



## **ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ & ΑΣΚΗΣΗ: ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ 4 ΣΚΕΨΕΙΣ-ΠΑΓΙΔΕΣ & ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ- ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΑΣ!**

Αν και εσείς προσπαθείτε να χάσετε βάρος τότε θα γνωρίζετε ήδη ότι η έναρξη κάποιου προγράμματος άσκησης θα κάνει την προσπάθεια σας πιο εύκολη. Είναι ευρέως γνωστό ότι τα πιο δραστήρια άτομα έχουν πάντα καλύτερα και γρηγορότερα αποτελέσματα σε ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος.

Παρόλα αυτά αν και πολλοί διαιτώμενοι ξεκινούν με ενθουσιασμό ένα πρόγραμμα άσκησης πολλές φορές στην πορεία το εγκαταλείπουν. Ένας από τους κυριότερους παράγοντες που ευθύνονται για αυτό είναι οι εσφαλμένες αντιλήψεις που μπορεί να έχει κάποιος σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα.

Τι μπορείτε να κάνετε για αυτό; Διαβάστε παρακάτω τι ισχύει στην πραγματικότητα, αποφύγετε 5 από τα πιο συνηθισμένα λάθη και να είστε σίγουροι ότι έτσι οι πιθανότητες να παραμείνετε πιστοί στο πρόγραμμα της άσκησης σας αυξάνονται σημαντικά!



- **ΣΦΑΛΜΑ Νο1 :** *‘ Πήγα για περπάτημα το απόγευμα άρα μπορώ να φάω παραπάνω το βράδυ ’*

Η άσκηση συμβάλλει στην απώλεια βάρους μόνο όταν συνδυάζεται με μία διατροφή χαμηλή σε θερμίδες και λιπαρά. Αν τρώτε παραπάνω από αυτό που σας έχει συστήσει ο διαιτολόγος σας κάθε φορά που ασκείστε τότε ουσιαστικά ακυρώνετε την προσπάθεια σας!

- **ΣΦΑΛΜΑ Νο 2:** *‘ Ημουν στο γυμναστήριο εχτές 2 ώρες. Απορώ πως δεν φαίνεται τίποτα στη ζυγαριά, θα έπρεπε να είχα χάσει πιο πολύ βάρος αυτή τη φορά!’*

Να είστε υπομονετικοί- η ευεργετική επίδραση της άσκησης είναι συσσωρευτική. Για να φανούν αποτελέσματα χρειάζεται ένα εύλογο χρονικό διάστημα- συνήθως πάνω από 1 μήνας.

- **ΣΦΑΛΜΑ Νο 3:** *‘ Έφαγα 2 σοκολάτες σήμερα -θα βγω όμως για περπάτημα το απόγευμα και θα τις κάψω ’.*

Οι έξτρα θερμίδες που παίρνετε από τα τρόφιμα δεν μπορούν να αντισταθμιστούν με τα επίπεδα άσκησης που έχει ένας μέσος άνθρωπος. Ενδεικτικά στο παραπάνω παράδειγμα για να καούν οι 400θερμίδες που έχει η ΜΙΑ σοκολάτα ένας άνθρωπος 70κιλών θα πρέπει να περπατήσει με έντονο ρυθμό για 135 λεπτά!

- **ΣΦΑΛΜΑ Νο 4:** *‘ Η άσκηση οδηγεί σε αύξηση της όρεξης ’*

Η άσκηση αυτή καθ εαυτή μειώνει την όρεξη . Και αυτό διότι όση ώρα γυμνάζεστε εκκρίνονται διάφορες ορμόνες (πχ επινεφρίνη, νορεπινεφρίνη κτλ.) που την καταστέλλουν. Αν πεινάτε αμέσως μετά την άσκηση αυτό σημαίνει είτε ότι ξεκινήσατε νηστικοί την άσκηση είτε ότι το γεύμα που καταναλώσατε δεν περιείχε σε επαρκή ποσότητα τα κατάλληλα θρεπτικά συστατικά.

## **ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ...**

Τα οφέλη της ΦΔ δεν περιορίζονται μόνο στην μείωση του βάρους αλλά επεκτείνονται και στη βελτίωση της συνολικής υγείας του οργανισμού. Επιπλέον η άσκηση είναι ένα αποτελεσματικό μέσο ελέγχου του άγχους βοηθώντας σημαντικά ανθρώπους που συνηθίζουν να καταφεύγουν στο φαγητό σε ανάλογες περιπτώσεις. Επιπρόσθετα μην ξεχνάτε ότι σας κρατά απασχολημένους για όσο χρόνο διαρκεί περιορίζοντας δραστικά ένα πολύ συνηθισμένο παράγοντα που οδηγεί σε αύξηση βάρους: το τσιμπολόγημα!

Επομένως μη χάνετε χρόνο: ζητήστε τη βοήθεια του διαιτολόγου και αντιμετωπίστε άμεσα ό,τι σας εμποδίζει να γίνετε πιο δραστήριοι!

