**Corelarea dietei cu sportul și activitățile fizice non fitness, cheia unui plan de slăbire de succes**

**București, 16.06.2021 – Cori Grămescu, coach de lifestyle și nutriție și antrenor de pilates de peste 15 ani explică cum trebuie să combinăm dieta și antrenamentele fizice pentru un plan de slăbire sustenabil.**

**Conform specialistului slăbirea ține fundamental de adoptarea unui plan alimentar echilibrat și hipocaloric, iar sportul are un rol de susținere metabolică, de aceea un nivel optim de rezultate se obține doar prin corelarea dietei cu sport și cu activități fizice non fitness cum sunt mersul pe jos sau ciclismul.**

Cheia slăbirii constă în crearea unui deficit caloric care se obține de regulă prin dietă și îmbunătățirea raportului dintre masa musculară și masa grasă care ține într-o măsură covârșitoare de gradul de activitate fizica și de intensitatea antrenamentelor.

*„Slăbirea se bazează pe crearea unui deficit caloric sustenabil și menținerea glicemiei într-un interval moderat de valori. Deficitul caloric înseamnă să mâncăm mai puține calorii decât consumăm prin activitățile fizice zilnice, metabolismul bazal și digerarea alimentelor consumate. Așadar, dacă vrem să privim lucrurile într-o manieră superficială, putem spune că atâta vreme cât suntem în deficit caloric, slăbim. În realitate, însă, slăbirea este doar partea cea mai ușoară a unui proces de remodelare corporala și adevărata provocare constă în menținerea unei greutăți normale în timp. Daca nu introducem activitatea fizică ne va fi foarte greu să menținem în timp rezultatele slăbirii*”, explică antrenorul de pilates Cori Grămescu.

Atunci când ținem cure de slăbire drastice, modul în care percepem intensitatea senzației de foame poate crește cu până la 30% și totodată apare o adaptare hormonală la reducerea calorică. Componenta de activitate fizică ne permite să menținem aportul caloric pentru slăbire în parametri rezonabili, peste nivelul ratei metabolice bazale lucru care ne ajută să trecem mai ușor prin întreg procesul de slăbire și îl face mai accesibil pe cel de menținere.

Conform antrenorului de pilates și fondator al sălii de grup fitness LadyFit, Cori Grămescu spotul are trei funcții importante:

* menține metabolismul funcțional la un nivel optim pentru slăbire. Masa musculară este activă metabolic, ceea ce înseamnă că o persoană cu o masă musculara crescută va consuma mai multe calorii în repaus decât o persoană fără tonus muscular
* creează un deficit caloric eficient fără să ne înfometăm. Consumând calorii în activitățile fizice și cele sportive zi de zi reușim să atingem ținta de deficit caloric de 500-1000 de kcal pe zi fără să reducem drastic mâncarea
* creează o modificare a componentelor corpului, crește calitatea și cantitatea masei musculare, întărește sistemul osos și, în prezența deficitului caloric, scade masa de grăsime de sub piele și din jurul organelor interne
* Contribuie la controlul stresului și ne ajuta să ne odihnim mai bine post efort.

*„O schemă clasică pentru slăbire o reprezintă introducerea în programul de antrenament a zilelor de exerciții cu greutăți pentru o masă musculară de calitate și să le alternam cu antrenamente cardio de intensitate moderată și durată de minim 40 de minute, iar pentru reechilibrare posturală și refacere avem nevoie de antrenamente de stretching, pilates sau yoga. După 15 ani de lucru cu clientele de la LadyFIT pot spune cu certitudine că este esențial ca atunci când ne apucăm de un program de antrenament prima dată să deprindem forma corectă de execuție a exercițiilor de bază – genuflexiuni, fandări, abdomene, flotări, îndreptări, ramat”,* spune Cori Gărmescu.

Mai jos Cori Grămescu exemplifică structura unui plan de antrenament eficient recomandat clientelor sălii de grup fitness LadyFIT:

* **Exerciții de pilates și exerciții de rezistență pentru începătoare**. Vor fi executate în primele 2-3 săptămâni de antrenament, astfel începătoarele vor deprinde ABC-ul mișcărilor de bază și vor învăța să respire corect si sa aiba o postura corecta în timpul antrenamentului.
* **Antrenamente cardio fără impact**. Vorbim de mișcări blânde cu articulațiile, dar dinamice, pentru a dezvolta deopotrivă rezistența aerobică și a mobiliza procesul de slăbire.
* **Antrenamente adaptate individual**. În funcție de obiectivele individuale, antrenamentele trebuie să fie personalizate în funcție de particularitățile fiecărui corp în parte și de limitele corpului, de ritmului și nivelului nostru de energie, dar și de preferințele individuale sau tipul de postură pe care fiecare clientă îl are .

\*\*\*

**Despre Cori Grămescu**

Cori Grămescu este coach de lifestyle și nutriție. A urmat periodic traininguri de instruire în Canada, SUA, Germania, UK, Suedia, Spania și Italia în diverse metode de antrenamente de grup. Din 2006 este instructor de Pilates si group fitness, iar în 2013 a obținut licența de tehnician nutriționist. Cori a fondat yummdiet.com la începutul anului 2020 și deține studioul de fitness feminin LadyFit din București.

În 2017, Cori a obținut un MBA la Maastricht School of Management.

**Despre yummdiet.com**

În anul 2020 Cori a fondat yummdiet.com, prima platformă de diete personalizate în care meniul generat se face doar cu ingredientele selectate de clienți.

yummdiet.com utilizează o tehnologie proprietară pentru a genera un meniu personalizat de slăbire sau menținere în funcție de preferințele alimentare ale clienților și de datele lor de lifestyle. În plus față de generarea unor diete personalizate, platforma yummdiet.com are și o secțiune în timp real de coaching și suport pentru slăbire, le oferă clienților acces la calculatorul de înlocuiri alimentare pentru un plus de flexibilitate și diversitate în meniu, antrenamente video pentru acasă și rețete cu ingrediente sănătoase, care se încadrează în recomandările nutriționale pentru slăbire, precum și webinarii săptămânale de Nutriție și motivate cu Cori .