

Obsesja doskonałości



EWA
ROZPĘDOWSKA

Według tabel „idealnych” wag czy wskaźnika BMI (*body mass index*) wielu z nas zalicza się do kategorii osób z nadwagą. Niejednokrotnie, ulegając powszechnemu kultowi szczupłej sylwetki, poszukujemy skutecznych metod pozwalających w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć pożądany ideał – wzorzyć atrakcyjności, energii życiowej, aktywności i zdrowia.

Liderzy w tej „dyscyplinie”, Amerykanie, wydają rocznie na walkę z nadwagą około 36 mld dolarów, co odpowiada około 75% wszystkich wydatków budżetowych w Polsce. Co roku przeprowadza się tam około 100 tys. zabiegów drutowania żuchw i odsysania tłuszczu. Beneficjentami tych miliardowych kwot są, oprócz klinik specjalizujących się w odchudzaniu, kluby prowadzące kursy i programy odchudzające oraz autorzy i wydawcy mi-

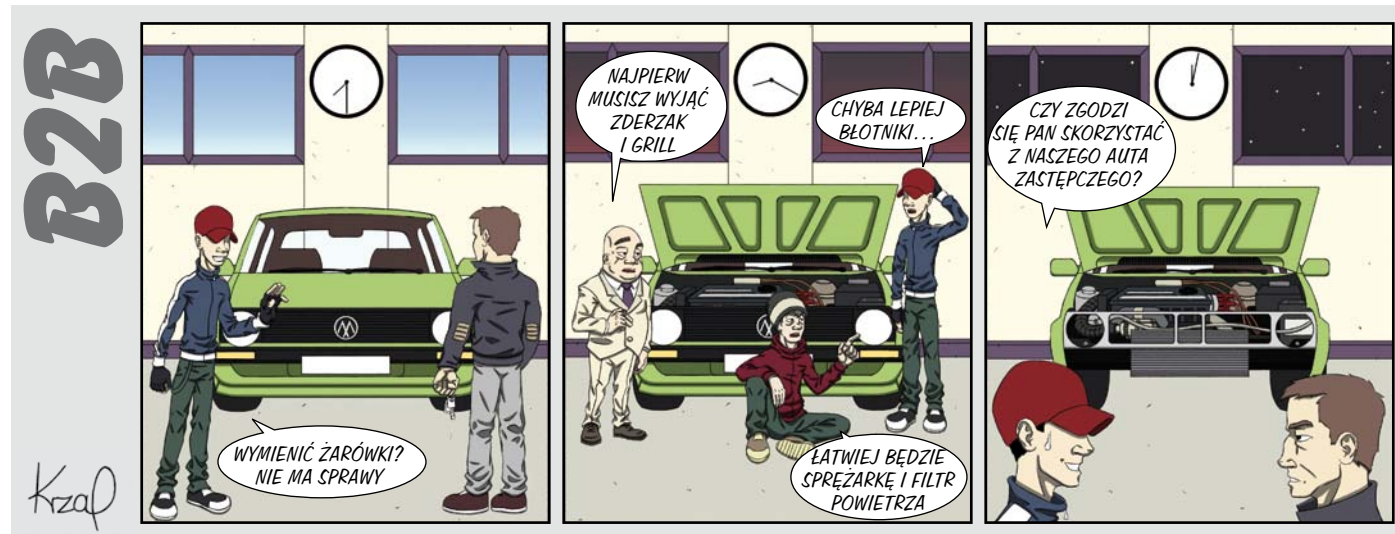
lionów egzemplarzy książek traktujących o cudownych dietach.

Steven Bratman, lekarz medycyny od lat zajmujący się medycyną alternatywną i zdrowym odżywianiem, wymienia wśród modnych trendów wegetarianizm, weganizm, makrobiotykę i dietę warzywną. Na naszym rodzimym poletku jeszcze do niedawna królowała dieta Dukana, jednak ze względu na opłakane skutki zdrowotne jej popularność gwałtownie zmalała. Hitem ostatnich sezonów są: dieta Dash, wolumetryczna, dieta Strażników Wagi czy dieta Zone (stosowana przez gwiazdy Hollywood). Do tego obowiązkowym dodatkiem są ćwiczenia fizyczne, najlepiej na siłowni, pod czujnym okiem osobistego trenera fitness. Dostępne wyniki badań dotyczące efektów końcowych tych, często dramatycznych, wysiłków nie pozostawiają jednak złudzeń – na dłuższą metę żadna dieta nie jest skuteczna.

Większość osób, w ciągu czterech-pięciu lat wraca do swej poprzedniej wagi. Jedynie około 10% zachowuje szczupłą sylwetkę pod warunkiem stałego zmniejszenia kaloryczności posiłków. Odchudzanie się przypomina zatem syzyfową pracę. Rozpaczliwie ponawiając próby, tracimy na wadze znacznie wolniej niż poprzednio, aby po jakimś czasie ważyć niekiedy więcej niż przed próbą.

Profesor Martin Seligman, powołując się na wieloletnie badania nad problemem, stawia tezę, że każdy z nas ma genetycznie zaprogramowany, naturalny ciężar ciała, który organizm stara się stale zachować i nie akceptuje zbyt niskiego poziomu osiągniętego za pomocą diety. Znaczący to tyle, że waga nieco wyższa od „idealnej” może być tą naturalną, najlepszą dla naszego zdrowia, odpowiednią do budowy ciała i zachodzących w nim procesów przemiany materii. Stopniowe przybieranie na wadze w wieku średnim wydaje się być procesem naturalnym i zdrowym. Z pewnością mniej ryzykownym niż jej gwałtowna utrata i ponowne zwiększenie. Stosując drastyczne diety odchudzające, narażamy się na duże ryzyko. Niejednokrotnie takim kosztem, który przychodzi nam „zapłacić” jest depresja, anoreksja, bulimia czy ortoreksja.

Utrzymanie dobrej sprawności fizycznej poprzez umiarkowane ćwiczenia, spacer, codzienną aktywność; spożywanie zdrowej żywności, ze szczególnym zwróceniem uwagi na tłuszcze i alkohol; nieprzejadanie się, wypracowanie nawyku jedzenia takiej ilości pokarmu, aby zaspokoić głód i tylko wtedy kiedy go odczuwamy – w zupełności wystarczy, aby czuć się szczęśliwym, zdrowym, mieć więcej energii i zachować poczucie kontroli nad swoim życiem.



FOT. ARCHIWUM

Promocyjna
cena na
SIS*

Oprogramowanie **ESI[tronic]-SIS** firmy Bosch w cenie specjalnej 1200,- PLN netto



Program SIS – „System Informacji Serwisowej” na 12 miesięcy w cenie specjalnej*

W systemie informacji serwisowej SIS firmy Bosch dostępne są takie istotne informacje, jak opis czynności diagnostycznych, schematy elektryczne, hydrauliczne i pneumatyczne, wartości fabryczne i przebiegi sygnałów różnych podzespołów, schematy połączeń, rozmieszczenie pinów we wtyczkach, umiejscowienie komponentów, wskazówki demontażu / montażu, wskazówki BHP, opisy działania, analiza samodiagnozy sterowników.

Okres trwania akcji: 01.07 – 31.12.2015*

*) Ilość sztuk ograniczona. Akcja ważna do wyczerpania zapasów.



BOSCH
Technologia bliżej nas

www.bosch.pl