

## Dijeta 10% - mršavljenje bez odricanja



Stalno slušamo kako se trebamo odreći slatkiša i grickalica ako želimo izgubiti višak kilograma. No je li moguće jesti svoju omiljenu junk hranu i gubiti kilograme? Da, moguće je!

Bilo koja dijeta može se nositi s malo nezdravih grickalica. Iako se dijeta u kojoj možete pojesti što vam srce poželi zvuči predobro da bi bilo istinito, "**cheat meal**" (obrok prevare) je zapravo **neophodan za zdravu prehranu**. Kako "cheat meal" funkcionira, pročitajte u nastavku teksta.

### 90/10 pravilo

Prva stvar: Ovdje govorimo o **obroku prevare, a ne o čitavom danu varanja!** "Cheat" obroci trebaju biti dio vaše prehrane, ali "cheat" dani će uništiti sav vaš uloženi trud.

Nutricionisti smatraju da se bilo koja dijeta treba pridržavati 90/10 pravila, što znači da 90 posto prehrane treba biti usmjereno isključivo na zdravu hranu, dok preostalih 10 posto mogu biti "cheat" obroci.

Primjerice, ako slijedite plan prehrane koja omogućuje pet manjih obroka tijekom dana, onda ćete tjedno ukupno pojesti 35 obroka. Prateći 90/10 pravilo, **tri do četiri obroka tjedno** mogu biti vaši "cheat" obroci.

## Zašto trebate uvesti cheat meal?

Obrok varanja je puno više od pukog prežderavanja junk hranom. Oni djeluju psihološki, tako da odjednom vaša dijeta postaje više izvediva.

Bez nagrade, držanje stroge dijeta iz dana u dan je iznimno teško. Čak i najzagriženiji pobornik strogih dijeta će kad-tad posustati. "Cheat" obrok vam zapravo **vraća motivaciju** jer se lakše držimo plana zdrave prehrane ako znamo da uskoro dolazi obrok varanja.

Postoji i znanstveni pristup zašto trebamo povremeno pojesti "cheat" obrok. Sve počinje s **leptinom**, proteinom koji pomaže u regulaciji tjelesne težine tako da utječe na apetit i energetska ravnotežu organizma.



Rigorozne dijetе će na kraju dovesti do **kalorijskog deficita** zbog čega će pasti naša razina energije. Kalorijska bomba koju ste dobili od cheat obroka pomoći će tijelu

održavati razinu energije potrebne za nastavak dijete i vježbanja.

## Kada trebate pojesti cheat obrok?

"Cheat" obrok ne znači da možete pojesti odjednom dvije pizze i tri hamburgera. I oni zahtijevaju neki oblik umjerenost i kompromis. Zapamtite, vaše tijelo uvijek treba **tri bitna makronutrijenta**: proteine, ugljikohidrate i masti, za energiju i izgradnju mišića.

Mislite na svoj obrok varanja kao na priliku da uživete u "lošim" proteinima, ugljikohidratima i mastima. Također razmislite da pojedete svoj cheat obrok **poslije treninga** kada je tijelo spremno da iskoristiti svaku tvar u tijelu, bilo "dobru" ili "lošu".

Evo i jedan način kako možete koristiti obroke varanja: Primjerice, četiri uzastopna dana unosite 1400 kalorija po danu, a zadnja tri dana, uz "cheat" obroke, dodajte još 200-300 kalorija po danu. Povremeni pojačani unos kalorija, može potaknuti tijelo da sagorijeva kalorije brže, umjesto da mu se omogućujući prilagodba na režim niskog kalorijskog unosa.