

## Yo-yo Diyetleri Sađlýđý zararlı

Birkaç kilo fazlanýz var ve bunlardan kurtulmak istiyorsanız ipiniz kolaydır. Kilo yönetiminde zorluk, alınan kilolar fazlalıktıktan ortaya çıkmaktadır. Özellikle olmanız gereken ađırlıđın yüzde 10'unu geçmişseniz ipiniz daha da zorlaşacaktır. Eğer 3-5 kilo gibi bir fazlalıktan kozmetik nedenlerle kurtulmak istiyorsanız göstereceğiniz sıradan çabalarýn, arkadaşlardan alınan bildik tüyolarýn, kompu ve akraba akýllarýnın ipe yarayacađını söyleyebilirim. Ancak böyle durumda bile en dođru olaný bir diyet uzmanýyla iþbirliđi yapmanızdır.

3-5 kilodan fazla vermeniz gerekiyorsaEđer vermeniz gereken kilolar çoksa bakýp açýnızý mutlaka deđiptirmelisiniz. Özellikle vücut ađırlıđınızın yüzde 3-5'ten daha fazlasýndan kurtulmayı düþünüyorsanız soruna farklı yaklaşmalýsýnız. Çözümü sadece yiyecek-içecek kýsýtlamasý gibi görülmeyen aktivite artýrýn, kas kazanýmýn ve yeme davranýþý deđiþikliklerini de uygulamaya koymanız zor hale gelmiþ demektir. Böyle bir durumda önünüze konan diyetin ipe yarayıp yaramadýđını iyi sorgulamalýsýnız. Daha da önemlisi bu beslenme planýnýn size zarar verip vermeyeceđini iyi anlamalýsýnız. Yapacađınız diyetin sizi zayıf ama hastalýklý ve daha yaþlı biri haline getirebileceđini unutmamalýsýnız. Birkaç kilo kaybedeceđim diye beden ve ruh sađlýđınızý riske sokmamalýsýnız. Size sunulan beslenme planý eđer çok kolaysa, "her þeyi istediđiniz kadar yiyebilirsiniz" gibi saçma sapan önerilerde bulunuyorsa ve çok kýsa bir sürede hýzla zayıflatacađý iddiasýndaysa, o programlara veya uzmanlara þüphesiz bakmalýsýnız. Nedir bu yo-yo diyetleriBeslenme planýný sorgularken bu planýn besin unsurlarýný dengeli bir þekilde içerip içermediđine dikkat edin. Planda yeteri kadar meyve, sebze, posa, vitamin, mineral, esansiyel yađ asidi bulunup bulunmadýđını, kalori kýsýtlayarak tepvik edip etmediđini, çok düþük kalorili bir beslenme planý olup olmadýđını, uzun süreli bir kilo verme mantýđına uyup uymadýđını dikkatle inceleyin. Popüler diyetlerin çođu kez tek yönlü beslenmeye yönelttiđini, proteini aþý tüketmeye veya yađ ve karbonhidrat kullanýmýný kýsýtlamaya tepvik ettiđini unutmayın. Bütün bu yaklaşımların orta ve uzun vadede verdiđiniz kilolarý geri almaktan baþka bir anlamý olmadýđını hatýrlayın. Eđer yukarıda saymaya çalıþtıđımız yaklaşımlarý dikkate almazsanız siz de bir "yo-yo diyet" kurbaný haline gelebilirsiniz. Bu tür diyetler sürekli kilo aldýrýp verdiren, yanlıþ ve þarlatan beslenme planlarıdır. Sizi birkaç gün veya haftada fazla miktarda kilo kaybý vaatleriyle yola çýkarýr. Dođrudur, gerçekten de hýzla kilo kaybedersiniz ama kaybettiklerinizin çođu yađlarýnýz deđil, su birikiminiz ve kaslarýnýzdır. Uzun süreli uygulanmayanaksýz olan bu acayip beslenme planlarýný en fazla bir ay sonra býrakýr, kötü beslenme alışkanlıklarýnýza yeniden geri dönersiniz. Bu diyetler sinir bozucu, kiþisel güveni azaltýcý ve stresli artýrýcý olmalarýnýn yanýnda, hatalý kilo verdirmeleri nedeniyle de zararlıdır. Sürekli kilo alýp vermenin yaþam kalitesini azalttıđını, ruh sađlýđını bozarak bir süre sonra diyet takýntýlarına ya da düþmanlıklarına yol açtıđını, daha da önemlisi yaþam süresini kýsalttıđını çalıþmalar var. Bu çalıþmaların yenileri ile de desteklenmesi gerekiyor ama siz yine de yo-yo diyetlerinden uzak durun. Sađlýđınızý bu þarlatan diyetlerin yanlıþlarından koruyun. Sigara ve dođum kontrol haplarıAraþtırmalara göre sigara ve dođum kontrol haplarýný bir arada kullanmak, kalp krizi ve damar hastalýklarý riskini ciddi bir þekilde artýrýyor. Bu ikilinin beraberliđi öldürücü olabiliyor. Bizim önerimiz, dođum kontrol hapý kullanýyorsanız, sigara kullanmamanızdır. Ancak illa sigara içeceđim diyorsanız, o zaman dođum kontrol hapý kullanmadan önce mutlaka doktorunuzla görüþmelisiniz. Kaynak: diyetform.com