

## CHUYỆN GÌ XẢY RA SAU KẾ HOẠCH GIẢM CÂN?

Một vài người phải ngạc nhiên khi khám phá ra cuộc chiến chống béo phì không kết thúc khi họ thành công trong việc đạt được mục đích giảm cân.

Trong khi những người khác dường như có thân hình mảnh mai hơn, thì khi hình dung về cơ thể của mình, những người đã giảm cân vẫn cảm thấy sự méo mó như thường.

Lonore Katz đã giảm được 137 pound, dần dần từ 272 pound (khoảng 123 kg) xuống còn 135 pound (khoảng 61 kg) trong vòng vài năm. Katz nhớ lại nỗi đau khổ của việc đứng trong đám đông như một người béo duy nhất. Và kết quả là cô lúc nào cũng cảm thấy một nỗi lo ngại dai dẳng “có phải mình sẽ tăng cân trở lại không?”

Các công trình nghiên cứu chỉ ra rằng những người sử dụng các chế độ ăn kiêng và đã giảm được khối lượng lớn cơ thể thường thất bại trong thời gian dài.

Một nghiên cứu mới đây về việc duy trì khối lượng cơ thể sau quá trình giảm cân của Trường Đại học Duke cho thấy, sau khi mất một khối lượng trung bình khoảng 18,7 pound (khoảng 8,5 kg) trong 6 tháng với chế độ ăn kiêng và các bài tập thể dục, hầu hết những người ăn kiêng đều tăng cân trở lại trung bình khoảng 9 pound (4 kg) trong 2 năm rưỡi sau đó. Theo phân tích của công trình các nhà nghiên cứu Trường Đại học California, Los Angeles năm ngoái, hơn 2/3 số người ăn kiêng tăng cân lại bằng số cân họ đã mất!

Những người ăn kiêng có nhận ra?

Nên cân vào thứ hai và thứ sáu – một cách để kiểm soát mức ăn uống thoải mái hơn bình thường vào dịp cuối tuần- Ảnh minh họa (Ảnh: health.msn.com)

Thiếu sót tệ hại nhất của những người ăn kiêng khi đã giảm được một khối lượng lớn cơ thể là họ nghĩ đã làm được. Vậy là họ không chọn thức ăn một cách thận trọng và có trách nhiệm nữa.

“Mọi người cần phải nghĩ về sự béo phì là một căn bệnh mãn tính như cao huyết áp hoặc tiểu đường. Đó là vấn đề suốt đời”, tiến sỹ Lawrence Appel, chuyên gia về chứng béo phì, giáo sư y khoa ở Trung tâm phòng ngừa, nghiên cứu dịch tễ và biểu hiện lâm sàng Welch nói. Katz nói điều quan trọng nhất với cô để chống lại sự tăng cân trở lại là thường xuyên lắng nghe cơ thể mình. Ví dụ khi ở trong tình trạng thèm ăn, cô sẽ tự nhủ rằng: “Mình phải có trách nhiệm, không thức ăn. Những gì mình ăn trong bí mật sẽ phô bày ra trước mắt mọi người”.

Dù bạn có giảm được bao nhiêu cân đi nữa, để có thể giữ được thành quả đó tốt hơn thì bạn phải kết hợp chặt chẽ một cách hợp lý các thói quen trong phong cách sống của mình, thay vì thay đổi

hoàn toàn chúng như các kế hoạch ăn kiêng vẫn đề ra.

Vài điều cơ bản giúp giữ cân trong giới hạn cho phép

- Cho phép bản thân mình tăng cân trong khoảng từ 3-5 pound (1 đến 2 kg) mà không cần phải hoang mang, lo lắng. Khi bạn ở mức thấp nhất trong giới hạn cho phép, hãy cho mình một chút tự do để tận hưởng một vài thú vui ăn uống. Nếu cân nặng của bạn tăng cao hơn quá mức, bạn sẽ cần phải kiểm chế bản thân để giữ được cân nặng trong khoảng cho phép.
- Tìm ra được một công cụ chính xác cho phép bạn theo dõi sát sao cân nặng cơ thể. Bạn có thể cân thường xuyên mỗi ngày hay một, hai lần một tuần. Nên cân vào thứ hai và thứ sáu – một cách để kiểm soát mức ăn uống thoải mái hơn bình thường vào dịp cuối tuần.
- Hoặc bạn có thể sử dụng quần áo làm thước đo. Quần áo không thể nói dối (đừng cố đở tại quần áo sau khi giặt xong thì co lại). Từ bỏ những bộ quần áo dùng khi quá khổ với bạn và mặc những quần áo vừa vặn với bạn hơn.