

## Τα Ναι και Όχι της διατροφής

- **Ναι, να τρώτε όταν πεινάτε:** Η στέρηση του φαγητού είναι ο χειρότερος τρόπος για απώλεια βάρους. Μπορεί να ρίξετε βάρος γρήγορα στην αρχή αλλά θα βάλετε πίσω αυτό που χάσατε και περισσότερο. Να θυμάστε: αν αφήσετε τον εαυτό σας να πεινάσει πολύ θα χάσετε τον αυτοέλεγχό σας.
- **Όχι, μη ζυγίζεστε:** Μην ζυγίζεστε – είναι καταθλιπτικό. Μπορεί η ζυγαριά σας να μην είναι ακριβής. Στο κάτω-κάτω δεν είστε σε δίαιτα αλλά τρώτε τα φαγητά που σας κάνουν να νιώθετε και είστε υγιείς. Θα νιώσετε τη διαφορά βάρους στα ρούχα σας.
- **Ναι, μάθετε να σας αρέσουν καινούρια πράγματα:** Αλλάξτε νοοτροπία, θέστε καινούριες προτεραιότητες, και συνδέστε την απόλαυση με νέα, πιο υγιεινά τρόφιμα.
- **Όχι μην επιβραβεύετε τον εαυτό σας με φαγητό:** Η «επιβράβευση» με σοκολάτα ή πατατάκια είναι οπισθοδρομήσεις. Όχι λόγω θερμίδων και λίπους αλλά γιατί δεν καταφέρατε να τα συνδέσετε με «κόπο» στο μυαλό σας. Η πραγματική επιβράβευση γίνεται με μια καινούρια ζώνη, ένα μανικιούρ, ή ένα θέατρο.
- **Όχι, μην κάνετε δίαιτα:** Μπορεί να ακούγεται τρελό αλλά μην κάνετε δίαιτα. Αυτό που έχετε να κάνετε είναι να ακολουθήσετε κάποιες μεθόδους διατροφής και ζωής που επιτέλους θα σας απελευθερώσουν!
- **Ναι, απολαύστε το επιδόρπιό σας:** αλλά στη μισή ποσότητα και σιγά-σιγά συνδέστε την απόλαυση του επιδόρπιου με υγιεινές εναλλακτικές λύσεις, που θα σας προσθέσουν ζωτικότητα, ενέργεια, και υγεία.
- **Όχι, μην τσιμπάτε λιπαρά φαγητά:** Υπάρχει πληθώρα από υγιεινά τσιμπήματα για ενδιάμεσα των γευμάτων. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία μέχρι να γίνει συνήθεια. Η επανάληψη είναι η μητέρα της ικανότητας!
- **Ναι, ενθαρρύνετε την οικογένειά σας να τρώει σωστά:** Όταν ψωνίζετε τρόφιμα για την οικογένειά σας πάντα να έχετε υπόψη την υγεία τους. Αγοράστε φρούτα και λαχανικά ολικής άλεσης δημητριακά, και προσφέρετε τους την υγεία στο πιάτο! Βοηθήστε τους να καθαρίσουν και αυτοί τον οργανισμό τους με τρόφιμα ψηλά σε περιεκτικότητα νερού.
- **Ναι, μαγειρέψτε δημιουργικά:** Δοκιμάστε καινούριες συνταγές που είναι χαμηλές σε λιπαρά. Κάτω από το ταξίδι πληροφόρησης του [www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com) υπάρχουν υπέροχες [συνταγές](#) από τις οποίες μπορείτε να κάνετε την αρχή.
- **Ναι, ετοιμάστε μεσημεριανό απ' το σπίτι.** Αφιερώστε λίγη ώρα να φτιάξετε ένα γευστικό σάντουιτς με υπέροχα λαχανικά από το προηγούμενο βράδυ. Κάντε το συνήθεια και θα νιώθετε υπέροχα. Αν θα πάτε σε εστιατόριο για το γεύμα σας, διαβάστε πρώτα το άρθρο "[Γεύματα σε εστιατόρια](#)" για καθοδήγηση και συμβουλές.



- **Όχι, στην υπερφαγία του απογεύματος:** Τρώτε συνεχώς τα απογεύματα; Αν ναι, πρώτα οργανωθείτε ούτως ώστε να έχετε έτοιμα απογευματινά και μάθετε να γράφετε αυτά που τρώτε. Αυτό θα περιορίσει τα τσιμπήματα. Επίσης σπάστε τη συνήθεια κάνοντας κάτι άλλο στη θέση των γευμάτων! Επικεντρωθείτε σ' αυτή την αλλαγή, και πριν το καταλάβετε θα έχετε αποκτήσει μια υγιεινή συνήθεια.

[www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com)