



În primul rând, să nu amâni prea mult aplicarea unui plan de alimentație pe termen lung. O săptămână de crudități nu înseamnă nimic dacă nu e începutul unui alt mod de alimentație. Dietetica nu este altceva decât o igienă corectă de viață, și nicidecum un sir de privațiuni, este o filozofie care reglează comportamentul față de hrană.

Dacă vrei să nu te îngrăși după 40 de ani, trebuie să te străduiești, nu să te chiniești. Așa că analizează situația. În caz că ai nevoie de un reper, stabilește greutatea pe care nu trebuie să o depășești. Nutritioniștii au propus o multitudine de formule prin care se poate calcula greutatea ideală. Cea care pare definitiv adoptată e cunoscută sub numele de IMC (Indice de masă Corporală): este greutatea măsurată în kilograme împărțită la patrulul înălțimii exprimate în metri. De exemplu, la 65 de kilograme și 1,65 m, IMC-ul este : $65 : (1,65 \times 1,65) = 23,8$.

Medicii consideră că greutatea e normală când indicele se situează între 20-25. Când cifra depășește 28 (sau 30 după unii), persoana este supraponderală. Nu ni se indică deci greutatea ideală, ci mai curând cea în exces. Trebuie să ne pazim cu strânsenie tocmai de acest exces. Dacă nu va încadrați în categoria "prea grasă", greutatea ideală este aceea la care te simți bine. Cea care nu te face să te uiti la tine însăși cu neplăcere.

Poti slăbi cu orice regim.

Învățați să mâncați tot așa cum învățați să conduceți mașina, cu răbdare, fără să forțați motorul. Toate regimurile slăbesc. Fie că mâncați doar cartofi ori doar ananas, e același lucru. Fie că regimul se cheamă Hollywood sau Atkins, ai de luptat. La 1000 de calorii pe zi, slăbești mult mai repede, dar te infometezi și cazi în ispita. Ți spui într-o bună zi că mai bine grasă decât nebună... și pui totul la loc, știind prea bine a cui e vina. Pentru că, se înțelege de la sine, dacă regimul n-a mers, n-a mers din pricina ta.

Or, o pierdere în greutate de 5 kilograme, care se poate obține cu orice regim, nu înseamnă eliminarea a 5 kilograme de grăsime, care se poate obține cu orice regim, nu înseamnă

eliminarea a 5 kilograme de grasime.

Glicogen si grasimi

E lesne de inteles. Prima reactie a unui corp supus la regim este de a epuiza energia imediat disponibila. Aceasta energie nu e furnizata de grasime, ci de o substanta numita glicocen, o forma de glucoza care se gaseste in muschi si in organul care pompeaza cea mai multa energie, ficatul. Glicocenul se consuma mult mai repede ca si grasimea. Scaderea rapida in greutate la inceputul unui regim nu este asadar o minune: putina grasime, dar multa apa si mult glicogen. Lipsa de glicocen provoaca senzatia de foame, de oboseala si de agitare, bine cunoscuta de cei care au aursat multe regimuri de slabire.

Sursa: CityNews.ro