Tartós testsúlyrendezés kitartó életmódváltás

Tartós testsúlyrendezés kitartó életmód változtatással

A tartós testsúlyrendezéshez kitartó életmód-változtatás kell. Ennek egyik oka, hogy a szervezet nem tud túl gyorsan változtatni, alkalmazkodni dolgokhoz anélkül, hogy ne legyenek káros vagy kellemetlen hatásai. Például túl gyors testsúlyrendezés esetén a bőr nem tud megfelelően alkalmazkodni a gyors testsúlycsökkenéshez és a kinyúlt, lógó bőr ott marad. A másik, hogy ha nem gyakoroljuk sokáig az életmódbeli változtatásokat, akkor nem rögzülnek és könnyen visszatérnek a régi reflexek, nagy evészetek, mozgás nélküli napok.

Tervezzük meg 3-6 hónapra a testsúlyrendező életmódváltást és haladjunk kisebb, de biztosan működő, kivitelezhető dolgokkal.

Nagyon fontos, hogy végig csináljuk, ehhez pedig az kell, hogy ne túl sok és ne túl nehéz feladatokat várjunk el magunktól. Írjunk egy listát arról, mit változtatnánk ahhoz, hogy egészségesebb legyen az életvitelünk, lecsökkenjen a testsúlyunk. Ne általánosságban, hanem konkrét dolgokat írjunk le! Ne azt, hogy többet mozgok, hanem azt, hogy reggelente futok 30 percet, vagy gyalog megyek két megállót a metróig. Ne azt, hogy kevesebbet eszem, hanem hogy a pékárut megveszem és ketté töröm, két napra beosztom, ne azt, hogy több gyümölcsöt eszem, hanem hogy minden napra veszek egy almát és délután, ha hazaérek megeszem. Számtalan dolog van biztosan, amit fel tudunk sorolni és már sokszor kívántuk, hogy megtegyük azért, hogy megszabaduljunk a felesleges kilóktól. Ha megvan a lista, osszuk be és minden hétre max. 3-5 dolgot tűzzünk ki célul. 3-5 változtatásnál többre egyszerre nem tudunk koncentrálni,

azzal csak a kudarc esélyét növeljük, és könnyen megesik, hogy feladjuk az életmód változtatást. Vezessünk naplót, naptárat, hogy mi, az ami sikerült! Lássuk a pipákat, piros pontokat, mert az segíti a kitartást, erőt ad, hogy végig csináljuk és eredményes legyen a testsúly csökkentés. Ha valamit nem sikerült megváltoztatni, azt tegyük a sor végére és a következő héten már más változtatnivaló dologgal folytassunk a listáról. Ezzel csökken a kudarc, a lelkiismeret-furdalás érzése is. Lehet, hogy egy későbbi alkalommal könnyedén véghez tudjuk vinni azt a változtatást. Sőt az is lehet, hogy annak a dolognak a változtatása nem is kell, anélkül is rendeződik testsúlyunk, elérjük a kívánt eredményt.

Havonta összegezzük az elért dolgokat és ne csak a centiket, kilókat vegyük sikernek, hanem a megváltoztatott dolgokat is. Hosszú távon mindegyik hozzájárul a testsúlyrendezéshez.

További tanácsok az életmódi tényezőkkel kapcsolatban ide kattintva tekinthetőek meg:

További információk a testsúlyrendezéssel kapcsolatosan ide kattintva tekinthetőek meg:

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni:

Sok kitartást és eredményes testsúlyrendezést kívánok!