

# LIFESTYLE ZDROWIE ODCHUDZANIE

WWW.LCHFDIETA.PL

## Planner - karta postępów i zmiany nawyków

Dla osób dbających o figurę!

Przeznaczona do spisywania i monitorowania swoich postępów w zmianach w masie ciała i obwodach w newralgicznych punktach.

Ułatwia kontrolę i porównywanie swoich efektów odchudzania

Pozwala na wpisanie celów podczas trwania diety oraz w szerszej rocznej perspektywie.

Zawiera wskazówki jak uniknąć plateau w odchudzaniu i wytrwać w swoim postanowieniu.

www.lchfdieta.pl



## 4 problemy, z powodu których możesz mieć problemy z odchudzaniem

Czasami podkręcenie metabolizmu i utrata wagi może być trudniejsze, niż się wydaje i spowodowane różnymi czynnikami. Moje doświadczenie pokazuje, że w takich przypadkach trzeba uzbroić się w cierpliwość i dać swojemu organizmowi czas, aby poczuł się komfortowo z nowym planem żywienia.

Jeśli waga stoi w miejscu w pierwszych tygodniach lub miesiącach, nie przerywaj diety. Być może Twój problem z wagą ma inne podłoże, np. genetyczne i musisz przez to być bardziej wytrwałym/ą niż inne osoby.

Główne przyczyny to:

### Jo - jo odchudzanie

Być może Twoja dieta polegała na zamiennikach posiłków w postaci proszków do chudnięcia lub niskotłuszczowych zup i koktajli ze słodkich owoców. Organizm przyzwyczaja się do diety, ale kiedy ją się przerwie to nadrabia na wadze. Takie wzloty i upadki powodują szkody w organizmie, który tak właściwie tylko broni się przed głodem

Organizm trzeba przekonać, że nowa dieta, dieta lchf to dieta marzeń. Zdrowe jedzenie w postaci łatwo przyswajalnego białka i tłuszczu zapobiega głodowi. Głód to fizyczne uczucie, które objawia się nie tylko brakiem jedzenia, ale witamin i minerałów i makroelementów.

### Stres

Stres i sen są bardzo ważnymi czynnikami, jeśli chodzi o utratę wagi. Jeżeli masz za dużo obowiązków w domu i w pracy, martwisz się, czy źle śpisz to wydziela się hormon zwany kortyzolem. Kortyzol łagodzi efekty stresu dostarczając organizmowi więcej energii poprzez podniesienie poziomu cukru we krwi, co powoduje wydzielanie insuliny.

Wtedy organizm przestaje spalać zgromadzony tłuszcz. Jeśli masz problemy z wagą, to jest to dodatkowy powód, aby zrobić wszystko co w Twojej mocy i zmniejszyć stres oraz dobrze się wysypiać.

### Nietolerancja na wybrane produkty spożywcze

Niektóre osoby mają trudności z przyswajaniem białka pochodzenia krowiego oraz laktozy. Może to problemem w odchudzaniu. Niektóre produkty mleczne mogą również mieć negatywny wpływ na wagę, ponieważ białko krowie uwalnia dodatkową insulinę.

Często objawia to się wzdęciami i problemami z trawieniem. Podobne objawy mogą powodować niektóre orzechy.

W takich sytuacjach warto spróbować wykluczyć śmietanę, jogurty i sery na tydzień i sprawdzić, czy waga się poprawia.

## Zachwiana równowaga hormonalna

Funkcje poszczególnych organów, tkanek i komórek w organizmie są regulowane za pomocą hormonów. Ludzki organizm produkuje ponad 50 hormonów. Do syntezy większości hormonów potrzebne są tłuszcze.

Tak więc nieprawidłowa dieta np. uboga w tłuszcze może być jedną z przyczyn zaburzeń równowagi hormonalnej.

Zmiany hormonalne nie są rzadkością, a problem wzrasta wraz z wiekiem. Np. u kobiet, częściej niż u mężczyzn pojawia się problem z tarczycą. Leczenie tarczycy utrudnia odchudzanie.

W okresie menopauzy spada poziom estrogenów u kobiet, a u mężczyzn testosteronu co może prowadzić do kilkukilogramowego przyrostu masy ciała.

Jeśli w dotychczasowym trybie życia dominują węglowodany, stres, mało snu i mało wysiłku fizycznego to zaburzenia równowagi hormonalnej są faktem.

Aby wprowadzić organizm w stan równowagi hormonalnej wymaga czasu. Postępuj zgodnie z programem diety i bądź cierpliwy. Każdy najmniejszy krok, to krok do sukcesu.

