Małe kroki do wielkich zmian w nawykach

Data aktualizacji
2024-05-28

Wprowadzenie niewielkich zmian w diecie i aktywności fizycznej może przynieść duże rezultaty. Metoda małych kroków polega na tym, że:

- dzielimy drogę do celu na niewielkie zadania
- systematycznie je realizujemy.

Wyznaczamy sobie zadania możliwe do zrealizowania, bo ich osiąganie daje motywację do działania. Dajemy sobie czas, nie spieszymy się. Od spektakularnych rewolucji lepsze są małe, ale długotrwałe przemiany. Dlatego nie czekaj ze zmianą do nowego tygodnia czy miesiąca. Zacznij zmianę od dziś.

Ogranicz słodycze w diecie

Jeśli od razu wprowadzisz bezwzględny zakaz spożywania słodkich produktów, szybko może skończyć się to porażką. Wydzielając w diecie produkty zakazane i wprowadzając restrykcje, trudno będzie stosować się do tego długoterminowo. Lepszym rozwiązaniem jest stopniowe ograniczanie słodyczy i umiejętne wplecenie ich w jadłospis. Jakie zatem podjąć kroki?

- Zamień zwykłą czekoladę na gorzką.
- Wybieraj słodycze bez dodatku cukru.
- Jedz posiłki o stałych porach, aby uniknąć podjadania słodyczy.
- Nie kupuj słodyczy na zapas i nie trzymaj ich w domu.
- Zmniejsz porcje. Zjedzenie kostki czekolady to nie to samo, co zjedzenie całej tabliczki.
- Ochotę na słodki smak zaspokajaj owocami lub słodkimi warzywami (np. marchwią).
- Napoje z dodatkiem cukru zmień na napoje ze słodzikami.
- Dodaj o łyżeczkę mniej cukru do herbaty czy kawy, ograniczaj go stopniowo.
- Spróbuj zrobić słodycze, np. upiecz ciastka owsiane lub brownie fasolowe bez dodatku cukru.
- Jeśli nie masz pomysłu, jak własnoręcznie przygotować zdrowsze wersje słodyczy czy ciast, odwiedź **portal Diety NFZ**, gdzie dobierzesz dla siebie plan żywienia i znajdziesz e-booki z przepisami, które mogą Ci pomóc.

Ogranicz solenie

Nadmierne spożywanie soli jest nawykiem, który zwiększa ryzyko chorób układu krążenia. Istotnie wpływa na rozpowszechnienie nadciśnienia tętniczego. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wszędobylska jest sól. Przez to spożywamy jej więcej niż się spodziewamy i kilkakrotnie przekraczamy zalecenia. Jak pomóc sobie w kontrolowaniu ilości soli w jedzeniu?

- Zrezygnuj z gotowych mieszanek przypraw (np. do kurczaka, gulaszu, mięs). Ich bazą są głównie sól i cukier.

- Częściej jedz ryby upieczone lub ugotowane zamiast wędzonych.
- Unikaj kostek rosołowych. Bulion w łatwy sposób można przygotować samemu.
- Zamiast gotowych sosów możesz używać zrobionych przez siebie. Wystarczy wymieszać jogurt z ząbkiem czosnku i ziołami.
- Zamiast solonych orzeszków wybierz naturalne.
- Nie dosalaj potraw. Nie stawiaj solniczki na stole – to zachęca do jej użycia.
- Spróbuj sól w potrawach zamienić na aromatyczne zioła świeże lub suszone, czosnek, wędzoną paprykę.

Wprowadź więcej warzyw do diety

Warzywa zawierają wiele witamin i składników mineralnych. Powinny stanowić największą część naszej diety. Łatwo jest o tym mówić, trudniej wprowadzić w życie. Jeśli do tej pory warzywa rzadko gościły na Twoim talerzu i nagle spróbujesz zupełnie zmienić sposób żywienia, możesz się szybko zniechęcić. Najważniejszy jest efekt końcowy, a nie czas, w jakim go osiągniesz. Pamiętaj, że w krótkim czasie trudno jest zmienić swoje przyzwyczajenia, dlatego zacznij od małych kroków.

- Zacznij od dodawania do posiłków warzyw, które już znasz i lubisz.
- Nie wprowadzaj od razu zbyt dużej ilości. Do każdego posiłku postaraj się dodać odrobinę warzyw, stopniowo zwiększając porcję.
- Eksperymentuj z formą dodawanych warzyw. Jeśli nie przypadło Ci do gustu surowe, spróbuj je upiec lub ugotować, zetrzeć lub zblendować.
- Nowe czy mniej lubiane warzywa jedz z produktami, które lubisz.
- Zupy i koktajle warzywne są dobrym sposobem na wprowadzenie większej ilości warzyw.
- Możesz korzystać z wegetariańskich przepisów, nawet jeśli nie jesteś wegetarianinem.

Rozpocznij aktywność fizyczną

Poza zmienianiem nawyków w diecie, warto uwzględnić aktywność fizyczną. Zimą często odpuszczamy sobie ruch, co jest błędem. Nie chodzi o to, aby ćwiczyć 5 razy w tygodniu. Ważne jest, żeby cieszyć się z budowanych nawyków i uprawiać taką aktywność fizyczną, która będzie przyjemna.

- Staraj się korzystać ze schodów zamiast windy.
- Wysiądź przystanek wcześniej, a resztę drogi pokonaj pieszo.
- Na parkingu zaparkuj samochód jak najdalej od wejścia do marketu.
- Rób to, co lubisz. Tańcz, ruszaj się, zimą możesz jeździć na łyżwach, sankach czy ulepić bałwana.
- Spacery to także dobra forma aktywności. Nawet krótki spacer może sprawić, że poczujesz się lepiej.

Daj sobie czas na zmiany. Tylko dzięki takiemu podejściu zmienisz swoje nawyki, a nie będzie to chwilowy sposób działania. Bombardując się zakazami i nakazami nietrudno dojść do wniosku, że „to jest za trudne” albo „dieta nie jest dla mnie”. Stawiaj sobie łatwe cele. Zmiany, które nie są bardzo uciążliwe, prościej jest wprowadzać. Nie porzucisz ich przy pierwszej okazji. Nawet jeśli o czymś zapomnisz, możesz wrócić bardzo szybko do postanowień i od nowa podjąć wyzwanie. Nie zniechęcaj się chwilowymi niepowodzeniami. Z każdym krokiem jesteś bliżej do osiągnięcia wyznaczonego celu.

Powodzenia!

Przeczytaj także

Cukier w produktach spożywczych

Chcesz zadbać o swoje zdrowie i zrezygnować z cukru? Bądź czujny – cukier jest wszędzie, a nie tylko w ciastach, ciasteczkach, czekoladkach i cukierkach

Bezpłatne pomiary w kioskach profilaktycznych

Ponad połowa dorosłych Polaków ma nadwagę lub otyłość. Choroby będące ich skutkiem powodują skrócenie długości życia.

Co jeść i jak jeść? Wskazówki na nowy rok!

Wśród postanowień noworocznych najczęściej pojawia się pragnienie pozbycia się nadmiarowych kilogramów. „Od stycznia idę na dietę”, „W nowym roku wreszcie schudnę” – to tylko kilka przykładów postanowień, które podejmujemy zazwyczaj pod koniec roku