



Bikini operazioa

Irratsaioa entzun eta galderak erantzun.

Psikologoak hainbat arrazoi eman ditu jendea udaberrian dietak egiten hasteko. Ondorengo hauetatik zein ez du aipatu?

- ☐ Dietak garai honetan azaltzen direla.
- ☐ Erropa kendu beharra.
- ☐ Hondartzara joan beharra.
- ☐ Irudi ona eman beharra erropa kentzean.

Erreportajea iragarki bat entzuteko aukera izan dugu. Zeri buruzkoa zen?

- ☐ 12 astetan 35 kilo galtzeko dietaz.
- ☐ Argaldu egiten duen te gorriaz.
- ☐ Txina gorriko teaz.
- ☐ Txinako dietei buruzkoa.

Gizonezko batek behin egin zuen argaltzeko modua azaltzen du. Zer erabili zuen hainbeste kilo argaltzeko?

- ☐ Bi pilula mota erabili zituen.
- ☐ Hasieran koipea erretzeko pilulak, ondoren kirola.
- ☐ Koipea erretzeko pilula bereziak.
- ☐ Pilularik gabe lortu zuen, belar infusio batzuen bidez.

Dieta miragarrik ez egiteko lehen arrazoia zein da?

- ☐ Gantza ez dela galtzen.
- ☐ Ura azkarregi galtzen dela.
- ☐ Ura galtzen dela eta arriskutsua izan daitekeela.
- ☐ Ura gehiago hartu beharko genukeela.

Dieta miragarrik ez egiteko lehen arrazoia zein da?

- ☐ Gantza ez dela galtzen.
- ☐ Ura azkarregi galtzen dela.
- ☐ Ura galtzen dela azkar eta hau arriskutsua dela.
- ☐ Ura gehiago hartu beharko genukeela.

Dieta miragarrien kontrako bigarren arrazoia zein izan da?

- ☐ Dieta eta zirugia arriskutsuak direla.
- ☐ Dieta hauen ondoren zirugia estetikoak etortzen dela eta honek diru asko mugitzen duela.
- ☐ Diru interes handiak daudela dieta eta zirugia estetikoaren atzean.
- ☐ Estetika kontuan hartu behar dela.

Dietistak eman duen hirugarren arrazoia dieta miragarrien kontra zein izan da?

- ☐ Atkins dieta, ordea, orekatuagoa da.
- ☐ Elikadura orekatua izan behar dela eta dieta hauek ez dutela orekarik.
- ☐ Janariak orekatua izan behar duela, piña eta bestelakoak egunero hartu ☐ behar direla.
- ☐ Piñak ez dituela nutriente guztiak; adibidez ez du proteinarik.

Argaltzen laguntzen duten gai asko non daude?

- ☐ Dieta berezietako gai asko bestelako janari naturaletan ere badaude, baina garestia.
- ☐ Dieta berezietan bakarrik eta horregatik kontuz ibili behar da.
- ☐ Garestia izaten da dietarik gabe argaltzea.
- ☐ Horrelako gaiak janari naturaletan ere aurkitzen dira.

Dieta berriagoak hobeak al dira?

- ☐ Bai, izan ere, gero eta gehiago ikertzen da eta, beraz, gehiago dakite jakintsuek.
- ☐ Berritasun modura aurkezten zaizkigun asko, behin eta berriro berri gisa datozkigu.
- ☐ Berritasunak asetasun sentsazioa ematen du.
- ☐ Ziklo baten ondoren beti dator beste bat.

Zer da yo-yo efektua?

- ☐ Behin eta berriro argaldu eta gizentzea.
- ☐ Nor bere buruarekin gustura ez egotea.
- ☐ Nor bere buruari begira bizitzea.
- ☐ Yo-yoa bezala gora eta behera ibiltzea: orain pozik, orain triste...