



Ποτέ να ανεβείτε στη ζυγαριά

Η στιγμή της μέτρησης του βάρους είναι πολύ σημαντική για οποιόν αποφασίζει να αρχίσει δίαιτα, είτε προτού την αρχίσει επειδή φοβάται να έρθει αντιμέτωπος με το πραγματικό του βάρος, είτε κατά την διάρκεια της δίαιτας γιατί υποψιάζεται ότι οι θυσίες που έχει υποστεί δεν είναι επαρκείς.

Πρώτη συμβουλή είναι να ζυγίζεστε το πρωί, αφού θα έχετε πάει στην τουαλέτα, έτσι ώστε να εξασφαλίσετε μια σταθερότητα των φυσιολογικών συνθηκών του οργανισμού και φορώντας τα ίδια ρούχα.

Δεύτερη συμβουλή είναι να μη ζυγίζεστε περισσότερες από μια φορές την εβδομάδα στην αρχή και στη συνέχεια μια φορά κάθε 15 μέρες. Το να ζυγίζεστε κάθε μέρα μπορεί να αποβεί αγχωτικό και να παράγει κάθε φορά αδικαιολόγητους ενθουσιασμούς ή απογοητεύσεις.

Τι πρέπει να γνωρίζετε:

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ακόμη και μια σωστή δίαιτα που ακολουθείτε με τρόπο συστηματικό, δεν εγγυάται σταθερή απώλεια βάρους λόγω της παρεμβολής εξωτερικών (διατροφικών ή οργανωτικών) ή εσωτερικών (ορμονικών ή ψυχολογικών) μεταβλητών. Υπάρχουν εξάλλου ορισμένες συνθήκες κατά τις οποίες το σωματικό βάρος μπορεί να αλλάξει, να αυξηθεί ή να ελαττωθεί, χωρίς αυτό να σημαίνει αύξηση του λιπώδους ιστού.

Π.χ. μια συγκεκριμένη θεραπεία με φάρμακα μπορεί να προκαλέσει κατακράτηση υγρών και άρα αύξηση του βάρους. Αντίθετα μετά από έντονη γυμναστική η απώλεια υγρών με τον ιδρώτα μπορεί να δώσει την ψευδαίσθηση ότι έχουμε αδυνατίσει.

Επομένως η πορεία της μείωσης βάρους πρέπει αναγκαστικά να αξιολογείται μεσοπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα.

Σημείωση : Να ζυγίζεστε πάντα στην ίδια ζυγαριά