

Hogyan fogyókúrázzunk hatékonyan?

A fogyókúra az olyan embereknek jelent kihívást, akik nagyon szeretnek enni. Egy jól kidolgozott diétás módszer szükséges lehet egy sikeres fogyókúrához, de hiába vannak jó tervek, ha az ember nem tudja kivitelezni, vagy tudja, de csak nagy nehézségek árán. A helyes diéta alkalmazása, a helyes étkezési szokások elsajátítása fontos dolog, de ebben a tanulmányban nem ezekkel a dolgokkal foglalkozunk, hanem azzal, ami ezeknek a háttérében kell hogy álljon ahhoz, hogy sikeresen alkalmazni lehessen őket. **Mi kell ahhoz, hogy be tudjuk tartani az előírt diétát és a helyes étkezési szokásokat? E tanulmány erre a kérdésre ad egy remélhetőleg kielégítő választ.**

Mint minden munkához az életben, így a fogyókúrához is elengedhetetlen a **jó hozzáállás**. És mi kell a jó hozzáálláshoz? **Motiváció**. Miből fakad a motiváció? A **kitűzött cél(ok)**ból. Mi a legfőbb kitűzött célja egy fogyókúrának általában? A testsúlycsökkenés. Az előbbiek alapján megállapíthatjuk, hogy cél(ok)ból fakad a motiváció, a motivációból a jó hozzáállás, és a jó hozzáállás vajon elég egy eredményes fogyókúrához? Látni fogjuk később, hogy nem elég, viszont nélkülözhetetlen. Tudományosan szólva, **a jó hozzáállás az eredményes fogyókúra szükséges, de nem elégséges feltétele**.

Térjünk vissza a célokhoz. A célok fontosak, hiszen a motiváció alapját képezik. A testsúlycsökkenésen kívül milyen más célokat fogalmazhatunk még meg? Pl. helyes étkezési szokások felvétele, megtanulni egészségesebb ételeket főzni / összeállítani, a hájt izommá alakítani stb.

1. tanács: Érdemes minél több célt gyűjteni, hogy annál nagyobb legyen a motiváció.

Ötletek fogyókúra célokhoz (a testsúlycsökkenésen kívül):

- A fogyókúra végén egy új, megváltozott életmód bevezetése (ha lefogyok, új életet kezdek)
- A siker érzete, hogy sikerült lefogyni (meg tudtam csinálni érzés); minél többet fogyunk, annál nagyobb a sikerélmény
- Megnövekedett izomzat, ha a fogyókúrához testmozgást / edzéseket társítunk
- Könnyebb lesz mozogni
- Egy vagy több olyan tevékenység megtalálása, ami az evés öröméhez hasonló vagy azt meghaladó örömet ad
- Egészséges étkezési szokások felvétele
- Egészséges ételek előállításának elsajátítása

2. tanács: Fogyókúra közben, ha úgy érezzük, hogy lankad a motiváció, akkor idézzük fel a kitűzött célokat, majd kezdjünk egy olyan tevékenységbe, ami az evésről eltereli a figyelmünket.

Ha a jó hozzáállás kevésnek bizonyul egy fogyókúrához, akkor mi kell még? E kérdés megválaszolásához először érdemes áttekinteni a fogyókúra folyamatát.

A fogyókúra folyamata (lépései):

1. Célok megfogalmazása
2. A fogyáshoz szükséges elvek, módszerek kiválasztása (diéta, étkezési szabályok), fogyási időtartam meghatározása
3. Fogyókúra végzése a kiválasztott módszerrel a meghatározott időtartam alatt

Az 1. lépéssel már foglalkoztunk.

A 2. lépésnél egyénileg vagy szakértő bevonásával összeállítjuk a megfelelő fogyási tervet.

A 3. lépés az, amiről a továbbiakban szó lesz.

Boldog fogyókúrázás

Ha a fogyókúrázás csak az önsanyargatásról szól, és az evéstől, mint örömforrástól való megfosztásunkról, és semmi sem lép az evés helyébe, ami az örömet pótolhatná, akkor a fogyókúra egy szenvedés lesz, amitől minél hamarabb szabadulni akarunk. Miután szabadultunk tőle, ismét elhízunk, majd megint szenvedünk a fogyással, majd ismét elhízunk, és ennek az ördögi körnek sose lesz vége. **Az elhízás ténye sem tesz jót a léleknek, sem a fogyókúra általi szenvedés**, így ha az elhízást és a fogyást folyamatosan cserélgetjük, akkor sosem leszünk igazán boldogok. Valami tartós módszerre van szükség, amivel egyszeri fogyás után kordában lehet tartani a testsúlyunkat.

A szenvedéses fogyókúrával az a legnagyobb baj, hogy általa nem tanuljuk meg, hogy kevesebb étellel is lehetünk boldogok. Inkább az marad meg bennünk utána, hogy keveset enni rossz és a szenvedés fogalmával kerül asszociációba. Emiatt a fogyókúra utáni felszabaduláskor nagy az esély arra, hogy ugyanakkora vagy még nagyobb lesz az étvágyunk. Ez nem jó. **Ahhoz hogy tartósan a kívánt tartományon belüli legyen a testsúlyunk, az étvágyunkat egy olyan szintre kell lecsökkenteni, ami még kielégíti az evés által szerezni kívánt örömet, de nem vezet elhízáshoz.** Tapasztalatom alapján ezt csak úgy lehet elérni, hogy **azt az örömet (egy részt), amit az evésből elveszünk, azt valami más tevékenység által szerezzük meg.** Így a fogyás problémája leszűkül arra a kérdésre, hogy milyen tevékenység az, amivel szerzett öröm ellensúlyozni tudja az evésből elvett örömet.

Sok tevékenység van - ami akár negatív megítélésű is lehet - ami örömet okoz az embernek, melyeket érdemes választani? Úgy gondolom, hogy **a legértékesebbek azok a tevékenységek, amikkel az ember hozzá tud járulni mások boldogságához**, ezek leginkább értékteremtésben nyilvánulnak meg. Az **egyéni kreatív alkotás** mint tevékenység az **egyediség, értékteremtés, és fejlődés öröme**t adja az embernek, hiszen alkotás által az egyén képességei fejlődnek.

3. tanács: Találjunk legalább egy olyan tevékenységet, aminek a végzése legalább akkora örömet okoz, mint az evés. Lehetőleg olyan tevékenységet válasszunk, amiben megtaláljuk az alkotás, a kreativitás örömeit.

Abban az esetben, ha az evés szinte függősséggé vált az életünkben, figyeljünk arra, hogy az evés függőségéről ne egy másik függőség felvételével szokjunk le (pl. ne ivászatra cseréljük le az evési függőséget).