

Zayıflamanın yolu diyet yapmak veya gramla tüketmek değil

Değerli okuyucularım yaşamınızda kaç kez kilo vermek istediğinizi söylediniz? Diyet yapmak artık modern kültürün bir parçası değil mi? Ya da belki yalnızca öyle görünüyor. Hepimiz ince ve formda olmayı isteriz. En popüler süper model gibi görünmek ve en çekici kıyafetler içine sığmak için uğraşırız ve buna ulaşmak için hemen hemen her şeyi yaparız hatta zaman zaman sağlığımızı bile gözden çıkarırız. Gazete ve dergilerdeki diyetler, zayıflama ilaçları, zayıflama içecekleri, yosun hapları, üzerinde zayıflatıyor ibaresi olan her türlü içecek ve besin takviyeleri veya çok düşük kalori ile bütün gün soda içilen bir marul yaprağı, bir elma ile verilen diyetler... Madem ki zayıflamayı sağlayacak çok kolay ve basit yollar var o zaman peki neden hala

kilo veremiyoruz, yanlış olan ne? **Kendinizde uygun değişiklikleri yapmaya istekli değilseniz hiçbir şey değişmez. Sihirli bir yanıt yoktur, sihirli bir çözüm, hap, ürün ya da mucize yaratacak içecek yoktur. Peki neden bekliyorsunuz ve hala bu fantezilere bağlanıyorsunuz, inanıyorsunuz. Maddi ve manevi kayıplara uğruyorsunuz, en önemlisi bir başarısız deneyim daha kaybediyorsunuz? Gerçek ile yüzleşmek istemediğimiz için mi acaba? Kilo vermek değişiklik ister biraz caba ve emek ister. Asla düşünüldüğü kadar zor değildir, geçmiş başarısız**

deneyimleri unutarak doğrusunun ne olduğunu bilmek ve eyleme geçmek yeterlidir. Doğru zamanda kendinizi hazır hissettiğiniz zamanda başlamak çok önemlidir. Peki nasıl kilo verilir ve bir yaşam boyu söz konusu kilo nasıl korunur. İşin anahtarı, yaşam biçimimizi sağlıklı besinleri tüketmeye yönelik değiştirmek ve günlük aktivitenizi artırmaktır. Diyet yapmaktan bahsetmiyoruz

gramlardan ve listelerden de. Diyet sözcüğü benim sevmediğim bir sözdür. **Diyet değil sağlıklı beslenme planı, vücudun ihtiyacı olan besinlerin günlük düzenli ve çok çeşitli alınması.** Birçok insanın yemeği, günlük besin ihtiyacını almak amaçlı değil damak tadı olarak aldığını görüyoruz. Damak tadınıza uygun ve aynı zamanda sağlıklı beslenmek mümkün. Neden yerleşmiş kalıplaşmış söyle bir düşünce hakim acaba? Güzel olan her şey şişmanlatır, sağlıklı yenilen yemeklerin tadı yeteri kadar lezzetli değildir.

Bizim en sıklıkla karşılaştığımız sorular "biz sofrada adabımızdan vaz mı geçeceğimiz eğlenceli sofraları terk mi edeceğiz?" oluyor. Cevap kesinlikle "hayır". Siz aileniz ile bol çeşitli sofrada eğlenceli bir şekilde yemeklerinize devam edeceksiniz biz özellikle aile sofraları öneriyoruz herkesin bir arada olduğu, günü paylaştığı keyfli ortamlar kişilerin duygusal dünyası için çok önemlidir (geçen hafta yazımda belirtmişim). Peki bütün bunlar nasıl olacak, bol çeşitli sofrada hem istediğimizi yiyeceğiz hem kilo vereceğiz daha sonra kilomuzu koruyacağız ve vücudun ihtiyacı olan bütün besin değerlerini alacağız. İşte bu bir uzmanlık alanıdır. Gerçekten düşündüğünüzden daha çok bilgiye ihtiyacınız vardır. Besin içeriklerini bilmeniz ve doğru pişirme teknikleri kullanmanız ne zaman ne

kadar neyi tercih edeceğizi her ortamda sağlayabilmeniz için. Eğer hayata geçirebilecek bilgiye sahipseniz; bilginizi kullanıyor ve uyguluyor olacaksınız, eğer uygulamıyorsanız o zaman hayata geçirmek için eksik bilgiye sahipsinizdir.



Yeni yaşam tarzını çok kolay hale getirecek olan sizin edindiğiniz yeni düşünceniz olacaktır veya zorlaştıran sizin eski kalıplaşmış başarısız düşünce yapınızdır. Düşünce yapısını ve yaşam tarzını değiştirmek için öğrenmek, daha fazla bilgi edinmek çok önemlidir. **Yeni yaşam tarzı edinmenin yaşı yoktur. Kırk beşinde veya ellisinde yaşam tarzını değiştirebilirsiniz, göreceksiniz çok kolay olacaktır. Yeter ki siz isteyin.**

Doğru alışkanlıklar ile sağlıklı yaşam biçimi edinmek için;

Birinci aşama sağlıklı beslenme planı.

İkinci aşama günlük fiziksel aktivitenizin artırılması.

Kilo vermeyi çok istemek yukarıdaki edinmeniz gereken alışkanlıkları benimsemek ve bunun yolunun sadece bilgiden geçtiğini bilmek ve öğrenmek için hazır olmak yeterli.

Madem ki neyin doğru olduğunu ve işe yaradığını biliyoruz, artık neden son kararı vermiyoruz? Ertelemenin ve yemenin sonu yok, zaman ilerlemeye devam ediyor ve kilolarınız daha fazla artıyor. Onun için daha fazla zaman harcamayın. Şimdi harekete geçme zamanı!

