



A fogyókúrák többsége hamis illúziókat kelt, a diéta befejezése után aztán jön a meglepetés: a fogyókúrára vállalkozók rövid idő alatt, eredeti súlyuknál is több kilóval bírnak.

A fogyókúrák 95 százaléka azért nem sikeres, mert a diéta lassítja az anyagcserét. Az emberek úgy tekintenek rá, mint átmeneti önsanyargatásra, ami hetekig, esetleg hónapokig tart, majd az elért eredmény után folytatják korábbi életvitelüket. Szigorú étrendi megszorításokat alkalmaznak, rossz esetben ráadásul egyoldalúan is táplálkoznak, esetleg átmenetileg - akár igen megerőltető - sportot is bevállalnak, majd ismét visszatérnek az ismert házi koszthoz, és a kényszerből vállalt, sok esetben semmilyen örömet sem okozó sportot is, megkönnyebbülve abbahagyják.

[Bővebben>>>](#)