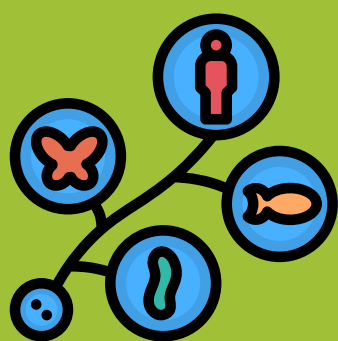


VIETE, ŽE SA ĽUDSKÉ TELO BRÁNI ZNIŽOVANIU HMOTNOSTI?

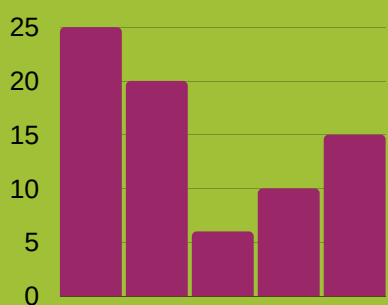


ČLOVEK SA POČAS EVOLÚCIE VYVINUL TAK, ABY SI UDRŽAL HMOTNOSŤ

Počas ľudskej existencie sme bojovali s nedostatkom potravy. V dôsledku toho ľudské telo preferuje zvyšovanie hmotnosti pred jej stratou. Naše telá si vytvorili obranné mechanizmy, ktoré sťažujú znižovanie hmotnosti.

VÝRAZNÝ ÚBYTOK HMOTNOSTI MENÍ NAŠE HORMÓNY

Pri úbytku hmotnosti sa **menia naše hormóny**, v dôsledku čoho sa zvyšuje náš hlad a znižuje pocit uspokojenia z jedla. Ľudské telo sa prepne do režimu zníženia energie a dokonca dokáže zmeniť svoju teplotu, aby zabránilo ďalšiemu úbytku hmotnosti.



ZNÍŽENÚ VÁHU ČASTO ZÍSKAME NASPÄŤ

80 % ľudí, ktorí zredukujú svoju telesnú hmotnosť o 5 %, ju do piatich rokov nadobudnú naspäť. Vo väčšine štúdií monitorujúcich účinkov diét a cvičenia sa potvrdilo, že **akýkoľvek dosiahnutý výsledok v súvislosti s úbytkom hmotnosti sa často stratí po 4 až 7 rokoch.**

NOVÝ ŠTANDARD“

Dr. Arya Sharma, expert na obezitu z organizácie Obesity Canada, tvrdí, že keď zvýšime telesnú hmotnosť, **naše telo ju začne považovať za „nový štandard“ a brániť jej zníženiu.** V rámci tohto procesu môžeme mať dokonca chuť na jedlá s vyššou kalorickou hodnotou. „Prirovnal by som to k ťahaníu za gumičku. Chudnete... ako keby ste ťahali za gumičku... ale v okamihu, keď za ňu prestanete ťahať, vráti sa späť.“



POMÔŽE ODSTRÁNENIE STIGMATIZÁCIE?

Obezita je chronické ochorenie, ktoré má oveľa viac príčin, ako si myslíme. **Aj keď má obezita až v 80 % prípadoch pôvod v genetike**, ľudia, ktorí majú obezitu, za svoju hmotnosť často cítia osobnú zodpovednosť. Ako môžete pomôcť? Navštívte našu stránku, kde nájdete viac informácií.

KAMPAŇ KOALÍCIE
ECPO – ČLOVEK NA
PRVOM MIESTE,
STREDA 21. OKTÓBRA



#LIVINGWITHOBESITY