**Skuteczne odchudzanie - jak przekuć noworoczne postanowienie w sukces?**

**W ciągu pierwszych dni nowego roku panuje prawdziwy boom na odchudzanie: portale oferujące dietetyczny catering przeżywają niemałe oblężenie, a czołowi dietetycy odbierają telefon za telefonem. Wszystko to rzecz jasna sprawka noworocznych postanowień. Jak jednak wzmocnić swoją wolę i utrzymać motywację do gubienia zbędnych kilogramów na dłużej?**

Lista najpopularniejszych noworocznych postanowień od lat pozostaje praktycznie niezmienna. „Zacznę oszczędzać”. „Zmienię pracę”. „Rzucę palenie”. „Będę więcej czasu spędzać z bliskimi”. „Schudnę” – tak w wielu wypadkach wyglądają nasze plany na kolejne 12 miesięcy.

Szczególnie popularne jest przy tym gubienie zbędnych kilogramów. Nadmiar tłuszczu przeszkadza wielu Polakom, nic więc dziwnego, że coraz więcej z nich w styczniu zaczyna szukać sposobów na poprawę wyglądu swojej sylwetki.

Potwierdza to Łukasz Sot – jeden z pomysłodawców Cateromarket.pl, pierwszej w Polsce porównywarki cateringów dietetycznych:

*- Rzeczywiście, w ciągu kilku pierwszych dni nowego roku nasz serwis przeżywa prawdziwe oblężenie. Ruch na stronie oraz liczba zapytań o diety odchudzające są nawet kilkukrotnie wyższe, niż do tej pory. Nie da się ukryć, że to pozytywny efekt noworocznych postanowień – mówi.*

**Najpierw dieta, później sport**

Warto przy tym zauważyć, że wiele osób zaplanowane na nowy rok „wzięcie się za siebie” zaczyna od zmiany nawyków żywieniowych. To coś nowego, bowiem do niedawna w styczniu masowo kupowaliśmy karnety na siłownie, w tym upatrując swojej szansy na sukces.

*- W rzeczywistości jednak, choć wszelka aktywność fizyczna jest jak najbardziej pożądana, to za uzyskanie zgrabnej sylwetki w aż 80% odpowiada właściwe odżywanie. Ruch to jedynie uzupełnienie, które powinno stanowić ok. 20% naszych wysiłków – dodaje przedstawiciel Cateromarket.pl*

Jak pokazują statystyki, w poszukiwaniu sposobów na zrzucenie zbędnych kilogramów zdecydowanie przodują młode kobiety – ok. 70% wszystkich zapytań generują bowiem panie, które zawczasu chcą przygotować się do sezonu urlopowego.

**Ważna zmiana w podejściu**

Z całą pewnością warto przy tym odnotować fundamentalną zmianę w myśleniu. Od pewnego czasu zamiast zapytań „jak szybko i łatwo pozbyć się tłuszczu” coraz częściej w wyszukiwarkę wpisujemy frazę „jak odchudzać się zdrowo i z długotrwałym efektem”.

*- Rzeczywiście, wiedza na temat roli zdrowego odżywiania rośnie z roku na rok. Co nas szczególnie cieszy, coraz więcej osób ma przy tym świadomość, że odchudzanie nie ma nic wspólnego z głodówkami czy trudnymi do przestrzegania, restrykcyjnymi dietami – zauważa Radosław Majewski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.*

W praktyce dużo ważniejsze są odpowiednio opracowany jadłospis (dopasowany zarówno do naszych potrzeb, jak i indywidualnych preferencji) oraz systematyka w jego wdrażaniu.

*- W naszym przekonaniu „bycie na diecie” nie musi się też wiązać z godzinami spędzanymi w sklepach na poszukiwaniu niecodziennych składników oraz w kuchni na długotrwałym przygotowywaniu posiłków. Lepiej postawić przy tym na prostotę i oszczędność czasu– w ten sposób łatwiej będzie nam trzymać się wcześniej przyjętych założeń – dodaje ekspert Centrum Dietetyki Stosowanej.*

**Zwiększamy swoje szanse na sukces**

Jak wynika z obserwacji dietetyków, racjonalne i bezpieczne podejście do żywienia pozwala na redukcję wagi średnio na poziomie 1 kg tygodniowo. Warto przy tym pamiętać, że mamy tu do czynienia z systematycznym i długotrwałym procesem, co praktycznie eliminuje ryzyko wystąpienia efektu jojo i powrotu do wcześniejszej wagi.

Dzięki temu niezależnie od tego, czy już zaczynamy przygotowania do sezonu plażowego czy też po prostu zależy nam na poprawie własnego zdrowia i sylwetki, oddając się w ręce specjalistów od żywienia zwiększamy swoje szanse aby wytrwać w noworocznych postanowieniach.