

## Okos megoldás – Étkezési napló



fotó: [www.unplsash.com](http://www.unplsash.com) / Ashley Edwards

Úgy gondolod, hogy az étkezésed teljesen rendben van, és csak a genetikádnak köszönhető az, hogy túlsúly alakult ki rajtad?

Újat mondunk!

Sokszor csak azt hisszük, hogy jól és helyesen étkezünk és egyáltalán nem vesszük észre, (vagy nem akarjuk látni) azokat a bakikat, amelyek miatt nem érjük el az áhított testalkatot.

Itt az idő, hogy a sarkunkra álljunk, és szembe nézzünk a hibáinkkal. Na de hogyan?

Az első, hogy vegyük elő a vasakarátunkat, szánjuk el magunkat! Hasznos lépés lehet szembesülni azzal, amit rosszul csinálunk, ebben segít, ha pontosan vezetjük az étkezésünk. Ennek több módja akad. Aki szeret kézzel írni, szerezzen be egy táskába is elférő noteszt, amit mindenhová vihet magával. Aki a modernebb dolgokért rajong, keressen olyan applikációt, ahol nem csak azt vezetheti, hogy mit evett, de segít abban is, hogy megtudja milyen arányban fogyasztott zsírt, szénhidrátot és fehérjét.

Ez a felismerés segíthet abban, hogy az étkezés helyes mederbe kerüljön. Sokszor valóban nem magával az étel minőségével van gond, hanem például a túlzott szénhidrát fogyasztással vagy túlzott kalóriabevitellel. Így hiába sanyargatjuk magunkat diétásnak gondolt ételekkel, ha a mennyiség sok, ezek a falatok is ugyanúgy hizlálnak.

Miért hasznos, ha nyomon követjük a saját étkezésünk?

- Kiszűrhetjük az étkezési hibákat, így elindulhatunk súlycsökkenéshez vezető úton
- Ha az is bekerül a naplóba, hogy mennyi folyadékot fogyasztunk, az is egy jó visszajelzés
- Sikerélmények követik szorgos jegyzetelésed
- Mivel megtanulod melyik étel milyen hatással van Rád, így energikusabb lehetsz napról-napra
- Rendszert vihetsz a mindennapjaidba

**EFOP-1.5.3-16-2017-00009**

„A kiskunmajsai konzorcium által vezetett  
humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben”

Nem is hinnénk, hogy egy ilyen új szokás bevezetésével mennyi mindent tudunk meg önmagunkról.

Próbáljuk ki és legyünk büszkék a sikereinkre!

**Ez az írás is a Kiskunmajsai konzorcium által vezetett humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00009” azonosító számú projekt keretein belül készült el. Az egészséges életmód kapcsán további érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalra kattalva.**