

Pešaćite i budite vitki

Diata – ideja na koju su došli još antički Grci. U doslovnom smislu znači način života, način za postizanje celovitosti putem zdrave ishrane, vežbi i relaksacije.

Dijeta & pešaćenje se razvila iz filozofije diate koju su praktikovali Grci antičkih vremena. Ona predstavlja jedinstvenu kombinaciju kuhinje čiji su recepti bogati hranljivim materijama, sadrže malo masnoća i idealni su za mršavljenje, kao i kompletan plan ishrane, ali i telesnih vežbi, smišljenih ne samo da vas oslobode suvišnih kilograma koji se spontano nagomilavaju, nego i da trajno onemoguće njihov povratak.

Dijeta & pešaćenje se ne bavi isključivo namirnicama i jelom. Ona nije usredsređena ni na telesne vežbe. Poput diate, ona pre svega znači gledište koje obuhvata svu hranu koju jedemo i sve vežbe koje su telu potrebne. Ona znači da uzimamo u obzir naše postojeće navike u ishrani (naročito se preporučuje vođenje ličnog dnevnika sa podacima o uzetoj hrani i napicima), i da u ishranu uvodimo neophodne promene koje će omogućiti dugoročna poboljšanja, potrebna da bi se trajno održavao zdrav način života.

Dijeta & pešaćenje će vam pomoći da razvijete svoju ličnu diatu, da pogodite onu ravnotežu i ritam koji upravo vama najviše odgovaraju. To je ideja koju svi moramo da sprovodimo i sa kojom moramo da živimo – danas, sutra, tokom života koji nam je preostao.

SADRŽAJ

Poglavlje 1.

UVOD

Poglavlje 2.

DIATA – BOLJI NAČIN ŽIVOTA

Poglavlje 3.

PEŠAČENJE VAS ČINI VITKIM

Poglavlje 4.

DIJETA ZA PEŠAKE

Poglavlje 5.

BROJTE MASNOĆE & VLAKNA U HRANI

Poglavlje 6.

VEŽBE ZA ZAGREVANJE I OPUŠTANJE

Poglavlje 7.

ŠTO DALJE OD STRESA

Poglavlje 8.

UMETNOST PEŠAČENJA

Pešačenje je najbolji lek.

HIPOKRAT

Imam dva doktora: svoju levu nogu i svoju desnu nogu.

DŽ. M. TRAVELIJAN

Ni trčanje, ni džoging, već pešačenje predstavlja najefikasniju vežbu za vas i jedinu koju možete bezbedno da obavljate tokom čitavog svog života.

TROMESEČNI IZVEŠTAJ

IZVRŠNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE KALIFORNIJE

Pešačenjem ćemo najsigurnije stići do svog boljeg ja.

H. I. BROK

I najduže putovanje počinje jednim korakom.

TAO TE ČING

POGLAVLJE 1.

UVOD

Od svih vežbi pešačenje je najbolje.

TOMAS DŽEFERSON

Na izvestan način možete reći da svoj život počinjemo u nekoj vrsti pokretnih kolica koja predstavlja materica; počinjemo da živimo tako što nas nose. U stvari, bilo bi tačno reći da većina nas provodi ceo svoj život tako što nas nose naokolo.

Kako napustimo matericu, ulazimo u svet kojim smo okruženi i rastemo, i kako postepeno prevazilazimo čudo koje se dogodi

kada po prvi put prohodamo, tako zamenjujemo pokretna kolica u kojima smo bili pre rođenja za čitav niz novih zamena – bicikle, motorcikle, automobile, taksije, autobuse, vozove, avione – i sedišta (u kući, školi, kancelariji; svuda gde se ljudi okupljaju i sede).

Jer, ovo je doba homo sedentariususa, čoveka koji sedi. U minulim razdobljima, pre naše savremene epohe naučnog progresa, ljudi su vodili fizički aktivniji život. Provodili su više vremena u pokretu nego u sedenju.

TABELA 1

Uzrast **Procenat populacije koji provodi vreme uglavnom sedeći ili je minimalno aktivan na radu ili u zabavi**

	<u>Muškarci</u>	<u>Žene</u>
12-17	13,5	27,0
18-24	17,0	54,5
25-34	25,0	67,0
35-44	32,5	72,5
45-54	41,5	81,0
<u>55-64</u>	<u>57,0</u>	<u>86,0</u>
<u>Ukupno, 12-64</u>	<u>32,0</u>	<u>66,5</u>

Ali to više nije tako. Tabela koja je prikazana u tekstu, proistekla iz studije o odrasloj populaciji u Velsu 1985. godine, pokazuje u kojoj se meri svi mi sve manje krećemo kako

postajemo stariji. Ove cifre se mogu uzeti kao reprezentativni uzorak kako za Evropu tako i za SAD.

Do sredine svojih četrdesetih više od 40 odsto muškaraca i preko 80 odsto žena postaju sedelački tip. I kroz sve starosne grupe prikazane za žene (12-64 godina starosti), dve trećine njih se vrlo malo bave fizičkim vežbama.

Ali, postoje dokazi da se ovaj obrazac menja.

Kako su se osamdesete godine prošloga veka primicale kraju, globalni fitnes pokret je prerastao u industriju vrednu oko milijardu funti godišnje. „Nacionalni pregled sportske opreme“ kao i neki drugi izveštaji procenjuju da se oko 25 miliona ljudi u Britaniji i SAD sada redovno bavi fizičkim vežbama. A „Opšti pregled domaćinstava u Britaniji“ obaveštava nas da nekih tri miliona žena redovno učestvuju u vežbama za održavanje kondicije, jogi i aerobiku.*

Osamdesete su protekle u znaku opsesije stilom života, brigom o telu, pomodnim dijetama, video-trakama koje prikazuju telesne vežbe, hulahopkama poznatih kreatora, „Reebok“ patikama i flašicama „Aqua Libre“. Kada se završio ovaj period, za mnoge su redovne napore vežbe postale su bezmalo neka vrsta alternativne religije. Po prvi put telesna vežba postala je cilj sama po sebi.

Međutim, uprkos ovim ohrabrujućim podacima, marketinške studije sprovedene u SAD pokazuju da se najveći deo sprava za vežbe kod kuće ne koristi i da svega nekih 10 procenata odraslih

Amerikanaca redovno obavlja napornije fizičke vežbe. A u Britaniji je poslednji pregled koga je obavio Savet za sport pokazao da bezmalo 75 procenata populacije ne preduzima bilo kakve mere da bi došao u kondiciju. Drugi pregledi pokazuju da Britanci nisu u išta boljoj kondiciji sada nego što su bili pre deset godina.

Tako izgleda da povećano interesovanje za fitnes ne predstavlja kretanje u pravcu boljeg opšteg zdravstvenog stanja kao što je to u početku izgledalo.

***Fitnes je engleski izraz odomaćen i kod nas. Znači dobro zdravlje i fizičku kondiciju; u širem smislu odnosi se na sve što je u vezi sa njihovim sticanjem i održavanjem.**

FIZIČKA VEŽBA – KRAJNJE GRANICE

Tokom više od protekle dve decenije, prvo je jedan a zatim neki drugi program fizičkih vežbi nuđen kao odgovor na sve bolesti povezane sa savremenim načinom života, od infarkta do stresa. Propovedale su nam filmske zvezde i gurui sa istoka, takozvani fitnes eksperti i slavne ličnosti koje žele da nam prenesu kako da sačuvamo mladalački izgled. Knjige o jogi, vožnji bicikla, plivanju, veslanju, aerobiku i raznim metodama telesnih vežbi zakrčile su police pokušavajući da nam privuku pažnju. Pa ipak,

koliko ljudi među onima koji ih kupuju još uvek aktivno sledi programe vežbi koji su u njima izloženi?

I šta su nam, u krajnjoj liniji, sve ove knjige poručivale da radimo?

DŽOGING – Džoging je popularan i mnogi tvrde da je to najbolji način da se redovno vežba. Svi smo mogli da primetimo novog džogera u njegovoj novoj trenerici napravljenoj specijalno za tu vrstu treninga i patikama, kako hukće i dahće duž asfaltne staze dok mu zglobovi škripe, a srce udara kao da mu život zavisi od toga. Međutim, istina je da je lako preterati sa džogingom. Početnici u velikom procentu odustaju od džoginga, a on je i uzrok brojnih bolnih povreda. Istegnuti gležnjevi i stopala, naprsline usled prenaprezanja, istegnuti ligamenti kolena i upala Ahilove tetive spadaju u uobičajene povrede koje se događaju džogerima. I ne zaboravite da je vrhovni guru džoginga Džim Fiks završio život tako što je pao mrtav – dok je džogirao!

PLIVANJE – Za plivanje tvrde da je odličan način za redovnu fizičku vežbu, ali ukoliko nemate redovan pristup nekom bazenu za plivanje, malo je verovatno da ćete moći da plivate dovoljno da biste imali neku stvarnu korist od toga. Osim toga, voda ne dopušta telu pun, prirodni pokret pod dejstvom zemljine teže koji je potreban kako bi se razvila i zadržala strukturna jačina kostiju.

VOŽNJA BICIKLA – Vožnja bicikla izbegava prekomerno opterećenje zglobova kojem su izloženi prilikom trčanja, ali pokazuje tendenciju da nesrazmerno razvije mišiće na nogama. Izlazak na čist vazduh na biciklu svakako može da bude izuzetno stimulativan doživljaj. On je aeroban (omogućuje telu da dođe do maksimalne količine kiseonika) i pomaže da se razviju snaga i izdržljivost, ali je naporan i potencijalno opasan u saobraćaju; i poput džoginga, lako je preterati. Nepokretni bicikli za vežbu nisu ništa bolji, a zahtevaju duge periode tupavog pedalanja poput hrčka u okretnom točku da bi se došlo do ma kakvih pozitivnih rezultata. Neki računaju da je pola sata vežbanja svakog dana put do zdravlja. Srećno im bilo! Prema našem iskustvu, deset minuta je sasvim dovoljno da dosadi.

Drugi entuzijasti pokušavali su da nas ubede da se bavimo aerobikom, skakanjem, veslanjem i desetak drugih fizičkih aktivnosti kako bismo ostali u formi. Vežbanje i fitness su dostigli svoju konačnu granicu.

Kuda dalje?

Megi i ja se ne razlikujemo od drugih ljudi. Naime, osamdesete godine prošloga veka napustili su debljajući se u struku i osećajući da smo sve sporiji u vežbama. Poput mnogih ljudi oko četrdesete očajnički nam je bio potreban program dijete i telesnih vežbi koji bi mogao da se uklopi u naš prenatrpan stil života.

Sa druge strane, znali smo da će program morati da bude pristupačan najširem krugu korisnika da bi funkcionisao – bilo nam je dosta knjiga o dijetama i vežbama koje su napisali razni doktori i samoproглаšeni stručnjaci. Nismo imali vremena da posećujemo bazen bar tri puta nedeljno, a nismo bili ni zainteresovani da se pumpamo na gvozdenim napravama niti da pedalamo naokolo na biciklu svakog jutra.

Pokušali smo da iskombinujemo telesne vežbe sa zdravom ishranom. Oboje smo igrali tenis i skvoš, i gotovo svaki vikend pešačili bismo u prirodi, po okolnim brežuljcima ili duž morske obale. Pokušali smo sa vožnjom bicikla, skakutanjem i džogiranjem i oboje smo imali nepokretni bicikl za vežbanje u pomoćnoj sobi. Ali smo, poput većine ljudi, imali i neprestane povrede i najzad smo izgubili svaku nadu da ćemo ikada doći u formu.

Imali smo osećaj da je naša ishrana prilično izbalansirana. Povećali smo učešće vlakana u ishrani i jeli smo više ribe, voća i povrća. Takođe, smanjili smo unošenje zasićenih masnoća, šećera, soli i alkohola. Oboje smo bili nepušači. Pa i pored svega ovoga kilaža nam se povećavala i izgledalo je da vodimo bitku koju ne možemo da dobijemo.

U čemu smo onda grešili?

Jednostavno, poput miliona drugih ljudi, postali smo sedelački tip. Provodili smo previše vremena sedeći.

„Ali čekajte“, čujemo vas kako govorite, „mislim da ste rekli kako ste išli da pešačite tokom vikenda i da igrate tenis i skvoš.“

Tačno. Ali to nas još uvek čini sedelačkim tipom, poput većine drugih ljudi. Jer, ukoliko ne upražnjavate neki vid aerobnih vežbi sa neprestanim kretanjem čitavog tela (energično pešačenje, džogiranje, vožnja bicikla) tokom bar 30 minuta najmanje tri do četiri puta nedeljno, onda po definiciji spadate u sedelački tip.

Recimo da ustanete ujutro i provedete 15 minuta sedeći tokom doručka. Onda provedete narednih 30 minuta sedeći u automobilu, autobusu ili vozu dok idete na posao. Kada stignete na radno mesto, tamo provedete možda nekih šest sati sedeći na stolici dok obavljate svoj posao. Onda sledi još 30 minuta dok se vraćate sa posla i negde oko dodatnih četiri sata sedenja po kući pre nego što odete u krevet.

Da li je ova računica preterana?

Ne, za većinu ljudi nije ni najmanje. I kada razmislite o tome, to iznosi više od 11 časova svakoga dana u nedelji. A ukoliko ne učinite poseban napor da se bavite nekom aktivnošću tokom vikenda, onda možete da dodate još oko 16 časova prethodnom zbiru, te dobijate preko 70 časova svake nedelje.

Ukoliko ne računate prosečnih osam časova provedenih u krevetu svake noći, onda biste mogli da provodite oko 65 odsto svog ukupnog vremena u kome obavljate neku aktivnost u nekom od sedećih položaja. Mogli biste da budete opisani kao ništa više od mozga koji se kotrlja na točkovima ili je pak zaglavljen u stolici.

I nemojte reći da ste fizički mnogo aktivniji od ljudi koje smo upravo opisali, jer sedelačka etiketa pristaje većini ljudi koji žive u gradovima, uključujući tu i članove klubova za golf, tenis i skvoš, poštare, kao i gospođu iz komšiluka koja izlazi da prošetala svoje kuće bez obzira na vremenske prilike. Cifre koje pokazuju procenat sedelačke populacije sa početka ovog poglavlja predstavljaju tek deo cele priče.

Biti fizički aktivan nije dovoljno!

Ukoliko redovno ne izlažete svoje telo aerobnom naporu u nekom vidu neprestane vežbe za celo telo, onda ste sedelački tip.

Zato stanite u red sa ostalim homo sedentariusima – ukratko, imate problem.

PEŠAČENJE – NAJBOLJA VEŽBA

Svi ovi ljudi iz čitavog sveta koje sam imao prilike da pregledam, koji su snažnog zdravlja i u svojim 100 ili više godina, mnogo pešače. Ukoliko želite da živite dugo, dugo vremena i da budete odličnog zdravlja, ne možete pogrešiti ako stvorite naviku da idete na svakodnevne, duge šetnje energičnim korakom sve dok vam to ne postane navika isto tako važna kao i jelo ili spavanje.

Dr Lif,

Izvršna zdravstvena organizacija Kalifornije

Iskustvo nam govori da mnogi ljudi koji se bave džogingom, vožnjom bicikla i drugim aerobnim vežbama često doživljavaju povrede ili jednostavno odustanu od daljeg vežbanja posle kraćeg vremena. Oni se na taj način samo pridružuju sve većem broju ljudi koji redovno čine pokušaje da dođu u formu i pretrpe neuspeh.

Šta to svi oni rade pogrešno?

Postoje samo dve činjenice u vezi sa telesnim vežbama koje morate da znate:

1. UKOLIKO NE STVORITE SOPSTVENI PROGRAM VEŽBI KOJI ĆE VAM DONOSITI ZADOVOLJSTVO KADA BUDETE POČELI DA STIČETE KONDICIJU, VI ĆETE GA NAPUSTITI!

To je razlog zbog koga najčešće jedino još entuzijasti nastavljaju da voze bicikl, plivaju, džogiraju ili vežbaju aerobik. Ostali su odavno digli ruke.

2. VEŽBANJE PRE SVEGA ZNAČI KONTINUITET VEŽBI: DANAS, SUTRA I TOKOM ČITAVOG ŽIVOTA KOJI VAM JE PREOSTAO.

Vežbanje nije nekakav lek na kratki rok, poput uzimanja aspirina da ublažimo glavobolju. Ukoliko vežbanje treba da donese rezultat, ono mora da nam postane isto tako prirodno kao i disanje, jelo ili pranje zuba. U suprotnom, najveći deo napora koje ulažemo predstavljaće čisto gubljenje vremena i energije.

Upravo to su razlozi zbog kojih pešačenje uvek donosi uspeh:

- Pešačenje je najbolja vežba – ono predstavlja potpuno prirodnu aktivnost; vaše uživanje u njemu će se povećavati kako se bude poboljšavala vaša kondicija.*
- Pešačenje predstavlja stvaranje navike; što više to radite, sve ćete više želeti da se i dalje bavite time.*
- Aerobno pešačenje će vam doneti sve koristi koje bi vaša kondicija mogla da stekne džogiranjem, vožnjom bicikla i vežbanjem aerobika – i to bez mogućnosti da se povredite.*
- Aerobno pešačenje vas čini vitkijim i savršeno je za postizanje i održavanje željene težine.*
- Pešačenje je jednostavno i bezbedno; praktično svako može njime da se bavi, uključujući mlade, ljude u godinama i one koji se oporavljaju od bolesti.*
- Pešačenje predstavlja preventivu za razne poremećaje rada srca i cirkulacije, i može dovesti do sniženja krvnog pritiska.*

- *Pešačenje će vam pomoći da bolje spavate, a poslužiće i pri ublaživanju stresa, nervne napetosti i depresije.*
- *Pešačenje može da poboljša vaše držanje tela i može da predupredi pojavu bola u krstima.*
- *Pešačenje ne zahteva nikakvu posebnu veštinu ili opremu.*
- *Pešačenjem možete da se bavite bezmalo bilo gde.*

Redovne, dinamične aerobne vežbe poput energičnog pešačenja mogu da dovedu do povoljnih psiholoških promena koje se odražavaju na niz procesa u organizmu: sniženje krvnog pritiska, sniženje nivoa holesterola, kao i poboljšnog reagovanja kardiovaskularnog i disajnog sistema.

Mnoga od poboljšanja do kojih dovodi energično pešačenje posledica su učinka koji ono ima na kardiovaskularni sistem, odnosno na srce i krvne sudove. Putem blagog proširivanja kapaciteta srca i pluća prilikom izvođenja vežbi, povećava se kapacitet sistema koga čine srce i krvni sudovi. To je upravo ono što ovaj tip vežbi (poput džogiranja i vožnje bicikla) čini aerobnim.

Ali, ukoliko se ritam vežbi ne održava, organizam se vraća u prvobitno, neaktivno stanje. Ustanovljeno je da nekadašnji atletičari koji nisu nastavili sa vežbama imaju isti faktor rizika da dobiju infarkt kao i oni koji nikada nisu bili fizički aktivni. Može da potraje između tri i šest meseci redovnih, intenzivnih vežbi pre nego što srce i pluća ojačaju i otprilike isti toliki period neaktivnosti potreban je da efekti vežbanja budu u potpunosti poništeni.

Počeo sam sa ozbiljnim pešačenjem posle dugog, vrelog leta 1989. Prvi put u životu imao sam problem sa težinom. Tokom godine ugojio sam se više od šest kilograma i počeo da dobijam poznati kruškasti oblik. Obim mog struka se naglo povećao i nisam mogao više da obučem svoje pantalone.

Čvrsto sam odlučio da smršam. Oduvek sam voleo pešačenje tako da je to bio očigledan izbor. Jednostavno bih češće izlazio iz kuće i pešačio brže i duže nego obično.

Napravio sam plan aktivnosti za narednih 30 dana. Imao sam osećaj da, ukoliko budem u stanju da uspostavim redovnu rutinu u vidu navike, moći ću da nastavim sa programom i posle prvih 30 dana. Moj plan je bio da povećam brzinu pešačenja sa uobičajene (oko 3 milje/4,8 km na čas) na energičniji hod (3,5-4 milje/5,6-6,4 km na čas) i da pešačim sve duže i dalje kako nedelje budu prolazile. A ključna stvar u održavanju redovnosti i discipline biće da uvek izlazim na prednja vrata svoje kuće i pešačim kružnom stazom tako da se na kraju vratim na kućni prag. Znao sam da ukoliko budem morao da se prvo vozim do parka ili negde van grada, da nikada neću ni stići da pešačim osim vikendom. Upravo je to ključ uspeha u celoj ovoj stvari – REDOVNO, ENERGIČNO PEŠAČENJE OD KUĆNOG PRAGA, UKURUG SVE DOK SE NE VRATITE NA POČETAK.

Posle prve dve nedelje počeo sam da se osećam bolje i izgubio sam dva kilograma. Iako sam i ranije imao običaj da pešačim tokom vikenda, sada sam pešačio po pet puta nedeljno,

po pola sata. Ne samo da sam počeo da gubim u težini, nego sam se i osećao bolje: bio sam u boljoj kondiciji, fizički pripravniji i vitalniji.

Plan je očigledno bio uspešan.

Posle prvih 30 dana aerobnog pešačenja i smanjenog uzimanja hrane koja goji, bio sam na pola puta do svog cilja. Mogao sam ponovo da obučem neke od svojih pantalona i očigledno sam se približavao svom konačnom cilju: zdravlju i kondiciji.

Megi je takođe bila počela da koristi isti ovaj plan i da pešači njen deo puta ka zdravlju i kondiciji. Međutim, oboje smo znali da samo pešačenje neće moći da sprečava gomilanje suvišnih kilograma zauvek. Bilo je potrebno da dovedemo u red i našu ishranu.

I tako je nastala Dijeta & Pešačenje.

Jedna stvar koju smo odmah na početku odlučili bila je da nećemo da brojimo kalorije hrane koju unesemo u organizam. Niko ne može ozbiljno da vodi računa o kalorijama koje uzima čitavog svog života. Ono što nam je bilo potrebno jeste umeren pristup kojim smo mogli da operišemo i da ga prilagođavamo sopstvenim potrebama.

I mene i Megi fascinirao je koncept ishrane koji su koristili antički Grci. Za njih je diata bila način života, način da postignu celovitost i sklad kroza zdravlje, fizičku kondiciju i ispravnu ishranu.

To je morao biti put kojim treba ići. Sa redovnim, energičnim pešačenjem, hraneći se pravim vrstama hrane, trebalo bi da postignemo kondiciju i budemo zdravi bez potrebe da pribegavamo ekstremnim, fanatičnim programima vežbi ili dijetama.

Naše sopstveno iskustvo sa pešačenjem vrlo brzo dobilo je potvrdu kada smo u časopisu Tajm iz novembra 1989. pročitali da je, posle najdetaljnijih proučavanja kondicionih treninga koja su ikada sprovedena a koja je izvršio Aerobik institut iz SAD, ustanovljeno da umereno vežbanje može da dovede do svih pozitivnih učinaka koji se normalno očekuju od napornih vežbi u stilu „ako nema bola nema ni rezultata“ (vidi tabelu br. 2).

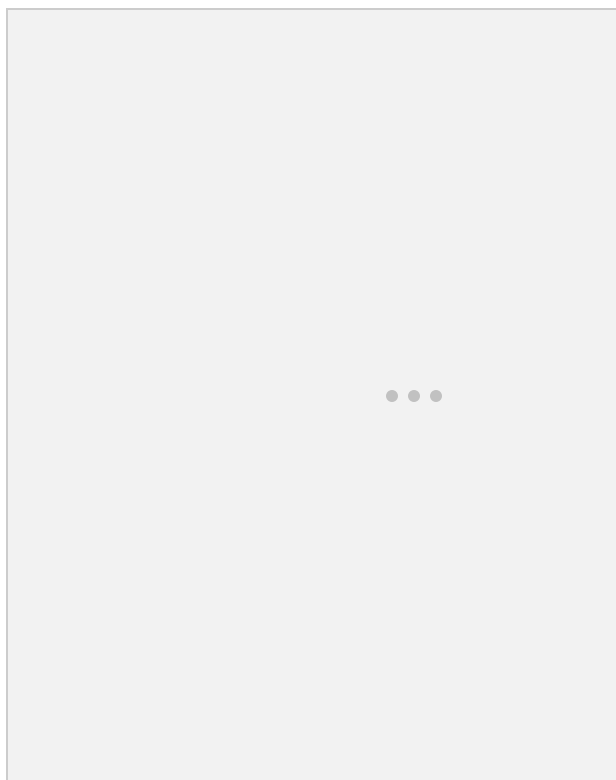


TABELA 2

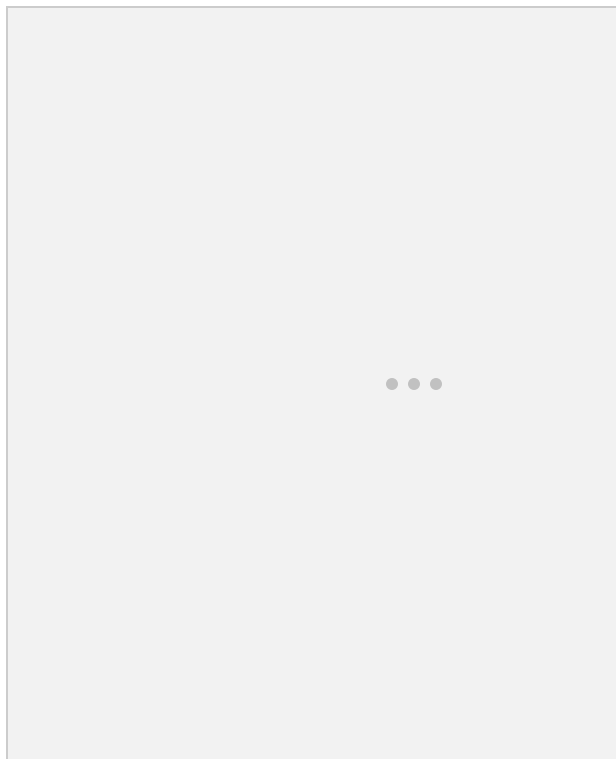
KONDICIJA SE ISPLATI

Čak i umereno vežbanje u velikoj meri smanjuje šanse za preranu smrt.

Učestalost smrtnih slučajeva

Na 10.000 pojedinaca/godina

Nivoi fizičke kondicije



Najniži

Najviši

Tabela 2: Žene

Izvor: Časopis Američkog udruženja lekara

***Vrhunska knjiga o zdravlju i kondiciji
sadrži i dosta jednostavnih i ukusnih recepata
kao i niz laganih vežbi***

PEŠAČITE I BUDITE VITKI

· Bez računanja unetih kalorija

· ***Bez specijalne opreme za džoging***