

Vuoi perdere peso in modo sano e duraturo?

Questo penso sia il sogno di molti!

Come realizzarlo? Bhè sicuramente la strada giusta è quella di rivolgersi ad un professionista del settore che sia in grado di inquadrare bene la vostra situazione, stabilire con voi l'obiettivo da raggiungere e insegnarvi come fare a mantenerlo.

La parte più difficile non è infatti perdere peso, ma riuscire a mantenerlo nel tempo. La stragrande maggioranza delle persone per dimagrire si affida ad una diete, sia essa data da uno specialista in nutrizione, scopiazzata da un'amica o scelta tra una delle mille proposte su giornali o siti internet.

Per quanto possa sembrare strano, NON è seguendo una dieta che risolverete i vostri problemi di peso. Ora vi spiegherò perchè sono tanto contraria alle diete?

Ormai da anni si è visto che la prescrizione di diete non è un metodo risolutivo per la perdita di peso, ma che ha un effetto solo a breve termine. Questo vuol dire che una persona che segue alla lettera una dieta ipocaloriche nel 90% dei casi perderà peso, ma che in una percentuale altrettanto elevata nel giro di breve tempo anche lo recupererà e spesso anche con un paio di Kg in più rispetto al peso di partenza.

Ora vi spiego perchè questo accade e perchè quindi sono tanto contraria alle diete:

- L'imposizione di un piano alimentare (quasi sempre grammato) spesso scoraggia la persona inducendola ad abbandonare l'impresa anche solo dopo poche settimane e/o rende comunque difficile seguirla. Basti pensare a

tutte le persone che non vivono da sole e che spesso devono farsi un pasto a parte, o a chi spesso si sente costretto a rinunciare ad un invito a cena per paura di sgarrare).

- La dieta viene vissuta come una parentesi della propria vita al termine della quale si riprenderà il proprio stile alimentare. La dieta quindi non insegna a mangiare correttamente, ma solo impone piatti prestabiliti.
- Spesso le diete abbassano il metabolismo basale dell'individuo per tanto dopo l'interruzione della stessa anche cercando di mantenere un apporto calorico limitato si tende a recuperare il peso.

L'approccio corretto, quello che io e altri miei colleghi utilizzano permette invece alla persona di perdere peso senza stravolgere le sue abitudini alimentari, andando gradualmente a rieducare e correggere gli errori che portano la persona ad ingrassare.

Posso garantirvi che è un metodo efficace perchè è quello che vedo sui miei clienti. Tutti in genere si sentono davvero sollevate all'idea di non dover seguire un regime alimentare rigido. Il lavoro è ovviamente stra personalizzato. Siamo tutti diversi abbiamo tutti abitudini alimentari diversi sarebbe impossibile che la stessa dieta grammata vada bene per tutti no?

Quello quindi che vi consiglio è quello di affidarvi ad una figura seria che si occupi di alimentazione e che vi insegni come mangiare per stare bene e raggiungere il vostro peso. Il peso non può essere basato solo sul calcolo del vostro BMI (peso diviso l'altezza al quadrato), ma in base a moltissimi altri fattori. La soluzione ai molti problemi di salute: diabete, ipercolesterolemia, sindrome metabolica ipertensione.... sta nell'imparare a mangiare correttamente.