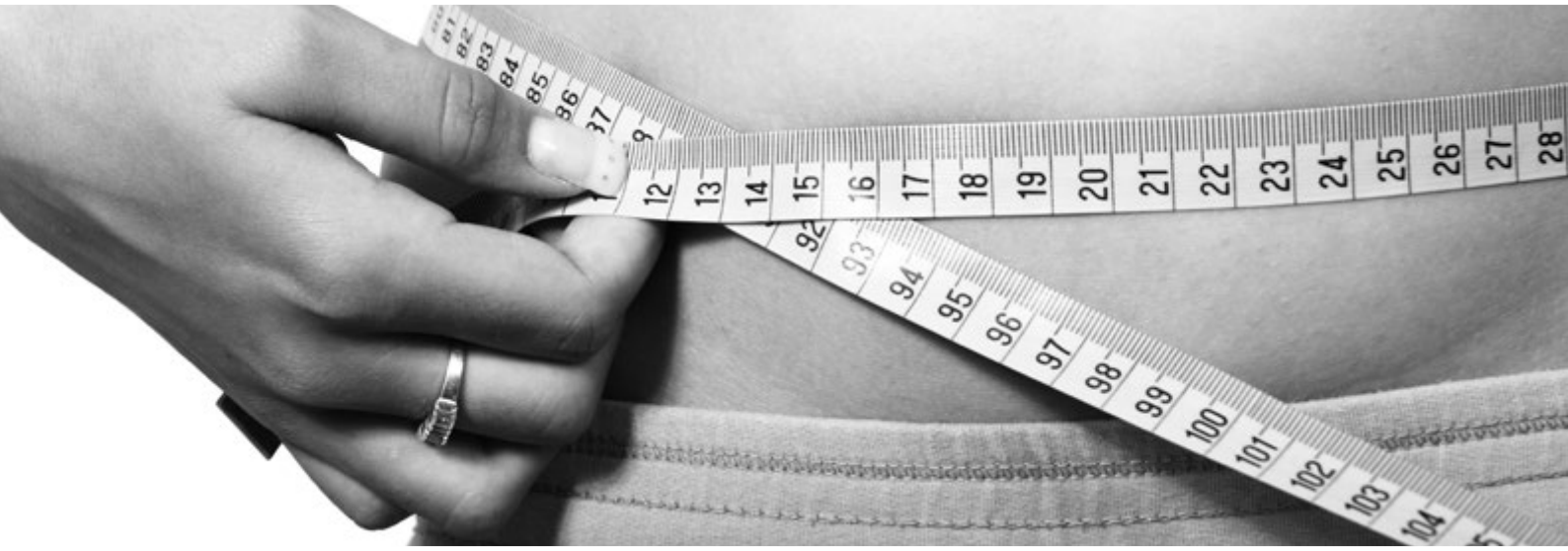
PROVOCAREA MENȚINERII UNEI GREUTĂȚI IDEALE



2

Controlul g
asociată



SĂNĂTATE

reutății, o provocare
a muncii la domiciliu



CONSUMUL DE ALIMENTE ȘI SEDENTARISMUL pot reprezenta provocări în ceea ce privește menținerea greutății ideale

Creșterea nivelului de stres ca urmare a situației recente determinate de pandemia de coronavirus, precum și posibilitatea intrării într-o recesiune recesiune economică în viitorul nu foarte îndepărtat contribuie în mare măsură la adoptarea unor obiceiuri de alimentație mai puțin sănătoase. Astfel, la nivel mondial se observă faptul că multe persoane ajung să consume alimente pe fond de stres, din plictiseală sau pur și simplu pentru că le este greu să găsească alternative sănătoase de alimentație. În plus, sedentarismul asociat lucrului la domiciliu exercită influențe la fel de nefaste asupra menținerii unei greutăți corporale ideale.



„În timpul stării de urgență, majoritatea persoanelor intervievate au declarat că a fost greu să își controleze greutatea, cauzele fiind atât consumul de alimente, cât și programul redus de exerciții fizice

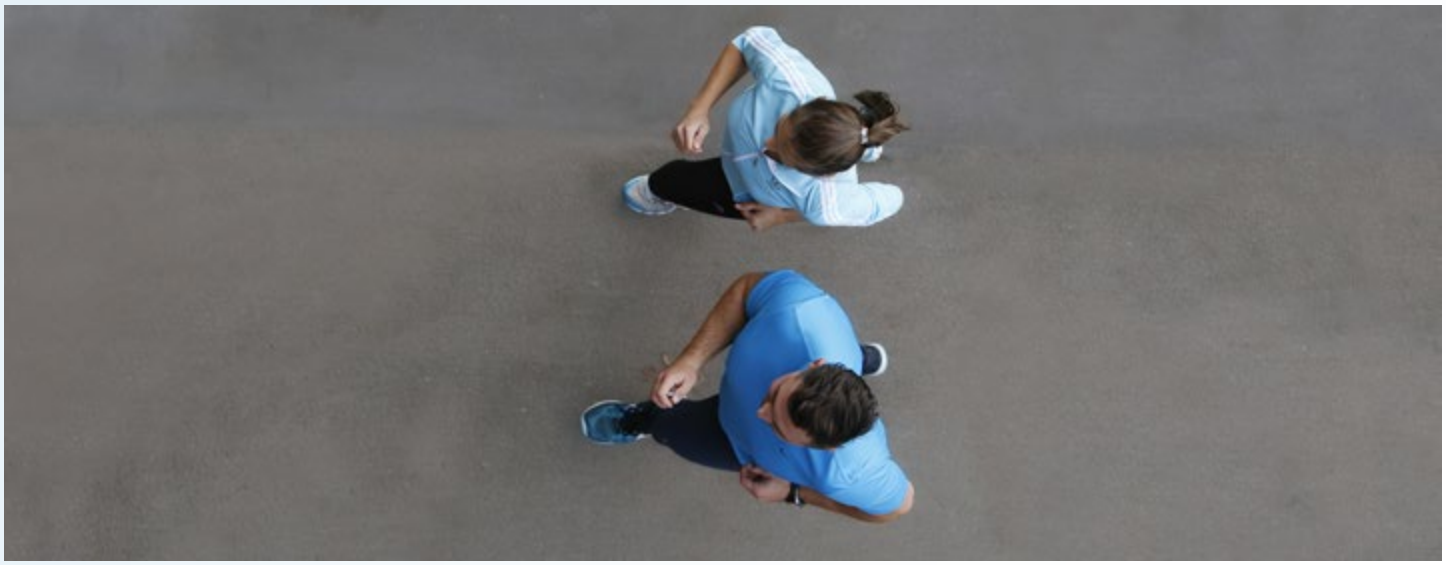
Atunci când ne referim însă la obiceiurile adoptate în pandemie, se pare că cifrele pot fi destul de îngrijorătoare, dacă luăm în considerare un sondaj realizat de www.muhealth.org. 68% dintre participanții la acest studiu afirmă că au luat gustări mai des, 54% au afirmat că și-au redus programul normal de exerciții fizice iar 54% au observat o creștere în greutate în perioada asociată pandemiei.

Efectele pandemiei asupra greutății

Un studiu realizat și publicat pe site-ul www.runrepeat.com a evaluat modul în care recenta pandemie a contribuit la creșterea în greutate. Au fost intervievate 19.903 persoane din 140 de țări, iar rezultatele au evidențiat faptul că la nivel global, 35,82% din participanți



> *Dacă îți este greu să te ții de programul de exerciții fizice pe care ți l-ai stabilit, poți întotdeauna să apelezi la cursuri online.*



la studiu au raportat o creștere în greutate, cel mai mare procent de persoane care s-au confruntat cu această problemă provenind din SUA. Studiul a mai arătat că femeile sunt mai predispuse să ia în greutate, 14,17% fiind afectate de creșterea în greutate.

Menținerea unei greutăți ideale reprezintă un aspect deosebit de important care se reflectă asupra sănătății generale a organismului. De aceea, specialiștii ne recomandă să acordăm atenție suplimentară alimentației noastre, astfel încât să nu favorizăm apariția sau agravarea anumitor probleme de sănătate preexistente.

Atunci când consumăm alimente pe bază de stres, din plictiseală sau ca urmare a unei anxietăți crescute ne expunem unui risc mai mare dacă avem probleme de sănătate, precum diabet de tip 2, afecțiuni cardiace sau hipertensiune. În plus, specialiștii subliniază faptul că obezitatea poate contribui, în cazul în care suntem infectați cu virusul SARS COV 2, la apariția unei forme de îmbolnăvire mai severe.

Care sunt sfaturile experților?

Iată care sunt sfaturile experților atunci când vine vorba de managementul corespunzător al greutății corporale.

Mișcare în pauzele de lucru

Atunci când lucrăm de acasă este ușor să pierdem noțiunea timpului și eventual să sărim peste pauzele de lucru. Specialiștii ne recomandă însă să programăm periodic alarme care să ne reamintească să acordăm atenție programului de exerciții fizice, astfel încât să ne păstrăm mobilitatea, să prevenim anumite afecțiuni, dar și să ne oferim un plus de relaxare. Ideal ar fi să stabilim o alarmă la fiecare două ore. La acest interval, este ideal să luăm o pauză scurtă în care să realizăm câteva exerciții fizice de intensitate adaptată nevoilor fiecăruia dintre noi, în funcție de condiția fizică și de afecțiunile asociate.

În momentul de față, există multe opțiuni de ore de mișcare sau astfel de clase online

care îți vor permite să exersezi și să îți păstrezi condiția fizică, alături de alți participanți virtuali, în condiții de maximă siguranță. În acest fel, din confortul propriei tale locuințe poți lucra zi de zi pentru a reveni în formă și pentru a te bucura de o sănătate optimă.

Alege activități fizice care îți fac plăcere. Bineînțeles, atunci când avem în vedere programul de exerciții fizice, este bine să alegem acele exerciții care ne fac plăcere. Pe lângă faptul că ne ajută să ne menținem în formă, specialiștii ne recomandă să includem și variante care ne pun în mișcare fiecare parte a organismului, astfel încât să ne menținem greutatea ideală.

Desemnează o zonă specială pentru realizarea exercițiilor fizice. În acest fel, vei avea șanse mai mari să te ții de programul de exerciții fizice pe care ți l-ai stabilit. Dacă vei vedea obiectele pe care le folosești la îndemână, fie că vorbim despre o saltea de yoga, o bandă elastică sau câteva greutăți, vei dobândi un plus de motivație pentru a te apuca de exerciții. Un plus de motivație nu strică niciodată!

Ai grijă ca programul de somn să fie respectat

De multe ori, lipsa somnului și obezitatea se află în strânsă legătură. Cercetătorii au evidențiat faptul că persoanele private de somn au tendința de a consuma un număr mai mare de calorii decât în mod normal, calorii care provin în special din alimente nesănătoase sub forma gustărilor bogate în carbohidrați, sare sau zahăr. Trebuie reținut și faptul că persoanele care nu se odihnesc suficient au un nivel de energie mai redus, ceea ce înseamnă că vor fi cu atât mai puțin dispuse să înceapă un program de exerciții fizice.

Consumă o cantitate suficientă de apă

Deși am fi tentați să consumăm sucuri sau băuturi carbogazoase, specialiștii ne recomandă să acordăm atenție sporită consumului de apă. Consumul de apă este esențial dacă dorim să ne păstrăm sănătatea pentru cât mai mult timp. În plus, ne ajută să ne păstrăm greutatea ideală din moment ce se cunoaște faptul că apa reprezintă un supresor natural al apetitului.





Alege gustări sănătoase

Atunci când ne gândim la gustări nu înseamnă neapărat că vorbim de alimente nesănătoase, cu un conținut crescut de sare sau zahăr. Poți apela întotdeauna la fructe proaspete curățate dinainte și porționate, pe care să le poți consuma , amplasate în recipiente speciale. Totodată, este bine să limitezi cumpărarea unor gustări nesănătoase pentru că vor reprezenta întotdeauna o ispită, fie că vorbim despre chipsuri, bomboane sau alte gustări de acest fel.

> *“Atunci când consumăm gustările direct din pachetele în care sunt comercializate este posibil să nu fim atenți la cantitatea pe care să o consumăm și să ne supra alimentăm*

Este recomandat ca gustările să fie depozitate în recipiente speciale, lucru ce ne permite de fapt să ne dăm seama cât consumăm.

Încearcă să îți păstrezi programul de alimentație de dinainte de pandemie

Deși este ușor să consumăm alimente încontinuu și avem tendința să facem acest lucru atunci când lucrăm de acasă, cel mai bine ar fi să îți stabilești un program exact pentru mesele principale ale zilei, precum și pentru gustările pe care le vei consuma în ziua respectivă. Poți alterna între diferite fructe sau legume, nuci sau semințe care îți conferă necesarul de energie și vitalitate pentru o zi întreagă.

De asemenea, specialiștii ne recomandă, atunci când este posibil să folosim un birou la care să putem lucra din picioare. Se pare că această poziție este mai bună pentru organismul nostru, pentru coloana vertebrală, pentru postură în general. În plus, atunci când lucrăm din picioare la birou se pare că avem și un consum mai mare de calorii, cu 174 mai exact, un beneficiu în plus față de folosirea unui birou normal.

Cel mai bine ar fi să îți stabilești un program exact pentru mesele principale ale zilei, precum și pentru gustările pe care le vei consuma în ziua respectivă



