

Ο φαύλος κύκλος της αύξησης βάρους και έλλειψης άσκησης.

Όσο παχαίνουμε τόσο μας είναι πιο δύσκολο να κινηθούμε και να κάνουμε οποιοδήποτε είδος δραστηριότητας με αποτέλεσμα να μας παχαίνει περισσότερο το φαγητό που τρώμε, αφού δεν μπορούμε να το κάψουμε αλλά και να πέφτει η διάθεσή μας με αποτέλεσμα τρώμε ακόμη περισσότερο και να παχαίνουμε. Τι μπορούμε να κάνουμε σε αυτή την περίπτωση; Απλά να περπατάμε και αν υπάρχει η δυνατότητα κολυμπάμε. Όταν υπάρχει κάποιο πρόβλημα που δεν μας επιτρέπει να ασκηθούμε, δεν χρειάζεται να κάνουμε έντονη γυμναστική, καλό είναι να κάνουμε τόσο όσο μπορούμε από οποιαδήποτε ήπια δραστηριότητα. Με αυτό τον τρόπο βοηθάμε όσο μπορούμε τον οργανισμό και σιγά σιγά να δυναμώσει ώστε να αυξήσουμε την ένταση και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Έτσι καταφέρνουμε να χάσουμε βάρος, να δυναμώσουμε να μην πονάμε, να μπορούμε να ασκηθούμε ευκολότερα και να έχουμε καλύτερη διάθεση, με αποτέλεσμα να μπούμε σε έναν νέο κύκλο, αυτόν της μείωσης βάρους και της άσκησης.

Ομάδα: «Διατροφή και άλλα»