Odchudzanie bez efektu jojo

Data publikacji: 15.02.2016 7:30

Ponad połowa polskich kobiet jest niezadowolona ze swojej wagi. Niektóre Panie nieustannie są na jakiejś diecie, a mimo wszystko efektów brak!

Co zrobić by wygrać z nadwagą?
Większość osób podejmujących próby odchudzania chce szybko zobaczyć efekty swoich trudów. Na starcie mamy więc już złe podejście do diety samej w sobie. Jej przebieg to wyzwanie dla organizmu i naszej silnej woli. Nie schudniemy w ciągu 7 dni, jak obiecują okładki kolorowych magazynów. Dieta to zmiana naszych nawyków żywieniowych, która trwać powinna całe życie.

Jedz systematycznie
„Nadal panuje przekonanie, że im mniej będziemy jeść, tym szybciej stracimy na wadze. Jest to niestety bardzo zgubne myślenie! Przy takim podejściu, metabolizm będzie się spowalniał, dostosowując się do dziennej ilości dostarczanych kalorii. W okresie głodu (długie przerwy pomiędzy posiłkami) uruchamia tzw. „system obronny" i zaczyna magazynować energię w postaci tkanki tłuszczowej, na kolejny taki czas. Żeby schudnąć skutecznie i bez efektu jo-jo trzeba metabolizm przyśpieszyć, a najlepiej zrobimy to jedząc odpowiednio zbilansowane posiłki o stałych porach" – radzi Marta Kurpas z centrum dietetycznego Naturhouse w Ustroniu.

Nawadniaj organizm
Kolejnym problemem jest nieodpowiednie nawodnienie organizmu w ciągu dnia. Organizm potrzebuje wody do wszystkich procesów metabolicznych, w tym również do oczyszczania się z toksyn. W przypadku zbyt małej ilości wypijanej wody, będzie ona kumulowana w naszym ciele i pojawi się problem m.in. obrzęków.

Podstawa to dobrze dobrana dieta
Następnym, częstym problemem jest źle dobrana dieta. Większość z tych ogólnie dostępnych, ma na celu wyeliminowanie jakiegoś składnika np. węglowodanów czy tłuszczy. Dobra dieta, aby była skuteczna, musi być odpowiednio dobrana i zbilansowana – w tym celu najlepiej udać się po poradę do dietetyka, który nie tylko rozpisze dla nas jadłospis, ale również dobierze odpowiednie dla naszego organizmu suplementy, które wspomogą dietę.

Warto korzystać z okazji do bezpłatnych konsultacji

Jeżeli dotąd nie było możliwości do spotkania z dietetykiem, **zacznij odchudzanie od bezpłatnej konsultacji.**

Na bezpłatną konsultację można umówić się już dziś. Wystarczy zostawić dane na stronie: www.zaproszenie.naturhouse-polska.pl lub zadzwonić do centrum Naturhouse.

Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ustroniu
ul. Kościelna 2
(Wejście od ul. Daszyńskiego)
tel. 608 663 343

Godziny otwarcia:
Poniedziałek , Czwartek: 11:00 - 19:00

Wtorek, Piątek: 8:00 - 16:00
Środa:10:00 – 18:00

Artykuł sponsorowany