



243
SPRAWDZONE
KOSMETYKI



**CZY POWIĘKSZANIE
BIUSTU JEST
BEZPIECZNE?**



**ZWALCZ
CELLULIT
NA DOBRE!**

**BEAUTY
EXPERT**

MAJ 2012 NR 5

cena: 4,99 zł (w tym 8% VAT)

uroda

www.magazyn.uroda.pl

Bądź trendy!

**JAK ZROBIĆ
NAJMODNIEJSZE
KOLOROWE
MAKIJAZE**

**MARTA ŻMUDA
TRZEBIATOWSKA**

„Uśmiechem
można ukryć
mankamenty
urody”

Sexy ciało!

**SAMOOPALACZE
DODAJĄCE
SKÓRZE BLĄSKU**

Szczupła przed latem

**STYLIZACJA
W 5 MINUT**

Łatwe
fryzury dla
trudnych
włosów

- ★ jak wysmuklić nogi
- ★ skuteczne diety odchudzające
- ★ test cateringów dietetycznych
- ★ sposoby na szybsze spalanie tłuszczu

INDEKS 380024

ISSN 0500-7194



9 770500 1719207

JAK POBUDZIĆ SPALANIE TŁUSZCZU

*REGULARNIE ĆWICZYSZ, STARASZ SIĘ PRZESTRZEGAĆ DIETY,
A MIMO TO NIE MOŻESZ SIĘ POZBYĆ FAŁDEK NA BRZUCHU?
MOŻESZ DODATKOWO WSPOMÓC METABOLIZM TKANKI TŁUSZCZOWEJ.*

KATARZYNA ZIELONKA

ODŻYWIJ SIĘ REGULARNIE

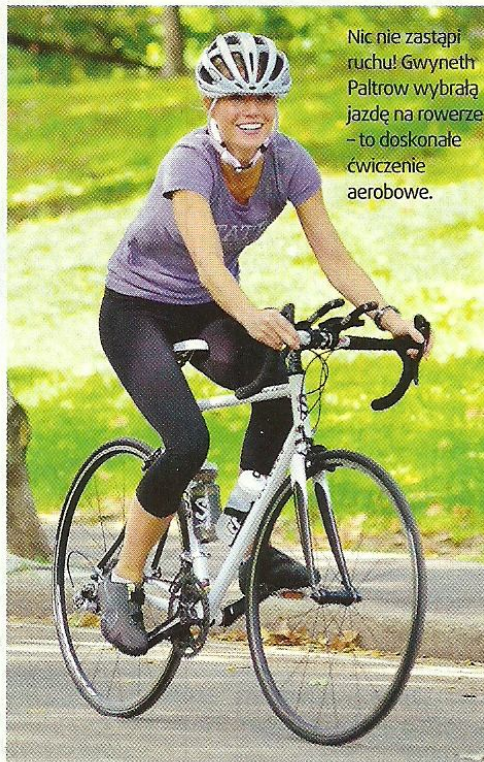
Jedz pięć posiłków dziennie, co trzy godziny, zawsze o stałych porach. Badania wykazały, że osoby które dostarczają organizmowi 1100 kalorii dziennie w dwóch posiłkach, chudną wolniej, niż te, które tę samą ilość kalorii rozkładają na 4-5 posiłków. Pomiedzy posiłkami nie podjadaj – dozwolona jest tylko woda i herbata (ew. ze słodzikiem). Dzięki przerwom w jedzeniu zmuszasz organizm do wykorzystywania zapasów tłuszczu i spalania go, jeśli jest w nadmiarze. Dzięki regularnym posiłkom stabilny jest również poziom insuliny, przez co nie będą cię nękać napady głodu i słabienia.

UWAŻAJ NA GŁÓD I KORTYZOL

Jeżeli przez wiele godzin nie dostarczasz organizmowi energii, przestawia się on na tryb oszczędzania. Dostaje sygnał, że może mu nie wystarczyć energii, rozpoczyna więc magazynowanie paliwa w postaci tłuszczu. Poza tym, kiedy jesteś głodna, wydziela się kortyzol – hormon, który pomaga czerpać energię z mięśni. To właśnie kortyzol powoduje obniżenie zdolność organizmu do spalania tłuszczu.

PODKREĆ TERMOGENEZĘ

Po zjedzeniu posiłku, a także po treningu, w twoim organizmie wytwarzane jest ciepło. Przyspiesza się bicie serca, podnosi się ciśnienie krwi, a organizm zużywa energię potrzebną do strawienia posiłków. Zjawisko to nazywa się termogenezą. Jeśli ją



Nic nie zastąpi ruchu! Gwyneth Paltrow wybrała jazdę na rowerze – to doskonałe ćwiczenie aerobowe.

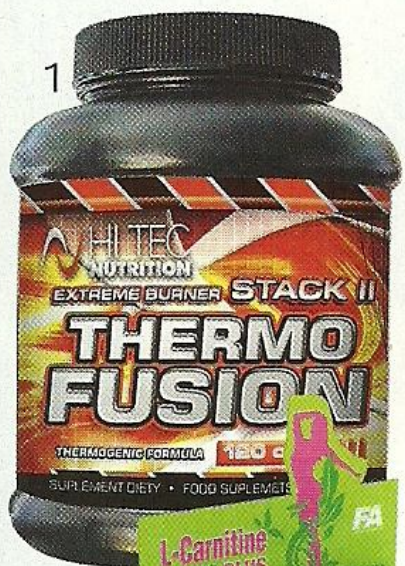
podkreślisz, tkanka tłuszczowa zostanie wykorzystana bardziej efektywnie. Jak to zrobić? Przede wszystkim dostarczając organizmowi odpowiednich produktów. Największy efekt termogeny ma białko – żeby je strawić, organizm musi wykonać większą pracę niż przy trawieniu węglowodanów.

ĆWICZ CO NAJMNIEJ PRZEZ 30 MINUT

Nic nie przyczynia się do spalania tkanki tłuszczowej tak dobrze, jak ruch. Najlepsze są ćwiczenia aerobowe, długotrwałe i jednostajne, które angażują wiele mięśni – np. aerobik, jazda na rowerze, bieganie. Ważne jest, żeby trening trwał ponad 30 minut. Na początku mięśnie spalają glikogen, dopiero po 30 minutach zaczynają czerpać energię ze zmagazynowanego w ciele tłuszczu. Najnowsze badania pokazują też, że równie skuteczne w spalaniu tłuszczu są ćwiczenia interwałowe, czyli krótkie, ale bardzo intensywne.

BEZPIECZNE STOSOWANIE SUPLEMENTÓW

- 1 TERMOGENIKI, CZYLI SUPLEMENTY PRZYSPIESZAJĄCE SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ, STOSUJ ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ PRODUCENTA.** Najczęściej zalecane jest branie jednej tabletki rano, drugiej na godzinę przed treningiem. Lepiej nie przyjmować ich po godzinie 16.00, żeby nie mieć potem problemów z zaśnięciem.
- 2 WARTO ZESTAWIAĆ TERMOGENIKI Z L-KARNITYNĄ.** Termogeniki powodują zjawisko lipolizy, czyli rozpad cząsteczek tłuszczu do glicerolu i kwasów tłuszczowych, natomiast L-karnityna ułatwia spalanie kwasów tłuszczowych.
- 3 JEŚLI MASZ PROBLEMY Z KRĄŻENIEM, LEPIEJ SIĘGNIJ TYLKO PO L-KARNITYNĘ LUB CLA (SPRZĘŻONY KWAS LINOŁOWY).** Suplementy zawierające te składniki będą dla Ciebie bezpieczne, poza tym dodatkowo wspomogą jeszcze układ krążenia.
- 4 JEŻELI PRZYJMUJESZ PREPARATY Z CLA, DO POSIŁKU WARTO DODAĆ OROBINĘ TŁUSZCZU** – lepiej się wtedy wchłonie. Poza tym pewna ilość tłuszczu jest niezbędna do prawidłowej pracy organizmu i sprawnego spalania kwasów tłuszczowych.



3

SUPLEMENTY:

1. Thermo Fusion Stack II (HI-TEC Nutrition, 120 kaps., 79,90 zł, hitec.pl);
2. Therm Line forte (Olimp Labs, 60 kaps. 49,99 zł, olimp-labs.com);
3. FA L-Carnitine 3000 Plus (Fitness Authority, 12x100 ml, 60 zł, fitnessauthority.pl).

SKORZYSTAJ Z FAT BURNERÓW

Termogenezę nakręcają dwa hormony – noradrenalina i tyroksyna. Istnieją naturalne substancje, które mają podobne działanie. Termogenikami są: synefryna i flawonoidy z owoców cytrusowych, EGCG (flawonoid zawarty w zielonej herbacie), kofeina, a także ekstrakty z imbiru, pieprzu tureckiego, kakao i malin. Wyciągi z tych składników są zawarte w suplementach, które legalnie można kupić w Unii Europejskiej.

BEZ GRAMA TŁUSZCZU

Oprócz termogeników, możesz sięgnąć też po inne substancje, które ułatwiają spalanie tłuszczu, ale mają inne działanie. Najpopularniejsze z nich to:

CLA (CZYLI SPRZĘŻONY KWAS LINOŁOWY)

– pobudza geny do produkcji białek zaangażowanych w rozpad i spalanie tłuszczu. Jest także antyoksydantem i substancją pomoczną w walce z cellulitem.

L-KARNITYNA – występuje naturalnie w organizmie. Bez niej niemożliwe jest spalanie tłuszczu, ponieważ wiąże kwasy tłuszczowe i transportuje je do mitochondriów, co warunkuje ich spalanie.

HCA, CZYLI WYCIĄG Z GARCINII CAMBODGI,

– hamuje przemianę węglowodanów w tłuszcz. Chroni mięśnie przed spalaniem, a także zmniejsza apetyt na słodczyce.

SPALAJ TŁUSZCZ, NIE MIĘŚNIE

Jeśli intensywnie ćwiczysz, a stosujesz niewłaściwą dietę, zamiast tłuszczu możesz spalać mięśnie. Aby temu zapobiec,

dwie godziny przed treningiem zjedz posiłek, który w 80 proc. będzie się składał z białka i w 20 proc. z węglowodanów. Białko i węglowodany hamują rozpad mięśni podczas pracy. Podobny posiłek zjedz godzinę po treningu. Możesz wspomóc się też preparatami zawierającymi BCAA, czyli aminokwasy o rozgałęzionych łańcuchach, które chronią mięśnie przed spalaniem przy dietach redukcyjnych.

KUPUJ TYLKO LEGALNE PRODUKTY

Preparaty niewiadomego pochodzenia mogą zawierać związki niebezpieczne dla zdrowia np. efedrynę i podobnie działające substancje. Pobudzają one układ sercowo-naczyniowy i nerwowy, możesz więc po nich odczuwać niepokój. Jeśli masz kłopoty z układem krążenia, mogą spowodować nadciśnienie. □

KONSULTACJA: ANNA SŁOMKOWSKA DIETETYK, DORADCA DS. ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI W SPORCIE WWW.TROJMIASTODIETETYK.PL
I SŁAWOMIR AMBROZIAK FARMACEUTA I EKSPERT DS. ODŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI W SPORCIE WWW.SŁAWOMIRAMBROZIAK.PL

JAK DUŻO MOŻESZ, SCHUDNAĆ

**NIE WSZYSTKO ZALEŻY OD DIETY I ĆWICZEŃ. DUŻY UDZIAŁ W PROCESIE
ODCHUDZANIA MA MÓZG, HORMONY I USTALONY PRZEZ NIE PUNKT
RÓWNOWAGI, KTÓRY BARDZO TRUDNO PRZEKROCZYĆ.**

MAGDALENA DEREWIECKA



Mariah Carey od lat walczy ze skłonnością do tycia. Co jakiś czas pokazuje nową, lżejszą o ok. 15 kilogramów figurę, aby po kilku miesiącach znowu wrócić do starej wagi.

Na drodze do utraty kilogramów stoi nie tylko duży apetyt, czy brak chęci do regularnych ćwiczeń, ale także tak zwany punkt równowagi. Jest to waga, którą twoje ciało chce mieć. Kiedy próbujesz zrzucić zbyt dużo kilogramów, organizm się buntuje i robi wszystko, żeby maksymalnie ci to utrudnić.

ODCHUDZANIE ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE

Na początku okresu dojrzewania ustala się w organizmie poziom tłuszczu, do którego twoje ciało będzie dążyło w zasadzie przez całe życie. Przemianę tłuszczową reguluje ośrodkowy układ nerwowy, czyli mózg i hormony. Jeśli jednorazowo zrzucisz więcej niż 10 proc. masy ciała, mózg otrzyma sygnał, że straciłaś dużo tkanki tłuszczowej. Spowoduje wówczas spowolnienie metabolizmu, żeby tłuszcz odkładać. Główne znaczenie w tym procesie ma hormon wydzielany przez komórki tłuszczowe – leptyna, która informuje mózg o zasobach energetycznych organizmu. Im więcej leptyny, tym szybsza przemiana materii i szybsze chudnięcie. Gdy poziom tego hormonu spada (ponieważ w organizmie jest mniej tłuszczu), spowalnia się metabolizm, co utrudnia odchudzanie. Badania prowadzone na Uniwersytecie Columbia wykazały, że od momentu, kiedy zaczynasz gwałtownie chudnąć, zaczynasz też dziennie spalać o ok. 300 kcal mniej. „Jeśli po skończeniu diety wrócisz do dawnego stylu odżywiania, organizm natychmiast ze zdwojoną siłą zacznie uzupełniać zapasy tkanki tłuszczowej” – ostrzega dietetyk Anna Słomkowska. Kiedy więc mózg zachęca cię, żebyś jadła więcej, w rzeczywistości musisz jeść mniej, żeby utrzymać pożądaną wagę.

Badania naukowców z Uniwersytetu w Pittsburghu wykazują, że kobiety, będące nieustannie na dietach odchudzających, ważą więcej niż te, które nigdy na żadnej diecie nie były.

CHUDNIJ POWOLI I STOPNIOWO

Jeśli zastosujesz restrykcyjną dietę i drastycznie zredukujesz ilość kalorii, twoje ciało nie będzie tego tolerować. Wprawdzie szybko stracisz znaczną ilość kilogramów, ale twój organizm będzie się bronił, przez zwiększenie apetytu i obniżenie metabolizmu. Dlatego, według dr n. med. George'a Blackburna, autora książki „Breaking Through Your Set Point: How to Finally Lose The Weight You Want and Keep It Off.” („Przełamywanie punktu równowagi: Jak osiągnąć i utrzymać wymarzoną wagę.”) powinnaś odchodzić się powoli i stopniowo. Kiedy uda ci się zrzucić trochę zbędnych kilogramów, nie staraj się na siłę schudnąć jeszcze bardziej. Oczekaj przynajmniej 6 miesięcy. To pozwoli uregulować metabolizm. „Najgorsze, co możesz zrobić, to testować niezdrowe diety eliminacyjne lub serie głodówek czy detoksów. Wtedy ciało będzie domagać się jedzenia i magazynować tłuszcz, aby przygotować się na niedożywienie, które może nastąpić za chwilę” – twierdzi dr n. med. William Lassek w książce „Why Woman Need Fat” („Dlaczego kobiety potrzebują tłuszczu”). Badania naukowców z Uniwersytetu w Pittsburghu dowiodły, że kobiety, będące nieustannie na diecie, są cięższe niż te, które nigdy na żadnej diecie nie były. Jest to spowodowane głównie efektem jo-jo. Może więc warto zastanowić się czy w ogóle warto się odchudzać...

FOT.: GILINKA AGENCY

PRZESUŃ PUNKT RÓWNOWAGI

Czy to oznacza, że niezależnie od tego, jak bardzo się starasz, jesteś skazana na wagę, która cię nie satysfakcjonuje? Na szczęście nasz punkt równowagi może okazać się dość elastyczny, pod warunkiem, że będziesz działać spokojnie i stopniowo, a nie próbować walczyć z nim za wszelką cenę. Anna Słomkowska radzi, żeby przez kilka miesięcy przyzwyczajając organizm do nowej sytuacji. Po pewnym czasie mózg zaakceptuje obniżoną wagę ciała i zakoduje ją jako nowy punkt równowagi.

KONSULTACJA: ANNA SŁOMKOWSKA, DIETETYK, TROJMIASTODIETETYK.PL

Gdy schudniesz, metabolizm spowalnia (zwłaszcza, jeśli nie ćwiczysz). Kiedy ciało osiągnie swój punkt równowagi, ta sama ilość kalorii, która wcześniej prowadziła do schudnięcia, teraz sprawia, że przybierasz na wadze.



Jennifer Love Hewitt przez kilka lat walczyła ze swoimi naturalnymi krągłościami. Na przemian chudła i tyła. Wreszcie zrozumiała, że nigdy nie będzie chudzielcem i z dumą prezentuje seksowną figurę.

REKLAMA



NOWOCISĆ

z kulturą do kobiet

probiotyczne kultury bakterii po raz pierwszy w tamponie



Czy często odczuwasz dyskomfort, swędzenie i pieczenie w okolicach intymnych? Siegnij po **ellen**® - nowoczesny probiotyk w tamponie dla aktywnych kobiet. Stosując **ellen**® podczas menstruacji chronisz okolice intymne np. korzystając z basenu czy publicznych toalet, wzmacniasz odporność miejsc intymnych po antybiotykoterapii oraz zapobiegasz wystąpieniu nieprzyjemnych dolegliwości intymnych. **ellen**® to komfort i wygoda stosowania, skuteczność potwierdzona w badaniach oraz oszczędność dzięki formule 2 w 1.

Menstruacja + ellen® = Twój sposób na zdrowie intymne!

www.ellenprobiotyk.pl
Szukaj w dobrych aptekach

2w1 probiotyk-ochrona & tampon-higiena

SKUTECZNE ODCHUDZANIE

- 1 NIE MĘCZ SIĘ DIETĄ.** Jeśli będziesz mówić „od jutra przechodzę na dietę” czy „to moje ostatnie ciasteczko”, zakodujesz w mózgu, że dieta to wyrzeczenia i poświęcenie. Dlatego nie nazywaj diety... dietą. Zadbaj o odpowiednie nastawienie psychiczne. Potraktuj ją jako zmianę trybu życia, dzięki której będziesz zdrowsza, szczuplejsza, pełna energii, a do tego zmieścisz się w ukochane dżinsy.
- 2 NIE OBNIŻAJ DRASTYCZNIE ILOŚCI KALORII.** Może wytrwasz na głodówce, ale twoje ciało przestawi się na tryb oszczędzania i obniży metabolizm. Nie redukuj więc ilości jedzenia, ale zainteresuj się jego walorami odżywczymi i naucz się odpowiednio komponować posiłki.
- 3 ĆWICZ REGULARNIE.** Nie musisz od razu poświęcać długich godzin na ćwiczenia. Na początek niech będzie to 15 minut, ale codziennie. Kiedy zauważysz rezultaty, sama będziesz chciała wydłużyć czas ćwiczeń albo podjąć nowe aktywności.
- 4 UPRAWIAJ TRENING INTERWAŁOWY, CZYLI O ZMIENNEJ INTENSYWNOŚCI.** Najbardziej popularne jest przeplatanie truchtu ze sprintem, ale trening tego typu możesz wykonywać także na basenie albo na rowerku stacjonarnym. Razem z rozgrzewką powinien trwać 25 minut.
- 5 ZASTOSUJ DOŁADOWANIE WĘGLOWODANOWE.** Jest to trik stosowany wtedy, kiedy waga stoi w miejscu. Polega on na cyklicznym spożywaniu większych ilości węglowodanów. Może to być 5 dni bez węglowodanów i 2 dni z ich dużą ilością lub jeden dzień ładowania co 3 dni. □