**Wakacje to najlepszy czas na odchudzanie**

**To nic, że zaczęło się lato, a my nie zdążyliśmy po zimie zrzucić zbędnych kilogramów. Wakacje to doskonały moment, aby bezpiecznie i zdrowo się ich pozbyć. Należy jednak robić to z rozwagą, a po poradę najlepiej udać się do specjalisty.**

Przed nadejściem lata niemal każdy marzy o doskonałej sylwetce i nienagannym wyglądzie. Niestety, na marzeniach często jednak się kończy…

Na szczęście jeszcze nie wszystko stracone. Jak przekonują specjaliści z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku, wakacje to idealny czas na zmianę stylu życia, a więc realizację odpowiedniej diety czy zwiększenie aktywności fizycznej.

- Podstawowe elementy bezpiecznego i mądrego odchudzania to przede wszystkim urozmaicona dieta niskoenergetyczna (tzw. redukcyjna) dostosowana do indywidualnych wymagań i możliwości, a także zwiększenie aktywności fizycznej, najlepiej do minimum 2-3 razy w tygodniu. Warto pamiętać, że 15 minutowy spacer z psem nie zastąpi godzinnej jazdy na rowerze, biegania czy siłowni – mówi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej i dodatkowo zaleca regularne badanie składu ciała, pozwalające określić skuteczność programu odchudzania.

- Wiele osób odkłada decyzję o rozpoczęciu odchudzania na okres „po wakacjach” wychodząc z założenia, że podczas wakacyjnych wyjazdów będzie trzeba zrezygnować z wielu ulubionych produktów. Nie do końca jest to prawda. Należy tylko pamiętać, aby spożywać je w odpowiednich ilościach i proporcjach. Rolą dietetyka jest właśnie to aby owe proporcje ustalić – twierdzi specjalista z CDS. Dzięki temu każda osoba odchudzająca się pozna zasady, które pozwolą odżywiać się zdrowo nawet podczas dwutygodniowego urlopu.

Okres urlopowy potraktujmy jako czas, który możemy przeznaczyć na to aby w końcu o siebie zadbać. W natłoku codziennych obowiązków trudno myśleć o zmianie nawyków żywieniowych, więc wakacje wydają się do tego najlepsze.

Aby zdrowo i bezpiecznie przejść proces odchudzania należy uświadomić sobie, że musi to być proces długotrwały, wymagający konsekwencji a tygodniowa utrata masy ciała nie powinna przekroczyć 2 kg. W lipcu i sierpniu możemy zatem stracić 8-10kg, a od września zdrowe odżywianie stanie się dla nas czymś całkiem naturalnym dzięki czemu unikniemy efektu jojo.

Na szczęście odchudzanie podczas okresu wakacyjnego jest o tyle łatwiejsze, że mamy dostęp do świeżych, niskokalorycznych owoców i warzyw sezonowych. Są one źródłem wody, witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

Kolejny plus wakacyjnego odchudzania jest taki, że podczas wypoczynku nad jeziorem, morzem czy w górach ruch jest czymś naturalnym. Warto jest popływać przez około 60 minut dziennie, a wybierając góry nie rezygnować z wycieczek.

- Lata pracy z pacjentami pozwoliły mi przekonać się, jak dobre i trwałe efekty w redukcji masy ciała osiągają osoby rozpoczynające odchudzanie przed wakacjami. Dzięki wiedzy zdobytej w naszej poradni potrafią one podejmować dobre decyzje żywieniowe podczas grillowania, wypadów nad jezioro, a nawet zagranicznych wczasów typu ALL Inclusive – kończy Remigiusz Filarski.