

# Tips Para Pumayat

[Mataba-Ako.com](http://Mataba-Ako.com)



## Introduksyon

Ang Obesity ay maaaring matawag na karamdaman. Mga nasa 2/3 ng mga Amerikano ay obese at ang ganitong ideya ay umaakay sa ideya na normal lang ang pagkakaroon ng sobrang timbang. Di rin nakakatulong ang teknolohiya sapagkat mas pinapadali nito ang bagay-bagay at nag-iiwan sa iyo ng mas magaan trabaho. Maraming mga palatandaan upang malaman na ang isang tao ay obese o hindi. Makikita mo ang mga nagbibilugang taba libot sa katawan. Nahihirapan kang huminga. Hindi makatakbo ng mas matagal sa 10 segundo bago maubusan ng hininga, ang takip ng ketsup ay di mabuksan samantalang nagagawa ito ng 'yong nakababatang kapatid na babae ng walang hirap. Isa pang paraan upang malaman kung ikaw ba'y obese ay sa pamamagitan ng BMI index. Makakalkula ito sa pamamagitan ng paghati sa 'yong taas laban sa timbang. Ngunit ang metodong ito ay hindi maaasahan dahil maililigaw nito ang ibang tao. Isa pang siyentipikong paraan upang malaman kung sobrang taba mo na o hindi ay sa pagsukat ng beywang. Ikukumpara ang sukat ng beywang sa sukat ng lapad ng balikat. Kung mas malaki ang beywang, mas obese na maituturing.

Ang pagiging sobra sa bigat ay 'di masyadong problema. Kung malaki ang iyong beywang at laging nag-eehersisyo, kumakain ng wasto at sinusunod ang malusog na pamumuhay, hindi mo kelangan pa na magdiyeta. Ang aklat na ito naangkop sa mga taong hindi magkasya sa XXL na sukat ng damit. Sila yung mga taong dapat mag-alala. Dagdag pa sa problema sa pananamit, dapat nilang alalahanin ang mga maaaring komplikasyon sa kalusugan tulad ng:

Blunt's Disease kung saan ito yung labis-labis ang pagtaas ng timbang at sinisira nito ang ayos ng pang-ibabang buto sa hita.

Arthritis isang suliranin kung saan ang mga kasukasuan ay sobrang nagagamit hanggang sa ito'y masira. Karaniwan na ito sa mga may edad na ngunit para sa mga kabataang obese ito'y isang suliranin.

Sleep apnea ay isa ring seryosong suliranin sa mga taong sobrang mataba. Ito'y nagpapangyari na paminsan-minsan tumitigil ka sa pghinga sa gitna ng pagtulog kaya di ka masyadong makapagpahinga at maaaring magdulot ng mga problema sa puso.

Alta presyon ay isa pang kadalasang problema na kinakaharap ng mga obese. Dahil kailangan ng puso na magtrabaho maigi sa pagbomba ng dugo kaya ito'y magdudulot ng matinding presyon sa mga arteya. Sa katagalan ng ganitong kondisyon ng puso at arterya, ito'y masisira o puputok.

Depresyon isa pang komon na problemang mental para sa matataba. Dahil sa di normal na laki, sila kadalasan ang tumpalan ng tukso, pangungutya o pananakot. Ito'y nagdudulot sa kanila ng mababang pagtingin sa sarili.

Sa pagkakaroon ng sobrang taba sa katawan, di maipapasok ng insulin ang glucose sa mga selula. Kaya kakailanganin nito ang maraming insulin para makontrola ang lebel ng blood sugar sa katawan. Kapag magpapatuloy ang ganitong kondisyon, maaaring mauwi ito sa diabetes.

Ang sobrang taba din sa atay ay maaaring magdulot ng pamamaga o permanenteng pagkasira dito. Sa mga babaeng obese maaaring magkaroon ng polycystic ovary syndrome, saan hindi sila madatnan ng buwanang dalaw o di talaga magkaroon kahit minsan. Dahil dito dadami ang hormone na testosterone na magdudulot ng acne, sobrang pagtubo ng mga buhok, o kahit pagkakalbo. Ang testosterone din ay makikialam sa proseso ng ovulation at maging dahilan ng pagkabaog.

Kung titingnan mo ang mga komplikasyon na dulot ng sobrang katabaan, 'di ka magugulat kung yung mga obese na tao ay bihirang umaabot sa edad na 60. Sakaling matanto na nila ang ganitong komplikasyon sa katawan, saka na sila magpursigeng magdiyeta bago pa maging huli sa kanila ang lahat.

## **Ang Katotohanan sa Diyeta at Pagbabawas ng Timbang**

Kung hindi ma tagumpay ang isang paraan ng pagdiyeta ito'y dahil sa ginugutom mo ang 'yong sarili. Nangyayari na magkaroon ka ng matinding pananabik sa pagkain, hanggang sa makakakain ka ng sobra sa pwede mo lang ubusin. Nawawalan ka ng kontrol sa pisikal at emosyonal. Ang pagdidiyeta ay hindi lang sa pagbabantay kung ano ang dapat kainin. Maraming aspeto na dapat alamin bago magsimulang magdiyeta. Ang mga problemang kakaharapin o kung paano mo ihanda ang iyong sarili, sa emosyonal at mental, ay iilang bagay na di saklaw ng ibang plano sa pagdidiyeta. Una sa lahat, mahaharap ka sa pananabik sa pagkain kung ika'y magdidiyeta. Ito'y hindi maiiwasan, subalit maraming pwedeng gawin upang ito ay mapigilan. Halimbawa'y ang pagkain ng mga malulusog na meryenda

tulad kintsay at ubas. Ang ganitong mga meryenda ay nakakabusog at mapipigilan nito ang iyong pananabik. Kaya pinakamabuting gawin ay 'wag iwasan ang pagkain sa pagdidiyeta. Ang kumakalam na sikmura ay lalo lang magpapatindi ng iyong pananabik sa pagkain at maaaring makasira sa iyong diyeta. Hindi magandang ideya na gutumin ang sarili dahil lalo ka lang kakain ng marami.

Minsan, ang pakiramdam na nagugutom ay indikasyon lang na ikaw ay matinding nauhaw at 'di talaga gutom. Kaya huwag mong hayaan na mauhaw o palaging uminom ng tubig bago humanap ng mamemeryenda. Kapag meron kang tiyak na ninanais kainin, huwag mo itong itago sa loob ng bahay dahil lalo mo lang tatangkain na ito'y kainin. Subukan mong ibaling sa ibang bagay ang iyong isipan para makalimutan ang pananabik, tulad halimbawa ng panonood ng pelikula o pamamasyal sa parke. Ang mga pag-aasam na kumain ay dulot ng mga nakaugalian mo nang gawin na nais mong balikan. Paminsan tama lang na pagbigyan ang sarili sa mga pinanabikan mong pagkain dahil ang masidhing pagbabawal din ay may negatibong epekto sa pag-iisip.

Ang pagdidiyeta ay isang dahan-dahan at mahabang proseso. Maraming proseso na magpapadali nito ngunit kelangan ito ng maraming gawain at pagbubuyo. Hindi ito nirerekomenda sapagkat maraming tao na ang hindi makasunod sa isang karaniwan na plano sa pagdidiyeta. Marami ding nagdidiyeta na hindi ganap masunod ang diyeta. May mga panahong tumitigil sila sa pagdidiyeta nang maabot ang inaasam na timbang at nagsimulang tumaas uli ang bigat nito kesa sa una. Kaya mas maiging magkaroon ng pangmahabang plano kung saan mas madali mong maipangako ang sarili sa mahabang panahon kahit medyo mabagal ang proseso. Hindi na kinakailangan ang mga espesyal na pagkain para simulan ang diyeta. Ito'y dagdag pasanin lang sa'yong bulsa. Ang mahalagang pilosopiya ng pagsunog ng sobrang kaloriya sa karaniwang kailangan ng katawan ay sapat na para sa panimula. Kung papalitan mo ang iyong mga cookies ng organic cookies para sa mabilisang pagkain, katumbas na din ito ng tatlong balanseng pagkain sa araw-araw na may karagdagang suplemento. Ang mga pagkaing nirerekomenda sa pagdidiyeta ay kadalasang mas mura kumpara sa karaniwang kinakain natin.

Ang pagdidiyeta ay hindi tumatalab kung hindi nag-eehersisyo. Sa isang lalaking adulto, karaniwang 2000 kaloriyas ang kelangan sa isang buong

araw. Subalit ito'y nagkakaiba sa bawat indibiduwal dahil may ibat-ibang tulin ng metabolismo, tindig ng katawan, at gawain sa araw-araw ang bawat isa. Kung ikaw ay kumukunsumo ng kaloriyas at nagsusunog ng 2500 kaloriyas kasi wala kang ginagawa kundi maupo, hindi ka makakakita ng malaking resulta sa takdang panahon. Malaki ang posibilidad na 'di ka magtagumpay sa unang subok mo. Ito'y sa maraming kadahilanan, ngunit 'di ka dapat tumigil. Marami kang magagawa para makahanap ng wastong pagdidiyeta para sa'yo at kumuha ng leksyon sa mga nagawang pagkakamali sa nakaraan at matuto dito. Maaari ka pang maging modelo para sa mga kaibigan at kapamilya na gusto ring magdiyeta. Ang iyong suporta sa kanila para magtagumpay ay magiging kumpyansa mo rin na magtatagumpay.

## **Paano Gumagana**

Simple lang ang pagbabawas ng timbang; magbawas ng mas maraming kaloriya kaysa sa makakain mo. Kelangan nating kumain. Ang pagkain ay pinoproseso ng ating katawan, tinutunaw para itago ang kung ano ang kailangan at ibasura ang hindi. Sa ating pagtrabaho gumagamit tayo ng kaloriya at sustansyang galing sa ating kinakain. Pero may sapat na dami lang ang kelangan. Ang mga kaloriyang di nagagamit ay naiipon lang bilang mga taba. Kahit sobrang dami na ng taba sa katawan, yung mga sobra-sobrang kaloriya ay nagiging taba parin dahil di matukoy ng ating sistema kung dapat na bang tumigil sa pagtipon ng kaloriya. Karamihan naman sa atin ay kumakain ng sobra kesa sa kelangan lang ng ating katawan, kaya naiipon ang mga ekstrang kaloriya na naging mataba na tayo. Kaya ang isang plano sa pagdidiyeta ay dapat makatulong sa pagbabawas ng mga ekstrang kaloriya.

Ang pagdidiyeta ay isang plano ng mga kinakain na kung saan ay makokontrol ang bilang ng kaloriya na pumapasok sa katawan. Hindi lang sa pagkain ng kaunti ang tanging paraan sa pagdidiyeta. Dahil ang layunin ay pagbabawas ng ekstrang kaloriya, kaya makakakain ka parin tulad ng dati pero dapat ang iyong mga kinakain ay mababa sa kaloriya. Ang prutas at gulay ay mas mababa ang kaloriya kumpara sa magkasindami na karne. Kung ika'y nagdidiyeta, mas kaunti ang iyong kinakain kesa sa karaniwan. Kaya makakaramdam kang mas gutom sa buong araw at parang hindi sapat ang lahat pagkatapos kumain. Ito'y hindi maiiwasan dahil binabawasan mo

ang kaloriyang pumapasok. Huwag magkamaling lumiban sa pagkain o sadyang gutumin ang sarili. Lalo itong makakasira sa kondisyon. Saklaw ng pagdidiyeta ang mga tulong upang pigilan ang ganitong klase ng pagkagutom, maaring ito'y pisikal o sikolohikal. Ang isang diyeta ay laging inihahanda ka sa sikolohikal bago simulan ang plano para masiguradong masunod mo ito hanggang sa huli at makamit ang minimithi.

Meron ding mga alternatibong pagmemeryenda ang isinasali sa isang kurso ng pagdidiyeta. Huwag isiping laging tubig at gulay lang ang maging sustento mo sa buong araw. Itinataguyod ng pagdidiyeta ang pagkain ng balanse. Kaloriya lang ang binabawasan at huwag ipagsawalang-bahala ang ibang sustansya. Kung iniiwasan ang isang uri ng pagkain, pati ang sustansyang makukuha dito ay iniiwasan mo din. Kaya dapat may alternatibo ka dito para palitan ang sustansyang nawala. Kadalasan iniiwasan lang ang pagkain hindi ipinagbabawal. Kaya puwede ka pa ring makakain nito ngunit sa maliit sa bahagi lang.

Ang isang magandang pagdidiyeta ay nakakatulong sa yong natural na metabolismo. Bawat tao ay may kanya-kanyang tulin ng metabolismo. Ang isang tao na mabilis ang metabolismo ay mas makakagamit ng maraming kaloriya. Ang tamang plano sa pagdidiyeta ay makatutulong sa isang tao na mabagal ang metabolismo upang magamit lahat ang kaloriyang pumapasok sa katawan nito. Tulad ng pagkain ng wasto sa agahan para simulan ang metabolismo, sa pananghalian para patuloy na may lakas sa buong araw, at kaunti sa hapunan dahil wala na msayadong gawain sa gabi. Masisigurado ng ganitong plano na sapat lang ang kaloriya sa buong maghapon mo.

## **Mga Alituntunin**

Disiplina ang isa sa pinakamahalagang saklaw ng pagdidiyeta. Ang pagbababawas ng timbang sa wastong pagdidiyeta ay tatagal ng mga buwan o taon hanggang makamit ang nilalayon na bigat. Ang isang "extreme" na pagdidiyeta ay naglalayong madaliin ang resulta na nigiging "yoyo" na pagdidiyeta kung tawagin. Ito yung kung saan ang isang tao na ngdiyeta ay nagawang mgbawas ng timbang at kumain muli hanggang sa bumigat uli nang mas doble pa kaysa sa nabawas na timbang. Ito'y nangyayari dahil masyadong "extreme" ang kanyang sinusunod; nalilimutan nito ang kinakain at maraming ipinagkait na pagkain sa sarili. Hindi nya

masunod ang kabuuan ng diyeta hanggang sa bumigay at kumain ng mas marami pa o maaring kakulangan sa disiplina matapos maabot ang inaasam na timbang. Ito ay kadalasang resulta kung sumusunod sa “extreme hyper caloric” na pagdidiyeta. Kaya para maiwasan ito, pinapayuhan na maghinayhinay sa pagdidiyeta na tatagal ng ilang buwan para makita ang magandang resulta.

Hindi madali ang magbago mula sa nakaugalian mo na sa loob ng maraming taon. Kaya ito’y kailangan ng estriktong disiplina, lakas ng loob at determinasyon para makapanatili sa ‘yong plano. Mahirap ito sa simula ngunit kailangan manindigan ka sa planong pagdidiyeta araw-araw sa loob ng unang isang buwan. Ito’y magiging pundasyon mo sa kalaunan ng ‘yong diyeta. Sa mga panahong ito, mas malakas ang ‘yong loob, kaya samantalain ito at sanayin ang ‘yong sarili na tanggapin ang mga pagbabago. Kung makakarating na sa kalagitnaan ng iyong tunguhin, wala ka na masyadong lakas tulad nang sa simula, ngunit nakaugalian mo na at nasanayan ang ‘yong bagong diyeta.

Walang sinuman ang dapat magdidiyeta na mag-isa. Maghanap ng kaibigan na tutulong sa iyo o di kaya kasama mong magdiyeta. Huwag kang magtala ng mga payong galing sa mga taong gumagawa ng kasalungat sa’yo. Ang pagkakaroon ng isang kaibigan ay para sa pagbubuyo na makita nyo sa isa’t isa ang resulta. Makakatulong din na may isang taong mapagkakatiwalaan mong pagsabihan kung iniisip mo na di gumagana ang diyeta para sa’yo. Pumili ng plano sa pagdidiyeta na kasintulad lang ng kung anung sinusunod mo na ngayon. Ito’y para pag-ibaibahin dahil ang paulit-ulit na diyeta na inaayawan mo na ay magpapahina sa ‘yong lakas ng loob sa kalaunan. At magiging dahilan pa ito na ititigil mo ang pagdidiyeta. Kaya kung papalitan mo ang diyeta sinusunod, makakakita ka nang isa na hihiyang sa iyo at hindi ka mababagot tingnan ang ‘yong kinakain. Maaari din gumawa ng siklo na panglingguhan o buwan-buwan, para laging panibago sa’yo ang mga kinakain.

Kung meron maghandog sa’yo ng pagkain, subukan itong tanggihan sa pamamagitan ng pagpapaliwanag na binabantayan mo ang ‘yong timbang. Dapat maintindihan nya ang iyong sitwasyon. Ngunit kung ipipilit nya, kumuha ng kakaunting mga bahagi lang. Ang pagkain ng paunti-unti ay mas mabuti at ‘wag isiping masasaktan ang taong naghanda. Hindi rin nangangahulugang dahil nasira mo na ang diyeta sa isang pagkain ay sira

na rin ang buong araw na plano sa pagdidiyeta at hindi na magpatuloy pa. Magpatuloy lang sa pagdidiyeta na parang walang nangyari.

## Paghahanda

Suriin ang iyong sarili: “ano ba talaga ang gusto ko?” Mahalagang maghanda bago magsimula sa pagdidiyeta. Ang pinakamahalaga ay maintindihan mo ang iyong papasukan at malaman kung ano ba talaga ang gusto mong makuha dito. Tulad ng sabi nila, ang isang pana na walang target ay di magmimintis. Bago simulang gawin ang pagdidiyetang ito, mahalagang-mahalaga na maintindihan mo na kelangan kang may plano. Puwede mo itong tawaging “Mahalagang Plano laban sa Sobrang Timbang” o mag-isip ng mas orihinal. Bigyan mo ito ng pangalan nang sa gayon makakapagbubuyo ito sa’yo sa emosyonal at gugustuhin mong gumising sa bawat umaga na gawin ang mga bagay para maging malusog at matatamo ang katawang inaasam mo at gumanda. Tulad ng kasabihang, kakulangan sa plano ay pagpaplano na mabigo. Sa pag-iisip nito ay ngayon mo na, hindi bukas, pagdesisyonan kung ano ba talaga ang gusto mo. Ipahayag sa sarili kung anong gusto mong magiging kalabasan. Ngayon na isulat ito sa malinis na papel, nakasaad ang mga gusto mo.

- Seguruhin na ginawa ito bago magpatuloy...
- Pinapanood kita... lakad na, kumuha ng papel at isulat ito lahat.

Gusto mo ito hindi ba? Kaya gawin mo na ito ngayon, at makakamtan mo ito.

Okey, maligayang pagbabalik... ipagpalagay na nagawa mo na.

Sa pagpapatuloy...

Ngayon, itala kung ano ang pakiramdam na magkaroon ng katawan na hinahangad, ang makuha ang gusto mo.



**Masarap ba ang pakiramdam?**

**Nabigyang-lakas ka ba?**

**Pakiramdam mo ba na kaya mo na nag mundo?**

**Nararamdaman mo ba na sexy at maganda ka?**

**Pakiramdam mo ba na pwede mo nang ligawan ang sinumang lalaki o babae sa iyong alindog at karisma?**

**Pakiramdam mo ba nakakasindak ang iyong ganda?**

Pansinin kung ano ang nadarama mo at itala ang mga to. Isang salita sa bawat nadarama mo para matulungan ka agad na paalalahanan kung ano ang damdamin mo upang kamtin ang inaasam sa tuwing titingnan ang 'yong Mahalagang Plano laban sa Sobrang Timbang. Anuman ang nagawa ko sa'yo ay magiging pangsuportang haligi mo para makamit ang ninanais. Ang nilalayon na resulta ay para sa'yo na tumingin paunahan na may makalaglag na marilag na katawan. Kung hindi mo maisip ang iyong sarili na ganoon, ibahin mo ang tanong, mga tanong na magbibigay ng sagot na makapabubuyo sa'yo sa emosyonal, makakaganyak sayo at magbibigay tapang, kumpyansa at determinasyon na sumulong at kamtin ang kung anong dapat sa'yo. Nasa sa iyo ang lahat ng karapatan sa pagkakaroon ng makalaglag na magandang katawang iyong inaasam at huwag mong hayaan ang ibang tao na sabihin ang taliwas (kasali ka na!).

Isang pagbabati kung matagumpay mong nakompleto ang prosesong ito. Meron ka nang haliging susuporta, ang iyong personal na tagapayo sa loob mo. Bawat umaga sa paggising, sisimulan ang araw sa pagbabasa at paglalarawang-diwa sa'yong mga sinulat habang ito'y unti-unting nabibigyang-buhay sa loob ng yong katawan. Pansinin na ang mga katagang ito ay dahan-dahang makakaapekto sa'yong isipan na sa mga susunod na 7 araw ang mga mahihirap na gawain ay mas magaan na 'di tulad dati. "Magsimula na nasa dulo ang isipan", ito'y base sa prinsipyo sa lahat ng bagay ay nilikha ng dalawang beses, may mental o unang likha at pisikal o ikalawang likha. " – Stephen R. Covey hango sa "The Seven Habits of Highly Effective People"

Ang paghahandang ginawa mo ay halaw sa solidong prinsipyo ni Stephen Covey. Ito ay ikalawang prinsipyo o kaugalian na nabanggit nya sa kanyang aklat na pinamagatang "The Seven Habits of Highly Effective People." Hindi mo na kailangan malaman kung paano ito gumagana. Kailangan mo lang itong paganahin para sa sarili mo. Subalit kung ika'y interesado, personal kong inererekomenda na bisitahin o idownload ng libre ang audio sa website na ito. Magkakaroon ka ng mas mabuting pag-unawa sa "Beginning with the end in mind".

Mga link na bisitahin para matutunan ang mas marami pa sa Habit #2 sa "Seven Habits" ni Covey.

## **Mga Pag-uugali sa Pagkain**

Ang pinakapundamental sa pagbabawas ng timbang ay ang pagbabawas ng maraming kaloriya kaysa sa nakain. Natutulungan ka ng pagdidiyeta na makamit ang layuning ito sa pamamagitan ng pagtakda sa pwede mo lang kainin. Mas kakaunting pagkain, mas maliit na bilang ng kaloriya ang naiipon at maraming nababawas sa bawat araw. Parang madali lang pakinggan, ngunit marami ka pang dapat malaman. Ang isang pirmihan na pag-uugali sa pagkain ay una mong kelangan para magtagumpay. Likas nang tayo ay 3 beses kumain sa isang araw, agahan, tanghalian at hapunan. Ang meryenda ay opsyonal depende sa bawat tao. Sa 'yong pagdidiyeta, sanayin mong kumain sa takdang oras ng pagkain kada araw. Ito'y para malaman ng 'yong katawan kung kelan nya simulang tunawin ang pagkain at para ihanda ang metabolismo. Pagplanuhan mong hatiin sa 2 ang bawat pagkain, kaya ito'y Agahan-Meryenda-Tanghalian-Meryenda-Hapunan. Kumain lang ng kaunti sa bawat pagkain at kumain ng malulusog na pagkain sa meryenda. Nagagawa nitong tunawin nang lubos ng 'yong katawan ang mga kaloriyang nakain at ipunin lang ang kasya sa buong araw. Sa pagkain ng paunti-unti subalit madalas, hindi ka mangangamba na mapsobra. Sa tuwing kakain, gawin ito na may kasama. Makakatulong ito na maging maingat at magiging modelo ka pa sa mga bata. Kung ika'y nakaharap sa computer o TV set habang kumakain, mauwi ito sa pagkain ng sobra-sobra.

Tuwing kakain, ang unang bahagi ng panunaw ay nag-uumpisa sa pagnguya mo. hinahati ng pagnguya ang pagkain sa maliliit na piraso bago ito ipasa sa

tiyan para tunawin na. kaya kung di nginunguyang mabuti ang yong mga kinakain bago lunukin, mas malalaking piraso mapupunta sa tiyan at hindi matunaw nang maayos. Magdudulot ito na mas maraming taba ang mabubuo sa katawan. Idagdag pa ang hindi pagkilala agad ng isipan kung ikaw bay busog na o hindi pa. Kaya kung dahan-dahang nginunguya mo, hinahayaan mo na iproseso ng utak ang impormasyon kung dapat na bang huminto sa pagkain o hindi.

Pagkatapos kumain, huwag agad matulog. Kung ginagawa mo ito, tinuturuan mo ang iyong katawan na mamahinga na habang meron pang lamang pagkain sa loob. Ang parsyal na pagtunaw ng pagkain ay magdudulot na maraming taba sa katawan. Subukang maglakad-lakad pagkatapos kumain. Mapapanatili nito ang sirkulasyon ang dugo para maipamahagi ang enerhiya sa ibat ibang parte ng katawan.

Nangangahulugan ito na hindi ka na kakain sa loob ng 3-4 na oras bago matulog. Ito'y upang hayaan na tunawing mabuti ang 'yong hapunan bago matulog.

## **Mga Pagkaing Dapat Iwasan**

Kung magdidiyeta ka di maiiwasang meron mga pagkaing papasok sa listahan ng di-dapat kainin. Ito ay yung mga pagkaing mayaman sa kaloriya/ tamis/alat at iba pang sustansyang di-kailangan. Kaya ang mga pagkaing nakalista sa susunod ay dapat mong iwasan pero hindi ipinagbabawal. Ang salitang "hindi kailanman" ay negatibong salita na di dapat isali sa pagdidiyeta. Kakainin mo parin subalit paminsa-minsan lang:

Kung madalas kang umiinom, ngayon kailangan mong magdahan-dahan. Isang 12 oz. na beer sa 1 araw, makakadagdag ng kalahating kilo sa timbang sa loob ng 1 linggo kung di mag-eehersisyo.

100 gramo ng karne ng baka ay may taglay na 167 kaloriyas ngunit ang 100 gramo ng kintsay ay may 16-17 kaloriyas. Saan dito ang gusto mong ihain para manatiling busog ngunit malusog? Syempre pipiliin mo ang kintsay, dahil ang karne ay nagtataglay ng mga tabang mamad.

Hindi rin malayo ang keyk kung bilang ng kaloriyas ang pag-uusapan. Ang karaniwang hiwa ng keyk ay nagtataglay ng mahigit 360 kaloriyas na kadalasang galing sa taba. Maski sinasabing fat-free na keyk nagtataglay pa din ito ng 240 kaloriyas.

Iwasan ang mga snack bar. Nagtataglay to ng maraming kaloriya kumpara sa beer.

Potato chips ay laging maalat at mataba. 10 piraso ng potato chips ay nagbibigay ng 100 kaloriyas.

Karne na sausages ay kadalasang pinaghalo na mga di-kinakailangang karne at maaraming taba. Mabuting alternatibo ay sausages na gulay.

Isang piraso ng karaniwang glazed donut ay mas maraning kaloriya kesa sa 1 lata ng beer, 240 kaloriyas.

Ang kabuuan ng itlog ay dapat iwasan. Karamihan ng kaloriya at kolesterol ay makukuha sa pula ng itlog. Ang puti ay mababa sa kolesterol at kaloriya. Ngunit kadalasang pagkain na may itlog ay kasali rin ang pula sa pagluto. Kaya kung ikaw ay magluluto ng itlog sa bahay, subukang laktawan ang pula nito.

Ice cream ay kilala sa mataas na kaloriya. Halos lahat ng ice cream ay gawa sa full cream na gatas na pangunang dahilan sa mataas na kaloriya. Hindi lahat ng mani ay pareho. Ang iba ay mabuti sa'yong pagdidiyeta, habang ang iba ay balot sa maraming kaloriya. Kaya suriing mabuti muna bago kumain ng mani.

## **Mga Pagkaing Dapat Kainin**

Para sa'yong diyeta, dapat mong malaman anu-ano ang mga pagkaing dapat iwasan. Ngayon, kailangan mo alamin kung ano ang dapat kainin. Sa isang pagdidiyeta, kinakailangan mo ang balanseng pagkain sa buong araw. Kaya sa pagseryoso ng mga pinagbabawal na kainin, kadalasan nito'y galing sa prutas at gulay. Kung tingnan ang food pyramid, ipinapakita nito ang mga pagkaing kinakailangan ng katawan at ang mga di-gaanong kailangan. Ang karboidrato ay pinakamahalaga para magpalakas ng enerhiya at sinusundan

ito ng prutas at gulay, tapos ang karne kasama ng mga uri ng mani, panghuli ang asin at mantika atbp. 2000 kaloriyas lang ang kailangan ng karaniwang pangangatawan at dapat di lumagpas dito sa loob ng isang buong araw. Maaring kaunting karboidrato lang ang kainin at pupunuan ito sa pagkain ng maraming prutas at gulay. Kung maiiwasan mo ang karne, pakisuyong gawin ito.

Ang prutas at gulay ay di gaanong tatagal ang busog nito. Kaya kung magmemeryenda, piliin ang mga mababa sa kaloriya, tamis at alat. Isa pang bagay na dapat konsiderahin ay ang glycemic index ng bawat pagkain. Malalaman ang glycemic index sa pamamagitan ng kung gaano kabilis pumasok ng glucose sa daluyan ng dugo bilang glucose. Mas mababang index, mas mabagal ang proporsyon ng pagsipsip. Mas mabagal na pagsipsip, mas kakaunting glucose ang pumapasok sa katawan. Liban sa pagbabawas ng timbang, makakatulong din ito sa pagkontrol ng lebel ng blood sugar sa katawan. Karaniwang mababa na sa glycemic index ang mga prutas at gulay, samantalang ang tinapay, mga butil, arina, at pasta ay mataas ang glycemic index.

Negatibong kaloriya isang paraan din upang makakatiyak lung anong pagkain ang dapat sa'yo. Ang negatibong kaloriya ay nangangahulugang dapat tunawin ang kasingdami o higit pa na kaloriya para matunaw ang kinain. Isang halimbawa nito ay kung ika'y papipiliin sa 150 kaloriyas hard cookie o sa 100 kaloriyas na soft cake. Karaniwang piliin natin ung soft cake dahil ito'y mababa sa calorie index. Subalit, ang tama ay piliin ang hard cookie. Ang soft cake at madaling tunawin at agad-agad sisipsipin ito n gating katawan. Habang ang hard cookie ay kinakailangan ang maraming kaloriyas para sa pagtutunaw, mga 80 kaloriyas ang magagamit sa pagtunaw, nangangahulugang 70 kaloriyas nalang ang masisipsip ng ating katawan.

## **Talaarawan ng Pagkain**

Kung nagdidiyeta ka, mabuting gumawa ng isang talaarawan sa pagkain. Ito'y upang matiyak ang araw-araw o buwanang konsumo at makuwenta ang kaloriyang pumapasok. Ito rin ay magtitiyak sa'yong progreso, sa gayon malaman mo kung ano ang dapat itama o alin ang dapat pagbutihin. Sa'yong talaarawan dapat mong isulat ang mga bagay na ito:

Ang natantiyang sukat ng pagkaing meron ka;

Ang uri ng pagkain iyong ihinahain. Mas tiyak, mas mabuti. Kung nagdagdag ng ketsup o salad dressing, tiyaking ito'y nakasaad sa talaarawan

**Ang oras na kinain mo ang mga ito**

**Nag-iisa ka ba nung kinain mo ito?**

**Saan mo ito kinain?**

**May iba ka bang ginawa habang kumain, halimbawa'y nanood ng TV o nakikipag-usap sa iba?**

**Ano ang disposisyon ng 'yong isip at emosyon nung ika'y kumain?**

Dalhin ang talaarawan mo kahit saan ka magpunta at siguruhing isulat lahat ang kinain at ininom. Ang kaunting kendi , soda, kaunting pretzel, o isang donut ay di gaano sa isang araw. Ngunit palagian na pagkain nito sa loob ng isang lingo at ito'y makakadagdag ng ekstrang kaloriyas sa katawan.

Huwag antayin matapos ang isang araw bago itala sa talaarawan ang mga kinain. Mas mabuting isulat ito bago kainin, upang masuri ang pagkain at matiyak na wala kang naligtaan. Maging espisipiko at laging isulat ang mga ekstra, halimbawa'y imbes na italang gulay ang broccoli.

Bakit kelangan ang talaarawan? Upang malaman mo ang bilang ng kaloriyang pumapasok sa bawat araw. Minsan hindi nalalaman ng nagdiyeta kung bakit di sya nagbabawas ng timbang. Ang talaarawan ay makakatulong dito na matiyak ang mga kadahilanan, makalkula ang kaloriyang kinakain at malaman kung anu-ano ang dapat gawing pag-aayos sa'yong diyeta. Malaman mo din dito kung kelan ka dapat kumain ng keyk na inaasam mo. Tuwing balik-tanawin ang talaarawan nung mga lumipas na buwan, makikita mo ang pagbabago sa'yong pagpili ng pagkain. Masasabi mong umuusad ka sa'yong diyeta at ang dati'y imposible ngayon ay madali nalang. Ito rin ay magbubunsod sa'yong pagsupil sa sarili. Makakaya mo nang magpigil sa kung ano ang kakainin at hindi kumawala sa pananabik sa keyk.

## Pag-eehersisyo

Ang pag-eehersisyo at pagdidiyeta ay dalawang bagay na magkaugnay. Kung magdidiyeta ka lang at walang ehersisyo, di mo makikita ang mga resulta kasi di ka nagbabawas ng kaloriya sa 'yong diyeta. Liban dun, kung napangasiwaang mong magbawas ng timbang ng walang ehersisyo, payat at marupok kang tingnan sa pagkatunaw ng taba sa katawan. Kaya mabuting mag-ehersisyo para mapanatiling malusog ang katawan habang nagdidiyeta.

May iba pang rason na mag-ehersisyo. Isang surbey na nagpapakita na 7 sa 10 adulto ay di nag-eehersisyo ng regular at 4 sa 10 ay walang ginagawa. Kung di ka mag-ehersisyo, maaaring magkaroon ng stroke, diabetes at sakit sa puso. Ito'y nagdudulot ng pagkamatay sa 300,000 ka tao. Bago magsimulang mag-ehersisyo, kumunsulta muna sa doktor, upang malaman ang kasalukuyang kondisyon ng katawan at malaman kung may mapipinsala ba pag sumailalim sa nakakapagod na ehersisyo.

Para sa panimula, magdahan-dahan sa pag-ehersisyo. Simulan ito muna sa 10 minuto, sunod sa 20 minutos, sa 30 minutos at taasan sa mga susunod pa na mga buwan. Makakatulong ito upang maiwasan ang mga kapinsalaan sa katawan at maibsan ang anumang pananakit pagkatapos ng work out. Kelangan mo ng 30 minutos o higit pasa bawat araw para sa karaniwang cardiovascular na ehersisyo. Hindi mo kelangan gawin lahat ang paulit-ulit na aktibidades sa loob ng 30 minutos. 2 beses sa loob ng 1 linggo mag-ehersisyo para sa kalamnan. Maaring isali mo ang ganitong pisikal na ehersisyo sa pang araw-araw na gawain. Tulad halimbawa, paggamit sa hagdanan imbes sa elevator, maglakad para kumain ng pananghalian o magpark ng malayo sa pinagtatrabahuan. Kung pakiramdam mong ito'y mabigat na gawain, subukang gawing aktibo ang mga oras na bakante. Sa halip umupo lang sa bahay, yayain ang pamilya na lumabas at magbisekleta, sumama magrock-climbing, o pumasyal sa parke tuwing gabi. Pumili din ng ehersisyo na ikalulugod mo, magbibigay-kasiyahan at magpaparamdam sa'yo na may natupad ka. Gawing madali ang pag-ehersisyo sa pagpili ng mga gawaing mas makayang maabot para di mo maramdaman ang pagkabagot sa tuwing gagawin mo ito. Panghuli, pumili ng ehersisyo na babagay sa iyong katawan at kasalukuyang edad.

## **Pananatili sa Diyeta**

Para maging matagumpay ang alinmang diyeta, kelangan mong maging komitido dito. Sa pagkakaroon ng wastong pag-iisip lamang makakamit ang tagumpay. Para ihanda ang sarili, kelangan mong malaman aling hakbang ka na bago magpatuloy sa sunod na hakbang ng 'yong pagdiyeta. Hindi mo ito mapapansin ngunit andyan ito. Unang, hakbang, bago magnilay-nilay. Hindi mo nakikita ang iyong sarili na sumubra sa timbang. 'Di mo damang may kelangan baguhin. Dahil sa malakas na pagdidiin nakita mo ang tulong. Ngunit nilalabanan mo ito, nagbago at nasiraan ng loob ng makita mong walang pag-asa ang 'yong sitwasyon. Ikalawang hakbang ay pagnilay-nilay. Ito ay kung saan tanggap mo na ikaw ay sobra sa timbang at nagsimulang mag-isip ng solusyon. Datapwat, ika'y di handang trabahuin ang solusyon. Humahalimhim ka lang sa mga ito, tipong alam kung ano ang dapat gawin, pero di nakahandang gawin ang mga ito. Maging ang pagpapabukas para trabahuin ang mga ito ay ginawa mo na.

Pangatlo, ay preparasyon. Nakapagdesisyon ka na din na gumawa ng hakbang sa problema ng iyong timbang. Humakbang ka sa paghalimhim tungo sa pag-isip ng solusyon. Nagsimula ka rin mag-isip na bukas ika'y balingkinitan at may maganda ng katawan. Pero sa baitang na ito di ka pa buong naresolba. Meron ka pang mga agam-agam ukol sa solusyon dahil ito'y nangangailangan ng pagbabago sa estilo ng pamumuhay.

Pang-apat ay aksyon. Nagsimula ka nang umaksyon. Sa pagbabawas ng timbang. Pumipili ka na ng mga pagkaing dapat kainin at nag-eehersisyo araw-araw. Ito ay unang hakbang sa pagkamit ng 'yong nilalayan.

Ang huling baitang, ay pagpapatuloy. Kelangan mong mapanatili ang momentum na meron ka sa ikaapat na baitang para magpatuloy. Kung sa alinmang panahaon nawala ang iyong pangako o suporta, ika'y mahuhulog pabalik sa alinmang baitang. Kaya ang panghuling baitang ang pinakamahalaga sa 'yong plano sa pagdidiyeta sa pananatili sa 'yong pangako sa habang panahon. Maraming metodo para manatiling komitido sa iyong plano. Una, gumawa ng listahan ng mga dahilan bakit kelangan mong gawin ito. Araw-araw tingnan ang 'yong listahan para paalalahanan ka sa'yong layunin. Huwag mag-isip ng negatibo. Ang salitang "hindi kailanman" o ang "pagkaitan" ay wala dapat sa'yong bokabularyo. Sa halip



sabihing “hindi kailanman”, manaka-nakang kumain ng panghimagas. Imbes “pagkaitan”, maaring “piliin” ang gamitin, tulad ng pagpili mo ng hindi kumain ng tsokateng keyk. Ilarawan sa isip ang ‘yong sarili na bukas ay balingkinitan at nagagawa mo ang mga bagay na gusto mong gawin. Ang paglalarawang-isip na ito ay magpapatibay ng ‘yong motibasyon na mangako at naising magtagumpay. Gawin mo ito araw-araw, tuwing gigising sa umaga at sa panahong himihina ang iyong pangako.

## **Suriin ang Iyong Diyeta at Gumawa ng Kenakailangang Pagbabago**

Sa pagdidiyeta, di dapat higpitan ang ‘yong sarili sa isang plano sa pagdidiyeta. Malaya kang pumili ng panibago kahit anong oras mo gustuhin. Ang dahilan ay maaring di ito gumagana sa’yo o di kayay di mo na maipapangako sa sariling matutupad ito. Ngunit sa’yong pagpapalit may mga konsekwensya na kakaharapin. Una rito’y kung papaano mo tatanggapin sa sarili ang katotohanan. Maraming tao ang nagdidiyeta hanggang sa maabot nila ang target na timbang bumabalik muli sa dating kaugalian nung bago pa magdiyeta. Mapapansin mo ito sa sandaling sumikip na ang pantalon mo at kelangan mo nang suotin ang mga pinaglumaan na. Ang mangyayari ay babalewalain mo o tatanggapin na bumabalik na uli ang problema.

Pangalawa ay papaano mo kakainin ang nasa plano. Sa panahong nagtrabaho ka o sa pagbibiyahe? Paano naman sa panahong kakainin mo ang mga ito, magugustuhan mo ba ito? Makakaapekto ng malaki sa plano sa pagdidiyeta ang mga kaibigan at kapamilya. Kung napapalibutan ka ng mga taong laging sobra ang timbang, paano mo pangingibabawan ang ganitong kultura? Minsan ang kanilang impluwensya ay may positibo o negatibong epekto diyeta. Ang pinili mong diyeta, mamahalin mo ba ito? Iba ang pagsunod sa diyeta kaysa sa pagkagusto rito. Kung alam mong di mo makakayang ipangako ang sarili sa isang diyeta, maaaring tanungin ang sarili kung bakit di ito masunod at ano ang mali dito.

Minsan, maaaring madalas kang magpalit ng plano hanggang sa pintasan ka ng mga tao sa pagsisikap mo. Bago pa mangyari yan, ihanda na ang sarili sa kung paano ito sagutin.

Ang plano sa pagdiyeta ay minsang mangangailangan ding baguhin ang paligid mo. Kung ito'y mangyayari, payag ka bang gawin ang pagbabagong ito dagdag pa sa pagbabago sa pagkain? Isipin mo rin ang mga lokal na restawran. Hindi mo maaasahang sa bahay nalang sa lahat ng panahon. Kaya pagpumupunta sa restawran, aayon ba ang kanilang inihahain sa 'yong mga plano?

Sa simula ng diyeta, mahalagang gawin mo itong kaugalian. Ngunit kung magpapalit ng plano sa pagdidiyeta, kelangan mo ding magbago sa nakaugalian na. Kailangan mong kayanin na gumawa ng kaukulang pagbabago sa'yong kasalukuyang diyeta para umayon sa bago.

Huling tanong sa sarili ay ukol sa kusina mo. Dahil gusto mong magkontrol sa'yong diyeta ang pagluluto sa'yong sariling pagkain ang madaling paraan. Kung babaguhin mo ang iyong plano sa pagdidiyeta, kelangang konsiderahin mo ang kasalukuyang kondisyon ng iyong kusina. Anong mangyayari sa kasalukuyang estak ng pagkain? May mga kagamitan ka ba lahat na magagamit sa 'yong pagadidiyeta?

## **Kumain Hanggang sa Pumayat**

Ang pagbabawas ng timbang ay katambal ng pagkain ng kaunti. Ito'y dahilan sa kelangan mong may negatibong kaloriya sa katapusan ng araw. Makakalkula mo ito sa pamamagitan ng pagkalkula ng kabuuang kaloriya na yong nakain, ibawas ang halaga ng kaloriyang nagamit . Iba-iba ang bilang ng kaloriyang nagagamit sa bawat tao. Ang karaniwang ideya ay 2000 kaloriyas ang nababawas sa isang tao sa isang araw para mabuhay. Nangangahulugan ito na gumagana ang mga organo, gumagana ang utak at ika'y humihinga. Kaya para bumaba pa sa 2000 kaloriyas bawat araw, dapat maglimite sa pagkain nito. Isipin mong sa paglimite lang ng pagkain, makakamit ang mababang kaloriya. Gumagana ang ganitong ideya ngunit luma na. Meroong panibagong paraan kung saan hahayaan mong kainin ang lahat ng makakaya mo, panatiliing busog ang tiyan ngunit bilang pa rin ang halaga ng kaloriyang pumapasok. Ito talaga ay kumakain ka hanggang sa maging balingkinitan ang yong pigura.

## **Mabuting Sustansya, Masamang Sustansya**

Ang ating kinakain ay tinutunaw. Ang nakakabuting sustansya ay sinisipsip, ang mga natira ay inilalabas. Kahit sa mga sustansyang ito may iilan na gusto mong bawasan kung ikay nagdidiyeta. Karboidrato at taba ay dalawang sustansya na nanaisin mong iwasan. Ang karboidrato ay isa sa prinsipal na pagmulan ng enerhiya. Ito'y tutunawin para maging glucose at sisipsipin ng mga selula para kanilang pagkain. Kapag sobrang karboidrato ang ipapasok mo sa katawan, maaring tataas ang insulin at sa katagalan eepekto ito sa pagkakaroon ng diabetes.

Ang taba sa likod ng karaniwang iniisip ng lipunan, ay may mahalagang papel na ginagampanan sa ating katawan. Liban sa mahalaga itong pagkukunan ng enerhiya, nakakatulong din ito sa pagsipsip ng bitamina A, D, E, at K. Kung walang taba sa katawan wala din ang mga bitaminang ito. Kung ika'y isang ten-edyir, hindi pinapayo na tumigil sa pagkain ng may taba, liban nalang kung ito'y ibinilin ng doktor. Dahil kailangan ng katawan ang karboidrato at taba, at dapat limitihan ang sarili sa pagkain nito, maitatanong mo siguro “ Paano ba ako kumain para pumayat?”. Nasa pagpili ng pagkain ang sagot. Kahit sa dalawang sustansya na ito mayroong mabuti at hindi, kaya natural na lamang na ikontrol natin ang pagkain sa mabuti at iwasan ang masama.

## **Mabuting Karboidrato**

Ang natural na karboidrato ay kadalasang nasa natural na pagkain tulad ng oatmeal, patatas, at whole wheat. Ang mga pagkaing ito ay nasa likas pa rin na kondisyon at hindi pa naproseso o dumaan sa matinding pagdalisay ng mga makina o ng tao. Mayaman pa ito sa hibla o fiber ang mga pagkaing may likas na karboidrato na magbibigay ng enerhiyang tatagal sa mahabang panahon. Ito ay magpapangyari sa'yo na di gutumin agad. Ang mga pagkaing mayaman sa fiber ay nakapagpababa din ng kolesterol. Ang mga likas na karboidrato ay nahahanay din sa mababang glycemic index. Kaya dahil mababa ang binibigay na glucose, maganda din ang likas na karboidrato sa mga may diabetes.

## **Masamang Karboidrato**

Makikita ang masamang karboidrato sa mga pagkaing dumaan sa pagdadalisay. Kadalasan, maaalis ang mga mahalagang sustansya at ito'y kinargahang maraming pangkulay, preserbatibo at pampalasa. Ito'y popular sa mga tao dahil ito'y sinisilid sa magagandang pakete at punung-puno ng lasa. Sa katunayan mahirap itong matunaw at magdudulot ng pagtaas sa glucose pagkatapos matunaw. Hindi ka nakakabenepisyo sa pagkain ng mga ganito. Pakiramdam mo'y masigla pagkatapos kumain nito, ngunit ito'y temporaryo lamang. Para patuloy ang sigla, kelangan mo pa uling kumain at dahilan ng pagtaas ng kaloriya.

## **Mabuting Taba**

Tulad sa karboidrato, ang taba ay may mabuti at masama. Ang wastong taba ay monounsaturated fat at polyunsaturated fat. Ang monounsaturated fat ay yaong mababa sa tanang kolesterol at LDL na kolesterol na nagbabara sa arteryang habang mayaman sa HDL kolesterol na nagdadala ang kolesterol galing sa arteryang papunta sa atay para ilabas sa katawan. Karamihan sa mga mani at langis ng olibo ay mayaman sa monounsaturated fats. Ang polyunsaturated fats naman ay mababa din sa tanang kolesterol at LDL na kolesterol. Ang nakakabuting Omega 3-fatty acids ay nahahanay sa kategoryang ito. Hindi makakagawa nito ang ating katawan, kaya dapat tayong nating itong kainin. Ang mga pagkaing tulad ng isda na salmon, canola oil, at liseed ay mayaman sa polyunsaturated fat.

## **Masasamang Taba**

Nahahati sa dalawang kategorya ang masasamang taba. Ang saturated fat at trans fat. Kadalasan, makukuha ang saturated fat sa produktong tulad ng itlog, gatas at pagkaing-dagat. Ang tabang ito ay naninigas sa temperature sa loob ng bahay. Mayaman ito sa tanang kolesterol at LDL na kolesterol. Ang pinakamasama sa lahat ay ang trans fat. Ito yung taba na dumaan sa hydrogenation na proseso, kung saan ang likidong langis mula sa gulay ay makakagawa ng pagkain na tatagal sa imbakan. Liban sa may mataas na total ng kolesterol at LDL na kolesterol pinapababa din nito ang HDL na

kolesterol. Ang mga naprosesong pagkain tulad ng mantekilya ay maraming trans fat.

Ngayon na meron ka nang pag-uunawa sa karboidrato at taba, puwede ka nang magsimulang sumuri kung paano ka makakain nito. Wala kang ibang puwedeng gawin kundi suriin ang kasalukuyang diyeta kung ito ba'y mayaman sa masamang karboidrato at taba, at palitan ito ng mga pagkaing mayaman sa mabuting karboidrato at taba. Ako'y magpapatnubay sa'yo para maunawaang mabuti ang mga pagkaing dapat iwasan o bawasan habang makakakain ka ng marami sa mga nakakabuting pagkain na walang inaalala.

## **Paggawa sa Unang Hakbang**

Isa pang problema na kakaharapin kung papalitan mo ang araw-araw na kinakain ay ang hindi mo nalalaman kung paano ito iluto. Maaaring kahit sino alam papaano gumawa ng ensalada o tinapay ngunit ang pagluto nito na malusog at mababa sa kaloriya ay isang problema. Isinali ko na ang ilang resipe na 'yong mababasa upang masimulan mo na ang iyong diyeta. Huwag masyadong mahigpit sa pangkalahatan lang na pinagkukunan ng pagkain. Kahit inererekomenda na kumain ng maraming gulay at prutas, hindi nangangahulugang ensaladang gulay lang ang kainin sa loob ng isang taon. Maaaring gumawa ang ibat-ibang hain, tulad ng gisado, sopas o panghimagas. Meron pagkakaiba dapat ang iyong diyeta.; ito'y makapagpaalis ng bagot sa paulit-ulit na pagkain ng gulayat prutas. Sa ibaba ay pangkalahatang lista ng mga pagkaing may masamang karboidrato:

- White pasta
- White rice
- Puting tinapay
- Pangmadaliang oatmeal (instant oatmeal)
- Fruit juices
- Bagels
- Donuts
- Muffins
- Matatamis at mga kendi
- Prinosesong cereal na pang-agahan

Ang mga ito ay mga pagkaing dapat mong iwasan o kainin paminsan-minsan lang. isa sa pinakasimpleng upang malaman kung may masamang karboidrato ang pagkain ay ang alamin kung ito ba'y naproseso na o wala. Kung oo, madalas ito'y mayaman sa masamang karboidrato.

Mga wastong pagkain na dapat kainin ay:

- Kahit anong prutas at gulay
- Oatmeal
- Brown rice
- Patatas
- Mga produktong galing sa trigo
- Buong-butil na cereals
- Cereal pang-almusal na mayaman sa fiber
- Grits
- Muesli
- Kamoteng-kahoy
- Mais
- Amaranth
- Navy beans
- Buong barley
- Buckwheat/buckwheat pasta

Kung papalitan mo ang kinakain araw-araw ma may masamang karboidrato ng mabuting karboidrato, makakakain ka ng marami na di nadadagdagan ang timbang. Hindi ka gugutumin sa mataas na panahon, mapipigilan ang udyok na kumain uli. Ang mga plano sa pagdidiyeta ay kadalasan may kalakip na na mga resipe na mababa ang karboidrato para di tumaas ang timbang sa araw-araw na pagkain ng may nakakabuting karboidrato.

## **Palitan, Palitan, Palitan**

Para sa taba, mahirap mkahanap ng kapalit nito. Ngunit bilang panimula, umiwas sa mga pagkaing may saturated fat o trans fat. Ang trans fat ay kadalasan nasa mga produktong naiistak o dumaan sa mga pabrika. Basahin muna ang mga etiketa bago bumili. Kung may pagkain na sa tingin mo ay maraming mantika o maaaring maimbak sa matagalna panahon, makakabuting magtanong muna kung ito ba ay may trans fat sa paggawa. Para sa saturated fat, nagmumula ito kadalasan sa mga produktong galing

sa hayop. Kaya bawas-bawasan ang pagkain ng mga karne o produktong galing sa gatas sa iyong diyeta. Kung may gatas talaga, puntiryahin ang mababa o non-fat na klase tulad ng low-fat plain yogurt. Para sa karne, piliin ang purong laman dahil ito'y mababa sa taba.

Sa pagluluto gumamit ng mantika na nakalista sa ibaba:

- Canola oil
- Flax seed oil
- Langis ng mani
- Olive oil
- Non-hydrogenated na mantikilya
- Safflower oil
- Sunflower oil
- Corn oil

Karaniwan nang may monounsaturated fat at mababa sa saturated fat ang mga ito. Para makakuha ng maraming polyunsaturated fat kumain ng isda tulad ng salmon o uminom ng mga suplemento. Ngayon na alam mo na ang pangunang grupo ng pagkain na dapat iwasan o palitan, magpatuloy tayo sa iban kategorya ng pagkain na magbibigay busog, mababa sa kaloriya at malusog din.

## **Huwag Kalimutan ang Iba**

Una, ang pinakasimpleng paraan sa pagdidiyeta ay ang pagkain ng maraming hindi niluluto na prutas at gulay. Napakababa ng mga ito sa kaloriya at mahirap tunawin na dapat pang magsunog ng maraming kaloriya kaysa sa makukuha mo dito. Kaya kung dalawang ito ang pangunang ihain mo da iyong diyeta, tiyak makikita mo ang mga resulta sa loob ng iilang buwan lang. Mababawas ang maraming kaloriya kung gawin mo itong prinsipal na ihain kaysa sa gawin lang itong side dish. At karagdagan, tulad ng nabanggit na, mayaman sa Omega3 ang mga isda tulad ng salmon at mayaman din ito sa Leptin na hormone. Ito ay nakapagpaaktibo sa metabolisme at makakapagtunaw mg maraming taba. Mainam ito sa mga taong may karamdamang genetiko na tumitigil sa pagpapalabas ng leptin. Mayaman din sa protina ang isda. Ito'y mainam pamalit sa karboidrato kung kailangan ng katawan ang glucose.

Isa pang paraan na di mo iisipin ay ang pagdagdag ng maanghang na rekado sa pagkain. Ang mga rekado tuladng cayenne pepper, sili at mustasa ay nakapagpataas sa metabolisme na magtunaw ng taba sa loob ng ilang oras. Ang maanghang na pagkain ay nakakaalis ng gana na kumain sa pamamagitan ng pagtaas ng lebel ng epinephrine at nonepinephrine sa katawan. Ang mismong bawang ay malakas na diuretic na tumutulong magpalabas ng mga sobrang tubig sa katawan. Ang mga pagkaing lumalaban sa arina tulad ng saging, prutas at gulay ay mainam din sa pagbabawas ng timbang dahil mayaman ang mga to sa fiber na tumutulong para di magtipon ang mga taba sa katawan.

## **Labanan ang Simbuyo**

Sa gitna ng bawat kainan, makakaramdam ka ng gutom. Ang ibang diyeta ay nagsasabing hindi mo ito pansinin, pero sasabihin ko sa'yo 'Sige kumain ka'. Kung mababa o walang kaloriya ang iyong kakainin ano ang dapat mong iwasan? Ang dalawang bagay na puwede mong kainin ay fiber at tubig.

Ang gutom kung minsa'y hindi talaga gutom, kundi pagkauhaw. Kaya uminom ng isang basong tubig at maghintay sandali. Kung gutom ka parin, kumain ng hilaw na gulay o ensalada. Mayaman ito sa fiber at tubig na bubusog sa iyo hanggang sa sumapit ang tamang oras ng pagkain. Inererekomenda ang mansanas at kintsay.

Ang tentasyon ay darating at mawawala. Kung nabigo ka labanan ang nauna, may mga paraan na magagawa mo para maghanda sa susunod na tukso ng tsokolateng keyk. Kumain ng ensalada o ilang prutas at uminom ng 2 basong tubig. Sa ganun, pinupuno nito ang iyong tiyan at para wala ng mapaglagyan pa para sa junkfood. Mas busog mas kaunting junk food ang makakain.

## **Mga Asal Kahit sa Pagdidiyeta**

Ugaliin ang tamang asal kahit ika'y nagdidiyeta. Umupo sa hapagkainan kasama ng lahat at gumamit ng mga kubyertos. Makakatulong ito na limitehan ang pagkaing isinusubo. Para din manguya mong mabuti ang



pagkain bago lunukin na tutulong sa pre-digestion. Kung magkakamay ka sa pagkain, malaki ang tsansa na sumubo ng marami kesa sa karaniwan at hindi manguya ang pagkain ng mabuti. Tumigil sa pagkain kung ikaw ay busog na at hindi kung puno na. Ang busog na tinutukoy dig to ay yung alam mong tama na at nararamdaman mo na. Ang tinutukoy na puno ay yung binusog mo na ang tiyan at hindi na makaya pang sumubo. Kung hindi mo mapigilang kumain kapag naiisip mong tama na, uminom ng maraming tubig. Pupunuin nito ang mga bakante at madarama mong sobrang puno na.

Kung nauuhaw sa gitna ng kainan o anumang oras sa isang araw, may dalawang bagay akong sasabihin sa'yo. Una ay ang broth-based na sopas ay mainam para inumin mo dahil mababa sila sa kaloriya, tanggalin ang uhaw mo at punan ang tiyan. Huwag uminom ng mga may karboidratong inumin tulad ng soda. Sa halip ay natural na inumin ang kunin tulad ng lemon tea o simpleng tubig. Ang kaunting caffeine ay nakakatulong lakasan ang metabolisme at magsunog ng mas maraming kaloriya subalit sobra itong nagdudulot ng komplikasyon sa kalusugan.

Ikalat ang panahon ng pagkain sa isang araw. Kung paunti-unti ang pagkain ng 150-200 kaloriyas kada 4-6 na oras ang iyong katawan ay palaging sinusunog ang mga kaloriyang ito, sa gayon ay laging malakas ang metabolisme. Sa ganitong paraan, nagbabawas ka ng maraming kaloriya sa loob ng isang araw kumpara sa kung ikaw ay kakain ng tatlong beses na pangmaramihan. Mas maging kapani-paniwala kung ang iyong diyeta ay mayaman sa fiber.

## **Talaarawan na Walang Sekreto**

Itala ang bawat kainan, ang bawat pagkain na isinubo sa bibig maging ito'y junk food o malusog na pagkain. At maging ang mga oras kung kelan ito kinain. Sa ganito, pagkatapos ng araw, may magagawa ka ukol dito. Una ang pagbalik-tanaw at kalkulahin ang kaloriyang pumasok. Makikita mong ang iyong kinain ba ay mababa pa sa 2000 kaloriyas sa isang araw. Kung kamain ka ng higit pa sa 3000 kaloriyas, kelangan mong magbago sa iyong diyeta. Makikita mo din kung anong oras ka mas nagugutom at paano umayon ang iyong katawan. Mapapansin mo sa mga unang linggo, hindi mo maiiwasang magmeryenda sa kalagitnaan ngunit kalaunan ang pagmemeryenda ay mababawasan. Ito'y nagpapakita na umuusad ka na at unti-unting

nakakabagay ang iyong katawan sa diyeta.

Kapag kulang na ang suplay mong pagkain at kelangan kang bumili ng mga iba pang bagay, may mga dapat kang gawin muna bago sumakay sa kotse at pumuntang tindahan. Gumawa muna ng listahan ng mga bagay na kakailanganin mo lang. Seguruhin na malulusog ang mga pagkaing bibilhin at aayon sa 'yong diyeta. Ibasura ang iba. Kung gusto ng pamilya o mga kaibigan na bilhin ang mga yun, bakit hindi hikayatin ang mga ito na bumili nalang ng mga malulusog na pangmeryenda. Ang tagumpay mo ay maaaring daan na kanilang masusunod. At huwag ding magshopping na gutom. Magpapangyari lang ito na kakalam ang iyong tiyan sa tuwing makakakita kang pagkain. Magdudulot ito na mahuhulog ka sa iyong pananabik at bumili ng sobra sa kelangan mo lang.

## **Huwag Kaligtaan Ito**

Ang huling hakbang na iyong gagawin para makompleto ang iyong kumain hanggang pumayat na diyeta ay ehersisyo. Halos lahat ng mga tao ay ayaw dito at humahanap ng dahilan para di ito gawin. Ngunit ililista ko ang mga rason bakit gagawin ito. Una sa lahat, makakatulong ito sa pagbabawas ng iyong timbang. Ang iyong katawan ay nangangailangan lang ng 2000 kaloriyas sa isang araw para mabuhay, kaya ang pag-ehersisyo ay tutulong para taasan ang araw-araw na pangangailangan sa kaloriya. Mas maraming magagamit nito, mas mabilis na pagbawas ng timbang. Sigurado mas pipiliin mong Makita ang resulta sa loob ng 6 na buwan kesa sa isang toan. Isa pa ay para manatiling aktibo ang iyong metabolismo. Ang malakas na metabolismo nangangahulugan naa mas maraming kaloriya ang nasusunog. Kadalasan, iniwasan ang huling hakbang dahil hindi sila sanay rito nay un naman ang totoo. Ang isang paraan na magagawa mo ay gumawa ng magaan na ehersisyo kasama ang diyeta. Gawin itong dahilan para kalimutan mo na ang pagpunta sa pinakamalapit na panaderya para bumili ng bagel. Sa pagpuno mo sa iyong isipan ng ibang bagay, wala na itong panahon na makaisip ng pagkain. Simulan ito sa hinay-hinay na 5 minutos na ehersisyo araw-araw, sa susunod na linggo taasan ito sa 10 minutos, at susunod na linggo sa 20 minutos hanggang 30 minutos. Pagkatapos ng ilang buwan, magagawa mo na sa loob ng 2 oras na walang pahinga!