

Nicht verhungern, essen!

Eine restriktive Ernährung kann einige sehr schädliche emotionale und physische Folgen haben, die Sie nicht nur jetzt, sondern auch in der Zukunft betreffen können.

Abgesehen von den Emotionen können die körperlichen Auswirkungen einer Diät weitreichend sein. Zum einen wird der größte Teil des massiven Gewichtsverlusts normalerweise wiedererlangt, weil der Lebensstil nicht nachhaltig ist! Unsere Physiologie ist nicht darauf ausgelegt, Lebensmittel einzuschränken. Wir brauchen einen gesunden Lebensstil, der nachhaltig ist! Diäten enden normalerweise in der Wiedererlangung des gesamten verlorenen Gewichts. Eine Studie in den frühen 90er Jahren umfasste eine Gruppe fettleibiger Frauen, die durchschnittlich > 20 Pfund abgenommen hatten. Diese Frauen waren …



Eine restriktive Ernährung kann einige sehr schädliche emotionale und physische Folgen haben, die Sie nicht nur jetzt, sondern auch in der Zukunft betreffen können. Abgesehen von

den Emotionen können die körperlichen Auswirkungen einer Diät weitreichend sein. Zum einen wird der größte Teil des massiven Gewichtsverlusts normalerweise wiedererlangt, weil der Lebensstil nicht nachhaltig ist! Unsere Physiologie ist nicht darauf ausgelegt, Lebensmittel einzuschränken. Wir brauchen einen gesunden Lebensstil, der nachhaltig ist!

Diäten enden normalerweise in der Wiedererlangung des gesamten verlorenen Gewichts. Eine Studie in den frühen 90er Jahren umfasste eine Gruppe fettleibiger Frauen, die durchschnittlich > 20 Pfund abgenommen hatten. Diese Frauen waren nicht ausreichend in einem nachhaltigen, gesunden Ernährungsregime ausgebildet, was dazu führte, dass das gesamte Gewicht, das innerhalb von vier Jahren verloren ging, wieder zunahm. Diäten und restriktive Diäten sind keine langfristige Lösung zur Gewichtsreduktion. Während Sie kurzfristig und langfristig etwas abnehmen können, ist es mehr als wahrscheinlich, dass Sie wieder an Gewicht zunehmen, indem Sie „vom Diätwagen fallen“ und Essattacken bekommen!

Ebenso setzt Ihre Physiologie normalerweise ein; Cortisol wird freigesetzt und verursacht eine Fettaufnahme. Das Stresshormon Cortisol wird freigesetzt, wenn unser Körper unter Stress steht, wie z. B. metabolischem Stress, der mit einer Diät zusammenfällt. Wen interessiert das? Nun, die Sekretion von Cortisol in Zeiten von langfristigem metabolischem Stress (langfristige Lebensmittelbeschränkung; Diät) kann die Fettspeicherung als sicheren Schutz gegen zukünftige Perioden von metabolischem Stress induzieren. Und wie es das Glück wollte, befindet sich die Mehrheit dieser Fettrezeptoren um den Bauch!

Während eine diätetische Diät für die Mehrheit der gesunden Personen nicht empfohlen wird, kann sie für stark übergewichtige Personen oder Personen mit einem Risiko für bestimmte Krankheiten geeignet sein. Abgesehen von dieser Risikogruppe werden normale gesunde Personen keine Vorteile einer starken Lebensmittelbeschränkung finden! Irgendwann

oder später hat die Mehrheit von uns eine Modediät versucht, um schnell Gewichtsverlust zu erzielen. Funktioniert es jemals? Nun, es kann kurzfristig sein, aber langfristig sehr selten.

Jeder hat es getan und es lässt uns normalerweise leer oder sogar emotional ausgelaugt fühlen. Wir brauchen gesunde Essgewohnheiten nicht nur aus psychologischen Gründen, sondern auch, um ein gesundes Leben zu führen. Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir eine gesunde Lebensweise, die nachhaltig ist! Ein nachhaltiger Lebensstil muss nicht sehr schwer sein, er kann bequem sein und einige der Dinge beinhalten, die Sie lieben! Eine Möglichkeit, um zu beginnen, besteht darin, jeden Morgen ein herzhaftes, nahrhaftes Frühstück zu essen! Dies kann Ihren Appetit den ganzen Morgen über stillen und Sie für einen produktiven Tag stärken.

Diäten sind nicht der Weg, um nachhaltige Gewichtsverlust Ziele zu erreichen. Jede Person benötigt einen personalisierten Plan, der in ihr Zeit- und Geldbudget passt. Wenn es nicht zu Ihrem Lebensstil passt, wie kann es Ihrer Taille helfen? Wenn Sie diesem Artikel etwas wegnehmen, dass Lebensmittelbeschränkungen nicht der Weg zu einem gesünderen oder sogar glücklicheren Menschen sind, ebnen sie den Weg für schreckliche Essgewohnheiten, die Ihre Physiologie beeinflussen können. Fangen Sie noch heute an, sich gesund zu ernähren, Sie haben es verdient!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki