



# Feel Fit

GÜLŞEN ALTIN

gulsenaltin@divadergisi.com

## YAŞAM BOYU FORMDA KALMANIN SIRLARI

**S**evgili okurlarım en etkili kilo verme yöntemi; yaşam tarzında alışkanlıkların değiştirilmesine dayandığı artık kesin olarak biliniyor. Başka mucize bir yöntem olmadığını kabul etmek sizin zayıflamanızı sağlayacaktır. Aksi durumda ise metabolizmanıza zarar vereceksiniz, çok para harcayacaksınız bir çok farklı yöntem ile acı çekeceksiniz ve en önemlisi motivasyonunuzu bozarak sizin bu işi başaramadığınızı düşünerek yaşam boyu kilolu olacak ve üzerine her yıl kilo ekleyerek yaşamınızı sürdürmek zorunda kalacaksınız.

Oysa yaşam tarzı değişikliği programı düşündüğünüz kadar zor olmadığını fark edeceksiniz.

Bu seçiminiz sağlıklı yemeyi, düzenli egzersiz yapmayı ve alkol tüketimini sınırlandırmak gibi diğer sağlıklı alışkanlıkları sürdürmeyi içerir. Fazla kilo sorunlarına yol açan alışkanlıkların, şu an sağlıklı ve zindelik hedeflerinin gerçekleşmesini sağlayanlar ile yer değiştirmesi gerekir.

Aşamalı olarak yaşam tarzında değişiklik yapılmalı. Olumsuz eski alışkanlıklarınız bir anda oluşmadı ve yeni alışkanlıkları da hemen yaratmayı beklememelisiniz.

Küçük değişiklikler yapmak büyük sonuçlara eklenecektir. Yeni alışkanlıklar oluşturmak aylar sürebilir, onlar üzerinde yavaş yavaş çalışılmalı. Her değişim uzun vadede yararlı olacaktır. Zayıflamak ve ağırlığı korumak için yemek, fiziksel etkinliği artırmak ve uygun olmayan davranışları değiştirmek yalnızca bir kerelik değil yaşam tarzına yönelik küçük pratik ve gerçekçi değişikliklerin bir sonucudur.

Hayatta ki iniş çıkışları tahmin edin. Yaşam tarzınıza yönelik yavaş meydana gelen değişiklikler toplam ağırlığınızdaki değişikliğe eklenecektir ancak mucize beklemeyin. Vücudunuz değişikliğe uyum sağlamak durumundadır ve bu süreçte sizinle mücadele edecektir.

Kilo vermede duraklamalar, uzun vadeli kilo kaybında yaygın olaydır. Diyet yapan kişilerin kilo kaybı durduğunda sık sık cesaretleri kırılır ve hayal kırıklığına uğurlarlar. Kilo vermeye devam ettikçe vücut yeni ağırlığına uyum sağlamaya başlar. Böylece, daha az bir ağırlık için enerji ihtiyacını karşılamaya alışmaya başlar. Ancak hedefe ulaşmak olanaksız değildir. Yalnızca biraz fazla çaba gerekir.

Duraklamaları başarısızlık olarak görmeyin fakat planınıza yeniden güçlü bir şekilde başlama zamanı olarak görün.

Duraklamalardan kaçınmak için kilo verme programınıza güçlü bir şekilde yeniden başlamak amacıyla aşağıdaki önerileri izleyin:

Hedeflerinizi yeniden tanımlayın: Kilo vermek diğer önemli işleriniz ile birlikte önceliklerinizde yer almalı.

Gıda alımınızı tekrar değerlendirin: Fark ettiğinizden daha fazla tüketiyor olabilirsiniz.

Yemek yerken dikkatli olun: Çok hızlı tüketiyor olabilir ve doyunluk hissini çok geç fark edebilirsiniz

Kendinizi sorgulamayı unutmayın: Her yediğiniz gıdanın içeriği bilmeye özen gösterin ve yerken kendinizi sorgulayın.

Düzenli egzersizlerinizi artırın: Metabolizmanızı hızlandırmanın yollarını arayın: Egzersiz yoğunluğunuzu artırın, kendiniz ile daha fazla mücadele edin.

Öğrenmeye açık, değişime esnek olun: Uzmanlar size yardımcı olan kişilerdir, onlara direnç göstermeniz size fayda sağlamayacaktır.

İç dünyanız ile hesaplaşın içinize yolculuk yapın: sizin kilo almanıza, yemenize sebep olan faktörleri belirleyin ve kararlarınızı verin.

Hatalarınızı kabul etmeyi öğrenin: Bir hata yaparsanız kendinizden

utanmayın. Hepimiz hatalar yaparız. Onu es geçin ve yolunuza devam edin.

Hatalarınızdan ders alın ve bir sonraki zamanda daha iyi seçimler yapmaya çalışın.

Yaşam tarzınıza yeni değişiklikler kattıkça ve alışkanlıklarınızı değiştirmeyi amaçladıkça zaman zaman eski alışkanlıklarınıza geri dönebilirsiniz. Yalnızca kötü yola sapmanın farkında olduğunuzu bilin.

Sürekli olarak kendinizi değerlendirerek, hedeflerinizi yeniden tanımlayarak ve geleceğe planlayarak ilginizi en üst seviyede tutabilirsiniz.

Ne yaparsanız daha fazla mücadele edin. İnsan olduğunuzu hatırlayın!.

Hatalarınızdan ders alın.

Tekrar hatırlatıyorum, yaşam tarzı değişikliği programı kilo vermede en başarılı programdır sizde bizim başarıya yüzlerce üyemizden biri olabilirsiniz denemeye değer.

Yaşam enerjiniz ve motivasyonunuz artıracak uzun vade de siz de çok daha mutlu olacaksınız.

