

## Cum sa alegi un program de slabire

Multe dintre programele de pe piata pot da rezultate daca te motiveaza suficient sa scazi numarul de calorii consumat la o masa sau sa cresti numarul de calorii arse. Cum ar trebui sa fie un program de slabire eficient si sanatos?

### **O dieta ar trebui sa fie astfel:**

In primul rand sa nu iti afecteze sanatatea. Sa contina vitaminele zilnice recomandate, minerale si proteine si un numar mic de calorii.

Programul de slabire trebuie sa fie directionat spre o slabire constanta, si cu o scadere in greutate nu prea mare din primele zile, saptamani(asta daca doctorul crede ca starea ta de sanatate s-ar imbunatati mai repede daca ai scadea in greutate intr-un timp foarte scurt). **Prin dietele traditionale se slabeste initial in primele 2 saptamani** din cauza ca se pierd fluide. Dar revenindu-se la regim obisnuit **se ia repede in greutate** ajungandu-se la ce a initiala.

Daca planuiesi sa slabesti 10-15 kg, ai probleme de sanatate,iei medicamente regulat, ar trebui sa consulti un doctor inainte de a incepe un program de slabire(mai ales daca este unul inadecvat).Doctorul poate prevedea cum va evolua starea ta de sanatate in urma dietei si in urma pierderii kilogramelor. Si un nutritionist e bine sa consulti pentru a afla cat intradevar trebuie sa slabesti(in functie de varsta, stil de viata, etc.)

**Dieta ar trebui sa includa si o perioada de mentinere dupa perioada de scadere in greutate.** Sanatatea ta nu se imbunatateste foarte mult daca ai slabit si apoi ai revenit la greutatea initiala. Mentinerea se dovedeste a fi partea cea mai grea in controlul greutatii si nu intotdeauna se reuseste. Pe perioada programului de slabire ar trebui sa iti schimbi si obiceiurile alimentare, sa faci mai multa miscare, (sa iti schimbi stilul de viata care de fapt a dus la aceasta crestere in greutate). Se pare ca unul din factorii cei mai importanti in mentinerea rezultatului este **cresterea numarului de activitati fizice.**

**Obezitatea este o situatie cronica.** Prea des este vazuta ca o problema temporara care poate fi tratata cu o dieta stricta in cateva luni. Lupta cu kilogramele in plus o ducem de fapt toata viata. Pentru a fi eficient orice "program de slabire" trebuie sa abordeze si problema mentinerii sau in mare parte ati pierdut timp, efort si bani. Foarte putini oameni reusesc sa piarda cateva kilograme prin diete traditionale dar si mai putini sunt cei care reusesc sa mentina aceste rezultate. Sunt foarte multe oferte pe piata de programe de slabire, dar pentru ca sa merite timpul si banii dumneavoastra **trebuie in primul rand sa nu va afecteze sanatatea.**