

# Małe kroki w drodze do zdrowej diety

Data dodania: 2023-01-03 10:14:50

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/male-kroki-w-drodze-do-zdrowej-diety6005>

Korzyści płynące ze zdrowego odżywiania zapewne większości osób są doskonale znane. Mamy świadomość, że spożywanie pełnowartościowych posiłków przyczynia się do nie tylko do poprawy zdrowia fizycznego, ale także lepszego samopoczucia. W teorii zasady zdrowej diety wydają się proste, jednak praktyka czasem przynosi problemy. Dlaczego tak się dzieje?

## **Metoda 100% albo nic**

Winowajcą jest tutaj metoda 100% albo nic. Od jutra zero słodczy, same wartościowe posiłki, bez fast foodów i przetworzonego jedzenia. Znasz to? Jak długo wytrzymasz w tym postanowieniu? Zapewne nie długo. Wynika to z faktu, że w ten sposób chcemy wprowadzić radykalną zmianę, czego jak wiemy, nasz mózg nie lubi.

## **Metoda małych kroków**

Zdecydowanie skuteczniejszą metodą jest metoda małych kroków i wprowadzanie stopniowych, małych zmian. Zaczynij też od jednej zmiany, np. zamiast codziennie kupować śniadanie w sklepie, przyjmij, że 3 razy w tygodniu zrobisz śniadanie w domu. Jeśli to Ci się uda, wtedy możesz wprowadzić kolejną zmianę, np. zamieniając kupowanie drożdżówki na zakup pełnowartościowej kanapki.

W procesie zmiany nawyków żywieniowych warto również pamiętać o ograniczeniu ilości wypijanego alkoholu, co sprzyjać będzie nie tylko lepszemu zdrowiu, ale także przyczyni się do spadku wagi (alkohol to też kalorie i to czasem spora dawka).

Ten sposób zmiany nawyków żywieniowych jest procesem długotrwałym, jednak jego efektywność jest zdecydowanie większa niż nagła, zbyt obciążająca zmiana.

## **Zmiana nawyków, a zasoby**

Wprowadzając zmiany weź również pod uwagę swoje zasoby: to ile realnie masz czasu, jak wygląda Twój styl życia. Zmianę dopasuj do swoich realnych możliwości, nie do tego jak chciałbyś, żeby było. Zdecydowanie lepszy efekt osiągniesz poprawiając swoje nawyki tylko o 1% ale utrzymując je w dłuższej perspektywie, niż poprawiając swoje nawyki o 100% ale wytrzymując w nich jedynie kilka dni.

Jaką małą zmianę możesz wprowadzić do swojej codzienności?

**Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.**

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023