



Hogyan mentsük át az újévi fogadalmat februárra?

Túlvagyunk január 19-én, amikor állítólag a legtöbben feladják az újévi fogadalmaikat. A kutatások szerint évkezdetkor minden ötödik ember változtatni akar, viszont csak 8 százalékuknak sikerül. A fogyatkozó elszántságnak szeretne új lendületet adni tanácsaival a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, hogy ne kelljen csalódnunk önmagunkban és hosszú távon be tudjuk tartani az életmódváltásra tett ígéretünket.

Testsúlyunkat többek között az energia-mérleg is befolyásolja, ami a bevitt és a felhasznált kalóriák közötti arányt mutatja. Ha ez egyensúlyban van, azaz éppen annyi kalóriát használunk fel, amennyit beviszünk, akkor a testsúly nem változik. Ha viszont a kalóriabevitel tartósan túllépi a felhasználást, hízni fogunk, ha pedig kevesebbet viszünk be, értelemszerűen fogyunk. A reális cél az, hogy egy egészségesebb életmód részeként hosszú távon is megtartható, egészségesebb testsúlyunk legyen. A normális ütemű fogyás a dietetikusok számításai szerint a napi kalóriaigényhez képest a súlyfelesleg mértékétől függően 300-700, átlagosan 500 kilokalóriával kevesebb energiabevittel érhető el. Ehhez több út is vezet: egyrészt okosabb táplálkozás, másrészt több sport és fizikai aktivitás, amelyek növelik az energiafelhasználást, ideális esetben pedig a kettő kombinációja.

Az okos és tartós életmódváltás 5 szabálya:

- **Írjunk táplálkozási naplót!**

Azonnal látni fogjuk, hogy hol csúszunk meg és azt is, hogyan lehet az 500 kalóriát „fájdalom nélkül” megspórolni. Viszont nagyon fontos, hogy a naplóba minden belekerüljön, a jártunkban-keltünkben bekapott kiflivég éppúgy, mint az észrevétlenül lecsúszó kiscsoki. Lehetőség szerint azonnal írjuk fel, amit elfogyasztunk, mert később épp a plusz kalóriákat okozó kis nassolások vesznek a feledés homályába. A naplóban az ételek mellett rögzítsük az italokat is, hiszen ezek is hozzájárulnak a napi kalóriabevitelhez. Ezzel a módszerrel saját magunk is kiszűrhetünk jónéhány táplálkozási hibát, de nagy segítség lesz a dietetikusnak is, hogy megismerje szokásainkat és valóban testhezálló tanácsokat adhasson.

- **Reális célokat tűzünk magunk elé: fél év alatt 5-10%-os fogyásnál nem kell több!**

Ahogy a plusz kilók sem néhány nap alatt jöttek föl ránk, úgy a leadásukhoz is fokozatosság és idő kell. Egészségünknek már az is nagyon jót tesz, ha a jelenlegi súlyunk 5-10 százalékát ledolgozzuk fél év alatt. Hetente fél-egy kilótól kell megszabadulni, ami apránként, 4-6 hónap alatt elvezethet a kívánt eredményhez. Ez azért nem kivitelezhetetlen, ráadásul az ilyen tempójú fogyást nagyobb valószínűséggel lehet hosszú távon megtartani.

- **Használjuk az OKOSTÁNYÉR®-t!**

A sikeres életmódváltáshoz nem kellene csodaszerek és villámdiéták, bőven elég, ha az egészséges táplálkozás szabályait követjük. Ezeket az alapelveket Magyarországon az [OKOSTÁNYÉR®](#) foglalja össze, ami megmutatja a különböző ételek és italok fogyasztásának helyes arányát és mértékét. Amikor a testsúly csökkentése a cél, akkor is ugyanezek az étkezési szabályok érvényesek, csak figyelni kell a napi kalóriabevitelre is.



- **Válasszunk okosan az élelmiszerek közül!**

Néhány egyszerű cserével, például 20% zsírtartalmú helyett 12%-os tejföl, esetleg görögjoghurt, vagy soványabb hús, sajt választásával máris takarékoskodtunk a kalóriákkal anélkül, hogy kedvenc ízeinkről és ételeinkről lemondanánk. A csomagolt élelmiszerek címkéje nagy segítséget nyújt a helyes választásban, hiszen jól összehasonlíthatóan (100 grammra vetítve) mutatja meg a különbségeket két hasonlóan tűnő termék között. A kalóriatartalom mellett figyeljünk a sóra és a cukorra vonatkozó adatokra is! Ugyanez vonatkozik az ételek elkészítési módjaira, itt is válasszunk „energiatakarékosabb” megoldásokat, kevesebb zsiradékkal, cukorral, sóval süssünk-főzzünk.

- **Ne sanyargassuk magunkat, mert nem eredményes, viszont egészségtelen!**

Akkor van nagyobb esély a sikerre, ha nem a lemondásokra koncentrálunk. Tekintsük izgalmas kihívásnak az életmódváltást, bátran próbáljunk ki új ízeket, ételeket, recepteket és mozgásformákat! Haladjunk apró lépésekben, semmiképp ne dőljünk be a villámdiétáknak, kétes fogyókúrák szereknek, amelyek pár nap alatt látványos eredményt ígérnek, és gyakran élnek vissza celebek vagy éppen a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének nevével. Ne koplaljunk! Minél színesebb és változatosabb az étrendünk, annál könnyebb betartani. Kalkuláljuk be azt is, hogy egy-egy új szokás kialakításához több hét szükséges.

És végül a legfontosabb tanács: ne szégyelljünk segítséget kérni, de nézzük meg, hogy kitől fogadunk el tanácsot, hiszen az egészségünkről van szó! A táplálkozással, életmódváltással kapcsolatban dietetikushoz kell fordulni, mert ők ennek a területnek a tanult szakemberei.