

Orice om care isi doreste sa scada in greutate si sa aibe un stil de viata sanatos are teoretic o multitudine de solutii. In realitate insa, sa tii o dieta si sa te mentii la greutatea dorita nu este deloc usor. Ritmul de viata actual, nivelul crescut de stres sau situatii de viata care ne afecteaza, genereaza de multe ori tulburari ale comportamentului alimentar. Cea mai importanta componenta a unui comportament alimentar nesanos este de natura emotionala si psihologica.

Initiativa lansarii acestui program in Romania a venit din partea specialistilor din Malta care deruleaza de ani de zile cu succes acest tip de dieta. Eficienta metodei are la baza imbinarea detoxifierii si a regimului alimentar sanatos, cu sustinerea motivationala. Sa mananci sanatos trebuie sa devina un mod de viata, nu un proiect pentru o perioada scurta de timp

Prin abordarea aspectelor emotionale, Dieta Malteza are rezultate foarte bune si in cazul persoanelor care au esuat in repetate randuri in incercarea de a ajunge la greutatea dorita si a o mentine. Terapia motivationala te ajuta sa identifici si sa depasesti barierele care stau in calea unei schimbari pe termen lung, bazandu-te pe resursele proprii. Dobandirea acestor abilitati te ajuta sa obtii si alte tipuri de schimbari care-ti imbunatatesc calitatea vietii.

Programul debuteaza cu o etapa de detoxifiere, urmand dieta propriu-zisa a carei structura si durata depinde anumite aspecte: varsta, greutatea initiala, inaltime, ritm de viata, intoleranta la anumite alimente sau alimente preferate.

Meniul este conceput saptamanal si tine cont de ritmul de scadere in greutate a fiecarei persoane in parte. Exista o lista de alimente contraindicate cum ar fi indulcitorii, pastele fainoase sau bauturile alcoolice, iar pentru alimentele care sunt permise se dau inclusiv rețete de preparare. In paralel cu regimul alimentar, saptamanal se beneficiaza si de o sedinta de 50 de minute de terapie motivationala.

Oamenii se confrunta deseori cu situatii care pun in dificultate mentinerea programului de dieta (iesiri cu prietenii, mese festive, influenta celorlalti membri ai familiei). In cadrul sedintelor de sustinere motivationala se dezvolta abilitatile de a face fata tentatiilor si se genereaza mecanisme proprii de rezistenta la frustrare.

Acest tip de dieta este ideal pentru persoanele care isi doresc sa slabeasca intre 5 si 20 de kilograme si sa-si mentina greutatea dorita, dobandind pe termen lung un stil de viata sanatos.