



Θέσετε ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να επιτύχετε και να διατηρήσετε.

Πολλοί άνθρωποι καταφέρνουν να χάσουν βάρος ακολουθώντας μια ισοθερμιδική δίαιτα για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Μόλις όμως αρχίσουν να τρώνε και πάλι κανονικά τα κιλά συσσωρεύονται. Αυτό οφείλεται στο ότι δεν άλλαξαν οι διατροφικές συνήθειες.

Θέσετε ρεαλιστικούς στόχους.

Το μυστικό για την απώλεια βάρους και την μετέπειτα διατήρηση του είναι να θέσετε στόχους που να μπορείτε να επιτύχετε και να διατηρήσετε. Μόλις επιτύχετε αυτούς τους στόχους κάνοντας ένα ένα βήμα κάθε φορά μπορείτε να βάλετε λίγο πιο ψηλά τον πήχη. Όταν προσπαθείτε να χάσετε βάρος είστε ασφαλής όταν στοχεύετε σε απώλεια 1% του σωματικού σας βάρους κάθε εβδομάδα. Αν χάσετε περισσότερο βάρος ενδεχομένως πρόκειται για απώλεια μυών ή υγρών και το αποτέλεσμα θα είναι να νιώσετε αφυδατωμένοι ή αδύναμοι.

Τι ακριβώς νιώθετε;

Αν τρωτέ λιγότερο ασκείστε περισσότερο και συνεχίζετε να μην χάνετε βάρος μην παραιτήστε. Σίγουρα σας κάνει κάλο και η υγιεινή διατροφή και η φυσική δραστηριότητα. Θα αποκτήσετε περισσότερη ενεργεία, θα νιώσετε καλύτερα και θα μειώσετε τα επίπεδα χοληστερόλης, όπως και τον κίνδυνο για διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο.