

БЕЗПЛАТЕН НАРЪЧНИК

Калории срещу хормони

*Защо броят калории не показват цялата картина
и не бива да изпадаш в крайности*

Елина Пичина

Сертифициран нутриционист · Персонален треньор

Калорията е само едно число. Тялото ти чете много повече.

Когато мислиш за храненето единствено през призмата на калориите, пропускаш начина, по който тялото ти реално обработва тази храна. Две хранения с еднакъв брой калории могат да имат напълно различен ефект върху енергията, глада и хормоналния ти баланс.

● Хормонален отговор

Различните макронутриенти предизвикват различен инсулинов и хормонален отговор — не просто "енергия влиза, енергия излиза".

● Инсулинова чувствителност

Как и кога ядеш въглехидратите влияе на способността на тялото ти да ги използва ефективно, а не да ги съхранява.

● Възпалителен товар

Качеството на храната (не само количеството) определя нивото на възпаление в тялото — а възпалението пряко влияе на хормоните.

● Сън и кортизол

Хроничният стрес и лошият сън покачват кортизола, който на свой ред влияе на глада, задържането на вода и метаболизма.

3 примера, които показват разликата

Ето как изглежда "хормонално-съобразеното" мислене на практика — не броене, а разбиране.

Авокадо

~250 kcal

Високо калорично на пръв поглед — но здравословните мазнини в него подпомагат усвояването на витамини и не предизвикват рязък инсулинов скок.

Бяла закуска (бисквити)

~150 kcal

По-малко калории от авокадото — но бърза захар, рязък инсулинов скок и глад отново след 45 минути.

Мазна риба (сьомга)

~280 kcal

Омега-3 мастните киселини намаляват възпалението и подпомагат хормоналния баланс — ефект, който калориите сами по себе си не показват.

Познато ли ти е?

- ☐ Броиш калории старателно, но резултатът не се задържа
- ☐ Ядеш "правилно" на хартия, но си постоянно уморена
- ☐ Имаш силни craving-и следобед или вечер
- ☐ Резултатът варира необяснимо от ден на ден
- ☐ Тренираш редовно, но тялото ти не се променя видимо

**Ако позна поне 2 от тях — не е въпрос на дисциплина.
Въпрос е на разбиране.**

Готова да разбереш своята картина?

Запиши консултация с мен — попълваш въпросник, говорим директно, изготвям ти протокол спрямо твоето тяло.

elinapitsina.com