Aktualności

2022-07-18

Czy odchudzanie latem może być groźne dla zdrowia? Tylko jeśli popełnisz te błędy

Lato to dla wielu meta w staraniach o dobrą formę i piękną sylwetkę. Jeśli miesiąc przed wyczekanym wyjazdem nie udało nam się np. zrzucić planowanych kilogramów, często chwytamy się metod na ostatnią...

Lato to dla wielu meta w staraniach o dobrą formę i piękną sylwetkę. Jeśli miesiąc przed wyczekanym wyjazdem nie udało nam się np. zrzucić planowanych kilogramów, często chwytamy się metod na ostatnią chwilę. Ten pomysł może jednak odbić się na naszym zdrowiu. O tym, jakie błędy żywieniowe przy odchudzaniu w lato mogą być dla nas groźne i jak się ich wystrzegać, opowiada dietetyczka z Nice To Fit You, Anna Szufnik-Ambroziak.

Dostarczasz organizmowi za mało kalorii

Ograniczanie kalorii do minimum w upalne dni to błąd. Wysokie temperatury są sporym obciążeniem dla naszego organizmu, który musi utrzymywać własną stałą temperaturę ciała. Możemy wtedy odczuwać zmniejszenie apetytu, zmęczenie i brak energii, Dodatkowo spowalnia to także proces trawienny. Paradoksalnie, aby wesprzeć nasz organizm w tym czasie, powinniśmy zapewniać mu odpowiednią porcję witamin i wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mimo że chęć do jedzenia spada. Dlatego jedzmy regularnie, nie pomijajmy posiłków, a w komponowaniu diety myślmy przede wszystkim o tym, że nasz przewód pokarmowy jest po prostu zmęczony. Wybierajmy posiłki lekkostrawne, które łatwiej przyswoi,

unikajmy tłustych fast foodów, a także zatrzymujących wodę w organizmie słonych przekąsek czy słodyczy. Potrawy na zimno w naturalny sposób pomogą uregulować temperaturę przez nasz organizm i chętniej po nie sięgniemy w ciepłe dni.

Masz zbyt restrykcyjne podejście

Przede wszystkim ścisłe restrykcje są uciążliwe do utrzymania i nie wyrabiają dobrych nawyków żywieniowych. Często powodują napady głodu i u tych, którym zależało na redukcji masy, także ostatecznie efekt jojo. Często też opierają się na eliminacji wybranych składników odżywczych, a to już może prowadzić do niedoborów i zaburzeń. Tymczasem kluczem do zdrowego i długofalowego sukcesu jest balans. Dużo korzystniejsze będzie skupienie się na poznaniu i słuchaniu własnego ciała i dbanie o zapewnienie mu wszystkich potrzebnych składników pokarmowych, niż surowe, krótkotrwałe diety nie budujące zdrowej relacji z jedzeniem. Podobna zasada dotyczy aktywności fizycznej. Chęć szybkiego przekroczenia swoich granic i spalenia jak największej liczby kalorii, zwłaszcza w gorące dni, może skończyć się kontuzją lub osłabieniem organizmu. Zamiast sprintu przy 35 stopniach warto więc wybrać spacer z kijkami lub basen i zaczynać od mniejszej intensywności ćwiczeń.

Niewystarczająco nawadniasz organizm

Im jest cieplej, tym bardziej nasz organizm się poci, a tym samym szybciej pozbywa się wody z organizmu. Może to stwarzać złudne wrażenie schudnięcia, bo wartość na wadze faktycznie może być niższa. To jednak niewskazany i potencjalnie groźny dla zdrowia efekt. “Schudnięcie” nie jest związane z redukcją tkanki tłuszczowej – a to na jej zgubieniu nam zależy – tylko na chwilowym niedoborze płynów. Jeśli regularnie nie uzupełniasz płynów, powstaje ryzyko odwodnienia, które

Informacja prasowa

może być bardzo niebezpieczne nie tylko dla zdrowia. Co więcej, woda jest niezwykle istotna w procesie trawienia. Pomaga nam formować tzw. kęsy pokarmowe, jest składnikiem enzymów

trawiennych i umożliwia wchłanianie składników odżywczych z przewodu pokarmowego. Odpowiednia podaż wody reguluje proces wypróżniania i zapobiega zaparciom. Bez prawidłowego nawodnienia po prostu trudniej będzie nam schudnąć.

Nie weryfikujesz wsparcia, z jakiego korzystasz

Aby ułatwić sobie przestrzeganie konkretnej diety, wiele z nas korzysta ze wsparcia diet pudełkowych. Róbmy to jednak z głową i wybierajmy sprawdzone cateringi. Latem, chociaż przeważnie bardzo zależy nam na czasie, poświęćmy chwilę na podjęcie właściwej decyzji. Kierunkowskazem mogą być w tym przypadku certyfikaty branżowe, takie jak Food Hygiene Control czy System Zarządzania Bezpieczeństwem i Higieną Żywności HACCP. Ale szukajmy też bardziej popularnych znaków, które również będą cennym poświadczeniem jakości produktów danej firmy, np. dla osób ograniczających produkty odzwierzęce znaki V-Label czy Fundacji Viva.

Nakładasz na siebie zbyt dużą presję

Lato to dla wielu osób meta w wyścigu o formę i sylwetkę. Jeśli do tego czasu nie udało nam się ich osiągnąć, głowa zapełnia nam się wyrzutami sumienia, spada poczucie własnej wartości, mamy poczucie porażki. To pokłosie szkodliwego podejścia do tego, czym jest dieta. A dieta to codzienny sposób odżywiania, który zawsze powinien być rozsądny i zbilansowany. A pozytywna motywacja w przypadku diety działa dużo lepiej, niż negatywna, bo pozwala utrwalać właściwe, długoterminowe zdrowe nawyki. Nie powoduje także zbędnego stresu. Ta pora roku rozpieszcza nas przy okazji masą świeżych, sezonowych owoców – w tym przepysznych słodkości z ich udziałem – ciast, gofrów i lodów. Nie myślmy o nich jak o pokusach – korzystajmy z ich dobrodziejstw w rozsądny sposób. To także czas wakacji, urlopów, relaksu ciała i duszy – i to właśnie pozwolenie sobie na beztroski odpoczynek to najlepsze, co możemy zrobić dla siebie i swojego zdrowia.