**Noworoczne postanowienia warto zacząć realizować… jeszcze w grudniu**

**Nowy Rok sprzyja składaniu różnorakich postanowień. Wśród nich, jedno z najczęściej powtarzających się dotyczy rozpoczęcia diety. Jednak zdaniem specjalistów z Centrum Dietetyki Stosowanej nie warto czekać z przystąpieniem do jego realizacji aż do stycznia. Dodatkowo właśnie teraz powinien pomyśleć o tym każdy, kto chciałby pozytywnie odmienić swój wygląd z myślą Balu Sylwestrowym.**

W opinii Remigiusza Filarskiego, specjalisty dietetyki z białostockiego Centrum Dietetyki Stosowanej, skoro i tak mamy w planach rozpoczęcie diety tuż po Nowym Roku, nic zatem nie stoi na przeszkodzie, aby zacząć działać już na początku grudnia. Mało tego – jest wiele argumentów przemawiających za tym, aby zabrać się za dietę właśnie teraz. Dlaczego?

*- Rozpoczynanie diety na miesiąc przed Sylwestrem dla wielu osób może wydawać się zupełnie nielogiczne i pozbawione jakiegokolwiek sensu, bo „po drodze” czeka przecież na nasz organizm jeszcze sporo kulinarnych pokus – na czele z Wigilią i Świętami Bożego Narodzenia. Ale nic bardziej mylnego – zapewnia.*

Eksperci wyjaśniają, że powód jest wyjątkowo prosty. *- Podczas pierwszych dwóch tygodni stosowania diety niskokalorycznej obserwujemy redukcję masy ciała na poziomie od 2 do nawet 4 kilogramów. I to przy dość bezpiecznych szacunkach, bo im większą mamy nadwagę tym i efekty bedą bardziej spektakularne – wyjaśnia z kolei Radosław Majewski.*

Podejmując więc decyzję o rozpoczęciu diety wraz z nadejściem grudnia, możemy mieć niemal pewność, że nawet jeśli zapomnimy o kaloriach w okresie świątecznym, to na Balu Sylwestrowym i tak pojawimy się lżejsi o dobrych 5 kg. A to już przecież dużo.

Dietetycy przypominają zarazem, że święta trwają tylko dwa dni, a cały grudzień liczy ich 31. Zatem pofolgowanie sobie przy stole w żadnym stopniu nie wpłynie negatywnie na spodziewany efekt. Ale powinien oczywiście zostać zachowany jeden warunek – należy zacząć jak najwcześniej, a najlepiej już teraz.

*- Dbając o swoją dietę, prawidłowo odżywiając się przez cały miesiąc, nie trzeba się martwić o konieczność odmawiania sobie ulubionych potraw, które szczelnie wypełnią każdą lukę na świątecznym stole. Co jasne, potrzeba do tego odrobiny zdrowego rozsądku i umiaru – ale ten akurat – przyda się każdemu z nas, niezależnie od tego czy aktualnie pilnujemy diety i liczymy kalorie czy też nie. Przykre dolegliwości układu trawiennego spowodowane przejedzeniem to przecież dość częste zjawisko po 25 grudnia...*

Zatem noworoczne postanowienie warto zacząć realizować jeszcze dziś. Jak podkreślają dietetycy, zawsze będziemy o krok bliżej do celu, jakim jest nasza wymarzona masa ciała i smukły kształt sylwetki.