



Wie man gesund isst mit einfacher gesunder Essmathematik

Gesund essen ist nicht kompliziert. Es muss nicht schwer sein. Viele von uns machen es zu kompliziert und machen diesen Weg schwieriger als es sein muss. Dies macht es leicht, frustriert zu werden, die Hände hochzuwerfen und „Scheiß drauf!“ Zu sagen und wieder gebratene Poptater von Applebee zu essen. Deshalb werden wir heute die Mathematik für gesunde Ernährung auf einfachste Weise aufschlüsseln. Es gibt sieben (7) Tage in einer Woche. Nehmen wir an, Sie essen drei (3) Mahlzeiten pro Tag (ja, ich weiß, wir essen manchmal Snacks und an manchen Tagen essen wir 4 Mahlzeiten, aber an anderen Tagen schaffen …



Gesund essen ist nicht kompliziert. Es muss nicht schwer sein.

Viele von uns machen es zu kompliziert und machen diesen Weg schwieriger als es sein muss. Dies macht es leicht, frustriert zu werden, die Hände hochzuwerfen und „Scheiß drauf!“ Zu sagen und wieder gebratene Poptater von Applebee zu essen.

Deshalb werden wir heute die Mathematik für gesunde Ernährung auf einfachste Weise aufschlüsseln.

Es gibt sieben (7) Tage in einer Woche. Nehmen wir an, Sie essen drei (3) Mahlzeiten pro Tag (ja, ich weiß, wir essen manchmal Snacks und an manchen Tagen essen wir 4 Mahlzeiten, aber an anderen Tagen schaffen wir nur zwei, was auch immer, ich halte die Mathematik einfach).

$7 \times 3 = 21$. 21 Mahlzeiten pro Woche.

Sie haben 21 Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren.

Wir werden das Essen so bewerten, als wäre es eine Klasse in der Schule. Außer hier gibt es kein „U“ – wir geben immer noch Fs für das Versagen aus. Fitness ist hart, aber es ist auch gerecht.

Essen der Klasse „F“

Um ein „F“ zu „verdienen“ (können wir es überhaupt so nennen?), Müssen Sie punkten ... nun, alles unter 60%.

$13/21 = 60\%$. Wenn Sie also ein F verdienen, bedeutet dies, dass 12 oder weniger Ihrer wöchentlichen Mahlzeiten gesunde, saubere Mahlzeiten sind.

An diesem Punkt kann ich, ein Trainer oder eine Ergänzung nichts für Sie tun. Wenn Sie auf einem „F“ -Niveau essen, müssen Sie entscheiden, ob Ihre Gesundheit für Sie wichtig ist oder nicht. Wir können Ihnen alle Informationen der Welt geben, aber wir können Sie nicht zwingen, sie zu verwenden. Niemand außer Ihnen kann Ihre Prioritäten ändern.

Das heißt nicht, dass alle Hoffnung verloren ist. Ich habe viele Leute gesehen, die von F-Level-Essen zu C-, B- und sogar A-Level gewechselt sind. Aber es ist eine Änderung, die Sie selbst vornehmen müssen.

Essen der Klasse „D“

Um ein „D“ zu erhalten, müssen Sie zwischen 60% und 69% punkten.

$$13/21 = 60\%.$$

Wenn Sie 21 Mahlzeiten pro Woche haben, bedeutet dies, dass mindestens 13 Mahlzeiten saubere, gesunde Mahlzeiten sein müssen. Sie erhalten höchstens acht betrügerische Mahlzeiten pro Woche.

Dies ist der Punkt, an dem wir auf der Eltern-Lehrer-Konferenz ernsthafte Diskussionen über Ihre Absichten, Ihre Zukunft, die Verschwendung Ihrer Talente führen, Tränen vergießen und jemand ohne Abendessen nach Hause ins Bett geht.

Essen der Klasse „C“

Um ein „C“ zu erhalten, müssen Sie zwischen 70% und 79% punkten.

$$15/21 = 70\%.$$

Wenn Sie 21 Mahlzeiten pro Woche haben, bedeutet dies, dass 15 Mahlzeiten saubere, gesunde Mahlzeiten sein müssen. Sie erhalten höchstens sechs betrügerische Mahlzeiten pro Woche.

Wenn Sie denken: „Ich esse die ganze Woche gesund, kann ich Samstag und Sonntag frei nehmen“ – hier sind Sie. Sie essen auf C-Niveau.

Sie „passen“, aber wenn Sie Größe erreichen wollen, müssen Sie es besser machen.

Essen der Klasse „B“

Um ein „B“ zu erhalten, müssen Sie zwischen 80% und 89%

punkten.

$$17/21 = 80\%.$$

Wenn Sie 21 Mahlzeiten pro Woche haben, bedeutet dies, dass 17 Mahlzeiten saubere, gesunde Mahlzeiten sein müssen. Sie erhalten höchstens vier betrügerische Mahlzeiten pro Woche.

Es ist nichts Falsches daran, auf einem „B“ -Niveau zu punkten, solange es mit Ihren Zielen übereinstimmt.

Ich habe in letzter Zeit konstant ein „B“ erzielt und werde dies wahrscheinlich auch weiterhin tun. Ich fühle mich gut bei meinem derzeitigen Körpergewicht von 12%, mein soziales Leben erfüllt sich und ich bin zufrieden mit den Lebensmitteln, die ich esse. Dies ist nicht das Beste, was ich je gesehen habe, aber ich bin im Moment nicht daran interessiert, mit 6% Körperfett herumzulaufen.

„A“ Grade Essen

Hier differenziert sich die Elite.

Um ein „A“ auf Ihrem Diätbericht zu erhalten, müssen Sie mindestens 90% erreichen.

$$19/21 = 90\%.$$

Wenn Sie 21 Mahlzeiten pro Woche haben, bedeutet dies, dass 19 Mahlzeiten saubere, gesunde Mahlzeiten sein müssen. Sie erhalten höchstens zwei betrügerische Mahlzeiten pro Woche.

Denken Sie daran, dass dies das Minimum ist, um ein A zu erhalten. Wenn Sie einen Elite-Körperstatus anstreben (unter 7% Körperfett für Männer oder gleichwertig für Frauen), muss dies je nach Ihrem 95% oder sogar 100% sein Ziele und andere Faktoren.

Einpacken

Abnehmen und gut aussehen ist 90% über das, was Sie essen. Denken Sie an klassische Zitate wie „Bauchmuskeln werden in der Küche hergestellt“, „Sie können eine schlechte Ernährung nicht übertreffen“ und „Hören Sie auf, wie Müll zu essen“ (OK, der letzte ist kein Klassiker, sage ich nur es viel).

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki