

Os Desafios do Emagrecimento



A perda de peso ocorre de maneira diferente em cada pessoa e é importante que se possa reconhecer os pontos fracos que surgem ao longo do caminho.

Seja qual for sua dificuldade, descubra-a e programe-se para vencê-la. Para ajudá-lo a encarar este desafio, daremos algumas dicas para superar problemas que ocorrem durante o emagrecimento:

Dificuldade de fazer exercícios físicos: para muitas pessoas, fazer exercícios é um verdadeiro tormento. Encontrar uma atividade física que esteja de acordo com sua rotina e com seu jeito de ser é um ponto

fundamental para que você a pratique com regularidade.

“O mais importante é que cada pessoa saiba reconhecer onde está seu ponto de dificuldade e lutar contra ele”

Procure conversar com um instrutor físico, pois ele te oferecerá uma gama de atividades que se encaixam ao seu perfil. Além disso, se você sentir muita dificuldade no início, procure aumentar o tempo das atividades gradualmente (15 min, 20min, 30 minutos/dia até atingir 1 hora).

Necessidade de comer doces ou alimentos calóricos: algumas pessoas relatam necessitar do consumo de doces ou outros alimentos igualmente calóricos em porções diárias. Considerando que a ingestão destas substâncias é certamente prejudicial ao emagrecimento, sugere-se que seu consumo seja reduzido diariamente, até que se consiga eliminá-lo da dieta. Se desejar, converse com uma nutricionista sobre os alimentos substitutivos que te ajudarão a saciar a vontade de doces e afins, sem comprometer a perda de peso.

Compulsão, ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos: quando a dificuldade de emagrecer não está ligada a hábitos incorretos, mas sim a problemas emocionais, o tratamento psicológico passa a ser um item de peso para o emagrecimento. Quando não tratados, estes distúrbios podem comprometer não apenas a perda de peso, mas também a qualidade de vida do indivíduo.

Listamos algumas dicas que podem contribuir para a superação de dificuldades enfrentadas durante o processo de emagrecimento. Embora estas dicas não se apliquem a todos, o mais importante é que cada pessoa saiba reconhecer onde está seu ponto de dificuldade e lutar contra ele.

O emagrecimento é um processo gradual e quanto mais você conseguir eliminar as dificuldades que atravessam seu caminho, mais rápido atingirá o sucesso que deseja. Este é o grande desafio e vale a pena enfrentá-lo!

Fonte: <http://cyberdiet.terra.com.br/cyberdiet/>