



Desi pare greu de crezut, unele dintre alegerile noastre in materie de alimente si stil de viata sanatos ne pot sabota atunci cand vrem sa pierdem kilogramele in plus. Sunteti oare propriul dusman atunci cand incepeti o cura de slabire? Iata 6 obiceiuri care va pot sugera acest lucru.

### 1. Folositi pungi de cumparaturi reciclabile

Un studiu realizat de cercetatorii de la Harvard Business School a descoperit ca persoanele care isi aduc propria punga la magazin sunt mai predispuse la a cumpara mancare nesanatoasa (junk food) decat cele care nu au acest obicei. Cercetatorii banuiesc ca simtim ca avem dreptul sa ne recompensam (cu chipsuri, bomboane, inghetata) atunci cand ne dam seama ca am facut o alegere responsabila pentru mediul inconjurator. Acest lucru nu inseamna ca ar trebui sa va intoarceti la pungile de plastic. Combateti impulsurile nesanatoase si ganditi-va ca punga reciclabila este ceva normal, nu o fapta buna pe care ar trebui sa o recompensati.

### 2. Sunteti obsedat de un anumit tip de nutrienti

Dietele sarace in carbohidrati si grasimi sunt foarte comune, dar urmarirea fiecarui nutrient nu este o strategie ideala daca vreti sa pierdeti din greutate. Studiile au aratat ca un consum exagerat de scazut in grasimi ne poate face sa ne “delectam” cu carbohidrati.

Grasimile sunt satioase si daca le scoatem complet din dieta nu facem altceva decat sa avem senzatia unui stomac gol in mod constant.

Cea mai buna varianta este o combinatie de alimente proaspete, fara restrictii exagerate.

### 3. Cumparati foarte multe alimente “sanatoase”

Un studiu publicat in Journal of Marketing Research a descoperit ca publicitatea care mizeaza pe cuvinte precum “fitness”, “in forma” sau “sanatos”, care apar pe etichetele produselor, i-a facut pe oameni sa manance mai mult. Autorii banuiesc ca tindem sa vedem aceste alimente ca pe un substitut pentru activitatea fizica. Este important sa tineti minte ca niciun aliment, oricat de sanatos ar fi, nu poate sa inlocuiasca o sesiune serioasa de antrenament fizic.

### 4. Numarati kaloriile

Pierderea in greutate nu este doar un joc al numerelor. Aceasta strategie esueaza in mai mult de 95% din cazuri si de multe ori are efectul invers. De ce? Consumul unui numar mic de calorii face corpul sa intre pe modul “infometare”, ceea ce incetineste metabolismul, determinandu-l sa arda masa musculara in loc de grasime. Daca alegeti alimente sanatoase, care va plac, veti observa ca este mai satisfacator si mai eficient decat numaratul kaloriilor.

### 5. Va ganditi la mancare in termeni de “bun” sau “rau”

Va simtiti foarte bine dupa ce ati mancat spanac, dar coplesit de vina atunci cand va cumparati o gogoasa? Aceasta atitudine nu va favorizeaza talia. De fapt, daca va judecati pentru fiecare “scapare gustoasa” este posibil sa mancati mai mult. Un studiu realizat de cercetatorii de la Universitatea din Toronto au modificat cantarul astfel incat sa ii faca pe participanti sa creada ca s-au ingrasat cu 5 kilograme. Dupa, participantii care erau mai rusinati au mancat mai multa inghetata decat cei care nu erau asa de stresati de kilogramele in plus.

### 6. Adoptati aceeasi rutina alimentara sanatoasa in fiecare zi

Fulgi de ovaz la micul dejun, salata la masa de pranz, somon si broccoli fiert la cina. Chiar daca va tineti de aceasta rutina nu inseamna ca veti scapa de kilogramele in plus. Un studiu prezentat la o intalnire a Institute of Food Technologists arata ca limitarea dietei noastre limiteaza si populatia de bacterii bune care traiesc in intestinalele noastre. Aceste bacterii joaca un rol important atunci cand vrem sa slabim: controleaza foamea, satietatea si nivelul de zahar din sange.

Sursa: Prevention

A.C.

SURSA:

[MedLive.HotNews.ro](http://MedLive.HotNews.ro)