**Dlaczego pomimo diety nie chudnę?**

**Czy zdarzyło Ci się kiedyś być na diecie redukcyjnej i nie zauważyć spadku wagi? Takie sytuacje naprawdę potrafią podciąć skrzydła. Nasuwa się wtedy jedno pytanie: dlaczego pomimo diety nie chudnę? Sprawdź, jaka jest odpowiedź!**

**Odpowiadamy na pytanie "Dlaczego pomimo diety nie chudnę?"!**

Czy brak spadku wagi to zawsze wina braku silnej woli? Co może utrudniać odchudzanie?

**Czy na pewno jesteś na diecie?**

Każdemu z nas zdarzyło się kiedyś być na diecie i nie chudnąć. Niektórym z nas na diecie, która miała być z założenia redukcyjną, zdarzyło się nawet... przytyć. Oczywiście takie sytuacje zazwyczaj wynikają z tego, że źle oszacowujemy zarówno liczbę spożywanych przez nas kalorii, jak i ilość energii wydatkowaną przez nas w trakcie dnia. Czasami jednak wydaje się, że wszystko jest w porządku - jesteśmy w deficycie kalorycznym, utrzymujemy wysoką aktywność fizyczną w trakcie dnia, a waga ani drgnie. Właśnie wtedy możemy zadać sobie pytanie: **dlaczego pomimo diety nie chudnę**?



**Dlaczego pomimo diety nie chudnę?**

Kiedy zirytowana spoglądasz na wagę i kolejny raz wykrzykujesz pytanie "[Dlaczego pomimo diety nie chudnę](https://bedietcatering.pl/dlaczego-nie-chudne/)?!", usiądź na chwilę i jeszcze raz dokładnie przeanalizuj swoją codzienność. Przede wszystkim upewnij się, że dostarczasz organizmowi mniej kalorii, niż potrzebuje. Jeżeli to masz odhaczone, zaobserwuj, czy wystarczająco dużo się ruszasz - sport ma zbawienny wpływ nie tylko na nasze zdrowie i ogólny wygląd naszej sylwetki, ale także jest bardzo pomocny w trakcie odchudzania. Jeżeli tutaj też możesz przyznać sobie 5, pozostaje tylko jedno - wizyta u lekarza. To właśnie z nim powinna skonsultować się każda osoba, która mimo kolejnych diet wciąż nie może zrzucić swojej wagi. Taki stan rzeczy może wskazywać na różnego rodzaju choroby, które powinnyśmy najpierw wyleczyć, aby później móc redukować wagę. Najpowszechniejszym problemem zdrowotnym utrudniającym odchudzanie są zaburzenia hormonalne. Wciąż powtarzasz "*Dlaczego pomimo diety nie chudnę*?"? Przestań i idź do lekarza!