



ŻYWIENIOWE KNOW-HOW

Jak postępować, by odnieść sukces

Zmień podejście do odżywiania

Zacznę od jutra!

Ile razy wypowiadałaś te słowa? Jeśli jesteś taka jak ja, zbyt wiele. Nie martw się, istnieje sposób na to, by osiągnąć zdrową równowagę i mieć więcej energii – bez uciekania się do stosowania kolejnych diet, wpędzania się w poczucie winy czy odmawiania sobie przyjemności!

Oto pięć wskazówek, które pozwolą Ci stanąć na drodze do sukcesu.

1. Zapomnij o diecie.

Ograniczanie kalorii powoduje przybieranie na wadze. Owszem, początkowo zrzuca się nadprogramowe kilogramy, jednak trzeba pamiętać, że o utrzymaniu odpowiedniej masy ciała decyduje biologia, a nie silna wola.

2. Przestań skupiać się na tym, co pokazuje waga.

Skoncentruj się na czymś innym niż masa ciała – zastanów się, jaki prowadzisz tryb życia. Zjedz ciastko, ale zamiast jechać windą, wejdź po schodach. Sprawdź, co jeszcze możesz zmienić, ale nie odmawiaj sobie jedzenia. Pamiętaj: małe zmiany każdego dnia = wielka zmiana za rok.

3. Słuchaj swojego organizmu.

Twój organizm to wspaniała maszyna, która – co istotne – wie, co dla Ciebie jest dobre. A zatem wystarczy, że będziesz go uważnie słuchać.

4. Znajdź czas dla siebie (i nie rezygnuj z niego).

Żonglujesz czasem jak szalona? Pewnie już dawno powinnaś była scedować część obowiązków na inne osoby. Kto wie, może spotka się to z aprobatą...

5. Ciesz się posiłkami z rodziną i przyjaciółmi.

Zdrowie to nie nieobecność choroby. To dobre samopoczucie odczuwane w kontekście fizycznym, psychicznym i duchowym. Spożywanie posiłków z bliskimi ma tak samo duże znaczenie jak wartość odżywcza produktów.

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.