

[Akceptuję](#)

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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie

życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy