

## Recuperar la silueta després de vacances. Tot un repte!

Després de l'estiu els desordres alimentaris inadequats són un fet rellevant. Es així quan es repren l'intenció de cuidar l'alimentació per disminuir de pes.

Amb freqüència l'estètica és un dels principals incentius per posar-se a dieta, enlloc de prioritzar la salut, per tant ni el mètode escollit per aprimar ni els resultats són normalment adequats.

El més aconsellable i saludable és plantejar-se si val la pena seguir, any rere any, en aquest cercle viciós, que condueix a vulguer-se aprimar més per les tendències i les modes que per necessitat.

Si es necessita perdre pes, posar-se en mans d'un professional és una garantia per evitar el temut efecte "yo-yo", és a dir, la impossibilitat de mantenir el nou pes amb recuperació ràpida i no desitjada dels quilos perduts.

Per altre banda, l'ansietat és una de les sensacions de preocupació que experimenten moltes persones quan comencen una dieta. Alguns plantejaments dietètics massa estrictes generen tal tensió que s'expressa en canvis biològics i físics, amb l'augment d'adrenalina. Això redueix la capacitat d'autocontrol i afavoreix a la perpetuació dels comportaments insans, com menjar a fora dels àpats principals.

En aquestes circumstàncies, un bon inici és començar a posar-hi solució prenent consciència i a demanar ajuda als experts, si és necessari. Per aquest motiu PSIGMA ofereix **EL PROGRAMA: ANSIETAT, QUALITAT DE VIDA i PES.**

És un programa pioner que pretén ajudar a les persones a perdre pes, a motivar-se per aconseguir-ho amb èxit, i a conèixer's millor, guanyant en autoestima, control i qualitat de vida. Així, s'ofereix la possibilitat de participar en un grup per treballar: hàbits alimentaris, emocions, auto coneixement, millora de l'autoestima, estratègies de resolució de conflictes intrapersonals i relacionals, i la importància d'un estil de vida saludable.

Si estàs interessat i vols ampliar informació no dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres a través de: [www.psigma.cat](http://www.psigma.cat)

**Neus Arimany Criballés,**  
Dietista-Nutricionista de PSIGMA