

Dieta best life - zasady, produkty i zastosowanie

„Dieta lepszego życia” autorstwa Boba Greene’a to składający się z trzech faz plan zmian niezdrowych nawyków żywieniowych oraz wdrożenia dostosowanej do naszych możliwości aktywności fizycznej. Poznajmy bliżej program światowej sławy dietetyka.

Dieta best life

Dieta best life to program odchudzający składający się z trzech faz, z których każda ma ułatwić nam wdrożenie kolejnych stałych zmian w naszym podejściu do odżywiania i troski o własne zdrowie. Faza pierwsza zakłada zmianę nawyków żywieniowych, a także zakłada wprowadzenie aktywności fizycznej do naszego planu dnia. Etap drugi ma na celu walkę z nadmiernymi kilogramami tłuszczowej masy ciała. Faza trzecia i ostatnia programu to przejście na zdrowy styl życia, który będziemy kontynuowali do końca swojego życia.

Autor stanowczo informuje, że utrata masy ciała to „nie bułka z masłem”, a wdrożenie nowych, stałych nawyków żywieniowych początkowo może być trudne, ze względu na ogrom czyhających wokół nas pokus. Jednocześnie zaznacza, że powolne zmiany są trwalsze, niż te podejmowane nagle i szybko. Bob Greene zaznacza, że „dieta best life” to zmiana nie tylko sposobu żywienia, ale i samego podejścia do żywienia. Podkreśla, że nasze wybory żywieniowe często podyktowane są nie potrzebami fizjologicznymi organizmu, ale psychicznymi. Zajadamy emocje, a spożyte pokarmy na krótko dają nam poczucie spokoju, aby później zaowocować większym obwodem pasa.

Dieta best life - zasady

Nowa dieta, nowe życie. Autor programu daje nam możliwość uzyskania powolnych, nie gwałtownych, ale trwałych efektów w postaci stopniowej utraty masy ciała oraz zmiany postaw względem żywienia. Dieta ma na celu utratę ok. 0,5 kg masy ciała na tydzień, co w przeciągu miesiąca daje obniżenie masy ciała o ok. 2 kg. Zakończenie programu to etap utrzymania uzyskanych efektów do końca życia.

Zasady diety zostały oparte w dużej mierze o zasady prawidłowego odżywiania. Program zakłada spożywanie trzech głównych posiłków dziennie oraz jednej przekąski. **Posiłki powinny składać się z produktów charakteryzujących jest wysoką wartością odżywczą takich jak dobrej jakości chude mięsa, zdrowe tłuszcze roślinne, pełnoziarniste produkty zbożowe, chudy nabiał o naturalnym smaku oraz wysokiej jakości warzyw oraz owoców i orzechów.** Autor zaleca, by dieta została wzbogacona o pewne suplementy m.in. wapń czy kwasy tłuszczowe omega-3, czyli składniki niekiedy deficytowe w naszym codziennym żywieniu a niezbędne dla zachowania zdrowia. Ostatni posiłek powinien być spożyty nie później niż dwie godziny przed snem, co daje czas układowi pokarmowemu na strawienie go. Dodatkowym elementem programu są ćwiczenia fizyczne, które powinny być dostosowane pod względem intensywności indywidualnie do osoby korzystającej z „diety best life”. Autor podkreśla wartość ćwiczeń aerobowych oraz siłowych dla zachowania kondycji oraz zdrowia psychicznego i fizycznego, jak i daje przykładowe plany wdrożenia odpowiedniej aktywności.

Dieta best life - produkty

Dieta best life zakłada spożywanie produktów bogatych pod względem zawartości składników odżywczych. Z codziennego żywienia nie zostaje wykluczona żadna główna grupa produktów żywieniowych. W książce do dyspozycji mamy kilka planów żywieniowych, których wartość energetyczna waha się w szerokich granicach od 1500 kcal do 2500 kcal. Jak widać wymienionym wartościom daleko od niskokalorycznych diet. Odpowiedni wariant należy dobrać biorąc pod uwagę płeć, masę ciała, wzrost, poziom aktywności fizycznej. Autor zawarł w książce plany żywieniowe w postaci jadłospisów, mimo wszystko zachęca do samodzielnego komponowania własnych posiłków, zamiast wiernego i skrupulatnego kopiowania jego pomysłów. Podczas realizacji diety, ograniczamy lub zupełnie rezygnujemy ze spożywania alkoholu, kwasów tłuszczowych trans (zawarte są w przetworzonej żywności np. margaryny, słodycze, wyroby ciastkarskie), kwasów tłuszczowych nasyconych (pochodzenia zwierzęcego lub sztucznie utwardzane tłuszcze roślinne np. olej palmowy) oraz napojów gazowanych, potraw smażonych, słodkich i słonych przekąsek. Można zauważyć, że są to zalecenia dla typowej zdrowej diety opartej o zasady żywieniowe podyktowane przez IŻŻ.

Dieta best life - zastosowanie

Dieta best life jest ciekawym i racjonalnym pomysłem zmiany nawyków żywieniowych dla każdego, kto chciałby wprowadzić rewolucję żywieniową do swojego życia. Brak katorżniczych planów żywieniowych, drastycznie ograniczających ilość spożywanych kilokalorii sprawia, że stosowanie planów żywieniowych staje się dla nas dużo łatwiejsze i bardziej przystępne, a zachęcenie stopniowymi efektami jesteśmy w stanie dłużej kontynuować rozpoczętą zmianę. Autor próbuje nauczyć nas w jaki sposób przygotowywać zdrowe posiłki, uczy odczytywać i rozpoznawać emocje, aby zlikwidować do minimum zajadanie smutków i niepowodzeń oraz zachęca do prowadzenia aktywnego trybu życia.

Plan dietetyczny zakłada stopniową, systematyczną pracę nad zmianą własnych nawyków żywieniowych, które wdrażane powoli dają wysoki poziom skuteczności. Autor zdecydowanie odchodzi od popularnych „diet cud”, które w krótkim czasie pozwalają na utratę dużej ilości masy ciała, która lubi wracać w wielokrotnionych ilościach.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-best-life-zasady-produkty-i-zastosowanie>

