

Πώς θα απολαύστε το πασχαλινό τραπέζι χωρίς ενοχές - Έξι καίριες συμβουλές

Από Μιχάλης Θερμόπουλος | 26 Απριλίου 2016 | 17:00



Τι πρέπει να κάνετε ώστε να απολαύσετε το πασχαλινό τραπέζι χωρίς ενοχές;

«Μετά τη νηστεία διάρκειας 5 έως 40 ημερών, χαρακτηριστικά του πασχαλινού τραπεζιού είναι η πολυφαγία και η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, ένας συνδυασμός που εκτοξεύει την θερμιδική πρόσληψη και μας φορτώνει με κιλά.» τονίζει η κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος της **Advanced Nutrition**, Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου.

Ακολουθώντας, ωστόσο, 6 απλές συμβουλές μπορείτε να διατηρήσετε την ισορροπία και το βάρος σας τις μέρες αυτές, χωρίς να απέχετε από το πασχαλινό τραπέζι.

1. Βάλτε στο πιάτο σας τη μερίδα που σας αντιστοιχεί και περιοριστείτε σε αυτό. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε τα επιπλέον «τσιμπολογήματα».
2. Δώστε προτεραιότητα στη σαλάτα. Πριν έρθει η ώρα που το σουβλιστό αρνί-κατσίκι θα φτάσει στο τραπέζι, βάλτε μπροστά σας ένα βαθύ πιάτο πράσινης σαλάτας. Θα μειώσει την όρεξη σας και τον διαθέσιμο όγκο του στομάχου για επιπλέον φαγητό.
3. Πιείτε αρκετό νερό. Θα βοηθήσει τόσο στο αίσθημα πείνας, όσο και στη μείωση του φαινομένου κατακράτησης που πιθανόν να παρουσιαστεί μετά από αυτές τις μέρες λόγω της κατανάλωσης αλατισμένων τροφίμων.
4. Μην αποφύγετε τους υδατάνθρακες. Συνοδεύστε το κρέας της Κυριακής με 1-2 φέτες ψωμί ώστε να επέλθει ο κορεσμός πιο εύκολα, χωρίς να χρειαστεί να φάτε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.
5. Προσοχή στη μαγειρίτσα. Είναι πολύ εύκολο μετά από τόσες μέρες νηστείας να γεμίσουμε και δεύτερο πιάτο μαγειρίτσας αλλά αν αναλογιστείτε ότι ένα βαθύ πιάτο μπορεί να σας επιβαρύνει με 540 θερμίδες περίπου τότε ίσως θα πρέπει να το ξανασκεφτείτε. Μην κάτσετε στο τραπέζι της Ανάστασης πεινασμένοι. Πριν φύγετε για την εκκλησία μπορείτε να φάτε κάποιο φρούτο και μισή ώρα πριν το φαγητό πιείτε ένα ποτήρι νερό.
6. Ασκηθείτε! Τις επόμενες ημέρες βάλτε στο πρόγραμμα σας την αερόβια άσκηση. Προσπαθήστε να φτάνετε τη μισή με μία ώρα ημερησίως για όλη την εβδομάδα και εντάξτε την στην καθημερινότητα σας τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα.



Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, διατροφολόγος