
NIE NOVOROČNÝM DIÉTAM



Prvý január = deň silných predsavzatí

Nový rok sa stal už akýmsi synonymom pre nové veľké zmeny v našich životoch. Predovšetkým aspoň pre tie plánované. Koľkokrát ste si už dali pri pohári šampanského s chlebíčkom v ruke novoročný záväzok... Od zajtra chudnem! Od zajtra každý deň cvičím! Od zajtra nefajčím! Od zajtra....! A koľko z tých novoročných predsavzatí došlo do zdárneho konca? Skúste to tento rok inak. Je to veľmi jednoduché, začnite si dávať reálne ciele a dosahujte ich postupne malými zmenami vo Vašom živote. Od prvého januára na nás (ako každý rok) z internetu, z časopisov, z telky opäť vybaľnú tie najlepšie a hlavne zaručene najúčinnnejšie diéty sveta. Účinky sľubujú okamžité a úbytky váhy obrovské. Krátkodobo to možno aj naozaj funguje, ale čo sa stane potom? Domyslí si to asi každý, že jojo

Začnite napríklad tým, že si prerobíte jedno jedlo dňa na jeho zdravšiu variantu.

efekt na seba nenechá dlho čakať. K tomu sa pridá ešte aj psychická stránka, kedy aj po toľkom odopieraní jedla sme na tom ešte horšie ako na začiatku... A kolotoč ďalších diét a jojo efektov môže veselo pokračovať. Zmeňte Váš životný štýl postupne, po malých krôčkoch. Napíšte si niekam svoj cieľ, ktorý chcete dokázať a hlavne to, čo ste schopní urobiť pre dosiahnutie svojho cieľa. Začnite plynulo, postupne meniť svoj jedálniček. Stačí si na začiatku zvoliť jednu konkrétnu vec a tej sa naplno venovať a dodržiavať ju. Napríklad začnite raňajkami alebo iným jedlom dňa, ktoré nahradíte jeho zdravšou variantou. Myslite pri tom vždy na priemyselne nespracované, skutočné potraviny. Keď sa Vám z toho podarí spraviť prirodzenú súčasť Vášho dňa, odmenou bude úžasný pocit a najmä veľká chuť pokračovať ďalej. Vtedy si zvolte ďalšiu métu a pokračujte systematicky za svojim snom. Úspechy z týchto malých výhier Vás budú hnať neustále dopredu. Budú Vám dávať silu na to pokračovať ďalej, pretože budete po čase vidieť, že to čo robíte má zmysel. Stále ešte tápete a neviete ako začať? Alebo nemáte čas na štúdium tej záplavy informácií a vyberať z nich, ktoré sú a ktoré nie sú správne? Nehanbite sa nájsť si svojho výživového poradcu. Nie cez internet a cez stránky rôznych poradenských firiem, ktoré Vás budú lákať na potravinové doplnky a zázraky všetkého druhu. Pretože to, čo vyzerá príliš dobre na to, aby to bola pravda, väčšinou pravda nieje. Nájdite si človeka, s ktorým sa môžete porozprávať, ktorý pozná Vaše zvyky, chute a Váš životný štýl. Ktorý Vám bude pomáhať na ceste za Vaším cieľom. Prajem Vám šťastný a úspešný rok 2017.

"Chcete zmeniť svoje telo? Dávajte si reálne ciele a systematicky na nich pracujte."

Bety



Keď sa z malej zmeny stane prirodzená súčasť Vášho dňa, stúpajte vyššie, ďalšími krokmi za svojim cieľom.