

Διαιτητικά σφάλματα

Θέλετε να ρίξετε βάρος; Θέλετε να το ρίξετε ...
χθες; Θα κάνατε οτιδήποτε για να ξεφορτωθείτε
το επιπλέον βάρος; Λοιπόν, αν η απάντηση στις
πιο πάνω ερωτήσεις είναι «ναι» τότε συνεχίστε
να διαβάζετε το άρθρο αυτό.



1) Πολύ βάρος σε λίγο χρονικό διάστημα

Ρωτήστε ένα παιδί: «*Πώς τρως ένα ολόκληρο ελέφαντα;*» και θα σας απαντήσει: «*Είναι απλό. Λίγο κάθε φορά*». Το ίδιο είναι σωστό και με το βάρος. Πρέπει να προχωρήσετε αργά και σταθερά. Η υιοθεσία μιας αυστηρής ή στερητικής διατροφής ή /και η εισαγωγή ενός φονικού προγράμματος άσκησης θα πετύχει δύο πράγματα: α) θα σας εξαντλήσει, και β) θα μειώσει το μεταβολισμό σας. Γι' αυτό πρέπει να αρχίσετε με το να δεσμευτείτε με τρία προγράμματα άσκησης τη βδομάδα και την διόρθωση δύο τροφιμο-θεμάτων κάθε φορά. Καθώς αυτές οι αλλαγές γίνονται μέρος του τρόπου ζωής σας, μπορείτε να προχωρήσετε και σε άλλες αλλαγές. Αυτή η μέθοδος είναι πιο εύκολη και προδιαθέτετε τον εαυτό σας για επιτυχία.

2) Ψηλά τα χέρια

Παρά να τα παρατάτε με κάθε εμπόδιο που πέφτει μπροστά σας, χρησιμοποιήστε τα σαν πέτρες ανύψωσης και ευκαιρίες ενδυνάμωσης. Μάθετε από τις εμπειρίες σας και συνεχίστε την πορεία σας προς τα μπρος. Αν κάνατε «απάτη», ξεχάστε την και ξεκινήστε ξανά την επόμενη μέρα. Να θυμάστε πως κάθε πρωί είναι σαν να και ξαναγεννιέστε και έχετε την ευκαιρία να γίνετε ότι καλύτερο μπορείτε να γίνετε. Οι περισσότεροι τα παρατούν γιατί δεν βλέπουν άμεσα αποτελέσματα. Αν κατατάσσετε σ' αυτή την κατηγορία, θυμηθείτε τον ελέφαντα! «*Λίγο κάθε φορά*». Δείτε το και με άλλο φακό. Αν τα παρατήσετε τώρα, σε λίγους μήνες, το βάρος σας θα είναι το ίδιο, και θα πρέπει να αρχίσετε απ' την αρχή!

3) Κάθε μέρα το ίδιο πράγμα!

Μονότονο και ...αναποτελεσματικό. Πρέπει να συνειδητοποιήσετε πως το σώμα μας συνηθίζει γρήγορα στην αύξηση της κίνησης και έτσι μετά από λίγο η ίδια άσκηση που μας βοήθησε να ρίξουμε βάρος θεωρείται σαν συντήρηση. Γι' αυτό πρέπει να υπάρχει εναλλαγή στις ασκήσεις. Κάντε κάτι καινούριο κάθε 4 βδομάδες περίπου και θα συνεχίσετε να ρίχνετε βάρος ... χωρίς να βαριέστε.

4) Μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Δεν βάλατε το βάρος μέσα σε ένα βράδυ γι' αυτό είναι αδιανόητο να περιμένετε να το ρίξετε σε ένα βράδυ. Θα πάρει το χρόνο του αλλά αν πάτε αργά και σταθερά τότε οι αλλαγές θα είναι μόνιμες και το βάρος που ρίχνετε θα είναι λίπος και όχι υγρά που επανέρχονται μόλις σταματήσετε τη συγκεκριμένη διατροφή.

5) Μη δίνετε τόση πολύ σημασία στη ζυγαριά

Η ζυγαριά είναι ένας τρόπος να ελέγχετε την πρόοδο σας. Όχι όμως ο καλύτερος. Ο λόγος απλός: ρίχνετε λίπος, βάζετε μυς. Οι μυς ζυγίζουν περισσότερο από το λίπος και έτσι εσείς παραμένετε στο ίδιο βάρος αλλά με πιο όμορφο και σφιχτό σώμα. Καλύτερα λοιπόν να μετρίεστε με μέτρο ή με τα ρούχα σας.