

Fantastična dijeta Jennifer Hudson

Novo zaštitno lice jednog od najslavnijih programa mršavljenja na svijetu - Weight Watchers dijete - postala je američka glumica i pjevačica Jennifer Hudson, koja je upravo zahvaljujući WW režimu prehrane, nakon rođenja sina, u 6 mjeseci izgubila 30 kilograma

Američka glumica i pjevačica fantastičnog glasa, Jennifer Hudson, koju mnogi pamte po izvanrednoj ulozi u filmu „Dreamgirls“ (ulozi za koju je uostalom nagrađena i Oscarom), tijekom cijelog svog života imala je, kako sama kaže, problema s prekomjernom tjelesnom težinom. Ističe kako se nikada nije zamarala svojim oblinama, ali se nakon rođenja sina Davida Daniela u kolovozu prošle godine, toliko zdebljala da je odlučila krenuti na dijetu.

Nekoliko mjeseci kasnije, Jennifer je iznenadila javnost svojim izgledom na crvenom tepihu - utegnuta i u odličnoj formi, s ponosom je pokazala 30 kilograma manje.

Kako bi izgubila višak kilograma koji se nakupio tijekom trudnoće, Jennifer Hudson, odlučila se za Weight Watchers dijetu, slavni režim prehrane temeljen na bodovnom sustavu. Zbog svoga velikoga uspjeha u gubljenju kilograma, Jennifer je prije nekoliko dana postala zaštitno lice/ambasadorica Weight Watchers programa mršavljenja i u emisiji *Good Morning America* objasnila postulate slavne dijete, koji su i nju doveli do savršene forme.

Mršavljenje po bodovima

Pionir na područje mršavljenja, Weight Watchers dijeta, temelji se na bodovnom sustavu, koji je u posljednjih nekoliko godina dodatno usavršen i usklađen s posljednjim studijama iz područja nutricionizma.

Prije gotovo 40 godina, Weight Watchers se odlično pozicionirao na tržištu mršavljenja nudeći svoj program po bodovima. Koncipiran kao složena metoda prehrane i načina života, Weight Watchers je fleksibilan jer nema sustav brojenja kalorija, već se temelji na brojenju bodova - određeni broj bodova ima svaka namirnica (bodovi se mogu naći na Weight Watchers web-stranicama i u posebnim Weight Watchers vodičima za mršavljenje). Broj bodova svake namirnice izračunat je prema kalorijskoj vrijednosti, te prema količini masti i vlakana u namirnicama.

Osnovno pravilo ovog slavnog režima prehrane je - sitost! Najveći neprijatelj dijetâ je osjećaj gladi zbog kojeg već nakon nekoliko dana jednostavno „puknemo" i odustajemo.

Kod dijete Weight Watchers, nema zabranjenih namirnica. Za trajno gubljenje težine neophodno je poštivati uravnoteženu prehranu. Pa tako ovaj program preporuča da se dnevno pojede 5 manjih porcija voća i povrća, 2 do 3 mliječna proizvoda, kao i da se pije mnogo vode i da se mnogo vježba.

Velika prednost ovog sustava mršavljenja je odlično organizirana potpora - Weight Watchers ekipa osmislila je program dijete, tjelovježbe i savjetovanja. Savjetovanje se ostvaruje sa stručnjacima ili ostalim polaznicima programa, uživo ili putem interneta, u skupinama ili jedan-na-jedan.

Nedostatak dijete

Glavni nedostatak Weight Watchers programa je što nedovoljno vodi računa o dugoročnosti uspjeha, odnosno fokusira se samo na mršavljenje, ali ne i na najvažniji element nakon postizanja željene težine - održavanje postignutog. Također, ona, sustavom bodova ne inzistira na nutritivno vrijednim namirnicama, već samo na određenom broju bodova dnevno.

Više o sustavu bodova i Weight Watchers režimu prehrane, potražite na:
WeightWatchers.com