

Segítség! Nem tudok lefogyni!



fotó: www.unsplash.com

Folyamatosan diétázol és edzeni is jársz, de nem mutat kevesebbet a mérleg nyelve?

Vegyük górcső alá, hogy hol csúszhat hiba a gépezetbe:

1., Diéta

Biztos, hogy betartod a diétát? Sokan gondolják, hogy teljesen rendben van az étkezésük, de meglepedkeznek az itt-ott bekapott plusz kalóriákról. Hiába a gondos odafigyelés, ha a gyermek után megesszük a reggeliről maradt fél lekváros kenyeret. Ha ebédre bedobjuk a saját ebédünk után a gyerkőcök tányéron hagyott krumplikáját és husikáját. Az a két túró rudi, amit azért eszünk meg, mert holnap le fog járni – na igen, az sem segít, hogy fogyjunk. Nehéz elhinni, de sokszor elég, ha egy banánnal többet eszünk és máris stagnál a súlyunk.

2., Eleget eszel?

Sokan átesnek a ló túloldalára és nem fogyasztanak elegendő mennyiségű ételt. Ilyenkor a szervezet takarékos üzemmódra kapcsol, és úgy ragaszkodik a zsírpárnákhoz, mint kisgyermek a macijához. Érdeemes kiszámolni, hogy nagyjából mennyi a napi kalória felhasználásunk. Amely több tényezőtől függ:

- életkor
- nem
- testúly
- testmagasság
- napi aktivitás

Jó kis kalkulátor található ide klikkelve:

<https://orvosilexikon.hu/kalkulatorok/napi-kaloriaszukseglet-kalkulator>

Ahogy ezen a felületen is olvasható, nagyjából 500 kcal-val kell csökkenteni a kapott értéket ahhoz, hogy egészségesen, heti 0,5 kilógrammally kevesebbek legyünk.

Ellenben az 1000 kalóriás – sokszor divatos - diétákat senkinek nem javasoljuk. Rövidtávon gyors eredményt hoznak, de hosszútávon több kárunk van, mint hasznuk. Legyünk türelemmel és fogyjunk egészségesen.

3., Vitaminok és ásványi anyagok hiánya

Aki állandóan fáradt, szüksége van valamire, ami pörgeti, így sokszor nyúl édességért. Amennyiben fáradtságot, hajhullást, kedvetlenséget tapasztalunk érdemes végiggondolni, hogy megfelelő mennyiségben juttatunk-e vitaminokat a szervezetünkbe. Ha ennél kórosabb az állapot, ideje egy vérvételnek.

4., Stressz, az az átkozott

Természetesen, a stressz, mint mindenben, így a fogyás terén is negatívan befolyásol, mivel aki túl sok stressznek van kitéve, annak magasabb a kortizol szintje. Ebben a feszült állapotban, könnyebben nyúlunk azokért az ételekért, amelyeket kerülni kellene.

5., Nem támogató környezet

„Jaj, csak ezt edd még meg, jaj csak az a falat, annyi ügysem számít.”
Tanuljunk meg NEM-et mondani, hiszen minden falat számít.
Magyarázzuk el a környezetünknek, hogy az egészségünk és a saját jólétünk érdekében életmódváltásba fogtunk és ezt tartsák tiszteletben.

Vegyük végig a fenti pontokat és határozzuk el magunkat! Azért, hogy változzunk, változtatni szükséges.

Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.

További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.