

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ & ΨΥΧΑΓΟΓΙΑ

ΑΡΧΙΚΗ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Αναζήτηση...

**ΤΥΠΟ ΜΑΝΙΑ** σε γύρος της πόλης  
Τηλ. 24310 20171

**Λιχναρία** Συστούχειο

**ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ** www.bioproducts-kotoulas.gr  
ΜΟΥΣΕΙΟ ΓΕΝΕΣΗΣ  
Παραδοσιακά προϊόντα &  
συμπληρώματα διατροφής  
Στρ. Σαράρη 43 ΤΡΙΚΑΛΑ  
Τηλ. 24310-9332 κτ 654953223 657522002

**ΤελεΤες** MIXVANIS ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

ΤΗΛ.: 6932 403 990  
1) ΚΑΡΑΙΚΑΗ 54 - ΤΗΛ.: 24310 26258  
2) ΒΑΣ. ΤΣΙΑΛΗ 10 - ΤΗΛ.: 24310 27800  
3) 4' Άλμη Τρικαλών - ΤΗΛ.: 24310 308990  
4) ΒΑΛΑΝΙ ΤΡΙΚΑΛΩΝ - ΤΗΛ.: 24310 25207  
5) ΡΙΖΑΜΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ - ΤΗΛ.: 24310 36200  
e-mail: panagiotoumix@yahoo.gr

**ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΤΕΛΕΤΕΣ ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΣ**

1) ΤΙΟΥΖΩΝ 15 Τηλ.: 24310 38973  
2) Σούχα ΤΡΙΚΑΛΩΝ - ΠΥΑΛΗΣ Τηλ.: 24310 62107 KIN: 8947328986

**αερόστατο** Di vollo

**ΤΖΑΝΗΣ** ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΑΣΤΙΚΩΝ GOODYEAR

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΚΥΚΝΟΣ

**ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΩΝ**

**GRIATZANIS**

**ΜΕΤΑΡΟ**

**ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΑΝΤ. ΣΤΙΑΝΤΟΥΓΑΣ**

**ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΤΗΣ ΠΑΝΑΓΩΝΗΣ ΑΝΑΓΓΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ**

**WAGDY AZIZ EL SEISY**

**auto clima**

**Autogas LPG**

**Kotoulas energy s.a.** πλυντήρια - λιπαντήρια - αξεσουάρ

**Επιλα ΚΟΚΚΑΣ** ΜΕΓΑΛΕΣ ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ  
WWW.KOKKAS.GR

**ΑΘΗΝΑ ΠΑΛΛΑΣ** ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - CATERING  
Τηλ. 24310 86100 Κιν. 6945808619  
www.athinapallas.com.gr

**ΧΡΟΝΙΑ ΦΟΙΩΣ ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΟΥΓΓΕΛΑ trikalaola.gr**

**Διαφημιστείτε στο trikalaola.gr**  
Κενή θέση διαφήμισης

**LIVE CAMERA** elatipertouli.gr

**Διαφημιστείτε στο trikalaola.gr**

**weather.gr** Τρίκαλα  
Σήμερα, Πέμπτη, 14/01  
7°C / 12°C  
Άριψη, Παρασκευή, 15/01  
6°C / 17°C

**11-22 YOUNGSTERS**

**1000 My captain!**

**Αναίμακτη Λιποαναρρόφηση**

**ΤΙ ΘΑ ΔΕΙΤΕ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΗΝ TV**

**Τα 2 kgs μετά τις γιορτές ίσως είναι κατακράτηση-Πώς θα τα χάσετε**

Αρχική » Διάφορα » Υγεία Ομορφιά » Τα 2 kgs μετά τις γιορτές ίσως είναι κατακράτηση-Πώς θα τα χάσετε

07/01/2016 | 21:53 από Νίκος Σαλέπης

Είστε πρημένοι και βαρύτεροι μετά τις γιορτές; Μάθετε πώς να ξεφορτωθείτε τα 1-2 κιλά που τίθραυτε από το οιδημά.

Σε κατακράτηση υγρών και όχι σε περιπτώ λίπος μπορεί να οφείλεται η αύξηση βάρους έως και 1-2 κιλά την περίοδο των γιορτών. Όπως είναι η **Κωνσταντίνα**

Ο ιστότοπος trikalaola.gr χρησιμοποιεί cookies για την αποτελεσματικότερη λειτουργία του. Συνεχίζοντας την περιήγηση σας συμφωνείτε με την χρήση των cookies.

Κατάλαβα

Περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως ψωμά, σουφλέ με πολλά τυριά αλλά και γλυκά που αποτελούν κρυρή πηγή άλατος, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουμε υπερβολική κατακράτηση υγρών. Επιπλέον, μειώσαμε σημαντικά την κατανάλωση νερού που βοηθά στην απομάκρυνση των κατακρατουμένων υγρών και το αντικαταστήσαμε με ποτά και αναψυκτικά.

Η ίδια προτείνει τα εξής για απαλλαγόμενε από την κατακράτηση:

- 1. Καταναλώστε αρκετό νερό.** Πιείτε τουλάχιστον 1,5-2 λίτρα την ημέρα και αυξήστε την ολική πρόσληψη υγρών πίνοντας τσάι, χαμογόμι και άλλα αιφεψήματα.
- 2. Μείωστε την κατανάλωση αλατιού.** Η συνολική πρόσληψη δεν πρέπει να ζεπερνάει το 1 κουταλάκι του γλυκού/μέρα (2.400 mg ωταρίου). Πέρα όμως από το αλατό που χρησιμοποιούμε στο μαγειρέμα ή στο τρόπει, σημαντική ποσότητα εμπεριέχεται και στο τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγουμε: αρτοπαρασεύματα, φαγητά τύπου fast food, τυριά, κονσερβητοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, συμπτυκνωμένος χυμός ντομάτας, κύβι λαχανικών, σάλτσες. Η συνιστώμενη ημερησία πρόσληψη ντομάτου μπορεί να καλυφθεί αποκλειστικά από την κατανάλωση αλατισμένων τροφίμων, χωρίς καν να έχετε χρησιμοποιήσει επιπλέον αλατά στις μαγειρικές παρασκευές σας. Επομένως προσπαθήστε να ενισχύετε τη γεύση των φαγητών σας με τη χρήση μπαχαρικών, καρκουνέματων, μυρωδικών, λεμονιού και χυδιού.
- 3. Ποντάρετε στο κάλιο.** Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν κάλιο για να επλέθει ισορροπία μεταξύ ντομάτων και καλιού και θα ενισχυθεί η απώλεια των κατακρατουμένων υγρών. Τέοια τρόφιμα είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τη 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 αιματού που παρατηρείται κατά την καθησική ζωή.

Το ενδεικτικό μενού

Η διαπολόγυος Κωνσταντίνης Παπαγεωργίου αναφέρει κάποιες επιλογές με χαμηλή περιεκτικότητα σε ντόρια και υψηλή σε κάλιο.

**Πρωινό:** Γάλα με αντεπέργαση βρώμη και ανάλατος ξηρούς καρπούς/ή ρυζογιοφρέτα με γιαούρτι και μέλι, τσάι

**Σνακ:** Φρουταλάτα με πορτοκάλι και μήλο

**Μεσημεριάνι:** Ψαρόσουτα με πατάτες ή κοτοσουτα 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, ζύδι και λίγο μέλι.

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ:** kgs, ΓΙΟΡΤΕΣ, κατακράτηση, μετά, χάστε

- Αυτές είναι οι τροφές που προκαλούν κατακράτηση υγρών
- Οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς στη Ρωσία
- Ετσι θα ξεψουσκώσετε μετά τις γιορτές
- Οι αρτοποιοί σε... εορταστική διάθεση
- Θεραπείες ομορφιάς και ανανέωσης για τις γιορτές

**MOTOCMS Feature-Rich Website Builder**

BUY NOW