„Zdrowa Iława”. Dietetyk kliniczny Anna Szechlicka zdradza tajniki skutecznego odchudzania

data aktualizacji: 2019.09.25

Co może Ci przeszkadzać w zgubieniu zbędnych kilogramów? W drugiej odsłonie cyklu "Zdrowa Iława" tajniki skutecznego odchudzania zdradza dietetyk kliniczny i psychodietetyk Anna Szechlicka.

Coraz więcej osób cierpi z powodu nadmiernej masy ciała, która przyczynia się do wielu chorób i schorzeń takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca oraz insulinooporność. Mimo tak poważnych konsekwencji ciągle mamy trudności ze zwalczaniem problemu u podstaw, chodzi tu konkretnie o utrzymanie normalnej dla nas masy ciała.

Co na to poradzić?

PLANUJ

Jest wiele czynników, które wpływają na brak efektów odchudzania. To, co najczęściej, widzę w swojej poradni to… brak planowania. Gdy nie zaplanujemy sobie posiłków, ani zakupów, ciężko wtedy „w biegu” przygotować coś zdrowego i smacznego (głównie dlatego, że często jesteśmy

zaaferowani życiem/ pracą i nie mamy do tego głowy). Dlatego warto dzień wcześniej pomyśleć o tym, co będziemy jeść na obiad, sprawdzić stan lodówki i przygotować sobie cały posiłek lub niezbędne składniki. Bardzo fajną rzeczą, którą często polecam moim podopiecznym, jest gotowanie na dwa dni, zaletą tego jest oszczędność czasu oraz pieniędzy, bo możemy wykorzystać więcej tych samych produktów (nie marnujemy żywności).

BADAJ KREW

Następną bardzo dużą przeszkodą jest niewiedza zarówno dotycząca żywności, jak i swojego stanu zdrowia. Niezbędną rzeczą jest wykonywanie cyklicznie badań krwi. Często za problemami związanymi z masą ciała stoją choroby tarczycy, w związku z tym bez odpowiedniego leczenia bardzo trudno jest zgubić zbędne kilogramy.

DOCENIAJ WARTOŚĆ MAŁYCH ZMIAN

Niewielkie zmiany mają wielkie znaczenie. Coraz częściej ograniczamy naszą aktywność fizyczną na rzecz wygody. Dlatego proponuję wprowadzić niewielkie zmiany w swoją codzienność, takie jak: zamiast windy wybrać schody, zamiast samochodu wybrać rower, zamiast wieczoru przed telewizorem wyjść na spacer nad nasz piękny Jeziorak, lub wyprowadzić psa z naszego iławskiego schroniska. Małe kroki przynoszą duże efekty.

DBAJ O SIEBIE!

Na sam koniec warto wspomnieć o psychice. Często to obniżony nastrój oraz stres przyczyniają się do rozwijania nadwagi, a w konsekwencji otyłości. Jest to bardzo złożony temat, który należy potraktować indywidualnie, jednak można już teraz coś w tej kwestii poradzić. Najważniejsze jest to, o czym wspomniałam wcześniej: planowanie i spożywanie odpowiedniej ilości posiłków. Jeśli nie będziemy głodni, jest większe prawdopodobieństwo, że oprzemy się pokusie podjadania na rzecz emocji. Ważne jest, aby dbać o swoją higienę psychiczną: wysypiać się, odpoczywać po pracy/ ciężkim dniu oraz znaleźć formę relaksu, która nie będzie związana z jedzeniem.

Jako dietetyk i psychodietetyk mam bardzo dużą wiedzę na temat tego, z czym zmagają się osoby z otyłością oraz nadwagą. Wiem również, jak im pomóc. Zapraszam Cię serdecznie na moją stronę internetową, gdzie dowiesz się więcej o mnie oraz o tym, jak pracuję www.abdietetyk.pl.

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk
mgr Anna Szechlicka (Błażejczyk)

Gabinet dietetyka klinicznego mieści się przy ulicy Niepodległości 6G w Iławie. Wejście od strony gabinetu kosmetycznego Synergia.

MGR ANNA BŁAŻEJCZYK

DIETETYK

KLINICZNY-PSYCHODIETETYK

Publikacja zlecona w ramach projektu "Zdrowa Iława".

Przeczytaj też pierwszy odcinek cyklu "Zdrowa Iława", w którym logopeda i neurologopeda Agnieszka Jasińska odpowiada na pytanie, czy dawać dziecku smoczek...

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/58932-zdrowa-ilawa-dietetyk-kliniczny-anna-szechlicka-zdradza-tajniki-skutecznego-odchudzania