Почему диета для похудения может быть опасной?

Опасность №1

Пристрастие

Если вовремя не остановиться, увлечение борьбой с калориями приводит к анорексии.

Как быть? Определите целевой вес заранее и не сдвигайте планку в процессе диеты.

Опасность №2

Привыкание

Чем дольше вы на диете, тем больше замедляется скорость обмена веществ.

Как быть? Оставьте себе место для маневра и начните с наиболее щадящей диеты.

Опасность №3

Мизантропия

Человек, ограниченный в пище, становится злым, раздражительным и агрессивным.

Как быть? Возьмите отпуск, предупредите близких о грядущей раздражительности.

Опасность №4

Срывы

Более 80% похудевших людей быстро набирают обратно лишние килограммы.

Как быть? Не худейте «к лету», здоровое питание — ваш образ жизни в дальнейшем.

Опасность №5

Старение

На строгой диете нарушается усвоение витаминов. Это отражается на внешности.

Как быть? На время диеты подберите биодобавки или поливитамины.

Опасность №6

Урон печени и почкам

На низкоуглеводке организм претерпевает интоксикацию, страдают почки и печень.

Как быть? Сократите до минимума только быстрые углеводы: сахар, газировку.

Опасность №7

Снижение иммунитета

Любая диета с первых дней снижает количество белка в крови и иммунитет.

Как быть? Контролируйте количество белка: его должно быть около 80–100 гр в сутки.

Опасность №8

Камни

Резкое уменьшение жирной пищи приводит к образованию камней в желчном пузыре.

Как быть? Вводите ограничения постепенно, добавляйте в еду немного масла.

Опасность №9

Сюрприз хроникам

Если у вас есть проблемы со здоровьем, то диета может спровоцировать обострение.

Как быть? Профессиональная помощь диетолога и контроль за здоровьем со стороны профильных врачей.

Источник:
НаПоправку — сервис для выбора клиники и врача

НаПоправку