**Dietetyk radzi – jak zdrowo schudnąć w 2023 roku**

**Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Głównego Urzędu Statystycznego, nadwagę ma już trzech na pięciu dorosłych Polaków. Co czwarty mieszkaniec naszego kraju mierzy się z otyłością. Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, a co najgorsze, w ogromnej skali dotyka także najmłodszych. Prognozy dotyczące nadmiernych kilogramów nie są optymistyczne, dlatego warto wykorzystać nadejście nowego roku i poczynić kroki ku zmianie nawyków żywieniowych. Wiadomo również, że walka z nadwagą i otyłością nie jest prostym zadaniem, dlatego, aby osiągnąć zamierzone rezultaty i nie dopuścić do efektu jo-jo, najlepiej skorzystać ze wsparcia specjalistów.**

Powodów do schudnięcia jest wiele. Niektórzy decydują się na ten krok ze względów zdrowotnych. Inni czują potrzebę zadbania o figurę. O ile bowiem moda na smukłą sylwetkę nie przemija, odchudzanie powinno być jednak przede wszystkim zdrowe. Tylko profesjonalny dietetyk zadba, by było także skuteczne.

**Sposoby na schudnięcie – co się sprawdza?**

Zwiększenie aktywności fizycznej oraz odpowiednia dieta to najpopularniejsze metody na walkę z kilogramami. Pierwszą zasadą skutecznego odchudzania jest wprowadzenie deficytu kalorycznego. Organizm mający mniej paliwa zaczyna sięgać po jego rezerwy, a te jak wiemy, znajdują się głównie w tkance tłuszczowej. Pomoc dietetyka w walce z nadmiernymi kilogramami może okazać się niesamowitym wsparciem i pozwoli na wytrwanie w postanowieniu aż do osiągnięcia wymarzonych efektów.

Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy zauważa – Po pierwsze trzeba zapomnieć o czymś takim jak szybkie schudnięcie. Latami gromadzona tkanka tłuszczowa nie zniknie w cudowny sposób z dnia na dzień. Na wszystko potrzeba czasu. Szybka utrata masy ciała w przypadku niektórych diet restrykcyjnych spowodowana jest jedynie redukcją wody z organizmu. Najbezpieczniej jest tracić od 2 do 4 kg masy ciała miesięcznie, choć tempo chudnięcia to zawsze sprawa indywidualna.

Analizując twoją kondycję fizyczną i styl życia, dietetyk zdecyduje czy lepiej zmniejszyć ilość spożywanego pożywienia, czy może wprowadzić intensywną aktywność fizyczną. Dietetyk obliczy zapotrzebowanie kaloryczne i sporządzi odpowiedni plan żywieniowy. Aby waga spadała, należy się trzymać zaleceń. Prowadzona kontrola przemiany materii naszego organizmu również wspomaga zdrową redukcję, bez znienawidzonego efektu jo-jo.

**Odchudzanie? Rób to z głową!**

Cudowne diety odchudzające, dające błyskawiczne efekty, to niestety tylko iluzja. Bywają one bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia, dlatego za wszelką cenę powinniśmy ich unikać. Mowa tu głównie o eliminacyjnych dietach restrykcyjnych, które niosą za sobą wiele negatywnych konsekwencji. Dopiero z pomocą ekspertów jesteśmy w stanie przejść cały proces związany z redukcją masy naszego ciała bez obawy o uszczerbek na zdrowiu.

Rolą dietetyka jest indywidualne dobranie metod odchudzania z uwzględnieniem wszelkich chorób, np. takich jak niedoczynność tarczycy czy Hashimoto. Specjalista przeprowadzi z nami szczegółowy wywiad, pozna nas, zleci badania. Na tej podstawie podpowie jaka dieta będzie dla nas najlepsza. Plan dietetyczny obejmie aspekty zewnętrzne i uwarunkowania wewnętrzne, które wpływają na naszą codzienność. Spożywane posiłki powinny być urozmaicone i jak najmniej przetworzone. Ich odpowiednią kompozycje również powierzmy ekspertom.

**Jak wytrwać na diecie?**

Postanowienia noworoczne bywają impulsem do działania, jednak z biegiem czasu iskierka ta potrafi nieco zgasnąć. Często jeszcze w styczniu… Co więc zrobić, aby wytrwać w postanowieniu? Nieocenionym wsparciem w tej dziedzinie okazuje się dietetyk. Dzięki profesjonalnej wiedzy jest on w stanie uświadomić nas, że tylko trwała zmiana dotychczasowych nawyków pozwoli nam na skuteczne odchudzanie. Bardzo istotna jest tu motywacja, która w chwili zwątpienia i rezygnacji pozwoli na powrót na właściwą ścieżkę. Nauka małych kroków sprawia, że dążenie do osiągnięcia celów będzie prostsze, a z biegiem czasu wyrzeczenia okażą się mniej bolesne.

– Nie jest łatwo porzucić złe nawyki. Małe błędy będą zdarzać się jeszcze przez długi czas i absolutnie nie powinniśmy się z tego powodu obwiniać. Zdrowe ciało to przede wszystkim zdrowa i spokojna głowa, dlatego nawet gdy zdarzy Ci się zjeść coś niezdrowego, nie obarczaj się winą, tylko spokojnie wróć na właściwy tor. – radzi ekspertka MajAcademy.

**Jak utrzymać efekty?**

W celu utrzymanie efektów diety należy przestrzegać kilku prostych zasad i wskazówek ekspertów w dziedzinie odchudzania, czyli dietetyków. Przede wszystkim nadal utrzymywać zbilansowaną i bogatą w składniki mineralne dietę, a także koniecznie pić dużo wody. Nie wolno zapominać także o aktywności fizycznej, która jest najskuteczniejszym wsparciem w każdej sytuacji. Pilnujmy tego i sprawmy, aby noworoczne wyzwanie przerodziło się w nasz nowy styl życia i pozostało z nami na zawsze.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175