

# Widelcem podpisane: Dlaczego tyjemy od diet?

*Gdyby diety odchudzające działały, do tej pory wszyscy bylibyśmy szczupli. A prawda jest taka, że wciągamy setki milionów osób w wojnę, do której nie jesteśmy właściwie przygotowani.*

Wydawało się nam, że jako osoby będące z dietami za pan brat, o odchudzaniu wiemy już wszystko. Tymczasem, po lekturze książki „Dlaczego tyjemy od diet” autorstwa Sandry Aamodt, okazało się, że po wielu latach jedynie wiemy, że gdzieś tam dzwonią, ale dokładnie nie wiadomo, w którym kościele.

Zwykle każdej z diet towarzyszy jakaś ideologia, na której opieramy swój jadłospis. Zasadniczo wszyscy, mniej więcej, wiemy o co chodzi, znamy zasłyszane fakty i mity. Tymczasem po lekturze tej książki już na pierwszych stronach dowiadujemy się, że to wszystko nie tak.

W kolejnych rozdziałach autorka prowadzi nas po meandrach naszej własnej psychiki, podchodzi do tematu w sposób bardzo merytoryczny, opierając swoje teorie na twardych naukowych dowodach i faktach, argumentując niezbicie, że wszystkiemu winny jest nasz mózg. Odchudzanie to nic innego jak ciągła walka z silniejszym przeciwnikiem i zazwyczaj bez szansy na wygraną. Przykładowo udowadnia, że osoby, które znacznie schudły, w niedługim czasie z powrotem wracają do dawnej wagi i do tego dorzucają jeszcze dodatkowe kilogramy. Dlaczego? Bo nasz mózg „wie lepiej”, bo przegraliśmy kolejne starcie. Bo... No właśnie? Dlaczego?

Odpowiedzi na to, jak również i na wiele innych nurtujących nas pytań, znajdziemy na kartach tej właśnie pozycji. Aamodt obala wiele obiegowych teorii na temat odchudzania, w które niejeden z nas święcie wierzył. Czytając jej książkę, ciężko

tego nie przyznać, bo nagle wszystko staje się jasne. Wszystko się zgadza i pasuje do naszego przypadku jak ulał. W trakcie tej lektury dowiadujemy się, dlaczego jesteśmy skazani na porażkę i jakie figle płata nam nasze osobiste centrum zarządzania tuszą, czyli nasz mózg.

Ale nie zniechęcajmy się. Sytuacja wcale nie jest beznadziejna, bo nie jest aż tak źle. Jest szansa na wygraną!, ale najpierw musimy dokładnie rozpracować przeciwnika. Tak jak na wojnie, należy obrać właściwą strategię, znaleźć sposób, by na dobre pokonać wroga i już na zawsze cieszyć się zwycięstwem



Sandra Aamodt właśnie podpowiada nam jak to zrobić!

Zapraszamy zatem do lektury, z której każdy odchudzający się czytelnik wyciągnie wiele korzyści. Książka, pomimo, że ma zadatki na poważną naukową rozprawę, napisana jest w sposób bardzo przystępny i dobrze się ją czyta.

Niestety, jak dla nas, ma również pewien minus. W tej pozycji dane liczbowe umieszczono bezpośrednio w tekście, co zdecydowanie „zaciemnia” ich odbiór i analizę. Naszym zdaniem dużo lepiej przy takich zestawieniach sprawdzają się tabele, których tutaj, nie wiadomo dlaczego, zabrakło.

Niemniej jednak „Dlaczego tyjemy od diet” to bardzo wartościowa pozycja, która ma szansę stać się rynkowym hitem, a wydane na nią pieniądze będą jedną z Waszych najlepszych inwestycji w samego siebie. Polecamy!