**Segítség! Nem tudok lefogyni!**



Folyamatosan diétázol és edzeni is jársz, de nem mutat kevesebbet a mérleg nyelve?

Vegyük górcső alá, hogy hol csúszhat hiba a gépezetbe:

**1., Diéta**

Biztos, hogy betartod a diétát? Sokan gondolják, hogy teljesen rendben van az étkezésük, de megfeledkeznek az itt-ott bekapott plusz kalóriákról. Hiába a gondos odafigyelés, ha a gyermek után megesszük a reggeliről maradt fél lekváros kenyeret. Ha ebédre bedobjuk a saját ebédünk után a gyerkőcök tányéron hagyott krumplikáját és husikáját. Az a két túró rudi, amit azért eszünk meg, mert holnap le fog járni – na igen, az sem segít, hogy fogyjunk. Nehéz elhinni, de sokszor elég, ha egy banánnal többet eszünk és máris stagnál a súlyunk.

**2., Eleget eszel?**

Sokan átesnek a ló túloldalára és nem fogyasztanak elegendő mennyiségű ételt. Ilyenkor a szervezet takarékos üzemmódra kapcsol, és úgy ragaszkodik a zsírpárnákhoz, mint kisgyermek a macijához. Érdemes kiszámolni, hogy nagyjából mennyi a napi kalória felhasználásunk. Amely több tényezőtől függ:

* életkor
* nem
* testúly
* testmagasság
* napi aktivítás

Jó kis kalkulátor található ide klikkelve:

<https://orvosilexikon.hu/kalkulatorok/napi-kaloriaszukseglet-kalkulator>

Ahogy ezen a felületen is olvasható, nagyjából 500 kcl-val kell csökkenteni a kapott értéket ahhoz, hogy egészségesen, heti 0,5 kilógrammal kevesebbek legyünk.

Ellenben az 1000 kalóriás – sokszor divatos - diétákat senkinek nem javasoljuk. Rövidtávon gyors eredményt hoznak, de hosszútávon több káruk van, mint hasznuk. Legyünk türelemmel és fogyjunk egészségesen.

**3., Vitaminok és ásványi anyagok hiánya**

Aki állandóan fáradt, szüksége van valamire, ami pörgeti, így sokszor nyúl édességért. Amennyiben fáradtságot, hajhullást, kedvetlenséget tapasztalunk érdemes végiggondolni, hogy megfelelő mennyiségben juttatunk-e vitaminokat a szervezetünkbe. Ha ennél kórosabb az állapot, ideje egy vérvételnek.

**4., Stressz, az az átkozott**

Természetesen, a stressz, mint mindenben, így a fogyás terén is negatívan befolyásol, mivel aki túl sok stressznek van kitéve, annak magasabb a kortizol szintje. Ebben a feszült állapotban, könnyebben nyúlunk azokért az ételekért, amelyeket kerülni kellene.

**5., Támogató környezet hiánya**

„Jaj, csak ezt edd még meg, jaj csak az a falat, annyi úgysem számít.” Tanuljunk meg NEM-et mondani, hiszen minden falat számít. Magyarázzuk el a környezetünknek, hogy az egészégünk és a saját jólétünk érdekében életmódváltásba fogtunk és ezt tartsák tiszteletben.

***Ez az írás is  a „Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00072” azonosító számú projekt keretein belül készült, amelynek követésével mindenki kihozhatja magából a maximumot.***

**További érdekes tartalmak olvashatóak a** [**www.sportelmenyekbacsban.hu**](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) **weboldalon.**