



Principală problemă a majorității femeilor o constituie încercarea de eliminare a kilogramelor. Curele de slăbire interminabile și lupta cu celulita sunt fenomene frecvente în rândul reprezentantelor sexului frumos. Dar ce se întâmplă cu cele care își doresc contrariul, fiind prea slabe?

Despre persoanele foarte slabe se spune că au un metabolism precum „argintul viu”, reușind să ardă într-un timp record calorii consumate. Fie că dau vina pe moștenirea genetică sau pe gogoșile și fast-foodurile consumate în cantități industriale, fără absolut nici un rezultat, aceste femei se dau de multe ori bătute sau apelează la suplimente alimentare miraculoase, în speranța de a câștiga un kilogram-două în plus. Astfel de soluții, pe lângă faptul că sunt drastice și total ineficiente, de cele mai multe ori sunt și periculoase pentru sănătate.

Ce trebuie să faci pentru a câștiga câteva kilograme în plus?

Dacă întradevăr îți dorești să câștigi câteva kilograme în plus, fără a pune vreo presiune asupra organismului, trebuie să pornești în primul rând de la alimentație. Ai mare grijă să nu sari niciuna dintre cele cinci mese zilnice. În același timp, trebuie să acorzi o importanță deosebită consumului de alimente bogate în proteine.

Aportul de proteine este esențial pentru a câștiga în greutate. Aportul de proteine presupune consumul de alimente precum ouăle, leguminoasele, carnea de pui și de vită, peștele și brânzeturile, sau consumul de suplimente proteice.

Alimentația nu este singurul element care îi va aduce corpului tău câteva kilograme în plus. Este mai mult decât indicat ca tu să fii activă și să practici exercițiile fizice potrivite pentru tine.

Exercițiile fizice au nenumărate efecte benefice asupra sănătății, tonifierii corpului și stării mentale, contribuind la obținerea greutății mult visate. Sportul joacă un rol esențial în procesul de îngrășare. Fără sport, grăsimea se va depune doar pe zonele nedorite. Există exerciții fizice specifice, care se fac special pentru creșterea masei musculare, de preferat sub îndrumarea unui specialist.

Cum să-ți menții silueta obținută după îngrășare?

Dacă ai fost perseverentă și ambițioasă și ai ajuns la greutatea dorită, provocarea cea mai mare este aceea de a te și menține în forma respectivă. Ai câștigat o bătălie, însă nu și întregul războiul. Depinde numai de tine să adopți un regim de viață suficient de disciplinat, astfel încât să îți păstrezi silueta câștigată cu atâta efort și trudă. Un astfel de regim va trebui să includă neapărat exerciții fizice și, bineînțeles, o alimentație echilibrată. Acestora li se adaugă multă voință și o atitudine pozitivă care, cu siguranță, te vor ajuta să nu dai greș niciodată!

Acest articol vă este oferit de [SănătateaTV.ro](http://SanatateaTV.ro), prima televiziune online din România dedicată sănătății.