

## Żywnie – Część Pierwsza!

### "IIFYM, a czysta dieta"

#### Informacje ogólne:

IIFYM - IIFYM to skrót od „if it fits your macros” „jeśli tylko pasuje do Twoich makroskładników”.

**Głównym założeniem tej teorii jest to by zwracać uwagę na dostarczeniu wszystkich podstawowych składników odżywczych: węglowodanów, białek i tłuszczu bez zwracania uwagi na jakość produktów spożywanych.**

Można przez to rozumieć, że w zasadach IIFYM można **węglowodany** dostarczać np. z batona/czekolady i ciastek, białko niekoniecznie z sera, a z wieprzowiny, a tłuszcze np. z margaryny.

**Dla niektórych jest to obalenie dotychczasowego rozumowania zdrowej, czystej diety, załamanie koncepcji zasad zdrowego żywienia?!**

Istnieje wiele dowodów naukowych, w których taka koncepcja się sprawdzi, przynosi rezultaty i poprawia estetykę sylwetki!

Jak wiemy, najistotniejszą kwestią jest ilość spożywanych kalorii w ciągu dnia. Nikt nie jest w stanie dobrze i prawidłowo funkcjonować jedząc 4 czekolady dziennie, rezygnując z pełnowartościowych posiłków. Wg mnie nie należy na tym bazować, a zachować zdrowy umiar i rozsądek.

W dzisiejszych czasach panuje przekonanie o zdrowej, „czystej diecie” jako klucz do sukcesu w sporcie, czy w poprawie estetyki ciała. Czy podporządkowanie życia jedzeniu jest normalne?

Należy pamiętać, że jedzenie znacząco wpływa na nasze zdrowie, funkcjonowanie, koncentrację, a pracę. Będąc aktywnym fizycznie to żywienie, a raczej jego sposób odgrywa znaczącą rolę w osiągnięciu sukcesów. Warto kłaść nacisk na to co, i kiedy jemy. Należy też spojrzeć na to z drugiej strony.

Czy jeden batonik, wypad z żoną na deser zrujną naszą sylwetkę, pracę na treningach? Pogorszą wyniki w sporcie?

Pewnie, że nie! Tak jak systematyczny trening, regularne jedzenie wpływa pozytywnie na nasz organizm, tak **REGULARNE** spożywanie batoników, ciastek, czy piwa wpływa niekorzystnie na nasze osiągi i samopoczucie!

Chciałem zaznaczyć, że koncepcja IIFYM nie jest dla wszystkich. W tej teorii żywieniowej najważniejsze jest zachowanie umiaru. Istotną sprawą jest dokładne obliczenie zapotrzebowania organizmu na kcal w ciągu dnia.

Pełnowartościowe posiłki powinny być podstawą diety, natomiast CIASTKA i BATONY mogłyby występować okazjonalnie jako mniej zdrowy dodatek. Takie podejście pozwoli nam zachować „psychiczny spokój”, wszystko jest dla ludzi, ale zaznaczam dla ludzi mądrych, którzy potrafią wpływać na ilość dostarczanych „dodatku w diecie”. ☺

Reasumując. Zbyt „czyste” podejście do diety, zwłaszcza u kobiet może prowadzić do większych problemów np. ORTOREKSJI, o której następnym artykuł....

