Szigorú diéta helyett egészséges étrend

Szigorú diéták helyett tegyük egészségesebbé étrendünket!

A szigorú diéták a „szenvedés” mértékétől függetlenül változó vagy legtöbbször ideiglenes eredménnyel zárulnak. Ennek ellenére sokan keresik azt a „csodadiétát”, ami végre megszabadítja őket a felesleges kilóktól. Pedig a csodát nem a diétában kell keresni. Az bennünk van. Legfeljebb rátalálni nehéz. Szervezetünk csodálatosan működik, csak meg kell tanulnunk megfelelően támogatni.

Az egészséges étrend kialakításával testünk komoly támogatást kap a testsúly rendezéséhez.

Mindannyian egyedi életvitellel, egyedi ízlésvilággal, különböző idő-pénz-energia készlettel rendelkezünk. Ennek megfelelően egyedi étrendet kell kialakítanunk. Ehhez az alábbi tanácsokat érdemes átgondolni, megfogadni:

1. Készítsük el a jelenlegi étkezési naplónkat (ehhez letölthető tábla ide kattintva érhető el). Minimum 3 nap hétköznap (munkanap, iskolanap) és 2 hétvégi nap (szabadnap) étrendjét írjuk le. Nem visszaemlékezve, hanem konkrétan aznap. Szánjuk rá az időt, megéri!
2. Tekintsük át, hogy étkezünk-e legalább 3x egy nap, a 3 főétkezés legyen meg. Ha nem, akkor ez legyen az első feladat, hogy kialakítsuk, mikor tudunk még egy étkezést bevezetni. Ha ez csak egy alma evése vagy a Forever Lite turmix itala, már az is nagyszerű változtatás lesz. Az ideális naponta 4-5 alkalom, ez már egyéni, hogy kialakítjuk-e a tízórait és az uzsonnát is. Minden munkahelynél, életvitelnél ki lehet alakítani a napi többszöri étkezést. „De az én munkám olyan, hogy ott

képtelenség ez” kezdetű mondatot fejezzük be így: „De az én munkám olyan, hogy ott képtelenség ez, de én vagyok olyan rafinált/csibész/ügyes/intelligens (megfelelő szó kiválasztandó), hogy megtalálom a megoldást rá” :0)

3. Nézzük át az egyes étkezések összetételét. Ahhoz, hogy szervezetünk a megevett ételeket megfelelően hasznosítani tudja, szükséges, hogy a fő tápanyagformák mindegyikét tartalmazzák a főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora). Az egészséges étkezés kialakításának alapjául a kanadai Food Guide alapján készült egységszámítást ajánlom (Az ajánlást tartalmazó kiadvány itt olvasható) Itt a fő élelmiszercsoportokból kell kornak, nemnek, fizikai aktivitásnak megfelelően, egységek alapján fogyasztani. Ezek alapján a főétkezések mindegyike tartalmazzon a következő élelmiszercsoportokból (csoportosítás és adag az ajánlás 4. oldalán olvasható): gabonafélék – tej, tejtermékek vagy húsfélék – zöldségek vagy gyümölcsök. A tízórai és uzsonna lehet csak zöldség vagy gyümölcs, vagy szintén komplett. Ez attól is függ, hogy sikerül-e a szükséges mennyiséget bevinni a főétkezésekkel (persze ez inkább a nehéz fizikai munkát végző embereknél valamint a fejlődésben lévő gyerekeknél jelentkezik szükségletként)
4. Nézzük meg az egyes étkezések mennyiségét. Valamint az egyes ételfélék arányát a többihez képest. Fontos, hogy változatosan és mértékkel étkezzünk. Attól függően, hogyan fogjuk majd számolni, annak megfelelően mérjük az ételt. Ha kalóriát fogunk számolni azt számoljuk ki, hogy a korunknak, testsúlyunknak megfelelő-e a bevitel. Fontos, csak akkor csökkentsük a kalóriabevitelt, ha az egészséges testsúlyra számított kalóriabevitelnél több a jelenlegi bevitel. Ezt 500 kcal-val csökkenthetjük havonta, míg el nem érjük az egészséges testsúlyhoz tartozó értéket. Amennyiben nem több a kalóriabevitel, akkor nem szabad csökkenteni, legfeljebb csak ideiglenesen, mert a szervezet a számára alacsony kalóriabevitelre lehet, hogy pont ellenkezőleg fog

reagálni, mint várjuk és elkezd raktározni. Amennyiben a mennyiséget a fent említett egységekben számoljuk, akkor a csökkentést egy-egy egységgel kezdjük az egyes élelmiszercsoportokban. Ha ennél is egyszerűbben szeretnénk a mennyiséget csökkenteni, akkor vegyünk egy kisebb tányért és abban együnk, szedjünk kevesebbet, mint a megszokott. Ez különösen az édességeknél jó technika. Nem kell lemondani róla, de feleannyit együnk, mint eddig. A mennyiségi csökkentés csak a jól összeállított étrendnél hozza meg a várt hatást. Önmagában nem elegendő „csak keveset enni”.

Fentiek alapján írjuk össze egy lapra azokat a dolgokat, amiket konkrétan változtatni szükséges az étrendünkben, majd ebből válasszunk ki 3-5 dolgot és azt tervezzük be a következő hónapra változtatásnak. (Ha nemcsak az étrendükön tesszük változtatásokat, akkor figyeljünk rá, hogy az összes változtatás ne lépje túl a 3-5 feladat mennyiséget!)

Ha kész az étrendi változtatás terve, legyen egy füzetünk, naptárunk, amiben vezetjük, hogy sikerül-e betartani a tervezett változtatást. Pipával (✓, piros ponttal, + jellel) jelezzük, ha igen és nullával (Ø, fekete ponttal, – jellel), ha nem sikerült teljesíteni. Hetente összegezzük és örüljünk a pipáknak, valamint próbáljuk átgondolni, javítani, ami nulla, nem sikerült.

Havonta készítsünk új tervet a változtatandó dolgokkal. Amit sikerült 7 napból 5 nap teljesíteni hetente, akkor az már jól beépült, nem kell vezetni naponta, de a következő hónap végi értékelésnél gondoljuk végig sikerült-e megtartani a beépült változtatást. Amit nem sikerül hetente csak 2-3x vagy kevesebbszer teljesíteni, azt a változtatást halasszuk el egy hónappal. Lehet, van olyan, ami sikerül ugyan, de még nem érezzük beépült szokásnak, ez maradhat a megerősítés érdekében még egy hónapig a pipálandók között. Ezek alapján állítsuk össze a következő hónap étrendi változtatásait.

További tanácsok a testsúlyrendezéssel kapcsolatban ide kattintva tekinthetőek meg.

További információk az életmódi elemekkel kapcsolatosan ide kattintva tekinthetőek meg.

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni.

Eredményes étrendi változtatást kívánok!