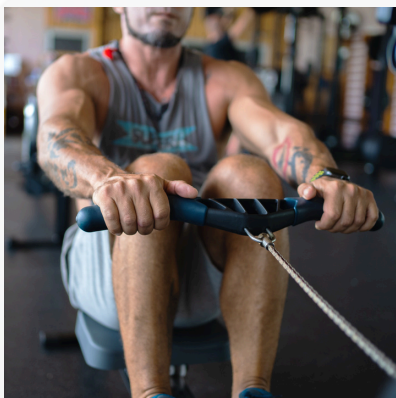


Ανασύνθεση Σώματος **Body Transformation**

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC

Εάν στόχος σου είναι να αποκτήσεις
ένα γραμμωμένο σώμα τότε ο πιο
αποτελεσματικός τρόπος είναι μέσω
της ανασύνθεσης σώματος.

Διάβασε το EBOOK >>



Diaitologos



Για μένα

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ενώ το 2006 απέκτησα το Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι. Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο medNutrition.gr!

01 Τι είναι η Ανασύνθεση Σώματος;

Τι σημαίνει Ανασύνθεση Σώματος; Ετυμολογία και πρακτική επεξήγηση.

02 Πως να Γραμμωθείς μέσω της Ανασύνθεσης

Εξήγηση της σχέσης ανάμεσα στην ανασύνθεση σώματος και τη γράμμωση. Ποιος είναι ο ρόλος της μείωσης του λίπους και της αύξησης μυϊκής μάζας;

03 Μπορείς να πετύχεις Ανασύνθεση Σώματος;

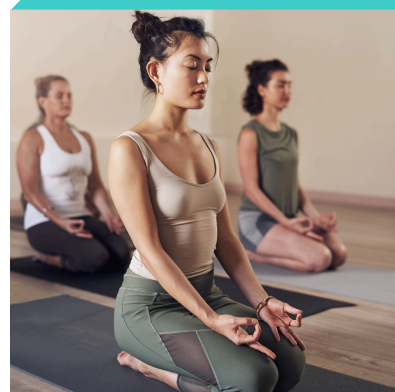
Μπορεί οποιοσδήποτε να κάνει Ανασύνθεση Σώματος; Ποιοι τύποι ανθρώπων μπορούν να την πετύχουν;

07 Ειδικές Ανάγκες Πρωτεΐνης

Υπάρχουν διαφορετικές ανάγκες πρωτεΐνης; Ποιές είναι αυτές;

08 Τι να Κρατήσεις

Μικρή ανακεφαλαίωση με τα βασικά στοιχεία που πρέπει να κρατήσεις.



Τι είναι η Ανασύνθεση Σώματος;

Ανασύνθεση σώματος είναι όταν ταυτόχρονα, χάνεις λίπος ενώ χτίζεις μυϊκό ιστό, κατά αυτόν τον τρόπο ‘ανασυνθέτεις’ τη σύσταση του σώματος σου.

Πως σχετίζεται με την Γράμμωση;

Πολλά άτομα εμπλεκόμενα **στον τομέα του bodybuilding** μπορεί να πουν πως κάτι τέτοιο είναι είτε αδύνατο είτε μπορεί να δουλέψει μόνο σε αρχάριους.

Ευτυχώς αν και το δεύτερο μερικώς ισχύει, δεν είναι εντελώς αληθές. Αρχικά να ξεκινήσω λέγοντας πως υπάρχουν **πολλές μελέτες** που έχουν δείξει πως **η ανασύνθεση σώματος είναι εφικτή**.

Για να προχωρήσω στον δεύτερο ισχυρισμό, υπάρχουν επίσης **μελέτες** που έχουν δείξει ότι **η ανασύνθεση του σώματος**, αν και με συγκεκριμένες προϋποθέσεις, είναι **εφικτή ακόμη και σε άτομα που γυμνάζονται συχνά!** Θα αναλύσω τις προϋποθέσεις αυτές στην **σελίδα 3**.





Πως να Γραμμωθείς μέσω της Ανασύνθεσης Σώματος;

Η γράμμωση επιτυγχάνεται όταν το λίπος μας είναι αρκετά χαμηλό ώστε να φαίνονται οι μύες και να διακρίνονται οι 'γραμμώσεις' που αυτοί σχηματίζουν.

Οπότε συμπεραίνουμε πως **δυσ** είναι οι προϋποθέσεις για να συμβεί αυτό:

- Να έχουμε **αρκετά χαμηλό ποσοστό λιπώδους ιστού** (~15% και κάτω για τους άντρες, ~25% και κάτω για τις γυναίκες)
- Ταυτόχρονα πρέπει να έχουμε **αρκετά ανεπτυγμένη μυϊκή μάζα** ώστε αυτή να αναδειχθεί.

Μέσω της ανασύνθεσης σώματος **χάνεις λίπος ενώ χτίζεις μύες ταυτόχρονα.**

Μπορείς να πετύχεις Ανασύνθεση Σώματος;

Ανασύνθεση σώματος μπορούν να
επιτύχουν κυρίως 3 τύποι ανθρώπων.

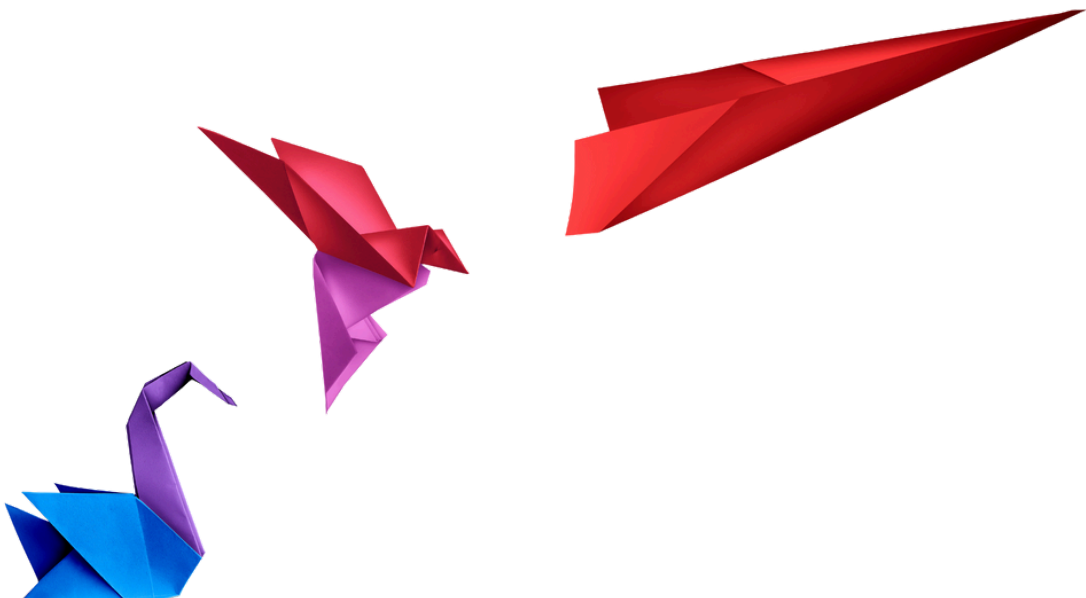
01

Αρχάριοι

Όταν γυμνάζεσαι ως **αρχάριος**, το σώμα σου έχει **μεγαλύτερη ικανότητα να αποκτήσει μύες** από ό,τι θα έχει ποτέ.

Για να κάνεις ανασύνθεση σώματος ως αρχάριος, μερικά πράγματα που πρέπει να κάνεις είναι:

- να βρίσκεσαι σε **μέτριο θερμιδικό έλλειμμα**,
- να **καταναλώνεις αρκετή πρωτεΐνη** και να **αυξάνεις συνεχώς την αντίστασή** στο γυμναστήριο.



Μπορείς να πετύχεις Ανασύνθεση Σώματος;

➔ [Συνέχεια]

02

Τα άτομα που έχουν σταματήσει τη γυμναστική

Αν έχεις αποσυρθεί από το γυμναστήριο λόγω τραυματισμού ή όποιος και να είναι ο λόγος, το σώμα σου έχει ακόμα τη **μυϊκή μνήμη από τότε που γυμναζόσουν**.

Αυτό συμβαίνει επειδή τα **μυονουκλέμια**, τα οποία είναι τα **κέντρα ελέγχου των μυών**, δεν εξαφανίζονται αν έχετε απομακρυνθεί από το γυμναστήριο.

Όταν **ξανά αρχίσεις την άσκηση με αντιστάσεις**, τα **μυονουκλεάκια** μπορούν στην πραγματικότητα να **επιταχύνουν την πρωτεϊνοσύνθεση** και να σας βάλουν πολύ πιο γρήγορα σε ανασύνθεση του σώματος.



Μπορείς να πετύχεις Ανασύνθεση Σώματος;

➔ [Συνέχεια]

03

Υπέρβαρα Άτομα

Το υπερβάλλον βάρος είναι προς όφελός σου στην ανασύνθεση σώματος. Όταν είσαι υπέρβαρος, **το λίπος που έχει ήδη αποθηκεύσει το σώμα σου** μπορεί στην πραγματικότητα **να λειτουργήσει προς την κατεύθυνση της οικοδόμησης των μυών σου.**

Αυτό σου δίνει **τη δυνατότητα για μεγαλύτερο θερμιδικό έλλειμμα** όπου μπορείς ταυτόχρονα να βάζεις μύες.



ΧΡΗΣΙΜΟ ΤΙΡ

Χρειάζεται να είσαι σε θερμιδικό Έλλειμα για να πέτύχεις **Ανασύνθεση** **Σώματος;**

Είναι δυνατόν να γίνει ανασύνθεση χωρίς να μειωθεί η πρόσληψη θερμίδων.

Για την ακρίβεια, μια κυριολεκτική ανασύνθεση θα περιλάμβανε κατανάλωση ακριβώς των θερμίδων συντήρησης. Με αυτό τον τρόπο, ότι βάρος έχανες από τη μείωση λίπους θα το έπαιρνες από την απόκτηση μυών.

Με αποτέλεσμα, **το ίδιο σωματικό βάρος αλλά διαφορετική σύσταση σώματος!**

Ειδικές Ανάγκες Πρωτεΐνης για την **Ανασύνθεση** **Σώματος**

Οι ανάγκες για πρωτεΐνη αυξάνονται διπλά! Για την αύξηση μυϊκής μάζας αλλά και την προστασία της κατά την απώλεια λίπους!

Κατανάλωσε **τουλάχιστον 2,2 γρ. πρωτεΐνης/κιλό σωματικού βάρους** (εάν δεν έχεις κάποιο λόγο που να περιορίζει την πρόσληψη πρωτεΐνης φυσικά).

Θυμήσου, χρειάζεσαι **υψηλότερη πρόσληψη διαιτητικής πρωτεΐνης** προκειμένου **να διατηρήσεις τους μύες** κατά τη διάρκεια μιας περικοπής (απώλειας κιλών) - πόσο μάλλον για να χτίσεις μύες ταυτόχρονα!



Τι να Κρατήσεις για το **Body Transformation**



ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Με τον όρο **“ανασύνθεση σώματος”** αναφερόμαστε στη διαδικασία όπου κάποιο **άτομο χάνει λιπώδη ιστό ενώ ταυτόχρονα προσθέτει μυϊκό**. “Ανασυνθέτει” δηλαδή την σύσταση σώματος του.



ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ

Ο ρυθμός με τον οποίο θα προστίθεται η μυϊκή μάζα δεν θα είναι ίδιος με κάποιο άτομο που ταυτόχρονα αυξάνει και τον λιπώδη ιστό του (θα είναι μεγαλύτερος σε αυτόν που αυξάνει τον λιπώδη ιστό) αλλά εάν στόχος είναι το γραμμωμένο σώμα τότε είναι ο πιο άμεσος και αποτελεσματικός τρόπος.



ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΝ

Οι τρεις κύριες κατηγορίες ατόμων που μπορούν να πετύχουν ανασύνθεση σώματος είναι οι **αρχάριοι, τα άτομα που έχουν σταματήσει τη γυμναστική και τα υπέρβαρα άτομα**.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Δεν χρειάζεται να βρίσκεσαι σε θερμιδικό έλλειμμα (να τρως λιγότερες θερμίδες από όσες καίς).

Αλλά θα πρέπει **να αυξήσεις** την ημερήσια κατανάλωση **πρωτεΐνης**.



Υπολόγισε την Πρωτεΐνη στις Ετικέτες Τροφίμων



ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Έχω σχεδιάσει στις εφαρμογές στην ιστοθέση μου **diaitologos.com** τη **δωρεάν** web based εφαρμογή **“Θρεπτικότητα Τροφίμων”**. Με αυτή μπορείς να υπολογίσεις αν το τρόφιμο που κρατάς στα χέρια σου είναι **Υψηλή, Μέτρια ή Χαμηλή Πηγή Πρωτεΐνης**.



ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ

Αρκεί να περάσεις το πόσες **θερμίδες** και **πρωτεΐνες** έχει το συγκεκριμένο τρόφιμο **στα 100 γραμμάρια**. Και έπειτα να επιλέξεις να πατήσεις το κουμπί **“Υπολογισμός Θρεπτικότητας”**.

ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ



Diaitologos

Ετικέτες Τροφίμων: Ποιο προϊόν να επιλέξεις

Χρησιμοποίησε το παρακάτω εργαλείο για να υπολογίσεις τη θρεπτικότητα ενός τροφίμου!

Με άλλα λόγια μπορείς να δεις από τις Ετικέτες Τροφίμων αν ένα συσκευασμένο τρόφιμο είναι υψηλό, μέτριο ή χαμηλό σε πρωτεΐνες, σάκχαρα, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και φυτικές ίνες, αντίστοιχα.



Η αναγραφή διατροφικών πληροφοριών στις Ετικέτες των Τροφίμων είναι υποχρεωτική!

Με αυτό το εργαλείο μπορείς να **εξοικειωθείς στις διατροφικές ετικέτες** και να **κάνεις πιο θρεπτικές επιλογές** στο σούπερ μάρκετ. Να επιλέγεις πιο συχνά τρόφιμα με τις περισσότερες χαμηλές κατηγορίες σε σάκχαρα, ολικά και κορεσμένα λιπαρά, και αλάτι, καθώς και τρόφιμα υψηλά σε φυτικές ίνες.

Παράλληλα, το εργαλείο μπορεί να σε βοηθήσει αν χρειάζεται να παρακολουθήσεις τη διατροφική πρόσληψη ενός ή περισσότερων θρεπτικών συστατικών. Για παράδειγμα, αν έχεις διαγνωστεί με υπέρταση ή λαμβάνεις αγωγή με κορτιζόνη χρειάζεται να προσέξεις το αλάτι (νάτριο). Αν έχεις δυσλιπιδαιμία να χρειάζεται να μειώσεις τα κορεσμένα λιπαρά που λαμβάνεις μέσω της διατροφής σου!

Να θυμάσαι ότι στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής κανένα τρόφιμο δεν απαγορεύεται, ωστόσο χρειάζεται να προσέχεις την ποσότητα και τη συχνότητα που το καταναλώνεις!

Συμπλήρωσε τα παρακάτω πεδία από τις διατροφικές ετικέτες του προϊόντος που έχεις στα χέρια σου.

Ποσότητα Τροφίμου: Στα 100 γραμμάρια

Ενέργεια:	300	kcal
Πρωτεΐνη:	10	g
Σάκχαρα:	5	g
Λιπαρά:	3	g
Κορεσμένα Λιπαρά:	3	g
Αλάτι:	0.3	g
Φυτικές Ίνες:	0.3	g

ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΘΡΕΠΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η Βιβλιογραφία

ETrexler, E.T., Smith-Ryan, A.E. and Norton, L.E., 2014. Metabolic adaptation to weight loss: Implications for the athlete. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), p.7.

Longland, T.M., Oikawa, S.Y., Mitchell, C.J., Devries, M.C. and Phillips, S.M., 2016. Higher compared with lower dietary protein during an energy deficit combined with intense exercise promotes greater lean mass gain and fat mass loss: a randomized trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 103(3), pp.738-746.

Schoenfeld, B.J., Aragon, A.A. and Krieger, J.W., 2015. Effects of meal frequency on weight loss and body composition: a meta-analysis. *Nutritional Reviews*, 73(2), pp.69-82.

Helms, E.R., Aragon, A.A. and Fitschen, P.J., 2014. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), p.20.

Campbell, W.W. and Leidy, H.J., 2007. Dietary protein and resistance training effects on muscle and body composition in older persons. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(6), pp.696S-703S.

Morton, R.W., Murphy, K.T., McKellar, S.R., Schoenfeld, B.J., Henselmans, M., Helms, E., and Phillips, S.M., 2018. A systematic review, meta-analysis, and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), pp.376-384.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Χρεωνίδου 19-21, 11633, Παγκράτι
www.diaitologos.com
info@diaitologos.com



Συγγραφέας eBook
Πάρης Παπαχρήστος



210-7561853



Θέλω το **Body Transformation**

