

Merite svoj napredek

Pomembno je, da si dokažete, da napredujete. Če boste to od časa do časa res naredili, je bolj verjetno, da boste s tem tudi nadaljevali. Uspeh poraja nov uspeh!

Nekaj predlogov za merjenje uspeha. Uporabljajte jih kolikor mogoče veliko in si jih zapisujte.

- Redno se tehtajte, vendar ne dovolite, da bi vas to obsedlo. Pametno je tehtati se enkrat tedensko. Vedno uporabite isto tehtnico, na sebi imejte vedno ista (ali po teži podobna) oblačila, tehtajte se vedno ob istem času.
- Redno se merite, vendar ne prepogosto. Enkrat mesečno bo dovolj. Izmerite si obseg pasu v višini popka, bokov, stegen itd.
- Zapomnite si, katera oblačila so vam bila na začetku hujšanja tesna ali pretesna. Vsaka dva tedna si jih ponovno pomerite in opazujte razliko.
- Poleg naštetega si vedno isti dan v tednu zapišite, kako se počutite v primerjavi s prejšnjim tednom.

*pravilno
ali
napačno?*

Vse vrste margarin vsebujejo manj kalorij kot maslo.

NAPAČNO Večina vrst margarin vsebuje enako število kalorij kot maslo. Le namazi ali margarine, na katerih izrecno piše, da imajo manj maščob, imajo tudi manj kalorij.

*pravilno
ali
napačno?*

Hrana, ki vsebuje veliko soli, lahko povzroči zvišan krvni tlak (hipertenzijo).

PRAVILNO Večina živil že po naravi vsebuje dovolj soli za kritje naših dnevnih potreb, zato dodajajte hrani pri kuhanju malo soli, pri mizi pa hrane ne dosoljajte.

*pravilno
ali
napačno?*

Jajca z rjavo lupino so bolj zdrava od jajc z belo lupino.

NAPAČNO V prehranski vrednosti med rjavimi in belimi jajci ni razlik.

*pravilno
ali
napačno?*

Neravno narezan krompir, ki je namenjen cvrtju, posrka več maščob kot tisti, ki je na obeh straneh narezan ravno.

PRAVILNO Res je. Nazobčane, vijugane ali kako drugače »oblikovane« rezine krompirja vsrkajo več olja kot naravnost odrezane. Vendar je bolje, da krompirja ne cvrete.

*dejstva
in
žablode*

Vodnik za vzdrževanje telesne teže

In kaj sedaj, ko ste dosegli željeno telesno težo? Vaša skrb mora biti, da preprečite ponovno pridobivanje kilogramov, ki ste jih že izgubili. Ponujamo vam nekaj nasvetov, kako boste telesno težo obdržali.

1 Vestno upoštevajte prehranske nasvete, ki so prikazani v sklopu knjižice z naslovom *Spreminjanje prehranskih navad - Načrt v 10 korakih*, ki vsebuje osnovna pravila za zdravo prehranjevanje.

2 Da bi obdržali svojo telesno težo in ne bi več hujšali, boste morali v svoji prehrani postopno povečati količine kruha, krompirja, riža, testenin in sadja. Te količine vam morajo zagotoviti dovolj kalorij, da boste obdržali doseženo telesno težo, ne da bi dodajali preveč maščob in sladkorjev, ki lahko škodujejo zdravju. Kot izvor dodatnih kalorij sta dovoljena kozarec piva ali vina.

3 Če bi radi prešli na bolj kalorično prehrano, potem preidite k naslednjemu dietnemu jedilniku. To pomeni: če ste doslej uživali hrano s 1200 kalorijami, preidite na jedilnike s po 1600 kalorijami dnevno.

4 Morda boste prek tedna vztrajali pri svoji shujševalni prehrani, ki pa je ob vikendih ne boste upoštevali.

5 Ne glede na to, kakšno vrsto vzdrževanja telesne teže boste izbrali, pa se morate redno tehtati. Če še kar naprej hujšate, boste morali več jesti. Če pa začne vaša teža naraščati, se takoj vrnite k prehrani, po kateri ste shujšali. Ne dovolite, da se izgubljeni kilogrami vrnejo.

6 V vzdrževanje telesne teže vpletite svojo družino/prijatelje in jih prosite, naj se zanimajo za vaš napredek. Razpredelnico svoje telesne teže imejte na mestu, ki ga lahko vidijo tudi drugi ljudje.

7 Bodite pozorni do sprememb v načinu vašega življenja, ki bi lahko vodile v spremembe prehranskih navad.

8 Svoj napredek še vedno nadzorujte in ga ne pozabite primerjati s podatki na začetku vašega shujševalnega programa.

9 Nadaljujte s telesno dejavnostjo in jo razvijajte. Bodite telesno dejavni večino dni v tednu, vsaj pol ure, še bolje eno uro dnevno.

10 Organizirajte skupino za samopomoč, ki vam bo dajala podporo. S člani skupine lahko organizirate skupne izlete, se pogovarjate, kako se izogniti prehranskim ali »lenobnim skušnjavam«. Že nekaj članov je lahko velika podpora.

**Dodatna literatura/pripomočki
za uspešno hujšanje in
vzdrževanje telesne teže**

- Manj maščob - več sadja in zelenjave, Zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide, CINDI Slovenija, 2001
- Z gibanjem do zdravja, Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi, CINDI Slovenija, 2000
- Mavrični program hoje - zbirka 11 zloženok za hojo, ki omogoča pridobivanje telesne zmogljivosti in hujšanje, CINDI Slovenija, 2000

CINDI Slovenija, Ulica stare pravde 2, Ljubljana
tel.: 01 23 07 360, faks: 01 23 07 364, e-mail: cindi@zd-lj.si