



افسانه کالریها، باوری ساده لوحانه!

مدرسه فیتنس

افسانه کالریها، باوری ساده لومانه!

منبع: madresefitness.ir

نویسنده: عانگع اصلانیان

موضوع: لاغری

برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت به سایت مدرسه فیتنس مراجعه کنید.



افسانه کالریها، باوری ساده لومانه

فرض کنید باهم در سالن بزرگی مشغول گپ زدن هستیم. پس از مدتی افراد داخل سالن زیاد می‌شوند و سالن به شدت شلوغ می‌شود و شما از من می‌پرسید: «چرا اینجا شلوغ شده؟». اگر من به شما بگویم که «دلیل شلوغ شدن سالن این است که در یک ساعت قبل، تعداد افرادی که وارد سالن شده‌اند، بیشتر از تعداد افرادی بوده که از سالن خارج شده‌اند.» آیا چیز معنی‌داری به شما گفته‌ام؟ مسلماً در جواب خواهید گفت: «عانگع، این که بدیهی است که تعداد افراد وارد شده بیشتر از تعداد افراد خارج شده از سالن هستند، اما «دلیلش» چیست؟

اگر در جواب دوباره به شما بگویم «خب ببین، تعداد افرادی که وارد جایی می‌شوند اگر زیاد باشد و تعداد کمتری آنجا را ترک کنند، مسلماً آنجا شلوغ می‌شود، درست است؟ خب، پس دلیل شلوغ شدن این سالن این است که تعداد افرادی که وارد شده‌اند بیش از تعداد افرادی است که خارج شده‌اند.» صادقانه چه فکری در مورد من خواهید کرد؟ به نظرتان یک جواب هوشمندانه است؟ احتمالاً فکر خواهید کرد که یا دیوانه‌ام یا شما را سرکار گذاشته‌ام. چون هیچ نکته معنی‌دار به شما در مورد «دلیل» شلوغی نمی‌گویم و صرفاً اتفاقی که رخ داده تا اتاق شلوغ شود را توضیح می‌دهم.

این مثال دقیقاً معادل توضیحی است که بسیاری از به اصطلاح متخصصان در مورد دلیلی چاقی

بیان می‌کنند. باینکه کاملاً بدیهی است که برای چاق شدن لازم است تعداد کالری‌هایی که مصرف می‌کنید بیش از تعداد کالری‌هایی باشد که می‌سوزانید، اما قانون توازن انرژی هیچ‌چیزی در مورد «دلیل» به وجود آمدن چاقی به ما نمی‌گوید.

احتمال دارد دلیل شلوعی سالن این باشد، که قرار است در آن جشنی برگزار شود، یا قرار است در سالن شیرینی پخش کنند، یا قرار است یک سخنرانی مهم برگزار شود یا در بیرون از سالن تعدادی آدم مسلح با زور و تهدید یکی‌یکی افراد را مجبور می‌کنند وارد سالن شوند، یا هر دلیل دیگری. «اینکه تعداد افرادی که وارد سالن شده‌اند، بیش از افرادی است که از سالن خارج شده‌اند هیچ‌چیزی در مورد دلیل اصلی آن اتفاق به شما نمی‌گوید، صرفاً روندی که اتفاق افتاده تا سالن شلوع شود را می‌گوید نه دلیلش را».

همان‌طور که «دلیل» شلوعی سالن به شرایط و اتفاقاتی که در «درون سالن» یا «در خارج از سالن» در حال رخ دادن است ارتباط دارد، خواهید دید که برای کشف دلایل چاق شدن هم باید به اتفاقاتی که در درون بدن یا خارج بدن رخ می‌دهند دقت کنیم. این توضیحی که سال‌های سال به مردم گفته شده که «عدم توازن انرژی، دلیل چاق شدن است»، به‌هیچ‌وجه دلیل اضافه‌وزن و چاقی نیست، صرفاً توضیح اتفاقی است که باید رخ دهد تا فردی چربی جمع کند.

اگر بخواهیم یک سالن شلوع را خلوت کنیم، راه‌حل این نیست که سعی کنیم تعداد افرادی که وارد سالن می‌شوند را کم کنیم و تعداد افرادی که از سالن خارج می‌شوند را بیشتر کنیم. چنین تلاشی خنده‌دار و بی‌نتیجه خواهد بود. نه؟ راه‌حل این است که شرایط حاکم در درون و بیرون اتاق را تغییر دهیم، تا سالن خودبه‌خود خلوت شود. سعی در کم کردن تعداد کالری‌های واردشده به بدن و بیشتر کردن کالری‌های سوزانده شده هم تلاشی بی‌ثمر و ناامیدکننده است. هرکسی هم برای لاغر شدن سعی کرده که این توازن را حفظ کند، بی‌ثمر و ناامیدکننده بودن این فرایند را کاملاً حس کرده است.

تا وقتی که بدون توجه به دلایل اصلی سعی کنید مقدار کالری خوراکی را کاهش دهید و بیشتر فعالیت کنید، در باتلاقی ناامیدکننده دست‌وپا خواهید زد. اما قبل از یادگیری راه‌حل‌ها، باید باورهایی که سال‌های سال با آن زندگی کرده‌اید را دور بریزیم و این کاری بسیار سخت‌تر از ایجاد باورهای جدید است.

مدرسه فیتنس

آموزش علمی تناسب اندام و لاغری به زبان ساده

برای اینکه به تناسب اندام، دلخواه برسید فقط و فقط یک راه وجود دارد، آن هم اینکه اطلاعاتتان در مورد نحوه استفاده از بدن را بیشتر کنید و درست از بدنتان استفاده کنید و بدانید چگونه باید شرایط درونی بدن را کنترل کنید.

چاقی هیچ ارتباطی با میزان کالریهایی که می خورید ندارد. چاقی یک بیماری عدم توازن هورمونهای سیستم سوخت رسانی بدن است.

برگرفته از کتاب «پایان افسانه کالریها، دیگر زمین صاف نیست» نوشته عانگع اصلانیان



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید

