

Gdy motywacji brak...

Data publikacji: 29.10.2014 7:30

Niestety wiele z podejmowanych na własną rękę kuracji odchudzających kończy się niepowodzeniem. Entuzjazm, który towarzyszy nam na początku walki o szczupłą sylwetkę z czasem maleje, a motywacja spada, szczególnie, gdy efekty diety nie są tak zadowalające jak oczekiwaliśmy.

□

„Zaczę od jutra”, „dzisiaj jeszcze się skuszę, ale od jutra się odchudzam”, „od jutra już będę ściśle trzymać się diety” „od jutra...”. Ile razy i Tobie zdarzało się odchudzać od jutra? Jeśli rzeczywiście chcesz zadbać o swoją sylwetkę i samopoczucie, nie warto odchudzania odkładać na jutro. Trzeba znaleźć tylko odpowiednią mobilizację i wewnętrzną siłę, które pomogą nam w realizacji celu.

Psychika, a odchudzanie

Nasza psychika odgrywa znaczącą rolę w chwili, kiedy zdecydujemy się rozpocząć kurację odchudzającą. W niemałym stopniu to właśnie od niej zależy, czy wyznaczony cel zostanie osiągnięty. Podczas diety niezwykle ważne jest zarówno odpowiednie nastawienie jak i motywacja. Zanim zatem rozpoczniemy odchudzanie, warto odpowiedzieć sobie na pytanie – „dlaczego chcemy zrzucić kilogramy?”. Musimy mieć 100% pewności, że nasze postanowienie jest słuszne i uzasadnione. Tylko wtedy możemy liczyć na sukces. Jeśli nie będziemy do końca przekonani do swojego pomysłu, zapewne porzucimy dietę po krótkim czasie tłumacząc sobie „w zasadzie to dobrze czuję się w swoim ciele”, „nie mam czasu na bzdury” itp.

Realne cele

- Nie zakładajmy na początku, że uda nam się schudnąć dużo w krótkim czasie. Lepiej wyznaczyć sobie mniejsze cele, łatwiejsze do zrealizowania (np. 4-5 kilogramów), by móc motywować się każdym odniesionym sukcesem – stwierdza Barbara Filak, dietetyk Naturhouse. Wyznaczenie sobie celu, którego nie będziemy w stanie zrealizować, skutkuje spadkiem zapału i odejściem od diety. Pamiętajmy, by nie ważyć się codziennie – nie otrzymamy w ten sposób miarodajnego wyniku, gdyż waga waha się w zależności od tego co zjemy, wypijemy, od pory dnia, czy aktywności fizycznej. Najlepiej ważyć się raz w tygodniu o tej samej porze dnia. Zobaczmy wtedy, czy nasze wysiłki przynoszą rezultaty.



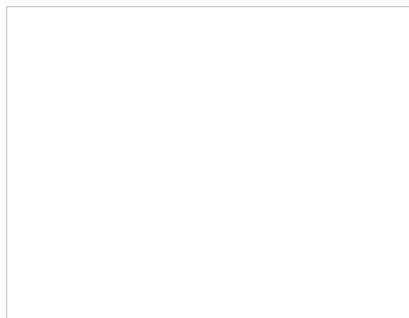
Gdy nadejdzie kryzys

Jeśli mimo naszych usilnych starań efekty odchudzania są mizerne, nie należy się poddawać! Nie przejmujmy się niewielkim niepowodzeniem, tylko pomyślmy sobie, jak będziemy wyglądać za kilka tygodni czy miesięcy. Zwizualizujmy swoje marzenia! Masz zbyt obcisłe dżinsy lub przymałą bluzkę, w które chciałabyś się wcisnąć? Połóż je w widocznym miejscu w szafie i pamiętaj, że czekają na dzień, gdy je założysz. A jak wtedy będziesz się czuć?

Bosko i przeszczęśliwie! Myśl pozytywnie – to podstawa powodzenia. Jeśli nie masz jednak wystarczająco silnej woli, może wsparcie specjalisty dietetyka okaże się pomocne?

Wsparcie i mobilizacja

Podczas diety niezwykle przydatne jest wsparcie bliskich. Dobrym pomysłem bywa rozpoczęcie kuracji z drugą osobą, aby móc się nawzajem mobilizować. Równie istotne jest wsparcie eksperta. Dietetyk pomaga dopasować dietę do indywidualnych potrzeb organizmu, dzięki czemu łatwiej jest nam stosować się do zaleceń i osiągać zamierzone cele. Jego opieka zapewnia również poczucie bezpieczeństwa. Dzięki radom i wskazówkom łatwiej jest pokonać chwile zwątpienia oraz zrozumieć reakcje organizmu, jakie zachodzą podczas całego procesu odchudzania. Mamy także pewność, że dieta przebiega prawidłowo, co daje nam duży komfort i spokój o własne zdrowie. Dietetyk nie tylko pomoże schudnąć, ale również wyprowadzi nas z diety i pomoże utrwalić uzyskane efekty.



Od czego zacząć?

Dobłą okazją do rozpoczęcia współpracy z dietetykiem jest ogólnopolska akcja „Uwaga Nadwaga” organizowana przez Centra Naturhouse. W ramach kampanii w Centrum dietetycznym NATURHOUSE w Cieszynie można skorzystać z **bezpłatnych konsultacji dietetycznych**, połączonych z pomiarami ciała, badaniem zawartości tkanki tłuszczowej oraz wody metabolicznej w organizmie.

Kampania „**Uwaga Nadwaga**” organizowana przez **Centra Dietetyczne Naturhouse** ma na celu zwrócenie uwagi na problemy nadwagi i otyłości oraz związane z nimi konsekwencje zdrowotne. Propaguje również zwiększenie świadomości w kwestii prawidłowych nawyków żywieniowych. Akcja trwa w dniach **15 września – 30 listopada**.

NATURHOUSE CIESZYN

ul. Mennicza 50

tel. : 33 476 13 77

tel.kom. 500 025 203

(artykuł sponsorowany)