



Egokitu elikadura zeure beharretara. Pentsatu zer behar duzun eta zer gustatzen zaizun.

HAU JAKIN BEHAR DUZU:



Zure eguneroko gastua
(nutrizio-beharra)



Zure gorputzaren osaera

Harris - Benedict formula

Kaloria-kontsumoa

=

OEM

x

Jarduera-indizea

Gizonezkoen oinarritzko erritmo metabolikoa: $66,4 + (13,75 \times \text{pisua kg-tan}) + (5 \times \text{altuera cm-tan}) - (6,75 \times \text{adina})$
Emakumezkoen oinarritzko erritmo metabolikoa: $655 + (9,4 \times \text{pisua kg-tan}) + (1,8 \times \text{altuera cm-tan}) - (4,6 \times \text{adina})$

Jarduera-indizea

1 sedentarioak	1,2 jarduera apala	1,7 jarduera oso handia
1,4 jarduera ertaina	1,6 jarduera handia	1,9 eliteko kirolaria

Adibidea

Emakumea, 63 kg, 160 cm, 50 urte eta jarduera apala.

Oinarritzko erritmo metabolikoa: $655 + (9,4 \times 63) + (1,8 \times 160) - (4,6 \times 50) = 1.305$ kaloria

Kaloria-kontsumoa: 1.305 kaloria x $1,2$ Gastu osoa = 1.560 kaloria/egun

GOGOAN IZAN, ERRUTINA ONAK

Orain, zeuk agintzen duzu.

Egoera kontrolatzeko eta estres-maila gutxitzeko errutinak. Saiatu ordutegiak finkatzen, eta bete.



Ur botila bat, limoi-zuku kontzentratuarekin, jengibrearekin, arabisagarrarekin... Hidratatzeaz gain, otordu artean jatea sailhesteko.



Gosariak asko esaten du zutaz eta zure dietaren kalitateaz. Saiatu kalitatezko elikagaiak eta nutritiboak izan daitezen.



Azukreak interesatzen ez zaizkigun bakterioak elikatzen ditu, eta estres-maila aktibatzen du; ondorioz, azukre gehiago jatera bultzatzen gaitu.



Saihestu alkohola, egoeraren kontrola galarazten dizu eta. Kaloria hutsak baino ez ditu, mantenugairik gabeak. Alkohol gramo bakoitzak 7 kaloria ematen dizkigu, ia azukreak halako bi.



Egin sukaldean, prestatu errezeta erraz eta osasungarriak. Etxean prestatuta, hobeto jango duzu.



Mugi zaitez, eta hautatu janaria entrenatu aurretik. Tartekatu baraua eta ariketa fisikoa janariarekin eta atsedenarekin. Metabolismoa aktibatzeke, edan kafea, te berde, matea, infusioak eta abar.



Praktikatu kronoelikadura. Aukeratu jateko ordutegi-tartea, eta ez jan tarte horretatik kanpo. Kaloria gehienak eguerdian edo entrenamenduen ondoren hartu.



Arin afaldu: barazkiak, zopak, eta abar.



Pastaren, arrozaren, ogiaren, zerealen eta gozoen orde, barazkiak jan (zuku berdeak, brokolia, entsaladak, barazki-wokak eta abar).

