

## Az alvás és a fogyás

Mi az amit minden nap csinálsz, de ha nem jól csinálod megnehezíted a zsírcsökkentést vagy lelassítod a regenerációt, az alvás. Beszéljünk egy kicsit arról, hogy mi az alvás és evés kapcsolata?

Az evés a testünk számára az egyik legnagyobb prioritás, ezért próbáld ki, hogy milyen ha fél órával korábban fekszel le aludni, hogy ettől jobban alszol-e és ha igen akkor növel még fél órával. Van egy olyan youtuber aki emiatt asszem délután eszik utoljára, mert a mérései szerint ő ekkor alszik a legjobban, de ő férfi, ezt nőként nem feltétlenül javaslom. Nézd meg, hogy milyen ha fél órával vagy akár kétszer fél órával korábban eszel hogyan hat ki az alvásodra. Ha általában ez a kérdésünk, hogy ettől jobban fogok aludni vagy rosszabbul, az mindig egy ilyen nagyon jó iránytű, mert az alvás szerintem az a folyamat ami regenerációk többségét adja, ezért minél jobban alszunk annál jobb lesz a regenerációnk. Az egyik legjobb dolog amit találtam az alvás minőség javítására az a tökéletes esti ital, mert az alvás közbeni eléhezés is egy létező dolog viszont az alvásidő már beleszámít a böjtbe. Tehát mi az amit bevihetünk, mi az ami segíti az alvásunkat. Abban különbözik kicsit a tökéletes esti ital a tökéletes reggeli italtól, hogy ebbe fogok javasolni egy teáskanál mézet, ez azért fontos, mert a glikogén raktárunkat ilyenkor az agyunk szereti felhasználni, hogy egy agyvíz cserét tudjon ilyenkor végrehajtani és ehhez energia kell és ez segíti. Itt a kiskanalak körül a nagyobbik kanál, a teáskanálnyi mézről van szó, ez folyós méz legyen, nem azért, mert a kristályos méznek bármi baja lenne, hanem azért, mert Gábor egyszer azt csinálta, hogy az egy kanálra rátette az egész mézet és azt tette a kávéba, úgyhogy ne legyél Gábor. Vagy egy csapott kanál méz legyen hogyha kristályos, vagy folyós méz és várd meg amíg lefolyik. Szóval 1 teáskanálnyi mézet fogok javasolni vagy opcionálisan ez lehet sötét csoki is és ha abban van valamennyi cukor az sem akkora baj. Itt ugye nagyon kicsi, tehát néhány kocka cukorról beszélek, semmi kritikusan nagyról és javaslom, hogy tegyél bele valamilyen zsírt vagy valamilyen magvaját amit kedvelsz vagy egy szelet legeltetett vaját, hogy ha számodra az a finom. Akkor így a bögre forró víz a zsír, a szelet vaj, a kakaóvaj, akár lehet kókuszolaj is, egy mérőkanál a tökéletes reggeli ital porból és opcionálisan lehet csokoládé vagy mondjuk fahéj, vagy akár mondjuk vanília, hogy finom legyen. Ha ezt leturmixolod akkor így viszünk be tápanyagot, de nem indítjuk be az emésztés semmilyen lényeges módon és adunk a testünknek lehetőséget, hogy legyen miből táplálkoznia alvás alatt.

Ez talán a legnagyobb oka annak, hogy nem fogom tudni pártolni az alkoholt, mert nem segíti az alvásminőséget, csalonapon ha úgy érzed belefér csináld, de én heti 1-nél több csalonapot nem javaslok és ott is rámegy nekem a másnap és a másnap utáni nap sem vagyok 100 százalékos, nem vagyok másnapos nem haldoklom, de a második nap sem tökéletes és ezért a rendszeres alkoholfogyasztás nem tudom támogatni, mert az alvásunkra nagyon kihat.