

Jo-jo effektus

Hogyan kerül el a jojó effektust? Jojó effektusnak azt nevezzük amikor lefogyunk és visszahízunk, lefogyunk és visszahízunk. Én azt állítom, hogy ez működik kicsi időtávban és működik nagy időtávban is. Általában az oka az az éhségben van.

A legtöbb esetben mikor megosztják velem a nők, hogy mi miatt kerülnek ilyen jojó helyzetbe ott általában az történik, hogy van egy ilyen éhség alapuk ami nagyon fájdalmas, megküzdenek vele, tolják, összeszorítsák a fogukat és szenvednek és ez egy ideig okoz súlycsökkenést viszont egy idő után amikor ezt feladják vagy úgy mondanám, hogy nem a nők adják fel hanem egyszerűen a biológiája annyira éhezik, hogy én azt látom, hogy van bennük egy ilyen biztonsági rendszer ami meggátolja, hogy úgy éhenhaljunk, hogy ennivaló van körülöttünk és nem tudom, hogy érezted-e már, hogy milyen az a reflex amikor azt látod, hogy ó éppen ettem, pedig nem akartam, de ez már egyszerűen falat közben jut már eszedbe, amikor azt érzed, hogy ú nem kellett volna de már megettem. Ez teljesen rendben van, ez nem a hibád ez a rendszer azért van, hogy megmentsen attól, hogy éhen halj, miközben van ott ennivaló. Ez szó szerint a tudatos agyunkat megkerüli ez a rendszer, hogy együnk és ez nem gond, a gond akkor van hogyha ez az éhség miatt olyan dolgok megevéséhez vezet amik nem előnyösek. Én ezért javaslok nagyon hogyha éhes vagy egyél.

El fogunk jutni oda, hogy együtt dolgozunk és a tested egy ponton meg fogja tanulni, hogy miből lehet biztonsággal sokat. A másik oka a jojó effektusnak, hogy nem akarnak főleg hölgyek főételből sokat enni meg hát ugye az éttermi adagok is elég fixek viszont becsúsznak a nasik és ezeket a nasikat az agyunk valahogy elfelejti de a hasunk nem és emiatt is kialakulhat egy ilyen fajta jojó effektus, hogy hirtelen több lesz a nasi, főleg amikor kíváncsabb időszak van. Ezért a megoldás mindkettőre az az, hogy készüljünk, tehát legyenek olyan nasik amikor ilyenkor finomak én ezért javaslok nagyon a csokis süti, fagy receptemet, az ere zseniális, mert kiveszed a mélyhűtőből, berakod a sütőbe és 10 percen belül van egy ilyen látortád vagy ha van kedved menj el olyan kézműves csoki boltba és kóstold végig, hogy milyenek azok a magas kakaótartalmú csokoládék amik azt az ízvilágot képviselik amit te szeretnél, ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy keserű és ez szerintem egy zseniális life hack, tehát attól, hogy valaminek magas a kakaótartalma nem feltétlenül jelenti azt, hogy keserű, de ha van kedved és összefőzöd pl vajjal vagy kakaóvajjal és akkor igazából egyre közelebb vagyunk a csokifagyisüti receptünkhöz.

Tehát készülj nasival és készülj sok finom jó ennivalóval ahhoz, hogy megtaláld, hogy mivel tudod a testedet jól táplálni, hogy ne érezd azt, hogy visszafogod, visszafogod puff újra éhesek vagyunk. Azért veszélyes nagyon a jojó, hogy nem mindig ugyanannyira hízunk vissza hanem kicsit többre, mert ettől a testünk összezavarodik és megijed, kihat ez a hormonunkra az anyagcserénkre, tehát ,hogy ez nem egy előnyös helyzet az állandó éheztetés, úgyhogy ezért nem is javaslok, hogy csináld még böjt alatt sem éhezz kérlek. Kifejezetten fontos, hogy ne éheztesd magunkat és ha nem éhezted magadat akkor a közösségünk bátorságával meg fogod tudni érezni, hogy mi az amikor folyamatosan haladsz és ez jó lesz. Itt ebben az a nehezebb, hogy az éheztetésnél hozzászoktunk egy ilyen gyors eredményhez, mert az éheztetésnek van egy rövidtávú gyors zsírcsökkentése. Egyáltalán nem biztos, hogy zsírcsökkentés történik ilyenkor vagy súlycsökkentés. Legfőbb oka amiért javaslok, hogy próbáld meg a támogató közösségünket, hogy milyen amikor azt tanítod meg a testednek, hogy milyen egy ilyen hosszabb békésebb, de sokkal biztonságosabb úton haladsz az ideális céljaid felé.

