**Dieta na wiosnę, czyli jak wrócić do formy po zimie**

***Zdrowie odżywianie bez wyrzeczeń***

Na hasło „zdrowa dieta” wielu z nas reaguje z dużą niechęcią. Czy można odżywiać się zdrowo i bez wyrzeczeń? Oczywiście, że tak, tylko trzeba przemyśleć dokładny plan działania i się go trzymać.

Chcąc pozbyć się nadprogramowych kilogramów, konieczne jest zredukowanie ilości przyjmowanych kalorii lub zwiększone ich wydatkowanie poprzez aktywność fizyczną. Proces redukcji tkanki tłuszczowej nie musi jednak wiązać się z samymi wyrzeczeniami. Kluczem jest odpowiednie zbilansowanie posiłków i ich regularne przyjmowanie. Ważne, aby być konsekwentnym i systematycznym. Bez tego proces chudnięcia będzie znacznie dłuższy, a efekty mniej zadowalające.

**Dostosuj plan działania**

Plan działania musi zostać dostosowany do indywidualnych potrzeb. Dzienne zapotrzebowanie energetyczne organizmu uzależnione jest od bardzo wielu czynników, m.in. od wieku, płci, indywidualnego tempa metabolizmu, a przede wszystkim od poziomu aktywności fizycznej. Każda osoba jest inna i będzie mieć inne zapotrzebowanie zarówno na składniki odżywcze, jak i witaminy czy minerały. Procesy łaknienia są kontrolowane w podwzgórzu, gdzie stale monitorowany jest poziom glukozy i odpowiednio pobudzany ośrodek głodu i sytości. Zgodnie z tym mechanizmem zdrowy człowiek powinien jeść, kiedy odczuwa głód, a przestawać wówczas, gdy się nasyci. Jednak dość często zdarzają się tzw. zachcianki pokarmowe. Jedzenie czasem traktujemy również jak „lekarstwo” na złe samopoczucie, co nie jest właściwe, gdyż właśnie przez takie nawyki najczęściej popadamy w błędne koło przybierania na wadze. Zamiast zajadać stres czy nudę, warto znaleźć inne, alternatywne sposoby – bieganie, spacer, czytanie, oglądanie serialu, oddawanie się swojej pasji. Możliwości jest bardzo wiele.

To, o czym również musimy pamiętać, to nie tylko jakość, ale również ilość spożywanego jedzenia. Bywa tak, że jemy ponad to, co jest nam realnie potrzebne. Opychanie się jedzeniem nie jest niczym dobrym, wręcz odwrotnie – może prowadzić do bólu brzucha, uczucia nieprzyjemnego dyskomfortu, ospałości, a przede wszystkim wiąże się z ryzykiem nadwagi i otyłości. Nasza motywacja wówczas zostaje obniżona, a organizm jest „zmęczony” ilością jedzenia. Lepiej zatem jeść mniej, a uważniej.

**Konsekwencja w działaniu**

Dieta bez wyrzeczeń jest możliwa tylko wtedy, kiedy jesteśmy konsekwentni i stosujemy się do kilku zasad. Warto włączyć do swojej diety zdrowe produkty, w tym porcję kwasów tłuszczowych, które są niezbędne dla organizmu. EstroVita to w 100% naturalna, a przy tym bezpieczna, wysoce skoncentrowana i dobrze wchłaniana przez organizm porcja kwasów tłuszczowych omega – 3, 6 i 9. Produkty wyróżnia odpowiednia proporcja oraz czystość kwasów tłuszczowych omega – 3, 6 i 9 w postaci estrów etylowych, pochodzących z unikalnej kompozycji olejów roślinnych.

Należy pamiętać, że dieta to jednak dopiero połowa sukcesu. Niewątpliwie największy sukces osiągnąć można wówczas, gdy w z dietą stosuje się zwiększenie aktywności fizycznej. I choć na początku nie będzie łatwo, z czasem przekujemy nowy tryb życia na zdrowe nawyki, a stąd prosta droga do osiągnięcia celu.

Nie można także zapominać o odpoczynku – to podczas niego nasz organizm może się regenerować i nabrać sił na kolejne wyzwania. Każdy dzień jest dobrym dniem, aby zacząć wprowadzać do swojej codzienności pozytywne zmiany. Zdrowe nawyki, zdrowy tryb życia i dieta nie dość, że są na wagę złota, to jeszcze nie muszą wiązać się z milionem wyrzeczeń. Ważne, aby zachować umiar i metodą małych kroków dochodzić do pełni sukcesu.

***Edyta Blus***

***Starsza specjalistka ds. badań w dziale R&D w onesano***

***Doktor nauk medycznych w zakresie biologii medycznej i magister biologii***