

Weet jij wat de risico's zijn van te weinig eten?

Heel veel mensen willen snel veel kilo's afvallen. Om dit te realiseren gaan ze aan een crashdieet. Onder een crashdieet vallen alle diëten met een veel te laag aantal calorieën, diëten waarin alle koolhydraten of vetten geëlimineerd worden, het eiwit en ziekenhuisdieet, alle varianten die gebaseerd zijn op shake's, poedertjes, pillen en alle diëten die een aanvulling van supplementen nodig hebben. Je valt inderdaad in het begin veel af doordat je veel vocht verliest, maar je lichaam zal dit weer snel gaan herstellen. Helaas is een crashdieet maar een tijdelijke oplossing, je kunt niet je hele leven blijven crashen. Uiteindelijk zul je toch weer gewoon moeten eten, en dan vliegen de kilo's er weer aan. Een crashdieet heeft vrijwel nooit een blijvend effect.

Veel mensen die te weinig gezonde voeding binnen krijgen of regelmatig een crashdieet volgen hebben last van vermoeidheid, concentratie stoornissen en wisselende stemmingen. Het is een feit dat te weinig eten voor gezondheidsproblemen zorgt. Wie te lang dieet gaat zijn energie uit eiwitten halen waardoor je spiermassa verliest, je voelt je minder krachtig en sneller moe en je metabolisme (ruststofwisseling) vertraagt met twintig tot dertig procent. Dit betekent minder verbruik en het afvallen gaat op den duur steeds minder snel. Hierdoor moet je steeds minder gaan eten om het zelfde effect te bereiken.

Dit is het probleem van een grote groep afvallers. Doordat er veel afvalstoffen in je lichaam achterblijven, krijgen veel mensen last van een constant misselijk gevoel en/of hoofdpijn. Doordat je met crashen minder vocht binnen krijgt, kun je uitdrogen. Dit is heel slecht voor je nierfunctie. Het te kort aan vocht leidt tot allerlei problemen, zo kan een tekort aan vocht en vezels leiden tot darmproblemen en zorgen voor een problematische stoelgang. Ook lopen velen een tekort aan ijzer op waardoor er bloedarmoede ontstaat. Je schildklier kan op de spaarstand gaan waardoor deze vertraagt en je metabolisme negatief beïnvloedt. Een vitamine en mineralen tekort is een volgend veel voorkomend probleem bij te weinig eten. Het kan leiden tot botafbraak, droog haar, haaruitval en breekbare nagels. Als dit systematisch uithongeren te lang duurt, kun je blijvende schade aan je organen oplopen. Om alle bovenstaande redenen is sporten tijdens crashen af te raden. Je lichaam staat onder grote stress. Je kunt zomaar een black-out krijgen of flauw vallen.

Het is misschien even schrikken als je deze feiten leest. Een stukje bewust wording met betrekking tot diëten is in deze tijd zeker op zijn plaats. De "dieetgoeroes" willen ons laten geloven dat uithongeren gezond is, dat is het zeker niet. In een wereld vol overvloed, vol met gezonde en goede voeding kiezen steeds meer mensen voor vrijwillig uithongeren met veel psychische en lichamelijke klachten als gevolg. Gezonde voeding leidt ook naar een gezond gewicht, het gaat inderdaad langzamer dan crashen, maar je hoeft je niet uit te hongeren. Met gezond eten loopt je lichaam geen schade en tekorten op, je voelt je fit en lekker in je vel. Je mag regelmatig eten, hebt geen honger gevoel en ziet er gezond en stralend uit. Voeding is een medicijn voor je lichaam. Door gezond te eten heb je genoeg energie om verantwoord bezig te zijn met sporten. Door voor de 'langzaam aan' methode te kiezen en je focus op het lange termijn resultaat te hebben, kom je geleidelijk terecht in een gezonde leefstijl en kun je het gewicht voor de rest van je leven onder controle houden. Precies zoals wij bij Top Balance nastreven. Wij garanderen jou je afslankresultaten, ook op lange termijn!