



**Monitoring at Any Scale**

Understand your dynamic infrastructure in real-time



START YOUR TRIAL ▶

# e-SALONIKI.GR

24 ΩΡΕΣ ΖΩΝΤΑΝΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Πέμπτη, 14 / 01

16:43:55

ΑΡΧΙΚΗ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΔΙΕΘΝΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟΦΕΙΣ MEDIA & STYLE ΥΓΕΙΑ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΝΤΡΑΣ Α.Μ.Ε.Α. ΟΜΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΟΥΖΙΝΑ ΖΩΦΙΔΙΑ ΑΛΛΟΚΟΤΑ 4 + 2 ΤΡΟΧΟΙ

< ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΝΕΟ

ΕΠΟΜΕΝΟ ΝΕΟ >

Δημοσίευση : 06 / 01 / 2016 22:00 Τελευταία ενημέρωση : 06 / 01 / 2016 16:12



## Τα 2 kgs μετά τις γιορτές ίσως είναι κατακράτηση. Πώς θα τα χάσεις;

Είστε πρησμένοι και βαρύτεροι μετά τις γιορτές; Μάθετε πώς να ξεφορτωθείτε τα 1-2 κιλά που πήρατε από το οδήγημα.

Σε κατακράτηση υγρών και όχι σε περιπτό λίπος μπορεί να οφείλεται η αύξηση βάρους έως και 1-2 κιλά την περίοδο των γιορτών. Όπως εξηγεί η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος στην Advanced Nutrition ([www.advancednutrition.gr](http://www.advancednutrition.gr)) «τις προηγούμενες μέρες οι περισσότεροι καταναλώσαμε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως ψωμί, σουφλέ με πολλά τυριά αλλά και γιλικά που αποτελούν κρυφή πηγή αλάτος, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουμε υπερβολική κατακράτηση υγρών. Επιπλέον, μειώσαμε σημαντικά την κατανάλωση νερού που βοηθά στην απομάκρυνση των κατακρατούμενων υγρών και το αντικαταστήσαμε με ποτά και αναψυκτικά».

**Η ίδια προτείνει τα εξής για να απαλλαγούμε από την κατακράτηση:**

1. Καταναλώστε αρκετό νερό. Πιείτε τουλάχιστον 1,5-2 λίτρα την ημέρα και αυξήστε την ολική πρόσληψη υγρών πίνοντας τσάι, χαμομήλι και άλλα αφεψήματα.
2. Μειώστε την κατανάλωση αλατιού. Η συνολική πρόσληψη δεν πρέπει να ξεπερνάει το 1 κουταλάκι του γλυκού/μέρα (2.400 mg νατρίου). Πέρα όμως από το αλάτι που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι, σημαντική ποσότητα εμπεριέχεται και σε τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγουμε: αρτοπαρασκευάσματα, φαγητά τύπου fast food, τυριά, κονσερβοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας, κύβοι λαχανικών, σάλτσες. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη νατρίου μπορεί να καλυφθεί αποκλειστικά από την κατανάλωση


**MOTOCMS**  
 Feature-Rich Website  
 Builder  
 24/7 TECH SUPPORT  
[BUY NOW](#)

▶ ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
 Διαβάστε τα τελευταία νέα

▶ ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ Β.ΕΛΛΑΔΑ  
 Διαβάστε τα τελευταία νέα

■ ΔΕΙΤΕ ΆΚΟΜΑ



11 / 01 / 2016  
12 : 00

Αερόβια άσκηση ή βάρη; Πώς να επιλέξεις αυτή...



11 / 01 / 2016  
10 : 00

Σπιτικό scrub κατά της κυτταρίτιδας



10 / 01 / 2016  
16 : 00

Τα ζευγάρια που κοιμούνται σε ξεγωριστά κρεβάτια...

αλατισμένων τροφίμων, χωρίς καν να έχετε χρησιμοποιήσει επιπλέον αλάτι στις μαγειρικές παρασκευές σας. Επομένως προσπαθήστε να ενισχύσετε τη γεύση των φαγητών σας με τη χρήση μπαχαρικών, καρυκευμάτων, μυρωδικών, λεμονιού και ξυδιού.

**3. Ποντάρετε στο κάλιο.** Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν κάλιο για να επέλθει ισορροπία μεταξύ νατρίου και καλίου και θα ενισχυθεί η απώλεια των κατακρατούμενων υγρών. Τέτοια τρόφιμα είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, η πατάτα, τα όσπρια, η μπανάνα, το πορτοκάλι, η ντομάτα, το γάλα, το γιαούρτι.

**4. Ασκήθετε.** Η κατακράτηση υγρών μπορεί να οφείλεται και σε κακή κυκλοφορία του αίματος που παρατηρείται κατά την καθιστική ζωή.

#### Το ενδεικτικό μενού :

Η διαιτολόγιος Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου αναφέρει κάποιες επιλογές με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και υψηλή σε κάλιο.

Πρωινό: Γάλα με ανεπέξεργαστη βρώμη και ανάλατους ξηρούς καρπούς/ ή ρυζογκοφρέτα με γιαούρτι και μέλι, τσάι

Σνακ: Φρουτοσαλάτα με πορτοκάλι και μήλο

Μεσημεριανό: Ψαρόσουπα με πατάτες ή κοτόσουπα με ρύζι και σαλάτα εποχής με πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι, iceberg)

Απογευματινό: Γιαούρτι με μπανάνα και κανέλα

Βραδινό: Σαλάτα με κοτόπουλο, ντοματίνια, πορτοκάλι, ρόκα, σπανάκι, ελαιόλαδο, ξύδι και λίγο μέλι.

10 / 01 / 2016

09 : 00



Θεμ. Σοφούλη 27,  
Θεσσαλονίκη +30.2310 863628



SHARE THIS!



TWEET IT!

LIKE THIS ?

## Η ΑΤΖΕΝΤΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Ιανουάριος 2016							»
KΥ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	
							1 2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Στείλτε μας την εκδήλωσή σας στο eSalonikiNews@gmail.com και θα καταχωρηθεί στην ατζέντα μας

### ■ ΔΕΙΤΕ ΆΚΟΜΑ



14.01.2016

14:00

#### Οχτώ αλήθειες για τον γυναικείο οργασμό

Ο γυναικείος οργασμός είναι αναμφισβήτητα ένα μυστηριώδες...

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ >](#)



13.01.2016

10:00

#### Τα 5 σούπερ ευεργετικά μπαχαρικά για τον οργανισμό μας!

Ποια είναι τα 5 μπαχαρικά που είναι θησαυρός για την υγεία μας και πρέπει ...

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ >](#)



12.01.2016

18:00

#### Συμβουλές για να αισθάνεστε «χορτάτοι» ενώ κάνετε δίαιτα

Μια σκέψη που συχνά «ταλαιπωρεί» τα άτομα που ξεκινούν δίαιτα...  
[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ >](#)



12.01.2016

15:00

#### Γιατί πρέπει να νιώθετε ανακούφιση όταν χωρίζετε

Κανείς δεν πετάει από την χαρά του μετά από έναν χωρισμό, ακόμη κι αν οι λόγοι είναι προφανείς...

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ >](#)

ΔΕΙΤΕ ΤΑ ΌΛΑ