

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

The  
detox  
plan

## 8 σουπερ-τροφές!

Αυτά είναι τα super-foods που σε εφοδιάζουν με έξτρα ενέργεια και ευεξία, ενισχύοντας τις καύσεις του οργανισμού σου!

**1** Πράσινο τσάι. Χάρη στις ισχυρές αντιοξειδωτικές του ιδιότητες συμβάλλει στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Για την επιτάχυνση του μεταβολισμού, οι ειδικοί συστήνουν την κατανάλωση 3 με 4 φλιτζανιών ημερησίως.

**2** Σπρουλίνα. Θα την βρεις μόνο σε μορφή χαπιού. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, θρεπτικά φυτικά συστατικά και καλά λιπαρά οξέα. Συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού, ενώ παράλληλα βοηθά στη μείωση του βάρους.

**3** Ρόδι. Το ευεργετικό αυτό φρούτο περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, φολικό οξύ, σίδηρο και βιταμίνη B, ενώ έχει έντονη αντιοξειδωτική δράση χάρη στις πολυφαινόλες. Μάλιστα, η συχνή και συστηματική κατανάλωσή του ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

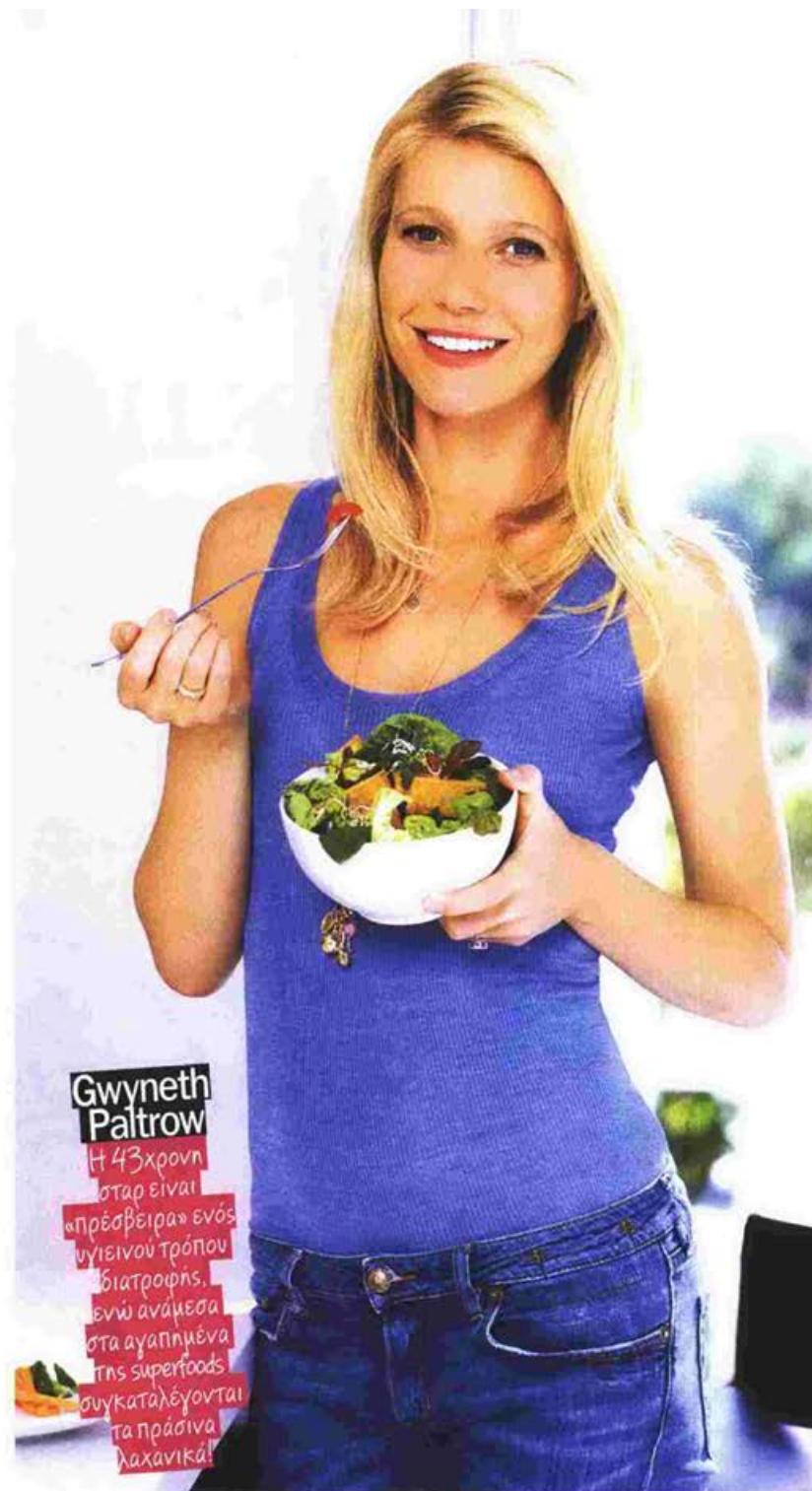
**4** Φύλλα αγκινάρας. Χάρη στα αντιοξειδωτικά τους στοιχεία αλλά και στις φυτικές ίνες που περιέχουν συμβάλλουν στη βελτίωση της πέψης, ενώ παράλληλα τονώνουν τον οργανισμό και σε εφοδιάζουν με έξτρα ενέργεια!

**5** Τζιντζερ. Εάν το προσθέσεις στην πράσινη σαλάτα σου θα βάλεις μια πικάντικη πινελιά στον ουρανό σου αλλά και θα αποτοξινωθείς ακόμα πιο άμεσα!

**6** Goji berry. Οι ευεργετικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες αυτού του αποξηραμένου φρούτου δρουν ενάντια στα σημάδια της γήρανης, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι βοηθά και στην ενίσχυση του μεταβολισμού.

**7** Κινόα. Οι κόκκοι της παρέχουν στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα και πρωτεΐνες με υψηλή θερμογόνου δράση. Επιπλέον, η περιεκτικότητά της σε φώσφορο, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φυτικές ίνες, Ω3 λιπαρά και βιταμίνες B και E συμβάλλει στην πνευματική υγεία και ευεξία.

**8** Τροφές ολικής άλεσης. Βρώμη, καστανό ρύζι και άλλες μη επεξεργασμένες τροφές αποτελούν την ιδανική λύση για να «καθαρίσεις» τον οργανισμό σου από τις καταχρήσεις, χωρίς να προσθέσεις καθόλου θερμίδες στο καθημερινό σου μενού!



Gwyneth Paltrow

Η 43χρονη  
αστρα είναι  
«πρέσβειρα» ενός  
υγιεινού τρόπου  
διατροφής,  
ενώ ανάμεσα  
στα αγαπημένα  
της superfoods  
συγκαταλέγονται  
τα πράσινα  
λαχανικά!

### Οδηγός διατροφής μετά το Πάσχα!



Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου. Δες, λοιπόν, τι πρέπει να κάνεις αλλά και τι να αποφεύγεις.

**Τ**α κιλά των γιορτών είναι εύκολο να φύγουν χωρίς να καταφύγεις σε κάποια ανορθόδοξη «γρήγορη» δίαιτα με προσωρινά αποτελέσματα! Πώς; Με τη βοήθεια μερικών βασικών συμβουλών από τη διαιτολόγο-διατροφολόγο

Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου.

Οι γιορτινές μέρες σου άφησαν 1-2 κιλά παραπάνω; Μην πανικοβάλλεσαι γιατί ακόμα και τώρα μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό ακολουθώντας τα 6 βήματα που σου προτείνει η Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος της **Advanced Nutrition** Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου.

#### Dos & Don'ts

- Περιορίσε τις μερίδες των κυρίως γευμάτων σου.
- Αύξησε τη φυσική δραστηριότητα. Να θυμάσαι ότι ο καλύτερος τρόπος για να αποδεσμευτείς από το περιττό βάρος είναι ο συνδυασμός ισορροπημένης διατροφής με αερόβια άσκηση.
- Αναρωτήσου για το αν πεινάς πραγματικά... Πριν οδηγηθείς στην κατανάλωση ενός περιττού γεύματος σκέψου πρώτα αν αυτό που νιώθεις είναι στην πραγματικότητα ανάγκη για φαγητό. Μπορεί να το μπερδεύεις με το αίσθημα της δίψας ή με την πρόθεσή σου να φτιάξεις την κακή σου διάθεση (ανία, λύπη, ένταση) τρώγοντας.
- Απόφυγε τα θερμιδικά πυκνά τρόφιμα, όπως είναι τα γλυκά, τα μπισκότια, τα πατατάκια, τα σοφολατσιόδη και η πίττα. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να βρίσκονται στην

καθημερινή σου διατροφή καθώς περιέχουν πολλές «κενές» θερμίδες και δεν σε χορταίνουν. Προτίμησε τα δροσερά φρούτα εποχής ως ενδιάμεσα σνακ.

- Φρόντισε να μασάς αργά. Θυμήσου ότι για να φτάσει το σήμα στον εγκέφαλο και να επέλθει ο κορεσμός περνάνε περίπου 20 λεπτά.
- Κάνε 4-5 μικρά γεύματα. Μην αφήσεις την πείνα να δράσει συσσωρευτικά. Το αποτέλεσμα θα είναι να καταναλώσεις μια μεγάλη ποσότητα θερμιδογόνου φαγητού που θα σου δώσει άμεσα παραπάνω από την επιθυμητή ενέργεια.

#### Info

Advanced Nutrition [advancednutrition.gr](http://advancednutrition.gr)  
τηλ.: 210 6980451