

## Επτά φράσεις με τις οποίες σαμποτάρετε την απώλεια βάρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### «Καταστροφικές» Σκέψεις

Συχνά οι διατροφικοί πειρασμοί θεωρούνται αιτία για την οποία δεν μπορεί κάποιος να χάσει τα περιττά κιλά. Παρόλα αυτά, εξαρτάται από εσάς και μόνο κατά πόσο θα υποκύψετε σε αυτούς τους πειρασμούς ή όχι. Ειδικοί αναφέρουν πως για να καταφέρετε να «νικήσετε» τις διατροφικές παρασπονδίες θα πρέπει να αφαιρέσετε από το καθημερινό λεξιλόγιό σας επτά συγκεκριμένες φράσεις, με τις οποίες σαμποτάρετε κάθε σας προσπάθεια.

**«Αισθανόμουν πάρα πολύ άσχημα σήμερα».** Είναι καλό να αποφεύγετε να τρώτε άσκοπα και ιδιαίτερα όταν είστε σε κακή ψυχολογική κατάσταση. Πολλές φορές η αρνητική διάθεση, το εργασιακό άγχος ή τα καθημερινά προβλήματα σας οδηγούν στα ντουλάπια ή στο ψυγείο ώστε να βρείτε γλυκά για να αισθανθείτε καλύτερα. Αυτή είναι μια τακτική, την οποία οφείλετε να σταματήσετε. Φροντίστε να χαλαρώνετε με μουσική ή διαβάζοντας ένα περιοδικό ή ένα λογοτεχνικό βιβλίο.

**«Δεν έπρεπε να το φάω αυτό».** Εφόσον έχετε απολαύσει ένα λαχταριστό κομμάτι σοκολατίνας καλύτερα θα ήταν να αποφύγετε οποιεσδήποτε αρνητικές σκέψεις, δημιουργώντας ενοχές στον εαυτό σας και λέγοντας πως δεν έπρεπε να φάτε το συγκεκριμένο γλυκό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να «τιμωράτε» τον εαυτό σας τις επόμενες ώρες ή μέρες με το να μην τρώτε κάτι άλλο ώστε να πάρετε επιπλέον θερμίδες. Καλό θα ήταν να τρώτε τα πάντα αλλά με μέτρο, χωρίς να φορτώνεστε με ενοχές.

**«Δεν μπορώ να το φάω αυτό».** Εάν έχετε δημιουργήσει μια λίστα με απαγορευμένες τροφές μιας και είναι πλούσιες σε ζάχαρη, λίπος και θερμίδες και πιστεύετε πως με αυτόν τον τρόπο θα χάσετε τα περιττά κιλά, τότε μάλλον κάνετε περισσότερο κακό παρά καλό. Για ακόμα μια φορά προτείνουμε να καταναλώνετε τα πάντα με μέτρο και να εντάξετε την καθημερινή άσκηση στη ζωή σας «ανακαλύπτοντας» τις συνέπειές της τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική ευεξία.

**«Θα ξεκινήσω δίαιτα τη Δευτέρα».** Πόσοι από εσάς δεν έχετε πει έστω και μια φορά αυτήν τη φράση; Αρκετοί κάνουν διατροφικές παρασπονδίες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και αναφέρουν στη συνέχεια πως θα ξεκινήσουν να τρέφονται με υγιεινά γεύματα... τη Δευτέρα. Οι διατροφολόγοι αναφέρουν πως εάν έχετε κάνει κάποια παρασπονδία ή έχετε φάει περισσότερο από όσο θα έπρεπε, τότε την αμέσως επόμενη μέρα ή στο επόμενο γεύμα μπορείτε όχι μόνο να προσέξετε την ποσότητα του αλλά και την ποιότητα του φαγητού σας. Η φράση «δίαιτα από Δευτέρα» είναι απλά μια δικαιολογία.

**«Μου αξίζει αυτό».** Μην προσπαθείτε να ανταμείψετε τον εαυτό σας με γλυκά ή γενικότερα με φαγητό. Για παράδειγμα αρκετοί μετά από μια κουραστική μέρα ή περίοδο ανταμείβουν τον εαυτό τους με ένα πλουσιοπάροχο γεύμα. Εάν αυτό γίνει καθημερινότητα, τότε και πάλι θα οδηγηθείτε σε έναν φαύλο κύκλο όπου αισθήματα ενοχής θα σας κυριεύσουν ενώ οι προσπάθειες για να διατηρήσετε το βάρος σας θα ξεκινήσουν από την αρχή. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση των παιδιών ποτέ μην χρησιμοποιείτε γλυκά ή φαγητό ως ανταμοιβή για μια καλή πράξη που έχει κάνει.

**«Δεν μπορώ να τα καταφέρω, είμαι εθισμένος/η στη ζάχαρη».** Με αυτή σας την παραδοχή στέλνετε ασυνείδητα το μήνυμα στον εγκέφαλό σας πως δεν μπορεί να αντισταθεί σε ένα συγκεκριμένο φαγητό. Συμπεριφερθείτε ως ελεύθερα άτομα και μην αφήσετε να σας «εξουσιάζουν» διατροφικοί πειρασμοί.

**«Δεν μπορώ να ελέγξω την όρεξη μου».** Δεν υπάρχει «δεν μπορώ» αλλά «δεν θέλω». Τρώτε αργά ώστε να κατανοήσετε πότε έχετε χορτάσει. Μην ξεχνάτε ότι ο

εγκέφαλος χρειάζεται 20 λεπτά για να λάβει το μήνυμα ότι έχετε φάει και χορτάσει. Συνεπώς, όσο περισσότερη ώρα χρειάζεστε για να φάτε κάτι, τόσο το καλύτερο.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](https://offsite.com.cy)