

6 ráð að breyttum lífsstíl

Það eru til fjölmargar leiðir til megrunar sem margar hverjar fela í sér kúra með loforðum um skjótan árangur. Það er samt sem áður þannig að lykillinn að árangursríkri megrun er að borða hollan mat í hæfilegu magni og stunda reglulega líkamsrækt. Þú þarft að gera varanlega breytingu á lífsháttum þínum ef þú vilt ná af þér kílóum og halda í þann árangur sem þú nærð.



Hér koma 6 ráð sem gott er að hafa í huga

1. Ákvörðun til lífstíð

Vertu viss um að þú sért tilbúin að gera breytingar á lífsstíl þínum til frambúðar og að þú gerir þær á réttum forsendum. Enginn annar getur gert þessar breytingar fyrir þig. Stuðningur þinna nánustu er af hinu góða en utanaðkomandi þrýstingur getur virkað neikvætt. Þú verður að gera breytingar á mataræði og hreyfingu fyrir sjálfan þig og engan annan.

2. Fáðu stuðning

Þú þarft að taka sjálf/ur ábyrgðina til að ná árangri en það þýðir samt ekki að þú þurfir að gera þetta alein/n. Leitaðu eftir þeim stuðningi sem þú þarft og vilt hjá fjölskyldu, vinum og fagfólki.

3. Settu þér raunhæf markmið

Það sem skiptir mestu máli þegar þú setur þér markmið um breyttan lífsstíl er að þau séu raunhæf og að þú hafir trú á því að þú getir náð þeim. Það er einnig mikilvægt að markmiðin séu mælanleg.

4. Njóttu hollrar fæðu

Lífsstílsbreyting í þeim tilgangi að léttast krefst þess að þú breytir mataræði þínu þannig að dagleg kalóruinntekt lækkar. Þetta þýðir samt ekki að þú megir ekki njóta þess að borða góðan mat. Vertu hugmyndaríkur og leitaðu eftir uppskriftum að hollum og góðum máltíðum. Það mun eflaust koma þér á óvart hvað möguleikarnir eru margir og hvað hollur matur getur verið bragðgóður.

5. Vertu virk/ur – hreyfðu þig reglulega

Breytt mataræði eitt og sér getur hjálpað þér að léttast en með því að bæta inn reglulegri hreyfingu sem t.d. gæti verið 45-60 mín röskleg ganga fjórum sinnum í viku eykur þú árangurinn verulega. Markmiðið með hreyfingunni er að brenna fleiri kalórium en ávinningurinn af hreyfingunni er samt sem áður meiri en það.

6. Breyttu lífsstílnum þínum

Það er ekki nóg að þú borðir hollan mat og hreyfir þig í nokkrar vikur eða mánuði. Þú þarft að gera breytingar á lífsstíl þínum til frambúðar. Lífsstílsbreyting krefst þess að þú skoðir þínar matarvenjur og allar þínar daglegar venjur á heiðarlegan hátt. Með það í huga getur þú betur áttað þig á verkefninu og hafist handa við að breyta venjum þínum og viðhorfum.

Anna Rósa Magnúsdóttir hjúkrunarfræðingur.