Какво да направим, когато сме постигнали желаното тегло?

Ако сте отслабнали, например с 20 кг и сте достигнали идеалното тегло, вече не трябва да отслабвате. Това сте постигнали с диета от 1400 ккал и при необходимата двигателна активност. След това трябва да разширите диетата до 1500-1700 ккал, като запазите двигателната активност от периода на отслабване и редовно, веднъж седмично, контролирате теглото си.

Какво да направите, ако продължавате да отслабвате?

Ако през следващия месец продължите да отслабвате, разширете диетата до 1800-1900 ккал и както и преди контролирайте теглото си. Най-често именно на това количество калории трябва да спрете да разширявате диетата. Ако пък теглото ви се стабилизира при приемане на 1600-1700 ккал, няма нужда много да разширявате диетата. По този начин, по метода на строгото отчитане на калориите по време на разширяване на диетата и контролиране на теглото, вие трябва да изберете строго индивидуалното количество калории, което ви позволява да закрепите постигнатия успех.

Как да определим най-подходящия брой калории за нас?

Количеството калории в храната не трябва да предизвиква нито увеличаване, нито намаляване на теглото. Никой лекар не би могъл предварително да определи този "златен стандарт" с каквито и съвременни формули да разполага. Това може да се определи само по метода на индивидуалния подбор. Разбира се, най-добре е, след като достигнете намаляване на теглото, да отидете на преглед при ендокринолог и да получите подробни препоръки как да го запазите. Много по-трудно е да се запази и закрепи постигнатото намаляване на теглото, отколкото да се отслабне. Мнозина отслабват, но единици остават стройни.