

Jak czytamy w Onet.pl, zrzućcie kilku kilogramów przestało mieć jedynie formę noworocznego postanowienia. Rok 2011 może stać się rokiem walki z otyłością.

Dietetyk Beth Hubrich z Calorie Control Council zaleca zmniejszenie porcji jedzenia, kontrolowanie jego kaloryczności, zwiększenie aktywności fizycznej i dodawanie do naszych potraw warzyw i owoców. - *Są to niewielkie zmiany, które mogą przyczynić się do zmiany stylu życia. Mam nadzieję, że to właśnie one będą stanowiły najmodniejsze trendy dietetyczne w nadchodzącym roku* - dodaje.

W obliczu narastającej epidemii otyłości dr James O. Hill zaleca strategię "odchudzenia" o 100 kcal naszego codziennego jadłospisu i zwiększenia aktywności fizycznej, dodając 2 tysiące kroków do codziennych spacerów.

- *Ludzie potrzebują realnych celów. Ciągłe będziemy przegrywać walkę z otyłością zanim nie wprowadzimy zmian jakościowych do naszego życia. Przejdź się kilometr dziennie, weź kilka kęsów mniej* - zachęca dr Hill.

W 2011 roku również pracodawcy będą dbali o prawidłową wagę swoich podwładnych. Programy "wellness" dla pracowników - to niemalże konieczność w szanujących się firmach. Dietetyczne potrawy na stołówkach, karnety na siłownię - w 2010 roku takie programy zaoferowała ponad jedna trzecia firm. Ma to oczywiście swoje ekonomiczne uzasadnienie. Najnowsze badania wykazały, że roczne koszty związane z leczeniem chorób wynikających z otyłości wynoszą 147 mld dol. Uderza to również w pracodawców, zmuszonych ponosić koszty związane ze zwolnieniami lekarskimi i opłacaniem polis ubezpieczeniowych.

Kolejny trend to żywność "light". Już w 2009 roku zabiegi i terapie odchudzające, produkty dietetyczne - przyniosły zysk rzędu 26 miliardów dolarów, z czego 18 mld dolarów pochodziło ze sprzedaży dietetycznych potraw i napojów. Moda na napoje bez cukru, produkty bez tłuszczu, czy potrawy niskokaloryczne powróci w nadchodzącym roku.

- *Zapomnij o restrykcyjnych i ekstremalnych dietach. Skoncentruj się na zmianie stylu życia - nowych nawykach żywieniowych i zwiększonej aktywności fizycznej* - radzi na Nowy Rok Beth Hubrich.

Źródło: www.onet.pl