

## Segítség! Nem tudok lefogyni!



Folyamatosan diétázol és edzeni is jársz, de nem mutat kevesebbet a mérleg nyelve?

Vegyük górcső alá, hogy hol csúszhat hiba a gépezetbe:

### 1., Diéta

Biztos, hogy betartod a diétát? Sokan gondolják, hogy teljesen rendben van az étkezésük, de megfelelnek az itt-ott bekapott plusz kalóriákról. Hiába a gondos odafigyelés, ha a gyermek után megesszük a reggeliről maradt fél lekváros kenyeret. Ha ebédre bedobjuk a saját ebédünk után a gyerkőcök tányéron hagyott krumplikáját és husikáját. Az a két túró rudi, amit azért eszünk meg, mert holnap le fog járni – na igen, az sem segít, hogy fogyjunk. Nehéz elhinni, de sokszor elég, ha egy banánnal többet eszünk és máris stagnál a súlyunk.

### 2., Eleget eszel?

Sokan átesnek a ló túloldalára és nem fogyasztanak elegendő mennyiségű ételt. Ilyenkor a szervezet takarékos üzemmódra kapcsol, és úgy ragaszkodik a zsírpárnákhoz, mint kisgyermek a macijához. Érdeemes kiszámolni, hogy nagyjából mennyi a napi kalória felhasználásunk. Amely több tényezőtől függ:

- életkor
- nem
- testúly
- testmagasság
- napi aktivitás

Jó kis kalkulátor található ide klikkelve:

<https://orvosilexikon.hu/kalkulatorok/napi-kaloriaszukseglet-kalkulator>

Ahogy ezen a felületen is olvasható, nagyjából 500 kcl-val kell csökkenteni a kapott értéket ahhoz, hogy egészségesen, heti 0,5 kilogrammal kevesebbek legyünk.

Ellenben az 1000 kalóriás – sokszor divatos - diétákat senkinek nem javasoljuk. Rövidtávon gyors eredményt hoznak, de hosszútávon több kárunk van, mint hasznuk. Legyünk türelemmel és fogyjunk egészségesen.

### **3., Vitaminok és ásványi anyagok hiánya**

Aki állandóan fáradt, szüksége van valamire, ami pörgeti, így sokszor nyúl édességért. Amennyiben fáradtságot, hajhullást, kedvetlenséget tapasztalunk érdemes végiggondolni, hogy megfelelő mennyiségben juttatunk-e vitaminokat a szervezetünkbe. Ha ennél kórosabb az állapot, ideje egy vérvételnek.

### **4., Stressz, az az átkozott**

Természetesen, a stressz, mint mindenben, így a fogyás terén is negatívan befolyásol, mivel aki túl sok stressznek van kitéve, annak magasabb a kortizol szintje. Ebben a feszült állapotban, könnyebben nyúlunk azokért az ételekért, amelyeket kerülni kellene.

### **5., Támogató környezet hiánya**

„Jaj, csak ezt edd még meg, jaj csak az a falat, annyi ügysem számít.” Tanuljunk meg NEM-et mondani, hiszen minden falat számít. Magyarazzuk el a környezetünknek, hogy az egészségünk és a saját jólétünk érdekében életmódváltásba fogtunk és ezt tartsák tiszteletben.

**Ez az írás is az EFOP-1.5.3-16-2017-00071 – „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Tiszakécskei járásban” projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmakért a témában megtalálhatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.**