

Δίαιτες εξπρές

Παρόλο που η επιθυμία μας να απαλλαγούμε από τα περιττά μας κιλά όσο το δυνατόν πιο σύντομα, υπάρχουν πολλοί λόγοι που μας αποτρέπουν από κάτι τέτοιο.

Καταρχήν η απώλεια βάρους είναι προσωρινή, μιας και η στέρηση που προκαλούν οι αυστηρές δίαιτες θα οδηγήσει αργότερα στην υπερκατανάλωση και την απότομη πρόσληψη θερμίδων, δηλαδή θα οδηγήσει σε αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο σωστός τρόπος να αδυνατίσει κανείς είναι να αλλάξει σταδιακά τις διατροφικές του συνήθειες, ώστε να μπορεί να διατηρήσει τις αλλαγές και στο μέλλον. Εξάλλου η κύρια αιτία που θα έπρεπε να μας ωθεί να αδυνατίσουμε είναι η απόκτηση και διατήρηση καλής υγείας

και όχι η εξωτερική μας εικόνα αποκλειστικά!

Οι δίαιτες με τις οποίες χάνουμε πολύ γρήγορα κιλά μπορούν να προκαλέσουν χολολιθίαση, ενώ η δίαιτα που είναι υπερβολικά φτωχή σε θερμίδες επηρεάζει τις εγκεφαλικές λειτουργίες, εξασθενεί τη μνήμη και μπορεί να διαταράξει και την ομαλή καρδιακή λειτουργία.

Η μειωμένη λήψη θερμίδων και ο περιορισμός στην ποικιλία των τροφών που καταναλώνονται σε μια δίαιτα-αστραπή μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη πολλών θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό, διαταράσσοντας έτσι την ομαλή λειτουργία πολλών συστημάτων, όπως του ανοσοποιητικού, και προκαλώντας πιθανώς προβλήματα στο μέλλον, όπως οστεοπόρωση, θαμπό και γερασμένο δέρμα και πολλά άλλα.

Τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος γρηγορότερα, σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή και μέτρια σωματική δραστηριότητα. Προσπαθήστε όμως να τηρείτε τις οδηγίες χρήσης τους και να μην αυξάνετε τη δοσολογία.

Επίσης η συμβουλή του διαιτολόγου είναι πολύ σημαντική, ειδικά όταν κάποιος με κακές συνήθειες στη διατροφή του επιθυμεί να κάνει μόνιμες αλλαγές.

Οι υπερβολές δεν ωφελούν! Προσπαθήστε να έχετε στο μυαλό σας ρεαλιστικούς στόχους και να αποδέχεστε τον εαυτό σας με λίγα παραπάνω κιλά. Το σημαντικό είναι να νιώθετε υγεία και ευεξία, κάτι στο οποίο μια ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει κατά πολύ. Πάντως δεν πρέπει να αμελούμε και τον παράγοντα της άσκησης, που μας προσφέρει εκτός από καλύτερη υγεία και σφιχτότερο σώμα, καθώς και ενίσχυση της αντοχής μας.

Κάθε προσπάθεια αλλαγής του τρόπου ζωής στον οποίο έχουμε συνηθίσει (με έτοιμο φαγητό και καθιστική ζωή) είναι δύσκολη αλλά έχει πολλαπλά οφέλη, που δεν περιορίζονται μόνο στο ότι θα φοράμε μικρότερο νούμερο: ο οργανισμός μας θα νιώσει τη διαφορά στην ενεργητικότητα, στην καλή διάθεση και στην ηρεμία που θα αποκτήσει ενώ και η ποιότητα ζωής μας θα βελτιωθεί (λιγότερες ιώσεις εξαιτίας του ενισχυμένου ανοσοποιητικού, λιγότερα προβλήματα όπως σάκχαρο, καρδιαγγειακά, ηπατικά και άλλα).

Επισκεφτείτε τη σελίδα WIN (Weight-control Information Network) για πολλές πληροφορίες σε σχέση με τη σωστή διατροφή και τον κατάλληλο τρόπο για αδυνάτισμα.