

Januári fogyókúra: így tartsuk be az újévi fogadalmunkat

Január a nagy fogadalmak időszaka, amikor is a legtöbben a súlyfeleslegüktől szeretnének megszabadulni. Februárra azonban mégis elfogy a lendület, és a kitűzött célokat csekély mértékben vagy egyáltalán nem sikerül elérni. De vajon mi lehet ennek az oka és mit tehetünk ellene? A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének alábbi tanácsaival sikerre viheti a fogadalmát.

Ezért nem szabadulunk a kilóktól

Talán mind tettünk már újévi fogadalmat január elsején, amelyet az első két hétben gond nélkül sikerült is betartanunk, de utána mégis alábbhagyott a kezdeti lelkesedés. Ez különösen veszélyes akkor, ha épp súlyvesztés a célunk, mert amellett, hogy a sikertelenség kedvünket szegheti, nemcsak hogy visszatérhetünk a fogadalmunk előtti súlyunkhoz, de még felül is múlhatjuk azt. A probléma abban gyökerezik, hogy sokan valójában még nem állnak készen arra, hogy megváltoztassák a rossz szokásaikat, illetve olyan célokat fogalmaznak meg, amelyeket szinte lehetetlen megvalósítani.

Tűzzünk ki reális célokat!

A sikertelenség nemcsak a testsúlyunkra, de a közérzetünkre és az önbecsülésünkre is komoly hatást gyakorol. *„Ahelyett, hogy azt mondjuk, egy év alatt le fogok adni 30 kilót, tűzzünk ki rövidebb távú célokat! Határozzuk meg a fogyás mértékét heti fél-maximum egy kilogrammban, ami még a szervezetünk számára is biztonságos és könnyen tartható”* – figyelmeztet Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. Ráadásul a mérsékeltebb, de folyamatos súlyvesztéssel kisebb az esélye annak, hogy a leadott kilók újra visszaszökjenek. *„Jelenleg a magyar felnőtt lakosság 65 százaléka túlsúlyos vagy elhízott. A rendszertelen étkezés, a reggeli elhagyása, a kalóriában gazdag ételek fogyasztása és az inaktív életmód mind hozzájárulnak ahhoz, hogy súlyfelesleg alakuljon ki. Ahhoz, hogy ezen változtatni tudjunk, olyan jó szokásokat kell kialakítanunk, mint a mindennapos reggelizés vagy heti két-három óra sportolás, ez pedig nem megy egyik napról a másikra”* – int türelemre az elnök.

Így valósítsuk meg a fogadalmunkat 5 lépésben

1. Először is kérdezzük meg magunktól, hogy valóban meg akarunk-e változni, vagy csak a külvilágnak szeretnénk jobban megfelelni?
2. Ha valós a motiváció, akkor határozzunk meg konkrét, reális célokat! Ahelyett, hogy *Le fogok fogyni!* mondjuk azt, hogy *Minden héten minimum fél kilót fogok fogyni, hogy minél jobban érezzem magam a bőrömben!* vagy *Minden nap reggelizni fogok és hetente háromszor sportolok!*
3. Gyűjtsük össze azokat az elhatározásainkat, amelyek lépcsőről-lépésre segíthetnek elérni a célunkat – például sétálok minden nap húsz percet, legalább heti négyszer főzök otthon – és tegyük ki a listát egy jól látható helyre, hogy minden nap emlékeztessük rá magunkat.
4. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlása szerint fontos, hogy fogyasszunk naponta 400 gramm gyümölcsöt és zöldséget, legalább egyszer teljes értékű gabonafélét, fél liter tejet vagy ennek megfelelő tejterméket, és hetente legalább egyszer halat. Minden főétkezésünk tartalmazzon teljes értékű fehérjét (húst, halat, tejet, tejterméket vagy tojást). Táplálkozzunk rendszeresen, napi három-öt alkalommal, és gondoskodjunk a bőséges folyadékbevitelről (elsősorban ivóvíz formájában).

5. Vezessük az eredményünket egy naplóban. Ha látjuk, hogy honnan indultunk és mennyit tettünk meg az előre kitűzött cél érdekében, akkor tovább maradhatunk motiváltak. Ha pedig fogytán van a lendületünk, a naplóból meríthetünk egy kis extra erőt.

Ha úgy érezzük, hogy egyedül nem tudunk megbirkózni étrendünk megváltoztatásával, forduljunk dietetikushoz, akitől tanácsot kérhetünk minden táplálkozást érintő kérdésben. Használjuk az országos lefedettségű és bárki által elérhető MDOSZ dietetikus címtárat a <http://dietetikusereso.mdosz.hu> oldalon.