



Είναι πολύ στενάχωρο, σχεδόν αποκαρδιωτικό, να ανέβεις στη ζυγαριά και να διαπιστώσεις πως μετά από μια βδομάδα απόλυτης πειθαρχίας στο πρόγραμμα της διατροφής, εσύ δεν έχεις χάσει ούτε γραμμάριο!

Τι συμβαίνει άραγε; Αφού τα έκανες όλα σωστά! Αναρωτιέσαι πως μπορεί να συμβαίνει αυτό τώρα. Πριν βγάλεις βιαστικά συμπεράσματα, απογοητευτείς και πάρεις την απόφαση να τα παρατήσεις, δες παρακάτω κάποιους από τους λόγους που μπορεί να παρουσιαστεί το λεγόμενο 'κόλλημα' της ζυγαριάς :

1. Έμμηνος ρύση : πάντα μα πάντα όταν μια γυναίκα περιμένει να αδιαθετήσει πρήζεται σε διάφορα σημεία του σώματος (στήθος, κοιλιά) με αποτέλεσμα αυτή η κατακράτηση να μεταφράζεται με απόκλιση γραμμαρίων ή κιλών. Έτσι λοιπόν ενώ εσείς μπορεί να έχετε χάσει 1 καθαρό κιλό στη εβδομάδα, αυτό να μη φαίνεται καθόλου.

2. Ωορρηξία : πολλές γυναίκες που στα μέσα των δύο κύκλων παρατηρούν κάτι παρόμοιο με την έμμηνο ρύση. Δεν μπορείτε να κάνετε κάτι για αυτό απλά να περιμένετε να περάσουν

2-3 μέρες και μετά να ζυγιστείτε ξανά.

3. Υπερκατανάλωση νερού : λογικό δεν είναι αν ζυγιστείτε ύστερα από υπερβολική κατανάλωση νερού να ζυγίζεται παραπάνω από ότι αν είχατε πει απλά ένα ποτηράκι νερό. Δεν υπάρχει κανένας απολύτως λόγος να το λάβετε σοβαρά υπόψη.

4. Φυσική δραστηριότητα : στην έναρξη της γυμναστικής ενεργοποιείται ο μυϊκός ιστός με αποτέλεσμα να ζυγίζουμε παραπάνω, δεν είναι κριτήριο για να σταματήσετε την άσκηση. Απλά αφυπνίστηκε μια σημαντική και πολύ χρήσιμη ομάδα σώματος που σκοπό έχει να μας βοηθήσει στις καύσεις μας. Περιμένετε προτού βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα.

5. Δυσκοιλιότητα : θεωρείται πως ανεβαίνοντας στη ζυγαριά, μην έχοντας πάει τουαλέτα για μέρες, να δείτε μείωση στη ζυγαριάς; Αδύνατον. Αν πρώτα δεν ξεφορτωθείτε το περιττό βάρος που σας ενοχλεί, δεν πρόκειται η ζυγαριά να μας δείξει την απώλεια κιλών μας.

6. Λήψη κορτιζόνης / αντιβίωσης : είναι νόμος πως ύστερα από χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής τέτοιου τύπου το σώμα μας πρήζεται αρκετά οπότε τι πιο λογικό να μην μας αφήνει να δούμε την μείωση κιλών από τη διατροφή που εφαρμόζουμε.

7. Άγχος : τις περισσότερες φορές όταν ξεκινάτε δίαιτα σας πιάνει άγχος αν θα τα καταφέρετε. Το μόνο σίγουρο είναι πως αυτό δεν σας βοηθάει καθόλου, απεναντίας σας πρήζει αρκετά μιας και παράγεται κορτιζόλη στο σώμα, γεγονός που συντελεί σε πρήξιμο (σαν ένα είδους 'φλεγμονής') οπότε και διακύμανση του σωματικού βάρους.

8. Θυροειδής : βασικός αδένας που επηρεάζει το μεταβολισμό και κατ'επέκταση τις καύσεις και την απώλεια των κιλών μας.

9. Εμμηνόπαυση : όταν μια γυναίκα σταματήσει να έχει έμμηνο ρύση το σώμα και ο μεταβολισμός αλλάζουν ριζικά. Πιο εύκολα αποθηκεύσει λίπος και πιο δύσκολα χάνει κιλά.

Πολυκυστικές ωθήκες : επηρεάζει άμεσα στη συσσώρευση λίπους όπου εμφανίζεται στην περιφέρεια της κοιλιάς. Η παρουσία αυξημένης ινσουλίνης στο αίμα (υπερινσουλιαιμία) καθιστά ευκολότερη την αποθήκευση του λίπους, ενώ δυσκολεύει την καύση του (λιπόλυση).

Αναστασία Σιατήρα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Msc,

Λάρισα, Όγλ 3α

Τηλ.: 2410236356 - 6936 788220

[www . mydiet 4 u . com](http://www.mydiet4u.com)

<https://www.facebook.com/Siatira>