

SUNTETI PREGATIT SA SLABITI?

Silueta dvs. este în formă de măr sau de pară?

Dacă sunteți supraponderal, locul de pe corp în care se depozitează surplusul de grăsime vă poate afecta riscul de a suferi de boli de inimă. În cazul în care surplusul de grăsime se depozitează în jurul taliei, aceasta capătă forma de **măr**. Această formă este în legătură directă cu un risc mai mare de boli cardiovasculare, dar și de tensiune, diabet și anumite forme de cancer.

Dacă surplusul de grăsime se depozitează în zona șoldurilor, aceasta va căpăta formă de **pară**, care este mai puțin dăunătoare sănătății.

Folosiți un centimetru de croitorie pentru a vă măsura talia și apoi verificați tabelul de mai jos pentru a vă estima gradul de risc:

Tabel pentru măsurarea taliei:

Risc	Femei / Bărbați
Măsura sănătoasă a taliei	Mai puțin de 80 de cm / mai puțin de 94 de cm
Risc moderat	Între 80 și 88 de cm / Între 94 și 102 de cm
Risc crescut	Peste 88 de cm / Peste 102 cm



Sunteți pregătiți să slăbiți?

Sunt 3 lucruri importante pe care trebuie să le faceți în așa fel încât procesul de slăbire să fie unul de succes:

- Găsiți-vă motivația de a elimina kilogramele în plus! Păstrarea unui jurnal cu ce mâncați și cu activitățile fizice realizate vă va ajuta să vă mențineți concentrați și motivați.
- Fiți pregătiți! Planificarea în avans vă ajută să vă simțiți mai stăpâni pe actul de slăbire. Să aveți suficientă mâncare sănătoasă în frigider – fructe, legume, gustări cu conținut redus de grăsimi cum ar fi iaurtul degresat.
- Să aveți pregătite treningul și adidașii pentru plimbările și exercițiile fizice. Acest lucru vă va ușura începerea noului plan de alimentație și de sport.

Motivația

Motivația este cea mai importantă atunci când vine vorba despre obținerea unei greutate ideale. Motivația este cea care vă face să porniți la drum și cea care vă determină să continuați.

- Începeți prin a vă face o listă cu motivele pentru care doriți să scădeți în greutate. Păstrați lista și uitați-vă la ea ori de câte ori simțiți că nu mai aveți suficientă motivație.
- Țineți un jurnal pentru a avea o evidență cu ceea ce mâncați și cu timpul alocat exercițiilor fizice. Această metodă vă va ajuta să vă concentrați pe ceea ce mâncați și pe ce e nevoie să schimbați. Persoanele care păstrează un jurnal cu ceea ce mănâncă și cu activitățile fizice efectuate au mai mult succes în pierderea excesului ponderal.
- Stabiliți-vă obiective realiste pe care să le puteți îndeplini în timp – de exemplu: unul sau două kilograme pe săptămână. În acest fel este foarte posibil să ajungeți la greutatea dorită și să o și păstrați.
- Puneți-vă fotografia preferată pe frigider. Aceasta vă va determina să gândiți înainte de a deschide frigiderul : „Chiar am nevoie să mănânc asta?”.
- Slăbiți împreună cu un prieten sau în cadrul unui „grup de slăbit recunoscut” – astfel, șansele de reușită vor crește.
- Relaxați-vă! Încercați să vă controlați nivelul de stres – sunteți mai predispuși la a mânca și a bea mai mult atunci când sunteți tensionați.
- Imaginați-vă că ați slăbit. Gândiți-vă la această imagine de 3-4 ori pe zi. Faptul că vă creați o imagine despre felul în care v-ați dori să arătați, vă poate face mai încrezători în atingerea scopului dvs.



Sfaturi de succes pentru a slăbi

Acordați atenție sporită dimensiunilor porțiilor de mâncare, mai ales atunci când luați masa în oraș.

Ghidați-vă după recomandările din „Piramida alimentară”. Concentrați-vă pe ceea ce puteți mânca, mai degrabă decât pe ceea ce nu puteți mânca. Fiți strict și limitați-vă alegerile alimentare. Pentru prânz și cină folosiți o farfurie mai mică și umpleți-o mai degrabă cu legume.

Să aveți zilnic trei mese regulate. Cercetările arată că persoanele care mănâncă regulat mic-dejunul își păstrează greutatea în limite normale.

Unora li se pare că a mânca două porții mai mici în locul uneia mari le lasă o senzație de sațietate mai mare. Încercați să alegeți fructe, legume sau salată la aperitiv sau fructe pentru finalul mesei.

Învățați să recunoașteți senzația de foame. Dacă nu vă este într-adevăr foame în preajma orelor de masă, consumați niște porții mai mici.

În fiecare săptămână notați-vă o listă de alimente sănătoase de care aveți nevoie pentru a slăbi. Luați-vă lista cu dvs. la cumpărături. Încercați să nu faceți cumpărături cu stomacul gol.

Schimbați alimentele cu conținut ridicat de grăsime cu unele mai sănătoase. Ar trebui să alegeți următoarele:

- produse degresate în locul untului;
- lapte degresat în locul celui nedegresat;
- brânză degresată sau brânză mai slabă în locul celei grase;
- carne slabă, pui (dar nu cu piele), în locul cărnii de vită, a cârnaților sau a feliilor de șuncă;
- sosuri fără grăsimi pentru salate, în locul maionezei;
- fructe în locul prăjiturilor sau a biscuiților;
- cantități mici de fructe fierte pentru a înlocui uneori dulciurile.



Alegeți modalități de gătit care să implice utilizarea unei cantități scăzute de grăsime:

- preparate la cuptor, la grătar, fierte, pe aburi sau la microunde, în locul celor prăjite;
- cartofi fierți, gătiți pe aburi sau copti, în locul celor prăjiți;
- îndepărtați orice urmă de grăsime de pe carne și pielea de pe pui;
- scurgeți pe un prosop de hârtie absorbantă grăsimea de pe carne și cârnați atunci când îi gătiți;
- alegeți sosuri pe bază de roșii în locul sosurilor cremoase pentru paste sau mâncăruri cu orez.

Rezerve de urgență

- să aveți mâncare congelată fără grăsime făcută în casă sau cumpărată;
- să aveți suficiente legume și fructe;
- supa făcută în casă este de mare ajutor, mai ales în zilele mai friguroase;
- congelați în recipiente speciale pentru microunde, în așa fel încât să fie ușor de dezghețat și reîncălzit după cum aveți nevoie.
- Formați-vă obiceiul de a avea o sticlă cu apă. Este important să beți cel puțin 8 pahare de lichid pe zi. Apa vă poate ajuta de asemenea să vă simțiți „plini” între mese.

Alcoolul

În cazul în care doriți cu adevărat să slăbiți, veți avea mai mult succes dacă renunțați complet la alcool până veți ajunge la greutatea dorită – alcoolul conține multe calorii și vă poate da, de asemenea, senzația de foame. Dacă este cu adevărat nevoie să beți ceva cu alcool, încercați sprit-urile sau o bere slab alcoolizată.

Nu depășiți limitele superioare atunci când consumați alcool: 14 doze standard pe săptămână pentru bărbați și 7 doze standard pe săptămână pentru femei.

Susținere și recompensare

Cereți sprijinul familiei și al prietenilor – ei vă pot ajuta să vă mențineți motivația, să deveniți mai activi și să limitați consumul de alimente cu un conținut ridicat de grăsimi.

Răsplățiți-vă atunci când faceți un progres semnificativ. Pentru a vă măsura progresul, folosiți un centimetru, un cântar (rețineți că greutatea dvs. poate varia dacă, din motive diferite, rețineți apă. Astfel, cântarul nu va arăta progresul real înregistrat) sau ghidați-vă după felul în care vă vin hainele. Cântăriți-vă o dată pe săptămână purtând aceleași haine. Alegeți o recompensă care să nu aibă legătură cu mâncarea – de exemplu: o revistă, un film, un CD, un meci de fotbal, o nouă tunsoare, o bluză sau chiar o cămașă nouă după ce veți fi slăbit puțin.



Fiți activi pe tot parcursul procesului de slăbire

Activitatea fizică regulată este la fel de importantă ca alimentația. Mișcarea vă ajută să ardeți calorii, să vă tonificați musculatura și vă controlează apetitul. Pentru a slăbi este nevoie să consumați mai multă energie (calorii) decât își ia organismul din mâncare și băutură. Cea mai bună metodă de a slăbi este o combinație între:

- regim alimentar cu conținut scăzut de calorii;
- arderea unui număr mai mare de calorii prin exerciții fizice.

Pentru a slăbi, orice activitate este mai bună decât sedentarismul, așa că puteți începe prin a fi mai activ în rutina de zi cu zi. Pur și simplu întreprindeți mai multe activități cum ar fi curățenia în casă, în mașină, grădinăritul. Pentru rezultate mai bune încercați să vă stabiliți niște activități pe mai multe zile ale săptămânii. Mișcarea poate varia de la activități zilnice, la unele de relaxare cum ar fi plimbările, dansul etc.

Există o serie de programe și produse pentru slăbit – multe nu funcționează și, uneori, pot dăuna. Uitați de diete magice și urmați un plan de slăbit, pe care mai apoi să-l adoptați ca stil de viață.

Plan de meniu zilnic

Mesele regulate vă împiedică să vă fie foame și vă asigură necesarul zilnic de nutrienți. De exemplu:

Mic-dejunul:

- un bol cu cereale integrale, fructe tăiate și lapte degresat;
- o felie de pâine integrală sau pâine prăjită;
- ceai sau cafea.

Gustarea de la ora 10:00-11:00:

- fructe sau legume crude, ceai, cafea sau apă.



Prânz:

- legume gătite la cuptor, pe grătar sau crude, din plin;
- 25-50 de grame de carne ușoară, pui, sardine, somon, ouă sau brânză degresată;
- două felii de pâine integrală sau pâine prăjită;
- iaurt degresat sau un pahar de lapte degresat;
- Fructe proaspete;
- Ceai, cafea sau apă.

Gustarea de după-amiază:

- fructe proaspete și legume crude;
- ceai sau apă.

Masa principală:

- 75-100 de grame de carne ușoară, pui, pește (de preferință mai gras), ouă, brânză degresată, sau câteva lingurițe de mazăre sau fasole;
- iaurt degresat sau un pahar de lapte degresat;
- fructe proaspete, gătite sau la conservă;
- apă.

Cina:

- fructe proaspete;
- apă sau ceai.

Dacă vă este foame între mese, alegeți gustări formate din fructe proaspete sau legume crude.