

# **NIGDY WIĘCEJ DIET!**

Poznaj 7 naukowo udowodnionych powodów,  
dlaczego nie warto przechodzić na restrykcyjną dietę

Paulina Wójtowicz  
WYBIERAJ ZDROWO





 @wybierajzdrowo

 [www.wybierajzdrowo.pl](http://www.wybierajzdrowo.pl)

 [paulina@wybierajzdrowo.pl](mailto:paulina@wybierajzdrowo.pl)

Dieta 1000 kcal, detoks, eliminacja węglowodanów, dieta warzywna, odchudzające kapsułki i koktajle... Rynek diet oferuje nam setki rozwiązań, a my skuszeni obietnicami o spektakularnych efektach decydujemy się na kolejną dietę.

Mam dla Ciebie złą i dobrą wiadomość.

Zła jest taka, że tymczasowe, rygorystyczne diety nie przynoszą długotrwałych efektów i nie kształtują zdrowych nawyków.

Dobra jest taka, że jestem specjalistką i pomogę Ci wyjść z błędnego koła nieskutecznych diet i zbudować pozytywne nawyki prozdrowotne.

Na początek zachęcam Cię do przeczytania tego krótkiego e-booka, w którym przedstawiłam 7 naukowo udowodnionych powodów, dlaczego nie warto przechodzić na restrykcyjną dietę.

*Paulina Wójtowicz*

# 01

## ZAKAZANY OWOC SMAKUJE NAJLEPIEJ

Badania naukowe potwierdzają, że zakazy i restrykcyjne ograniczenia dietetyczne przynoszą odwrotny efekt do zamierzonego – stają się źródłem problemów z odchudzaniem, a nie ich rozwiązaniem. Rezygnacja z ulubionych produktów i tworzenie nieskończonej listy zakazanych produktów utrudnia stosowanie zdrowej diety.

Przestrzeganie zakazów żywieniowych wymaga wzmożonego myślenia o nich – starając się nie jeść czekolady, myślimy ciągle o... niejedzeniu czekolady.

Wysiłek związany z tłumieniem myśli i konfliktem wewnętrznym (pomiędzy tym, co zakazane, a tym, na co mamy ochotę) doprowadza do przejadania się, fiksacji na punkcie jedzenia, irytacji i efektu jojo.

# 02



*jedzenie*  
~~STRACH~~

**MA WIELKIE OCZY**

Czy wiesz, co jest zdrowsze niż jarmuż?  
Zdrowe relacje z jedzeniem.

Niestety restrykcyjne diety stają się nieustanną walką z jedzeniem - i nic dziwnego, że na froncie pojawia się strach i wyrzuty sumienia.

Gotowanie staje się przymusem, cukier kojarzy się z zagrożeniem, ruch już dawno nie sprawia przyjemności, a spotkań ze znajomymi lepiej unikać, z obawy przed "zakazanym" jedzeniem.

# 03

## JEDZENIE STAJE SIĘ PRIORYTETEM...

- Kiedy żywność dzieli się na "dobrą" i "zakazaną";
- Kiedy wynik na wadze kieruje Twoim życiem;
- Kiedy liczenie kalorii jest najważniejsze;
- Kiedy myśli o diecie przejmują kontrolę nad Twoją codziennością;
- Kiedy tracisz siebie na rzecz perfekcyjnej sylwetki i perfekcyjnej diety...

Wtedy odchudzanie zmierza w niebezpiecznym kierunku.

Stosowanie restrykcyjnych diet jest związane ze zwiększonym ryzykiem rozwinięcia zaburzeń odżywiania.



# 04

## ZMIANY W CIELE I W GŁOWIE

Na skutek restrykcyjnej diety zachodzi wiele zmian psychofizjologicznych, które powodują:

- Odczuwanie coraz większego głodu, którego nie sposób oszukać ryżem z kalafiora;
- Zmniejszoną chęć do podejmowania aktywności fizycznej;
- Możliwe zaburzenia miesiączkowania, zły stan włosów, skóry i paznokci, zaburzenia pracy tarczycy i wiele innych problemów zdrowotnych;
- Zmiana funkcji poznawczych – Twoje myśli obracają się znacznie bardziej wokół jedzenia (bezustannie planujesz, co zjesz na następne posiłki, myślisz o jedzeniu, czytasz książki kucharskie i oglądasz programy o gotowaniu).

Wszystkie te zmiany to **sprytne sposoby** Twojego organizmu, który nie lubi restrykcyjnych diet i potrafi uruchomić wiele mechanizmów obronnych, które pomogą nadrobić energię, której Ci brakuje.

# 05

## NIEDOBORY POKARMOWE

Diety o bardzo niskiej podaży energii lub eliminujące wiele grup spożywczych mogą być szkodliwe dla zdrowia. Jeśli nie dostarczasz odpowiedniej ilości składników odżywczych, możesz doprowadzić do niedoborów pokarmowych, a to szybko może przynieść negatywne skutki zdrowotne dla Twojego organizmu. W konsekwencji mogą się pojawić:

- omdlenia, uczucie osłabienia, problemy z koncentracją;
- wypadanie włosów, łamliwość paznokci, zły stan skóry;
- zwiększona podatność na infekcje;
- zaparcia, problemy trawienne
- zaburzenia miesiączkowania
- obniżenie tempa podstawowej

przemiany materii efekt jojo i utrudnione następne próby odchudzania

# 06

## WSZYSTKO ALBO NIC

Przejdźcie na dietę kojarzy Ci się z bolesnym pożegnaniem wszystkich swoich ulubionych produktów? Podejście "wszystko albo nic" to ślepa uliczka w drodze do zdrowego stylu życia - prowadzi do charakterystycznego poczucia bezradności i straty, niechęci do zmian i nierealnych oczekiwań.

Biało-czarne podejście wiąże się także z dwoma zjawiskami psychodietetycznymi:

- Syndrom ostatniej wieczerzy - kiedy świadomość, że od jutra przechodzisz na dietę i wszystkie Twoje ulubione produkty trafią na listę zakazanych, sprawia, że chcesz najeść się na zapas;
- Efekt pal licho - kiedy nie uda Ci się spełnić idealnym wymaganiom swojej diety i decydujesz, że teraz odchudzanie nie ma już sensu i postanawiasz najeść się do syta. Oczywiście tymi pokarmami, których sobie wcześniej zakazyw



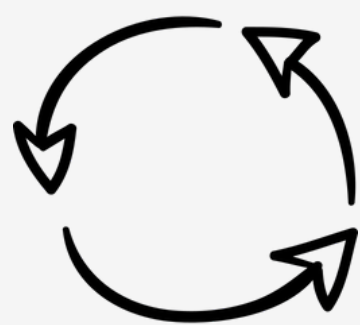
# 07

## CHWILOWA DIETA CHWILOWE EFEKTY

Rygorystyczne diety nie są nastawione na długotrwałą i skuteczną redukcję tkanki tłuszczowej ani budowanie prozdrowotnych nawyków.

Budują natomiast błędne przekonanie, że odchudzanie to nieprzyjemna dieta pełna wyrzeczeń, przez którą trzeba się przemęczyć.

Stosowanie rygorystycznych diet jest wyczerpujące i zamyka Cię w błędnym kole...



I choć zmiana nawyków jest trudna, to właśnie one pomagają Ci ruszyć do przodu!

