THRIVE
with Coach Phil

NEW AGE NUTRITION

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÂN BẰNG CALO VÀ HORMONE ĐỂ GIẢM BÉO DỄ DÀNG, TỐT CHO SỨC KHỎE & NĂNG LƯỢNG VÔ BIÊN



Copyright © All rights reserved worldwide.

YOUR RIGHTS: This book is restricted to your personal use only. It does not come with any other rights.

LEGAL DISCLAIMER: This book is protected by international copyright law and may not be copied, reproduced, given away, or used to create derivative works without the publisher's expressed permission. The publisher retains full copyrights to this book.

The author has made every reasonable effort to be as accurate and complete as possible in the creation of this book and to ensure that the information provided is free from errors; however, the author/publisher/reseller assumes no responsibility for errors, omissions, or contrary interpretation of the subject matter herein and does not warrant or represent at any time that the contents within are accurate due to the rapidly changing nature of the Internet.

Any perceived slights of specific persons, peoples, or organisations are unintentional.

The purpose of this book is to educate and there are no guarantees of income, sales or results implied. The publisher/author/reseller can therefore not be held accountable for any poor results you may attain when implementing the techniques or when following any guidelines set out for you in this book.

Any product, website, and company names mentioned in this report are the trademarks or copyright properties of their respective owners. The author/publisher/reseller are not associated or affiliated with them in any way. Nor does the referred product, website, and company names sponsor, endorse, or approve this product.

COMPENSATION DISCLOSURE: Unless otherwise expressly stated, you should assume that the links contained in this book may be affiliate links and either the author/publisher/reseller will earn commission if you click on them and buy the product/service mentioned in this book. However, the author/publisher/reseller disclaim any liability that may result from your involvement with any such websites/products. You should perform due diligence before buying mentioned products or services.

This constitutes the entire license agreement. Any disputes or terms not discussed in this agreement are at the sole discretion of the publisher.

TABLE OF CONTENTS

Table of Contents 3

Giới thiệu: 4

Chương 1: Dinh dưỡng là gì? 5

Chương 2: Giảm béo & Nhiên liệu Fitness 8

Chương 3: Ngôi nhà của Nội tiết tố 11

- Phần một: Sự thống trị của Estrogen 13
- Phần 2: Đói 16
- Phần 3: Căng thẳng và Béo bụng 18
- Phần 4: Kiểm soát lượng đường trong máu 22

Chương 4: Hiểm hoạ của Calorie Calamity 27

Chương 5: Năng lượng và Chất hoá học 37

Chương 6: Giới hạn văn hóa 46

Chương 7: Cheat Sheet - Tất cả các mẹo 52

Lời cuối 55

Tài nguyên 57

Giới thiệu

Dinh dưỡng là chìa khoá để đạt được kết quả nhanh chóng! “Những gì chúng ta ăn” và “khi nào chúng ta ăn ” hoặc “ăn như thế nào” đều có tác động lên các tế bào và lượng nội tiết tố.

Dinh dưỡng là thành phần quan trọng nhất vì khi tập luyện là lúc cơ thể bạn đang tiêu thụ năng lượng.... việc sử dụng các nguồn dinh dưỡng thiết yếu là lúc cơ thể bạn đang đang duy trì sự sống.

Việc tập luyện dành cho những ai muốn loại bỏ những thứ thừa thải trong cơ thể - nhưng để làm được điều này trước hết bạn cần phải khoẻ mạnh.

Việc “tiếp nhận vào” trước khi “ thải ra” là cách chúng ta trao dồi sinh lực. Tập luyện làm tiêu hao các nguồn năng lượng trong cơ thể và các nguồn dinh dưỡng tiếp nhận vào giúp chúng ta phục hồi, sửa chữa, cải thiện và có đủ năng lượng cho một ngày dài. Đó là lý do tại sao dinh dưỡng là cổ đông chính trong cuộc chiến chuyển hoá cho một cơ thể thật sự và một sức tối ưu.

Thật thiếu sót nếu chỉ tập trung vào phương pháp tính “lượng Calo nạp vào so với lượng Calo thải ra”. Trong cuốn sách này, tôi muốn hướng dẫn bạn một phương pháp tốt hơn. Hy vọng sẽ cung cấp cho bạn sự hiểu biết sâu sắc các nguyên tắc cơ bản. Đầu tiên, chúng ta hãy hiểu dinh dưỡng thật sự là gì...



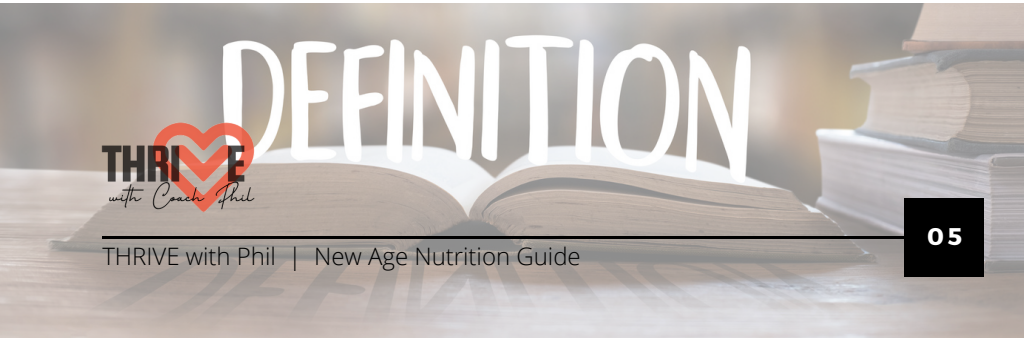
01 Dinh dưỡng là gì?

Để cải thiện sức khoẻ, có nguồn năng lượng dòi dào và vẻ ngoài khoẻ khoắn đầu tiên bạn cần phải hiểu rõ dinh dưỡng thực sự là gì.

Theo từ điển tiếng Anh định nghĩa rằng, dinh dưỡng là hành động nuôi dưỡng hoặc được nuôi dưỡng. Tổng quan quá trình này là quy trình một loài động vật hoặc một loài thực vật dung nạp và sử dụng các thực phẩm (thức ăn). Quá trình thu nhận thức ăn và chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khoẻ và tăng trưởng.

Do đó, Có ba thành phần dinh dưỡng quan trọng sau đây:
1)“Hấp thụ”
2)Quy trình xử lý (sử dụng)
Nuôi dưỡng

Hãy cùng kiểm tra thuật ngữ **“Hấp thụ”**. Hầu hết mọi người nghĩ rằng điều này chỉ đơn giản là những gì chúng ta ăn và uống – thức ăn và thức uống mà chúng ta tiêu thụ. Nhưng thời đại hiện nay, điều này không còn đơn giản như thế nữa. Chúng ta đang sống trong một thế giới đang phát triển không ngừng và cơ thể chúng ta phải đối phó với rất nhiều thứ không chỉ là những gì chúng ta ăn và uống mà còn là vấn đề cơ thể bạn đang hấp thụ không khí ô nhiễm, hoá mỹ phẩm (trang điểm, xà phòng, dầu gội, nước hoa, v..v), các chất phi thực phẩm (hương liệu, hoá chất từ



bao bì, chất bảo quản, v..v), thuốc trừ sâu, kháng thể và các dị thể khác. Cơ thể bạn cũng phản ứng với việc "hấp thụ" những suy nghĩ tiêu cực, thiếu ngủ và căng thẳng giống như việc cơ thể phản ứng lại với các chất dinh dưỡng trong chế độ ăn, vì thế nhiều chuyên gia giảm béo công bố rằng giấc ngủ là chất dinh dưỡng đa lượng thứ tư. Hệ thống nội bộ bên trong cơ thể bạn phải đáp ứng với những điều này.

Gan của bạn có hai vai trò chính: thứ nhất loại bỏ các chất độc hại ra khỏi cơ thể, thứ hai là để chuyển hoá (đốt cháy) mỡ. Gan sẽ ưu tiên loại bỏ các chất độc hại để tồn tại … cơ thể bạn có khả năng tích trữ chất béo rất lớn, vì vậy việc đốt chất béo sẽ bị trì hoãn trong một thời gian khi cơ thể bạn đang ở trong tình trạng khủng hoảng. Cơ thể chúng ta cần các chất dinh dưỡng để loại bỏ các chất hoá học độc hại trong cơ thể. Nếu bạn sống trong môi trường càng ô nhiễm thì cơ thể bạn càng phải làm việc căng thẳng hơn đồng nghĩa việc lượng chất béo được "đốt cháy" sẽ ít hơn.

Tiếp theo là thuật ngữ **"Quy trình xử lý".** Thông thường, thuật ngữ này là các quá trình cơ thể tiếp nhận, tiêu hoá, hấp thụ, vận chuyển, đồng hoá và bài tiết.

Theo quy trình này, bạn có thể ăn tất cả các loại thực phẩm và chất dinh dưỡng phù hợp nhưng cơ thể bạn có thể không tiêu hoá hay hấp thụ hết được các loại thực phẩm hoặc chất dinh dưỡng đó khiến bạn suy dinh dưỡng. Việc ăn gì và thời gian khi nào ăn có thể cải thiện vấn đề này và mang lại những lợi ích đáng kinh ngạc. Ngoài ra, Body Expert Systems cũng xem xét về



phản ứng nội tiết khi bạn ăn uống. Ví dụ, cách cơ thể bạn phản ứng với insulin như thế nào và yếu tố quan trọng nhất là bạn nên ăn gì và ăn khi nào.

Đối với chúng ta, nồng độ cortisol, lượng testosterone và estrogen tự nhiên cũng như chức năng tuyến giáp đóng góp vào chức năng dinh dưỡng bởi vì chúng tác động đến việc trữ chất béo, nơi nên trữ và nơi không nên trữ chất béo. Việc tích trữ chất béo cứng đầu liên quan đến sự mất cân bằng nội tiết tố cũng như quá trình xử lý của cơ thể. Tôi sẽ nói thêm về vấn đề này trong chương Ngôi nhà Hormones.

"Nuô dưỡng" là thành phần cuối cùng của định nghĩa về dinh dưỡng. Nếu những gì bạn hấp thụ vào và quá trình xử lý các chất dinh dưỡng đó không mang lợi ích gì cho sự phát triển sức khoẻ thì đó là những chất dinh dưỡng xấu.

Việc bạn ăn các loại CRAP chỉ để tồn tại (như đồ uống có ga, đường tinh luyện, chất tạo ngọt và phẩm màu và thực phẩm đã qua chế biến)... bạn nên thông thái hơn trong việc lựa chọn ăn uống cũng như tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn nhất.



02 Giảm béo & Nhiên liệu Fitness

Khi nói đến tập luyện và dinh dưỡng giảm béo, việc ăn đúng thực phẩm và đúng thời điểm sẽ giúp cơ thể đốt chất béo hiệu quả như một cổ máy đốt chất béo vậy và đặt biệt nó giúp bạn phục hồi tối ưu sau khi tập luyện.

Việc cơ thể bạn phản ứng với quá trình nội tiết tố cũng gây ra các phản ứng cụ thể, đôi khi có lợi hoặc có hại cho sức khoẻ cũng như cho mục tiêu thể chất của bạn.

Khi bạn nuôi dưỡng cơ thể bằng các thực phẩm tốt vào đúng thời điểm bạn sẽ chuyển hoá từ trong ra ngoài. Cơ thể là trung tâm vũ trụ của chính bạn; bạn không thể đi đâu nếu không có nó. Thực phẩm chúng ta ăn là nhiên liệu, nó cung cấp cho cơ thể năng lượng cần thiết để hoạt động tốt – proteins, vitamins, khoáng chất và chất béo trở thành một phần trong các tế bào – chúng tạo nên bạn!

Thức ăn ảnh hưởng đến tâm trạng, mức năng lượng, khả năng tư duy, tình dục, giấc ngủ và sức khoẻ tổng quan của chúng ta. Ăn uống lành mạnh là chìa khoá dành cho sức khoẻ.

Việc tiêu thụ thực phẩm không đúng bạn sẽ cảm thấy uể oải, kém tập trung, da, móng, tóc kém sắc, vv. Nếu tôi lấy cơ thể



so sánh với một chiếc xe hơi thì bạn biết đấy việc đổ nhầm xăng hoặc xăng chất lượng kém sẽ làm chiếc xe hơi đó gặp rắc rối, các bộ phận máy móc bị tắt ghẽn và ngừng hoạt động, cuối cùng là bị rỉ sét do không sử dụng. Nói cách khác, nếu bạn nạp nhiên liệu cho cơ thể đúng cách bạn sẽ cảm giác như một chiếc Ferrari... với ngoại thất tuyệt vời, đầy năng lượng, khả năng xử lý và tập trung cao.

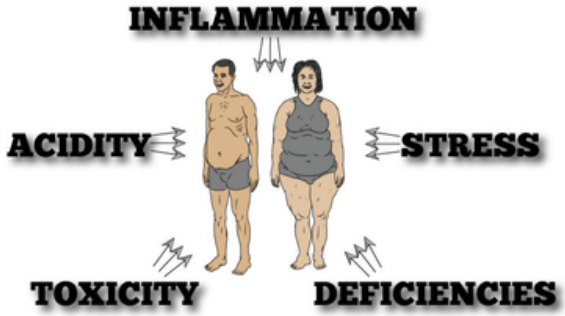
Dinh dưỡng tốt không cần phải phức tạp! Tuy nhiên, mỗi chúng ta đều có cách riêng để chăm sóc cơ thể, cũng như mỗi người sẽ có cách xử lý vấn đề khác nhau, diện mạo khác nhau. Chúng ta là duy nhất.



Sẽ không có bất kỳ chế độ ăn uống nào phù hợp cho tất cả. Phil Kelly và các chuyên gia THRIVE thông qua Body Expert Systems sẽ đánh giá yêu cầu mỗi cá nhân và đưa ra giải pháp dinh dưỡng phù hợp nhất theo tính cách, cũng như văn hoá vùng miền của từng cá nhân. Đưa ra chiến lược phù hợp giúp chống lại quá trình lão hóa, cải thiện khả năng nhận thức và khả năng tập trung, bạn sẽ có làn da, móng tay, mái tóc đẹp hơn /khoẻ hơn, hệ thống miễn dịch khỏe mạnh hơn và không mắc một số bệnh mãn tính.

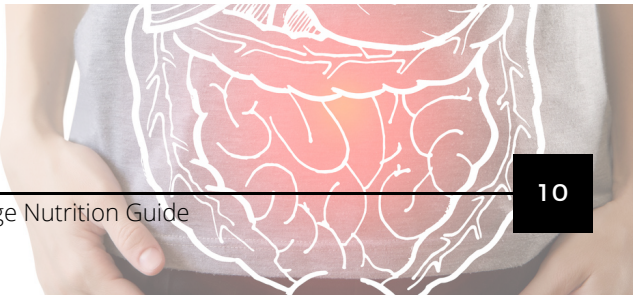
Dinh dưỡng là nhiên liệu, tập luyện là tia lửa; để đạt được kết quả tối ưu nhất bạn cần phải kết hợp hai yếu tố này.

Phương trình đơn giản như sau: Thực phẩm tốt đồng nghĩa bạn có các tế bào khoẻ mạnh. Thực phẩm xấu (thói quen ăn uống không tốt) đồng nghĩa việc bạn sở hữu các tế bào không khoẻ mạnh. Nếu môi trường bên trong bạn không cân bằng bạn sẽ bị đói ở cấp độ tế bào... Không chỉ đơn giản là việc bạn ăn bao nhiêu. Việc áp dụng phương pháp tính "lượng Calo nạp vào so với lượng Calo tiêu hao" chưa thật sự là bức tranh tổng thể để giảm béo; cộng với việc áp dụng không đúng cách thường dẫn đến việc bị mất cơ hoặc tăng mức độ đói và thèm ăn.



Để đạt được một cơ thể gọn gàng và khoẻ mạnh hơn thì quá trình phản ứng của cơ thể với những gì bạn tiếp nhận vào là cực kỳ quan trọng. Sức khoẻ đường ruột tốt, hệ tiêu hoá tốt và căn bằng nội tiết tố là chìa khoá thật sự để đạt được sức khoẻ tối ưu cũng như quản lý cân nặng lâu dài.

Ruột và chức năng tiêu hoá là tiến trình quan trọng để cải thiện sức khoẻ an sinh toàn diện. Trong đó, hệ đường ruột khoẻ mạnh chiếm khoảng 75% trong toàn bộ hệ miễn dịch, giúp thúc đẩy chức năng tiêu hoá phù hợp, điều chỉnh sự trao đổi chất. Vì vậy, việc tối ưu hoá hệ vi khuẩn đường ruột sẽ giúp cải thiện sức khoẻ và giảm béo hiệu quả.



03 Ngôi nhà của Nội tiết tố

Căn bằng năng lượng (Calo) với nội tiết tố (hormone) là một vấn đề khá phức tạp. Cơ thể bạn là một hệ thống tinh vi – đẹp đẽ - trong đó, nếu chỉ tính việc "lượng calo tiếp nhận vào so với lượng calo thải ra" thì quá đơn giản. NEW AGE OF NUTRITION cần phải kết hợp, xem xét quá trình nội tiết của bạn.

Bạn phải hiểu rằng, cân bằng năng lượng là có thật vì "Calo" là phương pháp đo lường năng lượng do con người tạo ra. Công thức tính lượng Calo được xây dựng qua việc sử dụng ước tính tương đối cho từng cá nhân (Bạn) bao gồm sai số khoảng 20% - 30%. Tôi sẽ thảo thuận thêm vấn đề này trong chương tiếp theo.

Việc tính toán này cũng sẽ không tính đến sự mất căn bằng nội tiết (hormone), kháng sinh isoline, rối loạn tuyến giáp, hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS), và các vấn đề sức khoẻ khác có thể ảnh hưởng đến sự trao đổi chất. Vậy phương pháp cân bằng năng lượng thuần tuý cũng không tính đến việc cơ thể phải xử lý các loại Calo khác nhau cũng như nơi trú ẩn cho một số Calo dự trữ. Ví dụ, nếu gan bạn đang dự trữ glycogen nhưng cơ bắp bạn đầy, do đó việc bạn tiêu thụ thêm carborhydrate thì cơ thể bạn không còn chỗ để dự trữ năng lượng. Cơ thể bạn không còn lựa chọn nào khác ngoài việc chuyển đổi năng lượng thừa thành chất béo và lưu trữ nó dưới dạng CHẤT BÉO! Khái niệm cơ bản về "lượng Calo hấp thụ vào với lượng Calo thải ra " vẫn chưa là bức tranh toàn cảnh để giải quyết vấn đề, nó thật sự phức tạp nhiều hơn thế.



Việc giảm năng lượng là điều cần thiết để giảm béo, tuy nhiên bạn cũng phải xem xét thêm các vấn đề liên quan đến phản ứng nội tiết tố cũng như quá trình sinh học của cơ thể để giảm cân (hoặc tăng cân) một cách thoải mái và hiệu quả. Do đó, bạn cần thay đổi lối sống, sinh hoạt.

Các hormone chính đóng vai trò quan trọng trong việc giảm mỡ, chuyển hóa cơ thể và sức khỏe đó là: insulin, glucagon, hormone tăng trưởng ở người (HGH), cortisol, leptin, ghrelin, estrogen và testosterone.

Chẳng hạn như insulin và glucagon, sẽ kiểm soát việc sử dụng đường và liệu chất béo có được lưu trữ hay bị "đốt cháy". Ghrelin và leptin là các hormone gây đói sẽ gửi thông điệp đến não kiểm soát lượng bạn ăn vào và mức độ hài lòng của bạn.

Nếu thói quen ăn uống hoặc lối sống của bạn kích thích mức độ tăng, giảm hoặc kháng lại các hormone này, bạn sẽ cảm thấy thèm ăn hoặc giảm mức độ no cho dù bạn ăn bao nhiêu đi nữa ... đây là những khía cạnh rất quan trọng trong việc quản lý cân nặng!

Các hormone như cortisol và estrogen có thể xác định vị trí chất béo sẽ được lưu trữ hoặc đốt cháy. Ngoài ra, hormone tăng trưởng ở người (HGH) rất quan trọng, vì không có công cụ đốt cháy chất béo nào tốt hơn chính cơ bắp của chúng ta. HGH kích thích cơ thể bạn đốt cháy chất béo hơn là lưu trữ chất béo.



Tất cả chúng ta đều là những sinh vật hóa học. Hormone và các chất hoá học là tín hiệu cơ thể phản ứng với môi trường hoạt động xung quanh. Hormone ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh chức năng con người từ việc kích hoạt các cơn co thắt cơ, đối phó với căng thẳng cả về thể chất và tâm lý đến kích thích đốt cháy chất béo và sửa chữa mô. Nó cho ta biết khi nào chúng ta đói, khi nào chúng ta no, kiểm soát tốc độ trao đổi chất, các điều này có tác động rất lớn đến sức khỏe của chúng ta.

Hormone là chìa khóa để giảm béo hiệu quả và đạt sức khỏe tốt. Cách bạn sống và thói quen ăn kiêng (cả những gì bạn ăn và thời gian ăn) ảnh hưởng đến sự cân bằng của hormone.

Khi Hormone của bạn mất cân bằng, chúng sẽ gây ra đủ loại vấn đề. Ví dụ, sự thống trị của estrogen làm tăng đáng kể nguy cơ ung thư, có thể gây vô sinh, thay đổi các chất dẫn truyền não khiến bạn trầm cảm hoặc cáu kỉnh và ở phụ nữ sẽ gây tích trữ chất béo quanh hông và đùi trên và tạo ra "ngực" ở nam giới

Phần một: Sự thống trị của Estrogen

Các chị thấy việc giảm mỡ quanh đùi và hông trên có khó không? Chuyện có một "bộ ngực như đàn ông" là đều không mong muốn ... nếu các chị đang gặp trường hợp này, vấn đề có thể liên quan đến sự thống trị của estrogen.

Việc có quá nhiều estrogen là một vấn đề không đơn giản như ta nghĩ. Thuật ngữ sự thống trị của estrogen có nghĩa lượng estrogen hóa học trong cơ thể quá nhiều hoặc có sự mất cân bằng giữa estrogen và các hormone khác.

Có hai vấn đề khiến estrogen chiếm ưu thế:

1 - Khi cơ thể sản xuất quá nhiều estrogen từ bên trong (estrogen nội sinh).

- Điều này có thể đơn giản do thừa cân, các mô mỡ làm tăng lượng enzyme gọi là aromatase. Aromatase có tác dụng biến đổi testosterone thành estrogen. Do đó, chất béo được tạo ra nhiều hơn, kết quả là lượng estrogen được sản xuất nhiều hơn, v..v...
- Vấn đề estrogen có thể trở nên trầm trọng nếu bạn thiếu magiê, vitamin D3, selen hoặc kẽm.

2 - Khi cơ thể quá tải với các estrogen hóa học bên ngoài (xenoestrogens).

- Xenoestrogens bắt chước estrogen và liên kết với các thụ thể hormone khi chúng xâm nhập vào cơ thể. Theo các chuyên gia giảm béo và sức khỏe hàng đầu, gần như không thể tránh được chúng, và chúng là nguyên nhân chính gây ra sự thống trị của estrogen
- Các estrogen hóa học chính là BPA, phthalates và paraben.
- Các hợp chất này được tìm thấy trong các loại nước hóa học như nước hoa, bình xịt không khí và nến, các sản phẩm chăm sóc cá nhân như kem dưỡng da và chất giữ ẩm. BPA được tìm thấy trong mọi thứ, từ lon nhôm, đồ nội thất mới và kể cả trong không khí ô nhiễm.
- Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người càng béo càng có nhiều BPA trong nước tiểu.



Bạn đã biết 2 nguyên nhân chính của sự mất cân bằng estrogen, gây ra chất béo cứng đầu ở hông và đùi trên cũng như vùng ngực, chúng ta có thể thực hiện một số bước để khắc phục vấn đề này:

- Đảm bảo bạn có đủ lượng magiê, vitamin D3, selen và kẽm. Sự thiếu hụt chất dinh dưỡng này làm tăng đáng kể việc chuyển đổi testosterone thành estrogen
- Tránh tiếp xúc với estrogen hóa học bằng cách sử dụng các sản phẩm chăm sóc cá nhân tự nhiên
- Không ăn hoặc uống thực phẩm đóng hộp
- Ăn các sản phẩm động vật chất lượng, không có thuốc trừ sâu và xử lý hormone
- Ăn xanh
- Tránh hoặc hạn chế chất có cồn (hoặc bạn phải giải độc thường xuyên) – chất có còn, đặc biệt là bia, có liên quan đến lượng testosterone thấp và estrogen cao ở nam giới
- Nhận đầy đủ Omega-3
- Ăn nhiều chất xơ
- Ăn ít tinh bột = lượng insulin dư thừa dẫn đến tăng nồng độ estrogen tự do
- Cải thiện sức khỏe đường ruột: đây là điều thiết yếu để loại bỏ estrogen nhanh chóng.

Với hơn 25 năm kinh nghiệm tập luyện và kinh nghiệm lâm sàng, tôi thấy rằng sự thống trị của estrogen đang trở nên phổ biến hơn, vì thế tất cả chúng ta cần phải có ý thức hơn về vấn đề này. Điều tốt nhất bạn có thể làm là sống lành mạnh, để cơ thể dễ dàng đào thải (giải độc) lượng dư thừa khi cần thiết.



Phần 2: Đói

Nội tiết tố không tồn tại trong môi trường chân không. Không có một loại hormone nào có thể được phân loại là tốt hay xấu. Thay vào đó, lượng hormone liên tục thay đổi, ảnh hưởng lẫn nhau cũng như tác động đến các hệ thống khác nhau trong cơ thể. Vấn đề xảy ra khi có quá nhiều hoặc quá ít hormone, hoặc khi các chất dinh dưỡng và chất hoá học trong chế độ ăn uống và môi trường sống làm phá vỡ hệ thống tự động điều chỉnh của cơ thể.

Hai hormone rất quan trọng có thể ảnh hưởng trực tiếp đến nỗ lực giảm cân và tăng cân ***Leptin*** và ***Gherlin***.

Leptin là một hormone cực kỳ quan trọng liên quan đến việc giảm cân / tăng cân. Leptin là một 'hormone đói' ... về cơ bản công việc của nó là thông báo đến não của bạn rằng bạn đã no và hài lòng khi ăn. Tuy nhiên, quá trình này có thể dễ dàng bị gián đoạn gây ra tình trạng kháng leptin, nơi cơ thể bạn không còn lắng nghe thông điệp của leptin, dẫn đến ăn quá nhiều hoặc không cảm thấy no. Căng thẳng, thiếu ngủ, thức ăn nhiều calo và đường fructose có thể làm mất phản ứng leptin khiến bạn ăn quá nhiều.

Vận động và chế độ dinh dưỡng giảm béo hợp lý sẽ mang lại kết quả tích cực. Đây là lý do tại sao hầu hết mọi người không thể chỉ đơn giản là “ăn ít hơn” để giảm cân... họ luôn cảm thấy đói hoặc mức độ no của họ không kéo dài (họ cảm thấy cần ăn lại ngay sau bữa ăn). Việc điều tiết phản ứng Leptin tốt có thể giúp giảm mỡ dễ dàng.

Ghrelin được coi là đối trọng của hormone leptin. Hãy coi Ghrelin như là hormone "đi"... nó sẽ tự nhiên tăng lên trước bữa ăn (gửi tín hiệu đói đến não) và tương tự như vậy giảm sau bữa ăn để giúp tăng mức độ no. Điều rất thú vị về chế độ ăn kiêng là nó ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng ghrelin.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng mức Ghrelin tăng ngay lập tức đối với chế độ ăn kiêng hạn chế calo để giảm cân. Những người giảm cân thành công không "ăn kiêng" mà họ "ăn để giảm mỡ", việc này tạo ra một hồ sơ nội tiết tố tối ưu cho sự thành công lâu dài.

Một thực tế đơn giản là một người càng hạn chế calo, họ càng đói! Giống như việc cơ thể bị đói sẽ kích hoạt gherlin tăng lên. Nghiên cứu kết luận rằng, đây có thể là một phần lý do khiến những người giảm cân do ăn hạn chế Calo lại tăng cân trở lại.

Mức độ ghrelin trong cơ thể được quyết định bởi tình trạng dinh dưỡng và mức độ hydrat hóa của mỗi cá nhân. Nói cách khác, ghrelin cũng điều chỉnh lượng nước và lượng chất lỏng hấp thụ, vì vậy nếu bạn uống một cốc nước khi đói, các tín hiệu ghrelin có thể được thỏa mãn và giảm bớt cảm giác đói trong một thời gian. Đây là cách đơn giản để kiểm soát cơn đói của bạn. Nghiên cứu cho thấy rằng uống một ly nước 250ml trước mỗi bữa ăn làm giảm lượng bạn sẽ ăn ít nhất 230 gam và ức chế ghrelin lâu hơn sau bữa ăn.



Để giảm cân mà không cảm thấy đói kinh khủng và liên tục, bạn cần vận dụng hiệu quả các tín hiệu đói của não. Do đó, để tối ưu hóa hai hormone giảm mỡ này và đạt được hiệu quả giảm mỡ lâu dài, bạn cần:

- Uống đủ nước
- Giảm căng thẳng
- Có giấc ngủ chất lượng
- Ăn thực phẩm giàu chất dinh dưỡng GI thấp
- Hạn chế đường fructose
- Ngừng việc ăn kiêng hạn chế calo

Khi bạn thực hiện được những việc này, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn và việc giảm cân trở nên dễ dàng hơn.



Phần 3: Căng thẳng và Béo bụng

Nếu bạn cảm thấy việc giảm mỡ xung quanh vùng bụng cực kỳ khó hoặc có lượng mỡ cứng đầu tích tụ quanh rốn thì rất có thể bạn đang gặp vấn đề với cortisol.

Cortisol là gì?

Cortisol là loại hormone căng thẳng. Cơ thể cũng cần một lượng Cortisol vừa đủ cho các chức năng hoạt động của cơ thể. Cortisol có chức năng giúp cơ thể sử dụng đường (glucose) và

chất béo để tạo năng lượng, giúp chúng ta thức dậy và vận động vào buổi sáng và giúp cơ thể kiểm soát căng thẳng.

Nhưng khi có quá nhiều hoặc mất cân bằng lượng Cortisol. Thì Cortisol hoạt động như "nhiên liệu phản lực" chúng kích hoạt các phản ứng "chiến đấu hoặc tháo chạy", đơn giản đó là một quá trình thiết yếu để tồn tại.

Cơ thể của bạn được thiết kế để chống lại sự căng thẳng cấp tính - chẳng hạn như chống lại kẻ tấn công, bị động vật hoang dã đuổi theo, nhảy ra khỏi đường giao thông hoặc thậm chí trong thi đấu thể thao như bóng bầu dục, bóng đá, đi xe đạp leo núi, lướt sóng hoặc cử tạ chẳng hạn. Căng thẳng cấp tính là một cơ chế an toàn quan trọng vì nó sẽ "bật" tất cả các quy trình cần thiết cho phép bạn vượt qua tình huống khẩn cấp và "tắt" tất cả các quy trình không cần thiết.

Căng thẳng mãn tính xảy ra khi không có trường hợp khẩn cấp và do đó cần trong thời gian dài hơn. Con người chúng ta có bộ não tuyệt vời, chúng ta có thể giải thích thế giới theo những cách rất phức tạp, nó cho phép chúng ta tiếp tục phản ứng với căng thẳng thông qua việc khắc phục (suy nghĩ) về các vấn đề hoặc tình huống mà chúng ta không thể làm gì được.

Tất cả chúng ta đều có thể trải qua cảm giác bất an, thất vọng, lo lắng và đe dọa khiến phản ứng căng thẳng cấp tính trở thành mãn tính. Căng thẳng là cách cơ thể phản ứng với một thử thách. Nếu ta không sập nguồn bộ máy phản ứng căng thẳng, tinh thần ta sẽ bị nhấn chìm trong bồn tắm bào mòn tạo nên bởi các hormone.



Các việc quan trọng để chống lại Cortisol:

1 – **Giấc ngủ chất lượng:**

hơn một giờ mỗi đêm so với mức bạn cần sẽ làm thay đổi hoạt động của vùng dưới đồi và dẫn đến nồng độ hormone căng thẳng cortisol cao hơn.

Một trăm năm trước, chúng ta thường ngủ trung bình từ 9 đến 11 giờ mỗi đêm, nhiều hơn 2 đến 4 giờ so với mức trung bình 6-7 giờ của thời đại này. Giấc ngủ thường ít được coi trọng trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta thường hy sinh giấc ngủ cho những hoạt động không cần thiết khác như xem TV hoặc đi uống rượu.

2 - **Cardio đúng**

Thực tế là các đợt tập luyện Cardio kéo dài ở cường độ từ trung bình đến cao ('tim mạch mãn tính') sẽ phản tác dụng đối với việc giảm mỡ. Tim mạch mãn tính không kích thích phản hồi đồng hóa hóc môn để chống lại quá trình dị hóa của Cortisol - một loại hóc môn chống stress trên vỏ thượng thận.

Vậy khi một cá nhân tập nâng tạ hoặc chạy nước rút, họ đặt cơ thể của họ trong tình trạng căng thẳng, sản xuất cortisol nhưng đồng thời các hoạt động cũng sản sinh hormone đồng hóa khuyến khích tăng trưởng, sửa chữa và đốt cháy mỡ. Do đó, các bài tập tốt nhất ***để giảm mỡ bụng tối ưu*** và giảm căng thẳng là những bài tập kích thích cơ thể sản xuất Hormone tăng trưởng ở người (HGH), testosterone và adrenaline. Các hormone đồng hóa này nâng cao hệ thống chống căng thẳng tự nhiên của cơ thể và đưa nó trở lại trạng thái cân bằng và tăng trưởng. Vì lý do này, luyện tập cường độ cao (HIIT) đã trở nên cực kỳ phổ biến.



hNhưng để HIIT thật sự hiệu quả, bạn cần phải thực hiện các bài tập phù hợp ở mức tối đa 80% - 85% để đảm bảo các hormone đồng hóa được sản xuất.



3 - Giảm căng thẳng

Việc phá vỡ chu kỳ cortisol (căng thẳng) là điều cần thiết để tối ưu hóa kết quả và đưa cơ thể bạn về trạng thái phục hồi và cân bằng nội môi. Phục hồi cho cơ thể 2-3 lần mỗi tuần để làm giảm căng thẳng:

- Tập Yoga
- Thiền
- Mát-xa thường xuyên
- Một buổi với liệu pháp trị liệu Float Tank
- Ăn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa
- Tiêu thụ đầy đủ axit béo omega-3
- Cười
- Dành thời gian với thiên nhiên

Để có được một vùng bụng săn chắc và cảm giác thật sự khoẻ khắn, bạn phải quản lý mức độ cortisol.

Quản lý Cortisol bằng cách quan tâm đến những căng thẳng về thể chất, cảm xúc và trí tuệ, bạn sẽ không chỉ giúp mình giảm mỡ hiệu quả mà còn cải thiện đáng kể mức độ hạnh phúc bên trong bạn.

Phần 4: Kiểm soát lượng đường trong máu

Việc quản lý lượng insulin là một trong những yếu tố quan trọng nhất để đạt được một vóc dáng cân đối, mức năng lượng ổn định, ngăn ngừa bệnh mãn tính và tinh thần thư thái.

Insulin cũng liên quan đến việc lưu trữ chất béo xung quanh vùng hông và eo 'còn gọi là love handle' và các khu vực lưng. Đặc biệt, việc lạm dụng đường và carbohydrate tinh chế là nguyên nhân gây ra tình trạng tích trữ nhiều chất béo ở những khu vực này. Đường là lý do chính gây béo ở vùng bụng, không phải chất béo. Đường trong thực phẩm gây ra những thay đổi nội tiết tố buộc lưu trữ chất béo. Các công ty thực phẩm đã giết người bằng cách đánh lừa bạn mua tất cả các loại thực phẩm ít chất béo và khiến bạn nghĩ rằng chất béo là thủ phạm. Nhưng đường mới chính là nguyên nhân. Bạn có thể kiểm soát vấn đề này 100% và có thể giảm mỡ nhanh chóng, một khi bạn biết cách kiểm soát lượng đường / insulin trong máu.

Insulin là gì?

Insulin là hormone điều chỉnh cách cơ thể sử dụng và lưu trữ carbohydrate (glucose) và chất béo. Công việc của insulin là kiểm soát lượng đường trong máu. Khi lượng đường trong máu cao, insulin sẽ được tiết ra để báo hiệu cho các cơ (gan) và các tế bào mỡ ‘tiếp nhận’ glucose từ máu. Đầu tiên, Insuline cố gắng đẩy đường vào gan và cơ bắp để lấy năng lượng khi bạn hoạt động hết sức. Tuy nhiên, khi gan và cơ bắp không đủ không gian lưu trữ



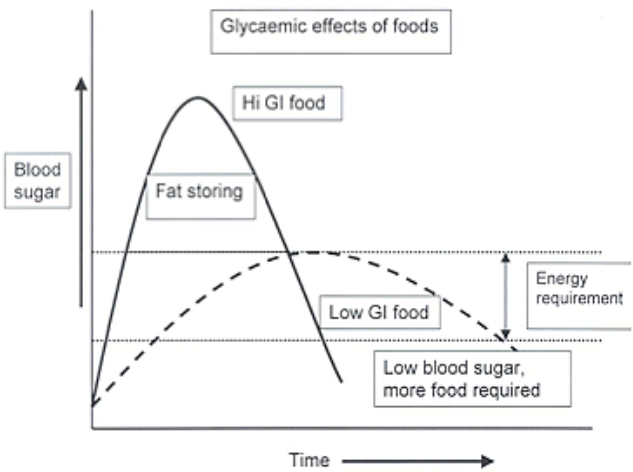
glucose và một khi các kho dự trữ này đầy, glucose sẽ được vận chuyển đến các tế bào mỡ. Hãy coi insulin là hormone dự trữ - chúng ta dự trữ chất béo khi có insulin.

Glucagon là gì?

Glucagon thì ngược lại với insulin. Cả hai cần làm việc cùng nhau để giữ lượng đường trong máu ở mức cân bằng. Một trong những vai trò chính của Glucagon là phân hủy chất béo dự trữ để làm nhiên liệu cho các tế bào. Nó giúp giữ lượng đường trong máu đủ cao để cơ thể hoạt động tốt.

Tầm quan trọng của việc giảm béo?

Không phải tất cả calo nào cũng đều được xử lý như nhau. Đây là lý do mà phương pháp thuần túy chỉ tính "lượng calo hấp thụ vào so với lượng calo thải ra" không thành công.



Khi bạn ăn sai thực phẩm; hoặc thực phẩm làm tăng lượng đường trong máu, và đó chính là insulin ... Cho dù bạn là người rất kỷ luật và có ý chí mạnh mẽ, bạn cũng sẽ bị cám dỗ bởi cảm giác thèm ăn, đói, tâm trạng tồi tệ, kém tập trung, mệt mỏi và suy nhược. Đây là những lý do tại sao rất nhiều người không thể

đạt được mục tiêu giảm cân của họ và cuối cùng là từ bỏ 'chế độ ăn kiêng'.

Bạn còn nhớ định nghĩa dinh dưỡng là gì không? Những gì bạn ăn là quan trọng tuy nhiên cách cơ thể bạn xử lý các chất này cũng quan trọng không kém. Sơ đồ về việc ảnh hưởng lượng đường huyết do thực phẩm gây ra ở trang trước có thể hiện rõ vai trò của insulin và tác động của thực phẩm nhiều đường / tinh bột (GI cao).

Khi bạn ăn thực phẩm có nhiều đường / tinh bột (như kẹo, coca cola, gạo trắng, bánh mì trắng, khoai tây chiên, v.v.) lượng đường trong máu của bạn tăng mạnh. Insulin được giải phóng để kiểm soát lượng đường trong máu và tích trữ năng lượng.

Mức Insulin tăng cao sẽ gây ra 'tai nạn' nghiêm trọng khiến lượng đường trong máu xuống quá thấp dẫn đến cảm giác thèm ăn, năng lượng thấp và đói. Trong trường hợp đó, cơ thể cần nhiều đường hơn để trở lại mức năng lượng yêu cầu, vì vậy cơ thể ra hiệu cho bạn ăn nhiều hơn !! khi bạn cảm thấy mệt mỏi và thèm ăn nhiều đường hơn, và nếu bạn lặp đi lặp lại chu kỳ này ... cơ thể bạn sẽ tạo ra kháng insulin, có thể dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2.

Các thuật ngữ chính bạn cần nhớ là Nhạy cảm với Insulin và kháng Insulin. Việc tối đa hóa độ nhạy insulin (khi cơ thể bạn chỉ cần sử dụng một lượng nhỏ insulin để hoàn thành công việc =



hiệu quả) là điều cực kỳ quan trọng để giảm béo vì khi bạn kháng insulin (khi tế bào của bạn ít bị ảnh hưởng bởi insulin, các thụ thể sẽ dừng lại ' lắng nghe và ngừng tiếp nhận insulin, đường vào các cơ) cơ thể có nhiều khả năng tích trữ thức ăn bạn ăn dưới dạng chất béo.

Nếu bạn có sức kháng cự cao với insulin, cơ thể bạn cần phải bơm nhiều insulin hơn vào máu và khi insulin cao làm sẽ làm tăng việc tích trữ chất béo, đó là lý do tại sao kháng insulin có liên quan đến béo phì. Đối với một người bình thường (tầm trung) nhạy cảm với insulin, thì có khoảng 40% carbs trong chế độ ăn uống được chuyển hóa thành chất béo. Đối với một người có tình trạng kháng insulin liên tục cao hơn, thì tỷ lệ này cao hơn nhiều dẫn đến việc các tế bào của họ vẫn đói, khiến chúng "ra hiệu" để có thêm thức ăn! Do đó, việc này lại tạo nên một chu kỳ tiêu cực cho một người kháng insulin ăn nhiều hơn.

Kháng insulin còn tạo ra chứng sưng viêm trong cơ thể, gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe. Nếu ăn các loại thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp, hoạt động thể chất đầy đủ và đảm bảo chất dinh dưỡng hợp lý, thì quá trình giảm béo của bạn sẽ trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn.

Ăn kiêng không đúng cách không phải lỗi do bạn. Việc bạn phải áp dụng chế độ ăn kiêng để giảm béo, hoặc việc bạn vẫn bị thiếu hụt năng lượng dù bạn đã ăn những loại thực phẩm mà bạn cảm thấy ngon miệng ... và hầu hết tất cả mọi người đều giống bạn.



Để giúp quản lý lượng insulin và cảm thấy thoải mái khi giảm cân, bạn nên:

- *Ăn thực phẩm toàn phần, nhiều chất xơ*
- *Hạn chế thức ăn có đường và nhiều carb*
- *Chỉ ăn thức ăn có đường và nhiều carb (GI cao) sau khi tập thể dục / vận động*
- *Tránh thực phẩm chế biến sẵn*
- *Sử dụng giấm táo – giấm táo đã chứng minh giúp giảm lượng đường trong máu và cải thiện insulin hiệu quả*
- *Uống trà xanh Matcha - nhiều nghiên cứu cho thấy rằng uống trà xanh làm giảm đáng kể lượng đường trong máu lúc đói và tăng độ nhạy insulin*
- *Thêm thảo mộc & gia vị vào món ăn (bữa ăn của bạn) - cỏ cà ri, nghệ, gừng và tỏi đóng góp tích cự trong việc tăng độ nhạy insulin*
- *Quế: thêm khoảng (1–6 gam) quế mỗi ngày vào nấu ăn (bữa ăn của bạn) – điều này đã được chứng minh là làm giảm đáng kể lượng đường trong máu ngắn hạn và dài hạn*
- *Uống thực phẩm bổ sung: Thực phẩm bổ sung crom, berberine và magiê cũng giúp tăng độ nhạy insulin*
- *Ngủ ngon- nghiên cứu cho thấy giấc ngủ kém cũng làm tăng đề kháng insulin*
- *Giảm hoặc kiểm soát căng thẳng - Căng thẳng ảnh hưởng đến khả năng điều chỉnh lượng đường trong máu*

Đây chỉ là một vài mẹo đơn giản bạn có thể thử. May mắn là có nhiều thứ bạn có thể làm để tăng độ nhạy insulin một cách tự nhiên và giúp bạn đốt cháy chất béo khu vực xung quanh eo.

04 Hiểm họa của Calorie Calamity

Bây giờ, tôi hy vọng bạn đã hiểu rằng năng lượng không phải là vấn đề quan trọng nhất trong nỗ lực giảm béo và giữ gìn sức khỏe. Từ chương trước, bạn có thể thấy rằng nội tiết tố và thói quen sống đóng một vai trò lớn trong việc giảm cân.

Điều quan trọng là bạn phải ăn đúng loại thực phẩm để:

- Tạo ra sự thiếu hụt năng lượng trong khi nó khiến bạn cảm thấy no và tràn đầy năng lượng
- Xem xét thói quen lối sống, lối sinh hoạt để cân bằng nội tiết tố
- Đảm bảo bạn đang tiêu thụ đủ chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất) để giữ cho các tế bào cũng như quá trình xử lý của cơ thể hoạt động bình thường
- Tạo ra quá trình trao đổi chất để đốt cháy chất béo tối ưu.
- Tạo ra sức khỏe tổng thể - việc giảm cân sẽ trở nên vô ích nếu bạn phải hy sinh sức khỏe của mình.

Nếu bạn chỉ xem trọng việc tính lượng calo nạp vào và lượng calo thải ra thì thật sự không đủ. Calo chỉ là một phần trong bức tranh giảm cân tổng thể, chúng ta quan trọng hoá trong việc đo lường năng lượng (Calo nạp vào so với Calo thải ra) nhưng lại không hiểu việc các loại Calo này sẽ làm bạn cảm thấy thế nào khi bạn trong tình trạng thiếu hụt năng lượng.





Calo chỉ là thước đo năng lượng. Đo lường Calo không tính đến việc cơ thể bạn tiêu thụ năng lượng và chất dinh dưỡng đó như thế nào, hoặc việc cơ thể bạn sẽ dự trữ năng lượng đó ở đâu và sẽ có phản ứng nội tiết tố nào. Và tất nhiên, nó cũng không tính đến thói quen ăn uống hoặc lối sinh hoạt của bạn có đang ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất hay không. Ngược lại, ở đây tôi muốn đề cập đến một bức tranh tổng quan hơn nhiều so với việc chỉ đơn thuần việc tính "năng lượng". Đặc biệt là khi "con số mang tên "năng lượng" không thật sự chính xác… thậm chí nó còn không gần với chính xác!

Việc chỉ tính lượng calo sẽ khiến bạn cảm thấy yếu ớt, mệt mỏi, lo lắng, cáu kỉnh, không thể tập trung và rất đói… đó là lý do hơn 90% những người thực hiện chế độ ăn kiêng kiểm soát calo đều thất bại!

Đã đến lúc làm lại!

Thật ra, có nhiều cách tốt hơn để đo năng lượng đồng thời theo dõi sự cân bằng nội tiết tố và mật độ chất dinh dưỡng để giúp bạn cảm thấy tuyệt vời thoải mái hơn trong quá trình giảm cân.

Khi tôi đánh giá về lối sống và dinh dưỡng của mọi người, tôi thường thấy rằng họ thiếu vitamin và khoáng chất… hầu như cơ thể của họ rơi vào trạng thái khủng hoảng, họ nạp nhiều chất độc, mất cân bằng nội tiết tố và suy giảm khả năng trao đổi

chất. Chúng ta nên tập trung đến chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng, thay đổi thói quen sống để thúc đẩy quá trình đốt cháy chất béo và quên đi việc tính năng lượng (calo) vì nếu cơ thể bạn khỏe mạnh và cân bằng, bạn sẽ tự nhiên giải phóng năng lượng dự trữ, bạn sẽ cảm thấy no và không ăn quá nhiều.

Bài toán tính toán:

Một lần nữa năng lượng là có thật... Để giảm cân (giảm mỡ trong cơ thể), bạn chắc chắn cần thiếu hụt năng lượng hoặc để tăng cân (xây dựng cơ bắp) bạn cần dư thừa năng lượng là đều không phủ nhận. Chúng ta có thể phải đối mặt với một số vấn đề nếu chỉ áp dụng công thức tính calo mà bỏ qua các chức năng sinh học, nội tiết tố của cơ thể.

Theo lý thuyết về tính lượng calo, một pound chất béo chứa 3500kcal năng lượng. Do đó, để giảm 1-pound chất béo, bạn chỉ cần ăn ít hơn 3.500kcal so với mức cơ thể bạn cần để giảm 1lbs (0,5kg) chất béo. Hết!

Đầu tiên, việc tính toán calo là không chính xác. Thứ nhất, đây là những giá trị chung được thể hiện trên toàn bộ các nhóm thực phẩm. Thứ hai, tỷ lệ trao đổi chất cơ bản của con người (chi tiêu calo). Các chuyên gia dinh dưỡng và sức khỏe được gọi là chuyên gia tính toán tỷ lệ trao đổi chất bằng cách đơn giản là đưa trọng lượng và chiều cao vào máy tính, một số tính đến tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể nhưng điều này vẫn còn xa so với độ chính xác. Cách duy nhất để đo BMR chính xác là sử dụng máy phân



tích khí. Hai người khác nhau có thể ở cùng độ tuổi, chiều cao và cân nặng nhưng cấu tạo cơ thể hoàn toàn khác nhau và chuyển hóa khác nhau.

INếu calo thật sự quan trọng như vậy, thì bạn hãy cho tôi biết một giấc ngủ có bao nhiêu calo? Nghiên cứu cho thấy những người ngủ không đủ giấc sẽ béo hơn những người ngủ đủ giấc. Căng thẳng có bao nhiêu calo? Nghiên cứu cũng xác định mối quan hệ giữa căng thẳng và thừa cân. Tốc độ bạn ăn có bao nhiêu calo? Các nghiên cứu liên kết chặt chẽ giữa tốc độ ăn với thành phần cơ thể. Thiếu khoáng có bao nhiêu calo? Việc không tiêu thụ đủ vitamin và khoáng chất có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến quá trình giảm béo.



Vấn đề sinh học liên quan:

Hãy tạm thời bỏ qua những vấn đề liên quan đến giá trị năng lượng, phản ứng trao đổi chất và nội tiết tố và xem xét cách cơ thể phản ứng với việc giảm lượng calo nạp vào. Cơ thể bạn hoàn toàn không biết bạn đã đọc những cuốn sách liên quan chế độ ăn kiêng hoặc nói chuyện với một “chuyên gia” giảm cân. Cơ thể bạn đơn giản nghĩ rằng bạn đã bị mắc kẹt ở một vùng hẻo lánh xa xôi nào đó và bạn buộc phải rơi vào tình trạng đói khát đe dọa tính mạng và cơ thể bạn đang cố gắng chăm sóc bạn – chỉ để tồn tại.

Cơ thể bạn đang ở “chế độ sinh tồn” khi bạn đang trong tình trạng thiếu hụt lượng calo lớn, vì vậy, nó cần phải giải phóng phần sử dụng nhiều năng lượng nhất trong bạn. Đó là cơ. Và cơ thể bạn tiếp tục bám vào chất béo a) vì chất béo sử dụng ít năng lượng hơn và b) vì chất béo sẽ trở thành nguồn dự trữ nhiên liệu quý giá nếu bạn bị "mắc cạn" trong một thời gian dài.

Tôi không muốn trở thành một nhà toán học...

Tôi không ăn calo - tôi chỉ ăn thức ăn! Tôi không muốn trở thành một nhà toán học trong lúc ăn. Như tôi đã nói, các nhãn dán trên thực phẩm không chính xác... trên thực tế, Tiến sĩ Jonh Bernardi của Precision Nutrition tuyên bố rằng chúng có thể có tỷ lệ lỗi lên đến 20-30%. Tính toán tiêu hao năng lượng (calo OUT) cũng có thể không chính xác khoảng 25-30%. Vì vậy, ngay cả khi bạn cực kỳ tận tâm, tỉ mỉ và dành thời gian để tính toán chi tiết tất cả những con số này, bạn vẫn không chính xác đến 60%!!!

60% lỗi không thể coi là tỷ lệ tốt để thành công... đây cũng là một lời giải thích khác cho lý do tại sao gần 90% trường hợp không đạt hiệu quả khi áp dụng phương pháp giảm calo thông thường.

Việc đếm lượng calo có thể nâng cao nhận thức về kích thước khẩu phần ăn, tuy nhiên chúng ta cũng có nhiều phương pháp dễ dàng hơn và đòi hỏi ít thời gian, ít khó khăn hơn.

Hơn nữa, lý thuyết tính calo chưa bao giờ được chứng minh tính hiệu quả của nó! Francis Benedict, vào năm 1917, là người đầu tiên được ghi nhận là đã tiến hành các thí nghiệm

về sự thâm hụt calo. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng nghiên cứu của Francis Benedict và mọi nghiên cứu tiếp theo về việc tạo ra sự thiếu hụt calo ở một người, đều có kết quả là “cũng có giảm cân một chút, nhưng kèm theo đói, mệt vô cùng, thèm ăn nhiều hơn và làm việc ít hơn". Những nghiên cứu này cho thấy rằng "việc giảm cân chưa bao giờ phù hợp với công thức 3.500 - thậm chí chỉ trong một khoảng thời gian ngắn", Zoe Harcombe, một trong những chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu của Vương quốc Anh, nhận xét.

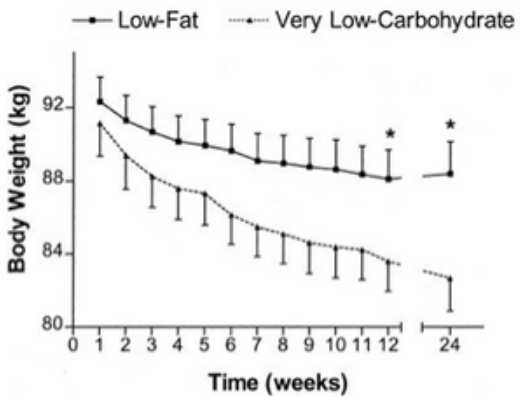
Gần đây, tôi đã xem loạt video gốc trên YouTube của Will Smith “Hình dáng đẹp nhất trong cuộc đời tôi”... nơi “huấn luyện viên chuyên nghiệp và chuyên gia dinh dưỡng” của anh ấy đã sử dụng công thức tính calo để cố gắng đạt được mục tiêu giảm cân. Bạn hãy đoán xem kết quả như thế nào ... HỌ THẤT BẠI!!! Anh ấy cảm thấy thế nào trong suốt quá trình giảm cân... KINH KHỦNG đó !! Tôi không thể tin được những gì tôi đang xem ... đối với tôi đó chỉ là một thử nghiệm trong sự ngu ngốc = chứng minh những thứ chưa từng mang lại hiệu quả tích cực! Anh ấy cảm thấy vô cùng tồi tệ và không muốn tập luyện hoặc thậm chí không muốn tiếp tục quá trình này. Cuối cùng là anh ấy đã thất bại trong mục tiêu tổng thể.

Đây là Will Smith - một trong những cá nhân năng động, tận tâm, có động lực và cống hiến nhất trên hành tinh mà anh ấy còn không thể duy trì với chế độ ăn kiêng theo kiểu kiểm soát lượng calo. Anh ấy đã cố gắng giảm một lượng cân nhỏ trong một thời gian dài = 9kg trong 20 tuần (gần 5 tháng). Chắc chắn có rất nhiều điều xảy ra trong cuộc sống của anh ấy vào thời điểm đó, vậy không phải tất cả chúng ta đều giống nhau sao?



Thực tế là “đội ngũ chuyên nghiệp” của anh ấy đã áp dụng một chế độ ăn kiêng bị lỗi và điều này một lần nữa chứng minh rằng hệ thống công thức tính lượng calo là một phương pháp kinh khủng và không hiệu quả để giảm cân lâu dài.

Kiểm soát các hormone ảnh hưởng đến cảm giác thèm ăn và đói, quản lý hệ thống thần kinh và đảm bảo chức năng tế bào tối ưu sẽ mang lại kết quả tốt hơn nhiều, nhưng đều này nghe có vẻ khó tin. Nghiên cứu cho thấy rằng việc cung cấp hồ sơ dinh dưỡng đa lượng phù hợp làm giảm sự thèm ăn và khiến mọi người giảm cân mà không cần phải kiểm soát khẩu phần ăn hoặc đếm lượng calo. Biểu đồ dưới đây cho thấy một nhóm ăn kiêng ít chất béo đã bị hạn chế calo và một nhóm ít carb, được phép ăn cho đến khi no.



Nhóm low-carb tự động bắt đầu ăn ít calo hơn, trong khi vẫn “no và hài lòng” vì họ tự nhiên thỏa mãn các hormone đói và thèm ăn. Những nghiên cứu này cho thấy rằng không cần phải tập trung vào lượng calo một cách có ý thức để ăn ít calo hơn. Khi hormone cân bằng, điều này sẽ tự động xảy ra, chỉ đơn giản là thay đổi loại thực phẩm bạn ăn.

Nghiên cứu của bà Harcombe hỗ trợ thêm cho những nghiên cứu này bằng cách chỉ ra Thí nghiệm về nạn đói ở Minnesota, vào năm 1945, đây là nghiên cứu cuối cùng. Có khoảng “36 người đàn ông được áp dụng chế độ ăn kiêng 1.500-1.600 calo mỗi ngày với lịch trình đi bộ vừa phải mỗi ngày. Họ đã mất một phần trọng lượng mà công thức 3.500 đã dự đoán. Những người đàn ông này trở thành những cái bóng ma đói khát, khốn khổ, ám ảnh về thức ăn mà họ đã từng được thưởng thức trước đây. Will Smith cũng có câu trả lời tương tự trong loạt video trên YouTube của anh ấy, Best Shape Of My Life.

Các nhà nghiên cứu Thí nghiệm đói ở Minnesota cũng phát hiện ra rằng, trong vòng sáu tháng, việc giảm cân ở những người tham gia ngày càng khó khăn, thậm chí giảm lượng calo tiêu thụ xuống còn khoảng 1.000 calo mỗi ngày. Một số nam giới bắt đầu lấy lại được mức calo mà lẽ ra họ phải tiếp tục giảm cân. Trong vòng vài tuần sau khi kết thúc cuộc thử nghiệm, những người đàn ông đã lấy lại số cân nặng đã giảm cộng thêm khoảng 10%” bà Harcombe nói.



Bạn có cảm thấy điều này quen thuộc với mình không ? Bạn đã từng cố gắng ăn kiêng, hoặc biết ai đó đã ăn kiêng, ban đầu giảm được một chút cân nhưng sau đó không thể giảm được nữa?

Lý thuyết không có cơ sở:

Các con số nghe có vẻ hợp lý nhưng sự thật cơ thể của chúng ta đơn giản không phải là một bộ xử lý số! Bà Harcombe đã yêu cầu chính phủ Anh và các cơ quan y tế giải thích về các lý thuyết này và họ đã những phản hồi như sau:

Hiệp hội Dinh dưỡng Anh bình luận rằng họ không nắm bất kỳ thông tin nào về vấn đề này. Tương tự như vậy, Diễn đàn Béo phì Quốc gia cũng không biết gì cả nhưng rõ ràng trên trang web của họ có trích dẫn về công thức 3500. Bộ Y tế trả lời rằng họ "không biết các cơ sở lý luận đằng sau công thức tính trọng lượng". Vậy, công thức calo là một huyền thoại không có căn cứ, thật sự tôi không biết điều gì đang xảy ra. Không có một cơ quan hàng đầu nào có bất kỳ thông tin về nguồn gốc của chế độ ăn uống này hoặc không có minh chứng nào có thể hỗ trợ tính hợp lý của nó nhưng nó vẫn có trong tất cả các tài liệu của họ! Thật là điên rồ!

Thực tế đã minh chứng rằng trong gần một thập kỷ qua lý thuyết calo không hề mang lại bất kỳ kết quả tích cực nào. Vậy câu “làm nhiều hơn, ăn ít hơn” để giảm cân dường như chỉ làm cho xã hội này ngày càng béo hơn.

Đã đến lúc làm lại... Chúng ta nên bắt đầu quan tâm các yếu tố quan trọng trong chế độ ăn uống và lối sống. Vì vậy, trước khi đăng ký tham gia một chương trình chuyển đổi cơ thể nào, bạn nên đặt một số câu hỏi liên quan đến phương pháp hoặc lý thuyết mà họ áp dụng. Vì nếu không làm đều này, bạn sẽ nhận một cái kết đắng, thậm chí kết quả còn tệ hơn lúc đầu.

Việc nhận tính toán lượng calo là đều KHÔNG cần thiết trong giảm cân, miễn là bạn ăn theo một cách nhất định nào đó. Thực

tế là hành vi ăn uống chủ yếu nằm trong tiềm thức, được điều khiển bởi các hormone và dây thần kinh. Nếu bạn ăn theo cách giảm cảm giác thèm ăn, cải thiện cảm giác no, tăng cường năng lượng và cân bằng cơn đói, bạn sẽ dễ dàng giảm mỡ và cảm thấy tuyệt vời trong quá trình này.

Chế độ dinh dưỡng cần nhiều về chất dinh dưỡng và sự cân bằng hormone và năng lượng ... nhưng không phải là calo



05 Năng lượng và Chất hoá học

Chất hóa học có thể ảnh hưởng đến mục tiêu giảm béo và sức khỏe của bạn.

Calo không phải là vấn đề quan trọng nhất trong nỗ lực giảm béo cũng như giữ gìn sức khỏe. Mọi sinh vật đều cố gắng duy trì cân bằng nội môi (trạng thái cân bằng) một cách tự động.

Việc duy trì sự cân bằng là một phần cơ bản trong mỗi người chúng ta. Ví dụ, nếu chúng ta uống nhiều nước, chúng ta đi tiểu nhiều hơn và ngược lại, nếu chúng ta không uống đủ nước, cơ thể sẽ phân phối lại những gì bạn có cho các chức năng quan trọng. Tuy nhiên, chúng ta ngộ nhận rằng khi tiêu thụ nhiều thức ăn hơn, chất béo sẽ tích trữ nhiều hơn, nhưng nó không phải đơn giản như bạn nghĩ đâu.

Cơ thể chúng ta cố gắng điều chỉnh cân nặng giống như việc nó cố gắng điều chỉnh hydrat hóa (nước), lượng đường huyết trong máu, và điều chỉnh huyết áp. Quá trình này được gọi là Hệ thống Điều chỉnh Cân bằng Nội môi (HRS).

Vấn đề là HRS có thể bị phá vỡ do tiêu thụ sai chất lượng thực phẩm hoặc có thói quen ăn uống và lối sống kém. Thực phẩm chất lượng thấp có thể phá vỡ HRS và một khi bị hỏng, việc bạn



ăn ít hay tập bao nhiêu không quan trọng nữa, hệ thống sẽ bị hỏng và chúng ta cần phải sửa lại hệ thống. Ví dụ, bệnh nhân tiểu đường không được yêu cầu ăn ít hơn, họ thường được yêu cầu không ăn một số loại thực phẩm nhất định. Điều này cũng đúng đối với bệnh nhân đau tim và hầu hết các bệnh khác.

Việc đọc nhãn bao bì là điều cần thiết cho sức khỏe cũng như cần thiết cho mục tiêu giảm béo của bạn. Ví dụ, trong bơ đậu phộng, danh sách nguyên liệu để làm bơ đậu phộng là gì? Dĩ nhiên là… đậu phộng! Có thể là thêm một chút muối. Chúng ta đang sống trong một xã hội bao quanh bởi các quảng cáo, họ đưa ra những hứa hẹn hão huyền và dối trá.



Ingredients

SKIPPY® Reduced Fat Creamy Peanut Butter Spread

Roasted peanuts, corn syrup solids, sugar, soy protein concentrate, salt, hydrogenated vegetable oil (cottonseed, soybean and rapeseed oil) to prevent separation, mono- and diglycerides, minerals (magnesium oxide, zinc oxide, ferric orthophosphate, copper sulfate), vitamins (niacinamide, pyridoxine, hydrochloride, folic acid)

Always refer to label on your product for most current information.

Các nhãn mác thực phẩm đưa ra những tuyên bố đáng kinh ngạc… Ví dụ: bơ đậu phộng giảm chất béo Skippy quảng cáo rằng họ đã giảm 25% chất béo và sản phẩm của họ “mang lại niềm vui”. Thực phẩm lành mạnh đúng không ?? và tốt hơn cho việc giảm béo đúng không nào? Hơn thế nữa … Họ liệt kê 18 thành phần

trong danh sách thành phần, phần lớn trong số đó có hại cho sức khỏe của bạn và kích thích việc tích trữ chất béo !! Tôi cảm thấy tức giận với các nhãn mác thực phẩm! Điều đó cho thấy rằng, chính phủ và cả các công ty thực phẩm không bao giờ thực sự quan tâm đến lợi ích của chúng ta.

Nutrition Facts

Serving Size 2 Tbsp (34g)
Servings Per Container About 33

Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 170mg	**7%**
Total Carbohydrate 14g	**5%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 4g	
Protein 7g	**7%**

Vitamin A	0%	• Vitamin C	0%
Calcium	0%	• Iron	2%
Niacin	25%	• Vitamin B6	6%
Folic Acid	8%	• Magnesium	15%
Zinc	6%	• Copper	10%

* Percent Daily Values are based on 2,000 calorie diet.

Danh sách 'Thông tin dinh dưỡng' cho Bơ đậu phộng giảm béo Skippy ghi rõ rằng nó không chứa chất béo không chuyển hóa nhưng đây là một sự **DỐI TRÁ TRẮNG TRỢN!** Danh sách thành phần cho thấy rằng nó có chứa Dầu thực vật đã được hydro hóa (hạt bông, đậu nành và dầu hạt cải) tất cả đều là CHẤT BÉO CHUYỂN HOÁ! Họ gọi các thành phần bằng một cái tên khác để họ không phải dán nhãn nó là Chất béo chuyển hóa. Chất béo chuyển hóa, dầu hydro hóa hoặc hydro hóa lại hoặc hydro hóa một phần (bạn có thể gọi chúng bằng bất cứ thứ gì bạn muốn) bạn cần phải hạn chế sử dụng bằng mọi giá ...

Nghiên cứu cho thấy chỉ 2% năng lượng nạp vào từ các axit béo chuyển hóa có liên quan đến việc tăng 23% nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành. Axit béo chuyển hóa chỉ là một ví dụ về các chất độc và hóa chất có hại được tìm thấy trong thực phẩm của chúng ta. Đơn giản chỉ cần đọc nhãn để biết số điện tử, các chất bạn không nhận ra và tổng chất dinh dưỡng đa lượng không cộng lại ... càng nhiều thành phần, thực phẩm càng qua nhiều công đoạn chế biến, cơ thể bạn phải chống lại những chất này dẫn đến việc cơ hội bị hỏng HRS càng cao.

Nutrition Facts

Serving Size 2 Tbsp (32g)
Servings Per Container About 23

Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 140
	% Daily Value*
Total Fat 16g	**25%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 150mg	**6%**
Total Carbohydrate 6g	**2%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 3g	
Protein 7g	

Vitamin A	0%	• Vitamin C	0%
Calcium	0%	• Iron	4%
Vitamin E	10%	• Niacin	20%

* Percent Daily Values are based on 2,000 calorie diet.



Các thông tin dinh dưỡng bên trái là dành cho Bơ đậu phộng Skippy thông thường với "đầy đủ chất béo". Có một số khác biệt kỳ lạ giữa nhãn sản phẩm thông thường và nhãn của sản phẩm giảm chất béo.

Nhãn thông thường chỉ có 1g tổng số Carbohydrate, trong khi nhãn giảm chất béo có 8g (57%)!

Sản phẩm giảm chất béo chứa gấp đôi Tổng số Carbohydrate nhưng lại chỉ thêm 1g đường ... Làm thế nào mà cộng lại được ??? Vì có chất phụ gia đường ngô giàu Fructose.

Đường ngô giàu Fructose (HFCS) là thành phần lớn thứ hai trong sản phẩm giảm chất béo - một chất độc hại và rất nguy hiểm sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến cả quá trình giảm béo và sức khỏe của bạn.

HFCS cũng có thể được ngụy trang dưới dạng "đường ngô" trên nhãn. Cũng giống như cách họ thay đổi tên của Trans Fat để thử và gây hiểu lầm cho chúng ta. HFCS được xử lý bởi gan, kích thích sản xuất chất béo (chất béo trung tính) và cholesterol. Nói cách khác, nó làm cho gan bắt đầu trở thành"nhà máy sản xuất chất béo",

Thực tế đường là nguyên nhân gây ra nhiều rắc rối nhất cho mức cholesterol của bạn, không phải chất béo hay muối.

HFCS đã được chứng minh là có nhiều tác động tiêu cực đến HRS của chúng ta. Việc sử dụng nhiều đường có thể dẫn đến:

- Kháng Insulin
- Tăng khẩu vị
- Béo phì
- Tiểu đường tuýp (độ) 2
- Huyết áp cao
- Hội chứng ruột bị rò rỉ
- Viêm
- Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu

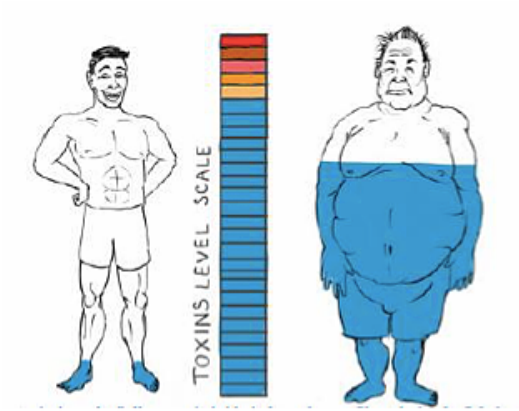
Đường trong chế độ ăn uống của chúng ta hiện nay là nguyên nhân chính gây ra tổn thương gan và suy gan. Điều này rất nghiêm trọng, vì gan có hai vai trò chính: 1) loại bỏ độc tố khỏi hệ thống của bạn 2) chuyển hóa chất béo. Nếu chức năng gan của bạn bị tổn thương thì sức khỏe và mục tiêu giảm mỡ cũng sẽ bị giảm súc.

Các công ty cố gắng che giấu, hoặc ngụy trang, những thành phần độc hại này. Vì thế, tình trạng béo phì và bệnh tật đang ở mức dịch bệnh khắp thế giới không có gì là lạ.

Tôi chỉ đưa ra ví dụ đơn giản từ một sản phẩm. Có nhiều điều cần suy ngẫm, vậy bạn nên chú ý hai ví dụ tôi đã đề cập, và nên tránh các thành phần mà bạn khó phân biệt hoặc không thể đọc, để cải thiện sức khỏe và giảm cân một cách dễ dàng và đạt hiệu quả lâu dài hơn.

Tất cả những chất hoá học này tích tụ trong cơ thể bạn. Nếu hệ thống bên trong của bạn xử lý và đào thải quá nhiều tại cùng một thời điểm, thì lượng dư thừa được sẽ được tích trữ trong mỡ. Nếu

chất độc và chất hoá học vẫn ở mức cao hơn mức mà cơ thể bạn có thể xử lý, bạn sẽ thu nạp nhiều chất béo hơn trong cơ thể để đưa những chất độc hại này ra khỏi vòng tuần hoàn.



Cơ thể của chúng ta có thể phải chịu rất nhiều hình phạt trước khi chúng ta đi vào vùng đỏ và hình thành các bệnh mãn tính. Có được sức khỏe và cơ thể sạch liên quan nhiều đến chất lượng thực phẩm của chúng ta hơn là số lượng ... lần cuối cùng bạn nghe nói về một người nào đó béo lên và trở nên ốm yếu do ăn quá nhiều rau là khi nào?

Khi đọc nhãn thực phẩm, bạn cần phải suy ngẫm xem những thông tin nào họ không cung cấp.

Môi trường hóa chất

Thức ăn và đồ uống không phải là nguồn hấp thụ hóa chất và độc tố duy nhất mà bạn cần xem xét.

Không có gì phải bàn cãi, tiến bộ công nghệ không ngừng có những lợi ích của nó. Tuy nhiên, tác dụng phụ của những tiến bộ công nghệ này đang hiện diện trong cơ thể chúng ta, khiến chúng

ta trở nên ốm yếu và béo hơn. Ai có thể ngờ rằng đồ nhựa, sản phẩm tẩy rửa, y tế và làm đẹp hàng ngày đang lén lút đưa các hoá chất độc hại vào cơ thể bạn? Bạn có thể tiếp xúc với những hóa chất này qua không khí, nước, thức ăn hoặc tiếp xúc với da.

Bạn nên quan tâm đến vấn đề này và cố gắng hạn chế tiếp xúc với các sản phẩm có chứa các thành phần PCB (polychlorinated biphenals), DBP's (Dibutyl Phthalate), DEP (Diethyl phthalate), DEHP's (Diethylhexyl phthalate), BzBP's (benzylbutyl phthlate) và DMP's (Dimethyl phthalate).

Theo Nhóm Công tác Môi trường, vào thời điểm một người phụ nữ bình thường chuẩn bị ra khỏi nhà vào buổi sáng, cô ấy đã tiếp xúc với 126 chất độc hóa học từ dầu gội, sữa tắm, kem dưỡng da, mỹ phẩm và tội phạm nặng nhất là nước hoa.

Một loạt các nghiên cứu gần đây liên quan đến tần suất phổ biến của các chất độc này trong xã hội của chúng ta. Theo Môi trường California *"vào năm 2003, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh đã xác nhận tình trạng ô nhiễm trên diện rộng với cuộc khảo sát lớn nhất và quy mô nhất của Hoa Kỳ về ô nhiễm hóa chất ở người cho đến nay, tìm thấy phthalate trong hầu hết mọi người được xét nghiệm và mức độ cao nhất được tìm thấy ở trẻ em và phụ nữ trong độ tuổi sinh sản"*

Những hóa chất này làm đảo lộn sự cân bằng nội tiết tố của cơ thể và làm quá trình giải độc bị quá tải. Cơ thể con người, khi bị tràn ngập độc tố, sẽ 'đổ' nhiều chất độc hại vào trong các kho dự trữ chất béo để làm giảm sự lưu thông của chúng khắp cơ thể.

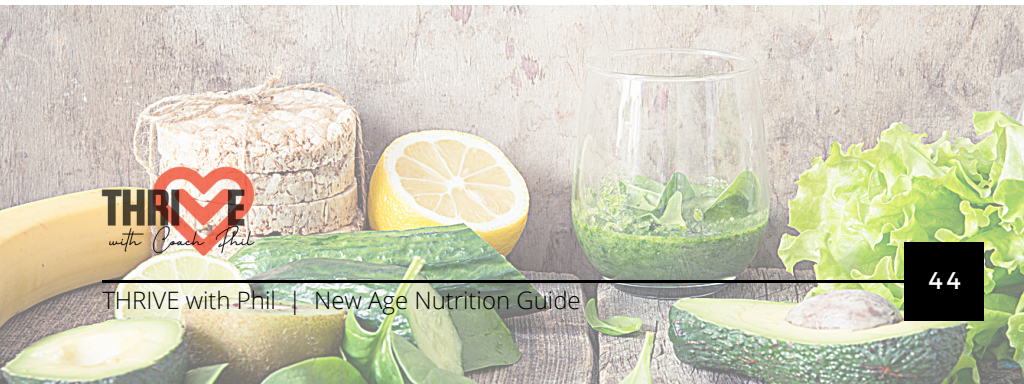


Khi không còn độc tố xâm nhập vào cơ thể, những độc tố tích trữ đó sẽ được xử lý và đào thải ra ngoài cùng với chất béo đang tích trữ chúng. Khi cơ thể bạn không còn phải tạo ra các phản ứng hóa học chống lại nền độc hại 'tĩnh', bạn sẽ thấy rằng bạn có thể chiết xuất một lượng lớn chất dinh dưỡng từ thực phẩm bạn ăn và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể

Dưới đây là một số hành động đơn giản "THRIVE với Phil" để đối phó với ô nhiễm và tải lượng hóa chất:

- **Giải độc thường xuyên:** Hỗ trợ quá trình giải độc và sinh hóa tự nhiên của bạn bằng cách tránh thực phẩm và đồ uống đã qua chế biến (những thứ có chứa hóa chất, đường bổ sung, thành phần nhân tạo, v.v.), cũng như các chất mà bạn không nên ăn hoặc chất gây viêm. Cơ thể bạn có hệ thống bản năng loại bỏ độc tố ... chỉ cần cho nó cơ hội hoạt động

- **Tăng hồ sơ chống oxy hóa:** Chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào của bạn khỏi bị hư hại và thúc đẩy quá trình sửa chữa. Chất chống oxy hóa là các phân tử tự nhiên giúp trung hòa các gốc tự do có hại trong cơ thể chúng ta. Hệ thống miễn dịch của bạn càng mạnh, thì càng dễ dàng phát triển và duy trì mức năng lượng cũng như sức khỏe



- **Ăn Thức ăn có nguồn gốc từ Cỏ, Thực phẩm tươi Trồng Tại chỗ, Sản phẩm Hữu cơ và Tự nhiên:** Sử dụng thực phẩm có chất lượng tốt nhất cho sức khoẻ. Tốt nhất là các sản phẩm hữu cơ hoặc tự nhiên

- **Cải thiện chức năng gan:** Ăn và uống trà xanh. Trà xanh Matcha là một bổ sung tuyệt vời cho chế độ ăn uống giúp cải thiện chức năng gan. Nghiên cứu cho thấy rằng một ly Matcha có giá trị dinh dưỡng và hàm lượng chất chống tương đương với 10 ly trà xanh đã pha. Những chất chống oxy hóa này nổi tiếng là chống lại oxy hoá do căn thẳng hóa trên toàn cơ thể.

- **Sử dụng Sản phẩm Làm sạch & Chăm sóc cá nhân Tự nhiên:** Chất tẩy rửa hóa học và các sản phẩm chăm sóc cá nhân có chứa chất độc và các hợp chất bắt chước estrogen. Lựa chọn chất tẩy rửa có nguồn gốc thực vật. Đừng tin vào chữ "xanh" hoặc "tự nhiên" trên nhãn. Hãy kiểm tra các thành phần!!!

Như bạn biết đấy, The New Age of Nutrition không chỉ xem xét lượng calo VÀO so với lượng calo RA. Bây giờ, tôi hy vọng bạn đã hiểu các yếu tố bổ sung có ảnh hưởng quan trọng đến cân nặng và sức khỏe của bạn.

Nó không chỉ là giảm cân ... vấn đề là bạn cần cảm thấy khoẻ trong suốt quá trình giảm cân cũng như trong cuộc sống lâu dài của mình.



06 Giới hạn văn hóa

Đối với hầu hết mọi người, thực phẩm là văn hóa, không phải là dinh dưỡng. Chúng ta không ăn các bữa ăn dựa trên các chất dinh dưỡng vĩ mô và vi lượng tốt nhất để đạt được mục tiêu của mình mà nó còn liên quan đến chuẩn mực về mặt văn hóa.

Bữa ăn và thói quen ăn uống của chúng ta là một trong những khía cạnh lâu đời nhất và ăn sâu nhất trong nền văn hóa của chúng ta. Điều này cũng là nguyên nhân tại sao mọi người cảm thấy rất khó để thay đổi, và sau đó thưởng thức loại thực phẩm mà họ nghĩ rằng ăn để gầy hơn hoặc khỏe đẹp hơn. Việc chúng ta làm gì, chúng ta là ai và thực phẩm chúng ta ăn là một phần quan trọng trong bản sắc dân tộc.

Sự khác biệt giữa những người thành công và những người thất bại thậm chí trước khi họ bước vào phòng tập thể dục hoặc nhà bếp. Đó là suy nghĩ của bạn, cách bạn nghĩ về thực phẩm, đó là sự khác biệt giúp bạn đạt được kết quả tuyệt vời hoặc bình thường hoặc rất ít.

Thay đổi cơ thể thực sự rất dễ dàng. Đơn giản, cơ thể của bạn sẽ phản ứng với các hành động hoặc thói quen trong chế độ ăn uống, những hoạt động và lối sống mà cơ thể 'gặp phải'. Phần khó là ***quyết định*** thay đổi, ***cam kết*** thực hiện những gì mang lại sự thay đổi và ***kiên định*** trong việc thực hiện những điều đó.



Khi nói đến dinh dưỡng và thói quen ăn uống, tất cả chúng ta đều có xu hướng bị ràng buộc bởi sự hạn chế về văn hóa.

Tôi đã may mắn có cơ hội sống ở 4 quốc gia khác nhau và đi đến 45 quốc gia. Tôi đã tận hưởng và trải nghiệm những nơi này... phần lớn trong những trải nghiệm đó là thưởng thức các bữa ăn địa phương - mùi, vị, sự tương tác, sự đồng điệu, sự chấp nhận... ví dụ, khi bạn ăn sầu riêng ở Việt Nam, bạn sẽ vừa cảm giác buồn cười nhưng phải chấp nhận nó! Lần đầu tiên tôi học cách ăn bằng đũa ở Nhật Bản vào năm 1995, uống rượu Soju ở Seoul, mặt tôi chuyển màu đỏ khi húp một miếng thịt dê hầm cay ở sa mạc Rajasthan, hoặc một bữa sáng thư giãn với trà và món Börek trên trên tàu Gulet ở Thổ Nhĩ Kỳ đều là những ký ức độc đáo và tuyệt vời mà tôi được trải nghiệm.

Tuy nhiên, khoảng thời gian đáng nhớ nhất của tôi là ở Việt Nam, nơi thực phẩm không chỉ đơn thuần là dinh dưỡng, mà nó thực sự là một sự kết hợp tuyệt vời giữa cuộc sống, gia đình và tình yêu thương. Đặc sản có mặt trên mọi miền đất nước.... Ví dụ, tôi cảm thấy rất gần gũi thân quen với những món ăn giữa Sa Pa và Hà Nội. Tôi muốn nói rằng, văn hoá ẩm thực là một phần không thể tách rời trong đời sống mỗi người chúng ta (các loại thực phẩm tồn tại trong lịch sử từng khu vực) và đây là điều hình thành nên thói quen ăn uống. Khi tôi nhắc đến "Bữa sáng", tự động bạn sẽ có hình ảnh về bữa ăn đó trong tâm trí mình:

- Việt Nam = Phở, Bánh mì, Bún bò, Bò kho, Cháo Lòng (cháo), Cơm tấm (sườn nướng, da heo, xúc xích heo và trứng)



- Nhật Bản = Súp miso, Dorayaki (hai chiếc bánh kếp với nhân đậu đỏ ngọt ở giữa), Tamago Gohan (cơm, lòng đỏ trứng, nước tương và hạt vừng)
- Địa Trung Hải:
  - Lebanon: bulgur hoặc lúa mạch + sữa + quế + mật ong + trái cây
  - Tây Ban Nha và Ý: bánh mì nướng + phô mát mềm + trái cây tươi hoặc nước ép trái cây tươi
  - Hy Lạp: bánh mì truyền thống + ô liu + phô mai
  - Syria: sữa chua tahini với đậu xanh + dưa chua + củ cải thái lát
  - Morocco: trứng chiên dầu ô liu + phô mai mềm + ô liu + bánh mì nướng Maroc
- Pháp = cà phê & bánh ngọt (bánh sừng trâu, Pain Au Chocolat, bánh rán cruller, bánh mì cuộn, v.v.)

Thật khó để thay đổi những thói quen này, vì những bữa ăn này đã cùng chúng ta lớn lên từng ngày và nó trở thành một phần không thể thiếu trong bạn. Để giảm cân hiệu quả và thoải mái nhất, bạn nên lựa chọn dinh dưỡng phù hợp hơn. Ví dụ như thịt và các loại hạt, rau, salad, dầu ăn, nước uống tốt cho sức khỏe.



Thực phẩm và thói quen ăn uống như một phần bản sắc văn hóa, đó là sự liên kết giữa cảm xúc, tình yêu thương, các tương tác xã hội và cộng đồng.

Đây là những yếu tố cần phải được đánh giá một cách nghiêm túc để biết liệu những thực phẩm và thói quen này có giúp bạn đạt được mục tiêu sức khỏe và giảm béo mong muốn hay không

Đặc biệt, ở châu Á, việc chia sẻ thức ăn tượng trưng cho mức độ thân thiết và gần gũi. Việc đo kích thước khẩu phần ăn riêng lẻ trong mỗi bữa ăn để theo dõi lượng calo có thể là một nhiệm vụ rất khó khăn, vì hầu hết các món ăn sẽ được chia cho các thành viên trong bữa ăn đó. Không giống như ở phương Tây, các bữa ăn được phục vụ riêng từng người.

Các chuẩn mực (kỳ vọng xã hội), thực phẩm và thói quen ăn uống được coi là bản sắc văn hoá. Đây là lý do tại sao rất khó để thay đổi thói quen ăn uống và lối sống của bạn?

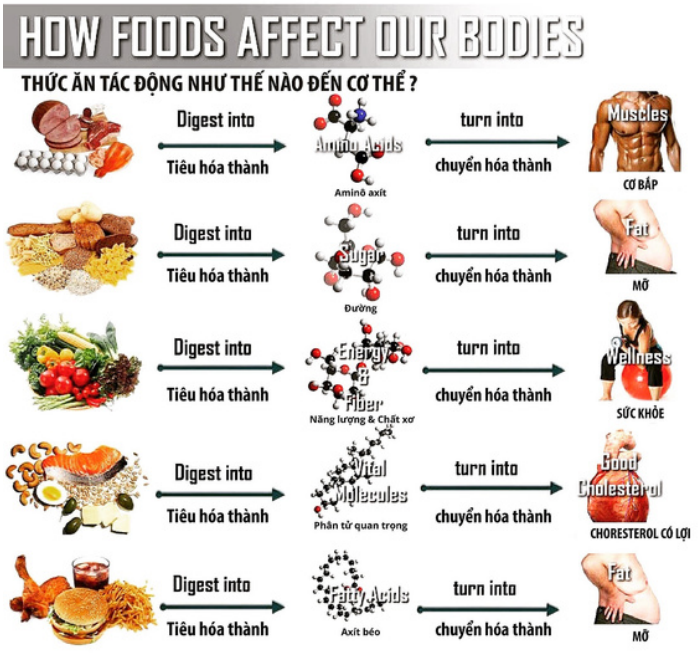
IBạn cần phải nỗ lực thực sự để thay đổi thói quen của chính bạn. Đầu tiên là bạn nên hiểu những khó khăn bạn sẽ gặp phải và sau đó lập kế hoạch để đối phó với những khó khăn đó. Giai đoạn đầu việc lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khoẻ và thực hiện các thói quen sinh hoạt lành mạnh là điều thật sự cần thiết.

Cố gắng nhìn thực phẩm từ quan điểm dinh dưỡng.

Quan điểm về dinh dưỡng

Tất cả thực phẩm chúng ta ăn đều được phân chia thành các phân tử nhỏ nhất để cơ thể chúng ta hấp thụ và chuyển hoá. Rõ ràng đây là một quá trình rất phức tạp nhưng chúng ta chỉ cần biết và đánh giá nó ở mức độ cơ bản nhất nhằm đạt được mục tiêu sức khỏe cũng như nhu cầu giảm cân mà chúng ta mong muốn.





Một chế độ Dinh dưỡng lành mạnh hay việc ăn uống thông minh không cần phải quá phức tạp. Đơn giản chúng ta chỉ cần chọn và ăn những thực phẩm nuôi dưỡng và cung cấp năng lượng cho cơ thể. Hình ảnh trên minh họa cho bạn dễ hình dung. Mọi thứ chúng ta ăn và uống đều được hệ thống tiêu hóa phân hủy thành phân tử đơn giản nhất và sau đó được hấp thụ để cung cấp năng lượng và tạo tế bào mới.

Để dễ dàng giảm mỡ, cải thiện sức khỏe và có năng lượng tốt, bạn cần tập trung vào việc tiêu thụ NHIỀU thực phẩm giàu protein (axit amin), rau có chất xơ (năng lượng & chất xơ) và chất béo lành mạnh (các phân tử quan trọng) và ÍT tinh bột/ngũ cốc tinh chế (đường) và thức ăn nhanh/đồ chiên rán/đồ ăn vặt đã qua chế biến (axit béo).

Làm thế nào để bạn áp dụng điều này vào cuộc sống thường nhật của chúng ta? Chà... thay vì ăn ngũ cốc hoặc bánh sừng bò cho bữa sáng, bạn hãy thay thế chúng bằng 1 ly sinh tố rau, trứng tráng, salad cùng với các loại hạt, v.v. Nếu bạn không thể từ bỏ các món ăn theo truyền thống văn hóa lâu đời của mình, bạn chỉ cần cố gắng thay đổi khẩu phần dinh dưỡng trong bữa ăn.

Ví dụ, ở Việt Nam, Phở là món ăn sáng được yêu thích và đã ăn sâu vào văn hóa của họ. Phở thường bao gồm khoảng 70% mì (tinh bột/đường), 20% rau (năng lượng & chất xơ/sức khỏe) & 10% thịt (protein/axit amin).

Bạn có thể giữ nguyên hương vị đồng thời cải thiện dinh dưỡng của món phở bằng cách giảm bún phở (đường) xuống 30%, tăng rau (sức khỏe) lên 50% và thêm nhiều thịt (axit amin) để chiếm 20% khẩu phần ăn. Hương vị đều giống nhau nhưng bữa ăn sẽ có tác động cải thiện rất nhiều đến sức khỏe và giảm béo của bạn.

Nếu bạn suy nghĩ thoáng một chút và nghĩ về thực phẩm từ góc độ dinh dưỡng, bạn sẽ có thể đưa ra những lựa chọn tốt hơn cho các mục tiêu cụ thể của mình. Bạn có thể thấy, qua ví dụ về món phở, bạn vẫn ăn uống theo truyền thông văn hóa của mình nhưng bạn vẫn có thể giảm mỡ, tăng cường sức khỏe và có nguồn năng lượng vô tận một cách dễ dàng.



07 Cheat Sheet

Trong toàn bộ cuốn sách, tôi đã cung cấp cho bạn những lời khuyên, việc cần làm và hướng dẫn rõ ràng để thực hiện cho từng phần. Nếu bạn thực hiện những điều này, bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi giảm cân. Cheat Sheet là một bản tóm tắt các mẹo tôi đã đề cập ở trên ... đây là chương tóm tắt các nội dung bạn cần thực hiện.

Có nhiều điều được lặp lại trong một số chương khác nhau, đây là những điều quan trọng nhất vì chúng có tác động lớn cũng như mang lại lợi ích đa chiều khác nhau cho cơ thể bạn. Nếu bạn thấy các việc (mẹo) này trùng lặp thì đây là những việc (mẹo) bạn nên ưu tiên

Dinh dưỡng thiết yếu:

1. Tránh thực phẩm đã qua chế biến
2. Cải thiện sức khỏe đường ruột
3. Loại bỏ những thực phẩm không tốt cho sức khoẻ
4. Hạn chế chất kích thích
5. Hạn chế rượu
6. Ăn Xanh (tối thiểu 50% trong khẩu phần ăn)
7. Uống đủ nước

Phong cách sống cần thiết:

1. Cải thiện chất lượng giấc ngủ
2. Giảm căng thẳng
3. Quản lý căng thẳng bằng cách (thiền, trị liệu float tank, mát-xa, giao lưu, cười, v.v.)
4. Tránh chất độc và hóa chất
5. Ăn chậm và ăn trong chánh niệm

Estrogen:

- Đảm bảo bạn có đủ mức:
- Magiê
- Vitamin D3
- Selen
- Kẽm
- Tránh tiếp xúc với estrogen hóa học bằng cách sử dụng các sản phẩm chăm sóc cá nhân tự nhiên
- Tránh thức ăn đóng hộp
- Ăn các sản phẩm chất lượng không có thuốc trừ sâu
- Ăn xanh
- Tránh hoặc hạn chế rượu
- Nhận đầy đủ Omega-3
- Ăn nhiều chất xơ
- Ăn ít carb
- Cải thiện sức khỏe đường ruột

Đói:

- Uống đủ nước
- Giảm căng thẳng
- Có được giấc ngủ chất lượng
- Ăn thực phẩm giàu chất dinh dưỡng GI thấp
- Hạn chế đường fructose
- Ngừng ăn kiêng hạn chế lượng calo lớn

Căng thẳng và mỡ bụng:

- Giấc ngủ chất lượng
- Thực hiện Cardio đúng cách
- Giảm căng thẳng
  - Tập Yoga
  - Thiền
  - Mát-xa thường xuyên
  - Trị liệu Float Tank
  - Ăn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa
  - Tiêu thụ đầy đủ axit béo omega-3
  - Cười
  - Dành thời gian hoà mình với thiên nhiên



Kiểm soát lượng đường trong máu:

- Ăn thực phẩm toàn phần, nhiều chất xơ
- Hạn chế thức ăn có đường và nhiều carb
- Chỉ ăn thức ăn có đường và nhiều carb (GI cao) sau khi tập thể dục (vận động)
- Tránh thực phẩm chế biến sẵn
- Sử dụng giấm táo
- Uống Trà xanh Matcha
- Thêm các loại thảo mộc và gia vị vào nấu ăn (vào bữa ăn của bạn):
  - Cỏ cà ri
  - Nghệ
  - Gừng
  - Tỏi
  - Quế (1–6 gam)
- Uống bổ sung:
  - Chromium
  - Berberine
  - Magiê
- Ngủ ngon, ngủ đủ giấc
- Giảm hoặc quản lý căng thẳng

Năng lượng & Hóa chất:

- Giải độc thường xuyên
- Tăng cường chất chống oxy hóa
- Ăn Thức ăn có nguồn gốc là Cỏ, Trồng tại chỗ, Sản phẩm Hữu cơ và Tự nhiên
- Cải thiện chức năng gan
- Sử dụng các sản phẩm chăm sóc cá nhân & làm sạch có nguồn gốc tự nhiên



Lời cuối

Kết quả đạt được không phụ thuộc hoàn toàn vào chế độ ăn uống mà phụ thuộc vào hành vi, lối sống của chúng ta. Việc giảm cân bằng cách tính lượng thâm hụt calo điển hình chỉ làm cho bạn cảm thấy tồi tệ; cảm giác đói, thèm ăn, mệt mỏi .... gần như bạn không thể duy trì được phương pháp này. Nếu bạn tập trung vào việc cân bằng hormone và học cách ăn uống theo trực giác, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều và khả năng gắn bó với 'kế hoạch' giảm cân này là rất lớn.

Duy trì một cơ thể khỏe mạnh (bao gồm cả trọng lượng cơ thể khỏe mạnh) là phát triển các thói quen hàng ngày nhất quán, bền vững. Điều này có ảnh hưởng tích cực đến “năng lượng nạp vào” và “năng lượng thải ra”.

Để có được kết quả tốt nhất trong việc giảm cân, ngoài việc quan tâm đến sức khỏe thể chất và tinh thần, bạn cũng quan tâm đến vấn đề nội tiết tố. Bạn cần hiểu mối tương quan giữa loại thực phẩm (calo và chất dinh dưỡng) bạn ăn và cách cơ thể bạn sẽ xử lý hoặc phản ứng nội tiết tố với thực phẩm đó như thế nào

Năng lượng vào và năng lượng ra là cách bạn giảm hoặc tăng cân ... cân bằng hormone trong suốt quá trình thực hiện giảm cân.
Hormone cũng ảnh hưởng đến nơi lưu trữ chất béo trong cơ thể bạn và khiến bạn có lượng chất béo tích trữ cứng đầu không dễ dàng loại bỏ được dù bạn ăn nhiều hay ít.



Cảm thấy thoải mái trong quá trình giảm cân là chìa khóa để duy trì sức khỏe và nguồn năng lượng bên trong bạn ... Nếu bạn cảm thấy thoải mái, bạn sẽ không muốn dừng lại.

Tôi hy vọng cuốn sách điện tử ngắn gọn này đã giúp bạn hiểu sâu hơn về dinh dưỡng – NEW AGE OF NUTRITION - và bạn có thể sử dụng kiến thức mới này để tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống của bạn.

Nếu bạn muốn được trợ giúp thêm hoặc muốn biết thêm chi tiết, hãy xem các links dành cho các thành viên BE-LEAN và THRIVE with Phil. Chúng tôi sẽ cung cấp cho các thành viên tất cả thông tin cần thiết để đạt kết quả tốt nhất trong quá trình thực hiện giảm cân.

Body Expert Systems sẽ cung cấp cho bạn thông tin hữu ích thông qua kinh nghiệm nghiên cứu, huấn luyện của cá nhân tôi hoặc từ cộng đồng huấn luyện viên khác hoặc qua các chương trình huấn luyện trực tuyến.

Quan trọng nhất, hãy cố gắng và đừng nản chí! Bạn nên đặt ra một loạt các mục tiêu nhỏ và hướng tới việc cải thiện chế độ ăn uống cũng như kết hợp them nhiều vận động hơn trong ngày. Những thay đổi nhỏ có thể mang lại kết quả đáng kinh ngạc.

Bạn sẽ làm được!
Chúc sức khoẻ!
Huấn luyện viên Phil



Resources

Nếu bạn đang đấu tranh để giảm cân và lấy lại vóc dáng hoặc cạn kiệt năng lượng. Hãy xem các chương trình huấn luyện của tôi.

Có thể bạn đang làm tốt nhưng vẫn muốn đạt được hiệu quả tốt hơn nữa. Dịch vụ huấn luyện trực tuyến của tôi sẽ cung cấp cho bạn những **kiến thức** và **hỗ trợ** cần thiết mà bạn đang mong đợi.

Dưới đây là một số liên kết (link) liên quan các lĩnh vực đào tạo và huấn luyện chuyên biệt của tôi, hy vọng sẽ giúp bạn thành công trong việc tăng cường sức khỏe, lấy lại vóc dáng, chống lão hóa, tăng năng suất làm việc và tràn đầy năng lượng.

1 - BE-LEAN Nutrition Plan (click here):
Kế hoạch BE-LEAN hướng dẫn bạn CÁI GÌ, TẠI SAO và LÀM THẾ NÀO để giảm cân một cách dễ dàng, tràn đầy năng lượng, cũng như chống lại sự lão hóa và bệnh tật. Chế độ ăn kiêng BE-Lean đã giúp 1.000 khách hàng của chúng tôi giảm được tối đa lượng mỡ dư thừa, tăng cường năng lượng và tràn đầy sức sống.

Kế hoạch dinh dưỡng đầy đủ này sẽ giúp bạn có cơ thể không mỡ thừa, căng đầy sức sống chỉ trong 4 tuần !!!!



2 - Cổng thông tin huấn luyện BE-LEAN (nhấp vào đây):
Dịch vụ Huấn luyện & Nền tảng Thể dục Kỹ thuật số ĐẠT GIẢI THƯỞNG Giúp Tạo Vóc Dáng Theo Tuổi MÀ KHÔNG lãng phí thời gian và công sức của bạn! Chỉ cần một khoản thanh toán nhỏ một lần duy nhất bạn sẽ được cấp quyền truy cập trọn đời.

3 - Online Workout Programs / Coaching:
>>> click HERE for FULL list of ONLINE COACHING Programs
Affordable, properly design training programs that will make your body THRIVE… look good, have boundless energy and move well at 30, 40, 50 and beyond.

4 - Website Blog:
>>> take me to the BLOG… click HERE!
Amazing recipes and articles on all topics health, productivity, pregnancy, workouts, nutrition, longevity, etc. Great information to help you make informed better choices and habits.

5 - Instagram: @THRIVEwithPhil
Connect and FOLLOW Coach Phil to receive the best support, motivation, advice in real time.

6 - YOUTUBE:
>>> click HERE to visit THRIVE with Phil channel
Informative videos to improve quality of life, optimise your brain, have boundless energy, effortlessly lose weight and all round THRIVE. Sample workouts are also available.



Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các khái niệm được đề cập trong cuốn sách này và cách tối ưu hóa chế độ tập luyện của bạn, dưới đây là một số liên kết (link) liên quan đến các nguồn tài liệu đã đề cập và tôi tin rằng sẽ giúp ích cho bạn:

>>Charles Poliquin:
Optimise Estrogen Metabolism

>> Johnathon Bailor:
SANE diet methodology

>> Zoe Harcombe:
Stop Counting Calories & Start Losing Weight

>> Sleep Importance:
Sleep An Essential Macronutrient

HelloBacsi:
>>> click here for articles in Vietnamese language
>>> bấm vào đây để xem các bài viết bằng tiếng Việt
HLV Phil đã có mặt tại Việt Nam hơn 10 năm. Vì vậy, chúng tôi đã dịch nhiều bài viết sang tiếng Việt.

Chúng tôi mong muốn giúp giáo dục và giúp người dân Việt Nam nhận thức rõ hơn về lối sống, dinh dưỡng, sinh hoạt và khoa học để họ có thể sống hạnh phúc hơn, cuộc sống tràn đầy sức sống hơn

