**50 dni do wakacji – 5 rad dietetyka jak schudnąć szybko i zdrowo**

**Zbliżają się wakacje, a tym samym coraz częściej nasze myśli kierują są ku temu, jak prezentuje się nasza sylwetka. Po długiej zimie, pracy przy biurku i małej ilość ruchu, często nasza kondycja i ciało pozostawiają wiele do życzenia. Obecnie jest najlepszy czas, aby zadbać o siebie i zdążyć przed wakacjami z pozbyciem się zbędnych kilogramów, gdyż prawidłowe chudnięcie określa się w przedziale 0,5 do 1 kg tygodniowo. Poniżej przedstawiamy 5 rad dietetyka, jak schudnąć 5 kilogramów bez wyrzeczeń i przede wszystkim – zdrowo.**

**Po pierwsze rozwaga**

Zdrowe odchudzanie jest złożonym procesem rozłożonym w czasie, jednak ten, jaki pozostał do wakacji, powinien być zupełnie wystarczający. Podstawowe zasady zdrowego chudnięcia to rozwaga, cierpliwość i realne podejście do tematu. Kolejne istotne kwestie to regularne spożywanie posiłków oraz ich ilość. Odpowiednia dieta powinna być tak skonstruowana, by nie doskwierał nam głód. Ogromne znaczenie ma także uwzględnienie właściwego zapotrzebowania kalorycznego. Dieta nie powinna być zbyt restrykcyjna. Gwałtowne chudniecie często powoduje nerwowość, spadek siły i uczucie rozdrażnienia. Najczęściej też szybko dochodzi do efektu jo-jo, co sprawia, że wszystkie starania i wyrzeczenia okazują się daremne.

– Zdrowe odchudzanie często polega na całkowitej zmianie naszego dotychczasowego stylu życia. –zauważa Roksana Środa dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy. – Wprowadzenie dobrych nawyków żywieniowych przynosi długofalowe korzyści, a smukła sylwetka to tylko jedna z nich – podkreśla.

**Zbilansowane składniki diety**

Dobra dieta powinna być przede wszystkim różnorodna. Bardzo ważne jest, by dostarczać organizmowi wszystkich potrzebnych składników i pod żadnym pozorem nie doprowadzać do niedoborów. Na początek warto poświęcić trochę czasu na naukę przygotowywania zbilansowanych posiłków, z odpowiednią proporcją białek, tłuszczów i węglowodanów. Ważne jest również wykluczenie z codziennej diety wszelkich produktów przetworzonych, zawierających sztuczne dodatki oraz szkodliwe konserwanty. Dużym wsparciem służą platformy tworzone przez ekspertów, którzy publikując wartościowe materiały zapewniają profesjonalne wsparcie w dbaniu o zdrowie i smukłą sylwetkę.

– W MajAcademy można czerpać wiedzę z bogatej bazy materiałów i artykułów, jak również skorzystać z subskrypcji, która daje pełny dostęp do platformy oraz możliwość bezpośredniego kontaktu z ekspertami. – podpowiada Roksana Środa. – Zadbaliśmy o to, by wszystkie potrzebne materiały dotyczące zdrowego odżywiania znalazły się w jednym miejscu, a tym samym, by każdy – bez względu na problem, z jakim się boryka – znalazł tu coś dla siebie.

**Zadbaj o odpowiednie nawodnienie**

Minimum, jakie powinniśmy dostarczy naszemu organizmowi każdego dnia, to 2 litry wody. Często jednak wartość ta jest większa, zwłaszcza u osób intensywnie ćwiczących. Najlepszym sposobem stopniowego nawadniania organizmu jest picie wody małymi łyczkami przez cały dzień. Jest wiele sposobów, które pomagają nam w pamiętaniu o tej czynności, a z biegiem czasu sprawiają, że wchodzi nam to w nawyk.

Roksana Środa z MajAcademy podpowiada, że aby skutecznie nawodnić swój organizm, należy każdy dzień rozpocząć od wypicia szklanki wody. W ciągu dnia o regularnym piciu wody może przypominać noszona przy sobie butelka lub bidon. Istnieje także wiele aplikacji, które zainstalowane w smartfonie co jakiś czas wysyłają sygnał alarmującym nas o konieczności napicia się. Dobrym sposobem jest także wzajemne mobilizowanie się – np. wspólnie z koleżankami w biurze.

Płynami wskazanymi przy diecie poza wodą są różnego typu herbatki, zarówno ziołowe, owocowe, jak i zielona. Zdecydowanie powinno się unikać alkoholi i wszelkich gazowanych napojów słodzonych, które zawierają ogromne ilości cukry i są to zwyczajnie puste kalorie. Dla osób, które samej wody pić nie lubią, poleca się dodawanie cystyny, mięty lub ogórka, które zdecydowanie poprawią jej smak.

**Codzienna dawka ruchu**

Ćwiczenia fizyczne wspomagają odchudzanie, ale tak naprawdę przynoszą też wiele innych korzyści dla całego organizmu. Połączenie diety z regularną aktywnością fizyczną zdecydowanie zwiększa efektywność i prędkość spalania tkanki tłuszczowej. Wprowadzenie 2-3 treningów w tygodniu byłoby idealnym rozwiązaniem. Może być to spacer, nordik walking, bieganie, basen, a także siłownia. Najważniejsza jest regularność i determinacja. Wiosna to idealna pora na rozpoczęcie aktywności na świeżym powietrzu, ważne, by wybierać takie formy, które będą sprawiać nam przyjemność.

Trzeba oczywiście pamiętać, że przy wzmożonych ćwiczeniach fizycznych zapotrzebowanie kaloryczne naszego organizmu także wzrasta, dlatego trzeba mu dostarczać wystarczającej ilości pożywienia. Ćwiczenia fizyczna powodują wydzielanie się hormonów, które zapobiegają tyciu, ale i poprawiają samopoczucie i sprawiają, że jesteśmy po prostu szczęśliwsi. Ponadto regularne ćwiczenia obniżają cholesterol, regulują ciśnienie krwi i wzmacniają wydolność całego organizmu.

Odpowiednia ilość snu oraz unikanie sytuacji stresowych również pozytywnie wpływają na prawidłowe odchudzanie. Stres wzmaga wytwarzanie się w organizmie kortyzolu, czyli hormonu stresu, często powoduje napady głodu i zaburza prowadzenie diety. – W opanowaniu stresu pomocny może okazać się psychodietetyk, który pomoże lepiej sobie z nim radzić. – radzi Roksana Środa – W MajAcademy oferujemy możliwość skorzystania z konsultacji i pomocy psychodietetyka, jak i wielu innych specjalistów.

**Pomoc profesjonalnego dietetyka**

Nie zawsze samodzielne odchudzanie jest dobrym rozwiązaniem. W przypadku, gdy borykamy się z jakimikolwiek chorobami, zwłaszcza zaburzeniami pracy jelit lub tarczycy, warto skorzystać z pomocy profesjonalistów. Indywidualnie skomponowana dieta pomoże uporać się ze zbędnymi kilogramami, a także pozbyć się innych nieprzyjemnych dolegliwości, a nawet alergii pokarmowych.

Współpraca z dietetykiem pomoże także utrzymać rezultaty diety odchudzającej na dłużej i tym samym cieszyć się smukłą sylwetką i dobrym samopoczuciem.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175