

5 mitów odchudzania

Prawda jest taka, że często dowiadujemy się o odchudzaniu rzeczy, które nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Poniżej pokażemy Ci 5 najbardziej popularnych mitów dotyczących odchudzania, w które za żadne skarby nie powinnaś wierzyć.

Mit 1 - Jeśli będziesz się przejadała, to nigdy nie schudniesz.

Najczęściej objadasz się ze stresu, przygnębienia, zmartwienia albo smutku. Jeśli ograniczysz negatywne emocje, to szybko schudniesz i osiągniesz swój cel. Aktywność fizyczna dodatkowo pomoże Ci uzyskać zgrabną sylwetkę.

Mit 2 - Nadwaga jest uwarunkowana genetycznie, dlatego nigdy z nią nie wygrasz.

Nadmiar tkanki tłuszczowej nie jest tylko i wyłącznie uwarunkowany genetycznie. Owszem czasami genetyka odgrywa znaczącą rolę w budowie Twojego ciała, ale zawsze możesz ją przezwyciężyć. Geny nie odpowiadają za twoją wagę, tylko za przyzwyczajenia żywieniowe. Gwarantuje Ci, że jeśli będziesz chciała schudnąć, to na pewno Ci się uda i nic Ci w tym nie przeszkodzi.

Mit 3 - Nie mogę schudnąć, ponieważ mam za wolny metabolizm.

Prawdą jest tylko to, że wolny metabolizm może utrudniać odchudzanie. Ale przemianę materii zawsze można przyspieszyć. Jeśli wiesz, że masz powolny metabolizm, to powinnaś coś z tym zrobić. Jeśli zaczniesz się zdrowo odżywiać i wykonywać ćwiczenia aerobowe, to na pewno zauważysz, że Twój metabolizm przyspieszył. Wystarczy, że będziesz spacerowała 15 minut dziennie a wszystko się zmieni.

Mit 4 - Możesz schudnąć nawet dzięki krótkotrwałej diecie.

Jeśli chcesz schudnąć 10 kg w krótkim czasie, to na pewno uda Ci się to osiągnąć. Jednak badania wykazują, że 80% osób, które schudły wiele kilogramów w krótkim czasie w ciągu 5 lat wracają do swojej stałej wagi. To właśnie dlatego tak wiele osób boryka się z nadwagą i nie może sobie z nią poradzić.

Odchudzanie za pomocą diety nie jest złym pomysłem. Musisz jednak pamiętać, że krótkie zmiany w odżywianiu niczego nie zmieniają. Tylko stała zmiana stylu życia pomoże Ci zrzucić zbędne kilogramy.

Mit 5 - Możesz schudnąć poprzez regularne robienie brzusków.

Wiele osób próbuje schudnąć bez powodzenia. Jeśli będziesz robiła codziennie brzuszki, to na pewno Twój brzuch będzie wyglądał lepiej. Jeśli jednak chcesz zrzucić zbędne kilogramy, to powinnaś dodatkowo wykonywać ćwiczenia aerobowe. Dzięki temu uda Ci się pozbyć tłuszczu z brzucha 10 razy szybciej.

Jeśli nie zapomnisz o tych 5 mitach, to na pewno uda Ci się szybko schudnąć i w końcu osiągniesz swój upragniony cel.