

DLACZEGO NIE CHUDNIESZ, CZYLI:

16 błędów

**które hamują
utrataę masy ciała**



ELŻBIETA KOLCZYŃSKA
dietetyk



Kim jestem?

Jestem dietetykiem.

Pomagam zarówno zdrowym, jak i chorym osobom znaleźć własny sposób odżywiania się, który pasuje do ich stanu zdrowia i stylu życia.

Układam jadłospisy, wspieram i edukuję, ponieważ uważam, że należy słuchać swojego organizmu, aby żyć długo i cieszyć się zdrowiem.

Elżbieta Kolczyńska



Małgorzata:



Szczerze polecam, jestem osobą niewidomą z szeregiem innych schorzeń, Pani Elżbieta dostosowała dla mnie dietę idealną, dostosowała ją do np. chorych nerek poważna niewydolność, cukrzyca insulinozależna, dzięki profesjonalnemu podejściu Pani Elżbiety moje wyniki znacznie się poprawiły ,polecam każdemu tak wspaniałego Dietetyka przez duże D.. Jeszcze raz ogromnie dziękuje Pani Elu...

Iwona:

Szczerze polecam Panią Elżbietę Kolczyńską. Bardzo miła i profesjonalna osoba. Jak dla mnie dieta jest smaczna i dopasowana do moich upodobań. Niczego mi w niej nie brakuje. Nie chodzę głodna. Nawet trochę słodkości dostaję za którymi przepadam i owoców, które lubię. W 2 mce schudłam 5,5kg.



Bożena:



Rewelacyjne podejście, dieta dopasowana do moich upodobań, różnorodna i składająca się z produktów, które lubię i które są łatwo dostępne. Nie czuję, że jestem na diecie, zawsze jestem najedzona. Pani dietetyk wyjaśnia w sposób szczegółowy zasady i proponuje skuteczne rozwiązania. Kilogramy spadają. Polecam!!

Kasia:

Serdecznie polecam panią Elżbietę! Dzięki niej udało mi się wreszcie skutecznie schudnąć. Pani Ela jest niesamowicie miłą osobą i podeszła do mnie indywidualnie, uwzględniając moje preferencje żywieniowe, a także możliwości czasowe. Dzięki niej poznałam wiele ciekawych przepisów, które z pewnością zostaną ze mną na zawsze. Dzięki pani dietetyk zrozumiałam, że można chudnąć i nie być głodnym, a przy tym poprawić swoje samopoczucie i wygląd cery. Od pierwszej do ostatniej wizyty wszystko przebiegało w przemiłej atmosferze. Mimo że etap odchudzania mam za sobą (nareszcie), to zdrowe nawyki, których mnie nauczyła zostały ze mną na stałe. Dziękuję!



Marek:



Wspaniały specjalista z ogromną wiedzą. Wszystko szczegółowo wyjaśnia, a dodatkowo słucha i pomaga. Czuję się zaopiekowana w 100 procentach. Jem Wszystko co lubię ,ale w zbilansowanych proporcjach ustalonych przez Panią Elę. Pierwsze sukcesy z gubieniem kilogramów są ogromną motywacją do dalszej pracy. Polecam z całego serca.



Czynniki, które mogą utrudniać Twoje odchudzanie podzieliłam na 2 grupy, dietozależne i niezależne od diety, ponieważ nie tylko sposób odżywiania ma wpływ na Twoją masę ciała.

Spis treści:

Wstęp

Czynniki żywieniowe

1. Jesz zbyt dużo
2. Jesz zbyt mało
3. Jesz zbyt często
4. Podjadasz
5. Jesz zbyt późno
6. Masz za mało białka w diecie
7. Wybierasz produkty typu „light”
8. Jesz zdrowe produkty bez ograniczeń
9. Jesz zbyt szybko
10. Pijesz zbyt mało wody

Czynniki poza żywieniowe

1. Nie wysypiasz się
2. Żyjesz w stresie
3. Wierysz w magiczną moc suplementów diety
4. Nie znasz stanu swojego zdrowia
5. Nie ćwiczysz lub ćwiczysz zbyt intensywnie
6. Zbyt szybko się poddajesz



Wstęp

Problem nadwagi i otyłości stał się obecnie globalnym wyzwaniem zdrowotnym na całym świecie. Obecnie w Polsce na każde 10 osób 6 ma nadwagę, a 25% społeczeństwa choruje na otyłość.

Istnieje wiele czynników, które przyczyniają się do tego trendu, a jego skutki stanowią poważny problem zdrowotny.

Podstawowe pojęcia

Kalorie: to jednostka miary energii, którą ciało ludzkie pozyskuje z jedzenia i napojów. Organizm potrzebuje energii do funkcjonowania, w tym do utrzymania podstawowych procesów metabolicznych, takich jak oddychanie, trawienie i utrzymanie temperatury ciała.

Wydatki energetyczne: to ilość kalorii, które organizm spala, wykonując różne aktywności fizyczne, takie jak ćwiczenia, pracę, spanie oraz inne procesy metaboliczne.

Bilans kaloryczny: to różnica między ilością kalorii, które spożywasz, a ilością kalorii, które Twój organizm spala. Jest to kluczowy element w zarządzaniu wagą ciała oraz ogólnym stanem zdrowia. Istnieją trzy główne rodzaje bilansu kalorycznego:

Bilans kaloryczny ujemny (deficyt kaloryczny): jeśli spożywasz mniej kalorii niż Twój organizm potrzebuje do podtrzymania podstawowej przemiany materii i aktywności fizycznej, znajdujesz się w deficycie kalorycznym.

Bilans kaloryczny dodatni (nadmiar kaloryczny): kiedy spożywasz więcej kalorii, niż Twój organizm jest w stanie spalić nadmiar kalorii jest zwykle magazynowany w organizmie jako tkanka tłuszczowa, co prowadzi do przyrostu masy ciała. Dodatni bilans kaloryczny jest czasami stosowany celowo, na przykład w sportach siłowych lub kulturystyce, aby zbudować masę mięśniową.



Dodatni bilans kaloryczny jest czasami stosowany celowo, na przykład w sportach siłowych lub kulturystyce, aby zbudować masę mięśniową.

Bilans Kaloryczny zrównoważony: gdy spożywasz dokładnie tyle kalorii, ile Twój organizm potrzebuje, osiągasz zrównoważony bilans kaloryczny. W takim przypadku masa ciała pozostaje stabilna, ponieważ ilość spożywanych kalorii równoważy się z ilością spalanych kalorii.

Podstawowa przemiana materii (PPM) to minimalna ilość energii (mierzona w kaloriach), której potrzebuje Twój organizm do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych w stanie spoczynku, takich jak oddychanie, krążenie krwi, regulacja temperatury ciała, funkcje komórkowe i działanie narządów wewnętrznych. PPM jest zależna od wielu czynników, w tym od wieku, płci, masy ciała, wzrostu oraz składu ciała (proporcji mięśni do tkanki tłuszczowej).

Całkowita Przemiana Materii (CPM) to suma wszystkich kalorii spalanych przez organizm w ciągu dnia. Obejmuje ona podstawową przemianę materii (PPM) oraz kalorie spalane podczas innych czynności, takich jak praca, ćwiczenia, trawienie pokarmów (termogeneza poposiłkowa) i inne codzienne aktywności. CPM jest znacznie wyższa niż PPM, ponieważ uwzględnia wszelkie aktywności, nie tylko te podstawowe, życiowo niezbędne procesy.



CZYNNIKI ŻYWIENIOWE

1. Jesz zbyt dużo

Jeżeli spożywasz więcej kalorii niż Twoje ciało jest w stanie spalić skutkuje to gromadzeniem nadmiaru energii, która magazynowana jest w postaci tkanki tłuszczowej.

Jednak eliminowanie nadmiaru kalorii jest równie ważne, jak dbanie o to, aby dieta zawierała wszystkie składniki odżywcze potrzebne Twojemu organizmowi. Nie chodzi tylko o to aby jeść ale odżywiać się.

Jeżeli chcesz schudnąć Twoja dieta powinna mieć mniej kalorii niż wynosi Twoja całkowita przemiana materii (CPM) ale nie może odbywać się w oderwaniu od rzeczywistych obecnych potrzeb twojego organizmu, na które składa się spoczynkowa przemiana materii (PPM) oraz codzienna aktywność.

RADA: KLIKNIJ i oblicz swoje zapotrzebowanie kaloryczne.



2. Jesz zbyt mało

Potocznie uważa się, że aby schudnąć należy jeść mniej. To prawda, pod warunkiem, że obecnie jesz więcej kalorii niż jesteś w stanie spalić.

Jeżeli głodzisz się lub bardzo ograniczasz ilość przyjmowanych kalorii przez dłuższy czas to z pewnością ich ilość nie wystarcza nawet na bieżące potrzeby organizmu, czyli na oddychanie, pracę narządów i utrzymanie stałej temperatury ciała.

Organizm w długotrwałym kryzysie energetycznym podejmuje drastyczne działania:

- spowalnia przemianę materii
- gromadzi tkankę tłuszczową jako źródło energii (1 gram tłuszczu to 9 kcal)
- spala mięśnie jako alternatywne źródło energii

To tylko niektóre skutki zbyt niskiej kaloryczności diety, jednak w prosty sposób tłumaczą, dlaczego nie możesz jeść zbyt mało, czyli mniej niż wynosi Twoja podstawowa przemiana materii (PPM).

Sprawdź, czy dieta, którą obecnie stosujesz lub zamierzasz zastosować mieści się w przedziale:



RADA: KLIKNIJ oblicz swoje zapotrzebowanie kaloryczne.



3. Jesz zbyt często

Często głodniejesz i sięgasz po coś do jedzenia?

Są dwa powody, przez które tak się dzieje:

- **Twoje posiłki są zbyt małe**, szczególnie kiedy próbujesz schudnąć i celowo ograniczasz spożycie kalorii, Twój organizm może szybko zużyć dostarczoną energię i domagać się większej ilości jedzenia. Taki schemat żywieniowy może prowadzić do podjadania, nawet w nocy.
- **Twoje posiłki zawierają dużo węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym**, takich jak biały makaron, ryż, ziemniaki, owoce. Gwałtowny wzrost, a następnie spadek ilości glukozy we krwi skutkuje uczuciem zmęczenia, senności i skłania do kolejnego podjadania.

Aby uniknąć tych pułapek, ważne jest, aby **spożywać zbilansowane posiłki**, zawierające odpowiednią kombinację białek, tłuszczu i węglowodanów złożonych, dzięki której będziesz dłużej odczuwać sytość, oraz zapewnisz stabilny poziom glukozy we krwi.

RADA: Minimalna przerwa między posiłkami powinna wynosić 3 godziny, choć może być dłuższa w zależności



4. Podjadasz

Raz kilka ciasteczek, raz cukierek, batonik, a kiedy indziej garść owoców?

Jeżeli zdarza Ci się sięgać po przekąski między głównymi posiłkami możesz znacząco zwiększać całkowitą ilość spożywanych kalorii, nawet jeśli regularnie spożywasz pełnowartościowe posiłki.

To właśnie te „małe” przekąski, spożywane codziennie, mogą niweczyć Twoje próby redukcji masy ciała. **Dodatkowe kalorie wpływają na Twój całkowity bilans energetyczny.**

Wieczorne podjadanie, zwłaszcza przekąsek bogatych w cukry i tłuszcze jak słodycze czy chipsy jest szczególnie niekorzystne ze względu na naturalne procesy zachodzące w naszym organizmie. Gdy dzień dobiega końca, Twój metabolizm naturalnie zwalnia, przygotowując ciało do spoczynku nocnego, co zwiększa ryzyko, że nadmiar kalorii zostanie przekształcony w tkankę tłuszczową.

RADA: Jeżeli czujesz głód staraj się zjeść pełnowartościowy posiłek, zamiast sięgać po przekąski.



5. Jesz zbyt późno

W godzinach wieczornych Twój organizm naturalnie przygotowuje się do snu, a **procesy metaboliczne zwalniają**. Metabolizm skupia się wtedy na regeneracji i naprawie, a nie na trawieniu ciężkich posiłków. Jedzenie późno wieczorem, zwłaszcza po godzinie 20:00, może zakłócić ten naturalny rytm. Taki sposób odżywiania może prowadzić do trudności w trawieniu, uczucia ciężkości i problemów ze snem, **co może negatywnie wpłynąć na proces odchudzania i ogólny stan zdrowia**.

Późne spożywanie posiłków zwiększa również ryzyko wystąpienia zgagi i niestrawności. Kiedy kładziesz się spać krótko po posiłku, kwas żołądkowy może cofać się do przełyku, powodując dyskomfort i zakłócając sen. Nieprzespana noc, z kolei, może prowadzić do zmęczenia i obniżenia ogólnej efektywności następnego dnia.

Dla osób pracujących na zmiany, które mogą chodzić spać także rano, ważne jest dostosowanie zasad odżywiania do indywidualnego harmonogramu.

RADA: Ostatni posiłek staraj się zjeść co najmniej 3 godziny przed planowanym snem, niezależnie od pory dnia.



6. Masz za mało białka w diecie

Białko jest kluczowym składnikiem diety, zwłaszcza jeśli chodzi o redukcję wagi. Normy zalecają spożywanie około 0,9 grama białka na każdy kilogram obecnej masy ciała na dobę, co jest wystarczające dla bieżących potrzeb organizmu. Jednak, aby przyspieszyć przemianę materii i wspierać redukcję wagi, zaleca się zwiększenie tej ilości.

W diecie redukcyjnej zalecane jest spożywanie od 1,2 do 2 gramów białka na każdy kilogram masy ciała. Pozwoli to nie tylko na przyspieszenie metabolizmu, ale również pomoże w utrzymaniu i budowie masy mięśniowej, co jest istotne podczas odchudzania.

Aby ułatwić Ci określenie ilości białka, której potrzebujesz podam Ci przykład:

dla osoby o wadze 68 kg na diecie redukcyjnej potrzeba średnio 1,5 grama białka na każdy kilogram masy ciała:

$68 \text{ kg} \times 1,5 \text{ g/kg} = \mathbf{102 \text{ gramy białka}}$ na dzień, czyli na przykład:

- 3 jajka w rozmiarze M (około 20 gramów białka),
- 50 g fileta z kurczaka (około 39 gramów białka),
- 100 g świeżego dorsza (około 24 gramy białka),
- 100 g białego półtłustego sera (około 19 gramów białka).

Białko jest również obecne w innych produktach, w tym w produktach zbożowych, orzechach, nasionach oraz strączkach.

RADA: Staraj się, aby każdy Twój posiłek zawierał jakieś źródło białka, co pomoże Ci w osiągnięciu celów redukcyjnych i zapewni długotrwałe uczucie sytości.



7. Wybierasz produkty typu „light”

Wybór produktów „light” jest często motywowany chęcią redukcji kaloryczności diety, **jednak nie zawsze są one zdrowszą opcją**. Produkty „light” zazwyczaj mają zwykle obniżoną zawartość tłuszczu, co może skutkować mniejszą ilością witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E i K. Tłuszcz jest ważnym elementem diety, wspierającym uczucie długotrwałej sytości.

Termin „light” często oznacza niższą zawartość tłuszczu, lecz by zachować atrakcyjny smak i konsystencję produktu, producenci mogą dodawać więcej innych składników, na przykład cukru.

Jedzenie zdrowych produktów to krok w dobrą stronę, ale jedzenie ich bez ograniczeń może być pułapką na drodze do upragnionej sylwetki.

RADA: Dokładnie czytaj etykiety produktów, nie tylko tych z oznaczeniem „light”, aby zrozumieć, co dokładnie zawierają i w jakich ilościach. Informacje o składzie i wartościach odżywczych pomogą Ci dokonać bardziej



8. Jesz zdrowe produkty bez ograniczeń

Jedzenie zdrowych produktów to krok w dobrą stronę dla zdrowia, ale **jedzenie ich bez ograniczeń może być pułapką na drodze do upragnionej sylwetki.**

Niektóre zdrowe produkty, takie jak owoce czy orzechy spożywane w nadmiarze mogą powodować tycie. Owoce zawierają dużo fruktozy, która nadmiarze może wzmacniać apetyt i powodować tycie, z kolei orzechy postrzegane również jako zdrowe, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe produkty są bardzo kaloryczne.

Zdrowe przekąski, takie jak batony zbożowe, musli czy chipsy z warzyw, również mogą być zdradliwe. Mimo że są one lepszą opcją niż przekąski wysokokaloryczne, to nadal dostarczają kalorii.

RADA: Staraj się spożywać różnorodne produkty ze wszystkich grup żywnościowych.



9. Jesz zbyt szybko

Kiedy jesz w pośpiechu, istnieje ryzyko, że przekraczasz swoje zapotrzebowanie kaloryczne zanim zdążysz poczuć sytość.

Twój organizm potrzebuje czasu, aby przekazać mózgowi sygnał, że jesteś syty. Szybkie jedzenie może prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii, które trudno będzie spalić.

Leptyna to „hormon sytości”, którego wydzielanie odbywa się głównie w tkance tłuszczowej. Proces uwalniania leptyny wynosi około 20 minut licząc od rozpoczęcia posiłku, więc jeżeli jesz szybko leptyna nie zdąży się uwolnić, a Ty możesz zjeść więcej niż potrzebujesz

Szybkie jedzenie może również wpływać negatywnie na proces trawienia. Niedokładne gryzienie i przeżuwanie jedzenia mogą prowadzić do problemów z układem pokarmowym, takich jak zgaga, wzdęcia czy niestrawność.

RADA: Jedz regularnie w ciągu dnia, w spokojnym otoczeniu, skoncentruj się na jedzeniu: wyłącz rozpraszacze podczas jedzenia, takie jak telewizor czy komputer.



10. Pijesz zbyt mało wody

Woda odgrywa kluczową rolę w naszym organizmie, a jej spożycie ma istotny wpływ na zdrowie i proces odchudzania.

Cały czas tracisz wodę z organizmu: pocisz się, oddychasz, nawilżasz śluzówki, produkujesz ślinę, wydalas z moczem i z kałem.

Woda pomaga w transportowaniu składników odżywczych do komórek, usuwaniu toksyn, regulowaniu temperatury ciała i wielu innych procesach. Brak odpowiedniego nawodnienia może wpływać na spadek energii i ogólną kondycję.

Czasami organizm może mylić pragnienie z głodem. Kiedy nie pijesz wystarczająco dużo wody, możesz odczuwać fałszywy głód i sięgać po jedzenie, choć faktycznie potrzebujesz tylko nawodnienia.

Badania sugerują, że osoby, które piją wystarczającą ilość wody, spalają więcej kalorii w trakcie trawienia.

Jeśli prowadzisz aktywny tryb życia i regularnie ćwiczysz, utrzymanie odpowiedniego nawodnienia jest niezwykle ważne. Odwodnienie może obniżyć wydolność fizyczną, prowadzić do szybszego zmęczenia i utrudniać osiągnięcie celów treningowych.

RADA: Wypijaj co najmniej 30 ml niesłodzonych płynów na każdy kilogram obecnej masy ciała.



CZYNNIKI POZA ŻYWIENIOWE

1. Nie wysypiasz się

Brak odpowiedniej ilości snu to częsty problem w dzisiejszym zabieganym świecie.

Gdy nie śpisz wystarczająco, twoje ciało produkuje więcej greliny, hormonu głodu, jednocześnie zmniejszając produkcję leptyny, hormonu sytości. To prowadzi do zwiększonego apetytu, zwłaszcza na kaloryczne i wysokotłuszczowe potrawy.

Brak snu lub zła jego jakość obniża również Twoją zdolność do kontrolowania impulsywnych decyzji żywieniowych.

Może to skutkować jedzeniem większej ilości kalorii, niż jesteś w stanie spalić oraz do sięgania po niezdrowe przekąski.

RADA: Staraj się spać 7-8 godzin na dobę.



2. Żyjesz w stresie

Życie w ciągłym stresie ma nie tylko negatywne konsekwencje emocjonalne, ale również może przeszkadzać w twoich wysiłkach dotyczących utraty wagi. Przewlekły stres zwiększa poziom kortyzolu, znanego jako hormon stresu, co może przyczyniać się do gromadzenia tłuszczu w okolicy brzucha. Wysoki poziom kortyzolu może prowadzić do zwiększonego apetytu na żywność bogatą w tłuszcz i cukier i wpływać na metabolizm, spowalniając go, co dodatkowo utrudnia utratę wagi.

Stres może zakłócać zdrowe nawyki żywieniowe i wzorce snu. Pod wpływem stresu często podejmujemy mniej zdrowe wybory żywieniowe, sięgamy po „pocieszacze” w postaci niezdrowej żywności, a także mamy problemy ze snem, co dodatkowo wpływa na metabolizm i apetyt.

Istnieje wiele skutecznych sposobów na zarządzanie stresem, np. regularna aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne, medytacja oraz nauka skoncentrowanego oddychania. Dodatkowo, terapia psychologiczna może pomóc w identyfikowaniu źródeł stresu i radzeniu sobie z nimi w bardziej kompleksowy sposób.

RADA: Staraj się zarządzać stresem i minimalizować jego wpływ na Twoje życie.



3. Wierzysz w magiczną moc suplementów diety

Jeśli wierzysz, że suplementy diety są magicznym rozwiązaniem, które pozwoli ci schudnąć bez konieczności zmiany diety i stylu życia to jesteś w błędzie. Suplementy diety mogą być użyteczne w procesie odchudzania, ale nie powinny stanowić głównej strategii utraty masy ciała ani nie zastąpią zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

Istnieją wiele różnych rodzajów suplementów diety od spalaczy tłuszczu po preparaty z błonnikiem. Skuteczność wielu z nich jest kontrowersyjna, a niektóre mogą nawet być szkodliwe dla zdrowia na przykład preparaty termogeniczne dla osób z nadciśnieniem i chorobami sercowo – naczyniowymi. Przyjmowanie suplementów diety to zazwyczaj tylko krótkotrwałe rozwiązanie, które nie uczy cię zdrowego podejścia do żywienia i aktywności fizycznej.



RADA: Zamiast polegać wyłącznie na suplementach, skup się na zbilansowanej diecie, która zawiera dużo warzyw, białka, zdrowych tłuszczów i pełnoziarniste produkty zbożowe.



4. Nie znasz stanu swojego zdrowia

W procesie odchudzania bardzo ważne jest świadome podejście, które uwzględnia nie tylko dietę i aktywność fizyczną, ale także ogólny stan zdrowia. Różne schorzenia mogą znacząco wpływać na trudności z utratą masy ciała, a nawet prowadzić do jej przybierania.

Kluczowe znaczenie ma badanie poziomu hormonów tarczycy, które są odpowiedzialne za regulowanie tempa przemiany materii. Zaburzenia hormonalne mogą prowadzić do spowolnienia metabolizmu, co utrudnia redukcję wagi. Ponadto, zalecane jest wykonanie podstawowych badań krwi, które ocenią poziom glukozy, cholesterolu oraz funkcjonowanie wątroby, nerek i trzustki.

Świadome podejście do odchudzania oznacza zrozumienie i akceptację ograniczeń własnego ciała oraz dostosowanie planu odchudzania tak, aby był bezpieczny i skuteczny.

RADA: Dostosuj dietę i plan ćwiczeń do swojego stanu zdrowia



5. Nie ćwiczysz wcale lub ćwiczysz zbyt intensywnie

Ruch pomaga nie tylko w redukcji tkanki tłuszczowej ale również w budowaniu i utrzymaniu masy mięśniowej, która jest bardziej aktywna metabolicznie niż tkanka tłuszczowa, co oznacza, że im więcej masz masy mięśniowej, tym więcej kalorii spalasz, nawet w stanie spoczynku.

Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają ogólną wydolność organizmu, stymulują również wydzielanie endorfin, często nazywanych hormonami szczęścia, które przyczyniają się do poprawy nastroju i ogólnego samopoczucia.

Jeżeli nie masz żadnej dodatkowej aktywności, Twój metabolizm może zwolnić, co utrudnia zarówno utratę wagi, jak i utrzymanie zdrowej masy mięśniowej.

Z kolei zbyt intensywne treningi mogą skutkować podwyższonym poziomem kortyzolu, co może prowadzić do zwiększonego apetytu.

Jeśli trenujesz codziennie lub angażujesz się w bardzo ciężkie treningi kilka razy w tygodniu, ale Twoja dieta nie jest odpowiednio dopasowana do tak intensywnego wysiłku, może prowadzić do wyczerpania organizmu a nie do zdrowej utraty masy ciała.

RADA: Ćwicz 2 - 4 razy w tygodniu, dobierz aktywność do swoich upodobań - pamiętaj, że spacer to też aktywność.



6. Zbyt szybko się poddajesz

Podejście do procesu utraty masy ciała powinno być realistyczne i długoterminowe. Pierwszym krokiem jest określenie jakie konkretne kroki musisz podjąć, aby osiągnąć swój cel. Warto mieć świadomość, że rezultaty nie pojawią się pierwszego dnia i aby osiągnąć trwałe efekty, potrzebna jest konsekwencja i stałe zaangażowanie.

Częsty błąd to oczekiwanie, że można schudnąć bez wprowadzania trwałych zmian w swoim stylu życia. Jeżeli co jakiś czas przechodzisz na dietę i równie często ją porzucasz wracając do starych nawyków Twój organizm doświadcza ciągłego stresu związanego z podażą kalorii i składników odżywczych. Taka huśtawka powoduje, że po każdej zmianie diety ustawia poprzeczkę coraz wyżej, aby uniknąć skutków tych kryzysów. Co to oznacza? Możesz chudnąć za każdym razem mniej lub z większą trudnością, co może prowadzić do rozczarowania, frustracji i utraty motywacji.

RADA: Potraktuj redukcję masy ciała jako proces, utrwalaj nawyki dzięki którym nie będziesz tyć.



Jak widzisz wiele z tych czynników może występować jednocześnie i może skutecznie utrudniać Ci realizację celu jakim jest utrata wagi.

Skorzystaj z gotowych jadłospisów lub wybierz wariant indywidualnej współpracy.



Wejdź na stronę www.kolczynska-dietetyk.pl
i wybierz najlepszą opcję dla siebie.

Zaobserwuj mój profil:

