



Dieta, odchudzanie ...o co w tym wszystkim chodzi ?!

Artykuł jest odpowiedzią na ciągłe pytania moich znajomych o sposoby odchudzania, rodzaje diet oraz masę innych kwestii zdrowotnych i żywieniowych.

Dieta to w ogóle złe określenie, kojarzy się pejoratywnie przynajmniej większości moich znajomych. Zresztą co tu dużo mówić kiedyś słowo dieta kojarzyło się tylko i wyłącznie z chorą osobą i szpitalem. Dziś na diecie jest niemal co drugi, trzeci zadajmy sobie pytanie czy aby na pewno tyle z nas musi być na różnego typu często katorżniczych dietach ? Bardzo mi się podobało kiedy moja pacjentka jakiś czas temu opowiedziała mi o jednej ze swoich koleżanek, która na pytanie zdziwionej koleżanki, „*JAK TY SCHUDŁAŚ, JESTES NA DIECIE ?*” a ona z uśmiechem odpowiedziała

„nie, nie jestem na diecie, ja się uczę zdrowo odżywiać”

To jest właśnie prawdziwe spojrzenie na tę sytuację, dieta rzadko kiedy polega na głodzeniu się, raczej bym powiedziała, że można sobie smacznie pojeść.

Właśnie na tym polega całe to zagadnienie DIET I ODCHUDZANIA. Wielu z nas nie ma problemu z otyłością tylko nadwagą i to często w określonych częściach ciała, a to wynika z błędów żywieniowych, które po prostu należy wyeliminować. Być może wielu osobom będzie rzeczywiście ciężko i zostaną zmuszone zrezygnować z obfitości swoich posiłków, ale tak naprawdę to zrezygnują tylko z nadmiaru na rzecz umiaru ;).

Do drugiej grupy osób należą Ci, którzy niedojadają lub wręcz głodzą się . Niedożywiony organizm najzwyczajniej w świecie broni się i odkłada zapasy na ciężkie czasy czyli gromadzi tłuszcz . Jak już naprawdę mu brakuje energii to korzysta z zapasów i wtedy chudniemy, a następnie wpadamy w nałóg jedzenia by odrobić braki energetyczne i dotyka nas o zgrozo efekt jojo.

Kolejna dobrze znana nam grupa to diety jednostronne lub jednoskładnikowe, czyli białkowe, kopenhaskiej, melonowe czy księżycowe. Krzywdzimy w ten sposób swój organizm , dostarczając ograniczoną ilość właściwych składników, a potrzebnych jest dużo, dużo więcej do prawidłowego funkcjonowania. Efekt – utrata wagi, ale w składzie ubywa nam mięśni, a nie tłuszczu, efekt jojo – kolejny przyrost komórek tłuszczowych i rozrost obecnych, problemy zdrowotne itd. Generalnie same wady, zastanawiam się nad tym, że skoro są same minusy skąd jest tylu chętnych by sobie krzywdę robić, czyżby dla krótkotrwałego efektu ?

Zastanówmy się czy rzeczywiście warto objadać się czymś co nawet koło jedzenia nie stało i korzystać z życia wręcz popadając w Hedonizm, czy warto poświęcić trochę czasu na to aby zaznajomić się z kluczowymi zasadami zdrowego odżywiania i zaprzyjaźnić ze zdrowym jedzeniem wprowadzając zbilansowaną dietę w nasze życie. Wielu z nas wie, że polega to na jedzeniu wszystkiego po trochu i w małych ilościach, odrzuceniu szkodliwego jedzenia typu słodczyce, fast foody i produktów o wysokiej zawartości cukrów prostych. Wiem, że proste to nie jest, ale WARTO,

naprawdę pomoże nam to zrzucić zbędne kilogramy, będziemy lepiej funkcjonowali w ciągu dnia, nie będziemy zagłodzeni ani na wiecznej diecie.

Czemu nam nie wychodzi w życiu odchudzanie – bo to interdyscyplinarna dziedzina jak i wiele innych spraw w naszym życiu. Żeby schudnąć trzeba mieć silną wolę i motywację, ale kto z nas ją ma.....?) ? Dlatego warto mieć narzędzia, które pozwolą nam sobie pomóc .

Zdrowe odżywianie to proces, który się nie kończy, a my błędnie traktujemy go jako projekt, który zaczyna się 01 stycznia i kończy za 2,3 tygodnie bądź za 3 miesiące, właśnie dlatego nie mamy efektów.

Musimy zdać sobie sprawę, że zdrowy styl życia jest inwestycją długoterminową, kosztuje nas trochę wysiłku, ale największe efekty daje po latach, jesteśmy w stanie utrzymać zdrową wagę, upragnioną figurę, uniknąć wiele problemów zdrowotnych czy też opóźnić choroby związane z obciążeniami genetycznymi. Chcemy się cieszyć długim życiem w zdrowiu – oczywiście, że chcemy ! Wszystko zależy od nas, zadecydujemy świadomie i dokonajmy poprawnego wyboru, wybierzmy nasze zdrowie.

Dbajmy o urodę przez pryzmat zdrowia.

Agnieszka Pierwoła

