

ELS PROBLEMES DE LES DIETES

17 març, 2017



Un dels errors més comuns en les dietes es que **poden tornar-se tedioses** pel consum excessiu de certs aliments, l'abstinència i consells que poden ser incorrectes segons el punt de vista d'alguns experts ja que mentre que uns pensen en el consum d'aquests aliments és magnífic, per altres persones no ho són pas.

És per aquesta raó que **no s'han d'eliminar d'arrel els aliments que més ens agraden** i poden ser perjudicials, **si no consumir-los amb moderació**. Per exemple, dinar porc una vegada a la setmana, es podria considerar la moderació, en cas de que continuïs consumint aliments frescos, però això no es així si continues dinant pizza, xocolates, salsitxes, gelats, etc.

Una bona manera per equilibrar és que per exemple si es consumeixen 100 c calories de xocolata, hauràs d'equilibrar la teva dieta disminuint 100 calories d'altres aliments. Si encara té fam es poden consumir de manera addicional verdures, fruites, o fins si tot alguna infusió.

Hem de **començar a anar reduint el volum dels aliments poc saludables**. Això ens permetrà que al reduir el consum d'aquests dinars no tinguem aquesta sensació ansietat que sentim quan eliminem per complert aquests aliments.