
ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜ. ΒΑΡΟΥΣ :

Βασικές τεκμηριωμένες γνώσεις που εκφράζουν αναμφισβήτητα το σύνολο της επιστημονικής κοινότητας



ΙΕΡΕΜΙΑΣ Ε. ΣΙΜΑΤΟΣ, RD

Ειδ. Κλιν. Διαιτολόγος, Καθ. Φυσ. Αγωγής

Μέλος : Ελλ. Ιατρικής Εταιρ. Παχυσαρκίας
Πανελ. Συλλ. Διαιτολόγων (Α.Μ. 153)

www. jeremy–nutrifit .gr

1. Ο συνδυασμός δίαιτας και άσκησης είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος απώλειας σωμα. λίπους και διατήρησης (συντήρησης) του επιθυμητού σωματικού βάρους. Ο συνδυασμός αυτός δημιουργεί μεγαλύτερο αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο. Οι ιδανικές συστάσεις άσκησης, σε διεθνές επίπεδο, αφορούν καθημερινή διάρκεια 60 min, με εναλλαγή προγραμμάτων τόσο αερόβιας άσκησης (αντοχής) όσο και αντιστάσεων με βάρη. Το ελάχιστο επίπεδο ωφέλειας έχει καθοριστεί στις 3 προπονήσεις την εβδομάδα.
2. Τόσο η αερόβια άσκηση, όσο και η προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης :
 - (α) *αυξάνουν* τη χρησιμοποίηση λίπους κατά την παραγωγή ενέργειας
 - (β) *εμποδίζουν* (ελαχιστοποιούν) την απώλεια μυϊκής μάζας, η οποία συνοδεύει την απώλεια σωμα. βάρους μόνο με δίαιτα.Η διαφορά είναι πολύ σημαντική, καθ' ότι μόνο με δίαιτα παρατηρείται απώλεια βάρους κατά προερχόμενη σχέση **70 : 30** (λιπώδης προς άλιπη μάζα), ενώ με συνδυασμό δίαιτας και άσκησης **90 : 10** αντίστοιχα !!
Η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε επιτυχημένης προσπάθειας απώλειας βάρους. Αντισταθμίζει την ελάττωση του μεταβολισμού, που προκαλείται από μια υποθερμιδική δίαιτα, μέσω διατήρησης ή/και αύξησης της μυϊκής μάζας, που είναι μεταβολικά ενεργή. Ευνοεί την απώλεια λίπους κι ενισχύει την καρδιοαναπνευστική υγεία.
3. Ο ενεργειακός μεταβολισμός ηρεμίας (RMR) αυξάνεται (κατά απόλυτες τιμές) αλλά διατηρείται και αυξημένος μετά την αθλητική δραστηριότητα (ιδίως μετά την προπόνηση με βάρη). Όσο εντονότερη και διαρκέστερη χρονικά η άσκηση τόσο περισσότερο αυξημένος διατηρείται ο μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας αμέσως μετά το τέλος της άσκησης (έως και 32 h μετά).
4. Αυστηρά περιοριστικές υποθερμιδικές δίαιτες (< 1000 kcal) μακροπρόθεσμα είναι λιγότερο αποτελεσματικές (συνοδεύονται κατά κανόνα από ταχύτερη επανάκτηση του απωλεσθέντος βάρους) από τις μέτρια περιοριστικές αντίστοιχα .
5. Η σύσταση της ενεργειακής (θερμιδικής) πρόσληψης επηρεάζει το ενεργειακό ισοζύγιο, καθώς οι πρωτεΐνες διαθέτουν το πλεονέκτημα ότι ποσοστό 25–30 % της ενεργειακής τους αξίας καταναλώνεται για την μετατροπή τους σε αποθηκευμένο λίπος (ενώ η μετατροπή των λιπών απαιτεί μόνο το 3 % αντίστοιχα).

6. Γενετικά ο οργανισμός μας **“αντιλαμβάνεται”** την υποθερμιδική τροφοδοσία του και την **“εκλαμβάνει”** ως κίνδυνο διατήρησης των λειτουργιών του και της ομοιόστασής του. Ως συνέπεια, κάποια στιγμή, ενεργοποιεί ειδικούς αμυντικούς μηχανισμούς προκειμένου να μην έχει περαιτέρω απώλεια ιστών (κυρίως λιπώδους και μυικού).

Προσαρμόζει το μεταβολισμό του στην ενέργεια (θερμίδες) που του παρέχουμε, με σκοπό να διατηρηθεί σε συνθήκες χαμηλής ενεργειακής πρόσληψης, για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα γίνεται, μέχρι να ξαναβρεί τροφή.

Αυτός είναι ο λόγος που δεν πεινάμε (σχεδόν καθόλου) μετά από ένα χρονικό διάστημα καταστροφικής αυστηρής δίαιτας. Και όχι μόνο αυτό, αλλά ακόμα και όταν βρει τροφή την μετατρέπει αμέσως σε λίπος καθώς **“δεν γνωρίζει”** το εάν την ξαναβρεί σύντομα.

Είναι σαφής η προσπάθεια του οργανισμού μας να αφομοιώσει και να δομήσει όσο περισσότερο λίπος, με το λιγότερο δυνατό κόστος. Συνεπώς το μήνυμα που μας στέλνει ο οργανισμός μας είναι προφανές : το DNA μας είναι προσαρμοσμένο να μας κρατά στη ζωή σε περιόδους που δεν βρίσκει τροφή.

Χαρακτηριστικά είναι τα παραδείγματα ανθρώπων που επέζησαν χωρίς τροφή υπό συνθήκες εξάντλησης (σεισμούς, πολέμους). Επομένως, για τον ανθρώπινο οργανισμό : Υποσιτισμός = Μείωση καύσεων = Λιμοκτονία = Θάνατος.

Η συχνή έκφραση **“δεν τρώω κι όμως δεν χάνω βάρος”** αποτελεί τη μεγάλη παγίδα κάθε διαιτούμενου... Για τη διατήρηση του μεταβολισμού επιβάλλεται η πρόσληψη τακτικών γευμάτων σε σταθερές ώρες και ποσότητες.

7. Οι άνδρες διαθέτουν υψηλότερο μεταβολικό ρυθμό (λόγω αυξημένης άλιπης μάζας, δηλ. του μεταβολικά ενεργού μυικού ιστού). Επίσης χάνουν “ευκολότερα” λίπος συγκριτικά με τις γυναίκες, κυρίως λόγω της διαφορετικής κατανομής του σωματικού λίπους (κυρίως στον κορμό και στην κοιλιά). Οι γυναίκες αποθηκεύουν το παραπανίσιο λίπος, κυρίως, στους γλουτούς και στους μηρούς.

8. Η πρόσληψη βάρους στις γυναίκες είναι πιο συχνή γιατί :

- Το χαμηλότερο ποσοστό μυϊκής μάζας στις γυναίκες δικαιολογεί τη μικρότερη ενεργειακή δαπάνη των γυναικών, συγκριτικά με τους άνδρες. Πιο απλά οι άνδρες δαπανούν (“καίνε”) περισσότερη ενέργεια από τις γυναίκες, οπότε τείνουν να είναι περισσότερο “προστατευμένοι” από την πρόσληψη περιττού βάρους, όταν οι διατροφικές τους συνήθειες δεν είναι και οι πιο προσεγμένες.

- ▶ Οι γυναίκες, σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες, επιδίδονται στη συχνή εφαρμογή αυστηρά υποθερμιδικών διαιτητικών σχημάτων, με σκοπό τη γρήγορη απώλεια κιλών, τα οποία επανέρχονται σταδιακά μετά τη διακοπή της δίαιτας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη ραγδαία μείωση των υγρών του σώματος αλλά και της μυϊκής μάζας όσο εφαρμόζεται η δίαιτα, βάρος το οποίο επαναπροσλαμβάνουμε όμως με τη μορφή λίπους (όταν ξαναπαίρνουμε βάρος).
- ▶ Η συναισθηματική αστάθεια και η σύνδεσή της με την κατανάλωση φαγητού αποτελεί και πάλι γυναικείο 'προνόμιο'. Οι γυναίκες πολύ συχνότερα, σε σχέση με τους άνδρες "ξεσπούν" στο φαγητό, όταν κατακλύζονται από αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, ανία, στεναχώρια, απόρριψη, και συνήθως οι διατροφικές επιλογές σε αυτές τις περιπτώσεις είναι τροφές πλούσιες σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι, τα οποία "ανακουφίζουν" προσωρινά από τα αρνητικά συναισθήματα.

9. Η άσκηση αυξάνει την ευαισθησία των υποδορίων λιπαποθηκών στις λιπολυτικές ορμόνες και διευκολύνει την κινητοποίηση και καύση των ελεύθερων λιπαρών οξέων (αύξηση της οξειδωσης λιπών μέσω της μυϊκής δραστηριότητας). Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα στις λιπαποθήκες της κοιλιακής χώρας, όπου ο ρυθμός της απελευθέρωσής τους είναι 4–5 φορές υψηλότερος συγκριτικά με τις λιπαποθήκες των γλουτών (ασκησιογενής νευρο-ορμονική διέγερση). Ειδικότερα, κατά την ενδυνάμωση με αντιστάσεις και βάρη διεγείρεται η έκκριση αναβολικών ορμονών (τεστοστερόνη, αυξητική ορμόνη) στους άνδρες, προάγοντας την πρωτεϊνοσύνθεση και τη μυϊκή ανάπτυξη.

10. Υποτιθέμενες "ειδικές" ασκήσεις σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος, με αυξημένη εναπόθεση λιπώδους ιστού (*spot – reduction exercises*), δεν μειώνουν το τοπικά αποθηκευμένο σωματικό λίπος.

Το τοπικό αδυνάτισμα είναι ένας ακόμα κλασικός μύθος που απέχει πολύ από την πραγματικότητα και οδηγεί πολύ κόσμο σε λάθος ασκήσεις και εξαντλητική προπόνηση χωρίς αποτέλεσμα. Στην πραγματικότητα όσο και να γυμνάζουμε μια συγκεκριμένη περιοχή του σώματός μας δεν καίγεται λίπος τοπικά, αντίθετα το λίπος χάνεται από όλο το σώμα. Αυτό συμβαίνει επειδή η κατανομή των λιποκυττάρων είναι ανομοιόμορφη και σε συγκεκριμένα σημεία ο αριθμός τους είναι μεγαλύτερος. Απλά από τα σημεία που υπάρχει τοπικό λίπος υπάρχει και μεγαλύτερη απώλεια.

Επομένως η τοπική ανατομία δεν μπορεί να αλλάξει θεαματικά, όπως πολλοί

θέλουν να πιστεύουν. Αρκετοί άνθρωποι δεν καταφέρνουν να πιάσουν το στόχο τους είτε γιατί τα πρότυπά τους είναι λάθος είτε λόγω της ιδιότυπης κατασκευής του σώματός τους (“ανοιχτή” λεκάνη).

11. Απαιτείται τουλάχιστον ένα (1) εβδομαδιαίο ζύγισμα σε συγκεκριμένη ημέρα (κατά προτίμηση κάθε Παρασκευή), υπό τις ίδιες συνθήκες μέτρησης.
12. Οι συχνές αυξομειώσεις του σωματικού βάρους (**Weight Cycling**) αποτελούν αυτόνομο προδιαθεσικό παράγοντα καρδιαγγειακών νόσων και συμβάλλουν καθοριστικά στη σταθερή μείωση της μεταβολικής δραστηριότητας (κυρίως λόγω μεγάλης πτώσης της πολύτιμης άλιπης σωματικής μάζας).
Το χειρότερο για όλους αυτούς που ξαναπαίρνουν κιλά είναι ένα extra τίμημα, ότι το χαμένο βάρος, δυστυχώς, επανερχεται με τη μορφή κυρίως λιπώδους μάζας... Επομένως κάθε επόμενη φορά, που επανακτούμε τα χαμένα μας κιλά, μεταβάλλεται σημαντικά η σύσταση του σώματός μας (αυξάνεται αντίστοιχα η λιπώδης μάζα).
Καταλαβαίνουμε ότι εάν αυτό επαναληφθεί 3-4 φορές στη διάρκεια ενός χρονικού διαστήματος, το σώμα μας καταλήγει σταδιακά να αποτελείται από πολύ περισσότερο λίπος. Για παράδειγμα, ένα άτομο που είχε ξεκινήσει τη **'δίαιτα'** με 30 % λιπώδη ιστό, μετά την απώλεια και την επαναπρόκτηση βάρους, αν και στα ίδια κιλά πάλι (όσα ξεκίνησε τη δίαιτα), τώρα έχει 33 %, είναι δηλαδή πιο παχύσαρκο !! Δηλαδή δεν θα μπορεί τώρα να ισχυριστεί ότι *“10 έχασα 10 πήρα, άρα κινούμαι στον ίδιο παρονομαστή”...*
Όλη αυτή η πορεία όπου κάποια κιλά χάνονται και μετά επανέρχονται αποτελεί μια πολύ επιβαρυντική διαδικασία, τόσο μεταβολικά όσο και ψυχολογικά (ψυχική διάθεση, ψυχική υγεία). Οι μεταβολικές συνέπειες οφείλονται στο γεγονός πως, μέσα από αυτές τις συνεχείς αυξομειώσεις βάρους, καταβολίζεται μέρος του μυϊκού ιστού με αποτέλεσμα : **(α)** το σώμα να γίνεται μεταβολικά πιο αργό μέσα από την πορεία αυτή του βάρους, και **(β)** ο μεταβολικός ρυθμός που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το ρυθμό της απώλειας βάρους να μειώνεται.
Εκτός όλων αυτών, το φαινόμενο γιο-γιο συμβάλλει στην εξασθένηση της άμυνας του ανοσοποιητικού συστήματος, στη μειωμένη πρόσληψη βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, και σ' ένα έντονο αίσθημα αδυναμίας και χρόνιας κόπωσης.

- 13.** Η αίθουσα με τα βάρη αποτελεί “απαγορευμένη ζώνη” για τις περισσότερες γυναίκες. Τα βάρη είναι τελικά εχθρός ή σύμμαχος της γυναίκας για ένα καλοσηματισμένο σώμα ? Είναι απαραίτητη η ένταξη των αντιστάσεων με βάρη στο προπονητικό σας πρόγραμμα, καθ’ότι δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής αλλά και υγείας :
- Τα βάρη αποτελούν το σύμμαχο της γυναίκας στην προσπάθειά της να χάσει λίπος. Η άσκηση με αντιστάσεις αυξάνει το ρυθμό του βασικού μας μεταβολισμού λόγω της σχετικής αύξησης της μυϊκής μάζας. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την καύση περισσότερων θερμίδων ακόμα και σε περίοδο ανάπαυσης.
 - Η αύξηση της μυϊκής μάζας δεν συνεπάγεται το λεγόμενο 'φούσκωμα' που οι περισσότερες γυναίκες φοβούνται. Οι γυναίκες από τη φύση τους δεν μπορούν εύκολα να κερδίσουν όγκο λόγω των μειωμένων ορμονών που συντελούν στη μυϊκή υπερτροφία. Αυτό όμως που μπορούν να κερδίσουν είναι μυϊκή ενδυνάμωση και κατ' επέκταση τόνωση κι ένα καλοσηματισμένο, σφριγηλό σώμα !!
 - Η αύξηση της δύναμης, ως αποτέλεσμα της προπόνησης με βάρη, συμβάλλει στην καλύτερη νευρομυϊκή συναρμογή. Όταν ελέγχουμε καλύτερα το σώμα μας αποφεύγουμε πιθανές πτώσεις και τραυματισμούς.
 - Η αύξηση της μυϊκής δύναμης συνεπάγεται αύξηση της μυϊκής αντοχής, με αποτέλεσμα η ασκούμενη να αισθάνεται περισσότερη ευεξία και λιγότερη κούραση, κάνοντας την καθημερινότητά της ευκολότερη και καλύτερη !
 - Η άσκηση με βάρη αποτελεί το φάρμακο κατά της οστεοπόρωσης που προέρχεται από τη μείωση των οιστρογόνων κατά την εμμηνόπαυση, κι αυτό γιατί συμβάλλει καθοριστικά στην αύξηση της οστικής πυκνότητας.
 - Σε συνδυασμό πάντα με αερόβιο πρόγραμμα, μειώνονται σημαντικά οι πιθανότητες καρδιαγγειακών παθήσεων.
 - Καταπολεμάται η κατάθλιψη και το στρες.

- 14.** [Η “απρόβλεπτη” ζυγαριά](#) : **Ένα ναρκοπέδιο γεμάτο δυσάρεστες εκπλήξεις.**
Ο έλεγχος του βάρους δεν είναι πάντοτε προβλέψιμος, γι αυτό καλό είναι να γνωρίζεις τι εκπλήξεις σε περιμένουν και πώς να τις διαχειριστείς για να έχεις τα αποτελέσματα που θέλεις.

► **Παράδειγμα 1^ο** - *Παίρνεις κιλά στο αρχικό ξεκίνημα των προπονήσεων / άθλησης*

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η άσκηση κάνει τους μυς να αποθηκεύουν υδατάνθρακες, όπου κάθε gr αποθηκευμένου υδατάνθρακα (γλυκογόνο) δεσμεύει μαζί του και μερικά gr νερό κι αυτή η επιπλέον ποσότητα μπορεί να κάνει τη ζυγαριά σου να ανέβει 1-2 kg. Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχεις τόσο πιο πολλές θερμίδες καις. Μετά από 4-5 εβδομάδες άσκησης θα αρχίσεις να βλέπεις τα κιλά να πέφτουν.

► Παράδειγμα 2° - Δεν χάνεις το ίδιο βάρος κάθε εβδομάδα

Η αναμενομένη, ιδανική απώλεια βάρους είναι 1/2 έως 1 κιλό την εβδομάδα.

Καταναλώνοντας 500 θερμίδες λιγότερο την ημέρα μαζί με καθημερινή άσκηση θα χάσεις τα κιλά που θέλεις. Σε μερικές εβδομάδες θα δεις αυτή την αλλαγή, ενώ σε άλλες η ζυγαριά θα είναι σταθερή. Το σώμα δεν είναι (ευτυχώς ή δυστυχώς) ένα καλοκουρδισμένο ρολόι.

Όσο χάνεις σωματικό λίπος, ο οργανισμός μπορεί κάποια στιγμή να “πατήσει φρένο” για να σε προστατέψει από τη γρήγορη και μεγάλη απώλεια. Μην ανησυχείς όμως : η απώλεια βάρους θα ξαναγίνει φυσιολογική χωρίς να αλλάξεις τίποτα.

Εάν όμως αυτή η κατάσταση συνεχιστεί για πάνω από τρεις εβδομάδες, τότε μπορείς να την αντιστρέψεις κάνοντας τα εξής : αύξησε την ένταση, ή άλλαξε τα σημεία σώματος που προπονείσαι, ή άλλαξε το ωράριο στο πρόγραμμα γυμναστικής σου (έτσι ώστε να δώσεις ώθηση στο μεταβολισμό σου), είτε ενίσχυσε την κατανάλωση πρωτεΐνης με τη διατροφή σου. Βεβαιώσου απόλυτα ότι δεν τρως επεξεργασμένους υδατάνθρακες. Μπορεί να έχουν τις ίδιες θερμίδες με τους ολικής αλέσεως υδατάνθρακες, επηρεάζουν όμως τα επίπεδα ινσουλίνης με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να προωθούν την αποθήκευση λίπους (αυξημένη παραγωγή ινσουλίνης).

Εάν έχεις κατακράτηση υγρών (μερικά άτομα έχουν μεγαλύτερη τάση από άλλους να μην αποβάλλουν τα υγρά) τότε πάλι δεν χάνεις βάρος κάθε εβδομάδα.

Τέλος, εάν έχεις πολλά χρόνια να επανέλθεις σε ένα συγκεκριμένο βάρος θα υπάρξει ένα χρονικό διάστημα προσαρμογής του οργανισμού στα νέα ορμονικά δεδομένα του ήδη μειωμένου βάρους που βρίσκεσαι. Και πάλι όμως μην ανησυχείς, γιατί είναι θέμα χρόνου... Υπομονή και πειθαρχία είναι το απαραίτητο φάρμακο... Ακόμα και οι φανατικοί της γυμναστικής δυσκολεύονται να χάσουν τα τελευταία 3 – 4 kg.

► Παράδειγμα 3° - Παρ'ότι γυμνάζεσαι καθημερινά δεν έχεις αποτέλεσμα στην απώλεια βάρους

Υπάρχουν άτομα που φτάνουν σε άριστη φυσική κατάσταση και γυμνάζονται κάθε μέρα, όμως παραμένουν υπέρβαροι. “Γκρέμισε” το τελευταίο οχυρό. Εκτός από την άσκηση, οι διατροφικές συνήθειές σου είναι αυτές που θα προσδιορίσουν τις τελευταίες λεπτομέρειες της απώλειας βάρους. Όταν αισθάνεσαι λίγο άδειο το στομάχι

σου αργά το βράδυ, αυτό είναι σημάδι ότι το σώμα θα αρχίσει να χρησιμοποιεί την ενέργεια που έχεις καταναλώσει, το οποίο θα έχει ως αποτέλεσμα να χάσεις βάρος. Εάν “λυγίσεις” και φας κάτι, ακυρώνεις τις προσπάθειες σχεδόν όλης της ημέρας.

► **Παράδειγμα 4^ο - Παρ'ότι τρως μία φορά τη μέρα είσαι στο ίδιο βάρος**

Έρευνες έχουν δείξει ότι, αν δεν τρως τίποτε όλη μέρα, το πιο πιθανό είναι το βάρος να αυξηθεί. Συνήθως στο τέλος της ημέρας το σώμα σου έχει ανάγκη από τροφή, είσαι κουρασμένος και είναι πολύ εύκολο να κάνεις κακές επιλογές και να φας ό,τι βρεις μπροστά σου. Και όχι μόνο αυτό, αλλά μπορεί και μετά το γεύμα να συνεχίσεις τα τσιμπολογήματα μέχρι να πέσεις για ύπνο. Όταν τρως πιο συχνά, έχεις τη δυνατότητα να ελέγξεις τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα κι αυτό με τη σειρά του τα επίπεδα ινσουλίνης και τα επίπεδα ενέργειάς σου. Τρώγοντας συχνότερα ελέγχεις καλύτερα την πείνα σου και κάνεις καλύτερες επιλογές.

Ένας άλλος λόγος που δεν χάνεις κιλά είναι ότι δεν καταναλώνεις την απαραίτητη ποσότητα τροφής. Όταν το κάνεις αυτό, τότε ο οργανισμός μπαίνει σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης και αντί να καίει τις θερμίδες που καταναλώνεις, τις αποθηκεύει. Το αποτέλεσμα το βλέπεις καθημερινά στο “κολασμένο” όργανο που σε παραμονεύει κάθε πρωί όταν ζυγιστείς.

- 15.** Το μεγαλύτερο Ελληνικό *κουσούρι* μετά την τάση του «άρπα κόλλα» είναι η ανυπομονησία μας. Σαν λαός θέλουμε αποτελέσματα “αύριο το πρωί” και χωρίς κόπο αν γίνεται. Αυτή την τάση μας εκμεταλλεύονται οι διάφοροι επιτήδριοι και βρίσκουν εύκολα θύματα, ειδικά στον γυναικείο πληθυσμό, “*παραμυθιάζοντας*” τα για εύκολη αισθητική βελτίωση του σώματος ξάπλα, χωρίς κόπο και σε πολυτελές περιβάλλον, αποσπώντας περιουσίες. **Ο μόνος σωστός τρόπος, για σίγουρα και μόνιμα αποτελέσματα, είναι μονόδρομος και απαιτεί προγραμματισμό, πειθαρχία, υπομονή με το συνδυασμό σωστής άσκησης και ελεγχόμενης ποιοτικής διατροφής.**

Δεν μπορεί να καταστρέψουμε το σώμα μας για δεκαετίες και να περιμένουμε να “φτιάξει” σε λίγες ημέρες. Δυστυχώς την σωματική εξέλιξη την διέπουν κανόνες απαραβάτοι και η ίδια η φύση μας τιμωρεί σε βάρος της υγείας μας αν δεν τους τηρούμε αυστηρά.

Εδώ υπεισέρχεται το βαρύ πυροβολικό της εξέλιξης που λέγεται **πειθαρχία**. Μία άγνωστη λέξη στο λεξιλόγιο των περισσοτέρων. Είναι το Α και το Ω της

σωστής εκγύμνασης. Έχω δει κατά καιρούς αρχάριους, σε γυμναστήριο, "τρε-λαμένους" από άρθρα και φωτογραφίες σε περιοδικά να πασχίζουν με ζήλο να εκτελέσουν πολύπλοκα προγράμματα απείρων σετ και πολύ υψηλής έντασης καταστρέφοντας κάτι πριν καν το χτίσουν. Δεν πρέπει να παρασυρόμαστε από προγράμματα που εκτελούνται από "**σώματα φαρμακαποθήκες**", αλλά να βρούμε το πρόγραμμα που αρμόζει στο επίπεδό μας, πάντα με τη βοήθεια των ειδικών επιστημόνων. Η εξέλιξη ενός σώματος είναι μία πολύπλοκη διαδικασία κατά την οποία συμμετέχουν πολλοί παράγοντες, όπως κληρονομικοί, βιοχημικοί, ορμονικοί κ.α.

Ο βασικότερος κανόνας εξέλιξης λέγεται νόμος της "σταδιακής επιβάρυνσης", που επιτρέπει τις αντίστοιχες και ανάλογες προσαρμογές, για κάθε επόμενο επίπεδο δυσκολίας.

- 16.** Οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας τροφοδοτούν τις πράξεις που με τη σειρά τους ανατροφοδοτούν νέες σκέψεις και ούτω καθεξής. Η κατανόηση αυτού του μοντέλου και η εξάσκηση πάνω στην καλύτερη εφαρμογή του αποτελεί ουσιαστικό εργαλείο στην προσπάθεια του ατόμου για έλεγχο του σωματικού βάρους. Οι σκέψεις μας συνιστούν τη βάση, ή αν θέλετε, τη γενεσιουργό αιτία των πράξεών μας, των επιλογών μας και γενικότερα της κατάστασης στην οποία έχουμε περιέλθει. Οι σκέψεις με τη σειρά τους, ανάλογα με το περιεχόμενό τους, οδηγούν σε συγκεκριμένα συναισθήματα (δυσάρεστα ή ευχάριστα) και μας παραινούν σε δράση. Η δράση μας, οδηγεί σε ένα αποτέλεσμα το οποίο στη συνέχεια φέρνει επόμενες σκέψεις και ο κύκλος συνεχίζεται.

Στην περίπτωση του ατόμου που θέλει να χάσει βάρος, για να μπορέσει να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχει τις κατάλληλες σκέψεις και κίνητρα κατά την έναρξη της προσπάθειας, προκειμένου να οδηγήσει τον εαυτό του στην απώλεια βάρους.

Έστω ότι το άτομο ξεκινά με την αρνητική σκέψη "*Δεν θα καταφέρω ποτέ να αδυνατίσω γιατί το έχω επιχειρήσει άπειρες φορές και πάντα αποτυγχάνω*".

Αυτή η σκέψη αυτόματα γεννά συναισθήματα ματαίωσης, θλίψης και το άτομο αισθάνεται ανίκανο / ανήμπορο να ακολουθήσει μια υποθερμιδική διατροφή.

Κατά συνέπεια δρά σύμφωνα με τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, δηλαδή συνεχίζει να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες τροφής, "χαλάει" την όποια προσπάθεια για απώλεια βάρους έχει ξεκινήσει και το αποτέλεσμα των πράξεών του είναι να μή χάνει βάρος ή ακόμα χειρότερα, να αυξάνει περισσότερο το βάρος

του. Αυτό το αποτέλεσμα οδηγεί σε περισσότερες αρνητικές σκέψεις και έτσι το μοντέλο ανατροφοδοτείται και ξεκινά και πάλι ο 'αρνητικός' φαύλος κύκλος.

- 17.** Ο έλεγχος του σωμα. βάρους δεν έχει ημερομηνία λήξης. **Διαρκεί εφ' όρου ζωής**. Δεν γίνεται κατά τυχαίο τρόπο, καθ'ότι απαιτεί την υιοθέτηση συγκεκριμένων κανόνων εφαρμογής, πάντοτε σύμφωνα με τα επιθυμητά πρότυπα ζωής του ατόμου.
Απόλυτη προϋπόθεση για όλα αυτά αποτελεί η οριστική απόφαση του ατόμου να παραμείνει, σε ισόβια προοπτική, σ' ένα συγκεκριμένο βάρος.