

**Βασικός μεταβολισμός** και όσα πρέπει να γνωρίζετε. Για έναν επιτυχημένο έλεγχο του βάρους σας, ξεκινήστε από μια **απλή και βασική μέτρηση.**

**Τι είναι μεταβολισμός;**

Είναι στην ουσία το σύνολο των θερμίδων που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Οι θερμίδες αυτές καταναλώνονται για να συντηρήσει το σώμα μας τις βασικές λειτουργίες του, όπως η αναπνοή, η λειτουργία της καρδιάς, του εγκεφάλου και των μυϊκών μας ομάδων. Αυτές οι θερμίδες αποτελούν και τον βασικό μεταβολισμό ηρεμίας (RMR). Ο βασικός μεταβολισμός είναι διαφορετικός για κάθε άνθρωπο. επηρεάζεται από την ηλικία, το φύλο, την φυσική δραστηριότητα, το ποσοστό λίπους, το σύνολο της μυϊκής μάζας, την λήψη φαρμάκων, την συχνότητα των γευμάτων και την σύσταση της διαίτας. **Είναι απαραίτητο να γνωρίζω τον μεταβολισμό μου;**

Ναι, γιατί έτσι θα γνωρίζω πόσες θερμίδες χρειάζομαι για να διαχειριστώ το βάρος μου. Εάν προσλαμβάνω 200 θερμίδες περισσότερες από όσες χρειάζομαι την ημέρα τότε θα πάρω 10 κιλά σε 1 χρόνο ή 1 κιλό περίπου τον μήνα. Γνωρίζοντας τις καθημερινές ημερήσιες ανάγκες μου, μπορώ να προσδιορίσω πόσες θερμίδες πρέπει να προσλάβω για να χάσω βάρος χωρίς να «ταλαιπωρήσω» τον οργανισμό μου στο σωστό διάστημα. **Προσπαθώ το τελευταίο διάστημα να χάσω βάρος, αλλά δεν τα καταφέρνω. Μήπως φταίει ο μεταβολισμός μου;**

Είναι πιθανό ο μεταβολισμός να αλλάζει με τον χρόνο, ιδιαίτερα εάν αλλάζει το βάρος και διαφοροποιείται το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας. Εάν το βάρος δεν αλλάζει με τον ίδιο ρυθμό τότε μάλλον ο βασικός μεταβολισμός σας έχει αλλάξει. **Πως γίνεται η μέτρηση του βασικού μεταβολισμού;**

Ο αναλυτής μεταβολικού ρυθμού Metacheck™ σας παρέχει επιστημονικού επιπέδου αναλύσεις. Μετά το τέλος της μέτρησης το πρόγραμμα εκτυπώνει όλες τις μετρήσεις, αναγκαία διαγράμματα και το προσωπικό προφίλ του εξεταζομένου ώστε να καταρτιστεί το ατομικό και κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης ώστε να πετύχω το στόχο μου. **Είναι φυσιολογικό να έχω λίπος;**

Το βασικό ποσοστό λίπους διαφέρει από άνδρες και γυναίκες. Οι άνδρες έχουν λιγότερο λίπος και περισσότερους μυς ενώ οι γυναίκες το αντίθετο. Όταν το ποσοστό λίπους στο σώμα μας είναι παραπάνω από το φυσιολογικό, τότε μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα αισθητικά, καρδιακή και ηπατική δυσλειτουργία και μη φυσιολογικές εργαστηριακές εξετάσεις. **Είναι απαραίτητο να γνωρίζω το λίπος μου;**

Ναι, γιατί γνωρίζοντας το συνολικό λίπος μπορώ να προσδιορίσω εάν αυτό δεν είναι φυσιολογικό για το σώμα μου. Ακόμη μπορώ να πω εάν τα σωματικά υγρά είναι σε φυσιολογικό βαθμό (κατακράτηση υγρών), ποια είναι τα ιδανικά τους επίπεδα, ποιό είναι το ποσοστό μυϊκής μάζας. **Εάν χάσω βάρος, θα χάσω και λίπος;**

Ένα σωστό και επιστημονικό πρόγραμμα διαχείρισης βάρους θα πρέπει να στοχεύει στην απώλεια λίπους. Αυτό είναι δυνατό να υπολογιστεί με μια μηνιαία εξέταση του συνολικού ποσοστού λίπους αλλά και μέτρηση σε επιμέρους σημεία. **Που έχω λίπος;**

Το πιο επικίνδυνο για την υγεία λίπος βρίσκεται στην περιοχή της κοιλιάς, γιατί βρίσκεται κοντά σε ζωτικά όργανα (συκώτι, νεφρά). Εξίσου σημαντικό είναι και το περιφερειακό λίπος το οποίο βρίσκεται στους γλουτούς, στην ωμοπλάτη και στα χέρια. **Πως γίνεται η λιπομέτρηση;**

Ο αναλυτής λίπους Bodystat 1500MDD σας παρέχει τις πιο έγκυρες μετρήσεις, ενώ έχει ειδικές εξισώσεις για τον υπολογισμό του σωματικού λίπους σε παιδιά άνω των 6 ετών. Μετά το τέλος της μέτρησης το πρόγραμμα εκτυπώνει όλες τις μετρήσεις, τα αναγκαία

διαγράμματα και το προσωπικό προφίλ του εξεταζομένου ώστε να καταρτιστεί το ατομικό και κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης ώστε να πετύχω το στόχο μου. **Σε ποια σημεία έχω παραπάνω λίπος;**

Το δερματοπτυχομέτρο Harpenden είναι το πιο εύχρηστο επιστημονικό εργαλείο υπολογισμού δερματικών πτυχών. Υπολογίζει με ακρίβεια το υποδόριο λίπος που υπάρχει στις δερματικές πτυχές δικέφαλου βραχιονίου, τρικέφαλου βραχιονίου, στην υπερλαγόνια δερματική πτυχή και στην υπόμωπλατιαία δερματική πτυχή. **Τι γίνεται με τα συμπληρώματα διατροφής**

Πολύς λόγος γίνεται για το εάν πρέπει και πότε μπορεί κάποιος να λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής. Στο ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ η σύσταση για συμπληρώματα διατροφής γίνεται ατομικά και όταν αυτό είναι απαραίτητο (αθλητές για μυϊκή ενδυνάμωση, παιδιά που κουράζονται εύκολα, αύξηση αθλητικής απόδοσης, τόνωση και ενίσχυση του οργανισμού). Όλα τα συμπληρώματα προέρχονται από φαρμακείο και είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ. **Πρέπει τα μικρά παιδιά να κάνουν διατροφή;**

Για τα παιδιά παιδικής και εφηβικής ηλικίας (6 μέχρι 16 ετών) η διατροφή δεν είναι μόνο εφικτή αλλά και απαραίτητη. Στο ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ η διατροφή στα παιδιά δεν είναι μια δύσκολη και επίπονη διαδικασία, αλλά γίνεται εύκολα και ευχάριστα. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να τρώνε πρωινό, να παίρνουν μαζί τους γεύμα από το σπίτι στο σχολείο, να τρώνε το ίδιο γεύμα με την οικογένεια, αλλά να μην νιώθουν αποκομμένα από την παρέα και τις συναναστροφές τους. **Η κάθε διατροφή είναι ξεχωριστή**

Έχοντας μετρήσει τα ατομικά χαρακτηριστικά (βάρους, ύψος, ηλικία, σωματικό λίπος, μεταβολισμό), το επόμενο βήμα είναι το ιατρικό και διατροφικό ιστορικό. Στο ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ λαμβάνουμε υπόψη θέματα υγείας, ατομικές ασθένειες, λήψη φαρμάκων και φυσικά τις προτιμήσεις και τις αποστροφές του καθενός. Η κάθε διατροφή είναι ξεχωριστή και βασίζεται στα ωράρια εργασίας, στον τρόπο ζωής και δεν διαχωρίζει το άτομο που κάνει διατροφή από το κοινωνικό σύνολο (οικογένεια, παρέες, εκδηλώσεις). **Γιατί πρέπει να μετρήσω τον μεταβολισμό μου**

Υπάρχει γενικώς η ερώτηση γιατί δεν χάνω βάρος ενώ προσέχω ενώ κάποιοι άλλοι άνθρωποι χάνουν εύκολα κιλά. Στο ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ έχουμε την δυνατότητα να μετρήσουμε μεταβολισμό του σώματος, δηλαδή τις θερμίδες που χρειάζεται ο οργανισμός μας ατομικά και ξεχωριστά για να πραγματοποιεί τις βασικές του λειτουργίες (αναπνοή, καρδιακή λειτουργία). Με βάση αυτό αλλά και τις υπόλοιπες καθημερινές δραστηριότητες (οικιακά, ατομική εργασία, προπόνηση), μπορούμε να υπολογίσουμε ακριβώς τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες μας και να έχουμε το ιδανικό αποτέλεσμα με την διατροφή μας. **Γιατί πρέπει να μετρήσω το λίπος μου**

Με την μέτρηση του βάρους και του ύψους έχουμε μια γενική πρώτη εικόνα για το σώμα μας. Στο ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ έχουμε την δυνατότητα να μετρήσουμε το σωματικό λίπος, έτσι ώστε να προσδιορισθεί με ακρίβεια το ιδανικό μας βάρος. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα να μετρηθούν και τοπικά σημεία λίπους (μέση, λεκάνη, κοιλιά, χέρια, πλάτη), έτσι ώστε να υπάρχει μια ολοκληρωμένη εικόνα της σύστασης και ανάπτυξης του σώματος. **Γιατί τη διαίτά μου πρέπει να την παρακολουθήσει κάποιος ειδικός-μπορώ να ακολουθήσω μια διαίτα μόνος μου;**

Είναι απαραίτητο η κάθε διατροφή να βασίζεται σε ατομικά χαρακτηριστικά όπως βάρος, ηλικία, ιατρικό ιστορικό. Σε ένα διαιτολογικό γραφείο μπορούν να μετρηθούν με μεγάλη ακρίβεια το σωματικό λίπος, ο μεταβολισμός και με βάση τις ατομικές ανάγκες, τις διατροφικές προτιμήσεις και τα ωράρια να καθορισθεί μια εξατομικευμένη και υγιεινή διατροφή. Σημαντικό επίσης ρόλο παίζει και η τακτική παρακολούθηση για τον έλεγχο του βάρους και η επίλυση τυχόν προβλημάτων ή αποριών. **End FAQ**

{accordionfaq faqid=accordion1 faqclass="southstreetfaq greenarrow headerbackground headerborder contentbackground contentborder round5" active=1}