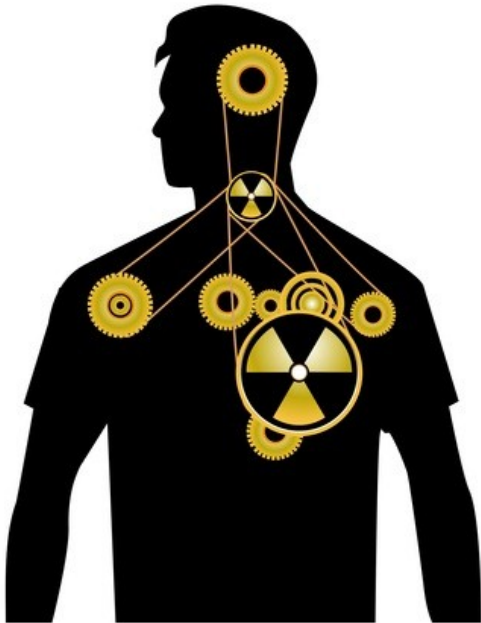


## Το σώμα μας, η τελειότερη μηχανή

Συντάχθηκε απο τον/την Αθανάσιος Λιάσκος  
Τετάρτη, 29 Αύγουστος 2012 09:19

---



Κάθε μέρα βομβαρδιζόμαστε από πληροφορίες, μέσω περιοδικών, τηλεόρασης, φίλων και γνωστών, για την τέλεια διαίτα, το πρωτοποριακό πρόγραμμα γυμναστικής ή για το νέο υπερσύγχρονο όργανο γυμναστικής, που θα αλλάξεις με μαγικό τρόπο το σώμα μας. Το αποτέλεσμα είναι να καταλήγουμε για άλλη μια φορά σε μια αποτυχημένη προσπάθεια και γεμάτοι απόγνωση και απελπισία να φάχουμε το επόμενο μαγικό ραβδάκι που θα διώξει τα περιττά κιλά και θα μας χαρίσει ένα καλλίγραμμο σώμα.

Πρέπει όμως να συνειδητοποιήσουμε πως αυτό συμβαίνει γιατί πραγματικά δεν γνωρίζουμε πως δουλεύει το σώμα μας. Ακούγεται βέβαια εντελώς παράλογο, αλλά γνωρίζουμε όλες της ανάγκες και τις λειτουργίες που έχει πχ το αυτοκίνητο μας, αγνοώντας εντελώς τις ανάγκες και τις λειτουργίες που έχει η «τελειότερη μηχανή»... το σώμα μας.

Με πολύ απλά λόγια λοιπόν, ας παραλληλίσουμε το αγαπημένο μας αυτοκίνητο, που τόσο πολύ προσέχουμε για να μην φθαρεί, με το σώμα μας, ώστε να καταλάβουμε βασικές του λειτουργίες και ανάγκες, για να είναι και αυτό πάντα όμορφο και σε καλή κατάσταση να μας μεταφέρει!

## Το σώμα μας, η τελειότερη μηχανή

Συντάχθηκε απο τον/την Αθανάσιος Λιάσκος  
Τετάρτη, 29 Αύγουστος 2012 09:19

---

Θα ξεκινήσουμε με το καύσιμό μας. Όσο και αν βιαζόμαστε πηγαίνοντας στη δουλειά μας, αν το λαμπάκι της βενζίνης χτυπήσει, θα σταματήσουμε για ανεφοδιασμό, ξέροντας πως αλλιώς δεν θα φτάσουμε στον προορισμό μας. Καθημερινά όμως ακούω να μου λένε: «δεν τρώω γιατί δεν προλαβαίνω». Είναι μια κακή επιλογή σας να μαινεται νηστικοί και να μην ακούτε το λαμπάκι του σώματος σας που σας καλεί και αυτό γιατί ή υπέρ εξελεγμένη «μηχανή» σας, δεν σας αφήνει ποτέ στη μέση του δρόμου (τουλάχιστον άμεσα!).



## Το σώμα μας, η τελειότερη μηχανή

Συντάχθηκε απο τον/την Αθανάσιος Λιάσκος  
Τετάρτη, 29 Αύγουστος 2012 09:19

---

Φροντίζεται λοιπόν, να βάζετε τα κατάλληλα καύσιμα και λάδια στο αυτοκίνητο σας, ενώ στο σώμα σας στερείται τα μικρά, τακτικά γεύματα που χρειάζεται, καθώς όταν αποφασίσετε να το «γεμίσετε» του «πετάτε», άχρηστα υλικά – τρόφιμα, αγνοώντας ότι υποσιτιζέστε. Όμως η απίστευτη «μηχανή», το σώμα σας, πάλι προσπαθεί να σας ξελασπώσει. Διυλίζει με υπερπροσπάθεια ότι βλαβερό τρώτε, καταστρέφοντας αργά κάποια μέρη του, χρησιμοποιεί ότι χρήσιμο μπορεί να βρει για να σας δώσει λίγη ενέργεια και αποθηκεύει τα άχρηστα υλικά σε ένα χώρο που όλοι δεν θέλετε να κουβαλάτε, το λίπος. Όσα υλικά δεν μπορεί να τα βρει από την τροφή, τα φτιάχνει από μόνο του! Πως; Καταβολίζεται! δηλαδή, καταστρέφει από τον μυϊκό σας ιστό, που είναι ο κινητήρα σας, για να πάρει τα απαραίτητα υλικά και να συνεχίσει την λειτουργία του. Τώρα καταλαβαίνεται γιατί έχετε ένα αδύναμο, χωρίς ενέργεια και με περιττό λίπος σώμα.

Όμως η πιο απίθανη «μηχανή» που έφτιαξε ο Δημιουργός μας, μπορεί και «επισκευάζετε» μόνη της, αν της δείξουμε λίγη φροντίδα. Πρέπει να μάθουμε να ακούμε το «λαμπάκι» της πείνας και να γεμίζουμε, χωρίς να ξεχειλίζουμε, το ρεζερβουάρ μας με τα απαραίτητα καύσιμα – τρόφιμα, που θα έχουν τους απαραίτητους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπαρά που χρειαζόμαστε. Έτσι, γεμάτο θρεπτικά συστατικά το σώμα σας, θα σταματήσει να αποθηκεύει λίπος και με πολύ ενέργεια θα σας μεταφέρει.

Η αποθήκη ενέργειας θα γίνει πολύ μικρότερη όταν θα αρχίσετε να κάνετε αυτό που είναι φτιαγμένο το σώμα σας να κάνει, να κινηστεί! Τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο και γενικότερα αερόβια γυμναστική, θα βοηθήσει να «κάψετε» ένα υπερβολικό γεύμα σας, να αποβάλετε ότι ο οργανισμός σας δεν μπόρεσε να διυλίσει και να σας απαλλάξει από τις άχρηστες αποθήκες ενέργεια, αφού τρέφεστε σωστά και δεν τις χρειάζεται, το λίπος.

Ο κινητήρα σας – το μυϊκό σας σύστημα, από ένα μικρό «χιλιαράκι», μπορεί να γίνει ένα «αγωνιστικό», απλά κάνοντας την κατάλληλη γυμναστική με βάρη και αντιστάσεις. Όπως λοιπόν ένας δυνατός και γρήγορος κινητήρας καταναλώνει περισσότερο καύσιμο, έτσι και εσείς θα μπορείτε να τρώτε μεγαλύτερες (πάντα ποιοτικές) ποσότητες τροφής από ότι συνηθίζατε, χωρίς να παχύνετε. Ναι! Για να καταφέρεται να αδυνατίσετε πρέπει να κάνετε προπόνηση ενδυνάμωσης και όχι μόνο αεροβίωσης, ώστε να μεγαλώσετε το μυϊκό σας σύστημα, που κάνει τις καύσεις.

Να συμβουλευέστε πάντα τους ειδικούς για την δική σας περίπτωση, όπως πάτε κάθε φορά σε ειδικό τεχνικό και το αυτοκίνητο σας. Να φροντίζεται όσο περισσότερο μπορείτε την τελειότερη μηχανή – το σώμα σας, γιατί είναι το μόνο μέρος που θα ζήσετε για πάντα!

## Το σώμα μας, η τελειότερη μηχανή

Συντάχθηκε από τον/την Αθανάσιος Λιάσκος  
Τετάρτη, 29 Αύγουστος 2012 09:19

---

Ο Αθανάσιος Λιάσκος είναι Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών Υπότροφος Ωνασείου  
Ιδρύματος Ιδιοκτήτης γυμναστηρίου Top Gym

[www.topgym.gr](http://www.topgym.gr)