

B & A ANTON Importers & Distributors

MINOS
KRETE'S BEST
Extra Virgin Olive Oil

για χονδρική πώληση Τηλ: 9560 8441
105A Illawarra Rd., Marrickville

ki
Kebia importex PTY LTD.

Διατίθεται στην Kebia, σε επιλεγμένα καταστήματα τροφίμων & delicatessen.
Επίσης διατίθεται στα: Harris Farms, Costco, Woolworths & Coles.

4 Carrington Rd, Marrickville NSW 2204 • Tel.: (02) 9558 8555

Η δίαιτα του σκακιστή//

Πώς χάνεις βάρος εξασκώντας μόνο το μυαλό...

Μέχρι και 6.000 θερμίδες την ημέρα καταναλώνουν κάποιοι, κουνώντας απλά τα πόνια τους.

Το Παγκόσμιο Τουρνουά Σκακιού του 1984 (στη Μόσχα) ακυρώθηκε μετά από πέντε μήνες και 48 παιχνίδια, γιατί ο επαγγελματίας σκακιστής Anatoly Karpov, κατάφερε μέσα σε αυτό το διάστημα να χάσει δέκα κιλά και έδειχνε σε πολύ καλή κατάσταση.

Είκοσι χρόνια μετά, στο τουρνουά του 2004, ο Rustam Kasimdzhanov έφυγε 8 κιλά ελαφρύτερος μετά από έξι παιχνίδια, ενώ το 2018 όταν μια εταιρία ανάλυσε δεδομένων μέτρησε τους σφυγμούς της καρδιάς του σκακιστή Mikhail Antipov κατέληξε πώς χάνει 560 θερμίδες ανά δύο ώρες. Απλά με το να κάθεται και να κουνάει τα πόνια στη σκακιέρα. Την ίδια ώρα ένα μέσο άτομο που τρέχει στο διάδρομο του γυμναστρίου, χρειάζεται περίπου δύο ώρες για να αγγίξει τις 500 θερμίδες.

Οι περισσότεροι έχουμε συνδέσει το κάψιμο θερμίδων με την έντονη σωματική άσκηση. Ωστόσο, το σώμα μας καταναλώνει θερμίδες για κάθε του κίνηση, ακόμη και με τη σκέψη. Βασικό 'καύσιμο' του σγκεφάλου μας είναι η γλυκόζη, η οποία του επιτρέπει να σκέφτεται, να θυμάται και να μαθαίνει, ενώ σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Harvard, όσο περισσό-

τερο καταπονούμε τον εγκέφαλο, τόσο περισσότερες θερμίδες καταναλώνουμε.

Πριν μερικές ημέρες σε μια εξαιρετική ανάλυση που έκανε το ESPN πάνω στο συγκεκριμένο θέμα, ο ερευνητής του Πανεπιστημίου του Stanford, Robert Sapolsky, εξήγησε πώς ο οργανισμός κάποιων σκακιστών σε τοπ επιπέδο λειτουργεί όπως ακριβώς αυτός κάποιου elite αθλητή. Επομένως, μπορεί κανείς να καταναλώσει μέχρι και 6.000 θερμίδες την ημέρα, εξαιτίας των σφυγμών της καρδιάς του, της αναπνοής, της αυξημένης πίεσης του αιματος και της συσπάσεις των μυών. Ουσιαστικά, μη άμει για απώλεια δύο κιλών την ημέρα.

Όπως χαρακτηριστικά τόνισε στο ESPN ο επαγγελματίας σκακιστής Fabiano Caruana, νούμερο 2 αυτή τη στιγμή στον κόσμο, χάνει 6 με 7 κιλά σε κάθε τουρνουά που παίρνει μέρος και γι' αυτό ακριβώς το λόγο δίνει τεράστια προσοχή στη διατροφή του. Κάτι αντίστοιχο κάνει και ο Magnus Carlsen, νούμερο ένα στον κόσμο, ο οποίος έχει μαζί σε κάθε ταξίδι του και έναν προσωπικό σεφ, που του μαγειρεύει αρκετά γεύματα μέσα στην ημέρα.



“

Όπως χαρακτηριστικά τόνισε στο ESPN ο επαγγελματίας σκακιστής Fabiano Caruana, νούμερο 2 αυτή τη στιγμή στον κόσμο, χάνει 6 με 7 κιλά σε κάθε τουρνουά που παίρνει μέρος...



ΓΙΟΥΝΑΪΤΕΝΤ - ΑΡΣΕΝΑΛ 1-1 ΗΤΑΝ ΝΤΕΡΜΠΙ ΓΙΑ ΜΕΡΙΚΑ ΛΕΠΤΑ

Γιουνάϊτεντ και Άρσεναλ αναμετρήθηκαν για την 7η αγωνιστική της PL. Οι δύο ομάδες έκαναν το ματς ντέρμπι μόλις για μερικά λεπτά και δίκαια έμειναν ισόπαλες 1-1. Γκολ οι ΜακΤόμινεϊ - Ομπαμπιάνγκ.

Παράλληλα, αρνητικό ρεκόρ έγραψε ο Όλε Γκούναρ Σόλσκιερ. Ο Νορβηγός είναι πλέον ο προπονητής με το χειρότερο ξεκίνημα στην ιστορία της Γιουνάϊτεντ στο αγγλικό πρωτάθλημα. Ο τεχνικός της Γιουνάϊτεντ έχει συγκεντρώσει 9 βαθμούς σε επτά ματς. Τα δύο προηγούμενα ρεκόρ κατείχαν οι Μουρίνιο και Μόγιες που σε ίδια ματς στις θυτείες τους είχαν 10 πόντους.



FOOTBALL NSW

UNSUCCESSFUL APPLICANT-CLUBS, BALMAIN TIGERS FC, FC GAZY AUBURN,
HURSTVILLE CITY MINOTAURS AND WESTERN CONDORS FC

