



5 RZECZY WARTYCH ROZWAŻENIA przed wyborem odpowiedniej diety

Nosisz kilka dodatkowych kilogramów?

To takie frustrujące ścisnąć je i ukryć tylko po to, żeby za chwilę *znowu* musieć odpiąć guzik w spodniach, prawda?

*Ale przecież ograniczyłam kalorie...
Szło mi tak dobrze.
Dlaczego musi być tak trudno?*

Skądś to znasz, czyż nie? Nie jesteś jedyna. Jednak zanim pogodzisz się z wiecznymi dietami, efektem jo-jo i bielizną wyszczuplającą, uświadom sobie, że:

ograniczenie kalorii = przybieranie na wadze w długim okresie

To okrutne, ale dowiedzione naukowo. Gdy ograniczasz przyjmowanie kalorii, dzieje się pięć rzeczy:

1. Mózg zwiększa produkcję hormonu głodu (wspaniale!).
2. Organizm oszczędza cenną energię (przemiana materii zwalnia!).
3. Aktywują się hormony stresu (jakżeby inaczej!).
4. Czujesz zmęczenie i ospałość, nie kontaktujesz (mózg zużywa nawet 25% energii, którą pozyskujesz z jedzenia!).
5. Poczucie własnej wartości spada na łeb, na szyję.

A zatem, to nie silna wola, ale biologia ma najwięcej do powiedzenia na temat utrzymywania odpowiedniej wagi w dłuższym okresie.

Zapoznając się z niniejszą czteroczęściową serią, przekonasz się, że istnieją inne – lepsze – sposoby, dzięki którym możesz utrzymać wagę, nie licząc kalorii.

Więcej artykułów na temat zdrowia znajdziesz tutaj: www.amoena.pl/Klub-Amoena

Więcej na temat współpracy ze swoim organizmem i zdrowego trybu życia: www.nutritioninthemind.com

Elena Rayner-Melnikova jest brytyjską specjalistką ds. zdrowego odżywiania. Swoją misję – pomoc osobom na wiecznej diecie i walczącym z efektem jo-jo, realizuje na łamach portalu Nutrition in the Mind, tłumacząc w oparciu o badania z dziedziny psychologii i neurobiologii, *dlaczego* jemy i w jaki sposób pracuje mózg. Elena inspirowała zapracowane mamy na całym świecie, pokazuje, w jaki sposób utrzymywać prawidłową masę ciała, nie tracąc energii, nie uciekając się do stosowania kolejnych diet, nie wpędzając się w poczucie winy i nie odmawiając sobie przyjemności.

* Podane informacje mają charakter ogólny i nie mogą zastąpić porady medycznej. Jeśli masz problemy zdrowotne lub je u siebie podejrzewasz, skonsultuj się z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.