

Miért nem tudok
lefogyni?!

Bizonyára Neked is lapul a szekrényben egy-két olyan ruhadarab, ami csak arra vár, hogy (újra) elérd az ideális súlyod és felvehesd őket. Ez többnyire motiváló, de ha túl vagy néhány eredménytelen próbálkozáson, mikor a sokadik csodamódszer is csődöt mond, kezded elveszíteni a kezdeti lendületet és lassan feladod.

Talán még el is könyveled magadban, hogy "kész, ez van, én nem tudok lefogyni", pedig van megoldás, csak épp nem a divatos fogyókúrákban keresendő. Ezt az anyagot azért állítottam össze, hogy segítsek eligazodni a gyakran egymásnak is ellentmondó irányzatok között, hogy az álomalak végre valósággá válhasson.

MI OKOZZA A LEGNAGYOBB PROBLÉMÁT?

A baj az, hogy nem vagyunk felkészülve rá, hogy **tervezetten étkezzünk** és tudatosabbak legyünk, ha a táplálkozásról, vagy épp az egészségünkről van szó. 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. Sokszor az étkezés **központi örömforrássá** válik, ez jelenti az élvezetet, de pont ez lesz, ami képtelenné tesz másra, ami ugyanúgy örömet okozna, például a sportra, mozgásra... Így továbbra is marad az evés, mint boldogságot adó tevékenység.

Látszólag óriási bőségben élünk, választani is alig tudunk a kínálatból. Pedig valójában **legtöbbször ugyanazt esszük**, csak picit más a csomagolás, a forma, a megjelenés... de ha valaki elkezd megvizsgálni az összetevőket, hamar felfedezi a hasonlóságokat.

Sajnos 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...

Egy idő után **felborul a test egyensúlya**, mert nem vesszük be a megfelelő anyagokat, amire szüksége van a szervezetünknek, de sajnos beviszünk olyanokat, amire nincs szükségünk vagy csak nagyon kis mennyiségben. **Ennek a következménye, hogy mindig újra és újra enni akarunk.**

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A FOGYÓKÚRÁK?

A fogyókúrával az a baj, hogy - ahogy a neve is mutatja - egy időszakos dologról van szó, ami egy **meghatározott ideig tart**, épp ezért nem is számíthatunk valódi, tartós eredményre, hiszen **hosszútávon ez nem tartható**.

Ott vannak még a különféle csodabogyók, melyek csábító, már már hihetetlen átalakulást ígérnek, ami már önmagában gyanús, vagy legalábbis annak kellene lennie. Ezek sem jelentenek tartós megoldást például a **tápanyaghiányra** sem, ráadásul igen **drasztikus feltételeket** szabnak.

Hiába a látványos fogyás, ez legtöbbször nem tartós és rövid időn belül több jön vissza, mint amit sikerült leadnunk.

Gondolj csak bele, ha ezek a módszerek valóban működnének, nem lenne ennyi túlsúlyos ember... Viszont a valóság az, hogy **a magyarok vezetik a listát az EU-ban az elhízás terén**, világszinten pedig a 3-4. helyen állunk. Ezeket a betegségek statisztikai adatai is alátámasztják: a táplálkozás következtében Magyarország vezető a szív és érrendszeri betegségekben a rákos megbetegedésekben is. Ezenkívül vezető betegségcsoport a **diabétesz**, a **magas vérnyomás**, **depresszió**... tehát ezek mind visszaigazolják, hogy van mit javítanunk a táplálkozási szokásainkon.

Összességében nem jó ötlet az aktuális trendeket követni úgy, hogy nem vesszük figyelembe a **testünk valódi szükségleteit**. Így ugyanis az elért eredmény nem lesz tartós és végül **plusz kilókkal zárjuk a kúrát**.

Hogy lehetséges ez? **A testünk elsőként a vizet és az izmot bontja le**. Bármilyen kúrát is folytatunk, az biztos, hogy **a szükségesnél kevesebb tápanyagot juttatunk a szervezetünkbe**, ami így rövidesen **tartalékolni kezd** (hiszen érzékeli, hogy egyre kevesebbet kap a számára fontos dolgokból). Így lelassul az anyagcsere folyamat is, mert a szervezet elkezd lebontani az izmokat, ezzel viszont rosszabb fizikai állapotba kerülünk, **romlik az ellenálló képességünk** és könnyebben leszünk betegek.

Gyakori probléma az is, hogy fogyni akarunk ugyan és vonzó az elérhető álmunk, de **túl nagy áldozatokat nem akarunk hozni** érte. Nem akarunk munka után lemenni az edzőterembe, esténként előkészíteni a másnapi ebédet, amit magunkkal vihetünk és persze nem szívesen mondunk le a kedvenc korántsem egészséges finomságainkról sem... Viszont ha nem tudunk megbarátkozni a lemondás gondolatával, később **ennél jóval több dologról kell majd lemondanunk**.

HA FELBORUL AZ EGYENSÚLY...

A felborult egyensúly **első jele az, ha nem tudunk lefogyni**. A túlsúly **minden esetben egy tünet** és nem tekinthető az illető egészségesnek, akkor sem, ha nincsenek betegség tünetei.

Ez ugyanis sajnos, **csak idő kérdése**, ha a szervezet már kibillent az egyensúlyi állapotból. Ráadásul ilyenkor kevesebb az energiánk, **fáradékonyabbak leszünk** és úgy érezzük, nincs időnk semmire. Pedig valójában csak tompábbak vagyunk és lassabban végzünk minden tevékenységet.



Ha felborult az egyensúly, egyre fáradékonyabbak leszünk...

DE MI A MEGOLDÁS?

A túlsúly mindig valamilyen **tápanyaghiánynak a következménye**. De hogyan pótolhatjuk a hiányzó tápanyagokat? Azzal nem oldjuk meg a problémát, ha elkezdjük szedni az épp reklámozott vitamint vagy ásványi anyagot, könnyen lehet ugyanis, hogy **teljesen másra van szükségünk**, esetleg a beszédett vitaminnak más vitaminra is szüksége van a felszívódáshoz. Arról nem is beszélve, hogy **akár naponta is eltérő lehet, hogy épp milyen vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége a szervezetünknek**. A legjobban akkor járunk, ha **komplex multivitamint** választunk, és a szervezetünk majd eldönti, miből, mennyit hasznosít.

Mindenki **azonnal akar lefogyni**, a tartós eredményhez és **a valódi változáshoz azonban idő kell**. Nem egyik napról a másikra történik. Csábító lehet valamilyen gyors megoldás (műtét, gyomorszűkítés...), a tünetek látszólagos kezelése, anélkül, hogy a **valódi okkal** foglalkoznánk. Ez tűnik a könnyebb útnak, de a helyzet az, hogy nincs könnyebb út. **Az egyetlen megoldás az, hogy tudatosabb leszel és változtatsz az életmódodon.**

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. Mást mond az orvos, a dietetikus, egy táplálkozási szakértő, az edző, a kedvenc magazinunk vagy bloggerünk... mindig nézzünk utána, **mennyire hiteles az adott szakértő**, és milyen forrásokra támaszkodik. Ha valaki még ma is a 20 évvel ezelőtti egyetemi tananyag alapján dolgozik, figyelmen kívül hagyva azt, hogy azóta mennyi minden változott a táplálkozástudomány területén, kezeljük fenntartásokkal a tanácsait.

Az **egymásnak gyakran ellentmondó irányzatok** és tanácsok között ugyanis könnyen elveszettnek 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!

A kérdés csak az, hogy ragaszkodsz a megszokott életedhez vagy hajlandó vagy tenni azért, hogy elérd az ideális súlyod?

GYERE EL EGY KONZULTÁCIÓRA!

Ha te is készen állsz a változásra és valóban tenni akarsz azért, hogy újra jól érezd magad a bőrödben és 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** érhess 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