



STRONGX
TRAINING SYSTEM

B E S L E N M E N i N
T E M E L L E R i



MERHABA

*Benden
bir not*

Bu yazıyı “diyete” nereden başlayacağını bilmekte zorlanan herkes için yazdım. Ama şu anda bir şeyi aradan çıkarmak istiyorum. Bu bir “diyet” yazısı değil. Size bir diyet planı verip ona nasıl sadık kalacağınızı öğretmeyeceğim.

Bu yazı, zayıf veya güçlü bir vücudu beslemek için nasıl beslenmem gerektiğiyle ilgili öğrendiğim her şeyin açık ve basit bir özetidir. Okumak üzere olduğunuz ilkeleri alın, kendinize uydurun ve kendi ideal yeme şeklinizi yaratın. Bu, kendi diyetinizi yönetme konusunda kendinize güvenebilmeniz için saçma olmayan bir beslenme kılavuzudur. Ne kadar yiyeceğinizi ve zevk alacağınızı yiyecekleri nasıl seçeceğinizi öğreneceksiniz.

Bu yazının sonunda, kendi beslenmenizi nasıl yöneteceğiniz ve hedefleriniz için nasıl besleneceğiniz konusunda pek çok bilgi sahibi olacaksınız.

Yazıya diyet yazısı demememin bir nedeni var. “Diyet” kelimesinin olumsuz çağrışımları olabilir ve hatta diyetle olma fikri bile bazı kişilerin kendi çabalarını sabote etmesine neden olabilir.

MERHABA

Diyet fikrini bir kenara bıraktığımızda ve bize bol miktarda enerji veren besleyici, sağlıklı beslenmeye yönelik uzun vadeli bir yaklaşım düşündüğümüzde, doğru olanı yapmaya başlarız. Kendi spor yolculuğumda pek çok şey denedim ve hatalar yaptım. Ama her birinden dersler çıkardım.

Spor bilimini okumaya başladığımda insanların reklam amaçlı kandırıldıklarını, her sene popüler olan sürdürülebilmesi imkansız diyetler yaptıklarını anladım.

Hedeflerinize ulaşabilirsiniz. Sadece bilime inanın.

Spor bilimi sayesinde; sağlık ve enerji için iyi yemeklerin tadını çıkararak yiyorum! Kısıtlama olmadan esnek bir yeme düzeni. Yağsız ve güçlü kalmayı keşfettim.

Kendi beslenme planınızı nasıl oluşturacağınızı öğrenmeye hazır mısınız?

Haydi Başlayalım...

Beslenme ve Bilmeniz Gerekenler

Kalori, yediklerinizin önemli bir parçasıdır, ancak dikkate alınması gereken tek şey kalori değildir. Ayrıca yediğiniz yemeğin kalitesini ve size ne kadar keyif verdiğini de düşünmeniz gerekir.

En iyi “diyet”, sürekli ve fazla düşünmeden uygulayabileceğinizdir.

Bu yazı, ister evde, ister tatilde, ister sosyalleşirken, sonsuza kadar mutlu bir şekilde bağlı kalacağınız bir yemek yeme şeklini nasıl tasarlayacağınızı öğretecek.

İnsanlar beslenmeyi düşündüklerinde, genellikle akıllarında bir kilo verme (veya daha az sıklıkla kas kazanımı) hedefi vardır. Bu tür bir hedef için kaloriler anahtardır.

Kaloriler bir enerji birimidir, bu nedenle yediğiniz kalori miktarını ayarlamak vücudunuzda enerji fazlalığı veya eksikliğine neden olur. Bunu bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağım.

Ancak beslenme sadece sayılarla ilgili değildir. Biz insanız, makine değiliz, bu yüzden yemek yemenin insan davranışı yönünü dikkate almalıyız. Bu yazıyı okurken, yemekten zevk aldığınız yiyecekleri, ne zaman ve neden yediğinizi, kiminle yemek yemeyi sevdiğinizi ve bir kültür, bir aile, bir birey olarak yemeğin sizin için ne anlama geldiğini düşünün.

“Hepimiz farklıyız - bu yüzden beslenmeye yaklaşımımız da farklı olmalı. Başarılı bir diyet planı oluşturmanın tek yolu, yemekle olan ilişkinizi hesaba katmanızdır.”

Kalori ve Makroları Anlamak

Kilo vermek, zayıflamak, kas eklemek veya sadece daha sağlıklı yaşamak istiyorsanız, bakmanız gereken ilk şey kaloridir.

KALORI

Kilokalori bir enerji birimidir. Vücudumuzun antrenman yapmak, aktif olmak, hayatta kalmak ve sadece sindirim ve nefes alma gibi en temel işlevleri yerine getirmek için kaloriye ihtiyacı vardır.

İhtiyacımız olan kaloriyi yiyeceklerden alırız. Bu da bizi herhangi bir diyetle ilgili bir numaralı soruya götürüyor: Kaç kalori yemelisiniz?

Buna bir sonraki bölümde değineceğim ve bireysel kalori alımınızı nasıl hesaplayabileceğinizi açıklayacağım.

Yiyecekler sadece kalorilerden oluşmaz. Aynı zamanda makro besinler ve mikro besinler içerir.



MAKROLAR

Makro besinler (makrolar) protein, karbonhidratlar ve diyet yağlarıdır. Tüm yiyecekler bir veya daha fazla makro içerir ve bu, içerdiği kaloriyi, ne kadar doyurucu olduğunu ve hedefleriniz için ne kadar yararlı olduğunu etkiler.

Protein en önemli makro besindir. Kas ve güç oluşturmada kilit bir role sahiptir, ancak kemik sağlığı, hücre büyümesi ve hatta bağışıklık sisteminiz ve hormonlarınız için de önemlidir.

Bazı yağlar sağlıklı bir diyet için gereklidir ve beyin sağlığı, eklem sağlığı ve hormonlarda büyük rol oynar.

Protein gram başına 4 kalori içerir.
Karbonhidrat gram başına 4 kalori içerir.
Yağ gram başına 9 kalori içerir.

Farklı makrolar farklı sayıda kalori taşır:

“Gram başına” derken yemeğin kendi ağırlığını kastetmiyorum. Yiyeceklerin içindeki makro besin maddelerinin gramlarından bahsetiyorum. Herhangi bir gıda etiketine bir göz atın ve ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Örneğin, 100gr çiğ tavuk aslında yaklaşık 23gr protein içerir.

23 (g) x 4 (kalori) = 92 (proteinden alınan toplam kalori)

Artık kalorilerin enerji olduğunu, ancak kalorilerin farklı makro besinlerden geldiğini anlıyorsunuz, hadi kendi kalori alımınızı nasıl hesaplayacağınıza bakalım.

“Sonsuza kadar kalorilerinize göz kulak olmanız gerek-meyecek, ancak başarılı bir diyetin temellerini oluştur-mak için önce temeli anlamanız gerekiyor.”

Kalorilerinizi Nasıl Hesaplayabilirsiniz?

Vücutunuzun 24 saatlik bir süre için ihtiyaç duyduğu toplam kalori miktarı birkaç farklı sayıdan oluşur.

İlk olarak, **BMR**'niz (bazal metabolizma hızınız). Bu, vücudunuzun en temel işlevleri yerine getirmesi için ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır.

Sindirim, dolaşım, kan hücreleri yapmak ve beyninizi çalıştırmak (ki bu şaşırtıcı miktarda kalori tüketir!) gibi farkında bile olmadığınız şeylerden bahsetiyorum.

BMR'nizi hesaplamak için bu bağlantıyı kullanın:

[https:// www.calculator.net/bmr-calculator.html](https://www.calculator.net/bmr-calculator.html)

Ardından aktivite yaparak harcadığınız kalorileri hesaplamamız gerekir. Buna vücudunuzun resmi egzersiz dışında yaptığı tüm aktivite olan **NEAT** (egzersiz dışı aktivite hermogenesis) dahildir. NEAT, yürümeyi, ayağa kalkmayı, kıpırdamayı, merdivenleri tırmanmayı, alışveriş torbalarını taşımayı, çocuklarınızla oynamayı içerir - aktif olan ancak bir antrenman seansı olmayan her şeyi.

Son olarak, herhangi bir tür egzersiz sırasında yakılan kalorileri eklemeniz gerekir.

BMR + NEAT + Antrenman Kalorileriniz = TDEE

veya toplam günlük enerji harcamanız.

Toplam Günlük Enerji (TDEE)

TDEE'niz, mevcut vücut ağırlığınızı korumak için ihtiyaç duyduğunuz kalori miktarını temsil eder, çünkü bu, vücudunuzun hayatta kalması, hareket etmesi ve antrenman yapması için ihtiyaç duyduğu kalori sayısıdır.

Başlamanın en kolay yolu bir evrimii hesap makinesi kullanmaktır.

Ŗu bağlantıyı kullanabilirsiniz:

<https://www.omnicalculator.com/health/bmr-harris-benedict-equation>

Artık günlük toplam kalori ihtiyaçlarınız hakkında kabaca bir fikriniz var. "Kaba fikir" diyorum çünkü iki gün birbirinden farklı değildir ve hiçbir hesap, bir insanın günlük hayatını srdrdğu tüm deđiŖkenleri hesaba katamaz.

BİR TAVSİYE

Ayrıntılar için canınızı sıkmayın.

Verebileceğim en iyi tavsiyelerden biri, uzun vadeli bir beslenme öngörüsüne sahip olmaktır. Kalori hedefinizi 25 kalori aştığınız için endişelenmeye başlarsanız kötü bir yere gidiyorsunuz demektir.

Bu yazı üzerinde çalışırken, birkaç sayı kümesiyle karşılaşacaksınız: harcadığınız kalori, hedeflenen kalori alımınız ve yiyeceklerdeki kaloriler. Unutmayın, bunlar “en iyi tahmin” ve bir rehberdir. Zihinsel sağlığınızı ve yemekle olan ilişkinizi feda etmeyin. Tutarlı ve sabırlı olduğunuz sürece sonuçlar gelecektir.

“Rakamları anlamak önemlidir, ancak bunlara fazla takılmayın. Kesin bir bilim değil.”



Günlük Diyetinizi Nasıl Tasarlayabilirsiniz?

Bir sonraki adım, kilo verme, zayıflama veya kas geliştirme hedefinize ulaşmak için ne kadar yemeniz gerektiğini bulmaktır.

Bu konuda herkese uyan tek bir yaklaşım yoktur. Benim tavsiyem, küçük başlamak ve sonuçlarınız yavaşladığında değişiklik yapmaktır.

Kalorilerinizi çok hızlı kesmeyin.

Unutmayın, beslenmedeki en önemli nokta sürdürülebilir olmasıdır.

HEDEF: KILO KAYBI / YAĞ KAYBI

Hedef: Kilo Kaybı / Yağ Kaybı

Günlük yiyecek alımınızı TDEE'nizin %15-20'si kadar azaltarak başlayın.

Diyelim ki TDEE'niz (koruma kalorisi) 2800:

2800'ün %15'i 420 kaloridir.

2800'ün %20'si 560 kaloridir.

Yani yağ kaybetmek için başlangıç kalorieniz günde 2240-2380 kalori olacaktır.

HEDEF: KAS KAZANIMI

Hedef: Kas Kazanımı

Günlük yiyecek alımınızı TDEE'nizin %10-15'i kadar artırarak başlayın.

Diyelim ki TDEE'niz (koruma kalorisi) 2500:

2500'ün %10'u 250 kaloridir.

2500'ün %15'i 375 kaloridir.

Yani kilo almak için başlangıç kalorileriniz günde 2750-2875 kalori olacaktır.

HEDEF: KORUMA

Hedef: Koruma

Hiç bir değişiklik yapmanıza gerek yok. Antrenman olmayan günlerde farklı olacak olan TDEE kalorilerinizi yediğinizden emin olun. Kilo aldığınızı veya kaybettiğinizi fark ederseniz ayarlamalar yapın.

İlerlemeniz yavaşlayana kadar başlangıç kalorilerinize bağlı kalın. İdeal diyetle minimum değişiklik, büyük kesintiler veya artışlar ve kısıtlama yoktur!

Makrolar hakkında

Makro besinler kavramını yazının başlarında tanıtmıştım. Protein, karbonhidrat ve yağların hepsi beslenmede farklı bir rol oynar. Kalori alımınızı öğrendikten sonra, makro besin dağılımınızı düşünmeniz gerekir.

Bu, diyetinizdeki protein, karbonhidrat ve yağlardan alacağınız kalori sayısı anlamına gelir.

Başlamak için en iyi ve dengeli yaklaşım, 40/30/30 yaklaşımdır. Bu, kalorilerinizin %40'ünün proteinden, %30'unun karbonhidratlardan ve %30'unun yağlardan geldiği anlamına gelir.

<https://www.calculator.net/macro-calculator.html>

Kalori hedefiniz 2000 kalori ise, bu şöyle görünür:

%40 = 800 kalori. Proteinin gramı 4 kalordir. Yani bu 200 gram protein.

%30 = 600 kalori. Karbonhidratın gramı 4 kalordir. Yani bu 150 gram karbonhidrat.

%30 = 600 kalori. Yağların gramı 9 kalordir. Yani bu 54 gram yağ.

Bu yaklaşım dengelidir ve size kas inşa etmek ve tutmak için yeterli protein, antrenmanı beslemek için yeterli karbonhidrat ve sağlığını desteklemek için yeterli yağ sağlar.

Makrolar hakkında

Bireysel beslenme şeklinizi kavradıkça, daha fazla yağ ve daha az karbonhidratla kendinizi daha iyi hissettiğinizi fark edebilirsiniz. Veya daha fazla karbonhidrat ama daha az yağ tercih edebilirsiniz. Hepimizin yaşam tarzı, antrenman sıklığı ve zevk tarafından yönlendirilen kişisel bir tercihi var. 40/30/30 yaklaşımı, başlamak için iyi bir yerdir.



Diyetinizi nasıl takip edebilirsiniz?

Dürüst olmalıyım, artık hiçbir şeyi takip etmiyorum. Ne kadar yediğimi değerlendirebildiğim ve onsuz yağsız bir fiziği koruyabildiğim bir noktaya ulaştım.

Ama kesinlikle herkesin yemeğini tartarak ve izleyerek başlaması gerektiğine inanıyorum. Başka türlü nasıl düzeleceğini bekleyebilirsiniz? Bu, bir bütçe tutmadan veya banka bakiyenizi kontrol etmeden para biriktirmeye çalışmak gibidir.

MyFitnessPal gibi bir izleme uygulaması indirin ve yiyecek alımınızı izlemek için kullanın. Kalorilere, proteinelere, karbonhidratlara ve yağlara bakmanızı tavsiye ederim - **ama başka sayılara değil. Gereksiz ayrıntılara takılmanızı istemiyorum. Buradaki amaç, doğru miktarda yemeye alışmaktır -**

Proteinlerinizi, yağlarınızı, neredeyse tüm karbonhidratlarınızı tartın. Yapraklı yeşillikleri veya yeşil sebzeleri tartmanız gerektiğini düşünmüyorum. Bu şeyler sizin için çok iyi ve minimum kalori taşıyor, bu yüzden istediğiniz kadar yiyin ve onları takip etmeye zahmet etmeyin.

“Size hedef fiziğinize ulaşmak için temel araçları vermek istiyorum, ama aynı zamanda bundan zevk almanızı da istiyorum. Yemek yemek asla stresli olmamalıdır. Yemek, sağlıklı olmanın, enerjiye sahip olmanın ve hayattan zevk almanın bir yoludur.”

Son bir söz

Bu yazıdan şimdiye kadar öğrendiklerinizi tekrarlayalım.

Vücudunuzun temel işlemleri gerçekleştirmek, aktif olmak ve antrenman yapmak için belirli sayıda kaloriye ihtiyacı vardır. Her gün ihtiyacınız olan kalori miktarı TDEE'dir (toplam günlük enerji harcaması). Bu, bireyler arasında farklılık gösterir ve aktivite ve eğitim seviyenize bağlı olarak değişir.

Kilonuzu korumak istiyorsanız, yiyeceklerden aldığınız kalori TDEE'nize uygun olmalıdır. Amacınız yağ kaybı ise, harcadığınızdan daha az kalori tüketerek kalori açığı oluşturmanız gerekir. Amacınız kas kazanmaksa, harcadığınızdan daha fazla kalori tüketmeniz gerekir.

Gıdalar makro besinler içerir - **protein, karbonhidratlar ve yağlar** - Kaç kalori yemeniz gerektiğini hesapladıktan sonra, kalori alımınızı makro besinler arasında bölebilirsiniz. Protein en önemlisidir ve asla çok aşağılara düşmemelidir. Karbonhidratlar ve yağlar, kişisel tercihinize göre biraz daha fazla oynanabilir. Dengeli bir makro besin alımıyla başlayın ve ideal sağlıklı beslenmenizi yemeye alıştıkça ayarlayın.

Rakamların ötesinde, gıda kalitesi, beslenme ve yemekten alınan zevk hakkında da düşünmelisiniz. Yemekten keyif alacağınız malzemeler ve yemeklerden oluşan günlük bir diyet oluşturun. Hiçbir şey sınırların dışında olmamalıdır.

Mantıklı olun - yüksek kalorili bir yiyecek günlük kalorilerinizin önemli bir miktarını tüketecektir - ancak kendinizi kısıtlamayın.

Son bir söz

Bu yazıyı okumanızın temel nedeni, hedef fiziğiniz için nasıl yemeniz gerektiğini öğrenmekti. Anlıyorum. Nasıl görünmek istediğinize bakmak için ne kadar yemeniz gerektiğini (ve ne tür yiyecekler) öğrenmeniz gerekir. Bu yazıdan edineceğiniz araçlar ve bilgiler hayatınızı değiştirecek.

Ancak, zevk aldığınız bir yeme şekli tasarlamayı öğrenmeniz de önemlidir.

Her zaman kendinize sorun: "Kendimi sonsuza kadar bu şekilde yerken görebilir miyim?" Cevabınız evet ise, kazanan sizsiniz!

"Yemek eğlenceli olmalı - bu benim bir numaralı kuralım."

- İyi şanslar -