

Οι ειδικοί απαντούν

Έχετε απορίες ή ανησυχία για την υγεία, τη διατροφή, την οικογένεια; Θέλετε να γνωρίζετε τα μυστικά για λαμπερή επιδερμίδα και καλλίγραμμο σώμα; Χρειάζεστε εύκολες και έξυπνες λύσεις για τη διαμόρφωση του προσωπικού σας χώρου; Οι ειδικοί του **ΕΓΩ!Weekly** είναι στη διάθεσή σας...

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΣΥΑ ΝΤΕΛΙΔΑΚΗ**

1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινική διαπολόγος-διατροφολόγος στην κλινική Cosmetic Derma Medicine, μας εξηγεί πώς θα απολαύσουμε τις γιορτές αποφεύγοντας την προσληψη βάρους.

Πώς γίνεται να διατηρήσω τη φόρμα μου στις γιορτές, χωρίς να στερηθώ τίποτα από την ομορφιά και τις γεύσεις των πιερών;

Περίπου 2 ώρες πριν από το εορταστικό μενού, επιλέξτε ένα μικρό πρόγευμα που θα καλύψει το αίσθημα της έντονης πείνας και θα σας αποτρέψει από την υπερκατανάλωση. **Στο εορταστικό τραπέζι** αποφύγετε τα ορεκτικά τύπου σφολιάτας και τα λιπαρά τυριά, ώστε να μην αυξηθείτε ομαντικά τις θερμίδες του γεύματος. Αντικαταστήστε τα ορεκτικά με ένα μεγάλο πιάτο πράσινης ωμής σαλάτας με καρπούς από ρόδι και καρύδια. **Στο κυρίως πιάτο** αναζητήστε κάποια πηγή πρωτεΐνης. Μια καλή επιλογή είναι η γαλοπούλα που αποτελεί λευκό κρέας χαμπλό σε κορεσμένα λιπαρά. Φροντίστε η ποσότητα να μην ξεπερνά το μέγεθος της παλάμης σας. Συνοδεύστε τη με ρύζι ή ζυμαρικά σε ποσότητα λίγο λιγότερη από το μισό του πιάτου. Αν η γαλοπούλα έχει γέμιση ή σος, μην υπερβείτε τις 2-3 κ.σ. Αποφύγετε τροφές πλούσιες σε τυριά και κρέμα γάλακτος, όπως το σουφλέ ζυ-

μαρικών, που αυξάνουν σημαντικά το θερμιδικό περιεχόμενο του γεύματος. **Από ποτά**, η πιο ασφαλής επιλογή αλκοόλ είναι 1-2 ποτήρια κρασί που δεν θα ξεπέρασουν τις 100 θερμίδες το καθένα. Προσπεράστε τα αναψυκτικά που περιέχουν πολλές θερμίδες και αντικαταστήστε τα με άφθονο νερό. **Τέλος, όσον αφορά το επιδόρπιο**, η πιο σωστή κίνηση είναι ένα μελομακάρονο που έχει υψηλότερη θρεπτική αξία και χαμηλότερο θερμιδικό περιεχόμενο από άλλα γλυκά. Αρχικά βασική πηγή λιπαρών είναι το ελαιόλαδο, ενώ περιλαμβάνει σημαντική ποσότητα καρυδιών. **Επόμενη μέρα:** Μία ώρα φυσικής δραστηριότητας.

Τόσο η Hilary Rhoda όσο και η Sofia Vergara αποφεύγουν την κατανάλωση αλκοόλ καθώς τη σύρεται τον χρόνον.



ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ
σας ερωτήσεις

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ
Αμαρουσίου-Χαλανδρίου 92,
Μαρούσι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ
210 6859100
E-MAIL
egoweekly@alphamag.gr



Alicia Vikander

Demi Moore