Izvor: www.tportal.hr

Koliko mrzite vaganje? Prema jednoj britanskoj anketi, neke žene radije bi da ih kolega vidi golu ili da ih ostavi dečko nego da se važu nakon blagdana.

No stranica Health.com savjetuje da ne morate odgađati vaganje. Možete ga jednostavno preskočiti. Praksa pokazuje da za neke ljude stanje na vagi ne znači više nego pogled na bankovni izvod. Ali nekima je suočavanje s kilogramima jednostavno preteško. Ako vam to zvuči poznato, proučite pet razloga zašto vaganje možete preskočiti.

1. VAGANJE JE SAMO OKIDAČ ZA EMOCIONALNO PREJEDANJE

Mnogim je ljudima broj koji ne žele vidjeti okidač za ljutnju, sumnju u sebe, neka vrsta loše presude zbog koje odustaju od zdravih ciljeva koje su zacrtali i ponovno kreću u emocionalno prejedanje. Ako ste na dijeti, preskočite vaganje, sakrijte vagu ili je bacite.

Cilj je da ne odustanete od gubitka težine, ali da ne povezujete broj na vagi sa svojim raspoloženjem, motivacijom, samopouzdanjem ili samopoštovanjem. Iako ovo može zvučati čudno, ne treba vam vaga da biste znali idete li u pravom smjeru.

2. VAŠA TEŽINA NE GOVORI CIJELU PRIČU

Prava prehrana može promijeniti način na koji nosite odjeću, promijenit će vam se kvaliteta kože te poboljšati razina energije i izdržljivost. Ali vaga ne može pokazati te promjene. Vaga mjeri sve - mast, mišiće, koštano tkivo, ali i težinu vode (koja može mahnito varirati), neprobavljene hrane (čak i koju ćete kasnije vježbom sagorjeti) te otpad koji tijelo još nije

eliminiralo. Ako ste, primjerice, skloni zadržavanju vode, imat ćete više kilograma, čak i ako ste izgubili salo.

3. MANJE KILOGRAMA NE ZNAČI DA ĆETE IZGLEDATI ILI OSJEĆATI SE BOLJE

Moguće je i sljedeće: da ste vježbama doveli tijelo u formu, izgledate zdravije, nosite manji broj traperica, iako vam je težina viša od idealne. Mršavljenje vas ne čini nužno privlačnijima, jer stres prilikom dijeta uzima danak imunološkom sustavu i kvaliteti sna. Sve se to onda precizno vidi na trbuhu i tenu.

4. TEŽINA NIJE SAVRŠEN POKAZATELJ KOMPOZICIJE TIJELA

Pet različitih žena iste visine i težine mogu nositi različite veličine, a šesta koja je teža može imati niži postotak tjelesne masti od svojih lakših prijateljica. Iako je još živ mit da su mišić teži od masti, izgubiti pola kilograma masnoća i dobiti kilogram mišića može imati velik utjecaj na to kako vam tijelo izgleda.

Zamislite, za usporedbu, fini odrezak i isto toliko težak komad masti u mesnici.

5. POSTOJE BOLJI NAČINI MJERENJA

Ako ne volite vage, uklonite ih iz svog svijeta. A ako vam stvarno treba nekakav sustav mjerenja, odaberite par hlača i pratite kako vam stoje. No imajte na umu da je važno razumjeti obrasce po kojima se tijelo ponaša. Ako ste u predmenopauzi, vjerojatno ćete više zadržavati vodu i osjećati nadutost tijekom barem jednog tjedna mjesečno. Kod nekih se žena to događa nakon što pojedu slaniji obrok ili onaj s više ugljikohidrata. Ove prolazne fluktuacije ne smiju izazvati paniku.

No ako vam je stalno odjeća premala, duboko udahnite i objektivno pogledajte ono što se događa (izlazite li češće na večeru ili piće, jedete li zbog stresa, jedete li a da niste svjesni?)

Ako je tako, rješenje leži u mijenjanju svijesti i poduzimanju aktivnih koraka, a ne u opsjednutosti brojkama na vagi.