

## **Νέα χρονιά - Νέοι στόχοι; (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)**

/ [Πεμπτουσία](#)



**Νέα χρονιά. Και συνήθως, κάθε πρώτη του χρόνου, ο καθένας από εμάς θέτει τους προσωπικούς του στόχους για αυτήν την νέα χρονιά.**

Άλλοτε επαγγελματικοί, άλλοτε προσωπικοί είναι αυτοί που μας δίνουν την κινητήρια δύναμη, ώστε να ξεκινήσουμε τη χρονιά που ήρθε με ενέργεια και αισιοδοξία.

Ένας από τους πιο κοινούς στόχους είναι αυτός της απώλειας του περιττού βάρους.

**Πότε όμως το βάρος μας είναι πραγματικά περιττό;**

Στην πραγματικότητα αυτό που θα έπρεπε να μας απασχολεί δεν είναι το νούμερο της ζυγαριάς αλλά το εάν είμαστε πραγματικά υγιείς, βραχυπρόθεσμα αλλά και μακροπρόθεσμα.



Ο καλύτερος τρόπος για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε τον εαυτό μας είναι να τον ακούσουμε. Από τις απλές αντιδράσεις σε καθημερινές δραστηριότητες μέχρι την πραγματοποίηση τακτικών εξετάσεων κάθε χρόνο, ή και νωρίτερα αν κρίνεται απαραίτητο.

Η δημιουργία μιας συνολικής εικόνας για τον εαυτό μας είναι αυτή που μπορεί να μας δείξει αν το βάρος μας είναι πραγματικά περιττό ή όχι.

Είναι όμως αυτό αρκετό;

Δυστυχώς όχι. Γιατί δεν αρκεί απλώς να ακούμε και να παρατηρούμε τον εαυτό μας. Αυτό που είναι εξίσου σημαντικό είναι η σύναψη μιας υγιούς σχέσης μαζί του.

Το να αγαπάς το σώμα σου δε θα πρέπει να αποτελεί απλώς μια εποχική μόδα. Θα πρέπει να είναι ένας από τους βασικούς στόχους στη ζωή μας. Πως θα μπορέσουμε να είμαστε δίπλα σε όσους αγαπάμε ή μας χρειάζονται, πως θα μπορέσουμε να φέρουμε εις πέρας επαγγελματικές και κοινωνικές υποχρεώσεις αν, πρώτα, δεν έχουμε φροντίσει οι ίδιοι να είμαστε καλά;

Πολλές φορές, η ανάγκη για απώλεια βάρους προκύπτει μέσα από αυτήν τη λανθασμένη ή ανύπαρκτη σχέση με τον εαυτό μας. Η σύγκριση με άλλους, τόσο σε αισθητικό, όσο και σε πρακτικό επίπεδο είναι αυτή που μας οδηγεί στην ανάγκη για απώλεια βάρους, ενώ αυτό, ίσως, δεν είναι καν αναγκαίο.

Πριν, λοιπόν, αποφασίσουμε να θέσουμε ως στόχο για τη νέα χρονιά τη μείωση του βάρους μας, ίσως θα ήταν προτιμότερο να θέσουμε ως στόχο το να αγαπήσουμε ουσιαστικά τον εαυτό μας.



**Τι γίνεται όμως στην περίπτωση που, τελικά, πρέπει να επιτευχθεί απώλεια βάρους; Και τι είναι αυτό που είναι πιο σημαντικό για την επιτυχία αυτού του στόχου;**

Το θέμα με την απώλεια βάρους δεν είναι απλά η απώλεια. Γιατί αν ο στόχος είναι απλά να χαθεί το βάρος, αυτό με μαθηματική ακρίβεια θα επανέλθει.

Σε ένα πλάνο απώλειας βάρους οι κύριοι στόχοι πρέπει να είναι δύο.

### **Η ρίζα του προβλήματος.**

Όλα από κάπου ξεκινούν. Είτε οργανική, είτε ψυχολογική, η εύρεση της αιτίας, που οδηγεί σε αύξηση του βάρους, είναι το πρώτο βήμα, ώστε να υπάρξει μια σταθερή βάση, πάνω στην οποία το άτομο θα δουλέψει για να επιτύχει το στόχο του. Γνωρίζοντας το αίτιο, η λύση δε θα είναι παροδική και το αποτέλεσμα θα είναι μόνιμο.

## **Η εκπαίδευση.**

Σκοπός μιας δίαιτας δε θα πρέπει να είναι απλώς η απώλεια. Η απώλεια είναι εύκολο να επιτευχθεί. Σκοπός είναι η απώλεια αυτή να μη θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό μας, αλλά να προάγει υγεία. Η εκπαίδευση στην υιοθέτηση ενός υγιεινού πλάνου διατροφής, όπου όλες οι τροφές επιτρέπονται (αν δεν απαγορεύονται από την ύπαρξη κάποιου προβλήματος υγείας), άλλες συχνότερα και άλλες αραιότερα, σε τέτοιο βαθμό, ώστε το άτομο να μπορεί εφ' όρου ζωής να αυτοσυντηρείται διατηρώντας τον οργανισμό του υγιή, είναι ο μόνος μόνιμος και ασφαλής τρόπος να επιτευχθεί ο στόχος αυτός.

Τέλος, όσον αφορά τα διάφορα σκευάσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο και διαφημίζονται ως μια γρήγορη και εύκολη, μόνιμη λύση, κάντε στον εαυτό σας μια απλή ερώτηση.

«Θα το έδινα στο παιδί μου;»