

# Dlaczego wciąż nie mogę schudnąć?

Data publikacji: 17.09.2015 7:30

Stosowałaś/eś już różne sposoby odchudzania, a rezultatów wciąż nie widać? Barbara Filak, dietetyk z Centrum Naturhouse w Cieszynie podpowiada, co może być tego przyczyną.

Jeśli każda z podejmowanych przez nas prób odchudzania kończyła się niepowodzeniem i pomimo wielu wysiłków oraz wyrzeczeń waga nadal stoi w miejscu, warto skontrolować stan naszego zdrowia. Przyczyny problemów ze spadkiem wagi mogą być różne – od nieprawidłowych nawyków żywieniowych, po czynniki na tle psychicznym, a nawet poważne schorzenia zdrowotne.

## Jakie mogą być przyczyny problemów z wagą?

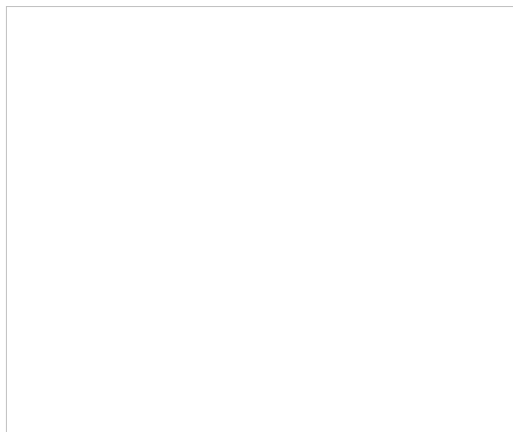
1. **Niewłaściwe nawyki żywieniowe.** Dieta, która nie dostarcza nam wszystkich niezbędnych składników – węglowodanów, białka, tłuszczu, jak również witamin i minerałów - negatywnie wpływa na kondycję całego organizmu. – Z kolei nieregularne spożywanie posiłków, brak pełnowartościowego śniadania i kaloryczne kolacje to najczęstsze przyczyny problemów z wagą. Jeśli chcemy skutecznie walczyć z nadmiernymi kilogramami, musimy na stałe zmienić zasady odżywiania – zaleca dietetyk z Naturhouse.
2. Źródło problemów z wagą niekiedy tkwi też w naszej psychice. Jedną z przyczyn otyłości bywa **zaburzenie samoregulacji**, czyli utrata kontroli nad jedzeniem. Im bardziej staramy się nie myśleć o tym, co i jak jemy, tym większą mamy potrzebę spożywania pokarmu.
3. Istotnym czynnikiem bywa również **zaniżona samoocena**, która wprawia nas w zły nastrój, przez co częściej sięgamy np. po coś słodkiego, a następnie zadręczamy się wyrzutami sumienia i wpadamy w błędne koło.
4. Dużą barierą w skutecznej walce z nadwagą jest także **stres**. Praca pod presją czasu, długotrwałe stany napięcia i konflikty są bodźcami do ciągłego podjadania między posiłkami lub w późnych godzinach nocnych, a to już prosta droga do niepotrzebnych kilogramów.
5. Przyczyną problemów z utratą wagi może być też **zły stan zdrowia**. - *Jeśli kilogramy spadają bardzo powoli, należy wykonać badania w kierunku chorób tarczycy (TSH, T3, T4), a także skontrolować kondycję naszych nerek oraz stan gospodarki hormonalnej* - przekonuje Barbara Filak, dietetyk z Centrum Naturhouse w Cieszynie.

## Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji

W celu dokładnego sprawdzenia przyczyn nadwagi, warto zwrócić się o pomoc do dietetyka. Od 14 września do 30 listopada, w ramach ogólnopolskiej kampanii „Uwaga Nadwaga”, organizowanej przez Centra Dietetyczne Naturhouse, we wszystkich placówkach na terenie całej Polski można skorzystać z **bezpłatnego badania**.

Badanie obejmuje:

- **pomiar** tkanki tłuszczowej i zatrzymanych płynów metabolicznych w organizmie,
- postawienie **diagnozy**,
- dobranie odpowiedniej **metody leczenia**.



**Naturhouse Cieszyn**

ul. Mennicza 50

tel. 33 476 13 77

tel. kom. 500 025 203

*Artykuł sponsorowany*