

## Recomandari pentru slabit

BUCURESTI - 9 mai 2013 ora 11:11

Comunicat tip General in Sanatate, Sport

11 motive pentru care nu trebuie sa tineti regim de slabire !



“ Omul trebuie sa manance pentru a trai, nu sa traiasca pentru a manca. ”

Benjamin Franklin

dietele nu dau rezultate  
poate o dieta a fost buna un timp dar nici o dieta nu da rezultate durabile

dietele esueaza, deci incercati altceva

dietele va fac sa mancati mai mult  
tinerea unui regim creeaza sentimentul ca va privati de ceva si ca suferitiati incheiat  
vreodata un regim de slabire si apoi, in compensatie, ati mancat o multime de  
„prostii” pentru a anula sentimentul de privatiune ?

dietele creeaza un sentiment de vinovatie

tinerea unei diete face ca mancarea sa fie considerata un dusman  
avem nevoie de mancare pentru a trai, trebuie sa mancam; dar dieta eticheteaza

anumite mancaruri ca bune si anumite mancaruri ca rele; de multe ori ne place sa mancam mancaruri rele si astfel apare o relatie de iubire/ura in legatura cu mancarea, in timp ce mancatul ar trebui sa creeze un sentiment de placere pura, nediminuata de sentimentul de vinovatie

tinerea unei diete va face sa va fie foame  
deseori mancarurile sau bauturile care tin loc de mancare va produc foame si gandul permanent la mancare va face in scurt timp sa suferiti de foame. Daca nu mancati - suferiti, daca mancati - va simtiti vinovata. Nu puteti sa invingeti.

dietele va fac sa fiti obsedata de mancare si de calorii  
cu cat restrictiile sunt mai mari, cu atat mintea dumneavoastră va fi mai preocupata de hrana si de mancat. Aceste ganduri nedorite vor incepe sa va domine viata. Apoi pot aparea grave tulburari de alimentatie .

tinerea unei diete va face sa pierdeti legatura cu nevoile corpului dumneavoastră ignorand semnalele corpului dumneavoastră care va spun cand ar trebui sa mancati, incepeti sa va luptati cu aceste semnale in loc sa invatati sa le interpretati, asa cum face in mod instinctiv orice animal salbatic. Din acest motiv va este dificil sa va intoarceti la un model alimentar natural, sanatos.

tinerea unei diete va face sa traiesti senzatia unui esec  
cu cat sunt mai dese cazurile in care o dieta esueaza, cu atat va veti invinui mai mult si veti avea un sentiment de rusine.

dietele va fac sa va simtiti confuz  
cui ar trebui sa le acordati credit ? adeptilor regimurilor bogate in proteine sau celor care sustin regimuri alimentare bogate in fibre, semenilor care mananca carne slaba sau celor care se hrانesc numai cu struguri ?

tinerea unei diete va poate ingrada

un regim sarac in calorii va reduce nu numai grasimea dar si muschii. Asadar ati pornit de la 63 de kg si ati pierdut repede 12 kilograme iar apoi, la fel de repede, ati ajuns din nou la 63 de kilograme, proportia de grasime poate fi mai mare. S-a dovedit, de asemenea, ca dietele sarace in calorii reduc ritmul metabolic. Corpul incarca sa pastreze ratiile reduse care i se dau. Drept care calorile sunt arse mai incet, ceea ce

ingreuneaza procesul de slabire !

### Mancati ce va place

Deoarece suferiti ca nu puteti manca ce va placeDaca gustati din alimentele interzise va simtiti vinovata si orice persoana care se simte vinovata asteapta o pedeapsa; in cazul acesta pedeapsa este ca va ingrasati si mai tare

### Nu flamanziti

Daca suferiti de foame ajungeti sa va ganditi tot timpul la mancare; cu cat incerci mai mult sa te gandesti la ceva anume, cu atat mai mult acel ceva se va insinua constant in gandul tau.

### Faceti miscare daca va face placere

Daca va face placere sa faceti gimnastica sau orice alt gen de exercitiu fizic, raspundeti semnalelor firesti ale corpului dumneavoastră; miscarea va face sa va simtiti bine di punct de vedere fizic si mentalDaca nu va place miscarea nu va siliti ca sa suferiti; cand veti invata sa va ascultati mesajele corpului dumneavoastră miscarea va deveni o parte din viata dumneavoastră de zi cu zi si va va face placere

### Nici o “pilula magica”

In cel mai bun caz au pierderi temporare in greutate; in cel mai rau caz, ele agraveaza problemele legate de alimentatie si pot avea efecte secondare daunatoare; ele va indeparteaza si mai tare de semnalele corpului dumneavoastră;

### Inaintati pas cu pas

Este imposibil sa alergati inainte de a incepe sa mergeti

Daca ganditi ca aveti o problema de natura fizica, consultati-vă medicul.

Acest program este pentru persoanele la care alimentatia incorecta se datoreaza cauzelor emotionale si psihologice si care formeaza grupul cel mai numeros al celor cu tulburari de alimentatie.

Mihaela Popa

Centrul de psihologie si dezvoltare personala Body Mind Spirit

[www.bodymindspirit.ro](http://www.bodymindspirit.ro)

**Despre MH MEDIA SOLUTIONS SRL**

Mh Media Solution organziator de evenimente pe teme de sanatate, frumusete,

psihologie si dezvoltare personala: Body Mind Spirit Festival, Health & Beauty Expo, Slim Expo, No Limits Woman.

**Daniela Cristea**

**021.411.73.95**

**0726.10.33.57**

daniela.cristea@mhmedia.ro

**MH MEDIA SOLUTIONS SRL**

<http://www.mhmedia.ro>