

Viime vuosina ihmisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet trendien mukaan. Ystäväpiirissä on varmasti monia erilaisia dieettejä ja ravintosuosituksia noudattavia. Osa on ottanut elämäntavakseen karppauksen eli vähähiilihydraattisen ruokavalion, osa on siirtynyt kasvisruokaan ja jopa pelkkien raakojen vihanneksien syömiseen ja löytyypä meitä superfoodeihinkin hurahtaneita. Yhdysvalloissa dieettien suosioon eniten vaikuttava asia on se, kuka dieettiä suosittelee. Suosittu Best Life - dieetti on Oprahin personal trainerin, Bob Greenen suunnittelema ja tämän takia saavuttanutkin huikean suosion. Best Life - dieetti on kliseisestä nimestään huolimatta kokeilemisen arvoinen, sillä se tähtää pysyvään elämäntapamuutokseen liikunnan ja terveellisen ruokavalion avulla. Kuten kaikki muutkin asiat, myös dieetit rantautuvat tänne Pohjolaan huomattavasti muuta maailmaa myöhemmin. Etenkin Yhdysvalloissa lähes jokaisella julkkis-kunto-ohjaajalla ja fitness-mallilla on oma dieetti, jota markkinoidaan useiden miljoonien mainosbudjeteilla. Nämä dieetit harvoin rantautuvat edes Eurooppaan asti ja useat ravintoasiantuntijat tyrmäävätkin nämä dieetit hyödyttömänä ja jopa vaarallisina. Best Life - dieetti on kuitenkin yksi niistä uskottavammista ja tutkittuun tietoon pohjautuvista julkkisdieeteistä jotka perustuvat ravintoasiantuntijoiden suosituksiin uskomusten sijaan.

Kolmen vaiheen dieetti

Kolmen vaiheen Best Life - dieetin tarkoituksena on pyrkiä kohti pysyvää painonpudotusta ja elämäntapojen muutosta. Liikuntafysiologi Bob Greenen (joka on tullut tunnetuksi Oprahin personal trainerina!) kehittämä dieetti pohjautuu aineenvaihdunnan nopeutumiseen ja dieetissä tulisikin pysyä vähintään kuukauden ajan. Ensimmäisessä vaiheessa aineenvaihduntaa tehostetaan runsaan liikunnan avulla sekä tarkalla ruokarytmillä. Aterioita päivittäin nautitaan kolme joista viimeisin vähintään kahta tuntia ennen nukkumaanmenoa. **Elämäntaparemontti liikuntaa lisäämällä ja kaloreita vähentämällä**

Toinen vaihe koostuu painonpudotuksesta jolloin ruokavaliosta jätetään pois kaikki epäterveellinen ja vähän ravintoarvoja sisältävät ruoka-aineet. Varsinainen laihdutus tapahtuu kalorimäärää vähentämällä ja huonojen ruoka-aineiden poistaminen ruokavaliosta korvaamalla ne hyvät ravintopitoisuudet omaavilla aineksilla. Toisinkuin useimmat dieetit, jotka perustuvat mekaaniseen kalorimäärien tarkkailuun ja elimistön "manipuloimiseen", eroaa Best Life - dieetti sen sisältämien psykologisten opetuksien avulla. Dieetti auttaa ymmärtämään niitä syitä, jotka johtavat ylensyömiseen ja etsimään omia emotionaalisia ja psyykkisiä syitä liialliseen ja huonolaatuisen ruoan syömiseen. **Dieetti sisältää ohjeet painonhallintaan ja pysyvään elämäntapamuutokseen**

Kolmas vaihe koostuu oman kunto- ja ravinto-ohjelman laatimisesta jonka olisi tarkoitus kestää koko elämän ajan. Vaikka dieetin ensimmäistä ja toista vaihetta voi käyttää pelkkään laihdutukseen, sitoo kolmas vaihe dieetin kokonaisvaltaiseksi elämäntavaksi jolla pysyy omassa ihannemitoissaan. **Best Life - dieetin hyvät ja huonot puolet**

+ Pääpiirteissään pysyy tieteen kaidalla polulla, eli noudattaa laihdutuksen ja ihmisen kehon tieteellisesti todistettuja faktoja sortumatta uskomuksiin ja hömppään.

+ Yhdistää liikunnan lisäämisen ja ruokailutottumusten muuttamisen tehokkaaksi ja eheäksi ohjelmaksi.

+ Nimestään huolimatta dieetti ei sisällä kaupallisia, dieetin keksijän itsensä lanseeraamia tuotteita vaan ruoka-aineet löytyvät myös huonommin varustelluista kaupoista. - Kaupallinen eli dieettiohjeista joutuu maksamaan

- Ei ole helppo ja nopea tie omiin ihannemittoihin. Kyseessä on elämäntapa, ei dieetti.

[SEO by Artio](#)