

ΧΑΣΤΕ ΒΑΡΟΣ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ



Κάθε χρόνο τέτοια εποχή πολλοί είναι αυτοί που αποφασίζουν να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους και η επιθυμία για απώλεια βάρους τον καινούριο χρόνο είναι πολύ συνηθισμένη.

Αν και εσείς σκέφτεστε να ξεκινήσετε μία προσπάθεια για να χάσετε τα κιλά που σας επιβαρύνουν διαβάστε παρακάτω για να είσαστε ενημερωμένοι, να γνωρίζετε τι είναι ρεαλιστικό να αναμένετε και για να αποφύγετε να ακολουθήσετε προγράμματα για απώλεια βάρους τα οποία μπορεί να βλάψουν την υγεία σας.

Ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να χάσω βάρος?

Ο μόνος τρόπος για να χάσει κάποιος βάρος αποτελεσματικά χωρίς να θέσει σε κίνδυνο την υγεία του είναι να συνδυάσει μία ισορροπημένη υποθερμιδική διαίτα με αυξημένη φυσική δραστηριότητα και εκπαίδευση στην αλλαγή της συμπεριφοράς του σε σχέση με το φαγητό. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας σήμερα ένας επιστήμονας διαιτολόγος μπορεί εύκολα μετρώντας το βασικό σας μεταβολισμό ([δείτε εδώ περισσότερες πληροφορίες](#)) να υπολογίσει με μεγάλη ακρίβεια τις θερμίδες που χρειάζεστε για να έχετε την επιθυμητή απώλεια λίπους.

Πόσο γρήγορα μπορώ να χάσω βάρος?

Μπορεί κάποιος με ασφάλεια να χάνει μέχρι ένα 1 κιλό λίπος την εβδομάδα. Όλοι οι οργανισμοί υγείας θεωρούν επικίνδυνη για την υγεία μεγαλύτερη απώλεια βάρους. Σε περίπτωση που κάποιος χάνει περισσότερα κιλά συνήθως δεν είναι λίπος αλλά υγρά και μυϊκή μάζα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μειώνεται ο βασικός του μεταβολισμός και εκεί που έχανε γρήγορα κιλά, ακολουθώντας την ίδια διαίτα δεν χάνει άλλο βάρος και ακόμα αν τρώει λιγότερο πάλι δεν μπορεί να χάσει. Σε αυτή την περίπτωση αν αρχίσει να τρώει παραπάνω παίρνει πολύ εύκολα βάρος. Ο διαιτολόγος σας μπορεί να παρακολουθεί αν η απώλεια του βάρους σας είναι σε λίπος αναλύοντας τη σύσταση του σώματός σας με ειδικά μηχανήματα.

Χρειάζεται να πάρω βιταμίνες ή άλλα συμπληρώματα διατροφής όταν κάνω διαίτα?

Στις περισσότερες περιπτώσεις που ακολουθεί κάποιος δίαιτα για απώλεια βάρους δεν χρειάζεται να παίρνει συμπληρώματα διατροφής. Εφόσον δεν υπάρχει δυσαπορρόφηση σε κάποιο θρεπτικό συστατικό ή ιατρικός λόγος για εξαίρεση τροφών από το διαιτολόγιο (η διάγνωση θα πρέπει να γίνεται από γαστρεντερολόγο για τροφική δυσανεξία ή αλλεργιολόγο για τροφική αλλεργία) ο διαιτολόγος σας μπορεί να διαμορφώσει για εσάς ένα διατροφικό πλάνο που θα καλύπτει όλες τις ανάγκες του οργανισμού σας.

Πως θα καταλάβω ότι μία μέθοδος αδυνατίσματος δεν είναι ασφαλής?

Αποφύγετε να ακολουθήσετε μία μέθοδο για απώλεια βάρους η οποία:

- Συστήνει δίαιτες πολύ χαμηλών θερμίδων - κάτω από 900 θερμίδες την ημέρα -καθώς υποσιτίζεται σε επικίνδυνο επίπεδο ο οργανισμός. Καλό είναι ακόμα σε περίπτωση που έχετε πολύ χαμηλό μεταβολισμό να καταναλώνετε πάνω από 1200 θερμίδες την ημέρα για να καλύπτετε τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά.
- Υπόσχεται γρήγορη απώλεια βάρους - πάνω από 1 κιλό ή 1% του συνολικού βάρους σας την εβδομάδα, για παράδειγμα πάνω από 1,2 κιλά την εβδομάδα για κάποιον που ζυγίζει 120 κιλά.
- Στηρίζεται στον αποκλεισμό των τροφών - για παράδειγμα κάνοντας κάποιο τεστ δυσανεξίας για απώλεια βάρους.
- Στηρίζεται στην χρήση ειδικών σκευασμάτων - όπως ροφήματα αντικατάστασης γευμάτων.
- Δίνεται από ανθρώπους οι οποίοι δεν είναι έχουν πτυχίο διαιτολογίας αλλά οικειοποιούνται την ιδιότητα του διαιτολόγου.

Η συμβουλή της διαιτολόγου..

Πολλοί είναι αυτοί που έχοντας τα παραπάνω κιλά για μεγάλο χρονικό διάστημα ανυπομονούν να τα χάσουν όταν πάρουν απόφαση να ακολουθήσουν δίαιτα. Σκεφτείτε όμως τι προτιμάτε, να χάσετε γρήγορα κιλά και μετά από λίγους μήνες να τα πάρετε πίσω όλα ή και περισσότερα ή να χάνετε περίπου 4 κιλά το μήνα σταθερά και να μην τα ξαναπάρετε?

Μη παρασύρεστε να χάσετε τα κιλά γρήγορα καθώς το βάρος που θα χάσετε δεν θα είναι λίπος και δεν θα μπορέσετε να το διατηρήσετε. Εκτός από την υγεία σας που θα επιβαρύνετε αν χάσετε βάρος απότομα αισθητικά το αποτέλεσμα δεν θα είναι το επιθυμητό καθώς θα χάσετε αρκετή μυϊκή μάζα η οποία συμβάλλει στο να φαίνετε το σώμα τονωμένο.

Επιμέλεια:

Πηνελόπη Δουβόγιαννη, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Δείτε αυτό και άλλα άρθρα στο site FitDiet.gr