

Apró változtatások, nagy eredmények



Fotó: Christopher Cambell / www.unsplash.com

Mitől lesz sikeres egy életmódváltás? Hogyan tartsunk ki napról-napra?

Akinek nem megy nagyban, gondolkodjon kicsiben!

Mit értünk ezalatt?

Vannak azok a típusok, akik például a cigit úgy teszik le, hogy soha többet nem szívnak el egyetlen szálát sem. Az étkezés megváltoztatásánál nem biztos, hogy azonnal ennyire drasztikus lépéseket kell tenni. Főleg azért nem, mert fontos lenne, hogy mindenki hosszútávon gondolkodjon.

Ne addig lássunk csak el, amíg a meglévő súlyfelesleget leadjuk, hanem gondoljunk arra is, hogy utána mi lesz. Ha nem így teszünk és a leadott kilók után újból visszatérünk a korábbi életvitelünkhöz, nem meglepő, de a kilók vissza fognak szökni.

Ne fogyókúrázzunk, hanem találjuk meg azt az új életmódot, amelyet jó esetben egy életen át tudunk követni. Miért fontos ez? Sokan esnek abba a hibába, hogy kitörölnek minden eddigi kedves ételt az életükből, drasztikusan csökkentik az adagokat és erőltetve sportolnak. Ennek az lesz az eredménye, hogy a szervezet egy idő után kifárad, elege lesz és követeli vissza, ami eddig megvolt. Nem beszélve arról, hogy egy régen nem edzésben lévő szervezet nagyon hamar lesérülhet, a testünk betegséggel is válaszolhat a hirtelen megváltozott körülményekre.

Türelem - amelyből olyan kevés van – óriási szerepet játszik egy sikeres életmódváltásban. Ne akarjuk az évek alatt felhalmozott kilókat, betegségeket egy hónap alatt csoda diétával leadni, megszüntetni. Eleve ne higgyünk a csoda diétáknak.

Kezdjük higgadtan és legyünk tetterre készek. Gondoljuk végig, hogy milyen az életvitelünk. Mennyi sport fér bele akkor is a mindennapjainkba, amikor éppen nem vagyunk „felpaprikázva” a súlyunk miatt. Tudatosan döntsük el, hogy mely élelmiszereket tudjuk kivonni és helyettesíteni, pl: fehér liszt és cukor. Mikor tudunk előre ételt készíteni, hogy mindig egészséges és az új életmódunknak megfelelő táplálékhoz jussunk.

Apró változtatásokkal, hosszútávon nagy eredményeket érhetünk el!

Sok sikert és kitartást!

EFOP-1.5.3-16-2017-00072

„Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban”

Ez az írás is a „Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00072” azonosító számú projekt keretein belül készült, amelynek követésével mindenki kihozhatja magából a maximumot.

További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.