

Kilo kontrolü için neye ihtiyacınız varsa

CarrefourSA



01 Şişmanlık nedir?

Şişmanlık, vücuttaki yağ oranının kas oranına göre aşırı derecede artması sonucu, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının olması gerekenin üzerinde olma durumudur.

02 Şişmanlığın zararları nelerdir?

- Hipertansiyon, yüksek kolesterol, inme, kalp yetmezliği,
- Tip 2 diyabet,
- Gut hastalığı,
- Bazı kanser türleri (meme, rahim duvarı, mide, barsak vb.),
- Kemik ve eklem sorunları,
- Safra taşları,
- Solunum sistemi ile ilgili sorunlar, gibi birçok rahatsızlığın temelinde aşırı kilo yer almaktadır.

03 Fazla kilolarla nasıl mücadele etmelisiniz?

- Yemeği gereğinden fazla ve hızlı yememeye, öğün atlamamaya özen göstermelisiniz.
- Alınan kalori harcanandan fazlaysa, fazla olanlar yağ olarak depolanır. Bu yüzden yürüme, bisiklete binme, yüzme gibi fiziksel aktivitelerden en az birini yapmalısınız.
- Çocuklar, kalori yönünden zengin besinlere erken başlamamalı ve özellikle ergenlik dönemindeki evdışı beslenmede aşırı kalorili yiyecekler mümkün olduğunca az tüketilmelidir.

04 Kilo fazlası olanlarda beslenme/diyet:

- Uygulayacağınız diyet size özel hazırlanmış olmalı.
- Tüketilmesi önerilen yiyecekleri 3 ana ve 2-3 ara öğüne bölmeli, sık ve azar azar tüketmelisiniz.
- Günde en az 3 litre sıvı/su tüketmelisiniz.
- Ortalama kilo kaybı haftada 0,5-1 kg olmalıdır. Bu sebeple daha hızlı kilo vermenizi sağlayacak çok düşük kalorili diyetlerden kaçınmalısınız.
- Hareketli aktif bir yaşam tarzı alışkanlığı kazanılmalıdır
- Diyete başlamadan önce kilo almaya neden olan hormonal bir etken olup olmadığının araştırılması için bir uzmanla görüşebilirsiniz.
- Yanlış beslenme alışkanlıklarınızı değiştirerek arzu ettiğiniz vücut ağırlığınızın sürekliliğini sağlayabilirsiniz.
- Sadece kilo kontrolü için değil, sağlıklı bir yaşam için tuzdan mümkün olduğunca uzak durmalısınız.

05 Bunlara dikkat:

- Kişiye özel olmayan, dergi ve gazetelerden öğrenilen diyetlerden,
- Aşırı ve hızlı kilo vermenize yol açan şok diyetlerden,
- Aşırı proteinli ve yağlı beslenme yoluyla kilo vermenizi sağlayan diyetlerden,
- Tek tip beslenmeye dayalı diyetlerden,
- Zayıflatıcı ileri sürülen ve pek çok yan etkileri olan ilaçlardan,
- Akupunktur ile birlikte uygulanan, açlık temelli sağlıksız diyetlerden kesinlikle uzak durmalısınız.
- Sağlıklı beslenme konusunda uzman olmayan, bu konuda eğitim almamış kişilerin verdiği diyetleri kesinlikle uygulamayınız.

SAĞLIKSA CARREFOURSA!