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



# 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 – polecone 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 skróty. 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.

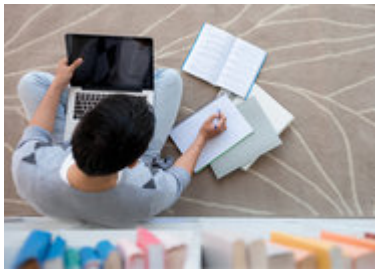
Szczegółowe, praktyczne informacje i porady na temat tego, jak zdrowo się odchudzać znaleźć można na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), w sekcji pod nazwą „zdrowe odchudzanie”. Warto wiedzieć, że na portalu NCEŻ można się również zapisać na bezpłatną konsultację online z dietetykiem.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/29314.html

26-01-2026

# Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy

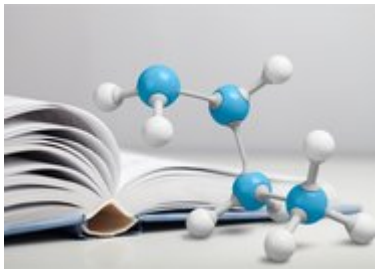
Do ustawy o szkolnictwie wyższym.



26-01-2026

# Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka...

Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego



26-01-2026

# Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych

Dwutlenek węgla i metan to duet, który najczęściej pojawia się w rozmowach o ociepleniu.

26-01-2026

# Nie zmiana stanu skupienia śniegu

Ale dopływ masy zwiększa obciążenie dachu.

26-01-2026

# Wodór z wody i światła

Pomysł fotokatalizatora, który wytwarza wodór bez chemicznych dodatków.

26-01-2026

# Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Wynika z ogólnopolskiego badania.

26-01-2026

# Dlaczego zniknęli Brajanowie i Dżesiki?

Imiona, moda i społeczne znaczenia wyborów rodziców

26-01-2026

# Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać nastrój rodziców

Wykazało badanie kierowane przez naukowczynie z SWPS.

**Informacje dnia:** Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

## Partnerzy