

# «Κόλλημα στην ζυγαριά : οδηγός δράσης για το βάρος που δεν κατεβαίνει.», από την Διαιτολόγο-Διατροφολόγο Βασιλική Νεστορή και το [diatologia.gr](http://diatologia.gr)!

Η μεγαλύτερη ανταμοιβή για τον άνθρωπο που προσπαθεί να χάσει βάρος είναι φυσικά η τακτική, σταδιακή μείωση του βάρους. Η ανταμοιβή αυτή είναι το ίδιο σημαντική και για τον επαγγελματία της διατροφής που εκτός από την ευθύνη της απώλειας κιλών, επιφορτίζεται και με το δύσκολο έργο να εμπυχώσει το άτομο που κολλάει. Τι πρέπει να γίνει λοιπόν όταν η ένδειξη στην ζυγαριά δεν αλλάζει από εβδομάδα σε εβδομάδα, παρόλο που η διατροφή και η άσκηση είναι τακτικές;

## **Οδηγός δράσης για το κόλλημα στην ζυγαριά:**

- Πριν χάσετε το κουράγιο σας, να γνωρίζετε ότι το **κόλλημα στην ζυγαριά είναι μια φυσιολογική διαδικασία που αναπτύσσει ο οργανισμός** για να σταματήσει την απώλεια βάρους. Το χάσιμο του βάρους για τον οργανισμό είναι αντίστροφη διαδικασία προς το φυσιολογικό και για αυτό είναι τόσο δύσκολο να πραγματοποιηθεί.
- **Μην χρησιμοποιείτε το κόλλημα στην ζυγαριά σαν δικαιολογία** για να σταματήσετε το πρόγραμμά σας. Οι κόποι σας θα πάνε χαμένοι για μια στιγμιαία αστοχία.
- **Μην ζυγίζετε κάθε μέρα με την ελπίδα να δείτε το βάρος να «ξεκολλάει»**. Οι διακυμάνσεις του βάρους είναι τόσες πολλές μέσα στην διάρκεια της ημέρας και οφείλονται στα υγρά του σώματος, που θα σας μπερδέψουν ακόμα χειρότερα.

- **Ξαναρίξτε μια προσεκτική ματιά στο [πρόγραμμα διατροφής σας](#)**. Ενδεχομένως να καταναλώνετε ελαφρώς περισσότερες [θερμίδες](#) από αυτές που νομίζετε με αποτέλεσμα το κόλλημα της [ζυγαριάς](#).
- **Ρίξτε μια ματιά στις [μερίδες σας](#)**. Μήπως είναι μεγαλύτερες από ότι θα έπρεπε;
- **Ίσως χρειαστεί να γράψετε προσεκτικά** τις τροφές που έχετε καταναλώσει μέσα στην διάρκεια της εβδομάδας. Κάποιες από αυτές μπορεί να έχουν περισσότερες θερμίδες από όσες νομίζετε και να ευθύνονται αυτές για το κόλλημα στην ζυγαριά.
- Αν η διατροφή σας δεν ευθύνεται για την σταθεροποίηση του βάρους, τότε **αυξήστε την άσκηση του σώματος σας**. Η άσκηση θα βοηθήσει στην απώλεια ενέργειας και την μείωση των κιλών, σταδιακά.
- **Αν ασκηθήκατε πιο πολύ από το φυσιολογικό ή αν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος αυξήθηκε**, ίσως η υπέρ-[ενυδάτωση](#) να ευθύνεται για την μη- απώλεια βάρους.
- Το [αλκοόλ](#), η [ζάχαρη](#) και το πολύ αλάτι είναι δυνατόν να αυξήσουν την **κατακράτηση υγρών** του σώματος σας με αποτέλεσμα την σταθεροποίηση του βάρους.
- Η **φαρμακευτική αγωγή** πολύ συχνά ευθύνεται επίσης για εκτεταμένη κατακράτηση υγρών.
- **Μην χάνετε την εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και στο [πρόγραμμα](#)**. Τα κολλήματα συμβαίνουν σε όλους τους ανθρώπους που προσπαθούν να μειώσουν το βάρος τους και μάλιστα περισσότερες από 1 φορές.



Να είστε προετοιμασμένοι ότι το κόλλημα ίσως ξανασυμβεί. Είναι φυσιολογικό και επόμενο. Έχετε λοιπόν επιμονή και υπομονή!

<http://www.diaitologia.gr/kolima-zigaria/>