

Odchudzam się - liczyć kalorie czy nie?

Podstawą wielu diet redukcyjnych jest ograniczenie kalorii. Czy jest to dobra metoda? W mojej praktyce nie stosuję tego rozwiązania, osiągając jednak zamierzony efekt.

Dlaczego?

Organizm ludzki nie działa jak zaprogramowana maszyna. Nasze zapotrzebowanie na energię jest zależne od wielu czynników. Jest inne kiedy planujemy rozkoszne weekendowe lenistwo z książką na kanapie, jest inne kiedy fundujemy sobie ostry trening na siłowni. Totalnie zmienia się np. pod wpływem stresu.

Dla rannego ptaszka śniadanie 350 kcal może być żołądkową udręką, podczas gdy nocny murek będzie cierpiął z głodu wieczorem z kolacją 250 kcal.

Ponadto na określenie zapotrzebowania kalorycznego wpływają m.in. masa mięśni oraz indywidualny metabolizm każdego z nas.

Najważniejszym i najprostszym mechanizmem kontroli głodu jest uczucie **80% nasycenia po każdym posiłku**. Nie możesz odczuwać głodu ani nadmiernej sytości. Taki stan jesteś w stanie osiągnąć tylko wtedy, kiedy jesz regularnie, średnio co 3-4 godziny, starając się nie pomijać żadnego posiłku.

Najlepiej jedz 3 posiłki główne (śniadanie, obiad, kolację) oraz dwie przekąski (warzywną do południa i owocową na podwieczorek).

Nikt nie lubi głodu. Najmniej go lubi Twój organizm - wtedy zaczyna gromadzić zapasy (= tłuszcz) na „czarną godzinę”. **Im mniej jemy tym bardziej tyjemy**.
Smacznego i pysznego ☺

tekst: mgr Dorota Bałuka
Centrum Dietetyczne Vita Art

