

Η διαίτα της Πηνελόπης Πλάκα: Έτσι έχασε 10 κιλά

Από Μιχάλης Θερμόπουλος 05 Δεκεμβρίου 2015 12:00



Διαβάστε το μενού που ακολούθησε η ταλαντούχα ηθοποιός για να ξεφορτωθεί 10 κιλά μέσα σε μερικούς μήνες. Τι συστήνει η διατροφολόγος της Άννα Κόμπου σε όσους θέλουν να χάσουν βάρος.



Ένα ισορροπημένο μενού που δεν στερείται θρεπτικών συστατικών και κυρίως της επιτρέπει να τρώει το αγαπημένο της πιάτο υιοθέτησε επί μερικούς μήνες η Πηνελόπη Πλάκα, ακολουθώντας με συνέπεια τις οδηγίες της Άννας Κόμπου, διαιτολόγου-διατροφολόγου στην Advanced Nutrition, μέλος του ομίλου Cosmetic Derma Medicine Medical Group. Το αποτέλεσμα; Μέσα σε μερικούς μήνες η σιλουέτα της άλλαξε και κατάφερε να χάσει 10 κιλά.

Η διατροφολόγος Άννα Κόμπου εξηγεί: «Η διατροφή της Πηνελόπης προέκυψε μετά από ανάλυση σύστασης σώματος και μέτρηση βασικού μεταβολισμού ηρεμίας. Το διατροφικό της πλάνο σχεδιάστηκε πάνω στις προσωπικές της ανάγκες, τις εξειδικευμένες μετρήσεις που έκανε, τον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις της, στοιχεία που πρέπει όλοι να λαμβάνουμε υπόψη μας για να πετύχει μια δίαιτα. Για το βέλτιστο αποτέλεσμα και σε επίπεδο απώλειας βάρους και σε επίπεδο διατήρησης της καλής υγείας της, το διατροφικό της πλάνο ανανεώνεται κάθε εβδομάδα κατόπιν μετρήσεων οι οποίες καθοδηγούν και το επόμενο βήμα μας. Επίσης, στην Πηνελόπη προτάθηκε να ασκείται και να καταναλώνει τουλάχιστον 2 λίτρα νερό ημερησίως».

Δείτε το μενού που ακολούθησε η Πηνελόπη Πλάκα:

Πρωινό

- Γάλα και 3 φρυγανιές με ταχινόμελο ή
- Γιαούρτι με φρούτα και μέλι ή
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με 40 γρ. τυρί και φυσικό χυμό πορτοκάλι

Δεκατιανό

- 1 κούπα φρούτα με ξηρούς καρπούς και μέλι ή
- Αποξηραμένα φρούτα με φυσικό χυμό

Μεσημεριανό

- Φρέσκο ψάρι με χόρτα ή ανάμικτα λαχανικά, 1 μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης (2 φορές την εβδομάδα)
- Όσπρια με λαχανικά και ρύζι: π.χ. φακόριζο με καρότο και διάφορα μυρωδικά, λίγες ελιές και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (1 φορά την εβδομάδα)
- Λαδερά π.χ. φασολάκια ή μπάμιες ή μπριάμ ή σπανακόρυζο με 60 γρ. τυρί και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (1 φορά την εβδομάδα)
- Κοτόπουλο με 1 μερίδα ψητά λαχανικά π.χ. μανιτάρια, κόκκινη πιπεριά και 1 μέτρια πατάτα (1 φορά την εβδομάδα)
- Σαλάτα ζυμαρικών π.χ. πέννες με τόνο, ντοματίνια και λοιπά ανάμικτα λαχανικά (1 φορά την εβδομάδα)
- Το αγαπημένο της φαγητό π.χ. σουπες, γιουβαρλάκια, κολοκυθάκια γεμιστά κλπ. με σαλάτα ανάμεικτων λαχανικών (1 φορά την εβδομάδα)

Απογευματινό

- 1 γιαούρτι με φρούτα και μέλι ή

- Φρουτοσαλάτα με μέλι, κανέλα και 1 μικρό ποτήρι κεφίρ ή Φρουτοσαλάτα με 30 γρ. ξηρούς καρπούς ή
- 40 γρ. σοκολάτα υγείας και 1 φρούτο (μέχρι 2 φορές/ εβδομάδα)

Βραδινό (εναλλακτικές)

- Αυγά βραστά με σαλάτα ανάμεικτων λαχανικών και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- Ντάκο με ντομάτα, ανθότυρο και παξιμάδια ολικής άλεσης
- Γιαούρτι (πρόβειο ή κατσικίσιο) με φρούτα και μέλι
- Αραβική πίτα με λαχανικά, τυρί και γαλοπούλα
- Ποικιλία από σαλάτες ανάμεικτων λαχανικών ενισχυμένες με τυρί/τόνο/ κοτόπουλο/ ξηρούς καρπούς/αβοκάντο/κινόα/καπνιστό σολομό/αυγά κλπ.



Tags: [ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ](http://www.iatropedia.gr/tag/adinatisma/) (<http://www.iatropedia.gr/tag/adinatisma/>), [ΔΙΑΙΤΑ](http://www.iatropedia.gr/tag/dieta/) (<http://www.iatropedia.gr/tag/dieta/>), [ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΠΛΑΚΑ](http://www.iatropedia.gr/tag/pinelopi-plaka/) (<http://www.iatropedia.gr/tag/pinelopi-plaka/>)



(HTTP://WWW.IATROPEdia.GR/ENCYCLOPEDIA/)

Ζαλάδα (ζάλη)*

[\(http://www.iatropedia.gr/encyclopedia/zalada-zali/\)](http://www.iatropedia.gr/encyclopedia/zalada-zali/)

Η ζάλη, ή αλλιώς ζαλάδα, είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί να οριστεί ως το αίσθημα αστάθειας ή απώλειας της...

Κάντε αναζήτηση στην εγκυκλοπαίδεια υγείας του [iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr)

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ

Αναζήτηση...

