

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ ΝΑ ΜΗΝ

ΠΑΡΟΥΜΕ ΒΑΡΟΣ ΕΝ ΜΕΣΩ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΘΩΡΑΚΙΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ:

- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α (καρότα, παντζάρι, πατάτες, συκώτι, τυρί, βερίκοκα)
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β (κοτόπουλο, κρέας, ψάρι, φασόλια, φακές, δημητριακά ολικής άλεσης)
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ C (εσπεριδοειδή, πράσινα λαχανικά)
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ D (έκθεση στον ήλιο)
- ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε (ελαιόλαδο, μαλακή φυτική μαργαρίνη, ξηροί καρποί, σπανάκι)
- ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10 (λιπαρά ψάρια και δημητριακά ολικής άλεσης)
- ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ (βιταμίνη Α, C και Ε, β-καροτένιο, σελήνιο και βρίσκονται στα φρούτα και λαχανικά έντονου χρώματος)
- ΥΓΙΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ
- ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ
- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΝΕΡΟΥ
- ΑΛΚΟΟΛ ΜΕ ΜΕΤΡΟ
- ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ (όπου αυτά χρειάζονται)
- ΑΡΚΕΤΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΥΠΝΟΣ (7-8 ώρες/ημέρα)
- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (ακόμα και μέσα στο σπίτι, 30 ώρα/ημέρα)
- ΟΧΙ ΣΤΡΕΣΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΜΑΣ:

- ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΥΧΝΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ (το μέγιστο που θέλουμε να απέχουν τα γεύματα μεταξύ τους είναι οι 3 ώρες)
- ΜΙΚΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ (δεν βάζουμε μεγάλες ποσότητες στο πιάτο μας)
- ΣΩΣΤΟΣ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΤΡΟΦΩΝ (στα κυρίως γεύματα πρέπει να υπάρχει ο υδατάνθρακας, η πρωτεΐνη, η φυτική ίνα και στα ενδιάμεσα φρούτο με snack)
- ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΣΑΝ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΑΣΧΟΛΙΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ (είναι λογικό λόγο άπλετου χρόνου να είμαστε πολλές ώρες στην κουζίνα και να μαγειρεύουμε, προσπαθούμε όμως να βρούμε και άλλες δραστηριότητες μέσα στο σπίτι που να μας απασχολούν και να μας προσφέρουν χαρά!)
- ΔΕΝ ΞΕΧΝΑ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ! (πρέπει να διατηρούμε το σώμα μας ενυδατωμένο)

5 έξυπνα tips για τη βελτίωση της διατροφικής μας συμπεριφοράς

01

Οργανώνουμε τα γεύματα και τα σνακ μας

Προγραμματίζουμε τα γεύματα που θα μαγειρέψουμε μέσα στην εβδομάδα. Διαχωρίζουμε τα σνακ σε μερίδες (π.χ. μια κούφια ξηροί καρποί σε σακουλάκια) και βάζουμε σε πιάτο ό,τι τρώμε ώστε να είναι ξεκάθαρο τι καταναλώνουμε. Ετοιμάζουμε υγιεινές επιλογές όπως το να έχουμε πλυμένα φρούτα και λαχανικά σε ορατό σημείο.



Τιμάμε την πείνα μας

Καλό είναι να καταναλώνουμε κάτι όταν πεινάμε και όχι επειδή βρέθηκε μπροστά μας. Και τότε δηλαδή είναι καλό να τρώμε. Όταν η πείνα μας είναι μέτρια και όχι έντονη, στην οποία νιώθουμε χαμηλή ενέργεια ή ένα αδειασμα στο στομάχι. Δεν αγνοούμε τα σημάδια πείνας (π.χ. θα φάω τσιούλα για να ξεχαστώ), γιατί θα είναι πολύ πιο δύσκολο να ελέγξουμε αυτό που θα καταναλώσουμε μετά και θα πέσουμε στην παγίδα της υπερφαγίας.

02



Διαχωρίζουμε τη βιολογική από τη συναισθηματική πείνα

Μπορούμε! Στη συναισθηματική πείνα βλέπουμε κάτι και θέλουμε να το καταναλώσουμε τώρα (λόγω άγχους, στενακώριος, ανίας κτλ.), ενώ η βιολογική πείνα έρχεται σταδιακά κάποιες ώρες μετά το φαγητό. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν αισθανόμαστε ότι θέλουμε συνεχώς να τρώμε; Αποσπαστούμαστε με κάτι άλλο, ευχάριστο, εμπνευστικό, χαλαρωτικό όπως η μουσική, η συζήτηση, το διάβασμα, μια εκπομπή ή και μια χειροτεχνία.

03

Σταματάμε να τρώμε όταν νιώθουμε ευχάριστα χορτάτοι

Ανεξάρτητα από την ποσότητα στο πιάτο μας! Σίγουρα δεν είναι και εύκολο. Μπορούμε στη μέση του γεύματός μας να αναρωτηθούμε πόσο πεινασμένοι νιώθουμε, εάν είμαστε ευχάριστα χορτάτοι ή εάν νιώθουμε πλήρεις. Όταν σταματάμε να τρώμε ενώ είμαστε ευχάριστα χορτάτοι, θα νιώθουμε ότι πήραμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε από το γεύμα μας, χωρίς αυτό να μας «επιβαρύνει». Μην ξεκινάμε ότι τώρα οι ανάγκες μας είναι μικρότερες γιατί κινούμαστε λιγότερο, όρα το σώμα μας χρειάζεται λιγότερο φαγητό.

04



05

Απολαμβάνουμε αυτό που τρώμε

Κάθε γεύμα είναι πιο νόστιμο όταν συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις μας. Προσπαθούμε να τρώμε αργά, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να γευτούμε και να απολαύσουμε το φαγητό στο έπακρο. Επίσης, δίνουμε χρόνο στον εγκέφαλο να προλάβει το στομάχι μας. Βασική προϋπόθεση όμως για να παίρνουμε όλη την απόλαυση από το φαγητό μας είναι να καταναλώσουμε κάτι την ώρα που το σώμα μας το ζητά και να τρώμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε!



Μπιλίση Ελένη
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
28^{ης} Οκτωβρίου 12 - 6974226370