

Dlaczego diety nie działają?

**Odchudzanie i chęć stracenia zbędnych kilogramów to jedne z najczęstszych postanowień na początku nowego roku. Jednak tylko 20% osób, dotrwa do końca diety, dzięki ogromnej motywacji w działaniu...
Dlaczego diety nie działają, jakie błędy popełniamy? Jak się nie odchudzać?!**



Według Jessici Bartfield - specjalistki ds. żywienia i kontroli wagi z Loyola Center for Metabolic Surgery & Bariatric Care, najważniejsza w odchudzaniu jest konsekwencja i bycie fair wobec własnego ja.

Pomimo tego, że bardzo dużo osób uważa, że całe życie jest na diecie, tak naprawdę oszukuje samego siebie. Świetnym przykładem są tu Amerykanie - aż 2/3 deklaruje trwanie "na diecie" by poprawić swój wygląd i stan zdrowia. Niestety, tylko niewielki odsetek mieszkańców USA faktycznie zmniejsza wielkość porcji zjadanych posiłków. Według doktora Bartfield'a z Loyola University Health System:

"odchudzanie jest umiejętnością, podobnie jak jazda na rowerze - wymaga praktyki i dobrej instrukcji".

TOP 4 przyczyny braku rezultatów u osób będących na diecie:

Przyczyna nr 1 Niedoszacowanie liczby zjadanych kalorii

Większość osób walczących z nadwagą, nie zdaje sobie sprawy z ilości zjadanych kalorii. Najlepiej kontrolować to co i ile jemy na bieżąco, notując wszystko w dzienniczku - nie tylko jedzenie, ale również napoje mają kalorie! Sporządzając dokładne zapisy, zwiększamy swoją świadomość żywieniową i zwracamy szczególną uwagę na porcje jedzenia. Jedzenie poza domem - na szybko, często w fast food'ach może być również dodatkową bombą kaloryczną - najlepiej wyszukać w internecie menu naszych ulubionych restauracji i sprawdzić kaloryczność dań, zanim wybierzemy się na "ucztę".

Przyczyna nr 2 "Przeszacowanie" aktywności oraz ilości spalanych kalorii

Aby schudnąć pół kilograma tygodniowo, należy spalać 500 kalorii dziennie. Jest to bardzo ciężka praca - należy poświęcić minimum 60 minut dziennie na samodzielne ćwiczenia. Świetnym sposobem jest umiarkowany spacer! Aby osiągnąć dobre efekty aktywności, wystarczy 10 000 kroków dziennie - warto zaopatrzyć się w krokomierz. UWAGA! nie przeceniaj swojej aktywności - to że ćwiczysz więcej, nie oznacza że możesz więcej zjeść!

Przyczyna nr 3 Zły czas spożywania posiłków

Regularne posiłki to klucz do sukcesu w odchudzaniu. Będąc na diecie należy zadbać o stały poziom glukozy w ciągu dnia, nie tylko aby zapewnić wysoki poziom energii, ale także po to by nasz metabolizm działał na najwyższych obrotach. W ciągu 1 godziny od przebudzenia się, najlepiej zjeść pierwszy posiłek - śniadanie. Kolejne

zdrowe posiłki i/lub przekąski zjadaj co 3 do 4 godzin. Staraj się zapobiegać przerwom dłuższym niż 5 godzin między jedzeniem!

Przyczyna nr 4 Nieodpowiednia ilość ... snu!

Badania już wielokrotnie wykazały, że osoby które śpią krócej niż 6 godzin, mają wyższy poziom greliny - hormonu pobudzającego apetyt, szczególnie u osób spożywających żywność bogatą w węglowodany i wysokokaloryczną. Ponadto, zbyt mała dawka snu w ciągu dnia, podnosi poziom kortyzolu, będącego hormonem stresu, co również może prowadzić do przyrostu masy ciała.

Autor: Anna Kacperska

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl