

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Tak się nie odchudzaj!

Drakońskie diety i ciężkie reżimy treningowe to droga donikąd. W ten sposób nie tylko się trwale nie odchudzisz, ale dodatkowo możesz jeszcze zrujnować swoje zdrowie. Oto 10 najczęściej popełnianych błędów w odchudzaniu.

Pragnienie pozbycia się zbędnych kilogramów to w dzisiejszych czasach powszechny problem.

Powszechny, niestety, jest również błąd polegający na tym, że osoby z nadwagą i otyłością zamiast pójść po pomoc do lekarza czy dietetyka, sięgają po nieadekwatne, niebezpieczne dla zdrowia lub po prostu nieskuteczne sposoby odchudzania – polecane przez znajomych lub znalezione w internecie.

[Sprawdź, jakich celebryckich diet lepiej nie stosować](#)

Oto najważniejsze wskazane przez specjalistkę błędy, pułapki i nieporozumienia związane z odchudzaniem:

- przekonanie, że aby schudnąć trzeba mocno ograniczać jedzenie albo głodować (jest odwrotnie: żeby schudnąć trzeba jeść, odpowiednie pokarmy w odpowiedniej ilości, zbyt mała ilość jedzenia spowalnia metabolizm, przez co masa ciała spada bardzo powoli)
- narzucanie sobie zbyt intensywnej lub niedopasowanej pod względem formy aktywności fizycznej – innymi słowy zbyt dużo ćwiczeń lub ich nieodpowiednia forma (może to doprowadzić do różnych komplikacji, m.in. zaszkodzić stawom)
- brak samodzielnego przygotowywania posiłków, z powodu takich wymówek jak brak czasu czy trudność w szykowaniu posiłków (taka postawa kończy się często jedzeniem w firmowej stołówce lub sięganiem w biegu po gotowe i zwykle mocno przetworzone produkty spożywcze, niedostosowane do zaleceń dietetycznych)
- brak planowania posiłków na cały dzień, co często kończy się przegładzaniem
- monotonność diety (jedzenie cały czas tego samego, zwykle prowadzi do napadów jedzenia niezdrowych produktów)
- ograniczanie produktów zbożowych (istnieje powszechne przekonanie, że od chleba czy kaszy się tyje, tymczasem węglowodany, zwłaszcza te złożone - z pełnoziarnistych produktów zbożowych, powinny stanowić główne źródło kalorii w diecie)
- zbyt małe spożycie warzyw (trzeba ich jeść jak najwięcej i jak najczęściej, każda dodatkowa porcja przynosi korzyści zdrowotne)
- podjadanie zdrowych, ale bardzo kalorycznych produktów typu orzechy czy nasiona
- zbyt małe spożycie płynów, zwłaszcza wody
- picie alkoholu, który jest bardzo kaloryczny.

- Osoby z nadwagą lub otyłością zwykle chcą jak najszybszego schudnięcia, oczekując spektakularnych efektów. Tymczasem rzeczywistość jest inna. Nie ma w przypadku odchudzania żadnej drogi na skrót. Zamiast wyszukiwać różne „diety cud” trzeba zrozumieć, że skuteczne i zdrowe odchudzanie to trudna i ciężka praca nad zmianą nawyków żywieniowych oraz innych elementów stylu życia – podkreśla dr Hanna Stolińska.

Kluczem do osiągnięcia trwałego sukcesu w odchudzaniu jest połączenie zbilansowanej, niskokalorycznej diety ze starannie dobraną indywidualnie aktywnością fizyczną.

Dietetyczka ostrzega, że samodzielne odchudzanie, bez konsultacji z wykwalifikowanym dietetykiem i lekarzem, może doprowadzić do wielu szkód zdrowotnych, jak np.:

- Rozregulowanie metabolizmu
- Efekt jojo
- Niedobory żywieniowe
- Insulinooporność
- Zaburzenia jelitowe

- Uszkodzenie stawów
- Depresja.

Szczegółowe, praktyczne informacje i porady na temat tego, jak zdrowo się odchudzać znaleźć można na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), w sekcji pod nazwą „zdrowe odchudzanie”. Warto wiedzieć, że na portalu NCEŻ można się również zapisać na bezpłatną konsultację online z dietetykiem.

Źródło: pap.pl

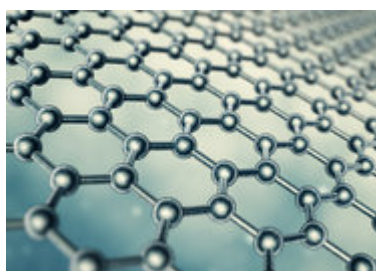
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29314.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy