



Ρίξτε ότι βάλατε!

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε!

Το www.diatrofologos.com σας τα λέει όλα.

Το καλοκαίρι δυστυχώς τελείωσε. Αρχίζουμε λοιπόν για ακόμα μια φορά από την αρχή. Ανοίγουν τα σχολεία, τα καταστήματα και όλοι επιστρέφουμε στους συνηθισμένους ρυθμούς της καθημερινότητας, στη ρουτίνα. Το μόνο τελικά που μας έμεινε από τις διακοπές είναι ένα σωρό όμορφες αναμνήσεις και ίσως και κάποια περιττά κιλά από την καλοπέραση!

Φαίνεται ότι οι καλοκαιρινές διακοπές μας προσφέρουν κάθε είδος ευκαιρίες. Μας προσφέρουν ξεκούραση, χαλάρωση, ξεγνοιασιά και μια όμορφη ζωή χωρίς πρόγραμμα και κανόνες. Έτσι δεν σκεφτόμαστε τα μη και τα πρέπει. Δεν λέμε όχι σχεδόν ποτέ και ενδίδουμε στους πειρασμούς. Δεν λέμε όχι στο αλκοόλ και στα παραδοσιακά νόστιμα φαγητά από τα μέρη που επισκεφτήκαμε. Επίσης, η θάλασσα μας ανοίγει την όρεξη έτσι τρώμε περισσότερο από το κανονικό και φυσικά μετά από όλα αυτά, το κακό δεν αργεί να γίνει!

Τώρα που τέλειωσαν όμως οι διακοπές και επιστρέψαμε στη πραγματικότητα, βλέπουμε ότι αυτά τα λίγα παραπάνω κιλά που πήραμε είναι το τίμημα της ξεγνοιασιάς. Δεν πτοούμαστε όμως, γιατί περάσαμε απίθανα στις διακοπές μας και έτσι κι αλλιώς για όλα υπάρχουν λύσεις φτάνει να το θέλουμε πραγματικά! Αρχίζουμε λοιπόν δουλειά για να εξαφανίσουμε τα κιλά των διακοπών. Τι πρέπει όμως να κάνουμε χωρίς να πανικοβληθούμε;

Πρώτα από όλα πρέπει να αλλάξουμε σταδιακά τις «κακές» μας συνήθειες. Αρχίζουμε την προσπάθεια μας για την απώλεια βάρους με το να καταγράψουμε τις ήδη κακές συνήθειες και να κάνουμε ένα πρόγραμμα διατροφής πάνω σε αυτές. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι άτομα που κάποια στιγμή της ζωής τους εφάρμοσαν στερητικά προγράμματα διατροφής, εμφάνισαν νευρολογικές διαταραχές όπως ευερεθιστότητα, απώλεια μνήμης, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, ατονία κ.ά. Τα φαινόμενα αυτά δεν μπορούν να ανατραπούν και οφείλονται στην έλλειψη θρεπτικών συστατικών και κυρίως βιταμινών του συμπλέγματος Β. Αυτές οι βιταμίνες είναι σημαντικές για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Αν ρίξουμε όμως σταδιακά τα περιττά κιλά που πήραμε, τότε θα έχουμε πιο λίγους κινδύνους στην υγεία μας και μπορούμε να διατηρήσουμε σταθερό το βάρος μας στο οποίο θέλουμε να είμαστε.

Οδηγίες για να ρίξουμε ή αν θέλετε ... να ξεφορτωθούμε τα περιττά κιλά:

Πίνουμε νερό. Συχνά μπερδεύουμε τη δίψα με την πείνα, έτσι την επόμενη φορά που θα αισθανθούμε ότι πεινάμε καλύτερα να πιούμε πρώτα νερό. Η κατανάλωση νερού μας βοηθά

να αισθανθούμε πλήρεις, γι' αυτό μπορούμε να πιούμε όσο νερό θέλουμε φτάνει να μην είναι λιγότερο από 8 ποτήρια την ημέρα.

Εφαρμόζουμε ένα πρόγραμμα διατροφής που αρμόζει στον τρόπο ζωής και δουλειά μας.

Δηλαδή τρία κύρια γεύματα την ημέρα και δύο με τρία ενδιάμεσα. Κάθε τρεις ώρες πρέπει να τρώμε κάτι ελαφρύ και δεν πρέπει να παραλείπουμε ούτε ένα γεύμα. Επιβάλλετε ένα μικρό διάλειμμα στη δουλειά για να τσιμπήσουμε ένα παξιμαδάκι!

Σε κάθε γεύμα πρέπει να έχουμε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίγα λιπαρά. Η ισορροπημένη διατροφή σημαίνει και ποικιλία! Αυτό θα μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα και να έχουμε περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης. Τα μονότονα γεύματα οδηγούν σε έντονη επιθυμία για λιχουδιές. Όταν παραλείπουμε γεύματα όπως το πρωινό ή το μεσημεριανό, είναι σχεδόν σίγουρο ότι λίγο αργότερα θα πεθυμήσουμε κάποια λιχουδιά.

Αποφεύγουμε τα τσιμπολογήματα. Τα «ανθυγιεινά» τσιμπολογήματα εννοούμε. Πολλές φορές δεν τα υπολογίζουμε, αλλά σε τελική ανάλυση μετράνε αρκετά. Το να αρνούμαστε συνεχώς και να πιέζουμε τον εαυτό μας να μην φάμε μια συγκεκριμένη λιχουδιά σίγουρα θα κάνει την επιθυμία μας πιο έντονη. Θα ήταν καλύτερα να ενδώσουμε στον πειρασμό και να καταναλώσουμε πιο μικρή ποσότητα απλά για την γεύση, και να την κατατάξουμε στα ενδιάμεσα. Στο σημείο αυτό ίσως θα ήταν καλύτερα να απομακρύνουμε από το σπίτι και το γραφείο τις διάφορες «ενοχλητικές» λιχουδιές. Αν αγοράζουμε τρόφιμα όπως μπισκότα ή πατατάκια, επιλέγουμε τις μικρές συσκευασίες για να μην το παρακάνουμε και θα ήταν καλύτερα να έχουμε πάντα μαζί μας ένα φρούτο για κάθε ενδεχόμενο.

Προγραμματίζουμε τα γεύματά σας, ακόμη και τα ενδιάμεσα! Κάποιες εύκολες και υγιεινές λύσεις που μπορούμε να επιλέξουμε είναι γιαουρτάκι πρόβειο με μέλι ή ξηρούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά, σαλάτες φρούτων και λαχανικών, ψωμί, κουλούρι, φρυγανιές και δημητριακά ολικής αλέσεως σε συνδυασμό με τυρί κατσικίσιο ή μέλι.

Προσέχουμε την ποσότητα φαγητού που καταναλώνουμε. Σε κάθε γεύμα να έχουμε στο πιάτο μας περισσότερη ποσότητα από λαχανικά παρά από οτιδήποτε άλλο. Έτσι θα τρώμε και σαλάτες που είναι τόσο απαραίτητες και θρεπτικές. Οι σαλάτες μας χορταίνουν, μας δίνουν υδατάνθρακες, μας δίνουν νερό, δεν έχουν λίπος, μας δίνουν μεταλλικά άλατα, φυτικές ίνες και βιταμίνες.

Σκεφτόμαστε θετικά. Οι εμπειρογνώμονες σημειώνουν ότι ο χαμηλός αυτοσεβασμός είναι μια σημαντική αιτία στην υπερκατανάλωση τροφής. Γι' αυτό βλέπουμε τα καλύτερα μας σημεία παρά τα αδύνατα! Κάνουμε shopping therapy για να ανανεωθούμε (αν το αντέχει και η τσέπη μας), περιποιούμαστε τον εαυτό μας ούτως ώστε να νιώσουμε πιο ελκυστικοί και να ανεβεί η ψυχολογία μας.

Δώστε στον εαυτό σας μια ευκαιρία. Κανένας δεν λέει ότι πρέπει να πετύχουμε το στόχο μας χωρίς να κάνουμε κάποιο λάθος κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς μας, απλά πρέπει να πείσουμε τον εαυτό μας ότι μπορούμε να πετύχουμε και θα ρίξουμε αυτά τα περιττά κιλά κάνοντας ένα βήμα κάθε φορά. Αν σκουντουφλήσουμε κάπου, σηκωνόμαστε, ξεσκονιζόμαστε και συνεχίζουμε!

Χαλαρώνουμε! Μερικοί άνθρωποι μετά από τις διακοπές ή μετά από ένα γλέντι αγχώνονται. Μια πανεπιστημιακή έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες που έχουν περισσότερη κορτιζόνη (μια ορμόνη που απελευθερώνεται όταν πιέζουμε τον εαυτό μας) τρώνε τρόφιμα όπου είναι πλούσια σε λίπη μετά από αυτή την πίεση που εξασκούν στον εαυτό τους. Ο συνδυασμός

κορτιζόνης και ινσουλίνης προτρέπει το σώμα να αποθηκεύει το λίπος με απώτερο σκοπό να προετοιμάσει το σώμα για πιθανό λιμό. Εάν δεν μπορούμε να ελέγξουμε το άγχος και το στρες στη ζωή μας, θα μπορούσαμε να δοκιμάσουμε το γιόγκα, την περισυλλογή, ή απλές ασκήσεις αναπνοής.

Άσκηση!!! Πρέπει να γυμναζόμαστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Αν δεν συνδυάσουμε διατροφή και άσκηση δεν θα δούμε τα αποτελέσματα που θέλουμε. Γυμναζόμαστε για σύσφιξη, αδυνάτισμα, για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος αλλά και για να είμαστε υγιείς.

Έφτασε λοιπόν ο καιρός τώρα, μετά τις διακοπές, να κάνουμε νέα αρχή στη διατροφή μας και γενικότερα στη ζωή μας. Πλέον είναι γνωστό ότι, είτε αντιμετωπίζουμε πρόβλημα βάρους είτε όχι, η σωστή διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της υγείας μας. Γι' αυτό προετοιμαστείτε και αρχίστε δυναμικά, με αυτοπεποίθηση, για ένα τέλειο και μόνιμο αποτέλεσμα!

Αν έχετε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή ανησυχίες, επικοινωνήστε μαζί μας στο youcandoit@diatrofologos.com και θα αναφερθούμε στα θέματα αυτά σε μελλοντικές εφημερίδες.

Δημιουργήθηκε από
το www.diatrofologos.com Παρακαλώ [στείλτε](#) αυτή την
εφημερίδα σε όποιον πιστεύετε πως θα βοηθηθεί!

To unsubscribe please send e-mail to: unsubscribe@diatrofologos.com