**Nowy rok, nowa ja – jak zacząć odchudzanie w nowym roku i … wytrwać**

**Nikt nie wie, jak to się stało, że rozpoczęcie odchudzania stało się jednym z podstawowych postanowień, jakie narzucamy sobie wraz z początkiem niemal każdego nowego roku. Żyjemy w kulturze diet. Jednak im bardziej są one restrykcyjne i pełne wyrzeczeń, tym trudniej w nich wytrwać. Tymczasem do pełni szczęścia wystarczy odrobina organizacji i wiedzy na temat podstawowych procesów, jakie zachodzą w naszym organizmie. Jak mogą pomóc w tym dietetycy i MajAcademy – platforma zapewniająca profesjonalne wsparcie w dbaniu o nasze zdrowie.**

**W pułapce noworocznych postanowień**

Wiele osób każdego roku popełnia ten sam błąd – traktuje pierwszy dzień stycznia jako magiczną datę, która sama w sobie ma moc realizacji celów. Tymczasem fundamentem trwałej zmiany jest odnalezienie prawdziwego powodu, dla którego planujemy coś zmienić. Tylko nasza silna wewnętrzna motywacja utrzyma w ryzach wszelkie nasze zachcianki i wyeliminuje ewentualne rozpraszacze.

Planując zmianę diety, należy najpierw odpowiedzieć sobie na pytanie: „Dlaczego pragnę zmiany?”. Gdy tylko ustalisz swój upragniony cel i „zakochasz się” w nim całym sercem, z odpowiednim wsparciem skutecznie go zrealizujesz. Każda pozytywna zmiana wymaga też odpowiedniej stymulacji. MajAcademy to nowoczesna platforma, która podchodzi do procesu zmiany sylwetki w sposób holistyczny. Zespół ekspertów z różnych dziedzin pomaga wypracować zdrowe nawyki, które krok po kroku doprowadzą do osiągnięcia wymarzonego celu.

– Do MajAcademy zgłaszają się ludzie reprezentujący trzy grupy: osoby, które chcą schudnąć, osoby, które muszą zmienić dietę w związku z konkretną chorobą lub nową sytuacją życiową oraz osoby, które chcą po prostu nauczyć się zdrowo jeść. Reprezentanci tej ostatniej grupy patrzą na swoje zdrowie holistycznie i to właśnie oni znacznie szybciej realizują swoje cele – zauważa Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy. – Pokazujemy, że zdrowy tryb życia nie musi oznaczać wyrzeczeń, a dobrze rozplanowana dieta, przygotowana we współpracy ze specjalistą, oszczędza nie tylko nasz czas, ale i energię niezbędną do dokonywania trwałych zmian.

**Jak zjeść słonia? Po kawałku!**

Zdrowe odżywianie to podstawa. W oparciu o aktualne wyniki badań, możemy określić nasze realne cele żywieniowe. Nie sztuką jest dążenie do ideału. Sztuką jest poznanie samego siebie i zadowolenie z życia we własnej skórze.

Samo zdrowe odżywianie nie wystarczy, by cieszyć się dobrym zdrowiem przez długie lata. To pierwszy krok, któremu musi towarzyszyć odpowiednio dobrana aktywność fizyczna. Regularne ćwiczenia nie tylko stymulują nasze mięśnie i poprawiają nasz metabolizm. Budują nasze wymarzone ciało - zwiększają gęstość tkanki kostnej i poprawiają funkcjonowanie układu krążenia. Pozwalają także zachować sprawność.

Dieta najczęściej rozumiana jest jako pewnego rodzaju ograniczenie, wyrzeczenie. Tymczasem słowo to pochodzi z greckiego „dietus”, które oznacza ład i porządek. Dobierając konkretny plan żywieniowy powinniśmy wziąć pod uwagę lokalne i sezonowe składniki oraz strefę klimatyczną, w której żyjemy. Choroba lub nietolerancja pokarmowa jest sygnałem, by coś z naszej diety wyeliminować i zastąpić zdrowszym odpowiednikiem. Dlatego, gdy tylko zachorujemy lub zauważymy niepokojące sygnały, powinniśmy zatrzymać się i poszukać specjalisty, który zdiagnozuje sedno naszego problemu.

– Eksperci MajAcademy tworzą społeczność, która chętnie dzieli się swoim doświadczeniem, merytoryczną wiedzą i niezbędnym wsparciem. Każdy z nas ma za sobą swoją drogę, niepowodzenia, z którymi sobie poradził i lekcje, które odrobił. Jesteśmy żywym dowodem na to, że żywieniowy sukces można osiągnąć bez względu na okoliczności zewnętrzne – podkreśla Roksana Środa z MajAcademy. – Jeżeli ktoś nie ma czasu na wizytę w gabinecie dietetyka, polecam konsultacje online bez wychodzenia z domu. Wybierając MajDiet otrzymuje się dostęp do swojego planu żywienia w aplikacji mobilnej oraz wsparcie specjalistów 24/7. – tłumaczy.

**Zdobywaj wiedzę i ciesz się z efektów**

Kluczem do sukcesu w każdej dziedzinie jest wiedza. Dowiedz się jak najwięcej o tym, co robisz, do czego dążysz oraz czego od siebie wymagasz. Wiedza to nie tylko poznanie zasad prawidłowego odżywiania się. To także samoświadomość własnych wad i ograniczeń, nad którymi powinniśmy pracować. Tylko ona zapewni każdemu solidny fundament trwałej motywacji do działania.

Zmiany nie są łatwe, zwłaszcza, gdy przez lata utrwalane są przez niekoniecznie pozytywne nawyki i przyzwyczajenia. Nasz mózg nie lubi się wysilać. Woli powielać stare schematy, dlatego zwłaszcza na początku potrzebujemy wsparcia specjalistów w zewnątrz. Subskrypcja MajAcademy zapewnia stały dostęp do wszystkich materiałów edukacyjnych dostępnych na platformie oraz zamkniętej grupy wsparcia i kontaktu ze specjalistami. Zanim zdecydujemy się na konkretny pakiet, możemy wypróbować przykładowe plany dietetyczne i przepisy kulinarne.

– Każda pozytywna zmiana wymaga odpowiedniej stymulacji, dlatego oferujemy naszym klientom cały szereg angażujących i atrakcyjnych wyzwań – mówi Roksana Środa z MajAcademy. – Proponowane narzędzia krok po kroku przeprowadzą każdego przez cały proces osiągania celu, począwszy od wizualizacji marzenia po konkretne działania. Wszystko po to, by w końcu ruszyć z miejsca i zacząć je spełniać.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175