



Міжнародний день без дієт заснувала директорка британської групи Diet Breakers Мері Еванс Янг у 1992 році. Свого часу британка стала жертвою анорексії. Втім їй вдалося подолати цей небезпечний стан.

Сьогодні Мері Янг – відома пропагандистка здорового способу життя без дієт. Вона впевнена: людина може бути красивою, здоровою та чудово почуватися незалежно від

того, яку цифру показують ваги.

Ініціатива британки знайшла відгук у США, Австралії, Індії, Ізраїлі, Швеції, Канаді та багатьох інших країнах.

Символом Міжнародного дня без дієт стала блакитна стрічка.

Нормалізація ваги — це дуже великий, комплексний та серйозний процес, до якого можуть залучатися різні фахівці.

Противники дієт вважають, що при постійних рамках і обмеженнях неодмінно страждає настрій, сон, людина стає роздратованою і емоційно нестабільною.

Який тут зв'язок із неправильною дієтою? Нестача серотоніну або «гормону радості», який виробляється з амінокислоти триптофану в присутності іонів заліза та кальцію.

Триптофан – незамінна амінокислота, яка не синтезується в організмі людини, єдине її джерело – їжа (молочні продукти, яйця, м'ясо, риба, чорний шоколад, горіхи, фініки, банани).

Отже, для синтезу «гормону радості» вкрай необхідне збалансоване харчування.

Нормальний рівень серотоніну, у свою чергу, забезпечує добрий настрій, рухову активність, моторику шлунково-кишкового тракту, покращує згортання крові, регулює поріг больової чутливості.

Якщо ви бажаєте приєднатися до цього свята, то ось вам ще декілька причин відмовитися від дієт.

– Дієти можуть спровокувати обесифікацію. Це страх набрати зайву вагу. Коли ви на дієті, стати заручником цього страху – надзвичайно просто. Адже, як тільки вам вдалося скинути хоча б кілька зайвих кілограмів – ви починаєте боятися втратити досягнуте. А отже, постійно рахуєте калорії, боїтеся з'їсти щось зайве і від того постійно знаходитесь у стані стресу. Звичайно ж, про задоволення від життя в такому разі вже не йдеться.

– Дієти провокують переїдання. Ви помічали, що коли нам забороняють їсти якусь страву, вона одразу стає омріяним «забороненим плодом». І як тільки ми піддаємося спокусі – охоплює почуття провини і викликаний ним стрес, який хочеться знову заїсти. У результаті виходить замкнене коло: з'їсти – покаятися – і знову все спочатку.

– Дієти не дають стійкого результату. Навіть якщо вдалося скинути 5-10 кілограмів, після повернення до звичайного харчування більшість із нас швидко набирає їх знову. Дослідження фахівців довели, що лише 20% людей можуть підтримувати зниження ваги протягом року після дієти.

Чудовою альтернативою дієтам буде правильне раціональне харчування, достатня фізична активність і здоровий спосіб життя. Тож любіть своє тіло і насолоджуйтесь життям.