

Miért vagyok állandóan
farkaséhes?!



Evés után alig egy órával már az órát nézed és a következő étkezésről ábrándozol, otthon pedig folyton a hűtőajtót nyitogatod és azt érzed, hogy legszívesebben felfalnád mindent, ami az utadba kerül. Ismerős?

Sok nőtől hallottam ezeket a mondatokat és én magam is sokat foglalkoztam a témával az utóbbi években. Ezért összeszedtem a legfontosabb tudnivalókat és a magyarázatot az örök kérdésre: miért vagyunk állandóan éhesek? Nézzük!

TULAJDONKÉPPEN, MI A BAJ?

Sokszor, sokféleképp hallottuk már, hogy nem eszünk elég **gyümölcsöt, zöldséget, rostban gazdag élelmiszert**. Ezen elvileg könnyen változtathatnánk, elkezdhetnénk enni például **több zöldséget**, mégsem tesszük, mert valójában nagyon nehéz a megszokott dolgokon változtatni. Azt sem tudjuk valójában miért kéne, és **az sem mindegy, hogy ezt milyen formában tesszük...**

HIÁNYZIK A TUDATOSSÁG

A baj az, hogy nem vagyunk felkészülve rá, hogy **tervezetten étkezzünk** és **tudatosabbak legyünk**, ha a táplálkozásról, vagy épp az egészségünkről van szó.

A feldolgozott élelmiszerek az olyan eljárásoknak köszönhetően mint például az ultra-magas hőkezelés, pasztörözés, elveszítik az értékes tápanyagaik nagy részét. A különféle mesterséges adalékanyagok, színezékek, ízfokozók, tartósítószeres és egyéb vegyületek pedig **tovább rontják a tápértéket**.

Ezektől a mesterséges kemikáliáktól **maximum finomnak érezzük** az ételeket, de ettől az ételtől **csak átmeneti teltségérzetünk lesz**, jól nem lakunk, hamar újra éhesek leszünk.

Ezen sajnos a körülmények sem segítenek. Szinte minden sarkon találunk egy pékséget vagy pizzériát, ahová gyorsan beugorhatunk és meg is van oldva a reggeli vagy akár az ebéd is. Ehhez pedig könnyű hozzá szokni, hiszen elég csábító, hogy bármikor hozzájuthatunk valamilyen vágyott finomsághoz. **Kényelmes, gyors és egyszerű...** De nem biztos, hogy tényleg célravezető.

NEM TERVEZÜNK ELŐRE...

Nem tervezünk előre, hiszen úgyis ott a büfé, a gyorséttermek, automaták és a rengeteg csomagolt étel, feldolgozott élelmiszer lassan már a főétkezések szerepét is átveszik.

Látszólag óriási bőségben élünk, választani is alig tudunk a kínálatból. Pedig valójában **legtöbbször ugyanazt esszük**, csak picit más a csomagolás, a forma, a megjelenés, más felirat, más gyártó...

De ha valaki elkezd megvizsgálni az összetevőket, hamar felfedezi a hasonlóságokat.

Ez pedig az egyik legnagyobb probléma a háttérben, amiről sokan nem vesznek tudomást. Sajnos azonban a mai élelmiszereket inkább **élelmiszernek tűnő komplex vegyi készítményeknek** nevezhetnénk, amelyek nem tartalmaznak olyan tápanyagokat, amikre a sejteinknek az egészséges működéshez szükségük van. Márpedig a mindennapokhoz **szükséges energiát a sejtek állítják elő**, és ha ők nincsenek jól, akkor mi sem...



Egyszerű, gyors és praktikus... vagy mégsem?

SZÓVAL, MIÉRT IS VAGY ÉHES?!

Röviden: azért érzed magad folyamatosan éhesnek, mert olyan ételeket eszel, amivel ugyan rövid időre biztosított a teltségérzet, de **a tápértékük közel sem megfelelő, így a sejteid éhen maradnak.**

Mi jön ezután? Újra eszünk, hogy csillapítsuk az éhségünket, de továbbra sem viszünk be elég tápanyagot, így a helyzet cseppet sem változik. Sőt... a hiányos tápanyagok miatt, idővel **a sejthártya megvastagszik és elveszíti az áteresztő képességét.** Ezután már hiába is viszünk be értékes tápanyagokat, azok nem fognak tudni bejutni a sejtekbe.

Ráadásul a nem megfelelő táplálkozás **a vércukorszintre is negatívan hat,** emiatt tör ránk szinte egyik pillanatról a másikra a csillapíthatatlan farkaséhség.

EZ CSAK A JÉGHEGY CSÚCSA

Az állandó éhség csak egy negatív érzet, de a nem megfelelő étkezés ennél sokkal több problémát okozhat.

Az éhség egy tünet, mögötte komoly okok húzódnak, melyek idővel további kellemetlenségeket, **betegségeket okozhatnak.** Az éhség az első **figyelmeztetőjel,** amit nem szabad figyelmen kívül hagyni és megvárni, hogy komolyabb baj legyen...



Az állandó éhségérzet egy figyelmeztetőjel...

DE MI A MEGOLDÁS?

Abban egyetérthetünk, hogy nehéz megoldani, hogy mindig magas minőségű élelmiszereket fogyasszunk és sokan tisztában vannak már azzal is, hogy a szervezetünk megfelelő működéséhez **szükség lehet különböző kiegészítőkre is.**

A gyümölcsök és zöldségek ugyanis **nem tartalmazznak annyi vitamint és ásványi anyagot**, hogy biztosítsák a szervezetünk számára szükséges mennyiséget. Viszont ezek pótlása sem könnyű feladat, hiszen nem mindig tudjuk, hogy **épp mire van szükségünk**, miből szenvedünk hiányt. Ezt nem is olyan egyszerű eldönteni. Hiába kezdünk el magnéziumot vagy káliumot szedni, ahogy a reklámokban látjuk, hisz egyáltalán nem biztos, hogy ez jót tesz nekünk. Hogy tényleg tud hasznosulni, amit beviszünk a szervezetünkbe.

Ráadásul valójában **akár napi szinten is eltérő lehet**, hogy épp mire van szükségünk. Sőt, azt sem szabad kihagyni a számításból, hogy egyes vitaminok vagy ásványi anyagok **felszívódásához más vitaminokra vagy ásványi anyagokra is szükség van.** Épp ezért a legjobb, ha valamilyen **komplex multivitamint** választunk, ami szinergikusan tervezett, tehát a szervezet saját maga tudja, hogy mikor, mire van szüksége, és eldönti, mit hasznosít.

AZ EGÉSZSÉGET INGYEN KAPTAD...

De ahhoz, hogy megtartsd, **folyamatosan tenned kell érte.** Hiába szeretne valaki tudatosabbnak lenni a táplálkozás területén, ha kicsit elkezdi beleásni magát a témába, könnyen összezavarodhat.

Az **egymásnak gyakran ellentmondó irányzatok** és tanácsok között ugyanis könnyen elveszítettnek érezheti magát az ember, és a végén már azt sem tudja, kinek higgyen. Ilyenkor kimondottan hasznos, ha van valaki, **aki segít eligazodni** az életmódváltás útvesztőjében és hasznos, **gyakorlatias tanácsokkal** segít egy egészségesebb életmód kialakításában!

TALÁN CSAK EGYETLEN LÉPÉS VÁLASZT EL AZ EGÉSZSÉGEDTŐL...

Fontos tudnod, hogy ez nem megy egyik napról a másikra, nagyon fontos a **fokozatosság** és hogy **valóban tenni akarj a céljaidért!** Csak azoknak tudok segíteni, akik keresik a megoldást a problémáikra, akik nem kényelmesednek el, és készek változtatni.

Ha te is készen állsz a változásra és hajlandó vagy tenni azért, hogy kirobbanóan egészséges legyél, gyere el a konzultációmra, ahol **személyre szabott tervet** készítünk Neked! Felmérjük, hogy min kell változtatnod és pontosan milyen lépésekre van szükséged ahhoz, hogy **valódi és tartós eredményeket** érhesd el!

**JELENTKEZZ A
KONZULTÁCIÓRA ITT!**

Ha pedig sürgős kérdésed van,
segítségre van szükséged, fordulj
hozzám bizalommal!

Írj e-mailt, vagy hívj telefonon és
segítek, hogy önmagad legjobb
verziója lehess!

egrianna@inspiralo-egeszseg.hu
+36 20 466 0072



Egri Anna,
Életmód és Táplálkozási Tanácsadó
Specialista