

CO WARTO WIEDZIEĆ NA TEMAT DIET, ŻEBY SIĘ NIE ROZCZAROWAĆ?

Żyjemy dzisiaj w świecie, który coraz silniej propaguje i naciska na tak zwane bycie fit. A bycie fit, czyli w formie, polega nie tylko na tym, by mieć dobrą kondycję. Również polega na tym, aby po prostu dobrze wyglądać. I ten dobry, zdrowy wygląd, jest oczywiście tylko jednym z wielu profitów.

Ogólnie, widać bardzo duże ożywienie w branży wellness, kolejne diety, suplementy i różne inne produkty, znajdują sobie coraz więcej nabywców, coraz więcej osób sięga po takie produkty i chce sobie zapewnić szczupłą, świetną i w pełni zdrową sylwetkę.

Ale czy diety to coś, co po prostu ot tak, możemy sobie sami wybrać?

A może jednak warto najpierw zasięgnąć pewnych informacji?

Nie wierz we wszystko, co znajdziesz w sieci

To pierwsza sprawa. Z jednej strony, ogromną zaletą dostępu do Internetu jest fakt, że mamy do czynienia z bardzo szybkim, błyskawicznym wręcz dostępem do informacji.

Ale też z drugiej strony, fakt, że tych informacji jest tak dużo i że możemy je tak swobodnie dodawać, powoduje pewnego rodzaju ryzyko na płaszczyźnie tego, że wszystko może się tam znaleźć. Wszystko, czyli zarówno prawdziwe, wartościowe informacje, jak i totalne bzdury i wyssane z palca ściemy, które ludzie tworzą w celach marketingowych, w celach promowania jakichś naciąganych i dziwnych idei.

W sumie to oczywiście też kwestia zdrowego rozsądku, bo nikt nie każe patrzeć uważnie na wszystko co znajdziemy w necie. Bo można się zdrowo naciąć, a w kontekście zdrowia i diet akurat, zjawisko to występuje nagminnie.

Nie ma czegoś takiego jak najlepsza dieta

To znaczy, oczywiście. Są diety, które można określić mianem najlepszych - dla konkretnych grup osób. Nie ma natomiast jednej diety, która będzie jednakowo doskonała dla wszystkich. Nie ma mowy o tym, żeby dieta A czy B, były perfekcyjne zarówno dla osób otyłych, jak i dla tych, które chcą utrzymać już zredukowaną masę ciała.

Diety powinno się dobierać w sposób indywidualny i ni ma mowy o tym, żeby była jedna „złota” metoda działania, z którą jesteśmy w stanie osiągnąć każdy rezultat jaki tylko chcemy.

Uwaga na suplementy

Jest ich na rynku całe mnóstwo. To są fakty. Jednak jeśli chodzi o zasadność ich stosowania, zdania są już podzielone. I generalnie na poziomie samej jakości, mamy do czynienia z tendencją, w której czasem będzie raczej trudno się połapać. Bo jest tu tak ogromny wachlarz produktów, że czasem można dostać niemal oczopląsu.

A chodzi też o to, że wiele takich produktów po prostu ma wydźwięk marketingowy. To znaczy, mamy preparat X, który jest promowany na potęgę, trafiamy na niego w sieci, w reklamach w różnych miejscach. Potem nas „prześladuje” na Facebooku i innych mediach społecznościowych. Bo jak raz na coś trafiamy to potem będzie się za nami ciągnęło.

Przed wszystkim konsekwencja

Nie ma diety, i prawdopodobnie też długo takiej nie będzie, która mogłaby przynieść rezultaty zaledwie po jednym dniu stosowania. Nie ma po prostu takiej możliwości. Kluczem do wytrwania w diecie jest to, by być konsekwentnym. A konsekwencja to zarówno przestrzeganie zaleceń w danej diecie, jak też unikanie wszelkiego rodzaju pokus. To jest naprawdę bardzo istotne.

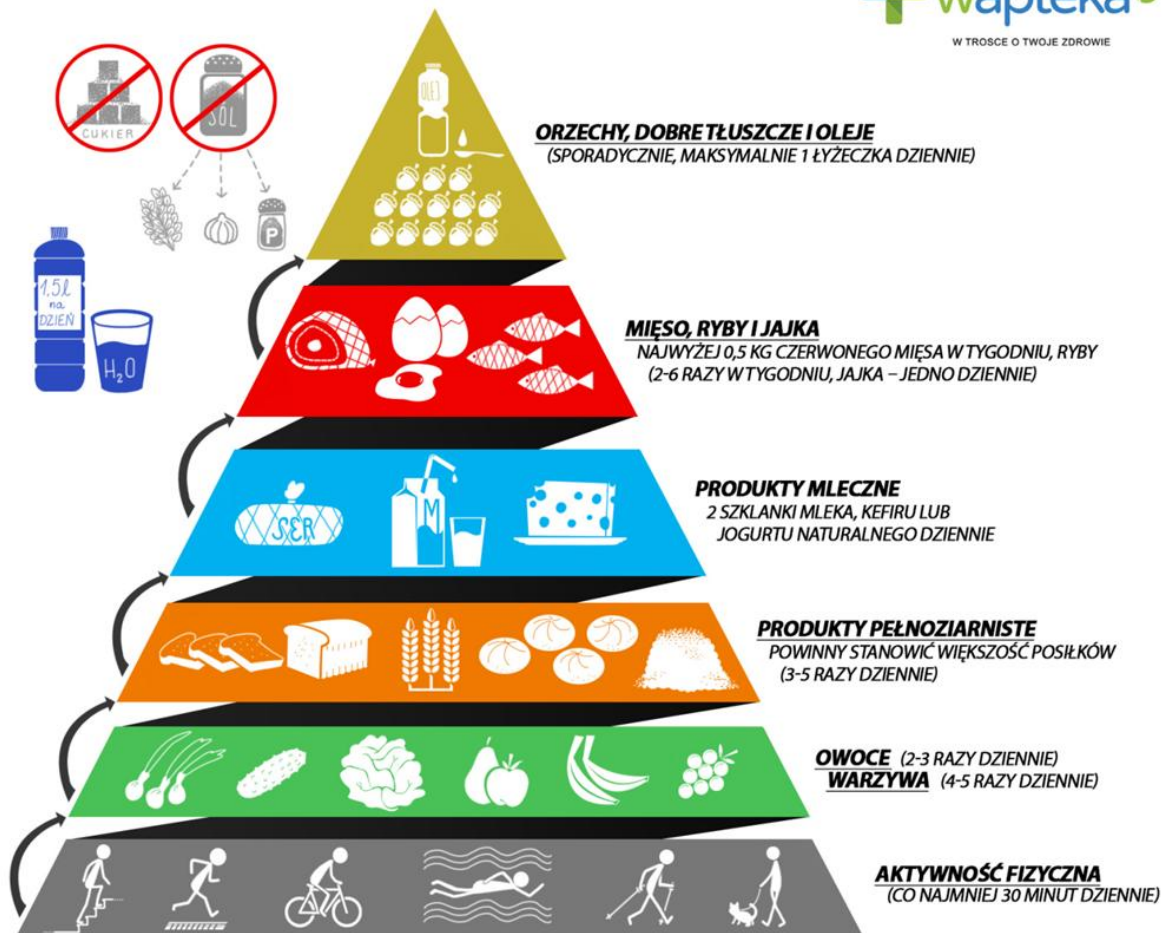
Biorąc pod uwagę jak wiele diet, tych dobrych, możemy dzisiaj znaleźć, można dobrać mniej restrykcyjne warianty, jeżeli ktoś jest naprawdę podatny na to, by się „złamać”. Nie ma wątpliwości, że każdy jest w stanie znaleźć dla siebie idealną dietę. Czasem trzeba będzie zasięgnąć pomocy i porady specjalisty. Ale taka konsultacja zwykle wychodzi tylko i wyłącznie na dobre.

Dieta - co jeść, a czego unikać

Zdrowa dieta stanowi podstawę zachowania zdrowia i urody. Nie musi zawsze służyć odchudzaniu, ale utrzymaniu ciała i umysłu w dobrej kondycji i zachowania ładnej sylwetki. Właściwie dobrana dieta chroni także przed ryzykiem wystąpienia wielu chorób i pomaga w leczeniu już istniejących, między innymi cukrzycy, choroby wieńcowej czy nadciśnienia tętniczego.

Przed rozpoczęciem wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych, warto najpierw zapoznać się z zasadami nowej piramidy żywieniowej. Według niej podstawę stanowi aktywność fizyczna, dopiero później należy skupić się na diecie.

Najważniejsze są warzywa i owoce - to ich powinno być w diecie najwięcej. Później w piramidzie jest miejsce na produkty zbożowe, nabiał, a dopiero na samym jej końcu znajduje się mięso, ryby i tłuszcze. To właśnie według tych zasad najlepiej jest komponować zdrową dietę.



Poza tym oczywiście należy pić dużo wody, słabej herbaty i kawy, najlepiej niesłodzonych.

Jeżeli do tej pory odżywialiśmy się niezdrowo, przejście na dietę „z dnia na dzień” może być za dużym szokiem dla organizmu i może się on buntować.

Należy go przygotować na zmianę w sposobie żywienia. Najlepiej jest stopniowo wprowadzać nowe nawyki, zaczynając od małych kroków.

W przypadku diety odchudzającej, warto wprowadzić raz lub dwa razy w tygodniu dzień „płynny” - to znaczy pić tylko soki i jeść zupy.

Dzięki temu żołądek się skurczy, a organizm odda trochę wody i zapasów. W efekcie organizm się oczyści i będzie bardziej podatny na spadek masy.

Nasz organizm jest tak skonstruowany, że do prawidłowego funkcjonowania potrzebne mu są różne składniki odżywcze. Wbrew powszechnym opiniom, organizm potrzebuje również tłuszczów.

Dlatego zdrowa dieta powinna dostarczać mu zarówno białek, tłuszczów, węglowodanów, jak i witamin, makro- i mikroelementów. Kuchnia polska pozwala na komponowanie swoich posiłków zgodnie z piramidą zdrowego żywienia.

Nie rób głodówek

Dla organizmu to za duży szok i szybko może pojawić się tzw. efekt jo-jo, to znaczy ponowny wzrost wagi, zazwyczaj przekraczający wagę wyjściową. Posiłki należy przyjmować regularnie, a dieta powinna być odpowiednio zbilansowana, aby nie dopuścić do żadnych niedoborów.

Jedz często małe porcje

Dietetycy zalecają 4 - 5 posiłków dziennie, spożywanych w odstępach czasowych 3 - 4 godziny. W ten sposób organizm nie przerywa procesów trawiennych, metabolizm przebiega sprawniej, a tkanka tłuszczowa nie ma kiedy się odkładać. Dzięki temu łatwiej zachować szczupłą sylwetkę.

Dieta musi smakować

Nie warto katować się produktami, które nam nie smakują. Należy dbać o to, aby przygotowywane przez nas posiłki były nie tylko zdrowe, ale także, a może przede wszystkim, smaczne.

Aktywność fizyczna

Jest najważniejszą częścią utrzymania zdrowego ciała i umysłu. Należy ćwiczyć minimum 3 razy w tygodniu, a idealnie jest wdrażać wysiłek fizyczny codziennie przez około pół godziny.

Opracowanie

Katarzyna Jankowska