

## 7 grzechów głównych "Walczących z nadwagą"

---

Jest kilka ważnych powodów tycia. Pomijając genetykę, są one wspólne dla wszystkich mających problemy z nadmiarem tkanki tłuszczowej.

1. **Ograniczenie spożywania białka** – białko jest materiałem do budowy tkanki mięśniowej, ograniczenie go w pożywieniu **spowoduje spadek wagi umięśnienia** co nie jest korzystne, gdyż gdy spada masa aktywna ciała (mięśnie, kości, ścięgna), to mniej spalamy kalorii.
2. **Nieregularne jedzenie**, długie przerwy między posiłkami powodują **spowolnienie przemiany materii**, organizm przestawia się na oszczędności, stąd po kilku godzinach bez posiłku robi się nam zimno, sennie – spada sprawność na każdym polu.
3. **Podjadanie między posiłkami** – powoduje zaangażowanie organizmu w proces trawienia a więc odpłynięcie krwi do brzucha co nie sprzyja np. sprawności intelektualnej. Najgorsze tu są oczywiście różne chipsy, ciasteczka, i tzw. fast food. Takie produkty nie zawierają wartościowych składników odżywczych ale dostarczają kalorie szybko odkładające się w tkankę tłuszczową. **Wskutek takiego odżywiania organizmowi brakuje coraz bardziej minerałów i witamin, zwiększa się łaknienie i napady niekontrolowanego pochłaniania wszystkiego co znajdzie się pod ręką.**
4. **Ograniczenie aktywności fizycznej** – powoduje spadek metabolizmu. Organizm jako idealny system energetyczny dąży do działania na minimum energii. Jeżeli do życia wystarczy by zachodziło w organizmie np. 5000 procesów to organizm nie będzie uruchamiał tych, które zachodzą np. podczas [uprawiania sportu](#).
5. **Mieszanie produktów zawierających tłuszcze z węglowodanami**. Okazuje się, że sam tłuszcz lub posiłek zawierający białka i tłuszcz nie odkłada się w tłuszcz. Np. jajecznicą z jajek na oleju lub oliwie nie spowodują odkładania się tłuszczu ale jeżeli zjemy ją z pieczywem to możemy liczyć się z przyrostem oponki. Podobny efekt uzyskamy łącząc mięso z ziemniakami, makaronem czy ryżem. Mięso należy jeść z warzywami.
6. **Zjadanie słodczy** czyli cukrów prostych – bardzo szybko uwalniają się do krwi i powodują duży przyrost insuliny, która pakuje je do komórek tłuszczowych. Jedyna dobra pora na małą porcję słodkości to czas zaraz po intensywnym wysiłku fizycznym
7. **Nadużywanie wszelkiego rodzaju używek**: kawy, czarnej herbaty, papierosów.

Jeżeli lubisz kawę i wypijesz dziennie 1 jej filiżankę i nie nasypiesz do niej kilku łyżeczek tej aromatycznej substancji nic się nie stanie ale gdy zrobisz inaczej...

Z czarną herbatą jest podobnie – lepiej pić owocową lub zieloną.

Papierosy podobnie...

Wszystkie te substancje **wyplukują lub pochłaniają ważne składniki** z naszej diety, co rozregulowuje organizm i powoduje uzasadnione łaknienie.