

Healthy Living

1η Τρώτε τακτικά, μικρά και ΣΥΧΝΑ γεύματα. (3 κύρια και 2 ενδιάμεσα).

2η Μην παραλείπετε το ΠΡΩΙΝΟ. Δίνει ενέργεια, περιορίζει την όρεξη στη διάρκεια της ημέρας και ενεργοποιεί τον μεταβολισμό. Εναλλακτικά πριν το μεσημέρι καταναλώστε γάλα ή γιαούρτι 2% με φρυγανιές ή ψωμί σικάλεως.

3η Φροντίστε να υπάρχει ΠΟΙΚΙΛΙΑ στη διατροφή σας. Τα γεύματα πρέπει να είναι πλήρη σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες, φυτικές ίνες.

4η 1 γρ. ΑΛΚΟΟΛ αποδίδει 7 θερμίδες. Καταναλώστε μέχρι 2 ποτήρια κρασί την εβδομάδα και σπανιότερα ούισκι ή βότκα.

5η Πίνεται πολύ ΝΕΡΟ (6-8 ποτήρια νερό ημερησίως).

6η ΜΕΙΩΣΤΕ το αλάτι, τα σκληρά τυριά, παστά και κονσέρβες.



7η Καταναλώστε λιγότερο ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (ζωικό) λίπος. Προτιμείτε κρέας από πουλερικά χωρίς την πέτσα, άπαχο κρέας και τυρί, ημιαποβουτυρωμένα προϊόντα και μέχρι 3 αυγά εβδομαδιαίως. Αυξήστε τα μονο- και πολυακόρεστα λιπαρά κυρίως από ωμό ελαιόλαδο, ψάρια και όσπρια. Ελαττώστε την κατανάλωση trans λιπαρών όπως οι μαργαρίνες, η σοκολάτα και ορισμένα αρτοσκευάσματα. Καταργήστε το βούτυρο και χρησιμοποιήστε αποκλειστικά ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες. Μετρήστε το όμως σε κουταλιές ή χρησιμοποιήστε μπουκαλάκια ψεκαστικού του λαδιού και αντικολλητικά σκεύη μαγειρέματος. Μόνο το ΩΜΟ ελαιόλαδο είναι υγιεινό. Καταργήστε το τηγάνισμα και το τσιγάρισμα. Προτιμήστε το μαγείρεμα στον ατμό, το βράσιμο και το ψήσιμο στο φούρνο. Προσθέστε το λάδι στο τελικό στάδιο του μαγειρέματος ή ωμό στο πιάτο.

Συμβουλές Υγιεινής Διατροφής

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

8η Αποφύγετε λιπαρά ΓΛΥΚΑ (πάστες, σοκολάτα, παγωτά). Προτιμήστε γλυκό του κουταλιού, κομπόστα, μέλι, ζελέ 0%, ψητό μήλο με κανέλα, ψητό κυδώνι με μέλι, γρανίτα, λουκούμι, ξηρά δαμάσκηνα ή σύκα, 3 κομματάκια σοκολάτα υγείας ή ένα σοκολατάκι.



9η Προτιμήστε γεύματα που περιέχουν τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες όπως ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά, φρούτα και λαχανικά. Έχουν αντικαρκινικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες ενώ σε λογικές ποσότητες προκαλούν κορεσμό χωρίς να παχύνουν.

10η Βάζετε μικρούς και εφικτούς στόχους. Στόχος είναι η απώλεια 0.5-1 κιλό την εβδομάδα. Μόνο τότε η απώλεια είναι ωφέλιμη. Η καθημερινή σωματική άσκηση είναι αναγκαία. Μην απογοητεύεστε αν «χαλάσετε» τη δίαιτα σας. Μην σταματάτε την προσπάθεια και φροντίστε να είστε πιο προσεχτικοί από εδώ και εμπρός.

11η Διαβάζετε τις παραπάνω συμβουλές καθημερινά και μην τις κρύβετε στο συρτάρι.