

«10 καθημερινές συνήθειες που σας προσθέτουν βάρος χωρίς να το αντιλαμβάνεστε», από την Βιολέττα Τζεμολλάρι και το logodiatrofis.gr!

Η απώλεια βάρους δεν είναι εύκολη υπόθεση, ένα υγιές βάρος όμως μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα.

Ένα υγιές βάρος είναι πολύ πιο εύκολο να επιτευχθεί όταν οι σωστές επιλογές γίνουν τρόπος ζωής. Με άλλα λόγια, οι στόχοι απώλειας βάρους είναι πιο εφικτοί όταν οι υγιείς επιλογές μετατρέπονται σε υγιείς συνήθειες.

Οι πιο απλές και ασυνείδητες συνήθειες είναι και αυτές που μας προσθέτουν βάρος και εκείνες που δεν μας επιτρέπουν να το χάσουμε .

Παρακάτω αναφέρονται **10 συνήθειες** που σας προσθέτουν βάρος χωρίς να το αντιλαμβάνεστε:

1. Δεν έχετε τις κατάλληλες προμήθειες

Η προετοιμασία στην περίπτωση που θέλετε να ξεκινήσετε διατροφή έχει μεγάλη σημασία.

Έχοντας ένα ψυγείο και ένα ντουλάπι εφοδιασμένο με τα σωστά τρόφιμα – ψάρι, κοτόπουλο, αυγά, ελιές, δημητριακά/ζυμαρικά ολικής αλέσεως, ρυζογκοφρέτες, cream crackers σικάλεως, φρούτα, λαχανικά, ανάλατοι ξηροί καρποί – θα σας βοηθήσει να τρώτε ό, τι πρέπει ,όταν πρέπει.

Η προετοιμασία σημαίνει επίσης να γνωρίζετε τις αδυναμίες

σας και να έχετε υγιείς εναλλακτικές λύσεις για να τις περιορίσετε.

Αν για παράδειγμα έχετε αδυναμία στα γλυκά φροντίστε να έχετε στο σπίτι φρέσκα φρούτα ή ζελέ χωρίς ζάχαρη, για να ικανοποιήσετε την επιθυμία σας για γλυκό.

2. Δεν πίνετε αρκετό νερό

Η **κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού** βοηθάει το δέρμα σας να φαίνεται νεανικό και σφριγηλό, καθώς και το πεπτικό σύστημα να λειτουργεί σωστά, δηλαδή να μην έχετε δυσκοιλιότητα. Αλλά η σωστή ενυδάτωση μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

Η **κόπωση** είναι ένα από τα πρώτα σημάδια **ήπιας αφυδάτωσης**. Πολλοί άνθρωποι παρερμηνεύουν το υποτονικό αίσθημα της αφυδάτωσης νομίζοντας πως πρέπει να φάνε ώστε να πάρουν ενέργεια, ενώ στην πραγματικότητα απλώς διψάνε.

Μια μελέτη έδειξε σαφή σχέση μεταξύ της αυξημένης πρόσληψης νερού και της αυξημένης απώλειας βάρους, τα αποτελέσματα αυτής παρουσιάστηκαν σε μια συνάντηση της American Chemical Society, όπου ερευνητές από την Virginia Tech επιβεβαίωσαν ότι **εκείνοι που έπιναν δυο ποτήρια νερό** πριν από τα τρία ημερήσια γεύματα τους έχασαν περίπου πέντε κιλά περισσότερα από εκείνους που έκαναν δίαιτα αλλά δεν έπιναν νερό.

3. Δεν τρώτε αρκετή πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη **αυξάνει τον κορεσμό** και σας κάνει να νοιώθετε πλήρης με αποτέλεσμα να τρώτε λιγότερο.

Οι **υγιεινές επιλογές άπαχης πρωτεΐνης** περιλαμβάνουν: το κοτόπουλο, το χοιρινό φιλέτο, τα άπαχα κομμάτια βόειου κρέατος και τα θαλασσινά. Καλές πηγές πρωτεΐνες στα γεύματά σας είναι και τα αυγά, το τυρί, οι ξηροί καρποί και το ελληνικό παραδοσιακό γιαούρτι .

4. Δεν κοιμάστε αρκετά

Η ποιότητα και η διάρκεια του ύπνου σας φαίνεται να αποτελεί μείζονα παράγοντα για την επίτευξη και τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Ο λόγος είναι η **διαταραχή των ορμονών του ύπνου**, συγκεκριμένα της λεπτίνης και της γκρελίνης.

Η στέρηση ύπνου προκαλεί μείωση των επιπέδων λεπτίνης, προκαλώντας την αύξηση των επιπέδων της γκρελίνης.

Τα **υψηλά επίπεδα γκρελίνης** διεγείρουν την όρεξη, ενώ τα χαμηλά επίπεδα λεπτίνης σας κάνει να αισθάνεστε πιο πεινασμένοι όταν ξυπνάτε και, πιθανόν και βαρύτεροι.

5. Παραλείπετε το πρωινό

Μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο να βρείτε χρόνο για το πρωινό γεύμα λόγω της βιασύνης το πρωί αλλά εάν προσπαθείτε να χάσετε βάρος ή να το σταθεροποιήσετε πρέπει να κάνετε μια επιπλέον προσπάθεια.

Το πρωινό **βοηθάει στην ενεργοποίηση και στην σωστή λειτουργία του μεταβολισμού**, κάνοντας τις σωστές καύσεις.

Ένα **σωστό πρωινό** συνδυάζει σύνθετους υδατάνθρακες με πρωτεΐνες και λίγο υγιές λίπος.

Δοκιμάστε να φάτε μια ομελέτα με δύο αυγά, μια φέτα φρυγανιά ολικής αλέσεως, ένα γιαούρτι με μια χούφτα μούρα αποξηραμένα και ψιλοκομμένα καρύδια ή ένα μπολ με δημητριακά ολικής αλέσεως, αποξηραμένα φρούτα και ένα ποτήρι γάλα.

6. Αποφεύγετε την μυϊκή ενδυνάμωση

Δεν θα επιτύχετε τους στόχους απώλειας βάρους σας εύκολα μόνο μέσω της διατροφής και της αερόβιας άσκησης.

Ένα σχήμα που **συνδυάζει την άρση βαρών και την αερόβια**

άσκηση βελτιστοποιεί το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και βοηθάει στην απώλεια βάρους.

Οι μελέτες έχουν δείξει μια σημαντική σχέση μεταξύ της άρσης βαρών και της απώλειας βάρους.

Ενώ τόσο η άρση βαρών όσο και οι καρδιοαναπνευστικές ασκήσεις βοηθούν να κάψετε θερμίδες και ενισχύουν το μεταβολισμό, η αερόβια άσκηση αυξάνει το μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης και για μικρό χρονικό διάστημα μετά την άσκηση.

Η άρση βαρών, ωστόσο, αυξάνει το μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης και για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά.

Αυτή η συνεχής καύση θερμίδων από την άρση βαρών μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης μπορεί να διαρκέσει μερικές ώρες, ακόμη και ημέρες.

7. Αφήνετε ένα λάθος να σας χαλάσει όλο το πρόγραμμα

Πολλές φορές μπορεί να υποκύψετε και να προτιμήσετε ένα **ανθυγιεινό γεύμα**. Λάθη συμβαίνουν και στην διατροφή, συγχωρήστε τον εαυτό σας για αυτό και να επιστρέψετε αμέσως στο πρόγραμμα διατροφής σας.

Εάν κάνετε ένα γεύμα λάθος, δεν σημαίνει ότι έχετε το ελεύθερο το υπόλοιπο της ημέρας να μην ακολουθήσετε το πρόγραμμά σας. Όσοι παραιτούνται για το υπόλοιπο της ημέρας, της εβδομάδας, του μήνα ή του έτους λόγω μια στιγμιαίας οπισθοδρόμησης, δεν θα επιτύχουν ποτέ την απώλεια και συντήρηση βάρους που επιθυμούν.

Λάθη συμβαίνουν και η **μάχη της απώλειας βάρους κερδίζεται και χάνεται από το πώς ανταποκρίνεστε στα λάθη αυτά**. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να συγχωρέσετε τον εαυτό σας και να προχωρήσετε συνεχίζοντας κανονικά το πρόγραμμά σας.

8. Τρώτε χωρίς να πεινάτε

Αποφύγετε να τρώτε μπροστά από την τηλεόραση.

Έχοντας τα γεύματα και τα σνακ μπροστά στην τηλεόραση κάνετε άσκοπη κατανάλωση θερμίδων, δηλαδή τρώτε όχι επειδή είστε πεινασμένοι αλλά επειδή υπάρχει το φαγητό μπροστά σας.

9. Τρώτε γρήγορα

Προσπαθήστε να τρώτε αργά και να μασάτε καλά το φαγητό σας!

Η μάσηση μπορεί να βελτιώσει την πέψη, να προάγει την απώλεια βάρους και να επηρεάσει τη διατροφική πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών από τις τροφές.

Μασώντας τη τροφή καλύτερα, θα βελτιώσετε την πέψη σας, θα απορροφήσετε περισσότερα θρεπτικά συστατικά και θα ελέγξετε καλύτερα την πρόσληψη θερμίδων.

10. Δεν έχετε φυσική δραστηριότητα

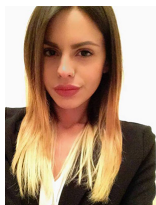
Αυξήστε την φυσική σας δραστηριότητα. Η αύξηση του καρδιακού σας ρυθμού και το κάψιμο των θερμίδων δεν πρέπει να περιορίζεται στις επίσημες προπονήσεις.

Μπορείτε να χάσετε επιπλέον θερμίδες με την προσθήκη μικρών ποσοτήτων σωματικής δραστηριότητας στις καθημερινές σας δραστηριότητες, όπως να ανεβείτε της σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα, να περπατάτε λίγο παραπάνω αντί να χρησιμοποιείτε μόνο το αυτοκίνητο για την κάθε σας μετακίνηση και άλλες καθημερινές δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος!

Τέλος, εάν αυτές οι συνήθειες που σας φαίνονται γνώριμες, ο καλύτερος χρόνος για να αρχίσετε να τις αλλάζετε είναι τώρα.

Για κάθε κακή συνήθεια, υπάρχει μια καλή συνήθεια. Και ο μόνος τρόπος για να μετατρέψουμε τις υγιεινές επιλογές σε υγιείς

συνήθειες είναι η επανάληψη.



Βιολέττα Τζεμολλάρι

Τελειοφ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Μέλος της Ομάδας Logodiatrofis.gr
violettzemollari @ yahoo.com

<https://logodiatrofis.gr/symvoules-tips/10-kathimerines-synithies-varos-den-antilamvanest>