

Aktualności

2021-12-30

Co robić, aby łatwiej dotrzymywać dietetycznych postanowień?

Jak wyznaczać sobie postanowienia związane z dietą, aby łatwiej się ich trzymać? O czym pamiętać przy ich realizacji? Czy są specjalne triki, jakie możemy zastosować i ile z nich dotyczy...

Jak wyznaczać sobie postanowienia związane z dietą, aby łatwiej się ich trzymać? O czym pamiętać przy ich realizacji? Czy są specjalne triki, jakie możemy zastosować i ile z nich dotyczy samych posiłków, a ile tego, jak myślimy o odżywianiu? Na pytania odpowiada dietetyczka i psychodietetyczka Anna Szufnik-Ambroziak z Nice To Fit You.

Sprawdź dokładnie potrzeby swojego organizmu

Zanim wyznaczysz sobie konkretne postanowienia, upewnij się, że ich osiągnięcie w danym czasie będzie możliwe i wskazane dla twojego organizmu! – Zrób dokładny rachunek swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Przeanalizuj ilość ruchu, weź pod uwagę swój tryb pracy, ilość wolnego czasu. Idealnie byłoby wykonać podstawowe badania z krwi, aby sprawdzić, czy niezbędne jest dostarczenie organizmowi większej bądź mniejszej ilości wybranych składników odżywczych. Warto także skonsultować się ze specjalistą, który pomoże wziąć pod uwagę wszystkie istotne kwestie – radzi Anna Szufnik-Ambroziak z Nice To Fit You.

Od początku postaw na elastyczność

Co dalej? Jak przekonuje nasza ekspertka, podstawową zasadą sposobu żywienia

powinno być to, żeby był on na bieżąco dostosowywany do nas i do naszego stylu życia. – W życiu ciężko przewidzieć wszystkie sytuacje. Być może odkryjemy nową sportową pasję, może porzucimy dotychczasowe lekcje tańca, a może zaskoczy nas pogoda i ukierunkuje preferencje żywieniowe. To wszystko może wpływać na nasze potrzeby dietetyczne. Dlatego z góry nie przywiązuj się do ściśle określonej zasady, np. co do ilości kalorii czy ilości posiłków w ciągu dnia. W razie uzasadnionej potrzeby najlepszą decyzją będzie jej dostosowanie i nie będzie to oznaczało niedotrzymania postanowienia – przekonuje psychodietetyczka.

Planuj długoterminowo

– Najlepiej zapomnijmy o zdrowym odżywianiu jako zadaniu określonym w czasie „od do”. Nie decydujemy się na krótkotrwałe, restrykcyjne, niskoenergetyczne diety, które nakazują wyeliminowanie dużej liczby produktów. Duże efektywniejszym, zdrowszym i łatwiejszym w dotrzymaniu postanowieniem będzie np. zadbanie o odpowiednią ilość wybranych witamin i składników mineralnych w naszych potrawach, regularne spożywanie posiłków czy pilnowanie dostarczania dziennej dawki owoców i warzyw – tłumaczy dietetyczka.

Nie bierz wszystkiego na siebie

Dziś nie musimy wszystkiego robić sami. Jeśli na przeszkodzie zdrowemu odżywianiu stoi czas, możemy skorzystać z wygodnej opcji cateringu dietetycznego. Plusów takiego rozwiązania, jak zapewnia ekspertka, może być wiele. Między innymi nasze dania zaplanowane zostaną przez profesjonalnych dietetyków, a to gwarancja prawidłowo zbilansowanej diety. Decydując się na dietę pudełkową, warto wybrać taką, w której nie trzeba przywiązywać się do określonego rodzaju czy kaloryczności potraw na cały okres diety, ale taką, gdzie można dostosowywać na bieżąco dania do zmiennych potrzeb swojego organizmu. Pamiętajmy przy tym, aby wybierać sprawdzone marki gwarantujące wysoką jakość produktów i świeżość składników. Warto zwracać uwagę na certyfikaty potwierdzające jakość, np. w przypadku coraz popularniejszych diet roślinnych znaki V-Label czy Viva.

Połącz dwa cele w jeden

Dobrym pomysłem na zwiększenie motywacji do wytrwania w postanowieniach jest połączenie ich z dodatkowym celem, np. społecznym czy charytatywnym. Dzięki

poczuciu, że robimy coś dobrego nie tylko dla siebie, zyskamy jeszcze większą chęć do spełnienia obietnic danych samemu sobie. W ten sposób do zdrowych żywieniowych postanowień noworocznych motywuje akcja #NiceToBeeGreen, w której zamawiając wegetariańską lub wegańską dietę pudełkową, można wesprzeć budowę uli i adopcję leśnych pszczół. – Wiele osób, decydujących się na dietę roślinną, robi to w trosce o środowisko. Taka inicjatywa może jeszcze lepiej zmobilizować do wytrwania w postanowieniu i docenienia wszystkich zalet diety roślinnej – mówi Anna Szufnik-Ambroziak.