



► Stres pri mršavljenju

Osobe koje odluče smršavjeti često brzo odustanu jer kažu da im je to previše stresno. Na pitanje *zašto* odgovaraju da mršavljenje traži puno truda i nezahvalno je jer se posljedice vide tek naknadno, a ne sad i odmah. No prekomjerna težina isto nije došla od danas do sutra, nego se masno tkivo nakupljalo neko vrijeme pa je potrebno određeno vrijeme da se masno tkivo i otopi.

Problem može nastati ukoliko osoba koja odluči smršavjeti još nije pronašla adekvatne načine suočavanja sa stresom jer kontinuirani stres može otežati mršavljenje. Najnovija istraživanja pokazuju da stres tijekom mršavljenja može usporiti metabolizam, poticati sakupljanje sala oko trbuha i poticati žudnju za slatkim i masnim namirnicama.

- ①. Kad je osoba pod stresom, češće jede slatkiše i grickalice, jer je to smiruje, a to sabotira mršavljenje.
- ②. Kad je osoba pod stresom, tijelo luči hormon stresa kortizol, koji i kod mršavih žena potiče razvoj trbušnog sala.
- ③. Hormon stresa kortizol usporava metabolizam, tako da osoba pod stresom može jesti istu količinu hrane kao inače, ali se kalorije ne sagorijevaju onom brzinom kojom se inače sagorijevaju.

Vrlo su važna i očekivanja koja osobe imaju oko mršavljenja. Primjerice, *Mogu skinuti onoliko kilograma koliko želim*. To je nerealan očekivanje, jer naš organizam ima određenu fiziološku granicu do koje možemo spuštati kilograme. Ili *naprimjer, Uz pomoć dobrog programa mršavljenja moje tijelo može izgledati točno onako kako ja želim*. To je isto tako nerealan očekivanje, jer je naše tijelo oblikovano već u genima. Određeno je kako će nam izgledati bokovi, hoćemo li biti kruškolikog ili jabukolikog oblika i neke fiziološke mjere, stoga ih ne možemo mijenjati. Osobe koje mršave često misle da će težina padati na isti način svaki tjedan, no to nije moguće jer metabolizam nije konstantno isti, nego varira u brzini sagorijevanja kalorija. Takvo mišljenje može uzrokovati vrlo velik stres, jer osoba ne može podnijeti uspone i padove u težini, koji su normalni i prirodni.

Stres se može ublažiti na način da osoba ima realnija očekivanja kod mršavljenja, u smislu da daje sve od sebe i da vjeruje da će rezultati doći, da se uz pomoć tehnika relaksacije, molitve ili meditacije opušta te da koristi fizičku aktivnost koja smanjuje stres i poboljšava raspoloženje.

Važno je uvidjeti da je svaka osoba jedinstvena i da svaki organizam funkcionira na sebi svojstven način, tako da se ne smijemo uspoređivati s drugima u brzini skidanja suvišnih kilograma!

► **RAZMIŠLJAJMO NA NAČIN DA STVORIMO ZDRAVE ŽIVOTNE NAVIKE ZA SEBE I SVOJE NAJBЛИŽE, A ZDRAVA TJELESNA TEŽINA JE SAMO JEDNA OD TIH NAVIKA, NE I JEDINA!**

