,2	33,1	34,1
	165,0	16,5	17,4	18,4	19,3	20,2	21,1	22,0	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,4	29,3	30,3	31,2	32,1	33,1
	167,5	16,0	16,9	17,8	18,7	19,6	20,5	21,4	22,3	23,2	24,1	24,9	25,8	26,7	27,6	28,5	29,4	30,3	31,2	32,1
	170,0	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,5	29,4	30,3	31,1
	172,5	15,1	16,0	16,8	17,6	18,5	19,3	20,2	21,0	21,8	22,7	23,5	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,6	29,4	30,2
	175,0	14,7	15,5	16,3	17,1	18,0	18,8	19,6	20,4	21,2	22,0	22,9	23,7	24,5	25,3	26,1	26,9	27,8	28,6	29,4
	177,5	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,0	19,8	20,6	21,4	22,2	23,0	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	27,8	28,6
	180,0	13,9	14,7	15,4	16,2	17,0	17,7	18,5	19,3	20,1	20,8	21,6	22,4	23,1	23,9	24,7	25,5	26,2	27,0	27,8
	182,5	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,5	20,3	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0
185,0	13,1	13,9	14,6	15,3	16,1	16,8	17,5	18,3	19,0	19,7	20,5	21,2	21,9	22,6	23,4	24,1	24,8	25,6	26,3	
187,5	12,8	13,5	14,2	14,9	15,6	16,4	17,1	17,8	18,5	19,2	19,9	20,6	21,3	22,0	22,8	23,5	24,2	24,9	25,6	
190,0	12,5	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,5	24,2	24,9	
		ΛΙΠΟΒΑΡΗ ΑΤΟΜΑ					ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΑΤΟΜΑ					ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΑΤΟΜΑ					ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΑΤΟΜΑ			

Είναι ένας υπολογισμός που κατατάσσει τους ανθρώπους σε τέσσερις κατηγορίες, οι οποίες είναι: οι άνθρωποι που είναι λιποβαρείς, με σκορ μικρότερο από 18,5, με φυσιολογικό βάρος, με σκορ μεταξύ 18,5 και 24,9, οι υπέρβαροι, με σκορ 25 - 25,9 και οι παχύσαρκοι, με σκορ 30 ή μεγαλύτερο. Αυτός ο υπολογισμός όμως που βασίζεται μόνο σε ύψος και βάρος, δεν λαμβάνει υπόψη το σκελετό ενός ατόμου, τους μύες, ή το ποσοστό λίπους. Για παράδειγμα, ένα άτομο με εξαιρετικό μυϊκό τόνο και λίγο λίπος (όπως ένας αθλητής, Bodybuilder, κ.λπ.) είναι πιο πιθανό να έχει υψηλότερο ΔΜΣ σε σύγκριση με κάποιον με περισσότερο λίπος και λιγότερο μυϊκό τόνο - αυτό συμβαίνει επειδή οι μύες είναι τέσσερις φορές πιο πυκνοί από τον λιπώδη ιστό.

Με τη χρήση συμπληρωματικών τρόπων μέτρησης μπορούμε να έχουμε μια πιο ακριβή και πλήρη αναφορά των κινδύνων για την υγεία, για παράδειγμα:

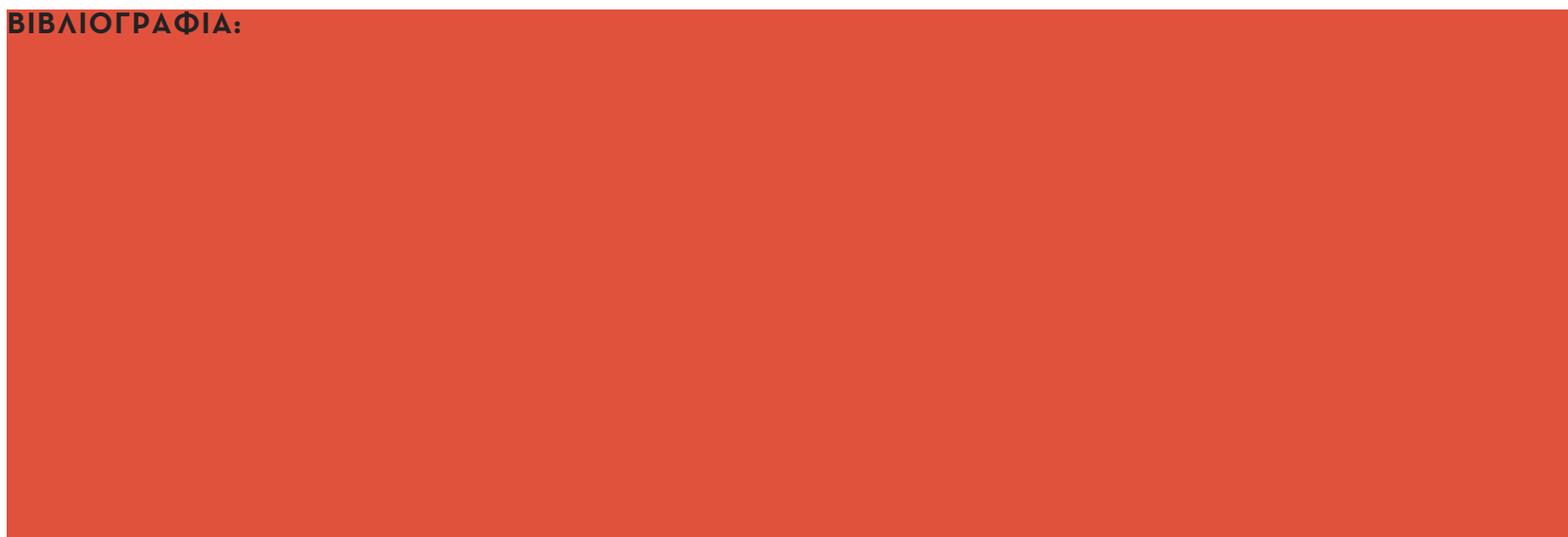
ΜΕΤΡΟΤΑΙΝΙΑ

Για να θεωρηθείτε υγιείς, η περίμετρος της μέσης θα πρέπει να είναι μικρότερη από το μισό του ύψους σας. Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), το υπερβολικό κοιλιακό λίπος μπορεί να σας θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2, υψηλής πίεσης του αίματος, και στεφανιαίας καρδιακής νόσου. Για τη μέτρηση, σταθείτε ίσια και τοποθετήστε τη μετροταινία γύρω από μεσαίο τμήμα του σώματος σας ακριβώς πάνω από το ισχίο σας γύρω από τον αφαλό. Χαλαρώστε, μη ρουφάτε την κοιλιά σας και μην πιέζετε την ταινία σφιχτά γύρω από τη μέση.

ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ

Αυτή η κλίμακα είναι εξοπλισμένη με ηλεκτρόδια κάτω από κάθε πόδι, που δίνουν μικροσκοπικά ηλεκτρικά ερεθίσματα σε όλο το σώμα, και μετρούν πόσο γρήγορα αυτά τα ερεθίσματα επιστρέφουν στη συσκευή. Ο άπαχος ιστός επιστρέφει τα ηλεκτρικά ερεθίσματα ταχύτερα από τον λιπώδη ιστό και επιτρέπει στη συσκευή να μετρήσει τη σύνθεση του λίπους με βάση την ταχύτητα των παλμών που επιστρέφουν. Όσο πιο γρήγορος ο χρόνος απόκρισης, τόσο πιο λιγνή η σωματική διάπλαση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:



03

*Πόσος καιρός χρειάζεται
για να δείτε αποτελέσματα;*

Η απώλεια βάρους θα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως το αρχικό βάρος και ο Δείκτης Μάζας Σώματος, η ηλικία, το φύλλο, η κατάσταση υγείας και το κατά πόσο ακολουθείτε σωστά τις συστάσεις διατροφής και άσκησης. Γι' αυτόν τον λόγο, τα αποτελέσματα απώλειας βάρους ποικίλλουν από άτομο σε άτομο.

Ένας οδηγός για την ασφαλή και συνεχή απώλεια βάρους έχει ως στόχο 0,5 έως 1 κιλό την εβδομάδα. Για να χάσετε ένα κιλό την εβδομάδα, πρέπει να κάψετε θερμίδες και να μειώσετε τη διατροφική πρόσληψή σας κατά περίπου 1.000 θερμίδες την ημέρα.

Αυτό μπορεί να ακούγεται αρχικά εντελώς ανέφικτο, αλλά ισούται με μία ώρα HIIT, περίπου 800 θερμίδες) και την κατανάλωση 1 σνακ λιγότερου (περίπου 200 θερμίδες).

Όταν γνωρίζετε ότι υπάρχουν 3500 θερμίδες σε μια λίβρα σωματικού λίπους, είναι εύκολο να εκτιμήσετε την αναμενόμενη απώλεια βάρους σας βάσει της καθημερινής ανεπάρκειας θερμίδων σας.



Για παράδειγμα, αν προσλαμβάνετε μόνο 1500 θερμίδες την ημέρα και καταναλώνετε 2500 θερμίδες την ημέρα, τότε δημιουργείτε ένα ημερήσιο έλλειμμα, 1000 θερμίδων την ημέρα. Στο τέλος μίας εβδομάδας, θα έχετε δημιουργήσει ένα έλλειμμα 7000 θερμίδων, το οποίο όταν διαιρεθεί με 3500 θερμίδες, σημαίνει ότι έχετε χάσει 1 κιλό για τη δεδομένη εβδομάδα. Να θυμάστε ότι οι διακυμάνσεις του νερού και των ορμονών επηρεάζουν επίσης το σωματικό βάρος. Αλλά αν διατηρείτε το θερμιδικό έλλειμμά σας από 500 έως και 1000 θερμίδες, κατά μέσο όρο, την ημέρα, θα χάνετε μισό έως ένα κιλό ην εβδομάδα.

Υπάρχουν μερικές αλλαγές απώλειας βάρους που μπορεί να δείτε και ένα υποδειγματικό χρονοδιάγραμμα για το πότε είναι πιθανό να τις δείτε αν επιμείνετε σε ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής μειωμένων λιπαρών και ένα πρόγραμμα μέτριας άσκησης.

Εβδομάδα πρώτη: είναι πιθανό να νιώθετε καλύτερα, αλλά δεν θα δείτε σημαντικές αλλαγές στο σώμα σας.

Εβδομάδα δεύτερη: είναι πιθανό να αρχίσετε να βλέπετε αλλαγές στην εμφάνιση και την αίσθηση του σώματός σας. Η άσκηση αρχίζει να έχει πιο ανάλαφρη αίσθηση

Εβδομάδα τρίτη: θα παρατηρήσετε ότι τα ρούχα σας είναι πιο ριχτά και σας ταιριάζουν καλύτερα.

Εβδομάδα τέταρτη: είναι πολύ πιθανό να χάσετε αρκετό βάρος (με ασφάλεια) και να κατεβείτε νούμερο.

Μετά την τέταρτη εβδομάδα, οι νέες διατροφικές συνήθειές σας αρχίζουν να γίνονται ρουτίνα.

Ανάλογα με το βάρος που θέλετε να χάσετε, μπορείτε να ξεκινήσετε να επιστρέψετε σε προσαρμοσμένο πρόγραμμα διατροφής για συντήρηση βάρους.

Να θυμάστε ότι ένα νέο μέγεθος ρούχου και ένας μικρότερος αριθμός στη ζυγαριά δεν είναι τα μόνα οφέλη απώλειας βάρους. Η απώλεια βάρους μπορεί να είναι απλά ένα μέρος της διαδρομής ενός υγιεινού τρόπου ζωής, αλλά όχι το πλήρες focus. Θρεπτικές τροφές και άσκηση παρέχουν τόσα πολλά σωματικά και ψυχολογικά πλεονεκτήματα που οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν. Για παράδειγμα, η απώλεια βάρους βοηθάει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, βελτιώνει τη διάθεση, τη συγκέντρωση και την ενέργεια.

Αν μπορείτε να δείτε και να νιώσετε στο έπακρο τα πλεονεκτήματα ενός υγιεινού τρόπου ζωής που θα αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την καινοτομία, τότε είναι πιο πιθανό να ακολουθήσετε πιστά την προπόνηση σας και το σχέδιό απώλειας βάρους σας.



Εμπιστευτείτε όλη τη διαδικασία και θα βιώσετε τα πλεονεκτήματα.

ΜΕΡΙΚΑ ΛΟΓΙΑ ΑΚΟΜΗ ΑΠΟ ΤΟΝ THORDIS BERGER, HOLMES PLACE CHIEF MEDICAL OFFICER

Στη Holmes Place, υποστηρίζουμε έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής, θρεπτική διατροφή, τακτική άσκηση και ανανέωση γιατί θέλουμε τα μέλη μας να είναι υγιή. Αλλά γνωρίζουμε επίσης ότι για τους περισσότερους από εμάς και η εμφάνιση μετράει (σε κάποιον βαθμό). Γι' αυτό, όταν κοιτάζετε τα αποτελέσματα απώλειας βάρους σας μετά από μερικές εβδομάδες διατροφής και άσκησης, να είστε επιεικείς και υπομονετικοί με τον εαυτό σας. Κάθε σώμα είναι μοναδικό και το βάρος που μπορείτε να χάσετε μπορεί να είναι διαφορετικό σε εσάς σε σχέση με κάποιον άλλον. Μείνετε σταθεροί στο πρόγραμμά σας και να θυμάστε τα πολλά πλεονεκτήματα της επίτευξης και της διατήρησης ενός υγιούς βάρους για να παρακινείστε κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας.

ΟΔΗΓΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΧΑΣΤΕ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΑΚΡΙΑ

04

Το πρόγραμμα
της Holmes Place

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για ενήλικες και ηλικιωμένους



ΩΦΕΛΕΙ ΤΗΝ **ΥΓΕΙΑ**



ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΟΝ **ΥΠΝΟ**



ΔΙΑΤΗΡΕΙ **ΥΓΙΕΣ ΒΑΡΟΣ**



ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ ΤΟ **ΑΓΧΟΣ**



ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ **ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ**

ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ

ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ II **-40%**

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΝΟΣΟΥ **-35%**

ΠΤΩΣΕΩΝ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑΣ **-30%**

ΠΟΝΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ **-25%**

ΚΑΡΚΙΝΟΥ (ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΘΟΥΣ) **-20%**

Τι πρέπει να κάνετε;

ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΚΑΡΔΙΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ

ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΔΥΝΑΤΟΥΣ ΤΟΥΣ
ΜΥΕΣ, ΤΑ ΟΣΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΕΙΩΝΕΤΕ ΤΗΝ
ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΠΤΩΣΕΩΝ

Να είστε δραστήριοι

Να
κάθεστε
λιγότερο

Αναπτύξτε
αντοχή

Βελτιώστε
ισορροπία

ΕΝΤΟΝΗ

ΜΕΤΡΙΑ



ΤΡΕΞΙΜΟ



ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



ΓΥΜΝΑΣΤΗ-
ΡΙΟ



ΧΟΡΟΣ



ΣΠΟΡ



ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ



ΚΑΝΑΠΕΣ



ΓΙΟΓΚΑ



ΤΑΙΧΙ



ΣΚΑΛΕΣ



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



ΥΠΟΛΟΓΙ-
ΣΤΗΣ



ΜΕΤΑΦΟΡΑ
ΤΣΑΝΤΩΝ



ΑΣΚΗΣΗ
ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ

ΛΕΠΤΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

75

Η

150

ΕΝΤΟΝΗ
ΕΝΤΑΣΗ

(Γρήγορη αναπνοή /
δυσκολία ομιλίας)

ΜΕΤΡΙΑ
ΕΝΤΑΣΗ

(Αύξηση αναπνοής /
ικανότητα ομιλίας)

Ή ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΥΟ

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ
ΧΡΟΝΟΥ
ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΛΙΓΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΘΟΛΟΥ.

Ξεκινήστε και αυξήστε σταδιακά: 10 λεπτά τη φορά ωφελούν.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΣΗΜΕΡΑ: ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ!

ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Οι ενήλικες πρέπει να κάνουν 150 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης την εβδομάδα.
- Οι συστάσεις άσκησης μπορούν να καλυφθούν με 30-60 λεπτά δραστηριότητας μέτριας έντασης (πέντε μέρες την εβδομάδα) ή με 20-60 λεπτά δραστηριότητας υψηλής έντασης (τρεις ημέρες την εβδομάδα).
- Μία συνεχόμενη συνεδρία και πολλές μικρότερες συνεδρίες (τουλάχιστον 10 λεπτών) είναι αποδεκτές για την επίτευξη του επιθυμητού χρόνου καθημερινής άσκησης.
- Σταδιακή αύξηση του χρόνου άσκησης, της συχνότητας και της έντασης συνιστώνται για καλύτερη προσαρμογή και μικρότερο κίνδυνο τραυματισμού.
- Οι άνθρωποι που δεν είναι σε θέση να εκπληρώσουν αυτές τις ελάχιστες απαιτήσεις μπορούν επίσης να ωφεληθούν από κάποια δραστηριότητα.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

- Οι ενήλικες πρέπει να προπονούν κάθε σημαντική μυική ομάδα δύο ή τρεις ημέρες την εβδομάδα με διάφορες ασκήσεις και εξοπλισμό.
- Πολύ χαμηλή ή χαμηλή ένταση είναι καλύτερη για ηλικιωμένους ή ενήλικες με καθιστική ζωή που ξεκινούν άσκηση.
- Δύο έως τέσσερα σετ κάθε άσκησης θα βοηθήσουν τους ενήλικες να βελτιώσουν την αντοχή και την ενδυνάμωση.
- Για κάθε άσκηση, 8-12 επαναλήψεις βελτιώνουν την αντοχή και την ενδυνάμωση, 10-15 επαναλήψεις βελτιώνουν την αντοχή στη μέση ηλικία και τους ηλικιωμένους που ξεκινούν άσκηση και 15-20 επαναλήψεις βελτιώνουν τη μυική αντοχή.
- Οι ενήλικες πρέπει να περιμένουν τουλάχιστον 48 ώρες ανάμεσα στις συνεδρίες προπόνησης αντοχής.

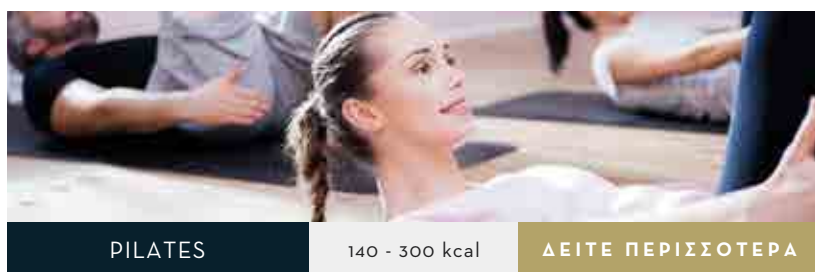
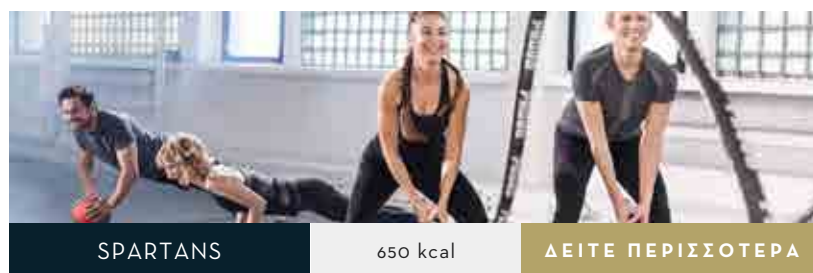
ΑΣΚΗΣΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ

- Οι ενήλικες πρέπει να κάνουν ασκήσεις ευελιξίας τουλάχιστον δύο ή τρεις ημέρες την εβδομάδα για τη βελτίωση του φάσματος της κίνησής τους.
- Κάθε διάταση πρέπει να διαρκεί 10-30 δευτερόλεπτα στο βαθμό αίσθησης τραβήγματος ή ελαφριάς δυσκολίας.
- Επαναλάβετε κάθε διάταση δύο έως τέσσερις φορές, με 60 δευτερόλεπτα ανά διάταση.
- Στατικές, δυναμικές, βαλλιστικές διατάσεις και διατάσεις PNF, όλες είναι αποτελεσματικές.
- Η άσκηση ευελιξίας είναι πιο αποτελεσματική όταν ο μυς είναι ζεστός. Δοκιμάστε ελαφριά αεροβική δραστηριότητα ή ζεστό μπάνιο για να ζεστάνετε τους μύες πριν τις διατάσεις.

ΝΕΥΡΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Η νευρομηχανική άσκηση (που μερικές φορές ονομάζεται «λειτουργική προπόνηση») συνιστάται δύο ή τρεις ημέρες την εβδομάδα.
- Οι ασκήσεις πρέπει να περιλαμβάνουν μηχανικές δεξιότητες (ισορροπία, ευελιξία, συντονισμό και βηματισμό), ιδιοδεκτική άσκηση και πολύπλευρες δραστηριότητες (taiji και yoga) για τη βελτίωση της σωματικής λειτουργίας και την πρόληψη πτώσεων σε ηλικιωμένους.
- 20-30 λεπτά την ημέρα είναι αρκετά για νευρομηχανική άσκηση.

Ένας τρόπος για να κάψετε θερμίδες ενώ απολαμβάνετε την εμπειρία σας είναι να κάνετε αυτό που αγαπάτε, σε ένα διασκεδαστικό περιβάλλον, με ανθρώπους που σας αρέσουν, σε ένα μέρος που να σας αρέσει. Αυτός είναι ο λόγος που προσφέρουμε διάφορα μαθήματα και είμαστε σίγουροι ότι έχουμε κάτι που να σας ταιριάζει. Ανάλογα με το γενικό επίπεδο φυσικής κατάστασης που έχετε και την ένταση της προσπάθειάς σας, εδώ θα δείτε τι μπορείτε να περιμένετε από τα αγαπημένα σας ομαδικά μαθήματα στα Holmes Place.



Εβδομάδα 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΛΕΠΤΑ
Αεροβική + Προπόνηση αντοχής	Ημέρα χαλάρωσης Να θυμάστε ότι ημέρα χαλάρωσης δεν σημαίνει ότι κάθεστε όλη μέρα! Μείνετε δραστήριοι με κάθε τρόπο!	Αεροβική + Προπόνηση αντοχής	Ημέρα χαλάρωσης Να θυμάστε ότι ημέρα χαλάρωσης δεν σημαίνει ότι κάθεστε όλη μέρα! Μείνετε δραστήριοι με κάθε τρόπο!	Ευελιξία + Νευρομηχανική άσκηση	Ημέρα χαλάρωσης Να θυμάστε ότι ημέρα χαλάρωσης δεν σημαίνει ότι κάθεστε όλη μέρα! Μείνετε δραστήριοι με κάθε τρόπο!	Ευελιξία + Νευρομηχανική άσκηση	165 λεπτά
Συνολικός χρόνος προπόνησης		Γυμναστική στο νερό		Μάθημα Tai Chi		Zumba	
45 λεπτά		45 λεπτά		30 λεπτά		45 λεπτά	

Εβδομάδα 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΛΕΠΤΑ
Αεροβική + Προπόνηση αντοχής	Ημέρα χαλάρωσης Να θυμάστε ότι ημέρα χαλάρωσης δεν σημαίνει ότι κάθεστε όλη μέρα! Μείνετε δραστήριοι με κάθε τρόπο!	Αεροβική + Προπόνηση αντοχής	Ημέρα χαλάρωσης Να θυμάστε ότι ημέρα χαλάρωσης δεν σημαίνει ότι κάθεστε όλη μέρα! Μείνετε δραστήριοι με κάθε τρόπο!	Προπόνηση αντοχής + Ευελιξία	Ημέρα χαλάρωσης Να θυμάστε ότι ημέρα χαλάρωσης δεν σημαίνει ότι κάθεστε όλη μέρα! Μείνετε δραστήριοι με κάθε τρόπο!	Ευελιξία + Νευρομηχανική άσκηση	165 λεπτά
Συνολικός χρόνος προπόνησης		Γυμναστική στο νερό		Γυμναστήριο + Μάθημα Express		Zumba	
45 λεπτά		45 λεπτά		20 λεπτά + 10 λεπτά		45 λεπτά	

A woman with long brown hair, wearing a coral-colored tank top, white athletic shorts with black trim, and bright orange sneakers, is sitting on a concrete wall. She is holding a clear plastic cup with a green smoothie and a straw. The background is a dark, textured asphalt surface. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

*Νιώστε την έμπνευση.
Ξεκινήστε το ταξίδι σας μαζί μας σήμερα.*

WWW.HOLMESPLACE.COM

ΕΛΑΤΕ ΤΩΡΑ