



Come mantenere un peso ottimale

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Come mantenere un peso ottimale

§§§googlestart§§§

Mantenere un **peso ottimale** è sempre stato un problema. Si sa che, dopo una rigorosa **dieta** e dopo aver perso una bella manciata di chili, bisogna essere abili a tenere il peso tanto desiderato. Come? Questa non è di certo una delle cose più semplici da fare, richiede impegno e sacrificio. La maggior parte dei soggetti che si sottopongono ad una [dieta](#), infatti, recuperano il peso perduto. Spesso, accade anche che se ne acquistano alcuni in eccesso.

Questo avviene perché, terminata la [dieta](#) ci si sente soddisfatti e rilassati, per cui si comincia ad abbassare la guardia in termini di chili. §§§googlemean§§§ Ricordati che non bisogna mai farsi scivolare di mano la situazione e, soprattutto, bisogna sempre tenere sotto controllo l'ago della bilancia. La presa di chili in più avviene anche perché, spesso, accade che il soggetto vive la dieta come un sacrificio che non si vedeva l'ora di terminare, come se fosse un impegno da portare a termine, come un peso insormontabile che non si vedeva l'ora di scrollare.

Spesso, il soggetto che ha affrontato una dieta non si rende assolutamente conto che il metabolismo non è cambiato pur essendo dimagriti e che, quindi, tornare a mangiare come prima della dieta significa riprendere i chili di prima. Il problema di fondo è forse il fatto che si considera il mantenimento del peso ottimale come un periodo post dieta a se stante, quando, invece, non è affatto da considerarsi così. Bisogna entrare nell'ottica secondo la quale il periodo che segue la dieta è forse il più difficile, in quanto bisogna

essere abili e determinati a chiudere con il vecchio regime alimentare. Se si pensa che la dieta sia una parentesi di breve durata e che dopo di essa si possa ritornare a scordinare gli equilibri alimentari, ci si sbaglia di grosso. Fare un qualsiasi tipo di dieta richiede costanza ed impegno non solo nel portare nel seguire e portare a termine la dieta, ma anche nel mantenere il peso forma raggiunto.





All'origine, c'è il problema di non comprensione della necessità di un trattamento a lunga scadenza. Se vuoi mantenere il tuo peso ottimale, come prima cosa dovrai crearti degli equilibri interiori tra vigilanza e tranquillità. Devi abituarti a tenere sotto controllo il tuo peso, sottoponendoti alla voce della verità (la **bilancia**) una volta alla settimana, ad esempio al sabato mattina, appena alzati, con la sola biancheria intima addosso. In questo modo, potrai:

- tenere sotto controllo il peso;
- verificare la correttezza delle scelte fatte in termini alimentari;
- definire il grado di attenzione alla dieta nella settimana entrante, lasciando maggior libertà in caso di buon peso o richiedendo maggior attenzione in caso di peso aumentato.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

