**Chcesz schudnąć na Nowy Rok? Sprawdź, jak zrealizować swoje postanowienie**

**„Nowy Rok – nowa ja” – z tego banalnego powiedzenia, powtarzanego niczym mantra, pobłażliwie się śmiejemy. Jednak choć brzmi ono jak truizm, kryje się pod nim całkiem wartościowa treść. Wprowadzenie nowych zasad do swojego życia - zmian na lepsze - to zawsze dobry pomysł. A to, że pretekstem do podjęcia działania jest zmiana daty w kalendarzu, nie stanowi najmniejszej przeszkody.**

Chęć zrzucenia zbędnych kilogramów to chyba najczęściej powtarzane noworoczne postanowienie. Jak jednak pokazują statystyki, ale i własne doświadczenia – dotrzymanie obietnic składanych 1 stycznia nie jest tak proste, jak by się mogło wydawać. Motywacja szybko spada do zera, a ambitne plany pozostają w sferze marzeń.

Czy oznacza to, że powinieneś sobie odpuścić, bo i tak się nie uda? Wręcz przeciwnie! Trzeba jednak podejść do tematu odchudzania w inny sposób. Przemyślany plan działania oraz fachowa pomoc to podstawa.

**Cele, a nie marzenia**

Odchudzanie to proces, który obejmuje zarówno ciało, jak i umysł. Bo kluczem do sukcesu jest przede wszystkim samokontrola oraz motywacja.

Co z tego, że rozpoczniesz restrykcyjną dietę i narzucisz sobie reżim ćwiczeń, jeśli po tygodniu lub dwóch stopniowo zaczniesz łamać ustalone przez siebie reguły? Jeden „cheat meal”, czyli posiłek oszukany, wykraczający poza zasady odchudzania, to niby nic złego. Ale jeśli masz słabą wolę – na jednej małej porcji frytek raz na miesiąc wcale się nie skończy. A od tego już prosta droga do złamania postanowienia.

Jak temu zapobiec? Przede wszystkim, "wrócić na ziemię" i **przejść ze sfery marzeń do konkretnych celów**. Co to oznacza? Wyjaśnijmy na przykładzie. Zamiast mówić „chcę w tym roku schudnąć i wyglądać pięknie” – powiedz „zamierzam do 31 grudnia 2017 roku zrzucić 15 kg i zacząć nosić ubrania w rozmiarze 38”. Konkretyzując, łatwiej wyobrazisz sobie cel.

Druga ważna sprawa to **podzielenie dużego, całorocznego celu na mniejsze**. Bo żeby osiągnąć sukces, trzeba do niego dojść krok po kroku. Poszatkuj więc drogę na kwartały, miesiące, tygodnie a nawet dni. Zaplanuj każdy dzień, a prawdopodobieństwo, że na koniec roku będziesz mieć szansę świętowania z pełną satysfakcją wzrośnie.

**Dieta to nie wszystko**

**Proces zrzucania zbędnych kilogramów** nie może się ograniczyć wyłącznie do specjalnego jadłospisu. Choćby ten był zaplanowany w najdrobniejszym szczególe, **nie przyniesie tak dobrych efektów, jak połączenie go z aktywnością ruchową.**

I nikt nie mówi, że masz z dnia na dzień zacząć biegać maratony czy prowadzić wielogodzinne treningi na siłowni. Ale nawet kilkanaście minut ruchu dziennie – spacerów, rozgrzewki w domowym zaciszu, czy wizyta na basenie bądź w klubie fitness 1-2 razy w tygodniu przyniesie sporą zmianę. – *Na początek wystarczy 40-minutowy codzienny spacer. Warto również dodać ćwiczenia siłowe na siłowni (…) zakończone treningiem aerobowym na bieżni, rowerku czy orbitreku* – podpowiada dietetyk i trener osobisty Jakub Piotrowski. *Dzięki temu, lepiej się poczujesz a Twoje ciało zacznie nabierać bardziej atrakcyjnych kształtów.*

**Żeby schudnąć, trzeba jeść**

Tak, tak. To wcale nie pomyłka. Jeśli wydaje Ci się, że odchudzanie polega na jedzeniu mikroskopijnych porcji lub całkowitym odrzuceniu tłuszczów czy produktów mącznych, jesteś w błędzie. Jedyne, do czego może Cię doprowadzić prowadzona w ten sposób dieta, to poważne problemy zdrowotne, związane np. z niedoborem witamin i mikroelementów. **Właśnie dlatego, zamiast samodzielnie opracowywać plan odchudzania** „na oko” – **lepiej zwrócić się o pomoc do specjalisty.**

**Profesjonalne wsparcie to połowa sukcesu**

Chcesz schudnąć zdrowo, bezpiecznie, a przy tym nie czując się, jakbyś odbywał katorgę na Syberii? Zwróć się o pomoc do eksperta - dietetyka. To on, po przeanalizowaniu Twoich zwyczajów żywieniowych i stanu zdrowia, przygotuje program odchudzania, który pozwoli, zgodnie z zasadą małych kroków, osiągnąć wielki cel. Przyda Ci się również wsparcie przy ustaleniu programu ćwiczeń.

Co istotne – łatwiej jest dotrzymać postanowienia, jeśli pilnuje nas specjalista – czy to w postaci dietetyka, czy trenera personalnego. Łatwiej jest przymknąć oko na zalecenia dietetyczne albo odpuścić trening, nie musząc się z tego przed nikim tłumacząc. Łatwiej jest również zmobilizować się do pilnowania się, jeśli nie dość tego, że płaci się za konsultacje, to jeszcze jesteśmy systematycznie kontrolowani, a w razie błędów – korygowani.

Pamiętaj przy tym, że o wsparcie możesz poprosić w najdogodniejszej dla siebie formie. Wizyta w gabinecie stacjonarnym to nie jedyna opcja. Doświadczeni eksperci – tacy, jak np. Jakub Piotrowski – oferują również [prowadzenie on-line](https://www.dietetykwszczecinie.pl/dietetyka-online.html). Odchudzać możesz się więc w bardzo komfortowych dla siebie warunkach.